

# Bioboom

Das Magazin für  
nachhaltigen Genuss

## In aller Munde

Die zwei Gesichter der Sojabohne

## Mut am Anfang, Glück am Ende

Naturkosmetik-Model Ines Kiefer

## Gewinnen!

- + Kochbücher
- + DVDs
- + Lunch-Sets

## Veggie-Grillen

Tipps und Rezepte

überreicht durch:



LOGONA  
NATURKOSMETIK



# Schönes Haar verdient ausgezeichnete Pflege



KONTROLLIERTE NATURKOSMETIK



[www.logona.com](http://www.logona.com)



## Guten Tag,

woran denken Sie, wenn Sie das Wort Soja hören? An Gentech-Bohnen, Monokulturen und Schweinefutter? Oder an Tofu-Geschnetzeltes und Klimaschutz? *Glycine max* ist die Bohne mit den zwei Gesichtern, ein Dr. Jekyll und Mr. Hyde der Agrarwirtschaft. Als billiges Futtermittel aus Gentech-Bohnen wird sie in quasi-industriellen Monokulturen angebaut. *Ihr Zweck:* Die Gier nach immer mehr Fleisch zu befriedigen, dessen Erzeugung energieintensiv und klimaschädigend ist. Als Bio-Sojabohne wird sie zu leckeren, rein pflanzlichen Lebensmitteln verarbeitet, die wunderbare Alternativen zu tierischen Lebensmitteln bieten und fit statt fett machen. Bio-Soja kann eine Chance für lateinamerikanische Bauern und Anbauer in Europa sein. Bioboom Autorin Josefine Janert geht den Spuren der Sojabohne in der Weltwirtschaft nach.

Und wenn Sie gleich ausprobieren möchten, wie lecker es sich mit pflanzlichen Genüssen lebt: *Wie wär's mit einer vegetarischen Grillparty?* Tipps und Rezepte finden Sie ab Seite 14.

Die Werbung für Naturkosmetik ist professionell geworden, bildschöne Models für Anzeigen und Broschüren mittlerweile selbstverständlich. Die schöne Rothaarige, die für Hersteller Logona aus Haarpflege-Anzeigen und Broschüren lächelt, ist also keine Ausnahme. Oder doch? Die besondere Geschichte von Ines Kiefer lesen Sie ab Seite 26.

Natürlicher und verträglicher Sonnenschutz, das ist ein Thema, das im Sommer für Groß und Klein gleichermaßen wichtig ist. Für die Entwickler in der Naturkosmetik ist Sonnenschutz ebenfalls ein ganz heißes Thema. Warum das so ist, erfahren Sie in unserem Update Sonnenschutz.


Viel Spaß beim Lesen und schöne Sommertage wünscht Ihnen

*Jeanine Tovar*

Jeanine Tovar  
und das Bioboom-Team

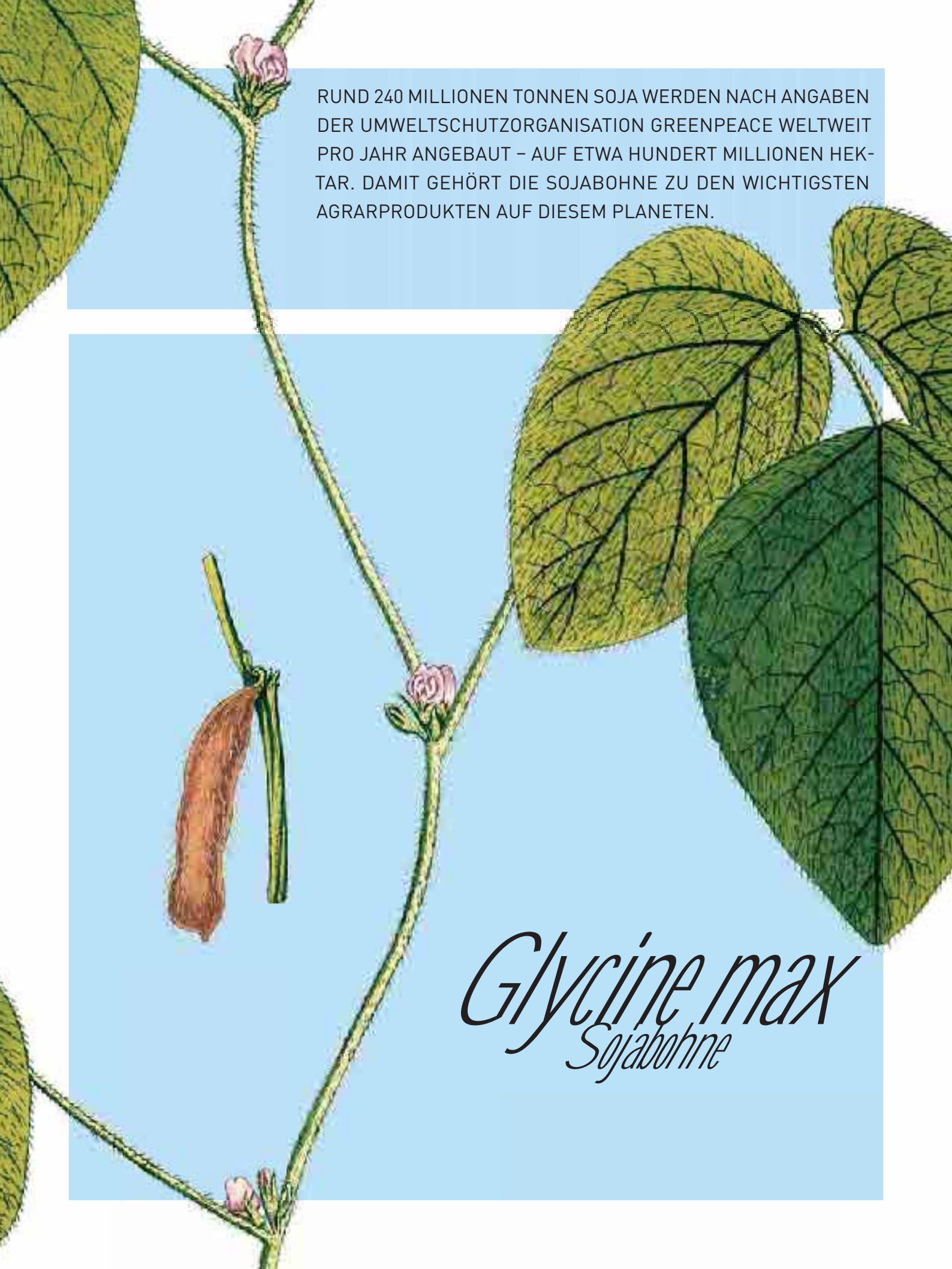
## Inhalt

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 4  |    | <b>Soja</b><br>Eine kleine Bohne<br>in aller Munde  |
| 6  |    | <b>Soja</b><br>Der Löwenanteil<br>wird verfüttert   |
| 8  |    | <b>Soja</b><br>Amazonas oder Breisgau?  |
| 10 |    | <b>Soja</b><br>Pflanzliche Doppelgänger:<br>Alternativen zu Milch und Fleisch   |
| 14 |   | <b>Kochen</b><br>Vegetarisch Grillen:<br>So schmeckt der Sommer<br>ohne Fleisch<br>Rezepte:<br>+ Wildkräutersalat<br>+ Mais mit Zitronengrasbutter<br>+ Ratatouille-Spieße mit Olivensauce<br><b>Kochbücher gewinnen!</b> |
| 18 |  | <b>Gut essen</b><br>Leicht/Knusprig/<br>Lustig/Schnell/Frisch<br><b>Office-Set von Sigg gewinnen!</b>   |
| 20 |  | <b>Gut leben</b><br>Jodquelle/Wasserwissen/<br>Flecken weg<br>DVD „Flow – Wasser ist Leben“<br><b>gewinnen!</b>   |
| 22 |  | <b>Naturkosmetik Update</b><br>Sonnenschutz   |
| 28 |  | <b>Einblick</b><br>Mut steht am Anfang,<br>Glück am Ende<br>Naturkosmetik<br>Model Ines Kiefer  |
| 30 |  | <b>Bioboom Mix</b><br>Öko-Konsum/<br>Analog-Käse/<br>Gentechnik   |
| 31 |  | Leserbriefe/<br>Impressum   |

The image shows a dense, green forest. In the foreground, a large, weathered log is covered in vibrant green moss and lichen. The background is filled with various types of trees and foliage, creating a rich, textured environment. The lighting is natural, highlighting the textures of the moss and the surrounding vegetation.

Das Thema Soja beschäftigt Agrar-Konzerne  
und Bio-Produzenten, Umweltschützer und  
Politiker, Menschenrechtsaktivisten und  
Produktentwickler der Lebensmittelindustrie:  
Soja ist in aller Munde, wörtlich  
und im übertragenen Sinn.





RUND 240 MILLIONEN TONNEN SOJA WERDEN NACH ANGABEN DER UMWELTSCHUTZORGANISATION GREENPEACE WELTWEIT PRO JAHR ANGEBAUT – AUF ETWA HUNDERT MILLIONEN HEKTAR. DAMIT GEHÖRT DIE SOJABOHNE ZU DEN WICHTIGSTEN AGRARPRODUKTEN AUF DIESEM PLANETEN.

*Glycine max*  
*Sojabohne*

# Soja – in aller Munde

## → Relativ anspruchslos im Anbau

→ Botanisch gesehen gehören Sojabohnen zu den Leguminosen. Das sind Pflanzen, die an den Wurzeln Knöllchen bilden, dort in **Symbiose mit bestimmten Bodenbakterien** Stickstoff aus der Luft binden und für sich selbst als Dünger nutzen können. Aus den kleinen, rötlichen Blüten des Schmetterlingsblütlers bilden sich fein behaarte Hülsen, in denen jeweils zwei bis drei Samen heranreifen. „Die Sojabohne ist anspruchslos im Anbau“, nennt WWF-Sprecherin Astrid Wenger-Deilmann einen Grund für den Aufstieg des Hülsenfrüchtlers, der bis zu einem Meter hoch wird. Ebenfalls ideal für die Verarbeitung im großen Maßstab: **Soja lässt sich problemlos lagern und über weite Strecken transportieren.**

## Ernährungsphysiologisch wertvoll

→ Zu rund einem Drittel bestehen die **cholesterin- und laktosefreien** Sojabohnen aus essentiellen Aminosäuren, damit sind sie ein ausgezeichneter **Lieferant für pflanzliches Eiweiß**. Sojaöl ist nicht nur reich an **ungesättigten Fettsäuren**, es enthält auch **Vitamin E** und natürliches **Lezithin**. Zu den weiteren Soja-Pluspunkten zählen **B-Vitamine, Ballaststoffe** und **Mineralstoffe** wie Calcium, Kalium, Magnesium oder Eisen, sowie **Isoflavone, sekundäre Pflanzenstoffe**, denen positive gesundheitliche Wirkungen nachgesagt werden.

## Vielseitig als Lebensmittel

→ Jeder Mensch in Deutschland dürfte täglich in irgendeiner Form Soja konsumieren, als **Sojamehl, Sojaöl** und vor allem **Sojalezithin**. „Als Bindemittel ist es in vielen Lebensmitteln enthalten, etwa in Tütensuppen, Keksen und Schokolade“, erklärt Alexander Hissting, Agrarexperte von der Umweltschutzorganisation Greenpeace.

## Das meiste landet im Futtertrog

→ Doch rund **85 Prozent** des weltweit angebauten Sojas **landen in den Mäulern von Schweinen und anderem Vieh**. „Seit der BSE-Krise ist es in Europa verboten, Tiermehl zu verfüttern“, erläutert Professor Martin Qaim, Experte für Welternährungswirtschaft und rurale Entwicklung an der Uni Göttingen. „Sojaschrot ist ein preiswerter Ersatz für Tiermehl. Auch in Asien gewinnt es neben Getreide an Bedeutung.“

## Das Brathähnchen als Statussymbol

→ **Der Hunger auf Fleisch ist der Grund dafür, dass künftig wohl noch mehr Soja auf unserem Planeten wachsen wird.** „Während der Verbrauch von Fleisch in Europa stagniert, wird es in den Schwellenländern häufiger gekauft als vor ein paar Jahren“, sagt der Landwirt und Agraringenieur Alexander Hissting von Greenpeace. Dort haben die Menschen nun mehr Geld und können sich etwas leisten. Ähnlich wie im Deutschland des Wirtschaftswunders gilt es nun als **Zeichen von Wohlstand**, Fleisch essen zu können, nicht nur an Feiertagen – das Brathähnchen als Statussymbol. Die Mittelschicht in den Schwellenländern wird in den nächsten Jahren weiter wachsen – ebenso wie die Weltbevölkerung im Allgemeinen.

## Mehr Soja für mehr Fleisch

→ Mehr Menschen verlangen nach mehr Fleisch, also müssen mehr Tiere her. Und die wollen fressen: **Sojaschrot**. Nach Schätzungen des World Wide Fund for Nature (WWF), einer weiteren internationalen Umweltschutzorganisation, wird die Nachfrage nach Soja bis ins Jahr 2020 auf etwa **300 Millionen Tonnen im Jahr** ansteigen.

## Großgrundbesitzer und Banken verdienen

→ Sojabohnen werden an die Unternehmen entweder als Ganzes oder verarbeitet als Sojaöl und Sojaschrot geliefert. **Soja ist ein XXL-Geschäft**. Allein die Europäische Union importiert pro Jahr **22 Millionen Tonnen Sojaschrot** und zusätzlich **15 Millionen Tonnen Sojabohnen**, aus denen dann Futter und Öl hergestellt werden. **Die USA, Brasilien, Argentinien und China sind die größten Lieferanten**. Allein Brasilien produziert laut WWF pro Jahr 57 Millionen Tonnen Sojabohnen. Die Pflanze wächst am **Amazonas** auf 6,5 Millionen Hektar Land. In der EU befinden sich laut Greenpeace nur rund 0,3 Prozent der weltweiten Anbaufläche. Das liegt vor allem am Klima. **Die Sojabohne mag's warm**. Im Vergleich zu Brasiliens riesigen Farmen sind die europäischen Möglichkeiten, Soja anzubauen, beschränkt: Lediglich im Südwesten **Deutschlands, Frankreich und Italien** gibt es einige Sojabauern.

Das klingt so, als könnten die lateinamerikanischen Bauern am Soja endlich einmal tüchtig verdienen. Doch nach Angaben des WWF füllt Soja in Brasilien vor allem die Kassen der **Banken, der Großgrundbesitzer, Handelshäuser und Transportunternehmen. Konventionelle Lebensmittelhersteller** kooperieren in der Regel lieber mit den Großen unter den Farmern, denen sie ihre Preise diktieren. Für einen Job in der brasilianischen Sojaindustrie gehen laut WWF elf Arbeitsplätze in der kleinbäuerlichen Landwirtschaft verloren. Auch die Menschenrechtsorganisation **amnesty international** setzt sich mit den Auswirkungen des Sojaanbaus auf die lateinamerikanischen Gesellschaften auseinander und stellt fest: **Während sich die Sojaindustrie in Paraguay immer mehr Flächen einverleibt, besitzt jeder dritte Bauer kein Land, um sich und seine Familie zu ernähren.** Vor allem aus diesem Grund wandern nach Angaben von amnesty jedes Jahr rund 100.000 Farmer in die Slums der Städte ab.

### Fast 100 Prozent Gensoja in Argentinien

...✦ Neben Baumwolle und Mais ist Soja das Agrarprodukt, das von den Befürwortern der **Gentechnik** am intensivsten beackert wird. „Die Gentechnik ist teuer“, sagt Alexander Hissing von Greenpeace. „Die Unternehmen wenden sie vor allem da an, wo sie breiten Absatz erwarten, damit es sich lohnt.“

Der Agrarprofessor Martin Qaim aus Göttingen rechnet vor, dass mittlerweile fast **100 Prozent der in Argentinien wachsenden Sojabohnen gentechnisch verändert** seien. „Soja wird dort allerdings kaum konsumiert“, meint Qaim. „Kaum jemand kauft Tofu oder Sojamilch – und die Bauern füttern ihr Vieh nicht mit Sojaschrot, sondern halten es auf den riesigen Weiden.“ Welche **langfristigen Folgen** die Gentechnik für den menschlichen Organismus und für die Kreisläufe in der Natur hat, weiß niemand genau. **Die Bio-Branche und Umweltschutzorganisationen wie Greenpeace lehnen das Verfahren daher strikt ab.**

### Bio-Soja ohne Gentechnik

...✦ **Wer Bio-Produkte kauft, kann sicher sein, dass sie nicht gentechnisch manipuliert wurden.** Auch die Tiere, die für Fleisch- und Wurstwaren mit dem Bio-Siegel geschlachtet wurden, wurden nicht mit Gen-Soja gefüttert. Für Bio-Anbauer und -Verarbeiter bedeutet der Vormarsch der **Gen-Sojabohnen immer höheren Aufwand.** Und sie, nicht etwa die Gen-Firmen, tragen auch die Kosten für aufwändige Qualitätskontrollen und Laboruntersuchungen.

### Bio-Soja ist besser für Mensch und Umwelt

...✦ „Aus ethischer Sicht und aus Sicht des Umweltschutzes wäre es wünschenswert, dass Soja nach den Maßstäben des Ökolandbaus angebaut wird“, sagt Anke Steinbach, die mit ihrer Firma Steinbach Strategien Unternehmen darin berät, wie sie soziale und ökologische Themen umsetzen sollen. „Was die Produktionsbedingungen angeht, sollten die Normen der Inter-





„VIELE UNTERNEHMER HABEN NACH WIE VOR DEN WUNSCH, WEITER IN DEN DSCHUNDEL VORZUDRINGEN.“



IMMER MEHR SOJABOHNEN WERDEN GENTECHNISCH MANIPULIERT. DIE KONSEQUENZEN FÜR MENSCH UND UMWELT SIND UNGEWISS.

nationalen Arbeitsorganisation ILO beachtet werden, die u.a. **Kinderarbeit** verbieten und **gerechte Löhne** vorsehen.“ Die Hamburger Volkswirtin räumt allerdings ein, dass im Moment „der **politische Druck fehlt**, um diese Forderungen weltweit durchzusetzen.“

## Bio-Unternehmen achten auf soziale Kriterien

→ Viele Bio-Unternehmen, die Sojaprodukte anbieten, richten sich **freiwillig nach sozialen Kriterien**. Die belgische Firma Alpro, die mit der Marke Provamel nach eigenen Angaben Marktführer in Europa ist, zahlt Sojafarmern in Brasilien **angemessene Löhne**. Alpro legt Wert auf eine **enge, langfristige Zusammenarbeit** mit den Bauern und hält **Sicherheits- und Gesundheitsstandards** ein.

Den Farmern, die Bio-Soja anpflanzen, kommt außerdem zugute, dass sie nicht mit **synthetischen Pflanzenschutzmitteln** und leicht löslichem **mineralischen Dünger** hantieren müssen, die im **konventionellen Anbau** in großem Maßstab eingesetzt werden. Der WWF berichtet unter Berufung auf eine lokale Umweltschutzorganisation in Brasilien von bis zu 200.000 Personen pro Jahr, die mit **Pestiziden vergiftet** werden. 4.000 von ihnen **sterben**. Rund 15 Millionen Menschen, ein Zehntel der brasilianischen Bevölkerung, soll Schädlingsbekämpfungsmitteln der konventionellen Landwirtschaft ausgesetzt sein.

Der Anbau von Sojabohnen bringt aufgrund der steigenden Weltmarktpreise mehr Geld ein als Sonnenblumen, Mais und Weizen, „**deshalb gehen einige lateinamerikanische Bauern zu Monokulturen über**“, berichtet der Göttinger Agrarprofessor Qaim. „**Das heißt, sie pflanzen Jahr für Jahr Sojabohnen auf der selben Fläche an. Das ist schädlich für das ökologische Gleichgewicht, da der Boden ausgelaugt wird und der Schädlingsbefall zunimmt.**“



## Der Urwald wird gerodet

→ Auf Druck von Greenpeace einigten sich die großen Anbauer und Verarbeiter von Soja vor fünf Jahren wenigstens darauf, dass **keine neuen Wälder im Amazonas** für den Anbau der Pflanze abgeholzt werden. Bis zum Jahr 2005 waren dafür in Brasilien etliche Hektar zum Opfer gefallen – Gebiete, in denen besonders **schützenswerte Arten** lebten. Den Unternehmen, die diese Flächen roden ließen, ging es freilich meist nicht in erster Linie um Sojabohnen, sondern um das wertvolle Holz. **Auf den abgeholzten Flächen entstanden neue Siedlungen, deren Bewohner dann wiederum Soja-Anbau betreiben.**

In anderen Gebieten wird nach Angaben von Greenpeace fleißig weiter gerodet, etwa im Gran Chaco, einem Areal mit Trockenwäldern und Dornbuschsavannen, das sich über den Norden Argentinien und den Westen Paraguays erstreckt. „**Auch in Brasilien haben viele Unternehmer nach wie vor den Wunsch, weiter in den Dschungel vorzudringen**“, sagt der Agrarexperte Hissting. Das Moratorium aus dem Jahr 2005 werde aber bislang von Jahr zu Jahr verlängert.



© Life Food GmbH/Taifun-Tofuprodukte

BIO-SOJA: WICHTIGSTE ROHWARE FÜR TOFU & CO

## Indigene Gemeinschaften leiden

→ In Brasilien leiden die Indigenen, also die **Ureinwohner**, unter der konventionellen Sojaproduktion. Claudio Moser vom katholischen Hilfswerk Misereor berichtet, dass es durch den großflächigen Anbau in einigen Landesteilen zu **Wassermangel** komme. **Wasserläufe trocknen aus, und die Kleinbauern können ihre Felder kaum mehr bewirtschaften.** „Das betrifft unter anderem Indigene und die Nachkommen ehemaliger Sklaven, die an den Ufern des Rio São Francisco leben“, sagt Moser, der bei Misereor Länderreferent für Brasilien ist. Derzeit wird die brasilianische Bundesstraße BR-163 asphaltiert. Sie führt mitten ins Herz des Amazonas zur Hafenstadt Santarém, wo **Soja für den Export** nach Europa, China und Indien umgeschlagen wird. Bislang war die Straße eine Lehm-piste, auf der sich die Lkw oft nur unter Schwierigkeiten fortbewegten. Wenn sie asphaltiert ist, kann sie ganzjährig und zügig befahren werden. Claudio Moser befürchtet, dass dabei indigene Gemeinschaften in Mitleidenschaft gezogen werden



© PROVAMEL

BIO-SOJAFELD IN BRASILIEN



© PROVAMEL

REIFE BIO-SOJABOHNEN AUF DEM FELD



© Life Food GmbH/Taifun-Tofuprodukte

BIO-SOJA VERTRAGSANBAU AM OBERRHEIN

könnten, die rechts und links der Straße im Urwald leben. Es sei zu erwarten, dass entlang der Fahrbahn Sojafelder entstehen, da die Bauern ihre Ware direkt zum Hafen transportieren lassen könnten. „Indigene könnten sich bei den Sojabauern zu **Niedriglöhnen verdingen**“, sagt Moser. Ferner warnt er vor der Ausbreitung von **Krankheiten** und vor **sexueller Ausbeutung**. „Die Indigenen brauchen rund um ihre Dörfer einen Schutzraum, damit ihre Kultur nicht beschädigt wird.“

## Bio-Sojaanbau in Europa reicht nicht aus

→ Bio-Hersteller wie das Unternehmen Alpro garantieren deshalb, dass für ihr Soja keine indigenen Dorfgemeinschaften beschädigt und kein Regenwald abgeholzt wurde. Die Life Food GmbH aus Freiburg, die die Marke Taifun Tofuprodukte herstellt, bezieht ihr Soja zu 50 Prozent aus Brasilien. Dort arbeitet sie mit **Gebana** zusammen. Die Organisation steht seit 30 Jahren für Bio-Produkte aus dem **Fairen Handel** mit Entwicklungsländern, für **angemessene Löhne und das Verbot**

von **Kinderarbeit**. Das brasilianische Soja, das die Freiburger Firma verarbeitet, liefern selbständige Kleinbauern, „die im Durchschnitt 15 Hektar bewirtschaften“, sagt Martin Miersch, Teamleiter Sojaanbau und Rohwaren bei Life Food.

Die übrigen 50 Prozent seiner Sojabohnen bezieht das Unternehmen aus **regionalem Anbau**, etwa von Feldern zwischen **Konstanz und Karlsruhe**. Auch die Firma Tofutown, die Tofu und Fleischalternativen unter dem Markennamen Viana vertreibt, bekommt ihre rund 1.000 Tonnen Bio-Soja pro Jahr zum Teil von **europäischen Äckern**, aus **Frankreich, Italien und Österreich**. Tofutown-Geschäftsführer Bernd Drosihn entschied sich vor einigen Jahren dafür, den anderen Teil seiner Sojabohnen nicht mehr aus Südamerika, sondern aus **China** zu bestellen. Die Gefahr, dass die Ware durch Gentechnik auf den benachbarten Feldern verunreinigt werde, sei im Reich der Mitte deutlich geringer, meint Drosihn.

Bio-Milchalternativen-Spezialist Natumi bezieht sogar 96 Prozent seiner Sojabohnen aus Italien und Frankreich, die rest-



### IM BIO-ANBAU IST GENTECHNIK VERBOTEN

lichen 4 Prozent aus Kanada. „Natumi engagiert sich damit aktiv für den europäischen ökologischen Soja-Anbau“, kommentiert Marketingleiterin Diana Grass. Trotzdem gilt bei konventionellem Soja & Co leider: „Der Anbau in Europa ist keine Alternative zu den riesigen Mengen, welche wir jedes Jahr aus Entwicklungsländern importieren“, so Agrarexperte Hissting von Greenpeace.

### Pflanzen-Esser sind Klimaschützer

Der große globale Appetit auf Fleisch und der damit verbundene massenhafte Soja-Anbau sind nicht nur vor dem Hintergrund des Hungers auf der Welt problematisch. „Auch im Sinne des Klimaschutzes ist es viel besser, Soja zu essen als Schnitzel von einem Schwein, das mit Soja gefüttert wurde“, sagt Alexander Hissting von Greenpeace. Das Vieh will schließlich nicht nur fressen, sondern auch saufen. Um Nutzvieh zu ernähren, müssen gewaltige Ackerflächen und Wassermengen zur Verfügung gestellt werden. Wer also öfter mal

# Warum ist der neue Provamel Yofu so herrlich frisch?



## Ganz einfach!

Der vitalisierende Geschmack zitrusfrischer Limone und ein Hauch von Melisse machen die rein pflanzliche Soja Joghurt-alternative Provamel Bio Yofu Limone Melisse zu einem puren Frische-Kick. Erleben Sie den Frische-Genuss für sonnige Zeiten – wunderbar cremig und leicht bekömmlich.





zu Bio-Soja-Produkten greift, tut nicht nur sich etwas Gutes sondern lebt damit auch **ein Stück Nachhaltigkeit im Alltag**.

## Pflanzliche Doppelgänger: Soja in der Bio-Küche

→ Die klassische Fleischalternative aus Soja ist **Tofu**. Er wird aus Sojabohnen mit Hilfe eines Gerinnungsmittels (Nigari oder Calciumsulfat) hergestellt. Weniger bekannt ist **Tempeh**. Er entsteht durch die Fermentation von Sojabohnen mit bestimmten Pilzkulturen. So entsteht eine Art nussig schmeckender Edelschimmelkäse, der kross gebraten richtig gut schmeckt. Wenn's ums Thema Soja geht, ist die **Kreativität** der Bio-Firmen ungebrochen. **Ob Gyros oder Schnitzel, Nuggets, Bratwurst oder Wiener Würstchen**: Die Zahl der täuschend echten Doppelgänger, meist aus Tofu und Weizen hergestellt, ist explosionsartig gewachsen, ein Ende des Booms ist nicht abzusehen. Das freut alle, die Fleisch eigentlich mögen, aber aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen nicht essen möchten.

Immer mehr Menschen mögen oder vertragen keine Milch. Gut, dass es **Sojadinks** gibt. Die rein pflanzlichen, **cholesterin- und laktosefreien Milchalternativen** füllen ebenfalls

ganze Kühlregale: **Pur oder leicht gesüßt, mit Calcium oder ohne, mit Schoko-, Vanille- oder Fruchtgeschmack – die Auswahl ist riesig**. Mit Joghurtbakterien fermentiert wird „Sojajoghurt“ daraus, auch „Pflanzen-Sahne“ zum Kochen oder auf dem Kuchen ist heute problemlos zu haben.

Die Zeiten, als nur Allergiker, Menschen mit Unverträglichkeiten und strenge Veganer zu Fleisch- und Milchalternativen aus Soja griffen, sind lange vorbei. „*Seit Jahren beobachten wir, dass immer mehr „ganz normale“ ernährungs- und umweltbewusste Kunden Sojaprodukte ganz selbstverständlich als Teil ihrer täglichen Ernährung begreifen,*“ sagt Michael Ohlendorf, Commercial Director von Provamel Deutschland. Für reiche Auswahl in Bio-Laden, Reformhaus und Bio-Supermarkt ist jedenfalls gesorgt. /jan

## Zum Weiterlesen:

**amnesty.de** [themenbericht/auch-konzerne-tragen-verantwortung] Stellungnahme der Menschenrechtsorganisation zum Thema Wirtschaft und Verantwortung

**gebana.de** Bioprodukte aus Fairem Handel

**greenpeace.de** [themen/gentechnik/lebensmittel]

Die Umweltschutzorganisation informiert über Gentechnik

**misereor.de** [themen/klimawandel.html]

Das katholische Hilfswerk Misereor zum Klimawandel

**natumi.com** Milchalternativen-Hersteller aus Eitorf

**provamel.com** Bio-Produkte der Firma Alpro

**responsiblesoy.org** Vereinigung zum

verantwortungsbewussten Anbau von Soja

**taifun-tofu.de** Tofu-Produkte von Life Food

**viana.de** Viana ist die Marke der Firma Tofutown

**wwf.de** [themen/landwirtschaft]

Thesen des WWF zur internationalen Agrarpolitik



**VIELSEITIG, PFLANZLICH, LECKER:  
MILCH- UND FLEISCHALTERNATIVEN  
AUS DER SOJABOHNE**

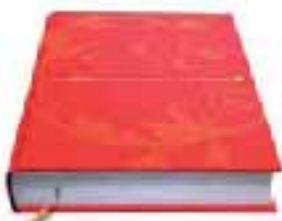
# BIO-Hotels in Hülle und Fülle.

Beispiele für die besten BIO-Hotels und interessante Angebote sehen Sie hier oder unter [www.biohotels.info](http://www.biohotels.info)

[www.biohotels.info](http://www.biohotels.info)

## Unser Bio-Kochbuch

Genießen Sie die kulinarische Reise durch die BIO-Hotels.



Bestellung unter [www.kochlustpur.info](http://www.kochlustpur.info), € 25,- inkl. Versand

**Bioferien in Mals - Südtirol**  
[www.biohotel-panorama.it](http://www.biohotel-panorama.it) | Tel. 0039 / 0473 83 11 86

**NEUERÖFFNUNG**  
ZUR PFIRSICHBÜLBE IM FRÜHJAHR 09

theiner's garten  
BIO VITALHOTEL \*\*\*\*\*  
[www.theinersgarten.it](http://www.theinersgarten.it)

**ULRICHSHOF**  
Baby & Kinder Bio-Resort

Information und Buchung:  
ULRICHSHOF Baby & Kinder Bio-Resort  
93485 Zettisch / Bayerischer Wald  
Telefon +49 (0) 99 77/950-0  
Fax +49 (0) 99 77/950-470  
[info@ulrichshof.com](mailto:info@ulrichshof.com)  
[ulrichshof.com](http://ulrichshof.com)

Die besten BIO-Hotels  
für Tagungen  
und Seminare  
finden Sie unter  
[www.biohotels.info/business](http://www.biohotels.info/business)



Im Dorf der hellenden Wasser im Engadin  
[www.curuma.ch](http://www.curuma.ch)  
Tel. +41(0)81 864 14 51

**Gesundheit & Wohlfühlen**  
[www.ramsauhof.at](http://www.ramsauhof.at)

Entspannung | Besinnung | Entfaltung

Bio Vital Hotel  
Sommerau

A-5423 St. Koloman im Salzburger Land  
Tel +43 (0)6241/212 | [hotel-sommerau@aon.at](mailto:hotel-sommerau@aon.at)  
[www.biohotel-sommerau.at](http://www.biohotel-sommerau.at)

Bio-Landhotel „Zur Scheune“

D-17207 Bollewick | Dudel 1 | Tel. +49-(0)39931-58070  
[www.reschke-hotels.de](http://www.reschke-hotels.de)

Vital und gesund durch's Jahr.

Biohotel  
Therapiezentrum  
Wellness  
\*\*\*\*\*  
Eggenberger

Füssen-Hofen am See/Allgäu  
Tel. 0 83 62-91 03-0  
[www.eggenberger.de](http://www.eggenberger.de)

Bio- & Nationalparkhotel  
**Helvetia**  
Sächsische Schweiz  
01814 Bad Schandau  
+49-(0)35022 9223-0  
[www.hotelhelvetia.de](http://www.hotelhelvetia.de)

**Urlaub auf dem Darß**

...lange Sandstrände,  
wildromantischer Wald,  
malerischer Bodden  
und familiäre Gastlichkeit  
mit biologischer Küche!

[www.walfischhaus.de](http://www.walfischhaus.de)

**WALFISCHHAUS**  
Cafe · Restaurant · Pension

18375 Born a. Darß Tel.: 038234-55784

**fünfseenblick**  
Vegetarisches Gäste und Seminarhaus  
D-34549 Edertal-Bringhausen  
Tel. +49 (0) 5623-94940, [www.ndl-bringhausen.de](http://www.ndl-bringhausen.de)

**Nordseeinsel Juist**  
Bahn + Schiff = Insel.

Der Tee ist fertig, herzlich willkommen!

Haus AnNatur & AnNatur  
Vegetarisch biologische Vollwertkost u.v.m....  
Dellerstr. 13/14, 26571 Juist, Tel. 04935-91810  
[www.annatur.de](http://www.annatur.de), [info@annatur.de](mailto:info@annatur.de)

Der Kraftplatz für  
freie Entfaltung und  
integratives Qualitäts-  
bewusstsein®.

Tel. +49 36628 980  
[www.Bio-Seehotel-Zeulenroda.de](http://www.Bio-Seehotel-Zeulenroda.de)

**KennersLandlust**  
...das einfach andere BIO - Hotel | Dubbekold 1  
29473 Gohrde | Tel. +49 (0)5855-979300  
[www.kenners-landlust.de](http://www.kenners-landlust.de)

# Urlaubs Rezept

ZUM SAMMELN

Aus dem BioHotel  
Stellshagen



... Das Küchenteam um Marlies Spies vom BioHotel Stellshagen kocht vegetarisch und das „hemungslos“ – die passenden Gemüse und Kräuter wachsen auf sechs Hektar Bio-Garten gleich neben dem Hotel. Der Wildkräutersalat erscheint auf den Speiseplan, sobald das erste Grün sprießt, die Zusammensetzung wechselt. Entsprechend lässig ist das Rezept. **Ein leckerer Auftakt für ein frühsommerliches Menü!**

## Wildkräutersalat

Man nehme bzw. sammle vier Hände voll Wildkräuter nach Jahreszeit und Geschmack, z. B. Giersch, Gundermann, Löwenzahn, Melde, Vogelmiere. Putzen, gründlich waschen und z. B. mit Kürbiskern-Dressing anrichten.

## Kürbiskern-Dressing

200 ml Apfelsaft,  
2 EL Schmand,  
2 EL Agavendicksaft und  
½ TL Salz pürieren, dann  
4 EL Kürbiskernöl in  
dünnem Strahl zugeben  
und weiter mixen.



## MITMACHEN UND GEWINNEN

**Bioboom verlost in dieser und den nächsten drei Ausgaben je 1 x „kochlustPUR.“** Eine kulinarische Reise durch die BioHotels“. Schicken Sie bis zum 15. August 2009 eine Postkarte, ein Fax oder eine eMail an: Redaktion Bioboom, Stichwort „Kochlust“, Vordere Schönepworth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Umtausch oder Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Ebenfalls ausgeschlossen ist die Teilnahme über Dritte, die die Teilnahme an Gewinnspielen gewerblich vermitteln.

# Rauch- zeichen

Grillen Do's and Dont's

Grillen ist das Sommerversnügen der Deutschen schlechthin. Damit das Beisammensein um die Glut nicht nur kulinarisch, sondern auch ökologisch ein Erfolg wird, lässt sich einiges tun.

**+ Grillkohle:** Bitte nicht aus Tropenholz  
Beim Kauf auf das Siegel des Forest Stewardship Council (FSC) achten. Das **FSC-Siegel** ist ein internationales Zertifikat, das gewährleistet, dass alle Rohstoffe aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung stammen und die Kohle nicht etwa aus dem Holz tropischer Regenwaldbäume hergestellt wurde. Auch Grillkohle mit **Naturland-Label** ist garantiert „sauber“. Das schadet auch der Kohle im Geldbeutel nicht. Laut World Wildlife Fund ist die Öko-Kohle nicht teurer als Produkte ohne Nachhaltigkeitsgarantie.

**+ Anzünder:** Nicht zum  
Feuerteufel werden

Dass Spiritus, Benzin & Co. als Anzündehilfe lebensgefährlich werden können, sollte sich herumgesprochen haben. Zum Anfeuern empfiehlt der WWF, statt übel riechender chemischer Brandbeschleuniger einen **Kaminanzünder** zu verwenden. Dieser ist auf Basis nachwachsender Rohstoffe aus reiner Holzfasern mit Wachs getränkt. Bei der Herstellung werden keine chemischen oder synthetischen Komponenten benutzt.

**+ Vorglühen:** Geduld ist Trumpf

Bis die Kohlen richtig durchgeglüht sind, braucht es ein bisschen Zeit. Wer nicht mit **Pappn wedelnd** um den





Grill herumstehen möchte, ist mit einem **Grillkamin** (gibt's im Baumarkt) gut bedient, in dem die Kohle „zügig“ durchglüht. Wenn die Kohlen von einer zarten weißen Ascheschicht überzogen sind, ist der richtige Moment zum Loslegen gekommen.

### + Fett und Glut: Keine gute Kombi

Wenn vom Grillrost Fett in die Glut tropft, raucht's nicht nur gewaltig, es können sich auch krebserregende **Ben-zopyrene** bilden, die dann am Grillgut haften. Beim vegetarischen Grillen oder mageren Stücken passiert das naturgemäß seltener.

### + Bio und regional: Schmeckt auch der Umwelt

Die Vernichtung der Amazonas-Wälder in Brasilien geht zu rund 70 Prozent auf die Umwandlung in endlose Weideflächen für Rinder zurück. Und die Soja-Industrie rückt nach (s. S. 4 ff). Ein **bewusster Fleischkonsum** in Europa kann hier wichtige Signale senden: Muss es unbedingt ein brasilianisches Steak sein? Will ich wirklich ein Schweineschnitzel aus der Massentierhaltung,

und damit höchstwahrscheinlich aus Sojafütterung? Oder bevorzuge ich lieber **Fleisch aus regionaler Bio-Haltung**? Komme ich gar mit weit weniger Fleisch aus? **Vegetarisches Grillen** wird immer beliebter – Rezept-Tipps finden Sie auf den nächsten Seiten.

### + Lachs & Co: Nicht im Trüben fischen

Fisch vom Grill ist lecker – aber hier empfiehlt es sich, auf das **Siegel des Marine Stewardship Council (MSC)** zu achten. Es garantiert: Dieser Fisch wurde umweltverträglich gefangen. Gute Einkaufshilfe nicht nur wenn's ums Grillen geht: Der WWF-Fischführer, der in jedes Portemonnaie passt.



Umweltbewusst Fisch einkaufen mit dem Mini Einkaufsratgeber Fische & Meeresfrüchte [www.wwf.de](http://www.wwf.de)

### + Total out: Ex und hopp

Sie müssen ja nicht gleich Ihr Tafelsilber zum Grillplatz schleppen. Plastikbecher und Pappteller müssen genauso wenig sein, wie perfekt ausgestattete Picknickkoffer: Einfach alltagstaugliches Geschirr in einen Einkaufskorb packen. Schmeckt garantiert besser als „von Papp“.

### + Alle zusammen: Nicht nur ökologisch, auch sozial

Wer darf wann mit wem wie lange grillen und wie häufig? Alle Sommer wieder sorgt das Thema für Zündstoff und beschäftigt deutsche Gerichte. Wer den Grill so platziert, dass Düfte den Nachbarn möglichst wenig in die Nase steigen, rechtzeitig Bescheid sagt oder die potenziell **Geruchsbelästigten** gleich mit einlädt, minimiert das Risiko, über sein Sommervergnügen diskutieren zu müssen.



ZWergenwiese®

vegetarische  
Brotaufstriche  
- immer wieder lecker!



die Klassiker

Tofu

Joghurt & Käse

legere

# Veggie grillen

Aromatisches Holzkohlen-Aroma steigt vom Grill auf. Es duftet betörend... nein, nicht nach Bratwurst und Bauchfleisch. Hier gibt's Zucchini und Paprika, Maiskolben und marinierten Tofu. Ob Sie „Fleischigem“ sowieso nichts abgewinnen können oder einfach Lust auf Abwechslung haben: Hier sind die Rezepte für die Veggie-Grillparty.



## So schmeckt der Sommer ohne Fleisch

... Wer immer (oder immer öfter) lieber Gemüse, Käse, Soja & Co. aufs Feuer legt, wird im Buch „Veggie Grillen“ garantiert fündig. Die handliche, aber schicke Rezeptkollektion ist durchgängig sommerlich leicht und im Handumdrehen zubereitet. Spontane Veggie-Griller bekommen ein paar köstliche Kurzrezepte mit auf den Weg zur Grillparty. Klassiker werden genauso gegrillt wie neue Ideen. Schon mal Mango mit Halloumi kombiniert? Dazu gibt's noch eine Portion Crossover. Eine kleine Grillkunde und witzig präsentierte Infos rund ums Thema liefern als Beilage eine nette Portion Unterhaltung.

## Mais mit Zitronengrasbutter

Für 2 Personen

🕒 Zubereitung: 15 Min. + Einweichzeit

🕒 Grillzeit: 30–40 Min.

Pro Portion ca. 260 kcal, 3 EW, 21 F, 18 KH

- 2 Maiskolben (mit Blättern)
- 50 g weiche Butter
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück rote Chilischote
- 3 Stängel Thai-Basilikum
- Salz/Pfeffer

1. Blätter von den Maiskolben vorsichtig zurückstreifen, aber nicht ablösen. Fäden entfernen. Maiskolben 30 Minuten in eine Schale Wasser legen.

2. Inzwischen die Butter in eine Schüssel geben. Das Zitronengras putzen. Die äußeren Blätter entfernen. Den unteren weichen Teil sehr fein hacken und zur Butter geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Chilistück waschen, entkernen, fein schneiden und zur Butter geben. Basilikum waschen, die Blätter klein schneiden und mit 1/2 TL Salz und einer guten

Prise Pfeffer dazugeben. Alles mit dem Handrührgerät glatt rühren oder mit einer Gabel verkneten.

3. Maiskolben aus dem Wasser nehmen. Die Körner dick mit der Butter bestreichen und wieder sehr gut mit den Blättern bedecken. Blätter oben mit Küchengarn zusammenbinden. Wenn es „Lücken“ gibt, Maiskolben besser zusätzlich in Alufolie wickeln. Maiskolben bei mittlerer Hitze auf dem heißen Grillrost je nach Größe 30–40 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden. Zum Servieren Maiskolben auf Teller legen, das Küchengarn lösen.

Quelle: Veggie Grillen, GU



BUCH  
TIPP

Susanne Bodensteiner

**Veggie Grillen**

GU Just cooking

48 Seiten, Softcover

mit runder Ecke,

€ 4,90 (D)





Foto: Klaus-Maria Einwanger, GU

## Ratatouille-Spieße mit Olivensauce

Für 4–6 Spieße

🕒 Zubereitung: 35 Min. ⏱ Grillzeit: 8–10 Min.

Bei 6 Personen pro Portion ca. 110 kcal, 2 EW, 9 F, 6 KH

*Für die Sauce:*

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 EL schwarze Oliven ohne Stein
- 4–5 reife Eiertomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Schuss Traubensaft
- Salz/Pfeffer/Zucker

*Für die Spieße:*

- 1 Bund dicke Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 TL gehackte Rosmarinnadeln
- 4–6 EL Olivenöl
- Salz/Pfeffer

1. Für die Sauce Knoblauch schälen und hacken. Chili waschen, entkernen und hacken. Oliven klein schneiden. Tomaten überbrühen, häuten und ohne die Stielansätze würfeln.

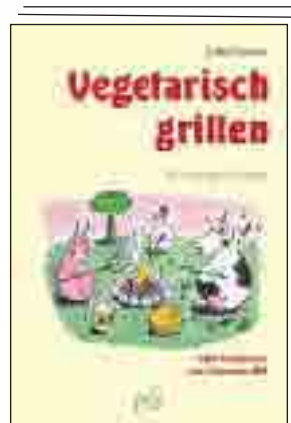
2. Knoblauch und Chili im Öl 2–3 Minuten andünsten. Mit Traubensaft ablöschen. Tomaten dazugeben. Alles bei schwacher Hitze 10–15 Minuten offen sämig einkochen lassen, mit dem Pürierstab pürieren. Oliven unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Abkühlen lassen.

3. Für die Spieße Frühlingszwiebeln putzen, Aubergine, Zucchini und Paprikaschoten putzen, waschen und trocken tupfen. Alles in gleich große Stücke schneiden.

4. Rosmarin in einer großen Schüssel mit Olivenöl, 1 TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Gemüse und Frühlingszwiebeln in der Schüssel mit dem Öl mischen und nach Belieben etwas marinieren.

5. Holzspieße wässern. Dann die Gemüsestückchen und Frühlingszwiebeln abwechselnd aufspießen. Gemüsespieße bei mittlerer Hitze auf dem heißen Grillrost insgesamt 8–10 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden. Spieße mit Oliven-Tomaten-Sauce servieren.

Quelle: Veggie Grillen, GU



**BUCH  
TIPP**

Jutta Grimm  
**Vegetarisch grillen –  
Vollwertige Rezepte**  
pala-Verlag  
160 Seiten,  
Hardcover, € 9,90 (D)

## Vegetarisch grillen

### Vollwertige Rezepte

✦ Als dieses Büchlein 1992 erstmals erschien waren Vegetarier noch so etwas wie wunderliche Außenseiter und die Vorstellung, Vegetarisches zu grillen nahezu absurd. Auch wenn sich die Zeiten ändern: Diese Rezepte sind immer noch lecker, vollwertig und unkompliziert. Entdecken Sie, dass sich Getreidebratlinge aller Art prima auf dem Grill machen. Übrigens: Auch Chapatis, Tortillas und Fladen werden hier zum Grill-Rezept. Fast schon ein Klassiker der Veggie-Kochbücher!

## GEWINNEN

### MITMACHEN UND GEWINNEN

Bioboom verlost fünf Exemplare „Veggie Grillen“ im Wert von je 4,90 €. Schicken Sie bis zum 15. August 2009 eine Postkarte, ein Fax oder eine eMail an: Redaktion Bioboom, Stichwort „Veggie“, Vordere Schöneporth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboom.de Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Umtausch oder Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Ebenfalls ausgeschlossen ist die Teilnahme über Dritte, die die Teilnahme an Gewinnspielen gewerblich vermitteln.

# Gut essen

## Mahlzeit!

⇨ Immer mehr Menschen kehren langweiligen Kantinen und ihrem fettigen Standardprogramm den Rücken. Wer seine Verpflegung selbst in die Hand nimmt, kann nicht nur gesünder leben, sondern auch jede Menge Geld sparen. Aber wie bleiben Vollkorn-Sandwich und Saftschorle schön frisch und die Aktentasche sauber? Zum Beispiel mit dem stylischen Alu-Set des Schweizer Traditionsherstellers Sigg. Die grüne Flasche im Metallic-Look und die silberfarbene Box mit Bügelverschluss und Gummidichtung bestehen aus recycelbarem Aluminium und machen auf jedem Schreibtisch eine gute Figur.

[www.sigg.de](http://www.sigg.de)

- ▼ Office-Set von Sigg



## MITMACHEN UND GEWINNEN

Bioboom verlost zehn Office-Sets von SIGG im Wert von je 50 Euro. Jedes Set besteht aus Trinkflasche, Box, Bottle Clean Tablets und Reinigungsbürste sind auch gleich dabei. **Schicken Sie bis zum 15. August 2009** eine Postkarte, ein Fax oder eine eMail an: Redaktion Bioboom, Stichwort „SIGG“, Vordere Schöneporth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, [gewinnen@bioboom.de](mailto:gewinnen@bioboom.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Umtausch oder Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Ebenfalls ausgeschlossen ist die Teilnahme über Dritte, die die Teilnahme an Gewinnspielen gewerblich vermitteln.



## Geschmacksknospenkitzler

⇨ Sie verheißen tägliche Geistesblitze, Luft & Liebe oder gar, dass der Tag Ihnen gehöre. Nette Ideen für Produktnamen und trendige Gestaltung sind bei modernen Bio-Produkten zum Glück nicht mehr so selten. Was die Hari Crunch® Müslis mit Vollkorngetreide, knusprigen Flocken und Früchten wirklich unverwechselbar macht, sind die Kräuter- und Gewürzkombinationen, mit denen sie den Gaumen überraschen und erfreuen. Schon mal Müsli mit Rosenblüten und Muskatblüte gegessen? Oder mit schwarzem Pfeffer und Gelbwurz? Wie wär's mit Zitrone, Eukalyptus und Ingwer? Wir knuspern und sind begeistert.

[www.haricrunch.com](http://www.haricrunch.com)



- ▲ Knuspermüslis von Hari Crunch®

## Brot-Entlaster

⇨ Leicht, leichter, légère – neue Aufstriche von der Zwergenwiese versprechen fitnessbewussten Genuss. In den drei Sorten Tomate-Kräuter, Curry-Ananas und Paprika-Zwiebel sorgt frischer Sojajoghurt für die besondere Leichtigkeit und frischen Geschmack. Die drei Federgewichte sind ideal auf Knäckebrötchen, Vollkornbrot, Baguette oder als Dip mit knackigen Gemüsesticks. Natürlich sind sie auch für weitere kreative Einsätze in der feinen vegetarischen Küche bestens geeignet. Fast hätten wir es bei soviel gutem Geschmack vergessen: Die drei sind vegan, milchfrei, laktose-, gluten- und hefefrei!

[www.zwergenwiese.de](http://www.zwergenwiese.de)

- ▼ Aufstrich légère von Zwergenwiese



## Spaßmacher

...☞ Regelmäßig und genug trinken, das ist sehr wichtig, damit Kids fit und aktiv sein können. Softdrinks, Limo & Co. kommen zwar gut an, liefern aber auch jede Menge Zucker und damit überflüssige Kalorien. Wer beim Thema „trink doch mal Früchtetee“ lange Gesichter fürchtet oder gar an eigene Jugendherbergserfahrungen denkt, dem seien Ferdi's Kindertees ans Herz gelegt. Schon die Zubereitung macht Spaß: Ohne Faden schwimmen die Beutel als Sterne, Fußbälle oder Herzen in der Tasse herum und entfalten ihre feine Fruchtigkeit – aus Zutaten aus ökologischem Anbau, frei von Aromen oder sonstigen künstlichen Zusatzstoffen. Lecker auch als Eistee!

[www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de)

▼ Ferdi's Kindertee von Lebensbaum



## Küchenbeschleuniger

...☞ Beutel auf, noch was Frisches dazu, fertig ist das Fix-Gericht. Schlechtes Gewissen? Aber nein! Schließlich gibt es die fixen kleinen Helfer auch in Bio-Qualität. Die Beltane biofix Gerichte funktionieren bestens – ganz ohne Geschmacksverstärker, zugesetzte Aromen, gehärtete Fette oder modifizierte Stärke. Das Geheimnis ist die 2-Schritte-Technik. Jede Packung enthält zwei Gewürzmischungen. Die erste kommt gleich beim Anbraten der frischen Zutaten mit in Topf oder Pfanne und entfaltet dabei ihr volles Aroma. Der zweite Beutel wird während des Garvorgangs hinzugegeben. So entsteht eine harmonisch abgerundete, perfekte Kreation. Madras Curry oder Bolognese, Szechuan Gemüse oder Gyros sind die neuesten Kreationen aus der bunten Ethno-Palette.

[www.beltane.de](http://www.beltane.de)

▼ biofix von Beltane



# VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE



Zum  
10. Geburtstag  
im neuen  
Design!

EcoFinia GmbH · 32020 Herford · [info@vivani.de](mailto:info@vivani.de)

[WWW.VIVANI.DE](http://WWW.VIVANI.DE)

# Gut leben

## Schluck aus dem Urmeer

→ Für alle, die das essenzielle Spurenelement Jod in möglichst natürlicher Form zu sich nehmen möchten, gibt's jetzt AquaSola von St. Leonhards. AquaSola ist eine Kombination aus stillem Mineralwasser und jodhaltiger Natursole. Am Quellort in Ruhpolding tritt ein Überrest des Jahrmillionen alten Urmeeres zutage. Es enthält nicht nur Salz, sondern auch Mineralien wie Fluorid und ist bemerkenswert reich an natürlichem Jod. Bereits 100 Milliliter AquaSola decken den von der WHO empfohlenen Tagesbedarf an Jod eines Erwachsenen.

▼ AquaSola von St. Leonhards



[www.st-leonhards-quelle.de](http://www.st-leonhards-quelle.de)

◀ Flecken Gel von Sodasan

## Wiedergutmacher

→ Mist, ein Fleck. Auf dem schönen weißen Hemd. Und nun? Das Flecken Gel von Sodasan mit der praktischen Auftragbürste lässt fiesen Flecken keine Chance. Mit Kali-Seife und Orangenterpenen rückt es Gras, Kakao, Obst & Co. effektiv zu Leibe und sorgt dafür, dass Ihre weißen und farbechten Lieblingsstücke wieder schön sauber werden. Auch Ihre ökologische Weste bleibt weiß: Das Sodasan Flecken Gel ist eine vegane Alternative zur Gallseife, zertifiziert durch Ecogarantie und Ecocert.



[www.sodasan.de](http://www.sodasan.de)

**ATMEN SIE NORMAL  
WEITER. SIE  
SIND JA KEIN FISCH.**

Jeder zweite Atemzug, den wir tun, stammt aus dem Meer. Zum Dank ersticken wir es in Müll, Dünger, Gift und Öl. So drehen wir uns damit langsam, aber sicher selbst den Sauerstoff ab. Einatmen, ausatmen, eingreifen. Greenpeace kämpft gegen Gier und Gedankenlosigkeit und für einen umfassenden Schutz der Meere. Und Tausende aus aller Welt unterstützen uns dabei.

**Kommen auch Sie an Bord:  
[www.greenpeace.de/meere](http://www.greenpeace.de/meere)**

**GREENPEACE** 

## Wasserwissen

... In vielen Teilen der Welt ist unverseuchtes Wasser inzwischen ein seltenes Privileg. Mehr als 30 % der Menschheit leiden unter den Folgen der Wasserknappheit. Jeden Tag sterben 4.000 Kinder weltweit an Krankheiten, die durch verschmutztes Wasser verursacht werden. Dass Großkonzerne natürliche Wasservorkommen privatisieren, verschärft die Situation. Regisseurin Irena Salina reiste fünf Jahre lang um den Globus. Ihr Film, der jetzt auf DVD vorliegt, wirft einen intensiven Blick auf den Umgang der Menschheit mit einer ihrer wichtigsten Ressourcen. Auf dem Sundance Festival 2008 nominiert für den Großen Preis der Jury!

[www.sunfilm.de](http://www.sunfilm.de)

- F**
- ▶ DVD Flow – Wasser ist Leben

## MITMACHEN UND GEWINNEN

Bioboomb verlost fünf DVDs „Flow – Wasser ist Leben“ im Wert von je 17,80 €. **Schicken Sie bis zum 15. August 2009** eine Postkarte, ein Fax oder eine eMail an: Redaktion Bioboomb, Stichwort „Flow“, Vordere Schöneporth 17 a, 30167 Hannover, Fax 0511.16 15 925, gewinnen@bioboomb.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Umtausch oder Barauszahlung der Gewinne nicht möglich. Ebenfalls ausgeschlossen ist die Teilnahme über Dritte, die die Teilnahme an Gewinnspielen gewerblich vermitteln.



## Seifenträume

... Seit achtzig Jahren steht der Name Speick für beste Seifen-Tradition. Die neuen Wellness Soaps von Speick verbinden trendige Düfte und pflegende Öle mit bester Seifensiedertradition. Die Sorten Olive & Lemongrass, Sheabutter & Mandel, Wildrose & Granatapfel, Lavendel & Bergamotte, Sanddorn & Orange und Milch & Honig sind ideal zum Baden oder Duschen. Durch das besondere

Herstellungsverfahren bleibt das in den Pflanzenölen enthaltene, pflegende Glycerin erhalten, die Balance des hauteigenen Hydro-Lipidmantels wird unterstützt.

Die runden 200 g Stücke liegen gut in der Hand und sind hübsch verpackt. Auch als Mitbringsel geeignet!

[www.speick.de](http://www.speick.de)

- ▼ Wellness Soaps von Speick



# Volles Korn voraus

Molenaartje Biscuits. Aus herzhaftem Vollkorn. Ausschliesslich mit Getreidesirup gesüsst. Wahlweise aus Dinkel oder Weizen, pur, mit Carob oder Schokolade. Prima für unterwegs und draussen!



c/o De Rit Naturfeinkost GmbH  
Empeler Straße 87, 46459 Rees  
Telefon 02851 [1007], Fax 02851 [3450]  
[info@derit.de](mailto:info@derit.de)

# Update Naturkosmetik: Sonnenschutz

Wie wichtig er ist. Wie er funktioniert. Was sich durch die neuen EU-Richtlinien ändert. Und warum einige Naturkosmetik-Firmen keine Sonnencreme mehr anbieten wollen.



...☞ *Dass es wichtig ist, Sonne nur geschützt zu genießen, dürfte sich herumgesprochen haben. Schmerzhafte Sonnenbrände, vorzeitige Hautalterung oder gar Hautkrebs möchte schließlich niemand in Kauf nehmen. Trotzdem sorgt das Thema Sonnenschutz jedes Jahr wieder für Diskussionsstoff. Unterschiedliche Schutzfaktoren, Messmethoden, Testergebnisse und Empfehlungen: **Worauf müssen wir denn jetzt achten?***

## Schutz vor kurz- und langwelligen UV-Strahlen

...☞ Der Lichtschutzfaktor (LSF), der auf jedem Sonnenschutzprodukt steht, gibt an, wie hoch der Schutz vor dem UVB-Spektrum ist. Das ist der Teil des Sonnenlichts, der für **Sonnenbrand** und eventuellen späteren **Hautkrebs** „sorgt“. Wer zum Beispiel einen Sonnenschutz mit dem Lichtschutzfaktor

20 benutzt, verlängert die Zeit, die er in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen (die so genannte **Eigenschutzzeit der Haut**) um das Zwanzigfache. Aber auch der Teil des Sonnenlichts, der als UVA-Strahlung bezeichnet wird, ist nicht ohne: Die langwelligeren UVA-Strahlen dringen tief in die Haut ein. Sie schädigen die Elastizität der Hautfasern und ihr Vermögen, Feuchtigkeit zu binden. Die Folge ist **vorzeitige Hautalterung**.

## EU-Richtlinie soll Verbraucher schützen

...☞ 2006 verabschiedete die EU Empfehlungen zur „Wirksamkeit und Kennzeichnung von Sonnenschutzmitteln“. Ab diesem Sommer sollen sie umgesetzt werden. Das Ziel: Für die Verbraucher EU-weit **Klarheit und Transparenz** zu schaffen. Das betrifft zum Beispiel Deklarationsvorschriften. Angaben wie „100 % Schutz“ oder „Sun Blocker“ soll es nicht mehr geben, da sie einen Komplettschutz vorgaukeln könnten. Produkte, deren Lichtschutzfaktor unter LSF 6 liegt, sollen gar nicht mehr als Sonnenschutz verkauft werden. Ein vereinfachtes Deklarationssystem soll die Auswahl für Verbraucher erleichtern. Es besteht aus vier Kategorien: „**Basis**“ mit einem LSF zwischen 6 und 10, „**Mittel**“ mit LSF 10, 15 und 20, „**Hoch**“ mit LSF 30 und 50 und „**Sehr Hoch**“, d. h. LSF 50+.

## Mehr Schutz vor UVA-Strahlung

...☞ **Eine weitere Neuerung:** Der UVA-Schutz soll mindestens ein Drittel des UVB-Schutzes betragen. Denn, so argumentiert die EU-Kommission, je länger ein mit Sonnenschutz versehener Mensch in der Sonne bleibe, desto stärker sinke der UVA-Schutz im Verhältnis zum UVB-Schutz. Besonders macht sich das bei hohen Lichtschutzfaktoren bemerkbar. Bisher wurde der UVA-Schutz nach dem so genannten australischen Standard bestimmt. Nach diesem sollten pauschal 90 % der UVA-Strahlung abgehalten werden. Aus Sicht des



# SANTE

NATURKOSMETIK



## Color yourself naturally!

SANTE Naturkosmetik präsentiert ein neues, außergewöhnliches Sortiment dekorativer Kosmetik: Unvergleichlich schöne Farben auf natürlicher Basis. Die hochwertigen Rezepturen mit pflanzlichen Ölen und Extrakten garantieren gleichzeitig sanfte Pflege und optimale Verträglichkeit, auch bei sehr empfindlicher Haut. Für ein natürlich schönes Make up, das Ihrer Haut gut tut.

Die gesamte Gesichts-Make up Linie von SANTE Naturkosmetik entspricht den strengen Kriterien für Kontrollierte Naturkosmetik (gemäß BDIH).

**Entdecken Sie die „pure colours of nature“ von SANTE Naturkosmetik!**



www.sante.de

pure colors of nature



Verbraucherschutzes hört sich das erstmal gut an. Für Naturkosmetik-Verwender und Hersteller von naturkosmetischem Sonnenschutz haben diese Empfehlungen zur so genannten UVA-Balance Folgen. Denn mit mineralischen Pigmenten, wie sie in der Naturkosmetik eingesetzt werden, ist es **schwierig, den neuen Anforderungen gerecht zu werden.**

## Chemisch oder mineralisch?

...☞ Um kosmetischen Lichtschutz möglich zu machen, gibt es zwei unterschiedliche **Wirkprinzipien**: Chemische Lichtschutzfilter und Lichtschutz durch natürliche Mineralien.

...☞ **Chemische Lichtschutzfilter** sind bei konventioneller Sonnenkosmetik Mittel der Wahl. Es handelt sich um Substanzen, die in die oberste Hautschicht eindringen und dort die einfallende UV-Strahlung in Wärme umwandeln. Chemische Filtersubstanzen entfalten ihre Wirkung erst nach ca. zwanzig Minuten, müssen also immer rechtzeitig aufgetragen werden.

Etlche der chemischen UV-Filter stehen **im Verdacht**, wie Hormone zu wirken, in den Organismus eindringen zu können, sich in der Muttermilch anzureichern oder Allergien auslösen zu können. Um den nach den neuen Empfehlungen geforderte UVA-Schutz von einem Drittel zu erreichen, müssen die konventionellen Hersteller nur ihre Mixtur chemischer Filter entsprechend anpassen.

...☞ Der **Lichtschutz durch natürliche Mineralien** funktioniert nach einem ganz einfachen Prinzip: Winzige Mineralpartikel, z. B. Zink- oder Titandioxid, legen sich als schützende Schicht auf die Haut und reflektieren das Sonnenlicht wie ein Spiegel. Das ist gut verträglich. **Praktisch**: Der mineralische Lichtschutz ist unmittelbar nach dem Auftragen voll wirksam. Kein Wunder, dass Naturkosmetik auf dieses ebenso einfache, wie geniale Prinzip setzt. **Allerdings**: Nur mit mineralischen Lichtschutz anwendungsfreundliche Produkte mit hohen Faktoren herzustellen, die den neuen Anforderungen an UVA-Schutz gerecht werden, ist für die Produktentwickler extrem



aufwändig. **Die Folge**: Das Angebot an Sonnenschutz mit dem Prädikat „Kontrollierte Naturkosmetik“ schrumpft. Mit Ende letzten Jahres stellte **Weleda** das gesamte Sonnenschutzprogramm ein, zum Juni dieses Jahres folgt **Dr. Hauschka**.

## Naturkosmetik-Hersteller reagieren

...☞ Die Sun-Produkte von **Lavera** erfüllen nach eigener Auskunft bereits die Anforderungen der EU-Richtlinie an den UVA-Schutz. „*Ein besonderes Herstellungsverfahren und langjährige Forschung machen es möglich, eine Sonnenschutzfilterformel herzustellen, die den neuen Testmethoden entspricht, die von der EU empfohlen werden*“, sagt Laverana-Sprecherin Sabine Kästner. Bei **Sante-Naturkosmetik** wird das Soleil-Sortiment derzeit überprüft. Entwicklungsleiter Heinz-Jürgen Weiland sieht die Anforderungen der EU-Richtlinie kritisch.

„*Die Sante Soleil-Produkt absorbieren nach dem bisher üblichen australischen Standard gemessen mindestens 95% der UVA-Strahlung. Es geht nicht darum, dass UVA-Schutz nicht sinnvoll ist, sondern um methodische Mängel der jetzt geforderten Methode.*“ Die Sante-Produkte werden daher in dieser Saison noch einmal unverändert angeboten.

## Gute Argumente für mineralischen Lichtschutz

...☞ Konventioneller Sonnenschutz kann nicht nur umstrittene **synthetische UV-Filter** enthalten. Auch **halogenorganische Verbindungen** und **allergisierende Duftstoffe** sowie **Erdöl-derivate** kommen relativ häufig vor – in zertifizierter Naturkosmetik sind sie dagegen streng verboten.

...☞ In naturkosmetischen Sonnenschutzprodukten werden **mineralische Lichtschutzfilter** mit **pflegenden pflanzlichen Ölen, feuchtigkeitsspendenden Extrakten** kombiniert. Das ist nicht nur gut verträglich, sondern tut der sonnenstrapazierten Haut richtig gut.

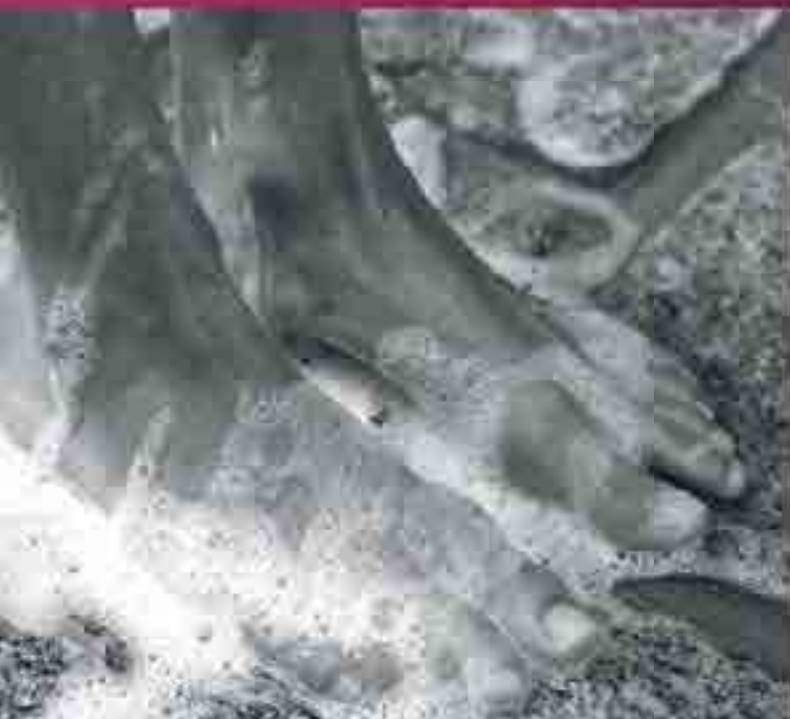
...☞ Nach den neuen Empfehlungen der EU liegen die verbliebenen naturkosmetischen Sonnenschutzprodukte meist im Bereich „mittlerer Schutz“. Für die meisten Situationen in Alltag und Freizeit dürfte das nach Experten-Einschätzung vollkommen ausreichen. Gute Gründe, auch in Zukunft auf naturkosmetischen Sonnenschutz zu setzen.

[www.lavera.de](http://www.lavera.de)  
[www.sante.de](http://www.sante.de)





# Verwöhnt mit Duft und Pflege: **BODY CARE** von neobio



neobio Body Care ist sicher genau nach Ihrem Geschmack. Sechs innovative Duftkreationen aus CHILI-ORANGE, CHARDONNAY-CASSIS, SPICY CHOCOLATE, AMARENA-VANILLE, SANDALWOOD-JASMIN und LEMONGRAS-COCOS verwöhnen Ihre Haut beim Duschen und der Pflege danach. Aus wertvollsten pflanzlichen Zutaten – zertifiziert durch BDIH und ECO-Control.

**Neu!** Ab sofort erhältlich  
in gut sortierten  
Reformhäusern und Naturkost/  
Naturkosmetik Fachgeschäften

**neobio**  
NATURAL COSMETICS

Ines Kiefer ist Mutter,  
angehende Regierungsbeamtin  
und Teilzeit-Model.



# Mut steht am Anfang, Glück am Ende

→ „Und jetzt bitte lächeln“, sagt die Fotografin und drückt auf den Auslöser. Das Model liegt im schwarzen Abendkleid auf einem roten Samtsofa, die Beine leicht angewinkelt, den Kopf lässig auf den Arm gestützt. Knips, knips, knips. Die blauen Augen der rothaarigen Frau spielen mit der Kamera. Die Anweisungen der Fotografin befolgt sie sekundenschnell. **Ein Profi eben.** Erst beim Aufstehen braucht sie Hilfe. Die Fotografin hebt die Beine des Modells vom Sofa und hilft ihr hoch. Mit einer gekonnten Drehung sitzt die rothaarige Schönheit im Rollstuhl.

→ Der Rollstuhl irritiert und passt nicht ins Bild. Modells gelten als makellos. Ein Rollstuhl ist für viele Menschen immer noch ein Makel. Doch bei Ines Kiefer dreht sich die Geschichte um. **Erst der Rollstuhl brachte sie vor die Kamera.** „Als Fußgängerin hätte ich nie probiert, Model zu werden. Bei einer Größe von 1,65 m bin ich eigentlich zu klein für den Lauf-

steg“, sagt Kiefer und zwinkert, „im Rollstuhl fällt das nicht so auf“. Auf der Bühne stand die Sächsin immer schon gerne. Als Mädchen tanzte sie im Freiburger Karnevalsclub. Erfolgreich. Umjubelt. Auf alten Fotos steht das Mädchen im silbernen Kostüm und mit rosa Federbausch auf dem Kopf auf der Bühne und blickt leise lächelnd in die Kamera. „Tanzen war viele Jahre lang meine große Leidenschaft. Ich habe es genossen, wenn die Scheinwerfer auf mich gerichtet waren“, erinnert sich Ines Kiefer.

## OP mit Komplikationen

→ Nach ihrem Abitur zog sie nach Bayreuth, begann eine Ausbildung zur **Hotelfachfrau** in einem Schlosshotel. Ihr Wunschberuf. Das Leben schien es gut mit ihr zu meinen. „Ich war sehr glücklich“, sagt die 29-Jährige heute. Doch das Glück sollte nicht lange anhalten. Nur ein halbes Jahr nach ihrem Umzug stellten Ärzte bei einer Routineuntersuchung

einen **Rippentumor** fest. Das Röntgenbild von damals hat sie aufbewahrt. Ein weißer Fleck an der Wirbelsäule veränderte ihr Leben dramatisch. Sie musste sofort operiert werden. Warnungen einer jungen Ärztin über mögliche Komplikationen bei der Operation nahm Ines Kiefer damals nicht ernst. Sie war jung, nie ernstlich krank gewesen. Die Vorstellung querschnittsgelähmt zu sein, war völlig abwegig für die lebensfrohe Rothaarige. „Die Worte dieser Frau klingen mir immer noch in den Ohren“, sagt sie heute, zehn Jahre später. Denn **bei der Operation kam es zu Komplikationen**. Durch innere Blutungen wurde ihr Rückenmark geschädigt, so dass sie vom fünften Brustwirbel ab **querschnittsgelähmt** ist. Als sie aus der Narkose erwachte, konnte sie ihre Beine nicht mehr bewegen. „Mein altes Leben war zerstört“, sagt sie. „Ich war mit neunzehn Jahren eine Rollifahrerin geworden“.

❖ Doch Ines Kiefer ist eine starke Frau, obwohl sie das selbst gar nicht so gerne hört. „Ich bin nicht immer stark, sondern habe auch mal einen Hänger“, sagt sie bescheiden. Trotzdem, noch während der Rehabilitation erneuerte sie ihren Führerschein, lernte mit der Hand zu bremsen und vom Rollstuhl ins Auto zu klettern. **Von anderen Menschen abhängig zu sein, kam für Ines Kiefer nicht in Frage**. Nach einem halben Jahr kehrte sie ins Schlosshotel zurück, schloss im Jahr 2000 ihre Ausbildung ab.

## Den Alltag bewältigen

❖ Nach ihrem Abschluss folgt der Umzug ins Saarland. Die Liebe zu ihrem späteren Ehemann zieht sie dorthin. Schon bald findet sie eine Stelle im Hoteldienst, kurz darauf verlässt sie das Hotelfach und wechselt als **Regierungsangestellte in den Staatsdienst** der saarländischen Landesverwaltung. „Ich habe immer irgendwie Glück gehabt“, sagt Ines Kiefer. Nach so einem Schicksalsschlag würden das wohl nur wenige behaupten, aber das **Teilzeit-Model** sieht das anders. Sie schaut auf die guten Seiten des Lebens und hat sich mit dem Rollstuhl arrangiert. Ein altes japanisches Sprichwort besagt, „Das Glück kommt zu denen, die lachen“ – vielleicht ist es Ines Kiefer deswegen treu geblieben. Sie lebte sich gut ein im Saarland, die Arbeit machte ihr Spaß. Zusammen mit ihrem Mann baute Kiefer ein **rollstuhlgerechtes Haus**. Ein wichtiger Schritt in Richtung Selbstständigkeit, die Ines Kiefer so wichtig ist. Mit der **Geburt ihres Sohnes Tim** vor vier Jahren schien das Glück der Familie perfekt. Doch wieder zogen dunkle Wolken auf. „Mein Mann und ich hatten uns auseinander gelebt“. Die Trennung folgte. Nun stand die junge Rollstuhlfahrerin alleine da. Die **alleinerziehende Mutter** nahm ihr Leben in die Hand und schaffte es, Beruf und Kind zu vereinbaren. „Manchmal ist es schwierig, den Alltag alleine zu bewältigen, aber es ist schön zu sehen, dass ich es kann“.

❖ Wenn Ines Kiefer den kleinen Tim mit dem Auto aus dem Kindergarten abholt, sieht man, dass die beiden **ein eingespieltes Team** sind. Nach einem Küsschen zeigt er der Mama im Auto noch sein neuestes Spielzeug, bevor er sich über ihren



Schoß in den Kindersitz heben lässt. Tim hält sich dabei am Lenkrad fest. Wenige Sekunden später sitzt der braunhaarige Wirbelwind angeschnallt in seinem Sitz. Manchmal macht sich Ines Kiefer Sorgen, dass es ihrem Sohn aufgrund ihrer Behinderung an irgendetwas fehlen könnte. „Es gibt Situationen, in denen fühle ich mich eingeschränkt, zum Beispiel wenn ich mit Tim Fußball spielen oder im Schwimmbad rumplantschen möchte“, sagt sie. Der Gedanke belastet sie, denn Tim ist der Mittelpunkt ihres Lebens. Trotzdem hat sie viele Träume und scheut sich nicht davor, sie zu verwirklichen. Seit drei Jahren besucht sie die Fachhochschule für Verwaltung. Ines Kiefer ist ehrgeizig. „Ich setze die Anforderungen an mich ziemlich hoch“, sagt sie fröhlich.

## Zum Model-Contest im Rollstuhl

❖ So kam die heute 29-Jährige auch zum Modeln. Vor einigen Jahren las sie in einem Zeitschriftenartikel von dem internationalen **Modelwettbewerb „Beauties in Motion“**. Die jährlich stattfindende Veranstaltung **für Frauen im Rollstuhl** war in dieser Form weltweit einzigartig. „Ich habe den Wettbewerb immer im Auge behalten“, sagt sie. Vor zwei Jahren nahm sie ihren Mut zusammen und bewarb sich. Prompt kam sie unter die letzten Zehn. Bei über **200 Schönheiten aus elf Ländern** ein großer Erfolg. Am Tag des Wettbewerbs ist Ines Kiefer aufgeregt. Stundenlang sitzt sie zusammen mit den anderen



→ Teilnehmerinnen in der Maske. Make up und Hairstyling brauchen seine Zeit. Im goldenen Kleid und mit kunstvoll aufgesteckten Haaren rollt die Newcomerin über die Bühne. Noch etwas schüchtern blickt sie ins Publikum und schenkt ihnen ihr schönstes Lächeln. Das wird belohnt. Zwar schafft sie es nicht aufs Treppchen, dafür gewinnt sie aber den Sonderpreis: Ein Foto-Shooting mit dem Naturkosmetik-Hersteller Logona. **Als wahrscheinlich erstes Model im Rollstuhl macht sie Werbung für Kosmetik.** Die junge Mutter ist begeistert. „Das Glück war wieder mal auf meiner Seite“.

### Erfolgreiche Zweitkarriere

→ Über Nacht veränderte sich das Leben von Ines Kiefer. „Ich hätte nie gedacht, was für einen riesigen Rattenschwanz meine Auszeichnung bei dem Wettbewerb hinter sich herzieht“, sagt sie. Neben ihrem anstrengenden Alltag muss sie nun auch noch Modeljobs in den Familienplan einbauen. „Das ist manchmal schon ein ganz schöner Spagat“. **Fernsehtams, Radiosender und zahlreiche Zeitungsredakteure standen schon vor ihrer Haustür, um über sie und ihr Leben zu berichten.** Dazu kommen anstrengende Fotoshootings, mal sexy in schwarzen Lackstiefeln, mal sportlich in Jeans und T-Shirt, mal sinnlich in Abendrobe. Trotzdem ist der Job für die Naturkosmetik-Firma etwas Besonderes für Ines Kiefer. „Es ist der erste Job, der nichts mit meinem Handicap zu tun hatte“, sagt sie stolz. Von dem Titel der aktuellen Werbebroschüre von Logona strahlt Ines Kiefer den Leser mit ihren blauen Augen an. Ihr rotes Haar ist elegant hochgesteckt, die Lippen blass-rosa geschminkt. Auf drei Seiten ist sie zu sehen. Dass Ines Kiefer noch am Anfang ihrer Modelkarriere steht, ahnt man beim Blick auf die Fotos nicht. Auch nicht, dass sie im Rollstuhl sitzt. Eine junge schöne Frau, das ist alles, was man sieht.

›Es ist wie bei den Topmodels im Fernsehen‹.

→ Angst davor, dass Tim bei dem ganzen Trubel zu kurz kommt, hat die 29-Jährige nicht. „Wenn ich bei einem Modeljob kein Drei-Bett-Zimmer bekomme, in dem Tim mit schlafen kann, mache ich den Job nicht“, sagt sie entschlossen. Drei Betten? Ines Kiefer lacht. Seit einem Jahr gibt es neben dem kleinen Tim wieder einen zweiten Mann in ihrem Leben. „Thomas ist ein ganz toller Ersatzpapa“, schwärmt Ines Kiefer. Die Drei sind mittlerweile ein eingespieltes Team.

### Familie ist wichtig

→ Familie und Freunde sind stolz auf Ines. **Doch die junge Frau bleibt bescheiden.** Fotos von sich zeigt sie nur auf Nachfrage. „Ich gehe mit meinem Erfolg beim Modeln nicht hausieren“. Sie sei ja auch längst noch kein Profi. „Für Tipps und Tricks beim Shooting bin ich immer noch dankbar“, sagt sie und schüttelt ihre lange, rote Mähne. Wenn es an den Haaren zieht, „Da bin ich leider sehr empfindlich, wenn es zieht, nervt mich das“, sagt sie. Ansonsten liebt sie es, geschminkt und gestylt zu werden. „Es ist wie bei den Topmodels im Fernsehen“.

→ In den nächsten Monaten wird sie ihr Styling aber wieder häufiger selbst übernehmen müssen. Denn die ehrgeizige Mutter muss für ihre Abschlussprüfungen lernen. Ende des Jahres steigt sie dann als Regierungsbeamtin im gehobenen Dienst des hessischen Wirtschaftsministeriums ein. Mit Glück hat das dieses Mal nichts zu tun. **Erneut trotz sie einem Vorurteil,** denn Ines Kiefer ist nicht nur hübsch, sondern auch klug. /oei

# Aktiv leben

Der Fitness auf die Sprünge helfen



❖ Wer sich bewegt, tut Körper und Seele etwas Gutes. Sommerliche Temperaturen, Sonneneinstrahlung und die für viele ungewohnte Aktivität können jedoch zu erhöhtem Bedarf an Nährstoffen führen. Natürliche Unterstützung finden Einsteiger und ambitionierte Freizeitsportler beim Gesundheits- und Wellness-Spezialisten FITNE. Basis der Produkte sind natür-

liche Vitamin-Komplexe, biologisch aktive Pflanzenstoffe, organisch gebundene Mineralstoffe und Spurenelemente. Dass keine künstlichen Aromen oder synthetische Konservierungsstoffe verwendet werden, ist bei den Produkten, die es nur im Bio-Laden und Reformhaus gibt, eine Selbstverständlichkeit.

## Ohne Füße geht gar nichts

Läufer wissen, dass ihre Füße bei jedem Schritt ein Fünffaches des Körpergewichts abfedern müssen. Geeignetes Schuhwerk ist daher für Läufer und Walker ein Muss. Im Sommer geht es in den Schuhen aber oft nicht nur beim Sport heiß her. Mit der geeigneten Pflege bleiben Füße und Beine frisch und fit.



### ◀ Fuß- und Beingel

Roskastanien, Beinwell, Kampfer und Menthol kühlen, beleben und erfrischen. Zieht schnell ein, ohne einen Fettfilm zu bilden.

### ◀ Fußspray

Erfrischung pur für müde Füße! Kampfer und Menthol kühlen, desodorieren und helfen, Fußpilz vorzubeugen.

## Muskeln spielen lassen

Wer den Muskeln etwas zu tun gibt, wird es nicht bereuen. Denn Muskeln verbrennen Fett und das sogar, wenn „mensch“ faul auf dem Sofa liegt! Trainierte Muskeln verhindern auch Schmerzen, z. B. im Rücken. Ausnahme: Der berühmte Muskelkater. Am besten begegnet man ihm mit einem passenden Dehn- und Aufwärmprogramm. Wenn es Sie doch mal erwischt hat, helfen leichte Massagen und zusätzliches Magnesium.



### ◀ Magnesium + Vitamin E Kapseln

Für Muskel- und Energiestoffwechsel, optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

### ◀ Grünlippmuschel Gelenk Kapseln

Mit Vitamin C + E, Selen und Zink. Für starke, bewegliche Gelenke.

## So richtig durchatmen

Jetzt fällt der Einstieg ins Training an frischer Luft leicht. Wird der Körper mit Sauerstoff geflutet, dann kommen Energie und gute Laune ganz von selbst. Aber: Bitte nicht hechelnd an die Leistungsgrenze gehen. An heißen Sommertagen besser morgens trainieren. Schützen Sie sich gegen UV-Strahlung! Bei körperlicher Belastung und/oder Sonneneinstrahlung werden vermehrt freie Radikale gebildet. Um sie abzubauen zu können, ist eine gute Versorgung mit den „Zellschutz“-Stoffen ACE, Selen und Zink wichtig.

### ▶ ACE + Selen + Zink

#### Schwarzkümmelöl Kapseln

Zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte und des Zellschutzes



## Wenn der Schweiß in Strömen fließt

Schwitzen hilft dem Organismus effektiv, mit Belastung und Hitze umzugehen. Allerdings gehen dabei auch Mineralstoffe und Spurenelemente verloren – bis zu 3 Gramm pro Liter können es sein. Vor, während und nach dem Sport genügend trinken. Auf Nummer sicher geht, wer seine Nahrung entsprechend der individuellen Belastung ergänzt.

### ▼ Calcium Plus Kapseln

Mit Calcium und Magnesium mineralischem Ursprungs. Wertvoll für Knochen, Zähne, Muskeln und Herz.

### ▼ Multivitamin-Mineral Kapseln

Mit Vitaminen und Mineralstoffen natürlichen Ursprungs und Vitalstoffen aus Weizengrassaft. Für eine rundum gute Versorgung.

### ▼ Eisen-Komplex Kapseln

mit natürlichem Vitamin C aus Acerolakirschen. Für Energie und Leistungsfähigkeit.



# Bioboomb Mix



◀ Original oder Fälschung?

## Öko-Konsum fördern

**FORSCHER PLÄDIEREN FÜR ZWEI-STUFEN-MODELL: ERST AKZEPTANZ, DANN ANREIZE SCHAFFEN**

→ Forscher vom Max-Planck-Institut für Ökonomik in Jena sowie vom Züricher Institute for Environmental Decisions beschrieben in einem Modell, was Menschen zu ökologischem Konsumverhalten motiviert. Vorreiter für den Kauf umweltfreundlicher Innovationen seien Menschen mit ökologischer Grundeinstellung, die auch höhere Preise oder Abgaben für die Umwelt akzeptierten. Die Gruppe sei klein, trage aber entscheidend zur gesellschaftlichen Meinungsbildung bei. Um einen größeren Teil der Bevölkerung für umweltfreundliches Kaufverhalten anzusprechen, komme die Politik jedoch nicht umhin, darüber hinaus spezielle Anreize zu bieten. Diese könnten sowohl positiv, z. B. Prämien, als auch negativ, z. B. die Einführung von Abgaben, sein. Dabei sei eine zweistufige Strategie zu bevorzugen, die finanzielle Anreize erst dann einsetzt, sobald gesellschaftliche Akzeptanz hergestellt ist, so Studienleiterin Julia Sophie Wörsdorfer, sonst könne das Ergebnis sogar kontraproduktiv sein. (pte)

[www.econ.mpg.de](http://www.econ.mpg.de)  
[www.ied.ethz.ch](http://www.ied.ethz.ch)

## Analog-Käse

**IN BIO-PRODUKTEN IST DER KÄSE ECHT**

→ Analogkäse heißt das künstliche Käse-Imitat, das immer häufiger in Fertigprodukten und Gastronomie den „altmodischen“ Käse ersetzt. Hergestellt wird der **künstliche Doppelgänger** aus pflanzlichem Fett wie Palmöl, Stärke, Milcheiweiß und Geschmacksverstärker. Für Industrie und Gastronomie ist Analog-Käse eine verlockende Alternative. Er ist preiswert, denn er wird **aus billigen Zutaten** hergestellt, muss nicht wochenlang reifen und ist prima für die industrielle Lebensmittelproduktion geeignet. Als „Käse“ darf das Imitat nicht vermarktet werden, doch nehmen es viele Gastronomen und Bäcker mit der Kennzeichnung nicht so genau. Industrielle Verpackungen, z. B. von Pizzen, locken mit leckeren Käsekrusten auf dem Bild, in der Zutatenliste taucht aber gar kein Käse auf. Wer Wert auf richtig echten Käse legt, greift am besten zu Bio-Produkten. **„Bio-Käse ist immer Käse aus 100% Milch.** Und Bio-Pizza darf nur mit Bio-Käse hergestellt werden. Für die Naturbelassenheit von Bioprodukten sorgen die strengen Vorschriften der EU-Öko-Verordnung“, kommentiert Felix Prinz zu Löwenstein, Vorsitzender des Bundes Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BOELW).

[www.boelw.de](http://www.boelw.de)  
[www.jeneil-bioproducts.de](http://www.jeneil-bioproducts.de)

## Macht der Vatikan Gentechnik salonfähig?

**NATURSCHUTZVERBÄNDE GEGEN KONFERENZ DER PÄPSTLICHEN AKADEMIE DER WISSENSCHAFTEN**

→ Im Mai 2009 veranstaltet die päpstliche Akademie der Wissenschaft im Vatikanstaat eine Konferenz mit dem Titel: „Transgene Pflanzen für die Lebensmittelsicherheit im Entwicklungszusammenhang“. Programmtext und Referentenauswahl lassen nach Auffassung des Bundes Naturschutz darauf schließen, dass es sich dabei nicht um eine breite und unvoreingenommene Diskussion potenzieller Einsatzgebiete transgener Pflanzen und der damit verbundenen Risiken handele.

Eine extrem einseitig zusammengesetzte Auswahl an Referenten solle vielmehr die Botschaft vermitteln, transgene Pflanzen seien zur Linderung des Hungers in Entwicklungsländern unabdingbar.

Der im letzten Jahr veröffentlichte Bericht des **Weltagrarrates** kommt zu ganz anderen Schlussfolgerungen. Hunger habe vielfältige Ursachen und könne nicht durch eine Anbautechnik gelöst werden, die zur Industrialisierung der Landwirtschaft führe. Er fordert deshalb die Umstellung auf eine Landwirtschaft, die den Erhalt und die Erneuerung der natürlichen Ressourcen wie Wasser, Böden, Wälder und Artenvielfalt in den Mittelpunkt rücke. Notwendig sei die Rückbesinnung auf natürliche und nachhaltige Produktionsweisen (Bund Naturschutz/BN)

[www.bund-naturschutz.de](http://www.bund-naturschutz.de)

# Was Sie sagen.



## Gute Grundlage

... Ihr Frühlingsheft 2009 hat mir sehr gut gefallen und ich denke, dass es gut geeignet ist, auch „Bio-Anfängern“ einen guten Überblick und eine gute Grundlage in Sachen Bio zu verschaffen.

**M. Reuss, Würzburg**

## Blödes Titelbild

... Das Titelbild Ihrer letzten Ausgabe fand ich ausgesprochen unappetitlich. Kann man das Thema Werte nicht etwas ansprechender illustrieren?

**K. Buehring, per Mail**

## Tolles Titelbild

... Fand das Titelbild der Frühlingausgabe richtig gut. Besonders, weil Sie sich getraut haben, eine lebensechte Kuh mit Fliegen auf der Nase zu zeigen.

**S. Fischer, per Mail**

Sagen Sie was: Wir freuen uns über Ihre Kommentare und Anregungen, die wir gründlich und mit Interesse lesen, auch wenn wir sie leider nicht immer vollständig abdrucken können!

**Redaktion Bioboom** — c/o Harting & Tovar GmbH  
Vordere Schöneworth 17a — 30167 Hannover — bio@bioboom.de

**Bioboom Nr. 44 erscheint am 24. August 2009**

Das Magazin für nachhaltigen Genuss im Internet

# bioboom.de

## Alle Bioboom-Themen online zum Nachlesen:

- Thema Soja
- Bio-Werte
- Green Glamour
- Bio-Vielfalt

## Die aktuelle Ausgabe zum Download.

Außerdem:  
Rezepte,  
Tipps  
und Infos zum  
Ausprobieren.



## IMPRESSUM

Bioboom Heft 43 Sommer 2009  
www.bioboom.de

### HERAUSGEBER

Harting & Tovar GmbH  
Vordere Schöneworth 17a · 30167 Hannover  
bio@bioboom.de  
T 0511.16 15 920 · F 0511.16 15 925

### REDAKTION

Jeanine Tovar (V.I.S.D.P.) + Detlef Harting

### REDAKTIONSANSCHRIFT

Vordere Schöneworth 17a · 30167 Hannover

### MITARBEIT

Josefine Janert/jan

Kristin Oeing/oei

### VERTRIEB/LOGISTIK/ANZEIGEN

Carola Schröder

**GESTALTUNG** Torsten Jäckel

**FOTOS** Bildunion, Dreamstime, Shotshop

### ERSCHEINUNGSWEISE

Bioboom erscheint 4 x jährlich

**AUFLAGE** 140 000

**BEZUG** Bioboom gibt's gratis in Bio-Läden, Bio-Supermärkten und Reformhäusern  
Keine Ausgabe verpassen?

Bioboom im Jahresabo für 8 Euro (Inland) bequem per Post nach Hause/Einzelheft 2 Euro (Inland)

### FÜR NATURKOST- UND NATURWAREN-FACHGESCHÄFTE, REFORMHÄUSER UND BIO-MÄRKTE

Abonnieren Sie Bioboom kostenlos für Ihre Kunden: 0511.16 15 920

**DRUCK** Sattler Media Press GmbH

Kurt-Sattler-Straße 9 · 38315 Hornburg

Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck

oder Verbreitung in digitalen Medien, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Für den Inhalt der Anzeigen sind die Inserenten verantwortlich.

### INSERENTEN

BioHotels T +43 (0) 5265.5099 office@biohotels.info

· Deerberg Versand GmbH T 0800.48 003-001 info@deerberg.de · Eco Finia GmbH T 02305.33030 info@vivani.de · Fitne Gesundheit und Wellness GmbH

T 05153.209-05 post@fitne.de · Greenpeace e. V.

T 040-30618-0 mail@greenpeace.de · Logona

Naturkosmetik GmbH T 05153.809-00

post@logona.com · Molenaarje c/o De Rit Natur-

feinkost GmbH T 02851.1007 · info@derit.de ·

Natumi AG T 02243.9172-100 info@natumi.com ·

Neobio Natural Cosmetics GmbH T 05153.809-00

service@neobio.de · Provamel/alpro GmbH

T 0800.5858567 info@provamel.com · Sante

Naturkosmetik GmbH T 05153.809-06 info@sante.de ·

Zwergenwiese Naturkost GmbH T 04626.18310

info@zwergenwiese.de

### ANBIETER

Beltane Naturkost GmbH T 08283.998762 info@beltane.de ·

Gräfe und Unzer Verlag GmbH T 089-41981-0

leserservice@graefe-und-unzer.de · Hari's

Treasure La Alternativa B.V. T +31 20.4202320

info@haritea.com · Lebensbaum Ulrich Walter

GmbH T 05441.9856-0 info@lebensbaum.com ·

Provamel/alpro GmbH T 0800.5858567 info@provamel.com ·

Sigg Deutschland GmbH T 07161.60648-0

info@sigg.de · Sodasan Wasch- und Reinigungsmittel GmbH T 04956.40720

info@sodasan.com · St. Leonhards-Vertriebs GmbH & Co. KG

T 08031.23005-0 wasser@st-leonhards-quelle.de ·

pala-verlag GmbH T 06151-23028 info@pala-verlag.de ·

Sunfilm Entertainment Handels- und Vertriebs GmbH

info@sunfilm.de · Walter Rau GmbH & Co. KG

Speickwerk 0711.1613-0 info@speick.de

Zwergenwiese Naturkost GmbH T 04626.18310

info@zwergenwiese.de



# Diese Kinder rechnen mit unserer Unterstützung!

Foto: Roland Rasemann



Aber es fehlt an Schulen in Äthiopien. 40 Prozent der schulpflichtigen Kinder haben keinen Zugang zu Bildung in diesem bitterarmen Land. Ein wichtiges Projekt von Karlheinz Böhm ist deshalb der Bau von Schulen, der bereits große Erfolge zeigt.



Wenn auch Sie persönlich diese Aktion unterstützen wollen, überweisen Sie bitte Ihre Spende direkt an die Stiftung **Menschen für Menschen**, Stichwort: Natumi, Spendenkonto: 18 18 00 18, BLZ: 701 500 00 bei der Stadtparkasse München. Danke! [www.menschenfuermenschen.de](http://www.menschenfuermenschen.de)

Im letzten Jahr anlässlich des 80ten Geburtstags von Karlheinz Böhm hatte Natumi den Bau von Trinkwasserbrunnen in Äthiopien in einer großen Spendenaktion unterstützt. Auch unsere Kunden und Partner waren zum Spenden an **Menschen für Menschen** aufgerufen. Allein mit dem Geld von Natumi konnte ca. 1.200 Menschen der langfristige Zugang zu sauberem Trinkwasser ermöglicht werden – die vielen zusätzlichen, direkten Spenden von Ihnen noch gar nicht mitgerechnet. Das erspart vielen Mädchen (Wasserholen ist Frauensache in Äthiopien) das mühsame, oft über Kilometer weite Schleppen der schweren Wasserkrüge: wertvolle, gewonnene Zeit für den Schulbesuch, die wichtigste Voraussetzung für ein späteres, selbstbestimmtes Leben.



5 Cent von jeder verkauften Packung Reissdrink + Calcium und Reissdrink natural wird Natumi deshalb in der Zeit vom 1. Mai 2009 bis 31. Juli 2009 für die neuen Schulprojekte von **Menschen für Menschen** spenden.

