



Himmel & Erde

4 Personen ca. 30 Minuten

leicht vegetarisch

APFEL-ZWIEBEL-GEMÜSE

- 4 Zwiebeln
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 2 Zweige Majoran (od. 1 Msp. getrockneter Majoran)
- Salz, Zucker
- 50 ml trockener Weißwein (od. Apfelsaft)
- 2 kleine Äpfel
- 1 EL Butter
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 50 ml Apfelsaft
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

KARTOFFELPÜREE

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 150 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 3 EL Butter
- 1 Prise Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Kartoffeln weich kochen, abseihen, leicht auskühlen lassen, schälen. Milch, Sahne, Butter und Muskatnuss aufkochen, Kartoffeln hineingeben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, salzen.

Zwiebel schälen, in Achtel schneiden, in 3 EL Öl mild anbraten. Majoranblättchen unterrühren, mit Salz und Zucker würzen, mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen.

Äpfel ungeschält in Ringe schneiden, in Öl-Butter-Mischung goldbraun braten. Petersilie hacken und mit Zwiebelmischung zu den Äpfeln geben. Mit Apfelsaft ablöschen, salzen, pfeffern und gut durchschwenken. Kartoffelpüree mit Gemüsemischung anrichten.

► **30 Minuten Gemüseküche A-Z**, vegetarisch, saisonal, bio. K.Seiser, E. Lughofer, G. Zoubek (Hg.), Brandstätter Verlag, 24,90 Euro.

Schlafstörungen und Kopfschmerzen, aber auch Krebs-

erkrankungen und Hormonstörungen werden immer

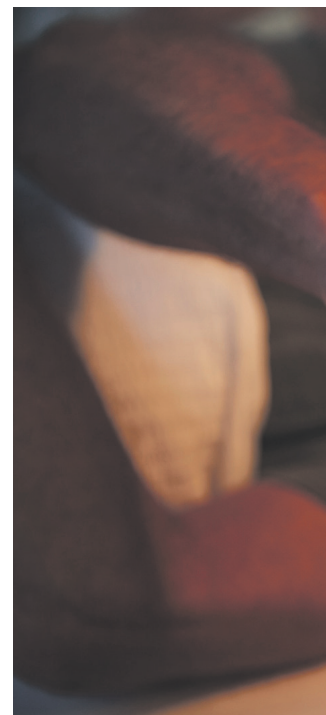
häufiger dem sogenannten Elektrosmog zugeschrieben.

Das ist keine Einbildung, weiß der Baubiologe Martin

Grabmann, das Elektroklima beeinflusst den Körper

tatsächlich.

BRIGITTA HASCH



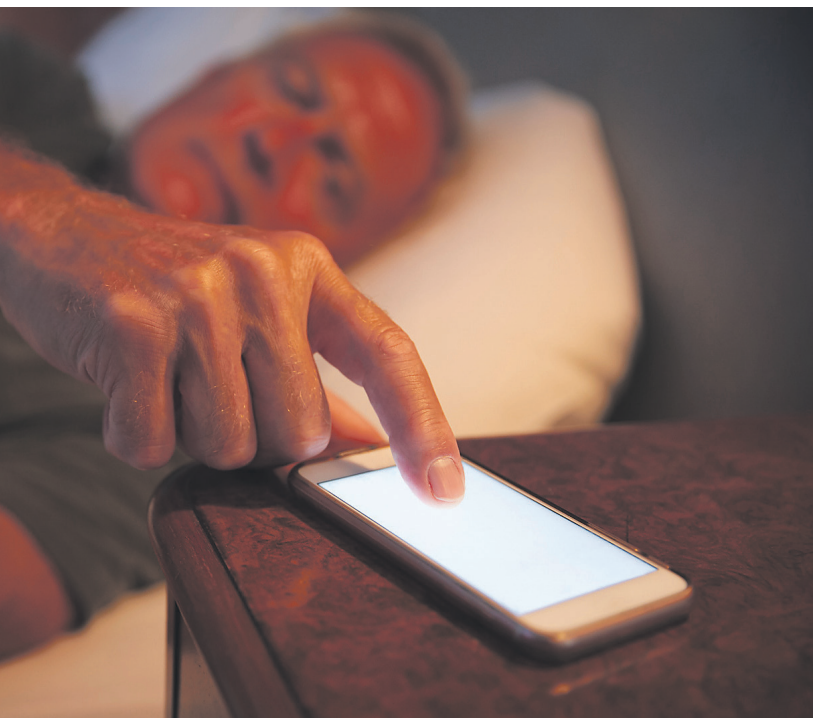
Elektrosmog schadet

Elektrische Leitungen, Geräte und Sender strahlen in unterschiedlicher Frequenz, ohne dass man es sehen, hören oder riechen könnte. Und trotzdem können sie auf das Nervensystem, den Hormonhaushalt oder die Körperzellen negative Auswirkungen haben. „Es gibt in der Zwischenzeit schon viele Studien, die auf einen Zusammenhang hinweisen“, bestätigt Martin Grabmann.

Unzureichende Grenzwerte. Besonders für den Arbeitsbereich gibt es gesetzliche Normen dafür, wie viel Elektrosmog zumutbar ist. „Diese Grenzwerte sind extrem hoch angesetzt und werden nur selten, etwa in Produktionsbetrieben oder beim Schweißen erreicht. Ein normaler Computerarbeitsplatz etwa liegt sehr weit darunter“, kritisiert Grabmann. Der Grund dafür liege darin, dass mögliche Langzeitfolgen, etwa Krebserkrankungen, bei den Grenzwerten für Arbeitsplätze keine Berücksichtigung gefunden haben. „Bei Arzneimitteln wäre das völlig undenkbar, aber hier wird es gemacht.“ Umweltmediziner/innen der Ärztekammer und AUA haben daher eigene Richtwerte festgelegt. Hier werden zusätzlich Tages- und Nachtbereiche unterschieden.

Unterschiedliche Bereiche des Elektrosmogs. Fachleute unterscheiden elektrische, magnetische und elektromagnetische Strahlung. „Vieles davon ist hausgemacht und man hat es zumindest in den eigenen vier Wänden selbst in der Hand, die Belastungen zu reduzieren. Besondere Beachtung sollte der Schlafbereich finden. Die entsprechenden Sanierungsmaßnahmen sind gar nicht so kompliziert. Der Aufwand lohnt sich auf jeden Fall“, ist der Baubiologe überzeugt und gibt folgende Tipps:

- Keine Verlängerungskabel und Netzteile unterm Bett, Nachttischlampen und Kabel sollten abgeschirmt sein. Auch Radiowecker haben oft eine besonders hohe Strahlung.
- Keine Handys im Schlafzimmer. Wer darauf nicht verzichten möchte oder kann (Weckfunktion), sollte auf Flug-Modus gehen.
- WLAN-Router nur einschalten, wenn man das Internet gerade benötigt.
- Bei Schnurlostelefonen sollte der ECO-DECT-Modus eingestellt werden, sonst senden sie ständig, auch dann, wenn nicht telefoniert wird.
- Besonders bewährt haben sich für Kinder- und Schlafzimmer sogenannte Netzfreischalter. Diese trennen die Phase vom



Das Handy beim Bett kann den Schlaf auf mehrfache Weise stören: Zur elektromagnetischen Strahlung kommt, dass das blaue Licht des Bildschirms die Ausschüttung des Einschlafhormons Melatonin blockiert. MONKEY BUSINESS / FOTOLIA.COM

der Gesundheit

Netz, sobald alle Geräte abgeschaltet sind und schalten die Phase erst wieder zu, wenn Strom fließen soll.

Achtung vor Geschäftemachern. Nicht alle Produkte, die im Internet angeboten werden, helfen tatsächlich gegen Elektromog. „Vom Pickerl auf einem Gerät bis zur Matte unterm Bett hab ich schon vieles erlebt“, warnt der gerichtlich zertifizierte Sachverständige, „die meisten dieser Produkte haben keine physikalische Wirkung und können daher auch nicht helfen.“ Er rät, die Angebote genau zu prüfen und im Zweifelsfall lieber kompetente Ansprechpartner/innen wie Baubiolog/innen und Umweltmediziner/innen zurate zu ziehen. «

► **Elektromog-Ratgeber der Umweltmedizin des Landes Salzburg:** https://www.salzburg.gv.at/gesundheit/Documents/df_ratgeber_1.pdf



Martin Grabmann ist selbstständiger Baubiologe und Umweltanalytiker, allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger für elektromagnetische Verträglichkeit – Umwelt in der Energie- und Nachrichtentechnik. <http://www.elektromog-messung.at>

Eine nahe Bezugsperson ist wie ein sicherer Hafen

Starke Wurzeln trotz dem Sturm

Das Bild der „Verwurzelung“ steht für mich für den Kern der Kindererziehung. Von Beginn an ist es unsere Hauptaufgabe als Eltern, den Kindern beim Bilden tiefer Wurzeln zu helfen.

Viele von uns haben die zahlreichen Bilder umgestürzter und geknickter Bäume vom Jahresbeginn noch deutlich vor Augen. Ursache war ein starker Sturm, der sie an ihrer verletzlichen Stelle getroffen hat oder für den ihre Verwurzelung nicht tief genug war.

Auch Kinder brauchen Wurzeln, die sie fest verankern und dabei unterstützen, den „Stürmen des Lebens“ standzuhalten. Wurzeln, die so viel Stabilität geben, dass die Kinder sich vertrauensvoll und gut gerüstet auf ihren weiteren Lebensweg begeben können.

Bindungsforschung. Die Bindungsforschung spricht in diesem Zusammenhang vom Aufbau einer „sicheren Bindung“. Eltern gegenüber wird dies immer wieder im Kontakt mit Babys und Kleinkindern (Stichwort: „Bonding“) nahegelegt, doch zeigt die neueste Forschung, dass der Aufbau und eine stete Bestätigung der sicheren Eltern-Kind-Bindung bis in die Pubertät von großer Bedeutung bleiben.

Sichere Bindung. Durch eine von Sensibilität sowie Vertrauen und Verlässlichkeit geprägte Beziehung zu unseren Kindern

können wir zu einer sicheren Bindung beitragen. Diese fünf Verhaltensweisen sind dabei besonders wichtig:

- Sei da – und damit meine ich nicht nur physisch in der Nähe, sondern auch emotional als spürbares Gegenüber.
- Bleibe da – denn ein Kind muss sich sicher sein, dass seine Eltern auch dann für es da sind, wenn es einmal Unstimmigkeiten gibt oder es sich aufmacht, Neues zu entdecken.
- Reagiere – am besten direkt auf die Bedürfnisse eines Kindes – und wenn das nicht sofort geht, reicht derweil eine Erklärung.
- Respektiere – Kinder sollten von Anfang an Respekt durch Erwachsene erleben und als eigenständige Persönlichkeit wahrgenommen werden. Zu Beginn des Lebens sind die Eltern die „Anwälte“ ihrer Kinder.
- Leite – denn Eltern sind stets Vorbilder für ihre Kinder. Sie lernen am Modell, sie ahmen nach, was sie sehen, und erleben durch die Erwachsenen Orientierung in dieser großen Welt.

Bleibt verbunden. Der Evolutionsgenetiker Mark Thomas sagt: „Es kommt nicht so sehr darauf an, wie schlau du bist, sondern wie gut du verbunden bist.“ Erst die sichere Bindung zu seinen nahen Bezugspersonen und ein Hafen, in den es stets zurückkehren kann, ermöglichen es einem Kind, auf Entdeckungsreise zu gehen und allen Herausforderungen „gewachsen“ zu sein. «

**BEGLEITEN
BELEBEN
BESTÄRKEN**

**MAG. DR. VERONIKA
BURTSCHER-KIENE**
KLINISCHE UND GESUNDHEITS-
PSYCHOLOGIN, EFZ FELDKIRCH
www.efz.at
Blog: www.erziehungsgedanken.com

