



## Seite 11

Vorwort



## Seite 74-115

Teil II  
Schwerpunkte

Aloe vera – Das Wissen unserer Vorfahren	75
Homöopathie nach Dr. Samuel Hahnemann Hilfe zur Selbsthilfe in Akutsituationen	84
Fieber	98



## Seite 14-73

Teil I  
Beschwerden  
von A-Z

Augenwehwechen	15
Bienenstich	18
Durchfall	22
Erkältung	24
Fieberblasen	28
Grippaler Infekt	30
Hautirritationen	34
Immunsystem	36
Kater	38



Zecken Kleines Lebewesen – der gemeine kotzende Holzbock	104
Biologisch / Regional / Saisonal	110

## Seite 119

Teil III  
Notrufnummern



## Seite 121-126

Teil IV  
Literatur



Lebensmittelvergiftung	40
Mückenstiche (in unserer Region)	42
Nervosität/ innere Unruhe	44
Operationen	46
Periode/Prämenstruelles Syndrom (PMS)	48
Quetschung	51
Reisekrankheit	52
Schock	54
Sonnenbrand	56
Spieß	58
Stichwunden	60
Tierbisse	62
Überheben	64
Verbrennungen	66
Wunden	68
Zahnschmerzen	73



## Vorwort



Ich versuche mich in diesem Vorwort, so wie im ganzen Buch, möglichst kurz zu fassen. Denn Zeit ist eine der wichtigsten Arzneien und am meisten Aufmerksamkeit verdient der Patient oder die Patientin, um die Sie sich vielleicht gerade kümmern (auch wenn Sie selbst es sind).

Nach dem Motto „Gesund durch den Alltag“ konzentriert sich dieses Buch auf die wichtigsten Erkrankungen von A bis Z, die Sie nach eigenem Ermessen mit den Mitteln der Naturheilkunde und traditioneller Volksmedizin behandeln können.

Ich selber lebe seit zehn Jahren ganz ohne schulmedizinische Medikamente. Da gehört sicher Glück dazu, denn in bestimmten Fällen führt an ihnen selbstverständlich kein Weg vorbei – aber dahinter steht auch ein starker Wunsch nach Eigenverantwortung und nach einem unabhängigen Urteil.

Krankheit bringt Unsicherheit in die Familien. Sollen wir das Fieber senken? Wie messe ich es überhaupt korrekt? Braucht es einen Arzt? Bedeutet der geschwollene Fuß nach dem Bienenstich schon eine allergische Reaktion? Welches pflanzliche Mittel hilft auf sanfte Weise? Wenn sich das Kinderzimmer in ein kleines Lazarett verwandelt, sind die Eltern ja nicht automatisch besser in Form, nur weil gerade besonders

viel Kraft und ein klarer Kopf gefordert sind – im Gegenteil, oft sind sie auch selber angeschlagen. Für solche Situationen habe ich dieses Buch geschrieben – als bodenständigen, alltags- und urlaubstauglichen Ratgeber im Taschenformat, leicht verständlich, ohne Fremdworte und Fachjargon. Alle im Buch empfohlenen Mittel und Behandlungen habe ich selber vielfach erprobt. Die nötigen Utensilien sind einfach zu beschaffen oder in den meisten Haushalten sowieso bei der Hand. Im letzten Teil dieses Buches finden Sie eine Liste der wichtigsten österreichischen Notfallnummern.

Soweit zur Frage, für wen ich dieses Buch geschrieben habe. Warum habe gerade ich mich dafür zuständig gefühlt?

In meiner ganzheitlichen Naturheilpraxis nahe dem Harder Bodenseeufer begleite ich seit anderthalb Jahrzehnten Menschen heraus aus Unsicherheit, Ängsten und Stress in die Klarheit und Tiefenentspannung – durch orientierende Gespräche und meine manuelle Behandlung. Aus der Berührung erwächst das gegenseitige Vertrauen, damit gesundheitliche Belastungen auf einer Ebene, die über körperliche Symptome hinausgeht, zur Sprache kommen können: in einem ganzheitlichen Sinn eben. Dabei greife ich auf meine fundierte Ausbildung in klassischer Homöopathie und die Erfahrung aus Hunderten von Gesprächen und Analysen zurück.

Der Homöopathie habe ich einen der fünf Schwerpunkte gewidmet, die den alphabetischen Teil des Buchs ergänzen. Diese fünf Themen liegen mir aus verschiedenen Gründen besonders am Herzen. Einerseits bringen sie Hilfe gleich bei mehreren oder sogar fast allen Erkrankungen im Buch, wie z. B. die Homöopathie oder die Aloe vera. Andererseits höre

ich aus den Fragen, die in den entsprechenden Zusammenhängen an mich gerichtet werden, viele Zweifel und Ungewissheit heraus.

Das umstrittene Phänomen „Fieber“ beispielsweise verdient für mich dringend ein neues Verständnis als Zeichen der Heilung, nicht der Krankheit. Ich selber bin froh, dass ich nach Jahrzehnten wieder die Fähigkeit erlangt habe, stark zu fiebern. Welches Maß an Vorsicht ist dennoch im Umgang mit Fieber geboten? Auch das wird in diesem Kapitel beleuchtet.

Allen Schwerpunktthemen gemeinsam ist, dass sie mit meiner Berufs- und Lebenspraxis besonders eng verwoben sind und meine Auffassung dessen widerspiegeln, was Gesundheit und was Heilung ist.

Gesundheit bedeutet für mich, an keinen akuten oder chronischen Symptomen zu leiden. Heilung geht über unseren Körper, die eigene Person hinaus und hat viel zu tun mit gesunden Beziehungen zu den Menschen um uns herum, mit Verstrickung und Verständnis, Schuld und Verzeihung. Darum ist es so wichtig, einen Menschen in seiner Krankheit und Not ernst zu nehmen, ihm zuzuhören, Aufmerksamkeit und Zeit zu widmen. Und so schließt sich der Kreis wieder zum Beginn dieses Vorworts.

Ich wünsche allen, die sich aus diesem Buch bedienen, einen klaren Blick für das Wesentliche, Mut zur eigenen Verantwortung und die nötige Zeit für ihre Patientinnen und Patienten.

Friederike Mathis

# Erkältung

*Es gibt Abendkleider, bei deren Anblick man richtig neugierig ist, ob die Trägerin zuerst einen Mann oder eine Erkältung einfängt. (Robert Lembke)*



Eine Erkältung kann sich durch Abgeschlagenheit, Niesen, eine rinnende Nase, Schmerzen der oberen und unteren Atemwege u.a.m. zeigen. Die Symptome können ähnlich wie bei einem grippalen Infekt sein.



## Teetrinken tut wohl

Zwei Teelöffel Tee auf eine Tasse kochendes Wasser, circa fünf Minuten ziehen lassen, dann absieben.

Von diesem Tee so viel wie möglich und vor allem so warm wie möglich trinken.

Lindenblüten, Holunderblüten, Thymian, Spitzwegerich, Salbei, Tannenwipfel eignen sich dafür besonders gut. Nicht länger als drei Monate lang von derselben Teesorte trinken. Für die individuellen Beschwerden den passenden Tee wählen.



## Kalter, wärmeentziehender Wickel

Man benötigt:  
1 Geschirrtuch  
1 Wollschal

Das Geschirrtuch der Länge nach mehrfach falten (für den

Hals eine gute Hand breit). Das erste Drittel in kaltes Wasser tauchen und um den Hals legen. Den Rest des Geschirrtuches so um den Hals wickeln, dass das erste Drittel völlig bedeckt ist. Darüber den Wollschal binden (nicht zu fest).

Die Wärme wird abgeleitet und der Reiz gehemmt. Bei diesem Wickel bleibt das Wickeltuch so nass und so kalt wie möglich. Der Wickel wird entfernt, wenn er warm geworden ist, und kann nach Belieben wiederholt werden. Nach der Anwendung sollte die Haut kalt abgewaschen und abgetrocknet werden.

Wenden Sie diesen Wickel nur dann an, wenn die betroffene Körperregion warm ist. Das gilt für alle Kalтанwendungen. Der Betroffene darf nicht frieren!

In dieser Region findet dadurch eine vermehrte Durchblutung statt, die den Prozess positiv unterstützt (vgl. Heilpraktiker).



## Kartoffelwickel – warmer, entspannungsfördernder Wickel

Man benötigt:  
3 Kartoffeln  
1 Geschirrtuch  
1 Stück von einer  
Küchenrolle  
1 Tuch Wolle  
oder Seide

Drei mittelgroße Kartoffeln waschen und weichkochen und ein Geschirrtuch vorbereiten. Dieses in einer Breite, die dem Hals entspricht, zusammenlegen. Darauf ein Stück Küchenrolle platzieren und die gekochten Kartoffeln auf diesem zerdrücken.

Auf die Temperatur achten, damit man sich nicht verbrennt! Den Wickel so warm, wie es ertragen wird, auf die Brust legen. Darüber ein Wolltuch legen. Das Auflegen einer Wärmeflasche (über dem Wolltuch) hält die Wärme länger. Der Wickel wird, so lange er warm ist, getragen (ein bis zwei Stunden). Danach die Kartoffeln und das Tuch entsorgen, da sie die Giftstoffe aufgenommen haben.

### Inhalieren

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Kopf über den Wasserdampf halten und ein Handtuch über den Kopf legen. Den Wasserdampf, so lange es angenehm ist, inhalieren. Bis zu dreimal täglich.

Die Wärme ist wohltuend. Die Schleimhäute werden befeuchtet und der Schleim wird verflüssigt. Somit wird der Schleim besser aus dem Körper transportiert, der Organismus vor Erregern geschützt und die Reinigungsfunktion unterstützt.

Achtung! Wenn Kinder auf diese Art inhalieren, bleiben Sie aufmerksam neben ihnen, denn sie könnten sich verbrühen. Alternativ können Sie sich ein Inhaliergerät zulegen.

Frische Lebensmittel in biologischer, regionaler, saisonaler Qualität unterstützen die Genesung. Falls diese nicht zugänglich sind, können hochwertige biologische Nahrungsergänzungsmittel eine Alternative sein.

Kraftbrühen wie Hühnerbrühe oder Rinderbrühe können Sie zu sich nehmen, solange Sie kein Fieber haben (siehe Grippler Infekt).



### Rezept für ein gesundes Frühstück mit schwarzem Sesam

Dinkelflocken  
Fruchtsaft oder Wasser  
1 Banane  
1 Apfela  
Trauben oder  
Obst je nach Saison  
2 TL Honig  
3 TL gemahlener  
schwarzer Ursamen



Dinkelflocken über Nacht in Wasser oder Fruchtsaft einweichen.

1 Banane zerdrücken und mit den Dinkelflocken vermengen.

1 Apfel in Stücke schneiden, ein paar Trauben (oder Obst je nach Saison) dazugeben.

2 Teelöffel Honig und 3 Teelöffel gemahlene schwarze Ursamen untermengen.



Gönnen Sie sich vermehrt Ruhe und längere Schlafzeiten. Sie sollten keinen Alkohol trinken. Milchprodukte vermeiden, da diese die Schleimproduktion fördern (siehe Grippler Infekt).

Bei der Vielfältigkeit der Wickel ist die Art der Beschwerde, der Zeitpunkt und die korrekte Anwendung ausschlaggebend. Sammeln Sie Ihre eigenen Erfahrungen.

# Immunsystem

*Die Weichen werden früh gestellt. (Christian Schubert, Madeleine Amberger)*

Sehr erleichtert war ich, als ich endlich auf das Buch mit dem Titel „Was uns krank macht – Was uns heilt“ von Christian Schubert und Madeleine Amberger, in dem die wissenschaftlichen Beweise für das Zusammenspiel von Psyche, Gehirn und Immunsystem beschrieben sind, aufmerksam geworden bin.

„Das Immunsystem ist kein Einzelgänger, sondern arbeitet sozusagen in einem Team. Psyche, Gehirn und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft, sprechen eine gemeinsame Sprache und verfolgen ein gemeinsames Ziel: Sie versuchen unseren Organismus zu schützen und gesund zu erhalten.“ (Schubert/Amberger, S. 10)

Genau das beobachte ich seit vielen Jahren bei meiner Arbeit.



Stress, vor allem emotionaler Stress, der durch Leistungsdruck, zwischenmenschliche Konflikte, die Pflege von Angehörigen, eine ungünstige Diagnose oder durch eine chronische Erkrankung u.a.m. entstehen kann, kann das Immunsystem schwächen, das wiederum kann das Entstehen von chronischen Erkrankungen begünstigen.



Deshalb ist es sinnvoll, den Menschen in seiner Ganzheit wahrzunehmen, auf all seinen Funktionsebenen, um ganzheitliche Lösungen anbieten zu können. Das bedeutet,

Maßnahmen zu setzen, die sowohl für den Körper als auch für den Geist und die Seele nützlich sind, denn das wirkt sich auf Psyche, Gehirn und Immunsystem positiv aus.

# Kater

*Sorgen ertrinken nicht in Alkohol. Sie können schwimmen.*  
(Heinz Rühmann)



Kater, auch Katzenjammer genannt, ist eine Form der Vergiftung.

Typische Symptome sind ein erhitzter Kopf, Kopfschmerzen, Herzklopfen und Übelkeit (vgl. Sucht Schweiz, o. S.).



## Am Morgen

einen Katzenjammer Smoothie trinken.



## Rezept für einen Katzenjammer Smoothie

biologisches,  
regionales und  
saisonales Obst  
(je nach Verlangen)  
200 ml Kokosmilch  
200 ml Wasser  
3TI schwarzer Ursamen

Alle Zutaten gut miteinander  
vermixen und trinken.

## Zu Mittag

einen Leberwickel, danach einen Spaziergang an der frischen Luft machen.



## Leberwickel

1 Geschirrtuch  
1 Wärmflasche  
1 Decke  
etwas Wasser

Das Geschirrtuch mit Wasser befeuchten, sich hinlegen, das Tuch auf die Leber, die sich auf der rechten Körper-

seite am unteren Drittel des Rippenbogens befindet, legen und darüber eine Wärmflasche platzieren. Dann eine Decke rund um den Körper wickeln und 30 bis 45 Minuten Ruhe genießen, Ihre Leber wird es Ihnen danken.

Leberstärkend ist auch Vitamin C, am besten hoch dosiert. Kiwi und Paprika haben einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt. Gepuffertes Vitamin C aus der Apotheke ist auch eine Möglichkeit. Vermeiden Sie schwere Speisen und widerstehen Sie Rollmöpsen o.ä., trinken Sie stattdessen viel Wasser und essen Sie Obst und Gemüse.



Die Leber ist das größte und wichtigste Stoffwechselorgan. Die Anwendung des Leberwickels nach Kneipp ist auf YouTube zu sehen.

# Zahnschmerzen

*Starke Worte für starke Schmerzen? Ich glaube dir! (Fibrofee)*

Stechende, pochende, ziehende Schmerzen im Zahn oder Zahnfleisch.



Nach einem Zahneingriff, z. B. einer Wurzelbehandlung, wenn das Zahnfleisch geschnitten werden musste, wenn Überempfindlichkeit gegenüber Wärme und Kälte besteht, dann eignet sich das Homöopathikum Staphisagria.



Bei großen Blutergüssen nach Zahnbehandlungen eignet sich das Homöopathikum Arnika montana.

Als Homöopathikum sind Globuli C 30, einmalig 3 Stück in den Mund, empfohlen.

Sprechen Sie sich gegebenenfalls bezüglich Potenz, einer Wiederholung oder einer Folgearznei mit ihrem Homöopathen ab!



Die Einnahme der beschriebenen Arzneien vor dem Eingriff ist kontraproduktiv, da die Gesetzmäßigkeit der Homöopathie lautet: Ähnliches mit Ähnlichem heilen. Das bedeutet z. B., wenn noch kein Bluterguss besteht, kann er nicht behandelt werden.





# Biologisch, regional, saisonal

## Die Bedeutung

Seit Jahrzehnten beschäftige ich mich mit dem Thema „biologische Lebensmittel“.

Viele Jahre des Belächeltwerdens und viele Diskussionen später schreiben wir das Jahr 2020.

Das Jahr 2019 zeigt uns so deutlich wie noch nie den Raubbau auf, den wir an der Natur betrieben haben. Greta Thunberg lässt die Politiker nicht mehr aus ihrer Verantwortung. Die Jugend fordert ihr Recht ein. Das Recht auf eine gesunde Zukunft. Seit den 1960er Jahren gab es keine so große Bewegung mehr wie die gegen die Klimakrise! Nur noch die ignorantesten der Ignoranten sagen immer noch, es gäbe keine Klimakrise.

In meinem Verständnis von Gesundheit sind biologische Lebensmittel „normal“.

Die mit Pestiziden gespritzten, genmanipulierten mit Medikamenten behandelten Nahrungsmittel sind für mich „abnormal“.

Auch hier liegt es in der Eigenverantwortung eines jeden Menschen zu entscheiden, was und wie viel er kauft und was er isst, wie viel jeder von uns auf Kosten anderer lebt und inwieweit er Konzerne und die Politik aus ihrer Verantwortung entlässt.

Wenn man sich mit dem Thema „BIO“ in einer umfassenden Weise auseinandersetzt, kommt man nicht um folgende Themen herum: Regional, saisonal, sogenannte

Dritte Weltländer, Flüchtlinge, Menschlichkeit, Menschenrechte, Politik. Konsumverhalten, Wegwerfgesellschaft, Armut, Hunger, Macht, Habgier, Geld, Neid, Medikamente, Kosmetik, Krankheit, Gesundheit, neue Technologien und Wissenschaft.

## Natürlich biologisch

Gründe für den Kauf von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft:

- Gentechnikverbot
- Tiergerecht
- Umweltschutz
- Bodenkultur
- Höchste Qualität
- Streng kontrolliert

## Vorteile

„Intensiver Geruch und Geschmack, hohe Nährstoffdichte, lange Haltbarkeit, hoher Vitamingehalt, hoher Mineralstoffgehalt, ohne Verwendung von Gentechnik erzeugt, garantiert ohne Strahlenbehandlung, kein Einsatz von Tiermehl und Antibiotika in der Fütterung, kein Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden.“ (BIO AUSTRIA Vorarlberg, S. 9)

## Natürlich saisonal

„Saisonalität lässt sich aus unserer Sicht aus den klimatischen Bedingungen eines Produktionsstandorts ableiten. Österreichische Produkte gelten aus Sicht von GLOBAL 2000 dann als saisonal, wenn sie im Freiland wachsen. Produkte, die aus dem geschützten Anbau (Folientunnel, Glashaus) stammen, gelten im selben Zeitraum als saisonal,

wenn während dieser Zeit keine Beheizung oder Beleuchtung stattfindet.“ (Global 2000, o. S.)

Die Saison kann verlängert werden durch Hilfsmittel wie beheizte Folientunnel u.a.m., wobei darauf zu achten ist, dass für das Beheizen erneuerbare Energien verwendet werden.

Frische saisonale Produkte können auch länger haltbar gemacht werden, indem man sie frisch verarbeitet und so in anderen Saisonen Eingemachtes, Eingelegtes, Marmeladen etc. zur Verfügung hat.

### Natürlich regional

„Österreich ist DAS Bio-Land in der Europäischen Union. Kein anderes Land kann einen derart großen Bio-Anteil der landwirtschaftlichen Fläche (25 Prozent) oder einen derart hohen Anteil an Bio-Höfen (22 Prozent) vorweisen. Das bietet KonsumentInnen die Möglichkeit, aus einem unvergleichbar großen Angebot an regionalen, saisonalen Bio-Lebensmitteln zu wählen. Die Bäuerinnen und Bauern der über 13.500 BIO AUSTRIA-Mitgliedshöfe leben und wirtschaften in ganz Österreich, in allen Bundesländern und in allen Regionen – vom Neusiedlersee über den Wörthersee bis zum Bodensee. Die lückenlose Qualitätssicherung ermöglicht eine Herkunftskennzeichnung und Rückverfolgbarkeit der Lebensmittel bis in die einzelnen Regionen Österreichs, und natürlich bis zum jeweiligen Bauernhof.“ (BIO AUSTRIA, o. S.)

### Der Gütesiegel-Dschungel

„Tagtäglich erbringen die Biobäuerinnen und Biobauern von BIO AUSTRIA vielfältige Leistungen. In erster Linie produ-

zieren sie hochwertige Bio-Lebensmittel. Durch die Art und Weise ihres Wirtschaftens leisten sie jedoch gleichzeitig einen positiven Beitrag zum Schutz unserer Böden, des Wassers und Klimas. Zudem fordern sie die Vielfalt unseres Lebens durch das Schaffen günstiger Bedingungen für eine abwechslungsreiche Landschaft und facettenreiche Flora und Fauna.“ (BIO AUSTRIA, Informationsmanagement)

Hier die wichtigsten und aussagekräftigsten sprich „verlässlichsten“ Siegel, die ich für mich als gut erachte.



Produkte  
aus Österreich



Vorarlberg

Produkte  
aus Vorarlberg

Dieses Siegel befindet sich hauptsächlich auf direkt vermarkteten Bio-Produkten. Die Verbandsrichtlinien sind strenger als die von der EU-Bio-Verordnung vorgegebenen (vgl. BIO AUSTRIA, Bio-Konsument).



Produkte aus dem Ländle  
Bioqualität



**Bäuerliche Produkte aus Vorarlberg  
Bewirbt ausschließlich die Regionalität.**

### Was ist das Ländle Gütesiegel?

Das Ländle Gütesiegel soll das Vertrauen zwischen Landwirtschaft und Konsumenten im Ländle weiter ausbauen. Das Siegel macht kontrollierte Qualität mit definiertem Wertschöpfungsanteil in Vorarlberg sichtbar. Produkte mit dem Ländle Gütesiegel sind sicher, regional, gentechnikfrei, umwelt- und tierfreundlich sowie unabhängig kontrolliert. Das Siegel wird sowohl für konventionelle als auch für biologische Produkte vergeben. Neben der Sicherheit für Konsumenten unterstützt das Siegel ein faires Preisniveau für die Landwirte und eine Erhöhung der Eigenversorgung in Vorarlberg.

### 3G-Herkunftsprinzip

So ist Obst & Gemüse GESETZT + GEWACHSEN + GEERN-TET in Vorarlberg. Für tierische Produkte wie Milch und Milchprodukte gilt GEHALTEN + GEFÜTTERT + GEMOLKEN, für Fleisch GEHALTEN + GEFÜTTERT + GESCHLACHTET, für Eier GEHALTEN + GEFÜTTERT + GELEGT und für Honig GEHALTEN + GESAMMELT + GESCHLEUDERT in Vorarlberg. (Ländle Gütesiegel)



**Bio Produkte  
aus EU-Ländern**

AT-BIO-301

„Seit dem 1. Juli 2010 muss auf Bio-Produkten das neue EU-Bio-Logo verwendet werden. Das EU-Bio-Zeichen garantiert Qualität von Bio-Lebensmitteln, die nach den Richtlinien der EU-Bio-Verordnung hergestellt werden. Beim EU-Bio-Logo müssen im gleichen Sichtfeld der Kontrollstellencode und die Herkunftsbezeichnung geführt werden. (BIO AUSTRIA, Bio-Konsument)

### Kontrollstellen-Codes

Der Kontrollstellen-Code der Austria Bio Garantie GmbH, AT-BIO-301, setzt sich folgendermaßen zusammen:

AT = Österreich

BIO = biologisch

301 = Kontrollstelle Austria Bio Garantie GmbH“ (BIO AUSTRIA, Bio-Konsument)

Zum EU-Bio-Siegel ist anzumerken, dass, laut mündlicher Angabe der Arbeiterkammer, das Siegel nur auf Produkten der EU gültig ist. Ist das Siegel zum Beispiel auf einem Produkt aus China, heißt das nicht, dass bei diesem Produkt die Verordnungen der EU eingehalten worden sind.

### Vorteile auf einen Blick:

#### „Ganz bio

Wer in der EU biologische Lebensmittel produziert, diese weiterverarbeitet oder mit Bio-Lebensmitteln handelt, muss sich an die gesetzlich verpflichtenden Vorgaben der EU-Bio-Verordnung halten. Auch der Import von Bio-Lebensmitteln aus Drittstaaten unterliegt diesen Vorgaben. Alle verpackten Bio-Lebensmittel sind daher am EU-Bio-Logo in Form eines Blattes aus weißen Sternen auf grünem Hintergrund zu erkennen. Bio-Lebensmittel von BIO AUSTRIA-Hö-

fen dürfen darüber hinaus das BIO AUSTRIA-Siegel tragen. Dieses Siegel steht für Bio-Lebensmittel aus der Region, mit Wertschöpfung in Österreich.

Verbands-Mitglieder bewirtschaften ihren gesamten Hof biologisch, nicht nur einen Teil. Das bedeutet: Wenn unterschiedliche Lebensmittel hergestellt bzw. unterschiedliche Produktionsspartenbetrieben werden, müssen alle diese biologisch erzeugt und bewirtschaftet werden. Ganz sicher Bio-Lebensmittel unterliegen einer strengen und durchgehenden Qualitätssicherung vom Feld bis ins Regal. Alle Bio-Bäuerinnen und Biobauern werden mindestens einmal im Jahr durch externe Bio-Kontrollstellen auf die Einhaltung der Vorschriften geprüft. BIO AUSTRIA-Bäuerinnen und -Bauern erfüllen zusätzlich zu den EU-Bio-Vorgaben die Richtlinien des Bio-Verbandes, die in zahlreichen Bereichen über die Anforderungen des EU-Bio-Rechts hinausgehen. Sie werden daher von den Kontrollstellen zusätzlich auf die Einhaltung der BIO AUSTRIA-Richtlinien geprüft. Um die strengeren Anforderungen erfüllen zu können, erhalten Verbands-Mitglieder laufend individuelle Beratungen und Schulungen." (BIO AUSTRIA, o. S.)

**Achtung:** Der Konsument kann sehr leicht getäuscht werden, wenn Bezeichnungen wie „aus naturnahem Anbau“ oder „aus umweltgerechter Landwirtschaft“ oder „aus kontrolliertem Anbau“ verwendet werden. Solche Bezeichnungen haben mit „Bio“ nichts zu tun. „Nur die Worte ‚bio‘ und ‚ökologisch‘ sind gesetzlich geschützt.“ (BIO AUSTRIA, Bio-Konsument)

Das Thema „Bio“ ist sehr umfangreich. Es erfordert eine gewisse Ernsthaftigkeit und Ausdauer, sich damit auseinanderzusetzen. Meiner Erfahrung nach lohnt es sich.

Was ich als großen Vorteil sehe, ist, dass das erworbene Wissen über bestimmte Dinge unabhängig macht. Unabhängigkeit bedeutet für mich Freiheit in meinem Denken und Handeln. Ich spare so jede Menge Zeit, Geld und Energie. Es gibt Tausende kleine Dinge, die umgesetzt werden können, um einen Beitrag zu leisten, die Welt etwas besser zu gestalten.

Abschließend möchte ich gerne diesen Satz mit Ihnen teilen, denn er trägt sehr viel Weisheit in sich: „Nur etwas zu wissen, ohne danach zu handeln, ist eigentlich ein Nichtwissen, denn die Weisheit offenbart sich, indem man das tut, was man weiß.“ (Duprée, S. 9)

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ins Tun zu kommen, für Ihre gute und natürliche Gesundheit.