



# MARKT ZEITUNG

2. Ausgabe November 08

## LIEBE TK-TEILNEHMER/INNEN UND INTERESSIERTE!

Es ist wieder so weit, Euch erreicht die zweite Ausgabe der Marktzeitung! Seit unserer Gründung ist fast ein Jahr vergangen und wir können mit Stolz auf ein Jahr zurückblicken, in dem der Tauschkreis stetig an Teilnehmern gewachsen ist. So manche Dinge haben ihren Besitzer gewechselt und viele Talente wurden dort eingesetzt, wo sie jemandem weitergeholfen haben!

In Zahlen heißt das: Der Tauschkreis zählt mittlerweile über 40 Teilnehmer und über 1900 Tt wurden verbucht.

Jetzt bleibt noch zu wünschen, dass es so weitergeht, dass wir noch viele gemeinsame Tauschabende und Flohmärkte miteinander verbringen und dass noch mehr Menschen sich von der Sinnhaftigkeit dieser Bewegung überzeugen!

## INHALT

Nachfragen.....	2
Angebote.....	3
Von TeilnehmerInnen für TeilnehmerInnen.....	5
Aktivitäten.....	5
→ Grillabend - ein Rückblick	
→ Flohmarkt	
→ Tauschtreffen	
Weihnachtliche Termine.....	6
★ Workshop: Adventkranzbinden	
★ Weihnachtsfeier	
SONNENLICHT- das größte Gesundheitsgeheimnis.....	7
Umweltipp.....	8
Ausblick.....	8

**Wir wünschen Euch viel Spass beim Lesen und freuen uns auf ein Wiedersehen beim nächsten Tauschtreffen oder bei einer unseren Aktivitäten!**

 NACHFRAGEN  NACHFRAGEN  NACHFRAGEN 

ESSEN & TRINKEN		HAUSE & GARTEN	
Bio Obst und Gemüse	TKST5	Seminarraum	TKST35
Bio Obst und Gemüse	TKST25		
Hilfe in der Backstube	TKST27	Hilfe in Haus und Garten, Teich klären	TKST3
Äpfel, Brot	TKST28	Fenster putzen	TKST6
Biologische Lebensmittel	TKST39	Pikieren und eintopfen von Pflanzen,	TKST7
Bioprodukte	TKST38	Strauchschnitt zugestellt in Steyr, Etikettieren	
Trockenes Brot für Hühner und Ziegen	TKST36	und Füllen von Samensäckchen, Fallweise	
Äpfel	TKST 2	häckseln von Strauchschnitt	
<b>KINDER</b>		Haushaltshilfe	TKST9
		Suche Schlafzimmerschrank 5-türig	TKST22
Ersatz Oma/Opa, Babysitter	TKST2, TKST 35	Katze sitzen, einfache Autoreparaturen,	TKST13
Suche Kinder-CDs (Wickie, Bob Baumeister, Conny...)	TKST3	Fenster putzen, Garten gießen	TKST16
Kinderbetreuung	TKST39	Wände malen	TKST18
Kinderschwimmkurs	TKST38	Putzen, Haushaltshilfe, Garten-Unkraut!!	TKST2
Ersatz Oma/Opa	TKST12	Haushaltshilfe	TKST19
		Wände malen, Keller ausräumen	TKST2
<b>KÖRPER, GEIST &amp; SEELE</b>		Fliesenleger, Fertigstellungsarbeiten in und ums Haus	TKST28
Stil- und Make-Up-Beratung	TKST3	Effektive Mikroorganismen: Wer möchte mit mir Erfahrungen austauschen bzw. kann mir Infos zur Anwendung geben?	TKST2
Haare färben, Massage, Fußpflege	TKST28		
<b>COMPUTER</b>		Gartengestaltung	TKST30
Computernachhilfe (Word, Powerpoint)	TKST13	Garderobe montieren, Kasten aufbauen, Katze sitzen	TKST33
		Tischtücher waschen und bügeln, Fenster putzen, Mehlspeisen für div. Veranstaltungen	TKST34
		Mitarbeit auf Naturbauernhof, Mitarbeit bei Holzbauten, Handwerkl. Tätigkeiten (z.B. Elektrik)	TKST35
<b>KREATIVES &amp; MUSISCHES</b>		Innenausbau und handwerkl. Tätigkeiten, Hilfsarbeiten bei Hausbau, Garten anlegen, Beratung, Baumschnitt	TKST36
Nährarbeiten, Kaspertheatergeschichten	TKST3	Mithilfe bei Gartenarbeit, div. Reparatur- und Heimwerkerarbeiten	TKST37
Rahmentrommel, Trommeln lernen	TKST3	Putzhilfe	TKST39
Filzen lernen	TKST3	Fahrradreparatur	TKST36
Gitarreunterricht	TKST6	Hilfe im Haushalt	TKST36
Leute, die mit mir Improvisationstheater spielen wollen	TKST6	Welleternit oder Wellplatten aus ähnlichem Material (b=1m, l=2m) zum Bau eines Hochbeets	TKST36
Gitarrenkurs	TKST8	Glashaus oder Folienhaus oder alte Fensterflügel mit Glas	TKST27
Bastler, der Uhren herrichten kann	TKST11	Hilfe im Haushalt	TKST33
		Bodenpoliermaschine gesucht für die Grundpolitur eines neuen Kunstharzbodens;	
Workshops organisieren	TKST33	Wer kann uns eine borgen oder würde uns die Arbeit machen?	
Trommeln	TKST 28		
Funktionierende Koffer-Nähmaschine	TKST17		
Gestaltung von Einladungen, Archivierung, Entsorgung	TKST33		
Ferse stricken lernen bei Socken	TKST30		

# ANGEBOTE ANGEBOTE ANGEBOTE

ESSEN & TRINKEN		NÜTZLICHE DINGE	
Beratung bei Umstellung auf vegetarische od. vegane Kost	TKST3	Flipchart, Anrufbeantworter, 10 Stühle	TKST6
Kochen	TKST 6	Faxgerät Canon B155 zu vergeben(o.Patronen)	TKST18
Lämmer	TKST24	Handgestrickte, ärmellose graue Herren-Trachtenweste, Gr 48/50	TKST17
Backen (Schnitten, Kleingebäck, Torten, Brot)	TKST8	Partyzelt 6x3m	TKST23
Selbstgemachte Marmeladen	TKST8	Tupperware div. Dosen	TKST25
Kochen	TKST13	Telefonwertkarte 20Euro T-mobile um 19Tt	TKST31
Apfelsaft, Äpfel	TKST13	SONSTIGES	
Walnüsse	TKST17		
		Schwemmholz, Wurzeln klein	TKST2
Rapsöl	TKST33	Mit Hund spazieren gehen	TKST6
Aufstriche: Grünkern, veget. Grammelschmalz	TKST27	Kontakte zu Presse (Rundschau, Tips, Krone)	TKST6
Bauernbrot, Mehrkornbrot	TKST27	Hilfe bei Körperpflege, Mahlzeiten zubereiten,	TKST10
Walnüsse	TKSZ35	Begleitung zu Arzt, Apotheke, Einkauf...	
Lebkuchen, Kekse, Nußstrudel	TKST27		
Sauerkraut einmachen	TKST32	Brettspiele spielen, Gespräche	TKST19
Zeige, wie man leckeres Brot machen kann	TKST32	Urlaub im Ferienhaus oder Biobauernhof	TKST34
KREATIVES & MUSISCHES		Fesselflug in Theorie und Praxis für Ki.+Erw.	TKST32
		Seminarraum – div. Kurse	TKST33
		Unterstützung bei Ausfüllen von Anträgen	TKST30
Farbgestaltung Wohnen	TKST37	KINDER	
Selbstgebastelte Geschenke und Schmuck	TKST2		
Taufen singen (einfache Gitarrenbegleitung)	TKST2	Kindergewand (Bub, 0-5J)	TKST 16
Musizieren für fast alle Fälle	TKST23	Babysitten, Nachhilfe VS+HS	TKST19
Nette Geschenke aus Serviettentechnik, Energiebilder (Erzengel)	TKST3	Nachmittagsbetreuung für Kinder über 3Jahre	TKST29
Musikalische Gestaltung von Taufen, Hochzeiten...	TKST4	Kindergewand (0-1J Bub, 0-3J Mädchen)	TKST3
Individuelle Billets (Geburtstag, Hochzeit, Einladungen, Geburtsanzeigen, Menü- und Tischkarten...)	TKST4	Unterstützung bei Lernschwierigkeiten in Mathematik und Physik	TKST29
Näharbeiten	TKST4	Englisch-Nachhilfe (intermediate-advanced, Nativespeaker mit Lehrtätigkeit in Ö)	TKST15
Fotografieren	TKST6	Auf Kinder schauen, Kinderbekl., Spielzeug	TKST12
Gitarre spielen, Flötenunterricht	TKST9		
Gestaltung von Textheften für Taufe, Hochzeiten...	TKST9	COMPUTER	
Gestaltung von Einladungen, Visitenkarten	TKST37		
Kreative Techniken (Fliesenmosaik legen, Schmuck aus Glasperlen)		Webspace, Emailadresse, und aktivieren von CMS Portalsystem für Private und Vereine, auch eigene Domainregistrierung möglich	TKST5
Alte Singer Langschiff Nähmaschine	TKST17		
Fleckerlteppiche weben (bis 90cmB, L beliebig)	TKST17	Photoshop – einfache Kenntnisse	TKST28
Socken stricken	TKST17	Installation von Hard- und Software	TKST35
Gipsreliefs unbemalt versch. Motive	TKST17	EDV Grundlagen und Anwenderworkshops	TKST5
Nähprojekt für Tansania: Unterstützung durch den Kauf meiner Taschen, Hausschuhe...	TKST28	Beratung, Workshops: Open Office das alternat. freie Office Paket für Linux, Windows, Apple...	TKST5
Versch. Honigkerzen	TKST27	HAUSHALT	
Fotoshooting (Event, Hochzeit, Familie)	TKST5		
Genähte Taschen aus Stoff und Leder, versch. Größen, Hauben aus Walkstoffen, Hausschuhe	TKST28	Waschnüsse	TKST33
Filzarbeiten (auch jem. Beibringen)	TKST35	Bügeln	TKST12
Mitspieler für Improtheater gesucht	TKST6	Reparatur von Elektrokleingeräten	TKST32
		Stiegenhausreinigung	TKST 39

GARTEN		KÖRPER, GEIST&SEELE	
Sinnvolle Verwertung von altem Brot durch unser Hühner und Ziegen	TKST36	Cranio Sacral Therapie, Reiki, Testen mit Tensor (Produkte, Meridiane,...)	TKST38
Beratung, Arbeiten aller Art, Pflanzentausch	TKST 13	Selbstgerührte Kräuterseifen aus großteils biologischen Zutaten	TKST 4
Dipl. Permakulturlehrer: Beratung (Garten, alternat. Bauen, Selbstversorgung, alternat. Geld und Versicherungswesen, alternat. Energieversorgung; Vermittlung Kontakte zu Permakulturprojekten weltweit	TKST7	Austesten mit Biotensor (Nahrungsmittel, Kosmetika, Schüssler Salze, Bachblüten, Therapien,...)	TKST9
Obstbaumschnitt, Baum fällen, Strauch-und Heckenschnitt, Fallobst entsorgen	TKST13	Esoterische Bücher, Ernährungs- und Erziehungsratgeber zu verleihen	TKST3
Schafmist	TKST24	250ml Silberwasser (20ppm exkl Violettglas)	TKST3
div. Werkzeuge zum ausleihen	TKST16	Naturkosmetik, Körperbutter – auch Workshops!	TKST28
Rasen mähen	TKST18	Energetische Beratungen, Austesten mit	TKST11
Goldfische zu vergeben!	TKST22	Tensor	
Mithilfe im Garten	TKST30	Shiatsu	TKST15
Bodentesten – Biolog. Düngemittel (Oscorna), Blumenerde, Hühner- und Rindermist kompostiert in Säcken	TKST33	Unternehmens- und Personalcoaching, Besseres Leben, Glückstrainer	TKST23
Naturlandschaftsplanung	TKST34	Pendel, Reiki, Energetik, Poi-Jonglieren	TKST5
Jungpflanzen auf Vorbestellung (aus eigenen oder Bio-Samen): div. Tomaten, Physalis und Andenbeere, Paprika, Zucchini, Honigmelone, div. Kürbisse, Sellerie, Lauch, Knollenfenchel, Brokkoli, Mangold, Rot- und Weißkraut, Grünkohl, Kohlrabi	TKST36		
Ableger von div. Zimmerpflanzen und Kräutern	TKST36		
Tipps und Erfahrungsaustausch im Permakulturgarten	TKST36		

Die TeilnehmerInnenliste mit Kontaktnummern/Adressen wird ausschließlich an TeilnehmerInnen des TK Steyr-Umgebung weitergegeben. Für Tauschgeschäfte(TG) nimmt jeder TN selber Kontakt mit dem Tauschpartner auf. Vor dem TG sollte der Gegenwert in Talenten einvernehmlich abgemacht werden, nach der erfolgten Leistung wird der Tauschbeleg ausgefüllt und unterschrieben. Jeweils ein Beleg geht an den Konsumenten und an den Dienstleister, **der Dritte wird vom Dienstleister an die TK-Zentrale zur Verbuchung weitergeleitet.** Der Tauschkreis übernimmt keine Haftung für etwaige Probleme bei den Tauschgeschäften.

Wenn Du Fragen hast oder ein neues Angebot/eine neue Nachfrage bekanntgeben willst, melde dich unter **0650/5105107** oder schick ein Mail an **nikolamitka@gmx.at!**

Alle TK-TeilnehmerInnen bekommen im Anhang zu dieser Zeitung die **aktuellen Kontostände** sowie die **Adressenliste**. Ich möchte alle TeilnehmerInnen zu neuen Tauschgeschäften ermutigen, insbesondere jene mit hohem Kontostand, damit die "Talente" wieder in Umlauf kommen!

## Von TEILNEHMERInnen für TEILNEHMERInnen

### Sozialberatung

- Ordnung der Unterlagen und Dokumente (Versicherungspolizzen, ..)
- Buchhaltung für Private, Einnahmen / Ausgabenrechnung, Haushaltsplanung, etc.
- Personalverrechnung für Private – Unterstützung bei Einkommenssteuer, Lohnsteuerausgleich, etc.
- Grundkenntnisse Arbeitsrecht
- Unterstützung bei Schulden
- Unterstützung bei Ansuchen (Wohnbeihilfe, Gebührenbefreiung, Telefonbefreiung, Heizkostenzuschuss)
- Besonders gute Kenntnisse der Steyrer Sozialszene (für Kinder, Senioren, kranke Menschen, Menschen mit besonderen Bedürfnissen ..)
- Vermittlung zu Hilfsorganisationen in Steyr und OÖ
- Beratung und Unterstützung bei Trennungen und Scheidungen

Mein Angebot ist sehr weit gestreut – „Sozialberatung“ und Unterstützung in vielen Belangen – durch Gespräche ebenso, wie durch detaillierte Information und praktische Unterstützung.

Falls Interesse und / oder Bedarf besteht, ruft mich einfach an und wir klären gemeinsam, ob und wie ich unterstützen kann. Absolute Anonymität ist selbstverständlich. Gabriele Sillip, TKST41

### Körperpflege und Nahrungsergänzung

Ich biete frisch gerührte **Bio Körperpflege und biologische Nahrungsergänzung** aus Obst, Gemüse und Kräutern, der **Firma Ringana** an. Eine sehr spannende Produktpalette, mit vielen interessanten Infos.

### Jeden Montag 20 Uhr

bei mir zu Hause. Alle sind herzlich eingeladen und natürlich gibts immer ein bisschen Biokuchen und Co. zum Naschen dazu!!

Kurz anrufen vorher wäre toll, wegen dem Vorbereiten 0650 7617899 (Katja, TKST 18)

## AKTIVITÄTEN

### GRILLABEND - ein Rückblick

Am 7. August 2008 lud der Tauschkreis Steyr zum gemütlichen Grillabend ins Siedlervereinhaus. Der Grillmeister sorgte für den richtigen "Biss", Salate und Kuchen wurden von einigen TauschkreisteilnehmerInnen zur Verfügung gestellt und für die Getränke sorgte der Siedlerverein. Der lauschige Sommerabend bot Gelegenheit zum gemütlichen gemeinsamen Essen und Reden und klang mit Musik und Gesang aus.



## FLOHMARKT

Der **Flohmarkt für Selbstverkäufer im Siedlervereinshaus Behamberg** ist mittlerweile zu einer regelmäßigen Einrichtung geworden und bietet allen (egal ob Siedlervereinsmitglied, Tauschkreisteilnehmer oder nichts von beiden!) die Möglichkeit Gebrauchtes, Neues, Selbstgemachtes, Selbstgebackenes, etc unter die Leute zu bringen(verkaufen oder tauschen)! Wir bedanken uns beim Siedlerverein Behamberg, dessen engagierte Mitglieder die Organisation übernommen haben und die sich immer wieder gut um die Verkäufer und Besucher kümmern - **ob Mehlspeise, Kaffee, Getränke oder "Kesselheißer" - für das leibliche Wohl war immer gesorgt!**

Nach dem letzten Termin Anfang Oktober geht der Flohmarkt in die Winterpause, die nächste Möglichkeit zum Erwerb und Verkauf von buntem Allerlei gibt es voraussichtlich im März!

## TAUSCHTREFFEN

Unsere Tauschtreffen finden zur Zeit **jeden ersten Donnerstag im Monat um 20 Uhr im Siedlervereinshaus Behamberg** statt. Ein Tauschabend soll die Möglichkeit bieten, sich in gemütlicher Atmosphäre zu unterhalten, Nachfragen und Angebote an den Mann/die Frau zu bringen, aber auch Selbstgemachtes, Gebrauchtes, Neues mitzunehmen und zum Tausch anzubieten. Weiters können an diesen Abenden die Tauschbelege zur Verbuchung abgegeben werden. Wir möchten alle Teilnehmer einladen, sich dazugesellen, denn der persönliche Kontakt hält unseren Tauschkreis am Leben! Aufgrund der Abgelegenheit unserer derzeitigen Lokalität wären sicher Fahrgemeinschaften sinnvoll!

## ★ ★ ★ WEIHNACHTLICHE Termine ★ ★ ★

### Workshop: Adventkranzbinden:

Aufgrund der guten Erfahrungen im letzten Jahr veranstalten wir am **Dienstag, 25. 11. um 18:30** ein **gemeinsames Adventkranzbinden** im Siedlervereinshaus Behamberg! Gerlinde hat sich wieder bereit erklärt, den Anfängern unter uns mit Tipps und Tricks zu einem schönen Adventkranz zu verhelfen.

Die Raummiete beträgt 2 Euro/Person und kommt dem Siedlerverein zugute, das Reisig wird je nach Verbrauch bezahlt. Kerzen und Dekoration für den individuellen Adventschmuck, sowie der Bindedraht und ein Strohkranz als Untergrund sollten selbst mitgebracht werden. Auch eine eigene Zange zum Zweigerl zwicken wäre gut! **Um Anmeldung bei Gerlinde(TKST8) bis 19.11. wird gebeten!**

### Weihnachtsfeier

Wir laden alle TauschkreisteilnehmerInnen zu unserem **vorweihnachtlichen Tauschabend** am **Mittwoch, 10. Dezember um 19:00 Uhr** im Siedlervereinshaus Behamberg ein!

An diesem Abend soll es auch die Möglichkeit geben, noch dass eine oder andere kleine Geschenk zu erstehen: Darum laden wir alle KünstlerInnen, BastlerInnen, BäckerInnen etc. ein, ihre selbstgemachten Dinge mitzunehmen und zum Verkauf und Tausch anzubieten! Wir freuen uns auch über diverse Kekskostprobe

Am **22.11.2008** findet von 14:00 - 17:00 der **Adventbasar des Waldorfkindergartens** statt.

Es können viele schöne selbstgemachte Dinge erworben werden. Um **15:00 und um 16:00** gibt es ein **Puppenspiel** für die Kinder.

Ort: Waldorfkindergarten, Fabriksinsel 1

## Sonnenlicht - das größte Gesundheitsgeheimnis!

Der folgende Artikel ist ein Auszug aus der Homepage "www.helio-arkana.at", wer neugierig geworden ist, kann sich dort genauer informieren! Viel Spass beim Lesen! Bea

Die Nobelpreisträger *David Bohm* und *Albert Szent-Giörgi* stellen fest: "Materie ist gefrorenes Licht" und "Alle Energie, die wir in unseren Körper aufnehmen, kommt ausschließlich von der Sonne." (...) Was die Sonneneinstrahlung mindert, verringert dadurch auch die aufnehmbare, lebensnötige Energie und führt Lichtmangel-Krankheiten herbei!" **Nahrungsmittel sind daher im Grunde alle nur Licht in fester Form.** Alle Materie - also auch der pflanzliche, tierische und menschliche Organismus - speichert Sonnenlicht mit seinen Photonen und Frequenzen. Alle Zellen bauen sich letztlich aus dem natürlichen Sonnenlicht auf, werden von Licht ernährt, erhalten und gesteuert weil Licht sämtliche Lebensimpulse und Frequenzen enthält. Wir benötigen die in physischen Stoffen (z.B. in Lebensmitteln) enthaltene Lichtinformation.

**Weil richtiges und ausreichendes Licht so unabdingbar ist, gibt es bei höher entwickelten Lebewesen mehrere Wege um es aufzunehmen.** Wir müssen gleichzeitig durch Augen und die Haut Lichtnahrung zu uns nehmen, um am Leben zu bleiben. Aber auch feststoffliche Nahrungsmittel sind notwendig. Genau genommen nehmen wir über die Nahrungskette als wichtigsten Ernährungsbestandteil Licht in uns auf. **Daher benötigen alle Nahrungsmittel viel unverfälschtes Sonnenlicht,** das sie als Biophotonen in der Nahrung wieder abgeben und den verzehrenden Organismus damit stärken und steuern. **Unumgänglich für die Zellgesundheit ist es, den ganzen Körper regelmäßig dem Sonnenlichte auch bei bedecktem Himmel auszusetzen.** Sonnen-Lichtenergie wird in den Zellen gespeichert. Der Mensch, so belegt der Biophysiker Professor Doktor Fritz Albert Popp, ist nicht Fleischesser oder Vegetarier, sondern vor allem ein **Lichtsäuger.** Je mehr unsere Nahrung direkt aus Licht hergestellt ist (pflanzliche Nahrung) bzw. Lichtenergie durch Besonnung speichert, um so eher können wir die darin enthaltene Kraft des Lichtes aufnehmen. Im Grunde genommen bestehen die feststofflichen Nahrungsmittel aus Sonnenphotonen und Lichtfrequenzen, die in pflanzlichen und tierischen Substanzen - vor allem im Zellkern - gespeichert sind. Alles, was daher das Sonnenlicht oder den vollen Frequenzumfang - z.B. den UV-Anteil des Sonnenlichtes vermindert, reduziert den Anteil der Photonen und Lichtfrequenzen. (...)

**Licht als Steuerungs- und Ordnungsfaktor im Organismus:** Der österreichische Physiker und Nobelpreisträger Erwin Schrödinger wies schon vor vielen Jahrzehnten darauf hin, dass es bei Lebensmittelqualität nicht darauf ankommt, den Verbraucher mit Energie zu versorgen. Es kommt vielmehr darauf an, dass ihn die Nahrung mit den richtigen Informationen (die alle als bestimmte Frequenzen im Sonnenlicht enthalten sind) versorgt, die seine Ordnung aufbauen oder stabilisieren. (...) Gigantisch viele **Ordnungsinformationen,** so hat Professor Fritz Albert Popp bereits 1995 experimentell herausgefunden, werden durch Licht (Sonnenlicht-Photonen mit seinen Frequenzen) - auch und gerade in Nahrungsmitteln und Sonnenbaden übertragen. Licht in und aus den Zellen sorgt dafür, dass alle Prozesse im Körper harmonisch und synchron in Lichtgeschwindigkeit ablaufen. Wir benötigen - außer den Energien des Sonnenlichtes (den Lichtenergiequanten bzw. Photonen) - also unbedingt auch die darin enthaltenen Lichtinformationen = Frequenzen.

**Je mehr Licht ein Lebensmittel erhält und je höher seine Lichtspeicherfähigkeit ist, desto höher ist sein Beitrag für die zelluläre Ordnung und den Energiezustand von Zellen, Geweben und Organen.** Gesundes, lichtreiches Wasser und Lebensmittel, genügend Sauerstoff und ausreichende Bewegung und vor allem regelmäßige Besonnung des Körpers sind wichtige Grundbausteine für Gesundheit und Wohlbefinden.

**Sonnenlicht heilt!** Sonnenlicht ist ein 'Arkanum' = geheimes Allheilmittel(...) Sonnenlicht mit seinen Lichtquanten und Frequenzen liefert alles an lebensspendender und regulierender Energie = lebenswichtige Nahrung für Körper und Seele; dadurch kann sich der Organismus selbst regulieren, immunisieren und heilen; dies verhindert Zivilisationskrankheiten. Sonnenlicht steuert hunderte Körperfunktionen. Sonnenlicht wird schon seit der Antike zu Heilzwecken verwendet. Das Wissen um seine Heilkraft ist empirisch und unbestreitbar!

## Umwelttipp: Verwertung von Alttextilien

Da wir ja immer mehr auf gekaufte Konsumgüter verzichten sollten, gäbe es dazu eine gute Alternative: Was machen wir mit nicht mehr gebrauchten Textilien? Wegwerfen, zum Flohmarkt geben, als Putzsetzen verwenden (was ja noch zu begrüßen ist), usw. Es gibt aber noch eine praktische Verwendung: zu **Fleckerlteppichen-Läufern** verweben.

Ganz einfach, in 2-3 cm breite Streifen schneiden, je nach Stärke des Stoffes, wenn möglich wie zu Schrägstreifen, Streifen an Streifen, je nach gewünschtem Farbverlauf fest zusammen nähen und zu Knäueln wickeln. Das war es auch schon. Der Vorteil beim Weben lassen ist, dass man die Farbzusammenstellung selbst bestimmen kann und auch das Maß des Läufers.

Interesse? Schauen Sie in die TN-Liste unter Nr.17!

## Ausblick

Jetzt sind also wieder alle TauschkreisteilnehmerInnen auf den aktuellen Stand der Ereignisse gebracht! Ich hoffe, dass die Zeitung wieder motiviert, mit anderen TeilnehmerInnen Kontakt aufzunehmen und zu den Tauschabenden zu kommen, denn nur so kann der Tauschkreis lebendig bleiben!

Im neuen Jahr planen wir eine "Werbekampagne" um wieder neue TeilnehmerInnen anzuwerben (damit unser Talentepool vielfältiger wird), im Frühjahr startet wieder der Flohmarkt im Siedlervereinshaus, und außerdem wird demnächst die Homepage aktualisiert und "entrümpelt" -für Anregungen, Wünsche und Beschwerden zu allen Tauschkreisbelangen meldet Euch bitte unter 0650/5105107!

So wünschen wir Euch allen viel Spass beim Tauschen und freuen uns auf ein Wiedersehen!

**Beginne damit zu tun, was du möchtest, und alles andere  
wird dir offenbart werden!**

*P. Coelho, Die Hexe von Portobello*