1 • Januar / Februar 2024

BlattGrün

Nachhaltig und naturnah leben in Franken

Zauberhafter Lichtblick

Mit Farbenfeuer gegen den Winterblues

SAMENFEST
Saatgutbörsen für mehr Vielfalt

CHARAKTERVOGEL
Der Kiebitz taumelt im Sinkflug

RETTERMENÜ
Essen für eine gesunde Zukunft

IPHOFEN
#FEINSCHMECKERMESSE

2. & 3. MÄRZ 2024 · 10 – 18 UHR

12. FRÄNKISCHE FEINSCHMECKER MESSE

EINTRITT 10 EURO INKL. 3 EURO VERZEHRBON
KARL-KNAUF-HALLE · VINOTHEK · WIRTE

DAS LAND
DER WEIN
DIE KÜCHE

www.iphofen.de · @iphofeninfo · tourist.iphofen

ÜZ
MAINFRANKEN

Nachhaltige Energie für die Zukunft!

www.uez.de

Auch als Geschenk-Abo möglich!

Keine Ausgabe mehr verpassen!

Mit dem BlattGrün-Jahresabo:
6 Ausgaben für 25 € inkl. Porto

Gleich bestellen und Dankeschön sichern:

BlattGrün · Verlag & Agentur für nachhaltige Kommunikation
Biebelrieder Straße 36, 97288 Theilheim
Telefon: 0176.32750182
E-Mail: redaktion@blatt-atelier.de
www.blatt-atelier.de

Ihr kostenloses Dankeschön:
Ein **Buchgeschenk** aus dem Themenbereich Natur oder Genuss. Lassen Sie sich überraschen!

Fotos: ©pixabay.com, ©AndreYanush-depositphotos.com, ©hristianin-depositphotos.com

Liebe Leserinnen und Leser,

viele mögen das nur wenige Tage alte neue Jahr mit verhaltendem Optimismus begrüßt haben. Was wird es bringen, welche Herausforderungen wird es diesmal bereithalten? Werden wir ihnen ohne Schaden zu nehmen Stand halten? Bei diesen Fragen fällt es uns vielleicht schwer, den bekannten Zeilen aus Hermann Hesses Gedicht „Stufen" Glauben zu schenken: „...**jedem Anfang wohnt ein Zauber inne**, der uns beschützt und der uns hilft zu leben".

Diese BlattGrün-Ausgabe möchte Ihr Vertrauen in jenen Zauber mit einem Blick in die Natur und einem neuen Angebot stärken. Mitten im Winter, wenn zu unseren Füßen fast alles ruht und ein grauer Schleier unsere Stimmung dämpfen möge, hat sie ihren großen Auftritt: die Zaubernuss, die **Königin der Winterblüher**. Mit ihren in großem Farbspektrum erstrahlenden feinen Blütenfäden beglückt sie uns bis in den März hinein zur unwirtlichsten Zeit mit einem **Hauch von Frühling** und ringt uns ein Staunen ab. Die Kälte scheint ihr nichts anhaben zu können.

Möglich wird dieses exotisch anmutende Blütenfeuer unter anderem dadurch, dass sich diese bereits für die Kreidezeit bezeugte Pflanze sehr gut um sich selbst kümmern kann. **Mit einem wundersamen Mechanismus** schützt sie ihre wie bizarre Papierschlangen anmutenden Blütenfäden: Fällt die Temperatur extrem ab, rollt die Zaubernuss sie einfach alle einzeln auf und schützt sie so bei Eiseskälte vor dem Erfrieren. Steigen die Temperaturen, entrollt sie die Fäden zu alter Pracht.

Diese Art von Selbstfürsorge und Vorsorge haben wir uns unter anderem zum Vorbild genommen, mit dieser Ausgabe genau dazu eine neue Reihe zu starten. Wer für sich sorgt, richtet den Blick in einer **Welt voller Hektik, Stress** und Beklemmung achtsam auf sich und seine Bedürfnisse und ermöglicht sich dadurch einen aktiven Einfluss auf seine körperliche und emotionale Verfassung.

Über das Jahr hinweg und darüber hinaus werden wir Ihnen viele tolle, verblüffende und **stärkende Kniffe aus der Natur** an die Hand geben, die Sie auf einfach umzusetzende Weise unterstützen können, in Ihrer Mitte und damit in Ihrer Kraft zu bleiben. Letztlich ist es nur dann dauerhaft möglich, den Blick nach draußen zu wenden und die Probleme und Herausforderungen anzugehen, die die Umstände an uns und unsere Um- und Mitwelt herantragen.

Darüber hinaus starten wir gewohnt **positiv und proaktiv ins neue Jahr** und zeigen Ihnen auf, wie sich Wandel und neue Stabilität herbeiführen lassen, sei es mit dem Besuch von Saatgutmärkten, um die Artenvielfalt zu fördern oder mit einem die Welt rettenden Diätvorschlag. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Raumklima mit einem uralten Baustoff positiv beeinflussenden können und die richtige Energie in Ihren vier Wänden wirken lassen. Oder zu welchem Kraut sie greifen können, um lästigen Husten zu mildern.

Für das angebrochene Jahr wünschen wir Ihnen Gesundheit, Glück und Gelassenheit. Vor allem aber:
Achten Sie auf sich und bleiben Sie in Ihrer Mitte.

Petra Jendryssek & das BlattGrün-Team

INHALT

NATUR & UMWELT

6 **„OMAS FOR FUTURE“:** Klimapolitik polarisiert mehr denn je

7 **PLANET „A*“:** Ausstellung für die Artenvielfalt

8 **VIELFALTSMACHER:** Saatgutmärkte in der Region

9 **AUF LÖSUNGSSUCHE:** Landwirtschaft und Klima

10 **KIEBITZ:** Charaktervogel im Sinkflug

11 **NIESWURZ:** Frühblüher mit Blütenheizung

11 **WISSEN ONLINE:** Artenkenner werden

12 **VIELSEITIG:** Holz macht Sachen!

12 **KULTURGUT:** Faszination Flechten

13 **AUSGEZEICHNET:** Weingut Rothe auf dem Weg zum 4. Stern

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

14 **WELT ERHALTENDES MENÜ:** die Planetary Health Diet

16 **PROBIER´S VEGAN:** Gemüse im Rampenlicht

17 **FEINSCHMECKERMESSE:** Das Land, den Wein und die Küche genießen

18 **GENUSSREGION COBURG:** Das Gute liegt so nah!

19 **VISIONÄR UND KÄMPFER:** BlattGrün trifft Joost Butenop

20 **SELBSTFÜRSORGE:** Herausforderungen meistern

22 **HUSTENZEIT:** Thymian oder Malve?

LEBEN & KONSUM

23 **OXFAM:** Second-Hand ist Programm

24 **VOM FASS:** Genuss trifft Nachhaltigkeit

25 **TÄGLICH ZUR HAND:** Hausaufgabenhefte erklären Fairen Handel

REGIONEN & GESCHICHTEN

26 **MACHBAR?:** Von global zu regional

28 **NEUAUFLAGE:** Bio aus und in der Rhön genießen

HAUS & GARTEN

29 **TRADITIONSMATERIAL:** Kalk im Aufschwung

30 **QI OPTIMAL IM FLUSS:** Mehr Esprit und Vitalität für die eigenen vier Wände

32 **WOHNEN 2024:** Einrichtungsideen mit Umweltbewusstsein

35 **ZAUBERHAFTE WINTERBLÜHER:** Farbe gegen graue Kälte

ENERGIE & TECHNIK

36 **GEEHRT:** Bürgerengagement zahlt sich aus

37 GRÜNER MARKTPLATZ

38 TERMINE

14 WELT ERHALTENDES MENÜ: die Planetary Health Diet

35 ZAUBERHAFTE WINTERBLÜHER: Farbe gegen graue Kälte

22 HUSTENZEIT: Thymian oder Malve?

IMPRESSUM

Herausgeber: BlattGrün · Verlag und Agentur für nachhaltige Kommunikation
Biebelrieder Straße 36 · 97288 Theilheim · Telefon: 0176.32750182
E-Mail: redaktion@blatt-atelier.de · www.blatt-atelier.de

Redaktion: Petra Jendryssek (V. i. S. d. P.), Dr. Julien Bobineau, Dr. Stefan Bosch, Annette Brucker, Andreas M. Büttner, Hildegard Büttner, Pat Christ, Miriam Christof, Jochen Diener, Renate Drach, Judith Fejfar, Yvonne Widmaier-Gerhard, Susann Göbel, Hannah Kalden, Kareen Klippert, Corina Kölln (Webmaster), Dr. Ute Lange, Ilona Munique, Susanne Reich, Johannes Schellakowsky, Pit Schell, Birgit Schneider, Michaela Schneider.
Mit einem Gastbeitrag von Hiltrud J. Pornschlegel

Mediaberatung: Udo Hoffmann · Telefon: 09367.983105 · E-Mail: hoffmann_udo@t-online.de

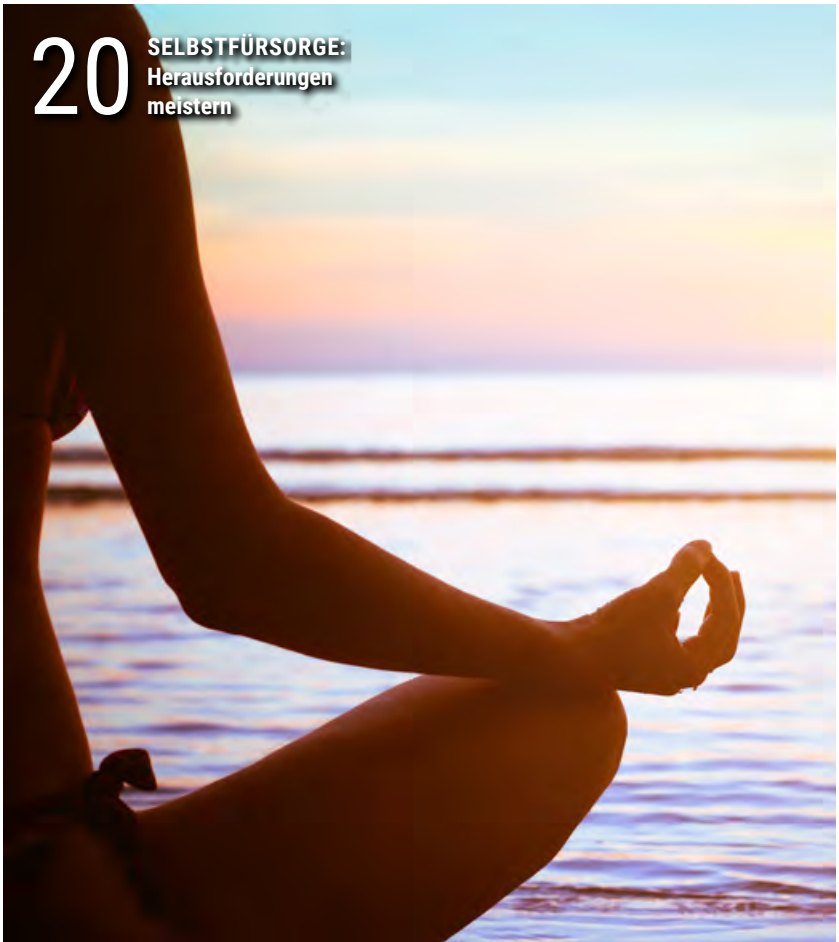
Druck: Schneider Druck GmbH, Rothenburg o.d. Tauber

Nächste Ausgabe: Anfang März 2024

FOTOS: TITELSEITE: ©CONGERDESIGN-PIXABAY.COM. EDITORIAL: ©PHILIPPE JENDRYSSEK, ©SUTI-DEPOSITPHOTOS.COM
INHALT FOTOS: ©CONGERDESIGN-PIXABAY.COM, ©PAT CHRIST, ©SNORRE/ VALENTIN AILAZI, ©CREATIVENATURE-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ANYABERKUT-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MADELEINESTEINBACH-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MARILYNA-DEPOSITPHOTOS.COM

10 KIEBITZ: Charaktervogel im Sinkflug

6 „OMAS FOR FUTURE“: Klimapolitik polarisiert mehr denn je



20 SELBSTFÜRSORGE: Herausforderungen meistern

32 WOHNEN 2024: Ideen mit Umweltbewusstsein

WÜRZBURGER „OMAS FOR FUTURE“: KLIMAPOLTIK POLARISIERT MEHR DENN JE

Herausforderndes Engagement

Man muss keine Oma in dem Sinne sein, dass man Enkel haben oder dass man weiblich sein müsste, um bei den „Omas for Future“ mitzumachen. Bei der Würzburger Gruppe zum Beispiel sind mehrere Seniorinnen aktiv, die keine Enkel haben. In anderen Gruppen gibt es sogar Opas. „Dafür wären auch wir offen“, sagt Angela Deyerling, Initiatorin von „Omas for Future“ in Würzburg. Noch allerdings gibt es in Würzburg keinen Großvater. Dafür acht starke, mutige, **höchst engagierte ältere Frauen**.

Es ist so eine Sache, wenn die ersten Fältchen kommen. Wenn es Richtung Ruhestand geht. Wenn man berentet wird. „Das gesellschaftliche Bild von Senioren hat mich schon lange genervt“, sagt Gisela Schreiber, Gründungsmitglied der Würzburger Gruppe „Omas for Future“. Sie suchte Engagement-Felder, die nichts mit „Kaffee und Kuchen“ zu tun haben. In der Initiative „Omas for Future“ entdeckte die heute 69-Jährige ein ideales Einsatzfeld. Die Gruppe selbst gibt es seit **November 2020**. Mitten in der Corona-Krise hatte sie sich virtuell gegründet. Sie ist eine von deutschlandweit über 70 „Omas for Future“-Gruppen.

Angela Deyerling und Gisela Schreiber sind davon überzeugt, dass wir **radikal umdenken** müssen, um unseren Enkeln eine lebenswerte Welt zu hinterlassen. Eigentlich, sagt Angela Deyerling, ist sie davon schon lange überzeugt. Die heute 66-Jährige las als Jugendliche das Buch des **Club of Rome:** „Ich denke, ich war erst 13 oder 14 Jahre alt.“ Das Buch hatte sie schwer beeindruckt: „Und es hat mich sehr besorgt.“ Doch zunächst standen andere Lebensaufgaben an. Die Seniorin aus Sommerhausen musste sich um drei Kinder kümmern. Und um ihren Beruf: „In dieser Zeit bin ich nur wenig dazu gekommen, mich zu engagieren.“

Es braucht mehr als nur kosmetische Maßnahmen der Regierung, um die Welt zu retten, findet auch „Future-Oma“ Ingeborg Burckhardt. Die 68-Jährige, die keine Enkel hat, sieht gleichzeitig, wie schwierig es ist, Maßnahmen umzusetzen. „Viele Menschen fühlen sich sofort eingeschränkt, das führt inzwischen zu heftigen Reaktionen“, erlebt sie. Auch werfen immer mehr Bürger der Politik inzwischen vor, penetrant zu moralisieren. Die „Omas for Future“ bekommen das intensiv mit, wenn sie in der Würzburger City einen Stand aufbauen, um über die Klimakrise und die Notwendigkeit von Klimaschutz zu informieren. Aktuell, erleben sie, polarisiert das Thema „Klimaschutz“ mehr denn je.

Gewinn statt Verzicht

Alle Würzburger „Omas for Future“ sind noch sehr mobil. Mehr noch: Die „Großmütter“ wirken überaus jung. Und sie sind äußerst flexibel im Denken. So werden auch die in der Öffentlichkeit gewonnenen Erfahrungen in der Runde kritisch und tiefgehend reflektiert. Vor allem Gisela Schreiber macht es zu schaffen, dass so viele Menschen, werden sie mit den Anliegen von Klimaschützern konfrontiert, „aggressiv und allergisch“ reagieren. „Wir müssen besser kommunizieren, was wir gewinnen, wenn wir uns für den Wandel einsetzen“, sagt sie. Mit Verzichtsappellen zum Beispiel mit Blick auf den zu großen CO_2-Fußabdruck sei den Menschen aktuell nicht beizukommen.

Viele Fragen, angefangen vom Maß an Motorisierung bis hin zur Ernährung, spalten im Moment. „Erst durch unsere Stände in der Stadt habe ich erfahren, wie viele Menschen es gibt, die ganz anders denken als wir“, sagt Gisela Schreiber. Wobei die Gruppe, präsentiert sie sich in der Öffentlichkeit, keineswegs nur negative Reaktionen erhält. Gisela Schreiber erinnert sich an einen jungen Vater mit einem dreimonatigen Baby, dem es unlängst ein Anliegen war, mit ihr am Stand ins Gespräch zu kommen. Es ging um China. Und um Migration. Gisela Schreiber erläuterte ihre Ansichten: „Am Ende hat sich der junge Vater sehr bedankt, er wirkte irgendwie beruhigt.“ Auch wenn vielleicht ein Verkehrsverbot für bestimmte Fahrzeuge ökologisch sinnvoll wäre: Dies auf Biegen und Brechen durchzusetzen, würde der guten Sache aktuell wohl

Setzen sich engagiert für Klimaschutz ein (von links): Angela Deyerling, Gisela Schreiber und Ingeborg Burckhardt.

eher Abbruch tun. Die Bürger scheinen es zutiefst leid zu sein, bevormundet zu werden. Die „Omas for Future“ versuchen denn auch, so Gisela Schreiber, die **„Schwere“ aus der Thematik** zu nehmen. Dies gelang unlängst bei einer deutschlandweiten Aktion, bei der man Klimawünsche auf Bänder schreiben konnte. Die wurden anschließend eingesammelt und mit dem Fahrrad von den bundesweiten „Omas for Future“-Gruppen nach Berlin transportiert.

Wo bleibt die Lust?

Unverständlich ist für Gisela Schreiber, warum so viel Zeit ins Land gehen musste seit dem Bericht des Club of Rome, bevor man ins Handeln kam. Die Autobranche zum Beispiel hätte doch längst etwas machen können, findet sie. Überhaupt: Wo bleibt die Lust, Innovationen zu ertüfteln? Warum hält man so lange eisern an überkommenen Grundsätzen fest? Die „Omas for Future“ wollen am Ende des Tages ihren Enkeln sagen können, dass sie alles Erdenkliche getan haben, um eine Öko-Katastrophe zu verhindern. Natürlich sehen auch sie, dass die aktuellen Zeiten insgesamt schwierig sind. Bei immer mehr Menschen wird das Geld knapp. Doch das könnte auch ein Anstoß zur Neuorientierung sein.
„So lange bestimmte das Konsumieren den Selbstwert der Menschen“, sagt Gisela Schreiber. Wie fragwürdig ist das! „Die eigentlichen Bedürfnisse sind ganz andere“, ergänzt Ingeborg Burckhardt. **Eigentlich sehnen sich die Menschen nach Verbundenheit mit anderen.** Letzteres kann man bei den „Omas for Futures“ erleben. Wer die Gruppe kennen lernen möchte, hat dazu an jedem zweiten Dienstag im Monat um 16.30 Uhr in der Würzburger Umweltstation Gelegenheit. PAT CHRIST

FOTOS: PAT CHRIST, ©BANPHOTE-DEPOSITPHOTOS.COM

Ein Rollbahn-Labyrinth lädt Besuchende ein, selbst auszuprobieren, auf welchen Wegen wir die Biodiversität retten können.

PLANET „A*“: AUSSTELLUNG FÜR DIE *ARTENVIELFALT BIS 26. MAI

Das Massensterben umkehren

Rund 48.000 Tier-, 9.500 Pflanzen- und 14.400 Pilzarten leben in Deutschland. Sie alle übernehmen wichtige Aufgaben in Ökosystemen: Ein einzelner Baum filtert beispielsweise 18.000 Liter Wasser pro Jahr. Leistungen wie sauberes Wasser und frische Luft stellt die Natur kostenlos zur Verfügung. Ihr Wert kann zwar berechnet werden, aber sie lassen sich kaum ersetzen, wenn sie wegfallen.

„Planet A* – Die Ausstellung für „Artenvielfalt“ zeigt noch bis 26. Mai zu Füßen der Dinosaurier im Senckenberg Naturmuseum Frankfurt, was Artenvielfalt ausmacht und welche Rolle sie für die menschliche Zivilisation spielt. **Prägnant, plakativ und interaktiv** erfahren Besuchende in der Wanderausstellung der Forschungsinitiative zum Erhalt der Artenvielfalt (FEdA), welche Faktoren die Biodiversität bedrohen und werden eingeladen, Lösungsmöglichkeiten in interaktiven Elementen zu erforschen und eigene Eindrücke in der Ausstellung zu teilen. Vor allem aber regt Planet A* an, über aufgezeigte Lösungswege nachzudenken und zu diskutieren, wie ein Miteinander von Mensch und Natur funktionieren kann, damit Städte, Felder, Wiesen und Wälder wieder zu wertvollen, artenreichen Lebensräumen werden.
„Bei Planet A* geht es vor allem darum, sich über die **Inhalte auszutauschen**, seine eigene Meinung auch in der Ausstellung zu hinterlassen und bereit zu sein, über Herausforderungen und Lösungen zu diskutieren“, erklärt Kuratorin Dr. Birte Hauser das Konzept. „Sie richtet sich vor allem an Jugendliche, aber es gibt auch für Kinder und Erwachsene viel zu entdecken.“
Weltweit sterben jeden Tag rund 150 Arten aus, 10- bis 100-mal mehr als in den letzten 10 Millionen Jahren. Dieses Massensterben aufzuhalten, besser noch: den Trend umzukehren, ist eine der größten Herausforderungen dieser Zeit: Expert:innen nennen es in einem Atemzug mit dem Klimawandel und bezeichnen beide als **„Zwillingskrisen“**, weil sie eng miteinander verwoben sind und sich gegenseitig verstärken. Der Verlust der Biodiversität hat – wie der Klimawandel – nicht nur ökologische Folgen, sondern bedroht die Menschheit existenziell, denn die Vielfalt hält Ökosysteme stabil und widerstandsfähig. Dennoch verläuft das große Sterben der Arten still, oft unbeachtet – auch, weil die Zusammenhänge in den Ökosystemen komplex und zum Teil unverstanden sind. SBM

FOTO: SVEN TRÄNKNER

▶ **Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 9-17 Uhr, Mi 9-20 Uhr, Sa/So/Fei 9-18 Uhr, www.planet-a.fedo.bio und www.museumfrankfurt.senckenberg.de**

FÜR DIE VIELFALT: SAATGUTMÄRKTE IN DER REGION

Wir ernten, was wir säen!

Der Wunsch, die heimischen Gärten von der reduzierten Saatgutauswahl der Großkonzerne unabhängig zu machen, steht Pate für die Idee, über niederschwellige Saatgutmärkte und –feste einen Austausch und Verkaufsmöglichkeiten für samenfeste Pflanzen zu bieten. Sie verfolgen ein Ziel: Die vorhandene gesunde und nachhaltige Vielfalt an Obst- und Gemüsepflanzen sowie Blumen zu erhalten und weiter auszubauen, um damit einen wichtigen Beitrag zur Artenvielfalt zu leisten.

Mit seinem mittlerweile dritten Saatgutmarkt eröffnet der Verein für Gartenbau und Landschaftspflege Greßthal am 24. Januar von 11 bis 17 Uhr mit erweitertem Platzangebot als erster in der **Dr. Maria Probst Halle in Wasserlosen** den Reigen der diesjährigen Saatgutbörsen. Für die Veranstalter gehört **samenfestes Saatgut** untrennbar zu einem nachhaltigen Garten dazu. Im Handel gäbe es in der Regel nur Hybridsaatgut, das im ersten Jahr zwar hohe Erträge ermögliche, im Folgejahr jedoch bereits den Kauf neuen Saatguts erfordere, um ein ähnlich gutes Ergebnis zu erzielen, so der Veranstalter. Damit scheide Hybridsaatgut für eine Vermehrung aus.

Gerade Vielfalt mache jedoch einen Garten widerstandsfähig gegen widrige Umwelteinflüsse, so die Veranstalter in Wasserlosen.

Vom 24. Januar bis 10. März bieten viele Saatgutmärkte in Franken reichlich Gelegenheit, sich für die nächste Gartensaison zu rüsten.

Da sich das Saatgut im Laufe der Jahre der Qualität der Umgebung anpasse, biete es langfristig die besseren Ergebnisse, was letztlich **mehr Lebensqualität und Genuss** bedeute. Diese Vielfalt zu sehen, zu säen und zu erhalten liegt dem Verein für Gartenbau und Landschaftspflege Greßthal sowie allen anderen Veranstaltern von Saatgutmärkten besonders am Herzen. In Wasserlosen werden wieder zahlreiche Aussteller ihr samenfestes Saatgut anbieten. Ergänzt wird der Tag durch zwei Vorträge von den Referentinnen Andrea Illini (Casa Tomata Illini) und Babara Keller (openhouse e.V.) um 12 Uhr und 14.30 Uhr.

Saatgut ist Kulturgut

Auf dem Fuße folgt am **10. Februar** von 11 bis 17 Uhr der 2018 von Petra Dotterweich und Andrea Fiedler aus der Taufe gehobene **Samenpunk** in Bamberg im Vereinshain (Galgenfuhr 30). Er möchte einen Beitrag leisten, dass nicht weiter immer weniger Firmen mit immer weniger Saatgut einen immer größeren Teil der Welternährung ausmachen. „Saatgut ist Kulturgut" sagen die Veranstalter von Samenpunk und möchten es bewahren, schützen, tauschen, verbreiten, ernten und genießen. Und sie möchten die **Wertschätzung für unsere begrenzten Ressourcen**, den Erhalt der Vielfalt, das Bewusstsein für den Anbau gesunder Lebensmittel und die Liebe für die Kooperation mit unserer Natur und ihren Lebewesen wecken und weiter gedeihen lassen.

Bereits zum 8. Mal findet das **Nürnberger Saatgutfestival** am **17. Februar** in der Kulturwerkstatt Auf AEG (Fürther Str. 244d) in Nürnberg statt. Gartenfreunde können sich von 11 bis 17 Uhr für die kommende Saison mit einer großen Vielfalt an ökologischem Saatgut eindecken. Umrahmt wird das Angebot von Vorträgen und vielen Informationen zum Thema. So wird unter anderem ein Workshop zum Umgang mit Ressourcen angeboten sowie eine Koch-Show mit Xenia vom Stadtgarten. Am 18. Februar wird im Nachklang um 11.30 Uhr im Agenda-Kino der Dokumentarfilm „Das Kombinat" im Casablanca-Filmkunsttheater in Nürnberg gezeigt.

Beitrag zur Artenvielfalt leisten

Auch die Stadt **Wertheim** will ihren Beitrag zur Artenvielfalt leisten und lädt deshalb am **24. Februar** von 11 bis 17 Uhr zum Saatgutfestival in die **Main-Tauber-Halle** (Untere Leberkling 13) in Wertheim ein. Die Besucherinnen und Besucher erwarten Verkaufsstände für Kräuter- und Gemüsesaatgut, Jungpflanzen, vielerlei regionale kulinarische Spezialitäten, Naturholzprodukte, Flechtkörbe, Gartenbücher und einiges mehr. Es gibt Informationsstände zu den Themenfeldern Saatgut, Gärtnern, Imkerei etc. sowie eine begleitende Vortragsveranstaltung.

Am **25. Februar** ist der Saatguttag in der **Umweltbildungstätte Oberaurach** (UBiZ) angesetzt. Von 10 bis 16 Uhr bietet er wieder reichlich Gelegenheit zum Saatgutaustausch und ein gediegenes Vortragsprogramm: So

Nur mit samenfestem Saatgut lassen sich Pflanzen vermehren.

wird Guntram Ulsamer vom Kreisverband für Gartenbau und Landespflege um 10.30 Uhr über „Gärten im Klimawandel" sprechen. Eine auch für Berufstätige machbare „Selbstversorgung light" stellt Otmar Diez von der Naturschule Diez in Ramsthal um 11.45 Uhr vor. Christina Fallenbacher wirft um 13.15 Uhr einen Blick in die „Gärten der Zukunft" und Christoph Fallenbacher sowie Sebastian Knüttel referieren zur Bedeutung alter Apfel- und Birnensorten als **Schätze der Vergangenheit für die Zukunft**. Zudem ist die Wanderausstellung „Reise zur Wunderwelt Boden" zu sehen.

Auch das **Gerätemuseum Arzberg-Bergnersreuth** (Wunsiedler Str. 12-14) veranstaltet am **25. Februar** von 10 bis 17 Uhr wieder ein SAATGUTfest. Zum 8. Mal bringen zahlreiche Saatenspender die Welt alter samenfester und ökologischer Sorten nach Bergnersreuth im Fichtelgebirge. Das von den Erhaltern angebotene Saatgut traditioneller und oft vergessener Gemüse- und Zierpflanzensorten ist frei von geistigen Eigentumsrechten und lässt sich, anders als Hybridsorten, sortenrein weitervermehren. Abgerundet wird das Fest von einigen Aktionen.

Erfahrungsaustausch unter Naturfreunden

Dem Frühling recht nahe, lädt das **10. Dinkelsbühler Samenfest mit Saatgutmarkt und Tauschbörse am 10. März** in der Schranne zu einem kleinen Jubiläum. Im Begleitprogramm erwarten die Besucherinnen und Besucher Filme, Vorträge und Diskussionsrunden rund um die Themen „Saatgut", „natürliches Gärtnern", „Nutzpflanzenvielfalt" und „regenerative Landwirtschaft". Das Festival findet im Rahmen des Josephi-Jahrmarktes statt. Die Achtung vor der Vielfalt unserer Erde und die Idee der freien Weitergabe von Vielfalts-Saatgut und der Erfahrungstausch unter Selbstversorgern, Gärtnern, Bauern und Verbrauchern soll im Vordergrund der Begegnungen des Tages stehen.

Zum Zehnjährigen soll der Bogen auch von den kleinen Vielfaltsgärtnern zu einer regionalen, nachhaltigen Vielfalts-Landwirtschaft geschlagen werden. Gemeinsam mit Besuchern, Ausstellern und Referenten möchten die Initiatoren zum Thema machen, ob und wie die umstrittene, doch dringend notwendige Verknüpfung von Ökologie, Umwelt- Arten & Gesundheitsschutz, sinnvollem Grünlandmanagement und Natur-nah-erholungsorten mit unserer rasenden strukturellen Entwicklung und einer wirtschaftlichen, gewinnbringenden und motivierenden Landwirtschaft einhergehen kann. PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: GERÄTEMUSEUM ARZBERG-BERGNERSREUTH, ©NEWAFRICA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MKUCOVA-DEPOSITPHOTOS.COM

ZUKUNFTSINITIATIVE AUF LÖSUNGSSUCHE LÄDT ZU NEUER VERANSTALTUNGSREIHE

Landwirtschaft trifft Klima – Lösungen sind gefragt

Hitzesommer, Dürren und Überflutungen bereiten uns zunehmend Sorgen und Probleme. Sie sind nicht nur Folgen von zu viel Treibhausgasen in der Atmosphäre. Großen Einfluss auf unser Klima hat auch unsere Land(wirt)schaft. Doch wie hängen Boden, Vegetation, Verdunstung und Wasserhaushalt zusammen? Wie können wir die Folgen des Klimawandels abmildern und unser Klima vor Ort sogar selbst verbessern?

In einer Veranstaltungsreihe der Zukunftsinitiative Land(wirt)schaft im Februar und März geben Fachleute aus Wissenschaft und Praxis ihre Erfahrungen weiter und weisen erste Ergebnisse vor. Die Initiative lädt Interessierte ein zu hören und zu sehen, wie sich gemeinsam aktiv den Herausforderungen der Zukunft begegnen lässt. Einzige Voraussetzung: Wir müssen es JETZT tun!

Die Reihe in der Mehrzweckhalle Unterpleichfeld im Landkreis Würzburg startet am 16. Februar um 16 Uhr unter dem Motto „Landwirtschaft trifft Klima". Zum Einstieg stellt Dr. Wolfgang Patzwahl von der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf anhand des Trüffelprojektes in Sulzdorf vor, wie sich mit Keyline-Design Wasserreserven in der Landwirtschaft halten lassen. Einblicke in fünf Jahre „Agroforstpraxis" auf ihrem Bauernhof gibt Familie Frey aus Miltenberg. Gegen 19 Uhr stellt Charlotte Pohse vom Landschaftspflegeverband Main-Spessart e. V. das Projekt „A.ckerwert – Nachhaltig verpachten für Mensch und Natur" vor und stellt die spannende Frage: Zählt beim Verpachten von landwirtschaftlichen Flächen wirklich immer nur das Geld? Im Anschluss besteht die Möglichkeit des Austausches.

Fortgesetzt wird die Reihe am 29. Februar ab 18 Uhr in Unterpleichfeld unter dem Thema „Wasser halten – Wasser verwalten". Prof. Dr. agr. Karl Auerswald wird zum Thema „Wasser in der Fläche halten - Landwirtschaft im Klimawandel" sprechen, während Peter Hirmer vom Arbeitskreis Wasser im BUND Naturschutz Bayern die Frage diskutiert: „Der Wasser- und Bodenverband – Lösung oder Problem?"

Die dritte Veranstaltung der Reihe am 8. März ab 18 Uhr ist der Bedeutung des Bodens gewidmet. Dr. Andrea Beste vom Büro für Bodenschutz wird in ihrem Vortrag die klimaschützende Rolle gesunder und lebendiger Böden aufzeigen und erklären, was man für einen gesunden Boden zu kann. DRY

FOTO: ©STEVANOVICIGOR-DEPOSITPHOTOS.COM

DER KIEBITZ IST DER VOGEL DES JAHRES 2024 UND BENÖTIGT DRINGEND AUFMERKSAMKEIT

Charaktervogel der Feldflur im Sinkflug

Mit klarer Mehrheit wurde bei der vierten öffentlichen Wahl der Kiebitz zum „Vogel des Jahres 2024“ gewählt. Der Naturschutzbund (NABU) und der Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern (LBV) sehen das Votum, an dem sich knapp 120.000 Menschen beteiligten, als **deutliches Signal an die Politik**, sich für den Schutz der Feldvögel einzusetzen.
Der Regenpfeiferverwandte mit der keck aufragenden Federholle und den spektakulären Balzflügen braucht dringend Öffentlichkeit und mehr Initiativen zu seinem Schutz. Live erleben kann man den „Gaukler der Lüfte“ immer seltener, denn seine Bestände schrumpften hierzulande von 1992 bis 2016 um 88 Prozent. Ein Vierteljahrhundert reichte, um vom häufigen Charaktervogel der Feldflur in die Rote Liste, Kategorie „stark gefährdet“ abzurutschen. Europaweit sieht es nicht besser aus: Hier halbierten sich seit 1980 die Bestände, und weltweit steht er auf der Vorwarnliste.

Die Flugkünstler lieben es feucht

Kiebitze sind **Kurzstreckenzieher**, die in Frankreich, Spanien, den Niederlanden und teilweise auch in Deutschland überwintern. Im März kehren sie zurück und die Männchen beeindrucken die Weibchen mit spektakulären Flugkunststücken und weithin hörbarem Gesang – meistens über offenen Flächen, das heißt mit niedriger Vegetation, offenem braunen Boden und ohne Sichtbarrieren wie Gehölze. Deshalb sind Hochmoore, Heiden, Salzwiesen, Klärteiche und vor allem Wiesen, Weiden und Überschwemmungsflächen, aber auch grünlandnahe Äcker, typische Lebensräume. **Hauptsache es ist feucht, kurzrasig und übersichtlich**. Die meisten der in Deutschland noch brütenden 42.000 bis 67.000 Paare leben im nordwestdeutschen Tiefland und in Ostdeutschland. Seltener sind Vorkommen in Mittel- und Süddeutschland, allerdings mit einem Schwerpunkt im Voralpenraum. Am ehesten kann man Kiebitze noch als Durchzügler erleben. Im Herbst rastet in Deutschland über eine halbe Million von ihnen auf der Durchreise.

Bestände zusammengebrochen

Kiebitze ernähren sich von Regenwürmern. Insekten und deren Larven sind für die Kükenaufzucht unverzichtbar. Aber auch andere Bodentiere, Getreide, Samen und Früchte von Wiesenpflanzen werden gefressen. Als Bodenbrüter scharren Kiebitze Bodenmulden, in denen ab März vier gut getarnte Eier liegen, die etwa vier Wochen bebrütet werden.
Da es nicht selten zu Gelegeverlusten kommt, machen Kiebitze b**is zu vier Ersatzgelege** pro Jahr, um doch noch einen Bruterfolg zu haben. Die Jungvögel sind Nestflüchter. Sofort nach dem Schlüpfen verlassen sie für immer das Nest, können stehen, weite Strecken laufen und notfalls schwimmen.
Obwohl der Kiebitz 1996 schon einmal Jahresvogel war, um auf den sich damals abzeichnenden Negativtrend hinzuweisen, sind die Bestände **weitgehend zusammengebrochen**. Verantwortlich dafür sind vor allem Trockenlegungen von Feuchtwiesen sowie die Umnutzung von Grünland als Ackerflächen. Früher nahm man dem Kiebitz die Eier weg, heute den Lebensraum. Auch seine Flexibilität in der Lebensraumnutzung hilft nichts mehr: Er zog von Moor und Heide in die Feldflur um und arrangierte sich mit Wiesen und Äckern. Doch diese Kulturfolge erweist sich nun als Sackgasse, denn ein erneutes Ausweichen ist nicht möglich. Problematisch sind die intensive und im Jahreslauf frühzeitige Mahd, bzw. Bearbeitung der Flächen, schnell aufwachsendes Wintergetreide und fehlende Deckung und Insektennahrung auf Zuckerüben- und Maiskulturen. Derartige Probleme betreffen viele Wiesenbrüter. Hinzu kommen der Flächenverbrauch, störende Freizeitaktivitäten, Beutegreifer wie der Fuchs sowie die Jagd, der in einigen Ländern Europas jährlich eine halbe Million Kiebitze zum Opfer fallen.
Zur Stützung der verbliebenen Bestände haben Naturschützer wirksame Konzepte entwickelt, um den Kiebitz in hoffentlich bessere Zeiten hinüberzuretten. In erster Linie geht es um die **Erhaltung von Lebensräumen** und Brutplätzen und um die Vermeidung von Gelege- und Kükenverlusten, denn ohne eine adäquate Nachwuchsquote hat die Art keine Überlebenschance. Wirksam sind 0,5 bis 3 Hektar große, als Naturschutzmaßnahme förderfähige „Vogelinseln“ und Grünstreifen in der Feldflur, die Brutplätze, Deckung und Nahrung bieten und auch anderen bedrohten Arten, wie Feldlerche, Braunkehlchen und Grauammer helfen. Und es muss **mehr Wasser zurück in die Landschaft**, zum Beispiel in Gräben und feuchte Senken. In Brutgebieten werden Gele-

Der Regenpfeiferverwandte mit der keck aufragenden Federholle braucht mehr Initiativen zu seinem Schutz.

ge markiert, damit sie beim Walzen, Schleppen und Düngen umfahren werden können, die Mahd erfolgt gestaffelt, so dass Jungvögel eine Chance haben auf ungemähte Flächen auszuweichen und auf Viehweiden helfen Elektrozäune gegen Viehtritt.
Werden Förderinstrumente und das Gebietsmanagement optimal abgestimmt und die ausführenden Landwirte auskömmlich bezahlt, könnten diese erprobten und bewährten Methoden eine Trendumkehr bewirken. Hier ist es an der Politik, die Weichen für Mensch und Natur richtig zu stellen. Und an uns Verbraucherinnen und Verbrauchern, den Kiebitz zu unterstützen, indem wir ökologisch und **regional erzeugte Lebensmittel kaufen**. Der sympathische Frühlingsbote sollte uns den Aufwand wert sein! DR. STEFAN BOSCH

FOTOS: ©CREATIVENATURE-DEPOSITPHOTOS.COM, ©SUZBAH-DEPOSITPHOTOS.COM, ©SANDERMEERTINS-PHOTOGRAPHY.GMAIL.COM-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Weitere Infos: www.kiebitzschutz.de und www.vogeldesjahres.de**

BN-WISSENSREIHE ONLINE

Artenkenner werden

Das BUND Naturschutz-Bildungswerk hat im Winter 2021 die Reihe „Artenkenntnis online" gestartet, die sich vor allem an Interessierte ohne Vorkenntnisse richtet. **Ab 16. Januar** wird die Reihe an jedem zweiten Dienstag jeweils von 18 bis 20 Uhr fortgesetzt. Die **Onlinekurse sind kostenlos**. Der Veranstalter freut sich jedoch über eine Spende. Diese Themen stehen in den nächsten Wochen an:

16. Januar: Wichtige Pflanzenfamilien und wie man sie erkennt
10.300 Pflanzenarten in Deutschland! Wie soll man da den Überblick behalten? Indem man sie voneinander abgrenzt und in einem System einordnet. Neben den optischen Merkmalen spielt hierbei heutzutage vor allem die genetische Verwandtschaft eine ausschlaggebende Rolle. Kennen Sie den Unterschied zwischen Doldenblütler und Kreuzblütengewächse? Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die Unterschiede zwischen den verschiedenen Familien der Pflanzenwelt.

30. Januar: Essbar-heilend-giftig? Pflanzen mit besonderen Stoffen
Manche Pflanzen haben Stoffe entwickelt, die in der Natur bestimmte Aufgaben erfüllen. Diese Stoffgruppen sollen einmal betrachtet und die zugehörigen Pflanzen kennengelernt werden. Ob Nährstoffe, Gerbstoffe oder Bitterstoffe und Co, sie alle können heilen, aber auch giftig wirken. Ein kleiner Überblick über das riesige Themengebiet der primären und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe soll den Spaß an der Pflanzenwelt wecken.

13. Februar: Flechten - Faszinierende Lebensgemeinschaft
Flechten sind eine faszinierende symbiotische Lebensgemeinschaft zwischen Pilz und einem oder mehreren Photosynthese betreibenden Partnern. Sie sind beispielsweise an Bäumen, an Steinen und sogar im Meer zu finden. Lernen Sie mehr über diese besondere eigene Lebensform.

27. Februar: Wildbienen - Heimische Arten und ihre Lebensweise
Aus Deutschland sind über 600 verschiedene Wildbienenarten bekannt. Jeder hat schon Wildbienen gesehen, aber nur selten werden sie als solche erkannt, manchmal werden sie mit Fliegen, Wespen oder anderen Insekten verwechselt. Viele der heimischen Bienenarten sind bedroht, dabei spielen sie für den Erhalt eines gesunden Ökosystems eine große Rolle. In diesem Vortrag erfahren Sie Interessantes über diese wichtigen Bestäuber. SEK

FOTO: ©SAMOTREBIZAN-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Anmeldungen unter https://www.bund-naturschutz.de/umweltbildung/artenkenntnis-fuer-einsteiger**

NIESWURZ

Frühblüher mit Blütenheizung

Schon lange vor den Schneeglöckchen, Veilchen, Primeln und Leberblümchen trifft man in unseren Wäldern oft noch bei Frost und Schnee auf eine hellgrüne Pflanze, die zwischen Januar und März blüht, die Stinkende Nieswurz (Helleborus foetidus). Der 30 bis 60 Zentimeter hohe immergrüne, mit der bekannteren Christrose verwandte Halbstrauch wächst bevorzugt im Halbschatten und oft zu mehreren auf kalkhaltigen, stickstoffarmen Böden in Wäldern, Gebüschen und an Wald- und Straßenrändern.
Um schon frühzeitig im Jahr Hummeln und Pelzbienen zur Bestäubung anzulocken, bedient sich die Nieswurz eines besonderen Tricks: Sie blüht vor den meisten anderen Pflanzen bei noch ziemlich niedrigen Lufttemperaturen. Um dennoch für Insekten attraktiv zu sein, heizt sie die kleinen, bodenwärts nickenden becherförmigen Blüten mit einer speziellen Blütenheizung auf mehrere Grad Celsius über der Umgebungstemperatur. Dazu wandeln Hefepilze in der Blüte einen Teil des Nektars in Wärme um, die erstens die Insekten anlockt und zweitens den Blütenduft zu verbreiten hilft. Doch wozu dieser ganze Aufwand? Ziel des „Frühblühens mit Heizung" ist die termingerechte Samenreife im April. Dann fallen die Samen aus den Blütenkapseln zu Boden, genau zur Hauptsammelzeit mehrerer Ameisenarten, die für wiederum die Verbreitung der Nieswurz sorgen. Und um die Ameisen als Samentransporteure zu gewinnen, hängt jedem Samenkorn ein kleines, nahrhaftes „Leckerli" als Lohn bzw. Gegenleistung für die Samenboten an.
Die Nieswurz ist ein anschauliches Beispiel für die oft äußerst komplexen Zusammenhänge in der Natur, die beim Natur- und Artenschutz mitbedacht werden müssen. Nur im ungestörten Zusammenspiel der Pflanze mit ihren Bestäubern und Samenverbreitern kann dieses System funktionieren.

DR. STEFAN BOSCH

FOTO: DR. STEFAN BOSCH

Holz hat viele Talente. Das zeigt das Steigerwald-Zentrum noch bis 5. Mai in Handthal. Das Kooperationsprojekt stellt sich in den Dienst des Umweltschutzes.

BIS 5. MAI: INTERAKTIVE WANDERAUSSTELLUNG IM STEIGERWALD-ZENTRUM

Holz macht Sachen!

„Kein anderes Geschöpf ist mit dem Schicksal der Menschheit so eng verknüpft wie der Baum", formulierte einmal Althistoriker Alexander Demandt. Diese Feststellung hat der oberbayerische Ausstellungsmacher Adrian Siedentopf weiterinterpretiert: Das Schicksal der Menschheit wird vom Wohlergehen der Wälder mitbestimmt. Geht es dem Wald und der Umwelt gut, geht es auch dem Menschen gut. Diese enge Verkettung brachte ihn vor einigen Jahren auf die Idee zu einer ganz besonderen Ausstellung, die anhand unterschiedlichster Holzexponate oder Objekte mit Holzbezug einerseits die uralte Beziehung von Mensch und Wald neu ins Bewusstsein rufen soll, andererseits den Grundgedanken der Nachhaltigkeit und des Umweltschutzes auf kurzweilige und interaktive Weise vermitteln möchte.

Angelegt als stetig wachsende Wanderausstellung tourt „Holz macht Sachen! Holz, Baum, Wald und Du?" nun seit 2019 durch die Lande. Mit dem Stopp im Steigerwald-Zentrum Nachhaltigkeit erleben in Handthal macht sie das zweite Mal in Unterfranken Station. Hier ist sie mit einem vielseitigen Begleitprogramm versehen bis 5. Mai zu sehen. Das inhaltliche Spektrum spannt sich von der Bedeutung der Bäume für die Umwelt über die

Holzgewinnung bis zu den diversen Arten der Holzverarbeitung. Auch kreativ-künstlerische Aspekte werden berücksichtigt.

An der Ausstellung beteiligen sich derzeit über 50 Museen und Institutionen aus allen Fachbereichen sowie Privatleute mit Objekten, die mit einer sachkundigen Beschreibung und einem Umweltstatement versehen in die bunte Schau integriert wurden. Zusätzlich können digitale Exponate in die Ausstellung gegeben werden, die auf einem Monitor in der Ausstellung sowie über die sozialen Netzwerke unter #holzmachtsachen veröffentlicht werden. Auf diese Weise erfährt nicht nur das Wissensgebiet Holz eine stete fachlich fundierte Erweiterung, auch das Netzwerk der nachhaltig agierenden Leihgeber wächst beständig und will zum Austausch untereinander einladen. SEK

FOTOS: PETRA JENDRYSSEK

▶ **Infos zur Ausstellung unter www.holzmachtsachen.de, das Begleitprogramm findet sich unter www.steigerwald-zentrum.de**

AUSSTELLUNG IM GRAFSCHAFTSMUSEUM WERTHEIM

Faszination Flechten

2016 würdigte die deutsche UNESCO-Kommission das Flechthandwerk als immaterielles Kulturerbe. Mit der Ausstellung „Faszination Flechtwerk – von Hutzelreuse, Hut und Kötze" greift das Grafschaftsmuseum in Wertheim diese Ehrung auf und zeigt noch bis 6. April seinen umfangreichen Bestand an Flechtobjekten.

Besucherinnen und Besucher können neben reich verzierten Rückentragekörben aus dem 18. Jahrhundert, den sogenannten Kötzen, auch Hüte, Möbelstücke und die gesamte Bandbreite unterschiedlichster Korb- und Flechtwaren des häuslichen, handwerklichen und landwirtschaftlichen Bereichs entdecken. Der Blick richtet sich dabei auf Funktion, Material und Herstellung dieser Alltagsgegenstände, die aber auch im Hinblick auf heutige Fragen der Nachhaltigkeit und nachwachsender Rohstoffe zu betrachten sind. GM, FOTO: @ AREADEPOSIT-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Weitere Infos und Begleitprogramm unter www.grafschaftsmuseum.de**

Kein Jahrgang ist wie der andere, weiß Biowinzer Manfred Rothe aus Nordheim. Die natürliche Bodenfruchtbarkeit zu stärken, ist die Basis seines guten Weines.

WEINBAUBETRIEB MANFRED ROTHE: BESTES BIOWEINGUT DEUTSCHLANDS

Auf dem Weg zum vierten Stern

„Es ist sehr schön, dass man auf Augenhöhe mit großen und renommierten Weingütern genannt wird", freut sich Bio-Winzer Manfred Rothe mit Blick auf die zahlreichen Auszeichnungen, die er für sein Weingut unlängst entgegennehmen konnte: Von den renommierten Weinguides „falstaff" und „VINUM Deutschland" gab es für 2024 erneut jeweils drei Sterne. Der hohes Ansehen genießende Weinguide „Eichelmann" rückte mit einem zusätzlichen halben Stern den vierten von fünf erreichbaren Sternen in greifbare Nähe. Und das Wein- und Genussmagazin SELECTION wählte das Nordheimer Weingut mit einer herausragenden Gesamtleistung zum besten Bio-Weingut Deutschlands: Die Jury dieses Degustations-Wettbewerbes krönte elf von zwölf seiner angestellten Weine mit einer Goldmedaille.

Ganz offen spricht Manfred Rothe, seit 2002 Vollwinzer und seit über 40 Jahren im biologischen Weinbau tätig, über diese Auszeichnungen. Dabei bleibt er nicht nur bescheiden auf dem Teppich, sondern merkt auch kritisch inflationsartige Tendenzen in der Auszeichnungsflut an, bei der in einigen Fällen von Seiten des Winzers auch Geld fließen müsse, um Weine zur Beurteilung anstellen zu können.

Manfred Rothes Auszeichnungen spiegeln jedoch keine singuläre Momentaufnahme. Sie stehen in einer beeindruckenden Kontinuität für seine kompromisslose Konsequenz in der biologischen Bewirtschaftung seiner 12 Hektar Rebfläche, für seine unverhandelbare Philosophie, die in einer tiefen Wertschätzung der Natur wurzelt, und seine sich daraus letztlich ergebende ganz eigene Handschrift der Weine.

Hand in Hand mit der Natur arbeiten

Ganz Realist, räumt der Naturfreund ein, dass seine ausgezeichneten Weine nicht jedem schmecken müssten. Sie stünden vielmehr für seine Überzeugung, nur Hand in Hand mit der Natur beste Qualität erzielen zu können.

Sich völlig im Klaren darüber, dass sich im Weinberg nichts erzwingen lasse und jedes Jahr neu auf selbst nicht unveränderbare Parameter flexibel und klug reagiert werden müsse.

Diese unverrückbare Einstellung erfüllt Manfred Rothe durch eine abgerundete, gut überlegte Anbau- und Bewirtschaftungspraxis nach Biolandkriterien mit Leben. Im Schwerpunkt setzt der Biowinzer auf alte Sorten wie den überaus robusten und anpassungsfähigen Silvaner oder den Müller-Thurgau. Vor 25 Jahren, noch im Nebenerwerb tätig, blickte der gelernte Koch und Schreiner aber bereits visionär über den Tellerrand fränkischer Anbaugewohnheit. Als damals der Bioweinbau noch ein Nischendasein führte und ein Klimawandel in vielen Köpfen noch keine Rolle spielte, setzte Manfred Rothe bereits auf die recht unbekannten pilzwiderstandsfähigen Sorten, die PIWIS. Ihnen räumte er die größten Chancen ein, gesund durch sich wandelnde Klimaverhältnisse zu kommen und dabei Boden und Umwelt zu schützen, denn in ihren Reihen kann auf pilzvernichtende Behandlungen größtenteils verzichtet werden.

Im Einklang mit der Natur zu arbeiten bedeutet für Manfred Rothe seit über 40 Jahren aber vor allem, deren Leistungsgrenzen anzuerkennen und zu beachten. Wer sich stets am Limit des Ertrages bewege, seinen Reben alles abverlange, müsse sich irgendwann über deren Erschöpfung nicht wundern, meint der erfahrene Winzer und fügt nicht ohne Stolz an: „Das haben meine Reben nicht miterlebt, ihnen geht es deutlich besser". Für sich fordere der Mensch immer vehementer eine ausgeglichene Work-Life-Balance. Diese brauche die Natur in seinen Augen ebenso. Ein entscheidender Pfeiler in diesem Gleichgewicht ist für Manfred Rothe die Stärkung der natürlichen Bodenfruchtbarkeit. Nur ein gesunder, nährstoffreicher und damit vitaler Boden könne die Reben gegenüber Trockenheit und Hitze resilienter machen und ein Topergebnis liefern.

Vom Frühjahr bis in den Herbst hinein kann man in der Vinothek flüssige und feste Kostbarkeiten genießen.

Jenseits ausgetretener Pfade

Aus dieser Einstellung zur Natur resultiert auch sein Vertrauen in sie und erlaubt ihm, Sonderwege zu gehen. Zu nennen sind hier sein Indigenius-Silvaner, der bei uns bereits seit 350 Jahren zuhause ist und seine Anpassungsfähigkeit beeindruckend beweisen konnte, und seine aus dem Sortiment herausragenden Kvevri-Weine. Sie wurden nach 8000 Jahre alter Praxis zehn Monate lang mit Schalen und Kernen in georgischen Tonamphoren, genannt Kvevri, vergoren.

Die Frage größtmöglicher Nachhaltigkeit im An- und Ausbau sowie in der Vermarktung beschäftigt den Nordheimer Biowinzer schon rund zehn Jahre. Mit seinem organischen Anbau, von der Bodenstärkung bis zur schonenden Handlese, sowie seinen robusten und widerstandsfähigen Sorten sieht sich Manfred Rothe gut aufgestellt. Oberste Prämisse für die Zukunft sei, diesem Weg mit aller Konsequenz treu und damit einfach authentisch zu bleiben.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS ZUDEM, WEINGUT ROTHE

DAS DIE WELT UND DIE GESUNDHEIT ERHALTENDE MENÜ

Die „Planetary Health Diet“

Die Idee klingt revolutionär, nahezu unrealistisch und für viele unzumutbar: Um die Gesundheit unseres Planeten und jedes Einzelnen wirklich nachhaltig zu fördern, müssten wir den **Verzehr von Obst, Gemüse**, Hülsenfrüchten und Nüssen **verdoppeln** und den Konsum von **Fleisch und Zucker halbieren** – das sind die Eckpunkte der sogenannten „Planetary Health Diet“, die ein Expertengremium der internationalen Medizinfachzeitschrift „The Lancet“ erarbeitet hat.

Man kann auf vieles im Leben verzichten, aber jeder Mensch muss jeden Tag essen und trinken. Ernährung ist ein fundamentales Grundbedürfnis unseres Organismus und bei derzeit über acht Milliarden Menschen eine maßgebliche Stellschraube sowohl im Hinblick auf die Nahrungsmittelproduktion und den damit verknüpften Fragen und Problemen als auch im Hinblick auf die Gesundheit jedes einzelnen. Und Lebensmittelproduktion hat einen relevanten Anteil am Klimawandel: In den G20-Staaten liegt der Anteil an Treibhausgas-Emissionen für Landwirtschaft, Forst und Landnutzung bei 24 Prozent und damit in etwa gleichauf mit der Stromproduktion (25 Prozent) und vor Industrie (21 Prozent) und Transport/ Verkehr (14 Prozent).

Mit den in nur wenigen Jahrzehnten zu erwarteten zehn Milliarden Menschen werden diese Aspekte noch gravierender werden.

Zehn Milliarden Menschen könnten gesund ernährt werden

Deshalb stellen sich die Fragen: Welche Art von Ernährung wäre für Mensch und Planet gleichermaßen sinnvoll, nützlich und gesund? Und: Wird man bald zehn Milliarden Menschen innerhalb der planetaren Grenzen ernähren können? Nach Antworten hat die EAT-Lancet-Kommission bei **37 Wissenschaftler:innen aus unterschiedlichen Disziplinen und 16 Ländern** gesucht und 2019 einen Report veröffentlicht. Ihr Fazit: Mit einem speziellen Menüplan, der „Planetary Health Diet“ (PHD), könnte es gelingen, bis zum Jahr 2050 die dann zehn Milliarden Menschen gesund zu ernähren, ohne dabei unsere Lebensgrundlagen und unseren Planeten zu zerstören. Damit könnten einerseits die Nahrungsmittelproduktion nachhaltiger und umweltfreundlicher sowie andererseits etwa elf Millionen vorzeitige Todesfälle durch ernährungs(mit)bedingte Erkrankungen vermieden werden. Denn unsere derzeit in den G20-Staaten verbreitete **fleisch- und zuckerlastige Ernährung fördert Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose und Übergewicht**, die unter anderem Wegbereiter von Schlaganfällen und Herzinfarkten sind. Somit verursacht ungesunde Ernährung nicht nur persönliches Leiden und Leid, sondern für die Gesellschaft auch erhebliche Kosten an Therapie und Krankheitsausfällen. Nicht ohne Grund wird zur herzgesunden Ernährung und Prophylaxe der vorgenannten Krankheiten schon lange zur **„mediterranen Küche“** geraten, die unter anderem viel Gemüse und Obst beinhaltet.

Eine die Welt erhaltende Diät wird allerdings nicht ohne grundlegende Veränderungen in der Landwirtschaft und im Ernährungssystem gehen und „nicht ohne den festen Willen von Politik und Wirtschaft, und zwar auf allen Ebenen“ wie Richard Horton, Chefredakteur des renommierten Medizinfachblattes „The Lancet” feststellt. Dabei geht es um drei entscheidende Punkte:‘

1 Zunächst gilt es, unsere Ernährungsweise grundsätzlich umzustellen, und zwar ebenso rasch wie radikal.

2 Zweitens müssen die Produktionsweisen verändert werden. Umweltverbände fordern auch im Hinblick auf die Artenvielfalt und den Pestizideinsatz seit vielen Jahren eine wirkliche Agrarwende.

3 Und drittens müssen Lebensmittelabfälle drastisch reduziert werden, damit aufwändig produzierte Lebensmittel nicht ungenutzt im Müll, sondern auch tatsächlich im eigentlichen Bestimmungsort Magen landen.

Die „Planetary Health Diet" liefert wichtige Anhaltspunkte für eine gesunde und zugleich umweltgerechte Ernährung und basiert auf Literaturrecherchen, anerkannten Ernährungsempfehlungen und Ergebnissen aus der Gesundheitsforschung. Der **„Speiseplan der Zukunft"** orientiert sich an einer Energieaufnahme von pauschal 2500 Kilokalorien pro Tag und Mensch und besteht überwiegend aus Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und ungesättigten Fetten. Ergänzend kommen moderate Mengen an Fisch, Meeresfrüchten und Geflügel hinzu. In den Hintergrund treten dagegen stärkereiches Gemüse wie Kartoffeln und Maniok, Milchprodukte, rotes Fleisch, Zucker und gesättigte Fette. Um die PHD flexibel anwenden und individuell nach Ernährungsstil, kulinarischen Traditionen und individuellen Vorlieben umsetzen zu können, sind in der Tabelle (im Kasten) teilweise Spannen in Klammern angegeben. Die EAT-Empfehlungen decken sich weitgehend mit der so genannten flexitarischen Ernährungsweise, bei der nur ab und zu Fleisch gegessen wird. Nach den Empfehlungen der PHD könnte man **alle 14 Tage ein kleines Steak** genießen.

Pflanzenbasierte Kost schützt Klima

Unter dem Aspekt der Treibhausgasemissionen ist eine pflanzenbasierte Ernährung klimafreundlicher als tierische Lebensmittel. Einige Beispiele verdeutlichen dies. Dazu wurde der gesamte Weg des Lebensmittels von der landwirtschaftlichen Produktion bis zum Supermarkt bewertet und in Kilogramm CO_2-Äquivalent je Kilogramm des jeweiligen Produktes angegeben. Niedrige Werte erzielen Kartoffeln und Vollkornnudeln (je 0,4 kg CO_2-Äquivalent) sowie Äpfel und Möhren (je 0,3). Darüber liegen Mangos (1,7), Rapsöl (2,7) und Reis (3,0). Bei tierischen Produkten liegen Milch (1,4), Hühnereier (2,0), Joghurt (2,4) und Hering (2,9) im unteren Bereich. Höchstwerte erzielen Käse (5,8), Puten- und Schweinefleisch (je 4,2), Butter (9,2) und Rindfleisch (12,3).

Einschränkend und kritisch anzumerken ist, dass das PHD-Konzept **nur ein Modell und eine Orientierung** sein kann, das nicht auf der gesamten Welt realisierbar und kaum kurzfristig umsetzbar ist. Zudem klaffen noch einige Diskrepanzen. In vielen Weltregionen steht den dort lebenden Menschen eine deutlich geringere tägliche Nahrungsenergie zur Verfügung. Und 2500 Kilokalorien sind für körperlich schwer arbeitende Menschen zu niedrig angesetzt, für überwiegend sitzend arbeitende „Schreibtischtäter" zu hoch. In machen Weltregionen würde eine zügige Umstellung **erhebliche Verwerfungen** zur Folge haben, wenn zum Beispiel in Nordamerika der Verzehr von rotem Fleisch auf ein Siebtel der aktuellen Menge schrumpfen würde oder in Afrika heute noch siebenmal mehr an stärkereichen Pflanzen verzehrt werden als empfohlen.

Ernährungsverhalten hinterfragen

Zukünftig kann der Ernährungssektor im Klimawandel weiterhin ein großer Problemfall oder mit naturbasierten Lösungen eine relevante CO_2-Senke sein. Die Erkenntnisse zur „Planetary Health Diet" sind vielleicht noch nicht abschließend, aber auf jeden Fall ein **hervorragender Anlass**, die eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch zu hinterfragen und zu überdenken. Mit einer PHD-bewussten Wahl der Lebensmittel, noch dazu aus regionaler und ökologischer Produktion, kann jeder am Supermarktregal oder an der Theke einen ersten Schritt machen, um die dringend notwendige Wende einzuleiten und voranzutreiben. Die zahlreichen Rezepte und auch veganen Alternativen zu Fleisch, Wurst, Käse und anderen Milchprodukten zeigen, dass es durchaus attraktive und leckere Varianten zur konventionellen Ernährung gibt. Somit wird ein vermeintlicher Verzicht auf jeden Fall ein Gewinn für Umwelt, Klima und nicht zuletzt für die eigene Gesundheit!

DR. STEFAN BOSCH

FOTOS: ©MARILYNA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©BIT245-DEPOSITPHOTOS.COM, ©KOVALNADIYA.UKR.NET-DEPOSITPHOTOS.COM

Weiterführende Informationen unter:

- **https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/**
- **https://eatforum.org/diets-for-a-better-future-report/**
- **https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2023/08/20230801_Kochbuch-Klimagesund-Kochen-und-Geniessen_webversion.pdf**
- **https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31788-4/fulltext**

Verzehrempfehlungen der EAT-Kommission

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Menge pro Tag in Gramm (in Klammern: mögliche Spannbreiten)	Kalorienaufnahme pro Tag (in kcal)
KOHLENHYDRATE		
Vollkorngetreide	232	811
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)	39
Gemüse	300 (200-600)	78
Obst	200 (100-300)	126
PROTEINQUELLEN		
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)	30
Geflügel	29 (0-58)	62
Eier	13 (0-25)	19
Fisch	28 (0-100)	40
Hülsenfrüchte	75 (0-100)	284
Nüsse	50 (0-75)	291
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)	153
FETTE		
Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl	40 (20-80)	354
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)	96
ZUGESETZTER ZUCKER		
Alle Süßungsmittel	31 (0-31)	120

(QUELLE: WWW.BZFE.DE)

DIGITALES DOSSIER

Vollwertig vegan

Sie schont nicht nur die Umwelt, Ressourcen sowie Flora und Fauna, in dem sie gravierend weniger schädliches CO_2 produziert und maßgeblich zum Erhalt der Artenvielfalt beiträgt. Eine vorwiegend oder ausschließlich pflanzliche Ernährung kann auch unserer Gesundheit zuträglich sein. Vorausgesetzt, sie wird richtig ausgewählt. Genau um jene Verflechtungen von Umwelt und Ernährung und Nahrung und Gesundheit kreist das vor kurzem erschienene **UGBforum Dossier** „Vegan essen: so geht´s vollwertig" der Vereine für Unabhängige GesundheitsBeratung (UGB) auf eine wohltuend ausgewogene Weise. Auf 33 Seiten thematisieren Fachleute unterschiedlichster Disziplin fakten- und studienbasiert die immer beliebter werdende vegane Lebensweise. So erfahren Leserinnen und Leser gut nachvollziehbar, wie sich mehr Pflanzliches auf unseren Tellern auf das Klima auswirkt, welche gesundheitlichen Vorteile eine überwiegend pflanzliche Ernährung bietet und wo deren Risiken liegen.

Das Schwerpunktheft räumt im Hinblick auf den Kalziumhaushalt mit dem Vorurteil auf, Knochengesundheit gebe es nur mit Milchprodukten und stellt dafür aber eindringlich die Notwendigkeit der Substitution einiger Nährstoffe und Vitamine heraus, um vorgegebene Referenzwerte zu erreichen und nicht in einen Mangelzustand zu rutschen. Auch die Frage, geht vegan mit Leistungssport zusammen, wird ebenso ausführlich beantwortet wie die, welchen Stellenwert und Sinn immer beliebter werdende pflanzliche Proteinpulver haben. Ein Exkurs nimmt sich schließlich abrundend der Beurteilung von künstlichem Laborfleisch an. SEK

▶ **Das Themenheft kann man über die UGB-Homepage unter www.ugb.de kostenpflichtig herunterladen. Der Preis beträgt 8.90 Euro**

PROBIER´S VEGAN BIS 31. JANUAR

Gemüse im Rampenlicht

Sich einen Monat lang rein pflanzlich zu ernähren, dazu regt die immer populärer werdende Aktion „Veganuary" seit über zehn Jahren weltweit zum Jahresstart an. Laut einer YouGov-Umfrage gingen allein in Deutschland im letzten Jahr neun Prozent der Erwachsenen diese Herausforderung ein. Die Idee der Kampagne ist, den Einstieg so einfach und spaßig wie möglich zu gestalten, um diese Entwicklung weiter voranzutreiben, denn: Unsere Ernährungsweise ist **eine der wichtigen Stellschrauben**, gegenwärtige Krisen zu lösen und künftige abzuwenden, sind sich die Kampagnenmacher, Wissenschaft und Umweltministerium einig. Eine vom Umweltbundesamt in Auftrag gegebene Studie der Universität Oxford kommt aktuell zu dem Schluss: Eine Umstellung zu vermehrt pflanzlichen Ernährungsweisen habe „das größte Potential zur Verminderung von Umwelteinflüssen im Vergleich zu anderen Verminderungsstrategien."

Um den Übergang zu einer klimaschonenderen Ernährung zu ebnen, liefert die Veganuary-E-Mail-Serie nach Anmeldung im Netz interessante News und Fakten, hilfreiche Tipps zu Nährstoffen und jeden Tag neue ausgewogene Rezepte für einen budgetfreundlichen Menüplan. Sogar ein Veganuary-Kochbuch ist mittlerweile erschienen. Darüber hinaus sind die Teilnehmenden eingeladen, ihre Erfahrungen und Erlebnisse während ihrer veganen Testphase mit der wachsenden Community zu teilen.

Die neue Kampagne rückt ganz plakativ einen der Hauptdarsteller ins Rampenlicht: Gemüse. **„Dafür müssen wir gar nichts neu erfinden**, denn Gemüse war schon immer gesund", bringt es Christoph Hollmann, zuständig für Veganuary Deutschland, auf den Punkt. „Pflanzen waren schon immer gut zu Tieren, sie bremsen den Klimawandel aus – und sie sind gut für uns Menschen." Diese Botschaft kommt scheinbar bei immer Menschen an. Während der Fleischverbrauch stetig sinkt, ist die Anzahl derer, die sich flexitarisch, vegetarisch oder vegan ernähren, laut einer Umfrage des Bundesumweltamtes auf bereits 56 Prozent angewachsen. Dies spiegelt sich auch im schnell wachsenden Angebot an Alternativprodukten in den Ladenregalen. DRY

FOTOS: VEGANUARY (2023), © ANTONMATYUKHA-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Anmeldung unter https://veganuary.com/de/jetzt-mitmachen/**

Rund 30 Direktvermarkter und einige Infostände erwarten die Besucher:innen in der Karl-Knauf-Halle.Zwei Tage lang kann man die ausgezeichnete Qualität der Produkte kosten.

AM 2. UND 3. MÄRZ LOCKT DIE 12. FEINSCHMECKERMESSE NACH IPHOFEN

Das Land, den Wein und die Küche genießen

Anfang März ist das Dutzend voll. Am 2. und 3. März lockt die Feinschmeckermesse in Iphofen unter dem Motto „Das Land – Der Wein – Die Küche“ zum 12. Mal in die Karl-Knauf-Halle und die nahegelegene Vinothek, um ihre Besucherinnen und Besucher mit besonderen, **zumeist regionalen Gaumenfreuden** und einer **großen Weinvielfalt** zu verwöhnen.

Alle zwei Jahre lädt die Genussmesse im Wechsel mit den Iphöfer Weinfreundschaften dazu ein, fränkische Produkte, Iphöfer Weine und leckere Gerichte der Iphöfer Gastwirte zu probieren und bei Zuspruch mit nach Hause zu nehmen.

In der Karl-Knauf-Halle erfüllen die besten Feinkostproduzenten der Region den Wunsch nach hochwertigen, frischen und regionalen Nahrungsmitteln. Die bietet eine einmalige Gelegenheit, **rund 30 handwerklich versierte Direktvermarkter** aus der Region mit ihrem Sortiment kennenzulernen sowie die Vielfalt und die ausgezeichnete Qualität der Produkte zu verkosten. Passend zur Messe kreieren langjährige und neu hinzugekommene Aussteller **leckere Produktneuheiten**, die immer feiner, spezialisierter und zeitgemäßer werden. Auch die Iphöfer Winzer sind persönlich in der Karl-Knauf-Halle vertreten und laden zur Verkostung ihrer leckeren Weine ein.

Wissenswertes und Unterhaltsames

Von der außerhalb der Stadtmauer liegenden Karl-Knauf-Halle lohnt ein kleiner Spaziergang zur **Vinothek am Kirchplatz**, die ausgesuchte W**eine von 18 Weingütern Iphofens** zur Verkostung bereithält. Auch hier sind viele Winzer persönlich anzutreffen.

Auch die Wirte und Köche Iphofens laden an diesem Wochenende zu einem ganz besonderen Gaumenschmaus ein und verwöhnen den Feinschmeckermesse-Gast mit frischen und ursprünglichen Gerichten. Ergänzend zum Angebot der Direktvermarkter, Wirte und Winzer runden Kompetenzteams, ein Kinderprogramm und der verkaufsoffene Sonntag das Erlebnis mit Informationen, Wissenswertem und Unterhaltsamem ab.

Die Aussteller sowie noch ausführlichere Informationen zum kulinarischen Stelldichein sind unter www.feinschmeckermesse.de zu finden. Der Eintritt in die Karl-Knauf-Messehalle beträgt 10 Euro inklusive einem 3 Euro-Verzehrbon, der bei den Ausstellern genussvoll eingelöst werden kann. SM

FOTOS: MICHAEL KOCH/TOURISTINFO IPHOFEN

REGIONALE BÜNDNISSE – TEIL 2: „GENUSSREGION COBURGER LAND"

Das Gute liegt so nah!

Unter diesem Motto vernetzen sich seit 2011 regionale Lebensmittelhandwerker, Gastronomen sowie Hersteller von Spezialitäten in der Stadt und im Landkreis Coburg. Aktuell gehören **über 70 Bäcker, Fleischer, Brauer und Imker** zum Netzwerk. Zudem sind Direktvermarkter und Gärtner sowie Gastronomiebetriebe mit von der Partie. Die Netzwerkpartner wollen sich gegenseitig durch gemeinsames Marketing und den Aufbau neuer Vertriebsmöglichkeiten unterstützen. Ob knuspriges Brot, saisonales Obst und Gemüse oder herzhafte Wurst- und Fleischwaren, alles wird im Umkreis hergestellt und gelangt direkt zum Verbraucher.

Leitlinien der Coburger Initiative

Alle Partner der Genussregion Coburger Land garantieren selbstverpflichtend die Einhaltung bestimmter Kriterien. So können sich die Verbraucher sicher sein, dass die Herstellung und Verarbeitung der Produkte regional stattfindet und die Rohstoffe zu einem Großteil aus der Region stammen. Auch was das Tierwohl und die Hygienevorgaben angeht, verpflichten sich die Betriebe der Initiative zu hohen Standards. Gastronomen bieten mindestens drei regionaltypische Gerichte und ein regional erzeugtes Getränk an. Früchte aus regionalem Anbau ohne Pestizide und Dünger verarbeitet beispielsweise das Familienunternehmen Möbus unter dem Namen „Rodacher Flüssiges Obst" zu leckeren Fruchtsäften und feinsten Edelbränden sowie Likören, Apfel- und Beerenweine. Gegründet wurde das Unternehmen 1930 als Süßmostkelterei Backert. Heute laufen am Standort in Adelhausen die Fäden zusammen. Private Obstlieferanten aus einem Umkreis von 30 Kilometern liefern ihr Obst in die Kelterei. Direktvermarktung findet klassischerweise über Hofläden statt. Doch es haben sich auch **neue Vertriebsformen etabliert,** die mit weniger Personalaufwand funktionieren. An gut gewarteten Milchtankstellen und Lebensmittelautomaten können sich die Verbraucher rund um die Uhr mit frischen Produkten versorgen. Ein klassisches Beispiel für einen Hofladen wie sie in der Region zu finden sind, betreibt die Familie Fischer im Coburger Stadtteil Rögen. 1960 begann der Großvater des jetzigen Betriebsinhabers Arnfried Fischer mit Legehennen. Bis heute sind Eier das Hauptprodukt der Fischers. Eine artgerechte Haltung und Futter vorwiegend aus eigener Landwirtschaft gewährleisten eine gute Versorgung der Tiere und eine hohe Qualität der Eier. Im eigenen Hofladen gibt es auch noch andere Lebensmittel wie Honig, Marmeladen sowie Nudeln und Fleisch. Ob eine Bratwurst auf Brötchen für unterwegs oder die „Urwurst" Oberfrankens, die Kochwurst, die Region hat vielfältige Wurst- und Fleischspezialitäten zu bieten. Ein Beispiel für einen traditionellen Familienbetrieb ist die Metzgerei Streng in Rödental. Das Ladengeschäft eröffnete 1953 in Coburg. Heute wird der Betrieb mit rund 30 Beschäftigten in der dritten Generation von Metzgermeister Erich Streng geführt. Das Personal prägt den Betrieb maßgeblich. „Manche sind schon 40 Jahre da und gehören praktisch zur Familie", beschreibt der Chef die Atmosphäre.

BIRGIT SCHNEIDER

FOTO: ©KOOKAY-PIXABAY.COM

▶ **Unter www.genussregion-coburg.de finden Interessierte noch viele weitere Anbieter der Genussregion Coburger Land sowie ihre Bezugsadressen in einer downloadbaren Broschüre.**

BLATTGRÜN TRIFFT JOOST BUTENOP

Visionär und Kämpfer für mehr Menschlichkeit

Der Lebensweg von Joost Butenop folgt nicht der Standardkarriere eines Mediziners. Statt nach dem Studium eine Stelle in einer Klinik anzutreten oder die eigene Praxis zu eröffnen, zieht es den charismatischen Arzt in die Ferne. In Indien erforscht er Lepra, bevor er vier Jahre für die bekannte Organisation **„Ärzte ohne Grenzen"** im Einsatz ist als Arzt. Während seiner Arbeit sieht er die Notwendigkeit, die Gesundheitshilfe mit den Partnern vor Ort effektiver zu koordinieren: „Es geht darum, lokale Organisationen in dem, was sie richtig gut können, zu stärken. **Oft hilft einfach ein kühler Kopf** mit einem Blick von außen in einer akuten Krisensituation." Diesen Ansatz verfolgt Joost Butenop bei seinen nächsten beruflichen Stationen. Er arbeitet für Caritas International in Zimbabwe, Haiti und Pakistan und koordiniert dort gemeinsam mit Partnern vor Ort die Gesundheitsversorgung nach den Cholera-Ausbrüchen, dem Erdbeben und schweren Überschwemmungen.

Nach vielen Jahren im Ausland findet er 2016 mit der Flüchtlingskrise in Deutschland seine Aufgabe als **Verantwortlicher für Flüchtlingsgesundheit** im Auftrag der Regierung von Unterfranken. Schnell wird deutlich, wie wichtig nicht nur die körperliche Gesundheit für die Menschen ist, sondern auch ein achtsames Hinschauen auf ihre seelischen Belastungen. „Die hier ankommenden Geflüchteten haben eine hohe seelische Belastung, die sich zum Teil über Jahre hinweg aufbaut", berichtet der erfahrene Mediziner. „Gerade Flüchtlinge aus Kriegsländern, wie Syrien oder Afghanistan, haben eine Vortraumatisierung. Sie erlebten fortlaufend Gewalt in ihren Heimatländern. Die Schwelle, gegen sich selbst oder andere gewalttätig zu werden, ist daher niedriger als zum Beispiel bei uns Deutschen." Butenop fordert daher mehr Hilfen und kämpft seit Jahren für den A**ufbau eines psycho-sozialen Zentrums in Würzburg:** „Wir können diesen Menschen effektiv helfen durch eine niederschwellige psycho-soziale Beratung, die ihre Ressourcen stärkt und stabilisierend wirkt."

Seit 2016 kümmert sich der Mediziner Joost Butenop im Auftrag der Regierung von Unterfranken um die Gesundheit von Flüchtlingen. Joost Butenop: „Das Angebot an therapeutischen Hilfen in Bayern ist viel zu gering – und das gilt nicht nur für Geflüchtete, sondern für alle Menschen."

Vision: ein psycho-soziales Zentrum für Würzburg

In Bayern gibt es derzeit nur zwei solcher Zentren – in Nürnberg und München – und das, obwohl Bayern 15 Prozent aller in Deutschland ankommenden Flüchtlinge aufnimmt. „Das **Angebot** an therapeutischen Hilfen in Bayern **ist viel zu gering** – und das gilt nicht nur für Geflüchtete, sondern für alle Menschen", gibt der Experte zu bedenken. Neben dem Aufbau dringend benötigter Behandlungszentren kann sich der Würzburger Arzt auch die Einführung eines neuen Berufsbildes vorstellen. Zertifizierte psycho-soziale Berater:innen könnten eine erste Anlaufstelle sein für Menschen mit psychischen Belastungen. Wie effektiv dieses Modell ist, zeigt das Projekt „SoulTalk" in der Erstaufnahme-Einrichtung Unterfranken bei Schweinfurt. Hier finden Geflüchtete eine Anlaufstelle und Gesprächspartner und werden in Einzelgesprächen und Gruppenangeboten begleitet und stabilisiert.

Joost Butenop hat dieses **Projekt** von Beginn an begleitet. **„SoulTalk** zeigt, wie wichtig eine geschulte Ansprechperson ist, die einfach erstmal da ist, zuhört und Wege aus der Krise zeigen kann. Allein das reicht bei einem Teil der belasteten Personen schon aus. Und andere können gezielt in das bestehende Hilfesystem übergeleitet werden", erläutert der Mediziner. Der Weg hin zu einer guten Versorgung für psychisch belastete Menschen ist noch lang – doch Joost Butenop hat sein Ziel, ein psycho-soziales Zentrum in Würzburg zu eröffnen, klar vor Augen. Es bleibt zu hoffen, dass dieses Projekt keine Vision eines weitgereisten Visionärs bleibt. MIRIAM CHRISTOF

FOTOS: PRIVAT, CARITAS

SELBSTFÜRSORGE - SERIENSTART

Herausfordernde Zeiten besser meistern

Im Alltag gibt es immer wieder Herausforderungen und Unvorhergesehenes. In manchen Phasen ist es turbulent und die vielen Aufgaben erscheinen uns wie ein hoher Berg, den es zu erklimmen gilt. Der Stress erhöht unsere Anspannung im Körper und wir fühlen uns körperlich, beziehungsweise seelisch schlecht. „Das schlägt mir auf den Magen", **„Mir wird alles zu viel"**, „Ich bin unter Druck" – das sind Formulierungen, die anzeigen, was gerade mit uns los ist. Hier lohnt es sich, genau hinzuhören und **frühzeitig für sich** zu **sorgen**.
BlattGrün möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, mitnehmen auf eine tiefgründige Reise durch verschiedene Aspekte der Selbstfürsorge. In den kommenden Ausgaben widmen wir uns in einer Artikel-Reihe verschiedenen Stoffen und Methoden, die Ihnen helfen können, ein ausgewogenes und entspanntes Leben zu führen. Besonderen Fokus legen wir darauf, dass die Methoden einfach sind und sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Selbsthilfe ist wichtig

In unserer hektischen Welt voller Stress und ständigem Tempo ist es entscheidend für unser Wohlbefinden, dass wir **auf uns selbst achten**. Die Fähigkeit, sich selbst zu helfen, ist eine wertvolle Ressource, die oft wenig Beachtung findet. Indem wir frühzeitig auf kleine Anzeichen achten und uns selbst Gutes tun, können wir unser gegenwärtiges Befinden verbessern und langfristig **präventiv für unsere Gesundheit sorgen**. Der Körper gibt uns ständig Signale – sei es durch Müdigkeit, Erschöpfung oder Verspannungen – Selbsthilfe lehrt uns, diese Signale zu verstehen und darauf zu reagieren bevor sich kleine Unannehmlichkeiten zu ernsthaften Symptomen entwickeln.
Selbsthilfe geht weit über das bloße Überleben und Funktionieren hinaus. Es geht um ein **proaktives Herangehen** und um Autonomie in einem zunehmend von externen Einflüssen geprägten Leben. Durch die Fähigkeit zur Selbsthilfe **erlangen** wir eine gewissen **Kontrolle zurück**. Anstatt passiv auf äußere Umstände zu reagieren, ermöglicht Selbstfürsorge einen aktiven Einfluss auf unsere körperliche und emotionale Verfassung. Dies stärkt unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und fördert ein tieferes Verständnis für unsere Bedürfnisse.
Damit ist Selbsthilfe auch eine Reise zu sich selbst. Indem wir uns beobachten und selbst helfen, entdecken wir auch, was uns wirklich guttut. Selbsthilfe bedeutet, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, **sich wertschätzend zu begegnen** und die Verantwortung fürs eigene Glück zu übernehmen.

Adaptogene: Hilfe bei Stress

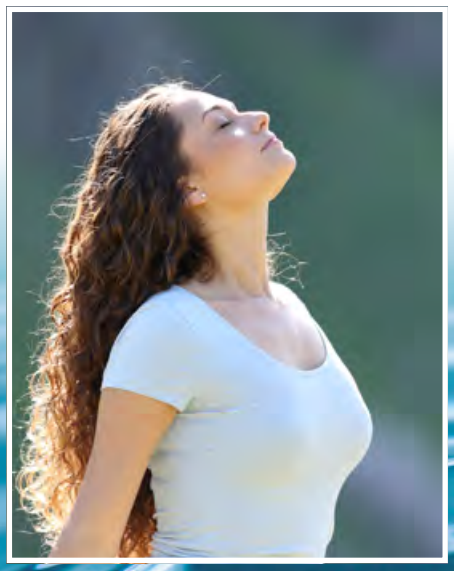
Unsere Reihe wird mit den Adaptogenen beginnen. Adaptogene sind Heilpflanzen der besonderen Art. Sie besitzen Eigenschaften, die uns helfen, besser mit Stress umzugehen und die Widerstandskraft zu steigern. Das Besondere an diesen Pflanzen ist, dass sie **breit in der Wirkung** sind und **ein natürliches Gleichgewicht wiederherstellen**. Das bedeutet, dass sie Defizite ausgleichen und Überfunktionen dämpfen. Wir wollen besonderes Augenmerk auf die Rosenwurz legen. Ihr lateinischer Name ist **Rhodiola rosea**. Eines sei hier schon einmal verraten: Die Liste ihrer Wirkungen ist beeindruckend lang. Erfahren Sie mehr über die natürlichen Substanzen und wie Sie sie im Alltag nutzen können, um Stresssituationen gelassener zu meistern und inneres Gleichgewicht zu finden.

Sauerstoff: Die Lebensessenz in jedem Atemzug

Sauerstoff ist der Inbegriff von Leben. Wir wollen genauer hinsehen, warum Sauerstoff so wichtig für unser Leben ist und wie wir den Sauerstoffgehalt im Körper erhöhen können. Im Zentrum unserer Betrachtung wird der Atem stehen. Denn die Atmung ist nicht nur lebensnotwendig, sondern auch ein wirksames Werkzeug zur Förderung von körperlicher und mentaler Gesundheit. Viele von uns atmen zu flach oder sehr schnell. Das hat Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Entdecken Sie, wie bereits einfache Atemübungen Ihnen helfen, Stress abzubauen und mehr Klarheit zu bekommen.

Gesundes Wasser: Quelle des Lebens

Jede unserer Zellen benötigt frisches und reines Wasser. Doch welches Wasser ist ge-



In unserer hektischen Welt ist es entscheidend für unser Wohlbefinden, dass wir auf uns selbst achten. Jede unserer Zellen benötigt frisches und reines Wasser.

sund? Reines Wasser ist frei von Verunreinigungen und Schadstoffen, die die Qualität des Wassers beeinträchtigen und Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können. Auch die **molekulare Struktur von Wasser spielt** eine **entscheidende Rolle** in seiner biologischen Wirksamkeit. Der japanische Wissenschaftler Masaru Emoto hat dies in seiner bahnbrechenden Forschung beeindruckend aufgezeigt.

Verhilft in Stresszeiten zu Gelassenheit und bringt ins Gleichgewicht: die Rosenwurz, ein Adaptogen.

Da unser Körper zu einem erheblichen Teil aus Wasser besteht und es an fast allen Körperprozessen beteiligt ist, hat die Wahl des Wassers eine wichtige Rolle in unserem Wohlbefinden. **Gesundes Wasser** versorgt die Zellen mit lebenswichtigen Nährstoffen, fördert den Stoffwechsel und unterstützt die Ausscheidung von Toxinen. Regelmäßiges Trinken von reinem Wasser verbessert somit die körperliche Leistungsfähigkeit und **fördert** auch eine **klare mentale Verfassung.** Erfahren Sie in unserem Schwerpunkt-Thema, wie gesundes Wasser Ihre Energie steigern, die Gesundheit fördern und die gesamte Lebensqualität verbessern kann.

Musik und Frequenzen

Musik macht glücklich! Die Erfahrung hat sicherlich schon jeder gemacht. Doch Musik kann noch viel mehr. Wir werden in einer Ausgabe die faszinierende Welt der Musik und unterschiedlichen Frequenzen erkunden. Musik hat die Kraft, unsere **Stimmung** zu **beeinflussen** sowie tiefe Heilung zu fördern. Lassen Sie sich von dem Wissen über die Wirkung verschiedener Klänge inspirieren und beginnen Sie diese zur Verbesserung ihres Wohlbefindens einzusetzen.

Räuchern und Öle: Sinneserlebnis für die Seele

Wir werden in die Welt von Räucherwerk und ätherischen Ölen eintauchen. Düfte spielten zeitlebens eine große Bedeutung im sinnlichen Erleben der Menschen und finden sich in vielen alten Ritualen wieder. Sie können entspannend, beruhigend, anregend oder auch reinigend wirken. Entdecken Sie in der entsprechenden BlattGrün-Ausgabe, wie Sie sich im Alltag mit Räuchern und Ölen unterstützen können. **Kleine Räucherrituale** oder Öl-Anwendungen schaffen im Alltag eine harmonische Atmosphäre und beleben die Sinne.

Vorsorge als Schlüssel zum Glück

Der vorbeugende Charakter dieser einfachen Selbsthilfepraktiken steht im Mittelpunkt dieser Serie. Sie sind besonders wirkungsvoll, wenn sie bereits bei ersten Anzeichen von Stress oder Unwohlsein angewendet werden. Damit können Sie weiteren Folgen bis hin zu ernsthaften, gesundheitlichen Problemen vorbeugen. Für alle Selbsthilfepraktiken ist es wichtig, dass wir uns **gut selbst beobachten** und einschätzen können. Es ist die Aufmerksamkeit, die wir uns schenken, und die Freude an der jeweiligen Methode zur Selbsthilfe, die uns wieder ausbalancieren kann. Wenn wir die Verantwortung für unser eigenes Wohlbefinden übernehmen, schaffen wir eine tragende Basis für ein gesundes und erfülltes Leben.
Wir wolllen mit dieser neuen Artikelserie anregen, sich selbst in herausfordernden Zeiten oder nach einem anstrengenden Tag zu unterstützen und **sich etwas Gutes** zu **tun**. Die kleinen Freuden und Rituale können einen großen Einfluss auf das emotionale Gleichgewicht haben. In unserer schnelllebigen Welt vergessen wir oft, wie wichtig es ist, uns selbst zu schätzen.
In den kommenden Ausgaben werden wir uns mit jedem Aspekt dieser Reise hin zu mehr Selbstfürsorge genau beschäftigen. Lassen Sie sich von unseren spannenden Einblicken inspirieren und entdecken Sie Wege zur Selbsthilfe. Ein bewusster Umgang mit sich selbst und einfache Hilfen fördern einen entspannten Alltag. BIRGIT SCHNEIDER

FOTOS: ©TINIEDER-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ANTONIOGUILLEMF-DEPOSITPHOTOS.COM, ©REZKRR-DEPOSITPHOTOS.COM, © RONYMICHAUD-PIXABAY-COM

EINFÜHLSAME SOFORTHILFE

Seelenbalsam

Manchmal ist mehr als nur die Luft draußen oder der Akku leer. Herausforderungen, Unvorhergesehenes und Krisen kosten uns die gewohnte Stabilität, der Himmel verfinstert sich und der Mut verlässt uns. Dann wünschen wir uns nichts sehnlicher als einen schnellen Erste Hilfe-Einsatz für unsere angekratzte Seele. Genau jene Unterstützung leistet die jüngst erschienene „Erste-Hilfe-Box für die Seele" der bekannten Naturheilkundeärztin Dr. Franziska Rubin auf 21 stabilen Karten, deren Inhalt wissenschaftlich belegt hilft, die eigenen Energiequellen oft mit ganz einfachen Dingen und Ritualen wieder aufzuladen.
Wussten Sie, dass man gute Laune essen kann? Versuchen Sie es doch mal mit Hafer und Kakao. Oder haben Sie schon einmal daran gedacht, bei ganz verfahrenen Angelegenheiten einfach die Richtung Ihrer Gedanken und damit die Sicht auf selbige zu ändern? Und können Sie sich vorstellen, dass eine herrlich duftende Lavendelauflage Ihr Herz sanft zur Ruhe bringt und Ihnen erholsamen Schlaf schenkt? Die Werkzeuge, Techniken und Mittel, **die eigene Mitte wiederzufinden** und dem nächsten Sturm zu trotzen, liegen in dieser kleinen, handlichen Kiste. Ergänzt werden die Karten durch ein kleines beiliegendes Büchlein, das die Grundlagen für die geprüften Lebensstiltipps einfach verständlich erklärt und Mut macht, den Kopf zu heben und Ihre Kraft wieder in die richtige Richtung auszubalancieren. Stellen Sie sich Ihren Krafträubern und lassen Sie sich überraschen, wie ihr Körper und Ihre Seele darauf reagieren. SEK

▶ **Dr. Franziska Rubin: Erste-Hilfe-Box für die Seele. Box mit 21Karten und Begleitbuch. Knaur Verlag 2023, 16 Euro**

WINTERZEIT IST HUSTENZEIT

Thymian oder Malve?

Es ist nicht zu überhören: in Straßenbahn, beim Einkaufen, in Konzerten, in Kirchen, vom Schreibtisch nebenan, überall dort, wo man Menschen trifft. Die kalte Jahreszeit hat uns im Griff und wieder kämpfen viele Menschen mit einem teils hartnäckigen Husten. An sich will uns der Husten nichts Böses. Bei ihm handelt es sich nämlich um einen sinnvollen Schutzreflex des Körpers. Er hat das Ziel, die Schleimhäute der Atemwege von Fremdkörpern oder Schleimansammlungen, die dort nicht hingehören, zu befreien. Somit ist Husten einerseits Zeichen einer Erkrankung der Atemwege, andererseits ein **wichtiger Abwehrmechanismus.**
Meist ist Husten allerdings eine Begleiterscheinung eines Infekts. In dessen Folge kommt es zu einer Schädigung der Schleimhaut und einer Reizung der Hustenrezeptoren. Da ein Virusinfekt eine gewisse Überempfindlichkeit der Schleimhäute bewirken kann, kann der Husten vor oder nach einem Infekt auftreten. Husten kann aber auch Symptom zahlreicher anderer Erkrankungen sein. Daher sollte man stets, wenn nach wenigen Tagen keine Besserung eintritt, einen Arzt aufsuchen, um andere Krankheiten auszuschließen.

Die ätherischen Öle des Thymians beruhigen bei produktivem Husten.

Trockener Husten oder produktiver Husten?

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Arten von Husten. Dem trockenen Reizhusten liegt meist eine Schädigung der Schleimhaut und eine Reizung der Hustenrezeptoren zu Grunde. Der produktive Husten wird durch entzündliche Prozesse hervorgerufen. Dieser befördert das bei einem Infekt gebildete Sekret aus den Atemwegen.
Um den Schleim in den Atemwegen zu verflüssigen und ihn damit auch besser abhusten zu können, sollte man ausreichend trinken, beispielsweise geeignete Kräutertees. Dabei ist bei der Wahl der Pflanzen darauf zu achten, um welchen Husten es sich handelt.
Bei einem Reizhusten sind Tees aus Kräutern angeraten, die Schleimstoffe enthalten. Eibischwurzel, Malvenblüten, Holunderblüten, Spitzwegerich, Lindenblüten, Isländisch Moos oder die Blüten der Königskerze gehören dazu.
Bei einem produktiven Husten würden genau diese Pflanzen nicht angezeigt sein, denn sie würden die Verschleimung verschlechtern. Von Eltern und Großeltern wird die eine oder andere noch das Sammeln von Huflattichblättern kennen. Diese enthalten neben den Schleimstoffen lebertoxische Pyrrolizidin-Alkaloide. Daher hat die Pflanze als Heilmittel stark an Bedeutung verloren. Zur Gewinnung von Heilmitteln mit Huflattich werden daher heute Pyrrolizidin-arme Huflattich-Züchtungen verwendet.

Ätherische Öle wirken beruhigend und abschwellend

Aufgrund der zusätzlichen Verschleimungsgefahr ist die Auswahl an Kräutern beim produktiven Husten deshalb eine andere. Hier wählt man Pflanzen, die reich an ätherischen Ölen sind, wie beispielsweise Thymian, Fenchel, Anis oder auch Primelwurzeln. Die in den Pflanzen enthalten Inhaltstoffen wirken beruhigend, entzündungshemmend und abschwellend.
Interessant ist, dass auch eine Bitterstoffpflanze, der Gemeine Andorn, bei einem produktiven Husten eingesetzt werden kann. Sie ist in den wärmeren Klimazonen vom Mittelmeer bis Zentralasien heimisch und in Mittel- und Nordeuropa eingebürgert.
Zusätzlich kann Inhalieren beispielsweise mit Salz die Atemwege beruhigen. Um die Luftfeuchtigkeit in den Räumen zu erhöhen, ist ein regelmäßiges Lüften wichtig.

RENATE DRACH

FOTOS: ©LILIGRAPHIE-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MARGO555-DEPOSITPHOTOS.COM, ©PATHASTINGS-DEPOSITPHOTOS.COM

BEI OXFAM IST SECOND-HAND PROGRAMM

Nachhaltig über den eigenen Kleiderschrank hinaus

Grün und von weitem sichtbar leuchtet das OXFAM Schild in der Würzburger Augustinerstrasse. Viele Passanten bleiben vor den beiden großen Schaufenstern stehen, die jede Woche mit viel Liebe und Fantasie neu dekoriert werden. Drinnen finden sich neben Kleidung, Taschen und Schuhen auch Haushaltsgegenstände, Bücher und Dekoartikel. All das sind Spenden, die im angrenzenden Lager gesichtet, sortiert und für die Präsentation im Laden ausgesucht werden. **„Bei uns ist nachhaltiges Einkaufen Programm“,** erläutert der ehrenamtliche Shop-Leiter des Würzburger Ladens, Wolfgang Pauls. „Wir sind Teil der großen Second-Hand Bewegung, die auch durch viele junge Leute immer größer wird.“ Second-Hand, das stand vor einigen Jahren noch für verstaubte, leicht modrig riechende Läden mit Unmengen an unsortierten Kleidungsstücken auf langen Stangen. Dieses Bild hat sich in den letzten Jahren deutlich gewandelt. Second-Hand ist im Trend – auch und gerade weil es Teil eines nachhaltigen Konsums ist. Wenn es schon ein neues T-Shirt oder die nächste Jeans sein muss, dann verursacht der Kauf gebrauchter Kleidung keinerlei Umweltbelastung. Re-use (Wiederverwendung), **Upcycling** (Aufwertung) und **Repair** (Reparatur) kommen verstärkt in Mode.
Laut einer Statista-Umfrage kauften 56 Prozent der Befragten Second-Hand Produkte – vor allem Kleidung, Bücher, Filme, Musik und Schuhe. 2021 lag der Anteil noch bei 45 Prozent. Diesen Trend zeigt auch die Umsatzentwicklung der OXFAM-Läden in Deutschland: Nach einem Einbruch in den Pandemiejahren setzte das gemeinnützige Unternehmen im Wirtschaftsjahr 2022/23 in seinen 55 deutschen Shops 15,8 Millionen Euro um – deutlich mehr als vor der Pandemie. „Wir sind stolz auf die tolle Entwicklung, die unsere Shops aktuell erleben. Das zeigt zum einen, dass das **Thema Second-Hand in der Gesellschaft angekommen ist**, und zum anderen, welche fantastische Arbeit unsere vielen ehrenamtlichen Kolleg:innen vor Ort leisten, ohne die solche Ergebnisse nicht möglich wären“, so Matthias Scholl, Regionalleiter Süd-West bei Oxfam Deutschland.
Die Entscheidung, bei Oxfam einzukaufen, trägt nicht nur zur Nachhaltigkeit bei, sondern wirkt weit über den eigenen, bewussten Konsum hinaus: 2,55 Millionen Euro fließen in internationale Hilfsprojekte von Oxfam e.V. In Würzburg sind vor Kleidung, Haushaltswaren und Bücher gefragt. „Wir haben viele Stammkund:innen, die jede Woche vorbeikommen und bei uns stöbern“, freut sich Wolfgang Pauls. Dazu trägt auch das schöne Schaufenster bei, das wöchentlich von einer Mitarbeiterin neu gestaltet wird. „Unsere ehrenamtlichen Helfer:innen sind der Grundstein für unseren Erfolg. Sie sind **unermüdlich im Einsatz** und begrüßen jeden Kunden und jede Kundin mit einem Lächeln. Darauf bin ich stolz“, resümiert der engagierte Shopleiter.

MIRIAM CHRISTOF

FOTO: ROGER DE CASTRO, STEFAN VOSSEMER/OXFAM

Gewusst wo!

In Würzburg gibt es neben dem Oxfam-Laden in der Augustinerstrasse viele weitere Möglichkeiten, gebrauchte Artikel einzukaufen: **Vintage Rakete** und **Exklave** in der Dominikanergasse sind beliebte Einkaufsziele der jüngeren Generation, gebrauchte Bücher gibt es in den **Antiquariaten**, zum Beispiel bei Ursula und Daniel Osthoff in der Martinstrasse. Die **Brauchbar „Pfundgrube“**, das Sozialkaufhaus oder auch Fairkauf des BRK bieten alles, was das Herz begehrt – von Kleidung über Möbel bis hin zu Schallplatten und Dekoartikeln. MC

ES WAR EINMAL… – UPCYCLING IM SPESSART

Aus Alt mach Neu

Unter das Motto „Aus Alt mach Neu“ hat das Spessartmuseum im Schloss zu Lohr a. Main seine neue Sonderausstellung „Es war einmal… Upcycling im Spessart“ gestellt. Dinge wie Bauteile, Textilien, Schuhe, Hausrat, Werkzeuge und Geräte aller Art zu reparieren, umzuarbeiten oder noch verwertbare Einzelteile davon aufzubewahren und wieder zu verwenden, war und ist für viele Menschen existenziell. Eines der besten Beispiele aus der Schau für Upcycling-Objekte ist ein Topfset, das wohl über mehrere Jahrhunderte in Gebrauch war und immer wieder repariert und geflickt wurde. Um **Kleidung gar nicht erst zu „Abfall“ werden zu lassen,** wurde sie früher bei der alltäglichen Arbeit häufig mit Schürzen und Kitteln geschützt und Löcher unzählige Male geflickt. Wenn Textilien gar nicht mehr zu retten waren, reichten sie immer noch als Putzlappen. Heute spielen **ökologisches Bewusstsein** und „Nachhaltigkeit“ zusätzlich eine Rolle bei der Abfallvermeidung und Weiter- oder Wiederverwendung von Gebrauchtem. Mit viel Kreativität entstehen Gebrauchsgegenstände wie Taschen, Möbel, Schmuck und allerlei für den Hausrat ebenso wie Kunstwerke. Aus all diesen Bereichen sind in der Ausstellung Beispiele zu finden. An zwei Mitmachstationen können die Besucher:innen sich selbst am Upcycling versuchen und gemeinschaftlich an einem „Fleckerlteppich“ aus alter Bettwäsche weiterweben oder sich ein kleines Origami-Andenken aus alten Kunstkatalogen falten und mit nach Hause nehmen. KB, FOTO: SPESSARTMUSEUM LOHR A. MAIN/KARIN BERWIAN

▶ **Die Ausstellung ist bis 9. September 2024 zu sehen. Weitere Infos unter www.spessartmuseum.de**

BAMBERGER FRANCHISING VOM FASS MIT REGIONALER BEDEUTUNG

Genuss trifft Nachhaltigkeit

In der Welt der Franchiseunternehmen erfreuen sich Anbieter mit hohem Anspruch an Genuss bei gleichzeitiger Ressourcenverantwortung zunehmender Beliebtheit. Eines dieser Juwelen ist VOM FASS, ein Unternehmen, das nicht nur durch seine hochwertigen Produkte, sondern auch durch sein **starkes Engagement für Nachhaltigkeit** und sozialer Verantwortung heraussticht.
Nach eigenen Angaben gilt dabei das Franchise-Unternehmen VOM FASS mit Sitz im baden-württembergischen Waldburg als „Größtes Nachhaltigkeits-Franchise" in Deutschland. Interessanterweise ist die Dichte der Franchise-Nehmer besonders in Franken sehr hoch. So finden sich Läden in Ansbach, Bayreuth, Erlangen, Lauf a. d. P., Nürnberg, Schwabach, Würzburg, Bamberg und Hallstadt. Auf die beiden Letztgenannten soll in diesem Beitrag beispielgebend eingegangen werden.

Catharina Beyer und Silvia Müller sammeln in ihrem Bamberger und Hallstadter Feinkostgeschäft „VOM FASS" gebrauchte Korken zum Recyceln.

Dreimal Platz 1

Nun wird der Begriff Nachhaltigkeit mittlerweile recht inflationär verwendet. Wie weit steht es also damit bei VOM FASS? Tatsächlich erhielt das Franchise-Unternehmen innerhalb eines Jahres gleich dreimal den ersten Preis speziell für sein Nachhaltigkeitskonzept, sowohl in Deutschland als auch auf europäischer Ebene. Gesetzt wird dabei auf **umweltfreundliche Produktionsverfahren,** um den ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten. Dies schließt den Einsatz erneuerbarer Energiequellen und ressourceneffizienter Technologien ein. Zahlreiche Rohstoffe wurden auf Fair Trade umgestellt, zudem befinden sich einige Bio-Produkte im Portfolio. Die Essige und einige weitere Produkte werden in einer eigenen Manufaktur in Waldburg hergestellt. Die **Lieferkette** von VOM FASS ist tatsächlich – bis auf wenige Ausnahmen – **sehr kurz**. Vom Produzenten zu den Lagern des Unternehmens direkt ins Geschäft vor Ort. In einem immer komplexeren Weltmarktgeschehens also wohltuend transparent.

Ein zentrales Anliegen ist dem Unternehmen die **Reduzierung von Verpackungsmüll**. Kunden werden ermutigt, eigene Flaschen mitzubringen. Wenn man so will, wartete die Unternehmensgruppe bereits vor 30 Jahren schon mit „Unverpackt-Läden" auf. Und wie der Name VOM FASS bereits vermuten lässt, werden die meisten der hochwertigen Flüssigkeiten wie Essigspezialitäten, Speiseöle, Liköre und weitere Spirituosen zum Zapfen aus Fässern oder Karaffen angeboten. Speziell in Bamberg beliebt sind beispielsweise die **Prosecco-Fässer**. Nicht nur diese können sich die Kunden dort per Lastenfahrrad im gesamten Stadtgebiet liefern lassen.
Franchise ist im Übrigen nicht zu verwechseln mit Markenketten, trotz einiger Parallelen. So können Franchise-Nehmer ungeachtet der gebündelten Eigentums- und Vertriebsstrukturen dem Geschäft vor Ort durchaus ihren eigenen Stempel aufdrücken, sei es in der Preisgestaltung, der Auswahl aus der VOM-FASS-Produktpalette oder dem Service. Vor allem in der Kundenbetreuung sind die einzelnen Franchise-Nehmer als individuelle und damit authentische Ladengeschäfte organisiert. Diesen Spielraum schätzen auch die aus der Pfalz stammende Catharina Bayer und die Fränkin Silvia Müller, Inhaberinnen des Ablegers in Bamberg und dem angrenzenden Hallstadt, und wissen ihn auf ihre Weise zu nutzen.

Unternehmerische Sozial- und Umweltverantwortung

Im Herzen der malerischen fränkischen Schwarmstadt, aber auch im Gewerbegebiet in Hallstadt, hat sich VOM FASS Bamberg zu einem Synonym für qualitativ hochwertige Öle, Essige und Spirituosen entwickelt. Der Charme liegt nicht nur in der Qualität der Produkte, deren Hersteller und Landwirte den beiden Inhaberinnen persönlich bekannt sind, sondern auch im Angebot von Tastings sowie in der sehr persönlichen Beratung. Beide verbindet ihr starkes Engagement für Nachhaltigkeit, Umwelt und Soziales.
Die Umweltingenieurin Catharina Beyer und die Wirtschaftsjuristin Silvia Müller, deren Schwerpunkt auf Umweltrecht lag, waren zuletzt auf dem Sektor Umweltmanagement, speziell in Sachen Energie- und Umweltschutz beschäftigt, bevor sie ihren gemeinsamen Traum des Führens eines Feinkostladens verwirklichten. Nach der Übernahme eines Vorgängergeschäfts im Jahr 2011 schafften sie es in kurzer Zeit, ihrem florierenden Laden in der Langen Straße Bamberg eine zweite

Geschäftsstelle im nahen Ertl-Zentrum Hallstadt hinzuzufügen und sich außerdem durch ehrenamtliche Arbeit (nicht nur) in die lokale Stadtgemeinschaft einzubringen.
Angefangen vom **„Kork nutzen und Wälder schützen"**, indem sie „Mitmachen bei der NABU-KORKampagne" und die wertvollen Naturverschlüsse ihrer Spirituosen von ihren Kunden zurückerbitten und sammeln. Jährlich werden so bis zu fünf Kisten der Flaschenverschlüsse vor dem Vernichten als Müll bewahrt und stattdessen einem Recyling zugeführt. Der Kork wird als Dämmgranulat für den ökologischen Hausbau genutzt und schafft Arbeitsplätze in der Korkverarbeitung für Behinderte und Langzeitarbeitslose. Außerdem engagieren sie sich als Funktionärinnen im Verein Ökobil mit seiner Carsharingmarke Meiaudo (hierzu mehr in der BlattGrün-Ausgabe 4-2023, S. 38-39) und als Aktive beim jährlichen Lange-Straße-Fest.

Hochwertigen Flüssigkeiten wie Essigspezialitäten, Speiseöle, Liköre und weitere Spirituosen werden zum Zapfen angeboten.

Sie gewannen 2022 den Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreis in Silber für ihr Bienenengagement und waren erstes Firmenmitglied im Förderkreis Bienenleben Bamberg, als sich dieser neu gründete. Dies im Übrigen unabhängig davon, dass sich die Franchise-Mutter selbst einem Bildungs- und Ökologieprojekt des FINE, Frankfurter Instituts für nachhaltige Entwicklung e. V., angeschlossen hat. Dort brachte man eigens zur Unterstützung der „Bienenretter" eine spezielle Honigproduktreihe unter ausschließlicher Einbeziehung von Imkereien aus Süddeutschland und der Alpenregion auf den Markt, von deren Verkaufserlös eine Spende an das Institut geht. So stärken die VOM-FASS-Protagonisten nicht nur die heimische Wirtschaft und Umwelt, sondern leisten zudem unternehmerische Sozialverantwortung, gemeinhin als CSR, Corporate Social Responsibility, bezeichnet.

Authentische Konsumerlebnisse in Bamberg

Der moderne Kunde sucht heute authentische Konsum-und Genusserlebnisse bei nachhaltiger Ressourcennutzung und dem Erfüllen sozialer Verantwortung. Das (in abweichender Schreibweise) „vomFASS Bamberg" hat bewiesen, dass regionales Franchise, Nachhaltigkeit und soziales Engagement Hand in Hand gehen können. **Hand in Hand...** das ist wohl auch das Geheimnis des Unternehmerinnenduos Catharina „Cathrin" Beyer und Silvia Müller, das seinen persönlichen Beitrag leistet, damit Bamberg eine lebens- und liebenswerte Stadt bleibt unter der Prämisse der Nachhaltigkeit und des Genusses.

ILONA MUNIQUE

FOTOS: VOM FASS BAMBERG

▶ **Mehr Infos unter: https://www.vomfass.de/Shopfinder/?country=DE&distance=25&order=distance**

PRÄMIERTE HAUSAUFGABENHEFTE FÜR SCHWEINFURTER VIERTKLÄSSER

„Möhrchenhefte" erklären den Fairen Handel

Auf dem Weg hochwertige Bildung sicherzustellen, ist den unterschiedlichen Agenda-Gruppen 2030 der Stadt Schweinfurt in den letzten Jahren gelungen, diesbezüglich so manches Projekt zu realisieren. So setzte die Arbeitsgruppe „Nachhaltigkeit in der regionalen Wirtschaft" das Preisgeld, welches sie 2021 beim Wettbewerb der „Hauptstadt des Fairen Handels" gewann, ein, um den Fairen Handel in den Schweinfurter Grundschulen besser zu verankern. Alle Grundschüler/innen der 4. Klassen bekamen hierfür das vielfach ausgezeichnete „Möhrchenheft", das nachhaltige Themen in einem Hausaufgabenheft vermittelt, ausgehändigt. Das Besondere an ihm ist, dass sich zwischen den Wochenseiten, auf denen die Hausaufgaben notiert werden, zehn bunte Themenseiten mit spannenden Spielen, Geschichten und Bastelanleitungen zum Thema Fairer Handel befinden, deren Inhalt nach und nach zum Unterrichtsgegenstand wird.

Einladung zum Entdecken

In dem täglich zur Hand genommenen Heft lernen Kinder wie bunt und vielfältig die Welt ist und bekommen erklärt, warum eine Jeans bestimmt schon mehr Kilometer um die Welt gereist ist als sie selbst. Erntekalender, Schulwegstrichliste, Weltkarte und viele Informationen über den Fairen Handel laden zum Entdecken, Stöbern und Nachmachen ein. In dem dazu ausgeteilten Rätselheft können die Kinder knifflige Aufgaben lösen. Sie erfahren wie

die Menschen auf der Erde Handel treiben und wie sie beitragen können, dass alles etwas gerechter zugeht. Kinder lernen außerdem, wie Regeln zu einem guten Zusammensein beitragen und wie wichtig es ist, fair zu anderen zu sein. **Zehn Poster mit den verschiedenen Themenseiten** gab es zum Aufhängen in der Schule gratis dazu. Da Lehrer wie Schüler von den Hausaufgabenheften, die einen wichtigen Teil zur Umwelterziehung leisten, begeistert sind, will die Agenda 2030-Gruppe dieses **Projekt** im nächsten Schuljahr **fortsetzen**, wenn sie **Sponsoren** dafür finden, die wie Agenda-Beauftrage Andrea Schmidt erzählt. Näheres zum Hausaufgabenheft, das es übrigens noch mit den Schwerpunkten Nachhaltigkeit, Klimaschutz und Biodiversität gibt, lässt sich unter www.moehrchenheft.de erfahren. AS

FOTOS: ANDREA SCHMIDT, JAY STEINERT

▶ **Mehr zum Schweinfurter Projekt unter https://www.schweinfurt.de/leben-freizeit/lokale-agenda-2030/4586.Projekte.html**

Über das Möhrchenheft freuen sich Viertklässer der Schweinfurter Schillerschule.

ERNÄHRUNGSWENDE IM BAMBERGER UMLAND

Von global zu regional – ist das machbar?

Die Erwartungen an und Hoffnungen auf einen weltweit verknüpften Warenmarkt weichen längst der Ernüchterung. Das Gummiband der Globalisierung ist überdehnt, die Errungenschaften eines liberalisierten, vernetzten Handels in Frage gestellt. Nicht erst seit der COVID-19-Pandemie, sondern auch durch geostrategische Konflikte und autokratisch Herrschende sowie staatskapitalistische Modelle, wirkt die Handelspolitik instabil, was einhergeht mit Wettbewerbsverzerrungen und Unsicherheiten auf dem Finanzmarkt. Aber auch die als ungerecht erlebte Verteilung von Gewinnern und Verlierern, die Phänomene Kinderarbeit, intransparente Lieferketten, Greenwashing und Preisdumping zulasten der Mitarbeiterlöhne und -bedingungen lassen das Bedürfnis aufkommen, der Welt den Rücken zu kehren und sich **auf die eigene Scholle zu besinnen.**

Das wirft jedoch viele Fragen auf: Gibt es denn überhaupt einen Weg aus der Hyperglobalisierung? Ist die zumindest teilweise Rückkehr in eine übersichtlichere Wirtschaft, wie sie eine regionale und soziale Strukturpolitik verspricht, noch oder wieder möglich? Und wenn schon nicht für jede Lebenslage, dann doch wenigstens (oder mindestens) auf dem Lebensmittelsektor?

Von Exoten und strukturellen Schwächen

Ein bisschen Globales wird wohl immer sein. Sich mit Kakao- und Kaffeebohnen oder Bananen selbst zu versorgen, dürfte trotz Klimawandel noch in weiter Ferne liegen. Gleichwohl halten Exoten wie der in den Tropen beheimatete Ingwer oder südländische Zitrusfrüchte dauerhaften Einzug. Die **Ingwerwurzel eroberte** sich seit 2017 über die Versuchsanstalt Bamberg der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG) **ihren Platz im Gewürzregal.** In Bamberg hat sie, neben Wassermelonen und Kurkuma, die Bio-Gärtnerei Niedermaier in ihrem Anbauprogramm. **Zitronen**, bereits seit dem 16. Jahrhundert in den Hesperidengärten Nürnbergs erfolgreich kultiviert, sind seit 1725 ebenso und bis heute **im Schloss Seehof bei Memmelsdorf** umsorgt und werden dort zuweilen zur Marmelade verarbeitet und verkauft.

Doch wer weiß das schon? Nicht immer finden Erzeuger und Abnehmer umstandslos den Weg zueinander, obwohl nicht Tausende, sondern vielleicht nur wenige Kilometer zwischen beiden liegen. Kleinerzeuger und Familienbetriebe, die zwar ein wunderbares Produkt hervorbringen, jedoch nicht immer die Ressourcen für eine geschickte Marketingstrategie und flächendeckende, jederzeitige Handelspräsenz aufbringen können, bleiben auf der Strecke.

Weitere strukturelle Schwächen wie fehlende Nachfolger, rückläufige Produktionsflächen, die Entscheidungsnot „Wachsen oder Weichen" bei kleinstrukturierten Betrieben, Nahversorgunglücken sowie Preissensibilität der inflationsgeplagten Konsumenten … All dies benennt die **kürzlich veröffentlichte Machbarkeitsstudie zur Ernährungslandschaft der Region Bamberg** , herausgegeben von KlimaKom und Ernährungsrat Oberfranken. Sie wurde in Auftrag gegeben von Stadt und Landkreis Bamberg unter Beteiligung von Akteuren des Ernährungssystems, also von (unternehmerischen) Menschen und Gruppen aus beispielsweise Produktion, Verarbeitung und Gastronomie über Marktstand und Lebensmittelinitiativen bis hin zum Konsumenten.

Bestandsaufnahme zeigt die Stärken

Die Bestandsaufnahme zeigt indes auch viele Stärken im regionalen Ernährungssystem. So besteht meist eine sehr gute Vertrauensbeziehung innerhalb der Wertschöpfungskette zwischen Lieferanten und Abnehmern, gepaart mit hohem Idealismus, ökologischem Bewusstsein und der **Verbundenheit mit der Region,** manifestiert in zahlreichen Regionalinitiativen und gebündelt in Zusammenschlüssen wie der „Original-Regional" der Europäischen Metropolregion Nürnberg oder der „Genussregion Oberfranken".

Einen unterstützenden Beitrag leisten Institutionen wie MeiEssn, ÖMR Obermain-Jura und Regionalwert AG Oberfranken. Ihnen wird vertraut, da die Akteure dahinter oftmals persönlich oder die Labels über die Regionalmedien allseits bekannt sind. Nicht zuletzt werden mit ihnen Standards unabhängig der Global Player gebildet. Eine gute Grundlage für weitere Maßnahmen, beispielsweise die Bewerbung des Landkreises Bamberg als Ökomodell-Region Bamberger Land, die vor kurzem positiv beschieden wurde. Neben neu geschaffenen Stellen sollen Kleinprojekte im Rahmen des „Verfügungsrahmens Ökoprojekte" unterstützt werden, um die **Region besser mit Bio-Lebensmitteln zu versorgen** und den Absatz zu stärken. Ob die Stadt Bamberg ebenfalls Mitglied in der Ökomodell-Region wird, ist vom Stadtrat noch nicht entschieden.

Sofortmaßnahmen und Maßnahmen mit hoher Hebelwirkung

Und in der Zwischenzeit? Die Machbarkeitsstudie offeriert ein paar Sofortmaßnahmen. Ein Beispiel ist ein **„Speeddating"** in Form einer temporären Kontaktbörse, also eine kleine Messe zwischen Gärtnern, Landwirten und Gaststätten. Weitere **„Quick**

Die regionale Vermarktung von Lebensmittel kommt an. Das zeigen die alljährlichen Genusstage im Bamberger Land.

Ist die teilweise Rückkehr in eine übersichtlichere Wirtschaft noch oder wieder möglich?

Wins" sind Kampagnen, Unterstützung der Ab-Hof-Verkäufer in rechtlichen Fragen oder zu New Media sowie der Wissenstranfer des Erfahrungsschatzes in Form von Workshops und Exkursionsreihen. Genannt sind auch Samen- und Pflanzentauschbörsen, die als **„Samen-Punks"** bereits sehr beliebt sind. Laut Studie sollen zudem Maßnahmen mit einer hohen Hebelwirkung das Ziel erreichen, „die regionale **Lebensmittelproduktion** und -versorgung so aufzustellen und zu stärken, dass sie **krisenfest und zukunftssicher** die Bedürfnisse der Bevölkerung decken kann", ganz im Sinne einer Ernährungswende. Als da wären zum Beispiel eine „Bio-regionale Gemeinschaftsverpflegung" oder ein „Wassermanagement" für die Gärtnerbetriebe in Bamberg. Beispiele für Kooperationsprojekte und Leuchttürme sind unter anderem eine ökologische Teichwirtschaft, eine Wertschöpfungskette fürs Getreide, **„Pop-UP"-Bauernmärkte,** eine Ganztagsmarkthalle, Wildbret-Sammelstellen und Einkaufsmöglichkeiten rund um die Uhr.

Ernährungssouveränität durch Beteiligung

Und wer soll all das konkretisieren und umsetzen? Eine regionale Ernährungssouveränität, die auch auf die Reduktion der Lebensmittelverschwendung und eine klimapositive Landwirtschaft sowie auf gesunde, natur- und umweltschonende Nahrungsmittel setzt und an das Tierwohl denkt, ist nur über Beteiligungsprozesse zu erreichen. Eine besondere Rolle spielen dabei strategische Partnerschaften sowie **Nischenakteure und Pioniere.** Diese sind in der Machbarkeitsstudie in Steckbriefen aufgeführt: so beispielsweise der Naturgarten Stegaurach und der Mutzershof, der Gärtnerhof Callenberg, der Bamberger Selbsterntegarten (Sega) und die Solidarische Landwirtschaft (Solawi), das Hotel und Landgasthof „Altes Kurhaus" Trabelsdorf oder die Regionalwert AG Oberfranken, um nur einige zu nennen.

Es braucht einen Kopf

Es braucht aber auch einen Kopf, der die Ziele nicht aus den Augen verliert und das Netzwerk nicht löchrig werden lässt. Silke Michel vom Fachbereich für Nachhaltige Regionalentwicklung des Landratsamtes Bamberg meint dazu, dass man zwar die notwendigen Strukturen geschaffen hätte, um die Kommunikation und den fruchtbaren Austausch untereinander zu stärken, doch es brauche die Beteiligung vieler und verschiedener Ernährungsakteure. Ergänzend dazu sieht Thomas Klostermann aus dem Büro für Nachhaltigkeit der Stadt Bamberg („Agenda-30-Büro") hohes Potenzial in der **Erschließung weiterer Bündnispartner** aus der aktiven Szene innerhalb der Ernährungslandschaft.

Stadt wie Landkreis Bamberg jedenfalls haben sich entschlossen, das seit 2004 laufende Projekt und Erfolgsmodell, die Regionalkampagne Genussla, weiterhin gemeinschaftlich zu betreuen und nicht etwa in einen Verein oder eine GmbH auszugliedern, wie es in der Machbarkeitsstudie noch angedacht war. Beide sorgen mit ihrem enormen Wissenspool und Erfahrungsschatz, aber auch mit der kontinuierlichen Kommunikation der Ergebnisse aus der Machbarkeitsstudie, für genau jene Kontinuität und Stabilität, die es braucht, um allen Ernährungsakteuren dabei zu helfen, aus der „Sackgasse des heutigen (globalen) Ernährungssystems" herauszufinden und dabei **souverän wie wettbewerbsfähig** zu werden, bei höchstmöglicher Nachhaltigkeit.

Ja, eine Ernährungswende scheint machbar, zumindest regional – und global gesehen sind wir dabei immer noch ein Teil des Ganzen.

ILONA MUNIQUE

FOTOS: THOMAS OCHS, ©GOODLUZ-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Die 60seitige Machbarkeitsstudie steht zum Download unter: https://genussla.de/wp-content/uploads/2023/10/Genussla_Machbarkeitsstudie_WEB_RZ.pdf**

NEUES KINDERBUCH

Milo auf der Suche nach dem Schatz der Rhön

Für den jungen Rotmilan Milo hält das Biosphärenreservat Rhön ein ganz besonderes Abenteuer bereit: Er erkundet auf der Suche nach dem sagenumwobenen „Schatz der Rhön“ seine Heimat und lernt dabei ihren wahren Reichtum kennen.
„Milo ist in der Rhön ein sogenannter Charaktervogel – und genau diesen Charakter haben wir versucht, im Buch herauszuarbeiten“, sagt Gudrun Opladen. „Die verschiedensten Lebensräume sowie die Eigenschaften des Rotmilans werden **spielerisch näher gebracht**“, so die Autorin. Auf diese Weise bekommen die Kinder nicht nur Einblick in das Leben des kleinen Milo, sondern erfahren auch jede Menge über die **schützenswerte Landschaft** im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön. Auf seinem Weg durch die Rhön begegnet Milo auch zahlreichen Tieren, die im „Land der offenen Fernen“ leben. „Die Kinder lernen durch die Erzählung also auch, in welcher Beziehung der Rotmilan zu anderen Tieren steht“, so Opladen.

Entstanden ist das neue Kinderbuch **länderübergreifend** in Zusammenarbeit zwischen der Autorin Gudrun Opladen, dem Illustrator Christoph Clasen sowie einem Projektteam aus den Verwaltungsstellen und Trägervereinen des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön. BR

FOTO: NILS HINKEL/BIOSPHÄRENRESERVAT

Freuen sich über den neuen Bio-Einkaufsführer: Landrat Thomas Habermann und Dr. Maike Hamacher von der Öko-Modellregion Rhön-Grabfeld.

DER NEUE BIO-EINKAUFSFÜHRER IST DA!

Bio aus und in Rhön-Grabfeld genießen

Essen hält Leib und Seele zusammen! Und wer sich bei der Wahl der Nahrungsmittel für Klima- und Umweltfreundlichkeit entscheidet, setzt häufig auf regional, saisonal und Bio-Produkte. Doch wo gibt es im Landkreis Rhön-Grabfeld welche Bioprodukte? Wer braut oder verkauft Bio-Bier in der Region? Und wo gibt es etwas Besonderes, wie Lupinenkaffee oder Belugalinsen?
Der neue Bio-Einkaufsführer der Öko-Modellregion Rhön-Grabfeld setzt genau hier an! Mit ihm **soll der Weg zu einer nachhaltigen und genussvollen Ernährung** einen Schritt l**eichter gestaltet werden**. Denn aus dem ehemaligen Direktvermarkterflyer von 2019 ist inzwischen eine ganze Broschüre geworden. Insgesamt werden **54 Anbieter** mit Bio-zertifiziertem Angebot von Gastronomie über Direktvermarkter, Naturkostläden, Getränkehersteller bis zu Imkereien vorgestellt. Anhand einer Übersichtskarte lässt sich schnell erkennen, welche Anbieter wo zu finden sind. Besonders erfreulich sei, so Maike Hamacher, Projektmanagerin der Öko-Modellregion, dass Erzeuger und Verarbeiter über den ganzen Landkreis verteilt zu finden sind. Mittels eindeutiger Warensymbole lässt sich bei jedem Anbieter feststellen, welche Produkte es gibt. Und auch hier überrascht die Vielfalt, die die heimischen Bio-Erzeuger zu bieten haben, so Hamacher.

Mit dem Griff zu Bio-Produkten wird eine **ressourcenschonende** und umweltverträgliche **Form der Landbewirtschaftung** unterstützt. Regionale Bio-Produkte kaufen - das heißt heimische Betriebe und regionale Wirtschaftskreisläufe stärken. Kurze Transportwege helfen zudem, das Klima zu schützen. Und: Wer vor Ort kauft, wird ein vorwiegend saisonales Angebot finden. Also das, was der Jahresverlauf gerade zu bieten hat, so die Öko-Modellregionsmanagerin.
Erhältlich ist der Bio-Einkaufsführer kostenfrei an öffentlichen Stellen, wie Tourist-Infos, bei vorgestellten Betrieben und direkt im Landratsamt. Die digitale Version zum bequemen Download findet sich unter https://oekomodellregionen.bayern/rhoen-grabfeld/nachrichten/3065/bio-aus-und-in-rhoen-grabfeld-geniessen-wo-gibt-es-welche-produkte MH

FOTOS: CHRISTIAN HÜTHER/LANDKREIS RHÖN-GRABFELD

TRADITIONSMATERIAL IM AUFSCHWUNG

Kalk kann mit vielen Vorzügen punkten

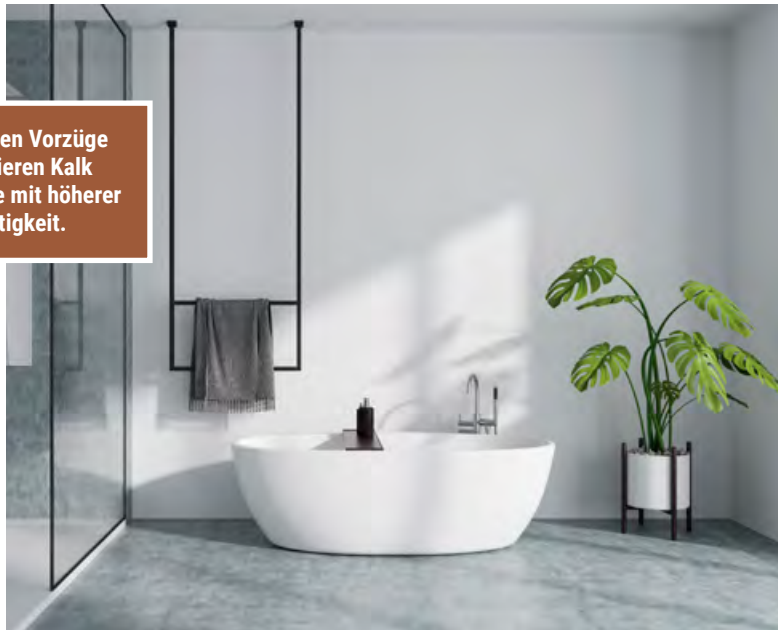
Räume können unsere Lebensqualität beträchtlich verbessern. Entscheidend für den Erfolg sind die dort verbauten Materialien. Ein Baustoff, der seit den letzten Jahren stetig mehr Beachtung findet, ist der seit Jahrtausenden bekannte Kalk.
Mit der Sesshaftwerdung begann der Mensch die vielseitigen Talente des generell reichlich vorhandenen Sediments im Innen- und Außenbereich zu nutzen. Er verputzte Häuser, um sie gegen Witterungseinflüsse zu schützen, und weißelte Ställe sowie Innenwände, um die Luft in den Räumen für Tier und Mensch rein zu halten. Zwei zentrale Punkte, die heute immer wichtiger werden, weiß Baubiologe Karl-Heinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn im Landkreis Würzburg.
Unter Tage abgebaut, muss Kalk allerdings zunächst mehrere Verarbeitungsschritte durchlaufen und wie ein Wein oder Käse reifen, ehe man ihn als Putz oder Farbe an die Wand bringen kann. Der Naturstoff, basierend auf Calciumcarbonat, wird aus Jahrtausende altem Kalkstein gewonnen, der zerkleinert und mit bis zu 1000 Grad aufgeheizt wird, erklärt Karl-Heinz Ursprung die ersten Schritte. Während des Brennvorgangs verdampfe das in ihm enthaltene Wasser und lasse den ehemals grauen Stein erbleichen und leichter werden. Der so entstandene weiße Branntkalk werde mit Wasser abgelöscht und als Löschkalk zu einer breiigen Masse, aus der schließlich **Kalkhydrat** entstehe. Das getrocknete und in Papiersäcken abgepackte Kalkpulver finde meist Verwendung beim Anmischen von Mörtel fürs Verputzen. Aufgrund seiner groben Partikelgröße eigne es sich aber wegen schlechterer Hafteigenschaften nicht für den Wandanstrich, so der Baubiologe.

Qualität steigt mit der Lagerzeit

Wer seine Räume streichen möchte, sollte daher zu **Sumpfkalk** greifen, der mit Farbpigmenten auch in die pastellige Richtung abgetönt werden könne. Hierbei handelt es sich um gebrannten Kalkstein, der mindestens sechs Monate im Wasser gereift ist. Generell gelte die Devise: Die Qualität steige mit der Lagerzeit., so der Baustofffachmann. Der Grund dahinter: Je länger der Kalk im Wasser liegt, desto feiner werden seine Partikel, da sie im Löschwasser immer weiter zerfallen. Das verschafft dem Kalk eine wesentlich größere Oberfläche. Sie sorgte dafür, dass sich die Farbe mit einem möglichst mineralischen Untergrund besonders gut verbinde.
Kalk, frei von Zusätzen, ganz gleich ob als Farbe oder Putz, kann mit vielen Vorzügen überzeugen: Seine **poröse Struktur** macht ihn zum einen maximal diffussionsoffen. Das heißt, er nimmt ständig und dauerhaft Raumluft auf, filtert und reinigt sie. Unliebsame Gerüche werden auf diese Weise schnell und auf ganz natürliche Weise eliminiert. Mit einem pH-Werte von 12 ist er stark alkalisch und desinfiziert verlässlich die Luft. Seine poröse Struktur ist aber auch in der Lage, zu viel Feuchtigkeit aus dem Raum aufzunehmen, zu speichern und sie über eine gute Verteilung über die Wand schnell trocknen zu lassen. Das verhilft zu einer gleichbleibenden relativ niedrigen Luftfeuchte und einem angenehmen Raumklima.

Rote Karte für Schimmelpilzsporen

Mit einem **pH-Wert von 12** kann Kalk einen weiteren wichtigen Vorteil ausspielen: Schimmelpilzsporen, die nur bis zu einem pH-Wert von 9 gedeihen können, bekommen erst gar keine Wachstumsgrundlage. Allein diese Tatsache macht Kalk zum Verbündeten bei Schimmelsanierungen und prädestiniert ihn für Räume mit höherer Luftfeuchtigkeit wie Schlaf- und Badezimmer sowie Küche und Keller.
Die rein mineralische Zusammensetzung des Kalks verhindere nicht nur **eine lästige statische Aufladung im Raum,** sondern lasse uns in der Folge auch besser durchatmen, hebt Karl-Heinz Ursprung hervor, da die zur Atmung notwendigen negativen Ionen jetzt nicht mehr abgezogen werden. Mit ihnen fühlt sich Körper frisch und wach.
Auch in Sachen Nachhaltigkeit kann der Traditionsbaustoff punkten: Ist die Kalkfarbe erst einmal aufgetragen, hält sie lange und kann bequem mit Kalkfarbe wieder übergestrichen werden. Im Falle einer Renovierung oder gar eines Abriss des Hauses kann Kalkputz schließlich recycelt dem Materialkreislauf wieder zugefügt werden.



Seine vielen Vorzüge prädestinieren Kalk für Räume mit höherer Luftfeuchtigkeit.

Vorsicht: Hohe Alkalität wirkt ätzend

Diesen vielen Vorteilen stehen nur wenige Nachteile gegenüber: Die hohe Alkalität wirkt ätzend und erfordert bei der Verarbeitung Schutzmaßnahmen. Verglichen mit einer nicht mineralischen Farbe dauert der Anstrich, der meist **mit Bürste in Kreuzschlagtechnik** erfolgt, etwas länger, und die Farbe lässt sich mit anderen, nicht mineralischen Farben schwerer oder gar nicht überstreichen.
Um alle Vorzüge des Kalks nutzen zu können, empfiehlt sich der Kauf im baubiologischen Fachhandel, der eine Volldeklaration der Inhaltsstoffe bereithält. Sind nämlich künstliche Zuschlagstoffe enthalten, kann das die Vorteile des Kalks ausschalten oder deutlich schwächer ausfallen lassen.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: ©DENISISMAGILOV-DEPOSITPHOTOS.COM, ©CROSSDEE-DEPOSITPHOTOS.COM

RAUM KLIMA
ökologisch
wirtschaftlich
kompetent
Bauen und Sanieren nach baubiologischen Gesichtspunkten
KLAUS SEITZ
Heizung · Solarenergie · Bäder · Alternative Energietechniken
Am Kirschberg 8 · 97218 Gerbrunn
Tel.: 0931 - 70 59 150 · Fax: 0931 - 70 59 151
Mail: info@raumklima-klaus-seitz.de

DAS QI OPTIMAL FLIESSEN LASSEN

Mehr Esprit und Vitalität für die eigenen vier Wände

Hiltrud J. Pornschlegel

Das QI, die „essentielle Lebensenergie", welche unsere gesamte Erdatmosphäre durchdringt, besteht aus winzigen Partikeln, die aus dem Zusammenwirken von Sonnenstrahlen und der kosmischen Strahlung entstehen. In Indien ist es als „Prana", in Japan als „Ki" bekannt. Die Ägypter bezeichnen es als „Ankh", die Hebräer als „Ruah". Bei den alten Germanen hieß es „Od" und Wilhelm Reich bezeichnete es als „Orgon" (Orgontherapie). Im deutschsprachigen Raum kannte man es als „Äther". Jetzt, in der modernen Naturwissenschaft, wird das QI nachweisbar durch die Kirlian-Photographie, als Biophotonenenergie benannt.

Ein Blumenstrauß im Raum wirkt immer anregend und stimmt freudig.

Pflanzen, intakte Waldgebiete, Landschaften und Naturgärten sind erfüllt von dem mit Sauerstoff angereicherten kosmischen QI. Normalerweise liegt der Wert bei 80 bis 100 Prozent im Freien. Bunt blühende Blumen mit Wurzeln sind von 150 bis 200 Prozent kosmischer QI umgeben. F**rische Schnittblumen** ebenso in den ersten drei Tagen. So wirkt ein Blumenstrauß immer anregend und stimmt freudig.

In hohen Konzentrationen ist das QI in der Nähe von fließendem und sprudelndem Wasser und insbesondere in der Nähe von Wasserfällen vorhanden, denn die Reibung des Wassers erzeugt elektromagnetische Wellen, die das QI anziehen. Das ist auch der Grund, warum wir uns in der Nähe von fließenden Gewässern so **erfrischt und aufgeladen fühlen**. Und deshalb hat im Feng Shui auch das Element Wasser in Form eines Brunnens, eines belebten Teiches oder eines sprudelnden Quellsteins eine so große Bedeutung.

Die Natur lässt unser Energielevel steigen

Ist nur ungenügend QI und Sauerstoff vorhanden, fehlt uns die notwendige Vitalität, um unsere Körperzellen und Organe gesund zu halten. Halten wir uns **in der freien Natur** auf, werden wir **zu 100 Prozent mit dem Lebens-QI genährt**. Unser modernes Leben findet jedoch immer mehr in geschlossenen Gebäuden statt. Wir sind von dem natürlichen QI-Fluss getrennt und werden oft nicht ausreichend damit versorgt.
Im Feng Shui werden Techniken und Praktiken verwendet, um die Bedingungen im Freien zu simulieren, damit mehr Lebens-QI in die Gebäude einfließen und sich ausreichend in den Räumen entfalten kann. Dabei gilt: **Die Aufmerksamkeit folgt dem QI, das QI folgt der Aufmerksamkeit.**
Von daher ist all das in unserem Wohnumfeld, was die Aufmerksamkeit auf sich zieht, ein „QI-Fänger". Beispielsweise sich bewegende Gegenstände wie Mobiles, Farben, Licht, Kunstwerke, auffällige Formen, besondere Dekorationen, Symbole und vieles mehr. Bewusst in die Gestaltung eingebracht, wird das QI dorthin gelenkt, wo es erwünscht ist. Von da aus kann es uns und unsere Umgebung sanft pulsierend nähren und vitalisierend wirken.

Die Lebensenergie muss sich langsam entfalten können

Die Voraussetzung dafür ist allerdings, dass sich das durch den Eingang fließende **QI langsam entfalten** kann. Entweicht es zu schnell durch Türen oder große Glasflächen, sind die Räume mit QI unterversorgt. Stagniert es in Raumecken, kann es durch die oben genannten Maßnahmen wieder angeregt werden. **In übervollen Räumen mit viel Unordnung** und Dingen, die keine Beachtung finden, **„erstickt" das QI** und kommt zum Erlahmen. Dies kann zum Beispiel Trägheit und Unlust mit sich

„Ist nur ungenügend QI und Sauerstoff vorhanden, fehlt uns die notwendige Vitalität, um unsere Körperzellen und Organe gesund zu halten."

HILTRUD J. PORNSCHLEGEL

bringen, da wir Menschen mit unserem Wohnumfeld in Resonanz stehen.
Verschmutztes QI entsteht, wenn wenig auf Sauberkeit geachtet wird oder wenn zum Beispiel die Mülltonnen im Eingangsbereich stehen. Denn jedes Mal, wenn die Aufmerksamkeit beim Hineingehen darauf gerichtet ist, wird das verschmutzte QI empfangen und mit ins Haus getragen. Ebenso fließt verschmutztes QI in das Wohnhaus, wenn ein Zugang von der Garage direkt in das Haus besteht.
Ist in einem Haus zu viel Unruhe gegeben, kann es sein, dass das QI zu schnell durch langgezogene Gänge fließt, zu viele großflächige Glasflächen, Spiegel, Turbulenzen durch Treppen ohne Setzstufen, Deckenbalken, scharfe Kanten, ungünstig platzierte oder sonstige disharmonische Gestaltungselemente bestehen. Hier kann durch bestimmte Maßnahmen Abhilfe geschaffen werden.

Auf zu neuem Schwung!

Achten Sie vor allem darauf, den Eingang so zu gestalten, dass er freundlich ansprechend und einladend wirkt und das QI sich sammeln kann, um dann sanft pulsierend einzufließen. Vermeiden Sie große Glas-, und Spiegelflächen, vor allem direkt gegenüber

Halten Sie so gut wie möglich Ordnung und reinigen Sie Ihre Räume regelmäßig. In hohen Konzentrationen ist das QI in der Nähe von fließendem und sprudelndem Wasser und insbesondere in der Nähe von Wasserfällen vorhanden.

des Eingangs und im Raum gegenüber der Tür. Über das Glas entweicht das QI zu schnell und durch die Spiegel wird das QI zurück zur Türe gedrängt.

Halten Sie so gut wie möglich Ordnung und reinigen Sie Ihre Räume regelmäßig. Das Klären der Raumsphäre durch beispielweise Räuchern, Trommeln, Klänge oder Gesang, nach Krankheiten und unguten Begebenheiten bringt Leichtigkeit, Kraft und wieder neuen Schwung.

Um ein gutes, harmonisches Zusammenleben, den Austausch und die Kommunikation zu fördern, kann eine inspirierende „Mitten-Gestaltung" im Zentrum des Hauses, in einem Raum, auf dem Grundstück oder im Garten Wunder wirken. Die Aufmerksamkeit, und somit das QI, wird angezogen, gebündelt und entfaltet sich pulsierend in die Raumsphäre. Durch das **Resonanzgesetz** überträgt sich dieser Effekt zentrierend und gleichzeitig belebend auf uns Menschen. Dabei ist es möglich, genau das in die „Mitten-Gestaltung" einzubringen, was dem gewünschten Zusammenleben entspricht.

QI-Fänger lenken die Energie im Raum

Wie schon erwähnt, um das QI dahin zu lenken, wo Sie es haben möchten, positionieren Sie **„QI-Fänger"** durch besondere Leuchten, wohltuende Formen und Dekorationen, durch die Wahl von Bildern und bei der Wandgestaltung. Auch wenn es derzeit unmodern ist, geschwungene und abgerundete Formen bringen für uns Menschen mehr Wohlbefinden. Das QI wird besänftigt. Dadurch beruhigt und entspannt sich die Atmosphäre des Lebensumfeldes.

Das QI, aufgeladen mit der den Wohnräumen entgegengebrachten Achtsamkeit, Herzlichkeit und Dankbarkeit, spiegelt dies auf die Bewohner zurück. Dadurch herrscht mehr Klarheit, Leichtigkeit und Freude. Das sind die besten Voraussetzungen für ein rundum gesundes, vitales und erfolgreiches Leben.

Interessant zu wissen ist, dass das ursprünglich kosmische QI absolut neutral ist. Es lädt sich mit all dem auf, was ihm geboten wird. So hat das mit Düften, Farben, dem Wasseräther eines Teiches, den Vitalkräften von Pflanzen und Bäumen aufgeladene QI, welches aus einem Naturgarten in das Wohnhaus dringt, für unseren Organismus eine **belebende, inspirierende und vitalisierende Wirkung.** Das QI, welches aus einem tier-, und insektenfeindlichen „leblosen" Garten mit überwiegend versiegelten Flächen und lieblosen Steinkreationen entweicht, pulsiert hingegen schwach und träge.

Ein förderlicher, energiereicher QI-Fluss wird im Feng Shui als auch in der Geomantie hierzulande als wichtigster Aspekt in der Architektur und der räumlichen Gestaltung gewertet. So ist es überaus sinnvoll, dieses Wissen in den ersten Planungen und allen weiteren Gestaltungsvarianten mit einzubeziehen. HILTRUD J. PORNSCHLEGEL

FOTOS: HARALD ZWÖNITZER, ©PONDGUY-PIXABAY.COM, ©PEZIBEAR-PIXABAY.COM

27./28. JANUAR : 21. IMMOBILIENMESSE FRANKEN IN BAMBERG

Von Klimaschutz bis Outdoor Living

Über 130 Aussteller aus den Bereichen Bauen und Wohnen haben sich am 27. und 28., Januar für die 21. Immobilienmesse Franken in der Bamberger brose-Arena angesagt.

Neben dem breit gesteckten Informationsangebot an den Ständen im Erdgeschoss werden unterschiedlichste Fachreferenten und Praktiker im Vortragsraum im 1. Obergeschoss der Halle ein **umfangreiches Vortragsangebot** anbieten. Im Halbstundentakt wird unter anderem berichtet über energetische Autarkie mit Photovoltaikanlagen, die Erdwärmenutzung für Wohngebäude, Fördermöglichkeiten bei den Nutzung regenerativer Energien, die Vorteile des Holzhausbaus, nachhaltige Sanierungsmöglichkeiten bei feuchten Mauern und Putzen, gesundes Heizen für Mensch und Umwelt sowie die Grundlagen des baubiologischen Bauens. Nähere Infos zu den Ausstellern, Vorträgen sowie zu deren Startzeiten finden sich online unter www.immobilienmesse-franken.de.

Das Sonderthema der 21. Immobilienmesse Franken beinhaltet unter anderem die **Schwerpunkte Sicherheit und Einbruchschutz.** Die Aussteller der Immobilienmesse Franken zeigen hierfür Möglichkeiten auf. Auch das Thema **Barrierefreiheit** gewinnt immer mehr an Relevanz, da selbstbestimmtes Leben in

den eigenen vier Wänden die Lebensqualität im Alter deutlich heben kann. Die Aussteller beraten über verschiedene Möglichkeiten, das eigene Zuhause barrierefrei zu gestalten. DRY

FOTO: IMMOBILIENMESSE BAMBERG

▶ **Die Messe öffnet an beiden Messetagen von 10 bis 18 Uhr.**

NACHHALTIGE WOHNTRENDS 2024

Einrichtungsideen mit Umweltbewusstsein

In den Einrichtungstrends für 2024 finden sich viele nachhaltige Ansätze. Vorbei ist das Klischee, dass Nachhaltigkeit gleichbedeutend mit reinem Verzicht und Öko-Flair einhergeht. Die aktuellen Trends zeigen, dass stilvolles Wohnen durchaus im Einklang mit einem grünen Lebensstil stehen kann. Da immer mehr Menschen bei ihren Kaufentscheidungen die Umweltauswirkungen bedenken, spiegelt sich diese Haltung auch in den Wohntrends wider. Manche können auch einfach nachhaltig interpretiert werden.

Die Leuchte „roll ins grüne“ kann als Hänge- oder Bodenlampe verwendet werden.

Ganz weit oben im Ranking stehen natürliche **Materialien wie Holz, Steine oder andere natürliche Materialien.** Sie schaffen aufgrund ihrer schönen ästhetischen Wirkung eine direkte Verbindung zu unserer natürlichen Umgebung. Zudem glänzen sie mit **Langlebigkeit** und Robustheit. Damit sprechen auch praktische Argumente für natürliche Materialien.
Wir wollen in diesem Artikel allerdings nicht die Standard-Wohntrends betrachten, sondern haben für Sie, liebe Leserinnen und Leser, interessante Interpretationen der aktuellen Trends herausgesucht. Wir wollen ihnen neuartige Materialalternativen, die Möglichkeiten innovativer Technologie und interessante Designer vorstellen, die alternative Wege gehen.

Trend 1: Natürliche Materialien

In der allgemeinen Entwicklung zu mehr Nachhaltigkeit, liegen auch im Bereich Wohnen nachhaltige Konzepte und natürliche Materialien im Trend. Die Verwendung von Holz, Steinen, Bambus und anderen Naturmaterialien ist aufgrund ihrer schönen Ästhetik und guten Eigenschaften beliebt. In der modernen Innenarchitektur und im Designbereich wird zunehmend auf ökologische und soziale Verantwortung und ressourcenschonende Prozesse geachtet.
Dass Design und Nachhaltigkeit wunderbar zusammenpassen, zeigt der Handwerksdesigner Bernd Görtz beispielsweise mit seiner modularen Origami-Lampe „roll ins grüne“. Diese besteht aus Papier, bei dessen Produktion zwischen 15 und 40 Prozent des Zellstoffs durch **agrarindustrielle Abfallprodukte von Kiwi, Mais, Mandel, Lavendel sowie Kaffee- und Kakaobohnen,** von geschnittenen Wiesen und Resten aus der Lederverarbeitung ersetzt werden. Die Zugaben erzeugen gleichzeitig die pastelligen Farben und unvergleichbare Haptik der Lampe. Das Papier wird zudem gentechnikfrei und unter Verwendung von grüner Energie hergestellt. Darüber hinaus enthält es 40 Prozent Recyclingfasern. Die Textilkabel sind farblich passend aus einem Baumwoll-Leinengemisch. Produziert wird die hochwertige und wunderschöne Leuchte in Hamburg.

Trend 2: 3D-Druck mit neuen Fertigungsmöglichkeiten

Durch den 3D-Druck können die Kosten für eine aufwendige und zeitintensive Produktion entfallen. Mit möglichst wenig Material- und Energiebedarf für die Herstellung können verschiedenste Wohnaccessoires entstehen. Innerhalb kürzester Zeit halten Designer ihre Kreationen in den Händen. Gepaart mit ökologischen Materialien formiert sich ein interessantes Doppel.
Durch die Flexibilität und Schnelligkeit in der Fertigung können Produkte in verschiedenen Designs, Farben und Ausführungen ohne große, teure und nicht nachhaltige Lagerhaltung angeboten werden. Dadurch entstehen weniger Transportverpackungen und Emissionen sowie ein geringerer Energieverbrauch für das Betreiben eines Lagers. Für die verwendeten Kunststoffe gibt es in der Zwischenzeit nachhaltigere Varianten. Eine wichtige Rolle dabei spielt beispielsweise Maisstärke.
Die jungen Designer vom dennismaass-Team stellen daraus Vasen und Blumentöpfe in wunderschönen Farben und einem stilvollen Look her. Im Designstudio rund um Alexander Rehn entsteht mit dieser vielversprechenden Produktionsweise die edle und vielseitige Lampe Lucia Lamp.

Trend 3: Upcycling als die Krönung des Recyclings

Beim Upcycling werden **Materialien** nicht nur wiederverwendet, sondern auch **aufgewertet**. Das heißt, sie verwandeln sich in etwas Neues und Einzigartiges. Bei Dag Jansson Perslow findet Hafen-, Sturm- oder Bauholz eine neue Verwendung als stilvolles Möbelstück. Die Hölzer haben eine Geschichte und Vergangenheit: Die massiven Dalben aus dem Hamburger Hafen gaben so manchem Frachter Halt. Die verwitterten Stegplanken taten in Nord- oder Ostsee ihren Dienst. Auch so manche stattliche Eiche, die in den letzten Herbststürmen ihren Halt verloren hat, verwandelt sich bei Jansson Mashup Design zu handgefertigten Einzelstücken mit klarem Stil. Dieser orientiert sich an skandinavischen Designklassikern des 20. Jahrhunderts. Gearbeitet werden alle Stücke mit reinen Holzverbindungen ohne Metall.

Die Vasen und Töpfe von dennismaass vereinen zeitloses Design mit einer modernen Produktion.

Diese handgefertigten Lounge-Möbel sind aus alten Planken der Seebrücken in Scharbeutz und Haffkrug gefertigt. Bild unten: Das minimalistische Design der Lucia Lamp erinnert an japanische Reispapierlampen.

Ein völlig anderes Beispiel von Upcycling sind die Unikate von Snorre. **Aus ausgemusterten Bettenrosten** entstehen originelle Pflanzenständer. Mit einem einfachen Zugmechanismus kann die Größe leicht verstellt werden. Mal nimmt der Pflanzenständer einen kleineren Blumentopf auf und mal einen größeren. Oder er wird zu einem Tisch, einer Whisky-Bar oder einem Sektkühler. Das **multifunktionale Möbel** lässt sich leicht verändern und umgestalten. Auf diese Weise passt es noch zu einem weiteren aktuellen Einrichtungstrend, den multifunktionalen Möbeln.

Trend 4: Vintage und Retro ist ein Dauerbrenner

In der Welt der Inneneinrichtung haben Vintage und Retro längst den **Status von zeitlosen Trendsettern** erlangt. So wird diese Entwicklung auch 2024 ein Thema bleiben. Nachhaltig wird der Trend, indem wir nach originalen Möbelstücken oder Wohnaccessoires vergangener Epochen schauen und diese in unser Zuhause integrieren. Dies entspricht auch einem weiteren Wohntrend, dem Mischen der Einrichtungsstile. Manchmal gibt es in der eigenen Familie oder im Freundeskreis noch Schätze, die es zu finden gilt. Die Anziehungskraft von Vintage und Retro liegt nicht nur in reiner Nostalgie, sondern auch in der einzigartigen Geschichte, die jedes Möbelstück oder Accessoire erzählt. Der 60er-Jahre-Sessel beispielsweise, der schon bei den Großeltern Gemütlichkeit verbreitet hat, erzählt **Geschichten aus vergangenen Tagen.** Indem wir uns mit originalen Stücken einrichten, reduzieren wir den Bedarf an neuen Produktionsprozessen und den damit verbundenen Material- und Energieaufwand. Zudem verleihen wir alten Schätzen ein neues Leben. Anstatt auf die schnelllebige Massenproduktion zurückzugreifen, können wir auf eine Zeitreise durch Flohmärkte, Antiquitätengeschäfte und Online-Plattformen gehen, um einzigartige Fundstücke zu entdecken.

Alter Charme neu entdeckt

Am schönsten ist die Schatzsuche auf Dachböden und Flohmärkten. Eine große Auswahl an Einrichtungsgegenständen der 50er- und 60er-Jahre gibt es auch bei Rocking Furniture live oder online unter https://www.rockin-furniture.com.

BIRGIT SCHNEIDER

FOTOS: ©ALEXANDER REHN DESIGNSTUDIO, ©WWW.LUEBECKER-BUCHT-OSTSEE.DE, ©BERND GÖRTZ DESIGN, ©DENNISMAASS

Weitere Informationen zu den Wohntrends:

- **Trend 1: Natur trifft Design mehr unter https://berndgoertz.design/roll-ins-gruene/**
- **Trend 2: Innovative Technik mehr unter https://shop.alexanderrehn.com und https://dennismaass.de.**
- **Trend 3 + 4: Neues aus Altem mehr unter https://www.etsy.com/de/shop/janssonhamburg?ref=seller-platform-mcnav und https://snorre.cc**

URSPRUNG

Bodenbeläge | Naturfarben
Dämmstoffe | Luftreiniger
Naturlicht

Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung
Vor-Ort-Beratung und Ausführung

KARL-HEINZ URSPRUNG
Baubiologe (IBN)
Bauberater (kdR)
Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2
Telefon 0931 40 80 95
www.ursprung-baubiologie.de

ZUKÜNFTIGES GÄRTNERN

Vielfalt pflanzen

Vertrockneter Rasen, abgestorbene Thuja, verkrustete Erde: Viele Gärten sind im Stress. Hitze, Dürre oder Starkregen machen ihnen zu schaffen. Auch wer sein grünes Wohnzimmer eigentlich so mag, wie es ist, sucht Rat und Ideen fürs zukunftsfähige Gärtnern. Geoökologin Sigrid Tinz richtet sich in ihrem Buch an alle, die ihren kriselnden Garten wieder in ein **blühendes Paradies** verwandeln möchten, aber wenige Vorkenntnisse und auch keine Zeit und Mittel für eine komplette Neugestaltung haben. Vorgestellt werden zwölf einfache Projekte und viele Tipps und Tricks, die dem Garten helfen, schöner und gleichzeitig klimafester und tierfreundlicher zu werden. Mit wenig Aufwand blühen Blumenbeete, Rasen und Kiesflächen wieder auf, Zäune verwandeln sich in lebendige Grenzen und Mülltonnen bekommen ein grünes Dach. Für Käfer, Igel und Gartenschläfer entstehen neue Quartiere, Insekten und Vögel finden reichlich Futter. **Schritt für Schritt** werden so Garten und Hinterhof klimafester, bunter und tatsächlich pflegeleichter. Einfach mal machen: mein Garten – mehr Arten! LA

FOTO: ©OLDIEFAN-PIXABAY.COM

▶ **Sigrid Tinz: Mein Garten – mehr Arten: 12 Projekte für blütenreiches Grün. Einfach, tierfreundlich, klimafest. 176 Seiten, Pala Verlag 2023, 22 Euro**

KLIMAANPASSUNG

Pflanzen, die bei jedem Wetter wachsen

Der Klimawandel ist seit geraumer Zeit Thema vieler Veröffentlichungen und immer öfter auch dessen Folgen für Gärten bzw. die Pflanzenwelt. Klar ist, dass die veränderten klimatischen Bedingungen – vor allem längere Trockenzeiten und anhaltende Hitze, sowie umgekehrt häufigerer Starkregen, Sturm und Wind – die Natur vor große Herausforderungen stellt. Die Gartenplanerin und Pflanzenexpertin Simone Kern zeigt in ihrem neuen Buch, wie es gelingt, die Gärten mit robusten Pflanzen, die **Wetterextremen trotzen**, stimmigen Pflanzkonzepten und cleveren Bewässerungsstrategien anzupassen.

Im ersten Teil stellt sie die Folgen des Klimawandels mit seinen Konsequenten für Gärten vor, um Lesende dann auf die Suche nach „Überlebenskünstlern" mitzunehmen: Schließlich gibt es in anderen Regionen Pflanzen, die längst an Standorten und unter Bedingungen wachsen, wie wir sie heute bei uns erleben. Dann geht es in die Praxis und man erfährt, welche Rolle der Boden hat, wie wichtig Bodendecker oder Mulch sind, wie man intelligent und sparsam mit Wasser umgeht, welche Pflegemaßnahmen sinnvoll sind… Im folgenden Kapitel werden typische Gartensituationen vorgestellt, zu denen es jeweils auch Pflanzenempfehlungen und ganz konkrete Einkaufslisten gibt – mit Mengenangaben pro Flächeneinheit. Abgerundet wird das Buch mit Pflanzenporträts in Wort und Bild: Viele Bäume und Sträucher, Bodendecker, Stauden und Gräser sowie Zwiebelpflanzen werden mit ihren jeweiligen Wuchseigenschaften vorgestellt und in einem sogenannten **„Klimacheck"** kurz bewertet. Besonders erfrischend ist, dass der Klimawandel hier nicht beklagt, sondern als Tatsache vorgestellt und mit seinen Folgen erklärt wird. Wir müssen unsere Gärten anpassen und dafür bietet dieses Buch viele Praxistipps und Anregungen für Hobbygärtnerinnen und –gärtner. GPP

FOTOS: ©MATTHIASBOECKEL-PIXABAY.COM, ©GAB-RYSIA-PIXABAY.COM

▶ **Simone Kern: Überlebenskünstler. 125 Seiten, Franck-Kosmos-Verlag 2023, 20 Euro**

Die Blumenwerkstatt
Gärtnerei · Floristik
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8.00-12.30 Uhr
und 13.30-18.00 Uhr
Sa. 8.00-13.00 Uhr
Alpenveilchen, Azaleen
Schneeheide
Feldsalat, Rippel-Primeln
W. Rippel
97292 Uettingen
Telefon 0 93 69 / 82 53
www.blumenwerkstatt-rippel.de

FARBE GEGEN GRAUE KÄLTE

Zauberhafte Winterblüher

Kahle Äste, hier und da ein immergrünes Gewächs, das Kälte und Dunkelheit trotzt. Dazwischen trübes Braun und Grau. Der Winter geizt gemeinhin mit Farbe, zwingt uns zur Geduld bis die ersten Frühblüher unsere Sehnsucht nach Buntem nähren. Wer nicht so lange warten möchte, dem kann geholfen werden, denn Garten, Terrasse oder sogar der Balkon lassen sich selbst in der unwirtlichsten Zeit des Jahres in eine kleine **blühende Oase** verwandeln, erklärt der Uettinger Gärtnermeister Wilhelm Rippel. Denn kältetolerante, robuste Winterblüher haben jetzt bis in den März oder gar April hinein ihren großen Auftritt, während Frühlings- und Sommerblüher in Ruhe zu unseren Füßen verharren. Das erfreut nicht nur unser farbeliebendes Auge. Winterjasmin, Duft-Schneeball, Zaubernuss oder Schneeheide **versorgen** nämlich **Insekten** auch in den sonst blütenarmen Monaten **mit Nahrung**.

Willkommene Stimmungsaufheller

Gerade an trüben Wintertagen sind die kleinen goldgelben Blüten des ursprünglich aus China stammenden **Winterjasmins** willkommene Stimmungsaufheller. Sie öffnen sich quasi als **Schutzmechanismus** nicht alle gleichzeitig, sondern nach und nach, damit im Falle eines extremen Kälteeinbruchs nicht alle Blüten auf einmal erfrieren. Robust und anpassungsfähig an unterschiedliche Bodenarten gedeiht die im Winter blattlose Pflanze am besten an sonnigen bis halbschattigen, leicht windgeschützten Standorten, erklärt der Pflanzenfachmann. **Unkompliziert in der Pflege** kann man sie mit einem gelegentlichen Korrekturschnitt in Form halten. Sie eignet sich als Kletterpflanze, Bodendecker sowie als Kübelpflanze. In letzterem Fall rät der Gartenprofi dazu, sie hin und wieder zu gießen und, sollte es sehr kalt werden, nass einfrieren zu lassen, damit sie im gefrorenen Zustand nicht vertrockne. Ist der Winterjasmin im Garten ausgepflanzt, kommt er in der Regel mit dem winterlichen Niederschlägen ohne zusätzliches Gießen gut über die Runden. Bis in den März hinein blühen **Winter-Schneeball** und D**uft-Schneeball**. Letzterer erfreut nicht nur das Auge mit seinen rosafarbenen Blüten, sondern auch die Nase mit seinem herrlichen **Vanilleduft**. Seine Standortanforderungen sind denen des Winterjasmins ähnlich. Wichtig sei jedoch, einen gut durchlässigen Boden zu wählen, der Staunässe verhindere und reich an Humus und Nährstoffen sei, so Wilhelm Rippel.

Von Gelb bis Zimtbraun

Ein besonderer Hingucker ist die **auffällige Zaubernuss**, bekannter vielleicht unter dem Namen Hamamelis. Die Winterblüherin ist für ihre ungewöhnlichen, bandförmigen Blütenblätter von Gelb über Orange bis Zimtbraun bekannt, die sich bei extremer Kälte zum Schutz einrollen. Ihre Blütezeit erstreckt sich, je nach Sorte, in der Regel von Dezember bis März. Und auch sie liebt einen humosen, durchlässigen und leicht feuchten Boden mit schwach saurem bis neutralen pH-Wert in windgeschützter sonniger bis schattiger Lage, merkt der Pflanzenfachmann an. Für Insekten und Menschen ist sie gleichermaßen interessant, denn einige Zaubernuss-Arten werden noch heute wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften als Heilpflanze bei leichten Hautverletzungen und -entzündungen verwendet.
Als winterblühende, immergrüne Pflanze zeichnet sich die bodennah wachsende **Schneeheide** mit ihren rosa, weiß und lila farbigen glockenförmigen Blüten aus. In der Regel blühen diese von Dezember bis April. Auch sie bevorzugt einen durchlässigen Boden an einem sonnigen bis halbschattigen Standort und ist auch für Steingärten, Beete und die Hangbepflanzung geeignet.
Pflanzzeit für die Winterblüher sei von April bis Oktober. Je früher die Pflanze aus dem Container in die Erde käme und dort regelmäßig gegossen werde, desto schneller könne sie ihre Wurzeln ausbilden und mit dem Erdreich Kontakt aufnehmen. Auch im Herbst benötige sie Wasser, damit sie nicht im eigenen Ballen vertrockne, merkt Gärtnermeister Wilhelm Rippel an. Wenn sie den ersten Winter draußen im Garten überlebe, dann erfreue sie für lange Zeit Menschenauge und Insektenmagen, weiß er aus Erfahrung. SEK

FOTOS: ©OLGADOBRYANSKA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©NENNIEINSZWEIDREI-PIXABAY.COM, ©HOUSE1976-PIXABAY.COM, ©MYFRISO-PIXABAY.COM, ©NENNIEINSZWEIDREI.COM

Schneeball

Winterjasmin

Zaubernuss

Schneeheide

Unterfrankens Regierungspräsident Dr. Eugen Ehmann und Markus Leczycki von der Bayernwerk Netz GmbH freuen sich mit den diesjährigen Gewinnern des Bürgerenergiepreises Unterfranken.

BÜRGERENERGIEPREISE FÜR DREI UNTERFRÄNKISCHE ENERGIEWENDE-PROJEKTE

Engagement zahlt sich aus

„Mit dem Bürgerenergiepreis bieten wir denjenigen eine Bühne, die sich mit viel Engagement um Umwelt und Klima kümmern. Auch in diesem Jahr sind wieder großartige Projekte dabei. Beim Sichten der Bewerbungen fiel die Wahl schwer", merkte Markus Leczycki, Leiter Kommunalmanagement der Bayernwerk Netz GmbH, unlängst in Würzburg an. „Es freut mich zu sehen, dass unter den Preisträgern so viele Altersgruppen vertreten sind. Bei der Gestaltung der Energiezukunft brauchen wir viele Vorbilder über alle Generationen hinweg", fügte Regierungspräsident Dr. Eugen Ehmann hinzu, als beide die diesjährigen Bürgerenergiepreise in Höhe von insgesamt 10.000 Euro an drei engagierte unterfränkische Energiewende-Projekte vergeben konnten.

Stromdetektive

Mit dem Projekt „Stromdetektive" haben Schülerinnen und Schüler der **Grundschule Mespelbrunn** aus dem Landkreis Aschaffenburg Maßnahmen erarbeitet, um im Schulhaus den Stromverbrauch zu senken. Dafür haben sie zunächst ihren durchschnittlichen Stromverbrauch pro Woche errechnet. Jeden Montag prüfen sie seither den Stromzähler und tragen den Zählerstand auf einer Tafel ein, die im Eingangsbereich steht. Dann überlegen die „Stromdetektive" gemeinsam, weshalb sie mehr – oder auch weniger – Strom verbraucht haben und wo sie einsparen können. So werden zum Beispiel elektronische Geräte wie Drucker, digitale Tafeln oder Kopiergeräte während der unterrichtsfreien Zeit ausgesteckt. Geräte, die über schwerzugängliche Steckdosen mit dem Stromnetz verbunden sind, wurden mit Zeitschaltuhren ausgestattet. Auf diese Weise konnten die Kinder ein Bewusstsein für Energie entwickeln, was ihnen ein Preisgeld in Höhe von 3.000 Euro einbrachte.

Beitrag zur Ladeinfrastruktur

Mit ihrem Projekt „Öffentliche Ladeinfrastruktur" konnten die Mitglieder der **Arnsteiner Bürger-Energie-Genossenschaft** überzeugen. Sie hatten Ladesäulen für die Bürgerinnen und Bürger errichtet. Der Strom dafür wird ausschließlich aus regenerativen Energiequellen wie Photovoltaik, Windkraft und Wasserkraft gewonnen. Die Handhabung ist einfach, da man dafür neben einer Ladekarte auch eine beliebige Bankkarte einsetzen kann. Zudem hat die Arnsteiner Bürger-Energie-Genossenschaft einen „BikePort", eine kostenfreie Ladestation für Elektrofahrräder, errichtet. Sie befindet sich in einem Holzpavillon, auf dessen Dach Solarmodule montiert sind, die die Ladestation mit Strom versorgen. An dem „BikePort" stellt die Genossenschaft zwei Elektro-Lastenräder zur Verfügung, die von allen kostenfrei genutzt werden können. Für ihr Projekt erhielt sie ebenfalls ein Preisgeld von 3.000 Euro.

Energetische Sanierung

Der **Turn- und Sportverein (TSV) Burgpreppach** hat bereits vor 13 Jahren begonnen, sein Sportheim zu sanieren und energetisch zu modernisieren. Seitdem werden in einem Rhythmus von zwei Jahren nach und nach Teile des Sportheims saniert. Bislang haben die Mitglieder wärmeisolierte Fenster eingesetzt und die Beleuchtung auf LED-Technik umgestellt. Zusätzlich sorgen jetzt Bewegungsmelder für Energieersparnis. Des Weiteren haben sie ihre Heizanlage von Öl auf Hackschnitzel umgerüstet und das Dach des Sportheims gedämmt. Auch eine effiziente Lüftungsanlage mit einer Energierückgewinnung von 95 Prozent haben sie verbaut. Durch die Sanierung des Sportheims haben die Mitglieder nicht nur dessen laufende Kosten, sondern auch die Umweltbelastung, reduziert. Damit hat sich der TSV Burgpreppach sein Preisgeld in Höhe von 4.000 Euro redlich verdient. **Die Bewerbungen für den Bürgerenergiepreis können das ganze Jahr über eingereicht** werden. Den Bewerbungsbogen gibt es im Internet unter www.bayernwerk.de/buergerenergiepreis. Teilnehmen können dabei Vereine, Kindergärten, Schulen, aber auch Privatpersonen. Ausgeschlossen sind Projekte von Unternehmen, die sich gewerblich mit Energieeffizienz beschäftigen. Videos der bisherigen Sieger sind im Bayernwerk-Kanal auf YouTube zu finden. BW

FOTO: DR. ALEXANDER WARKOTSCH/REGIERUNG VON UNTERFRANKEN

UNABHÄNGIG
UNBEGRENZT
SOLARWÄRME
Jetzt Kollektoren auf jedes Dach!
AKTION WINTERSONNE 01.01.24 – 31.03.24
PARA DIGMA
Ihr
Paradigma
Fachpartner
MARTIN WEBER
HAUSTECHNIK
Elektro- & Sanitär Meisterbetrieb
Merowingerstraße 4
97297 Waldbüttelbrunn
Tel. 0931 784094-7
www.weber-martin.de

Energie-Rente, Umweltschutz und Zukunftssicherung zusammenbringen

Durch die gleichzeitige Nutzung von Strom und Wärme bei der Umwandlung der Primärenergie (Gas) in einem Blockheizkraftwerk ergeben sich im Vergleich zu anderen Technologien enorme Vorteile für die Umwelt. Ein Blockheizkraftwerk mit einer Leistung von 140 kW elektrisch kann bis zu 250 Tonnen CO_2 gegenüber konventionellen Systemen im Jahr einsparen.

Foto: ©Julia_Arda-depositphotos.com

▶ **Kontakt: Elmar Sigmund**
Telefon: 09364.8 17 39 40
E-Mail: elmar.sigmund@gmx.de

Investition: 20 KW
67.711,00 €
Zahlung monatlich
560,00 € x 144 Monate
=
80.640,00 €

Investition: 40 KW
134.351,00 €
Zahlung monatlich
1.120,00 € x 144 Monate
=
161.280,00 €

Investition: 50 KW
166.540,00 €
Zahlung monatlich
1400,00 € x 144 Monate
=
201.600,00 €

Schnellladen leicht gemacht

Ein weiterer Meilenstein zur Förderung der Mobilitätswende sowie die Erweiterung der regionalen Ladeinfrastruktur im Landkreis Rhön-Grabfeld wurde Ende Oktober gesetzt: Landrat Thomas Habermann sowie die Geschäftsführer der Überlandwerk Rhön GmbH (ÜWR) Joachim Schärtl und Roland Göpfert (im Bild) nahmen zwei neue Elektroladesäulen am Parkplatz Kloster Kreuzberg in Betrieb. Hier können insgesamt bis zu vier Fahrzeuge gleichzeitig mit einer Leistung von jeweils 22 kW AC (Wechselstrom) aufgeladen werden. Um den Ladevorgang so bequem wie möglich zu gestalten, wurde ein Terminal für die EC- oder Kreditkartenbezahlung installiert. Auch alle gängigen Ladekarten können dafür genutzt werden und machen so ein Laden rund um die Uhr möglich. Schon in den ersten Tagen nach der Inbetriebnahme zeigt sich, dass die Lademöglichkeit auf große Nachfrage stößt. 2024 sind Ladesäulen am Parkplatz „Schwarzes Moor" in Fladungen sowie auf der „Streuwiese" in Mellrichstadt vorgesehen. Darüber hinaus wird eine moderne Schnellladesäule mit einer Leistung von 300 kW die Ladesäule vor der Hauptverwaltung des ÜWR in Mellrichstadt ersetzen. TD, Foto: Tonya Schulz, Textdesign GmbH

POLAR LIFE HAUS baut KLIMASCHUTZ – CO_2-neutral seit Generationen

Das Fachbüro massiver Holzbau „Arndt²" in Wiesentheid ist seit 2001 Partner des traditionsreichen finnischen Familienbetriebs POLAR LIFE HAUS, der seit über 100 Jahren massive Holzhäuser baut. Zusammen mit seinem Sohn Maximilian berät Johannes Arndt in ganz Nordbayern Bauinteressenten bei der Planung massiver Holzhäuser aus Finnland und begleitet POLAR LIFE HAUS-Bauherren während der gesamten Bauphase. Errichtet werden die Wohnhäuser nach Kundenwunsch, individuell und maßgeschneidert. Zahlreiche Musterhäuser können nach telefonischer Voranmeldung besichtigt werden. Das ermöglicht auch einen Austausch mit zufriedenen Bauherren.

CO_2-neutral und richtig nachhaltig

Ein großer Vorteil finnischer Hersteller ist die garantierte Güte der Holzrohstoffe, denn Finnlands riesige, natürliche Nadelholzwälder bringen aufgrund der nordischen Klima- und Lichtverhältnisse ein besonders homogen gewachsenes Holz mit sehr guten Eigenschaften hervor.

Massivholzhäuser von POLAR LIFE HAUS sind CO_2-neutral und richtig nachhaltig! Jeder Baum speichert während seiner Wachstumsphase CO_2. So stecken in jedem POLAR LIFE HAUS-Projekt je Kubikmeter Holz eine Tonne dauerhaft gebundenes CO_2. Je nach Größe des Wohnhauses können das zwischen 80 und 200 Tonnen des klimaschädlichen Gases sein.

Alles aus einer Hand

In Zeiten instabiler Lieferketten kann POLAR LIFE HAUS einen weiteren Vorteil ausspielen: Das Leim- und Konstruktionsholz muss nicht im freien Handel zugekauft werden, da es im eigenen Werk in RITOLA hergestellt wird. POLAR LIFE HAUS ist also NICHT von Zulieferern für Leimhölzer etc. oder dem Zwischenhandel abhängig. Das geerntete Holz wird in Ritola selbst getrocknet und verbleibt bis zum Hobeln und Zuschneiden in einer Hand.

Preisstabil

Da POLAR LIFE HAUS in Finnland eine große Fertigungstiefe hat, kann der Holzhausbauer auch eine Preisstabilität für den Holzrohbau mit Fensterelementen zusagen und fest vereinbarte Liefertermine sicher einhalten.
Wir bauen für Sie – vom Ausbauhaus bis zur schlüsselfertigen Villa. Sie bestimmen den Leistungsumfang. Wir stellen Ihnen von der Ideensammlung und Grundlagenermittlung bis zum Einzug ein komplettes Team vom Architekten und Innenarchitekten bis zum Bauleiter zur Seite. Genaue Preise kalkulieren wir gerne nach Kenntnis Ihrer Wohnvorstellungen. Rufen Sie uns einfach an! PLH

Fotos: POLAR LIFE HAUS

▶ **ARNDT² – POLAR LIFE HAUS, Weg am Fuchsstück 10, 97353 Wiesentheid, Telefon: 09383.9038770, www.polarlifehaus.de www.holzhaus-arndt.de**

©VADIMVASENIN-DEPOSITPHOTOS.COM

Termine

Die hier zusammengestellten Termine erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für ihre Richtigkeit kann keine Verantwortung übernommen werden. Ausführliche Adressen zu den häufigeren Veranstaltungsorten finden sich am Ende des Terminkalenders in alphabetischer Reihenfolge.

Für einen respektvollen Umgang mit der Natur möchte die Würzburger Fotografin Dagmar Schnabel im Rahmen ihrer vom 28. Februar bis 28. März zu sehenden neuen Ausstellung „Wald Echo - Wie DU in den Wald hinein rufst, so schallt es heraus!" in der Umweltstation Würzburg (Nigglweg 5) werben. Der Wald steht hier exemplarisch für unsere Umwelt. Die Fotos zeigen, wie der Wald durch den wild entsorgten Müll der Menschen belastet wird. Die Diskrepanz zwischen Natur und Abfall irritiert die Betrachtenden. Plakativ folgt darauf die Reaktion des Waldes, würde er sich, quid pro quo, in den Lebensraum der Menschen drängen. Foto: Dagmar Schnabel

AUSSTELLUNGEN

12.1.-4.3.2024: Blumen spazieren durchs Tagesblau. Mit Kindergedichten durchs Jahr
Ort: Biosphärenzentrum Haus der Langen Rhön

15.1.- 20.2.2024: Fledermäuse – Flugkünstler und nächtliche Jäger
Ort: Biosphärenreservat Rhön, Haus der Schwarzen Berge

Bis 28.1.2024: Eine runde Sache? Wie Lauscha die Weihnachtskugel erfand
Ort: Historisches Museum Bamberg, Alte Hofhaltung, Domplatz 7

5.-25.2.2024: Reise zur Wunderwelt Boden
Ort: UBiZ

22.2.-28.3.2024: Wald Echo – Wie DU in den Wald hinein rufst, so schallt es heraus! Fotoarbeiten von Dagmar Schnabel.
Ort: Umweltstation Würzburg

Bis 25.2.2024: Als die Tropen unsere Wohnzimmer eroberten – Kleine Geschichte unserer Zimmerpflanzen
Ort: Botanischer Garten Würzburg

Bis 29.2.2024: Versteinertes Wetter
Ort: Naturkundemuseum Bamberg

Bis 7.4.2024: Fake Food – Essen zwischen Schein und Sein
Ort: Sammlung Ludwig, Bamberg

Bis 5.5.2024: Holz macht Sachen – Holz, Baum, Wald und Du?
Ort: Steigerwald-Zentrum

Bis 9.9.2024: Es war einmal ... Upcycling im Spessart
Ort: Spessartmuseum Lohr a. Main

FÜHRUNGEN/EXKURSIONEN

14.1., 13.30 Uhr: Kolonialpflanzen: Farbstoffe und Färbepflanzen
Ort: Ökologisch-Botanischer Garten Bayreuth

14.1., 14 Uhr: Kolonialbotanik
Ort: Botanischer Garten Würzburg

14.1., 14.15 Uhr: Gramschatzer Waldschätze: Wald bewegt – Wanderung zum „Wolfsbild"
Treffpunkt/Anmeldung: Walderlebniszentrum Gramschatz

17.1., 14.15 Uhr: Winterzeit – Holzerntezeit. Erfahren, wie die Wälder bewirtschaftet werden
Treffpunkt/Anmeldung: Walderlebniszentrum Gramschatz

20.1., 15 Uhr: Anpassung der Pflanzen an den Winter
Ort: Botanischer Garten Erlangen, Freiland

21.1., 14 Uhr: Heimische Bäume und Sträucher im Winter. Naturkundlicher Spaziergang an der Frankenwarte in Würzburg
Treffpunkt: Vor dem Aussichtsturm „Frankenwarte", Ecke Spechtweg/Albert-Günther-Weg
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 18.1.

21.1., 14.15 Uhr: Wald bewegt – Winterspaziergang
Treffpunkt/Anmeldung: Walderlebniszentrum Gramschatz

27.1., 13-16 Uhr: Winterwanderung – Baumpersönlichkeiten
Treffpunkt: Parkplatz der Artenvielfalt, Obersteinbach

29.1., 10-12.50 Uhr: Von Theilheim zum Sonnenstuhlturm in Randersacker
Treffpunkt: Parkplatz an der Jakobstalhalle in Theilheim, Randersackerer Str.
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 25.1.

3.2., 10-14 Uhr: Vom Baum zum Parkett – Holzernte und Holzverwendung. Führung mit Betriebsbesichtigung in der Parkettmanufaktur Reinlein in Geiselwind.
Treffpunkt: Terrasse des Steigerwald-Zentrums. Transfer nach Geiselwind gegen Unkostenbeitrag

4.2., 10 Uhr: Kautschuk, Palmöl und Co.: Koloniale Industriepflanzen
Ort: Ökologisch-Botanischer Garten Bayreuth

8.2., 19 Uhr: Sternenspaziergang
Ort: Baumwipfelpfad Ebrach

18.2., 14 Uhr: Gärtnerische Tipps zu Blumenzwiebeln
Ort: Botanischer Garten Würzburg

25.2., 12-16 Uhr: Exkursion in das Vogelschutzgebiet Garstadt
Treffpunkt: Wanderparkplatz im Gebiet „Heidenfeld, 97520 Röthlein"
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 22.2.

25.2., 14 Uhr: Führung durch die Sonderausstellung „Zimmerpflanzen"
Ort: Botanischer Garten Würzburg

27.1., 11-13 Uhr: Knospen – einfache Gehölzbestimmung
Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 22.1., kostenlos

FÜR DEN NACHWUCHS

21.1., 14 Uhr: Auf Spurensuche im Winterwald
Treffpunkt: Terrasse des Steigerwald-Zentrums, für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

25.2., 14-16 Uhr: Kreativ in der Waldwerkstatt – Tiere schnitzen
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 20.2.

14.1., 14-16 Uhr: Hizuna Naturtechnik-Gruppe. Üben in Naturtechniken
Ort: Freizeitplatz Bachwiesen, Kreuzwertheim, ab 10 Jahren

24.2., 14-16 Uhr: Leben im Winterwald
Treffpunkt: Kirche St. Bruno, Steinbachtal 2a
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 21.2.

3.2., 10-14 Uhr: Helau – Wir machen unser eigenes Faschingskostüm
Ort: Kulturzentrum Deutsche FastnachtAkademie, Luitpoldstr. 8, Kitzingen
Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 31.1.

24.2., 10-12.30 Uhr: Nistkastenbau und Vogelkunde für Anfänger
Ort/Anmeldung: UBiZ, bis 16.2., ab 6 Jahren

MESSEN & MÄRKTE

6. + 7.1.2024: Wintermarkt
Ort: Baumwipfelpfad Ebrach

24.1., 11-17 Uhr: Saatgutmarkt
Ort: Dr. Maria Probst Halle, Wasserlosen

10.2., 11-17 Uhr: Samenpunk
Ort: Vereinshain, Galgenfuhr 30, Bamberg

17.2., 11-17 Uhr: 8. Saatgutfestival Nürnberg
Ort: Kulturwerkstatt auf AEG, Nürnberg

24.2., 11-17 Uhr: Saatgutfestival Wertheim
Ort: Main-Tauber-Halle, Wertheim

25.2., 10-16 Uhr: 2. Saatguttag mit Vorträgen
Ort: UBiZ

25.2., 10-17 Uhr: SAATGUTfest
Ort: Gerätemuseum Arzberg-Bergnersreuth

ONLINE-VORTRÄGE

25.1., 19.30 Uhr: Von der Rhön in den Bayerischen Wald
Anmeldung: www.biosphaerenreservat-rhoen.de

1.2., 19-20.30 Uhr: Foodsharing „digital"
Anmeldung: UBiZ

19.2., 18-19.30 Uhr: Den Klimawandel durch andere Augen sehen – Klimabotschafter:innen erzählen
Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 14.2.

22.2., 18.30-20 Uhr: Lichtimmissionen, Artenschutz und Bürgerbelange, Anforderungen an den Nachtschutz in Kommunen
Anmeldung: UBiZ

28.2., 19-21 Uhr: Lebensraum Wiese – wie wir Insektenvielfalt fördern und erhalten können
Ort: Alte Synagoge, Kitzingen, ohne Anmeldung

28.2., 19.30 Uhr: Selbstversorgergarten – Grundlagen
Anmeldung: www.naturschule-diez.de

6.3., 19.30 Uhr: Selbstversorgergarten – Gemüse und Kräuteranbau
Anmeldung: www.naturschule-diez.de

6.3., 19-20.30 Uhr: Summende Oasen. Ausflug in die Vielfalt der heimischen Wildbienen
Anmeldung: UBiZ

VORTRÄGE

12.1., 19.30 Uhr: Anpassung an die Klimafolgen in Bayern – Der „Alarm-

plan Main Gewässerökologie“
Ort: Umweltstation Würzburg

18.1., 19 Uhr: Waldameisen – wichtige Helfer im Ökosystem Wald
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 15.1.

23.2., 19-21 Uhr: Glanzlichter heimischer Natur – Lichtbildvortrag
Ort: Retzbach, Altes Rathaus

25.1., 19 Uhr: Photovoltaik-Anlagen mit Wärmepumpen: das neue Gebäudeenergiegesetz
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 22.1.

26.1., 19.30 Uhr: Alte Buchenwälder im Steigerwald – Natur- und Klimaschutz vor unserer Haustüre
Ort: Umweltstation Würzburg

27.1., 10-12 Uhr: Medizin aus der Küche – heimische Nahrungsmittel als Heilmittel
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 23.1.

30.1., 19-20.30 Uhr: Wandgestaltung mit Lehmfarben
Ort/Anmeldung: UBiZ

7.2., 19-20.30 Uhr: Wärmepumpe im Bestand – geht das? In Kooperation mit der UEZ Mainfranken
Ort/Anmeldung: UBiZ

17.2., 10-12 Uhr: Von Pelzbrummern und Blattschneiderinnen – Wildbienen beobachten und fördern
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 14.2.

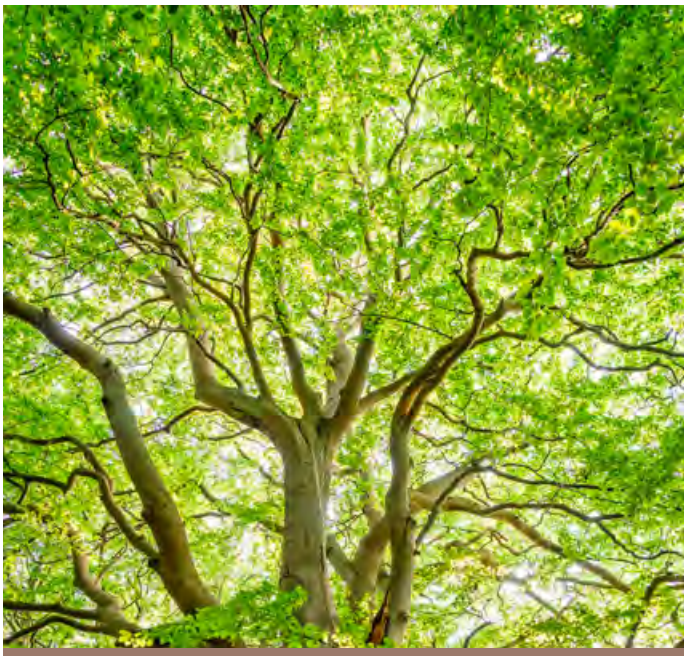
21.2., 19-20.30 Uhr: Baumscheiben begrünen – so geht´s!
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 19.2.

Die Ausstellung „Fledermäuse – Flugkünstler und nächtliche Jäger“ im Haus der Schwarzen Berge in Oberbach zeigt vom 15. Januar bis 20. Februar 2024 die faszinierende Welt der Fledermäuse und mit welch einfachen Mitteln wir die Tiere, ihre Lebensräume und Quartier schützen können. Fledermäuse stehen unter strengem Schutz, doch viele der in Bayern heimischen Arten sind in ihrem Bestand gefährdet. Foto: ©CreativeNature-depositphotos.com

25.2., 16 Uhr: Der Einfluss des eurtopäischen Kolonialismus auf die Pflanzenwelt
Ort: Ökologisch-Botanischer Garten Bayreuth

28.2., 18.30 Uhr: Photovoltaik für den Eigenverbrauch: Egoistisch oder ein notwendiger Beitrag für die Energiewende?
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 26.2.

29.2., 19 Uhr: Der Garten in Zeiten des Klimawandels
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 26.2.



Was macht die Rotbuchenwälder im Nordsteigerwald so besonders und warum sind sie mehr als reine Forsten? Ulla Reck vom Freundeskreis Nationalpark Steigerwald nimmt die Besucher des Vortrages „Alte Buchenwälder im Steigerwald“ am 26. Januar um 19.30 Uhr in der Umweltstation Würzburg mit auf einen Waldspaziergang durch diese Buchenwälder mit bemoosten Baumgiganten und belebtem Totholz. Dabei erläutert sie auch, welchen Beitrag alte Buchenwälder für den Klimaschutz erbringen, warum sie sich durch eine besonders hohe Biodiversität auszeichnen und welche Bedeutung große Schutzgebiete haben. Foto: pixabay.de

WORKSHOPS/SEMINARE

11.1., 17-20 Uhr: Repair Café
Ort: Jugendzentrum MainHaus, Lengfurter Str. 26, Marktheidenfeld

14.1., 14-16 Uhr: Alte Baumheilkunde wiederentdecken – die Gemeine Haselnuss
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum

2.+3./16.+17.2.: Flechtwerkstatt: Körbe und Stühle
Ort/Anmeldung: UBiZ

3.2., 10-12 Uhr: Unsere Amphibien und Reptilien
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 31.1.

15.2., 18.30-21.30 Uhr: Einführung in das Arbeiten mit der Motorsäge
Ort/Anmeldung: UBiZ

16.2., 16-19 Uhr: Besenbinden – Ein altes Handwerk neu entdeckt
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kloster Waldsassen, Gartenschulhaus, bis 9.2.

17.2., 9-12 Uhr: Alte Obstbaumbestände wieder in Form bringen
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung: UBiZ

18.2., 14-16 Uhr: Sich mit der Natur verbinden – die Natur im Jahreskreis
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum

23.2., 16-19 Uhr: Weidengeflecht und Co.
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kloster Waldsassen, Gartenschulhaus, bis 16.2.

24.2., 13-17 Uhr: Obstbaumbestände wieder in Form bringen
Ort: Zeil
Anmeldung: UBiZ

2.3., 10-12.30 Uhr: Baumschnitt von Obstgehölzen
Treffpunkt/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 4.3.

2.3., 10-16 Uhr: Bäume im Winter – Malkurs
Ort/Anmeldung: UBiZ

SONSTIGES

17.1., 19-20.30 Uhr: Unter Naturschutz – Schätze unsrer heimischen Flora, Filmvorführung
Ort: Kollegienhaus, Universitätsstraße 15, Erlangen

23.1., 19.30 Uhr: Die Rhöner Flimmerkiste: Dokumentarfilm über junge Aktivisten und ihre Beweggründe
Ort: Haus der Langen Rhön

25.1., 19 Uhr: Klimacafé – offene Gesprächsrunde zur ökologischen Krise und wie man damit umgehen sollte
Ort: Umweltstation Würzburg

28.1., 10.30-12.15 Uhr:
Film & Frühstück: „Wer wir waren“
Ort: Capitol-Kino Zeil, Untere Scheuerngasse 5, kostenfrei
Anmeldung: Kino Zeil, Tel: 09524.1601

10.2., 19 Uhr: Fotografischer Streifzug durch die Vogelwelt Unterfrankens
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 7.2.

19.2., 8-12 Uhr: 17 Ziele. Die interaktive Ausstellung, präsentiert die 17 Nachhaltigkeitsziele der UN verständlich und interessant.
Ort: Neues Standesamt, Eltmann, Marktplatz 1

Adressen

Bund Naturschutz in Bayern e.V.
Kreisgruppe Würzburg Ökohaus
Luitpoldstraße 7a
97082 Würzburg
Telefon: 0931.43972
http://www.wuerzburg.bund-naturschutz.de

Umweltbildungsstation Kitzinger Land, Landratsamt Kitzingen
Kaiserstr. 4, 97318 Kitzingen
Telefon: 09321.9281109
Info-umweltstation@kitzingen.de

Umweltbildungszentrum – UBIZ
Pfarrer-Baumann-Str. 17
97514 Oberaurach
Telefon: 09529.92220
www.ubiz.de

Steigerwald-Zentrum
Nachhaltigkeit erleben
Handthal 56
97516 Oberschwarzach
Telefon: 09382.31998-0
www.steigerwald-zentrum.de

— 1 9 0 7 —

POLARLIFEHAUS®

FINEST FROM FINLAND

MASSIVHOLZHAUS

SHARPLINE-MASSIVHOLZBALKEN

DACHDECKERBETRIEB IN NAILA

WIR BAUEN KLIMASCHUTZ

SEIT 1907

CO_2 NEUTRAL

- Familienunternehmen mit über 100-jähriger Erfahrung
- vom Baum im Wald bis zur Montage aus einer Hand
- finnisches Polarfichten- oder Polarkiefern-holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft
- persönliche Planungsunterstützung
- deutschlandweit vertreten
- Wir liefern termingerecht zu einem Festpreis!

IHR ANSPRECHPARTNER FÜR KOMPETENTE UND PERSÖNLICHE BERATUNG:

Arndt²

Tel.: 0 93 83/9038 770 / Mobil: 01 70/8 57 16 27

Weg am Fuchsstück 10

97353 Wiesentheid

Email: plh-arndt@t-online.de

www.polarlifehaus.de

Besuchen Sie unser MASSIVHOLZHAUS IN WIESENTHEID
- nach telefonischer Voranmeldung, von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Besuchen Sie uns
vom 27. bis 28. Januar auf der

21. Immobilienmesse Franken, Stand H 19

in der broseARENA Bamberg

FINLAND NORWAY GERMANY SWITZERLAND AUSTRIA FRANCE ITALY SPAIN RUSSIA USA CHINA JAPAN

WWW.POLARLIFEHAUS.DE