

6 • November / Dezember 2023

# BlattGrün

Nachhaltig und naturnah leben in Franken

## Frohes Fest!

### COMEBACK

Schafwolle kommt  
erneut zu Ehren

### RITTERSCHLAG

Top Level Gold  
für Rhöner Whisky

### FRÜHBLÜHER

Im Herbst den  
Frühling pflanzen

# 9. SCHWEINFURTER IMMOBILIENTAGE

Eintritt frei!

## Kundenveranstaltung

„Zukunft Heizung – weg von Öl und Gas“

07. November 2023 – 19:00 Uhr

Sparkassen-Veranstaltungszentrum  
Schweinfurt, Siebenbrückleinsgasse

mit „Energiesparkommissar“ Carsten Herbert

### Im Anschluss Experten-Diskussion:

- regionale Energieunternehmen
- BayernLB – Fördergeschäft
- Stadt Schweinfurt
- ImmobilienCenter Sparkasse
- SHK-Innung

Nähere Informationen und Anmeldung unter  
immobilitage-sw.de oder telefonisch unter 09721 721-3260.



Sparkasse  
Schweinfurt-Haßberge

UZ  
MAINFRANKEN



Nachhaltige Energie für  
die Zukunft!

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

# BlattGrün

Nachhaltig und naturnah leben in Franken

Ausgabe 17/2021

## Verschlaufpause!

Der Herbst verlangt den Wipfelstürmern viel ab

**Zukunftsvision**  
Aus Meeresmüll  
Rohstoffe gewinnen

**Bestandspflege**  
Bayern hat Streuobst-  
kampagne gestartet

**Klimafreund**  
Ressource Holz künftig  
noch stärker nutzen

# Grünes verschenken!

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

**Gleich bestellen und Dankeschön sichern:**

### BlattAtelier

Biebelrieder Straße 36, 97288 Theilheim

Telefon: 0176.32750182

E-Mail: [redaktion@blatt-atelier.de](mailto:redaktion@blatt-atelier.de)

[www.blatt-atelier.de](http://www.blatt-atelier.de)

Ihr kostenloses Dankeschön:

Ein **Buchgeschenk** aus dem Themenbereich  
Natur oder Genuss. Lassen Sie sich überraschen!



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

## Liebe Leserinnen und Leser,

„...von den Gedanken nimmt die Seele ihre Farbe an“ – Am Ende eines solchen Jahres vermag man aus der Überzeugung Marc Aurels gar einen warnenden Unterton herauslesen: Wer sich verstärkt mit negativen Ereignissen und Erinnerungen belastet, dessen Wahrnehmung und Geist verdüstern sich zusehends. Die Meinung des römischen Kaisers und Philosophen liefert zugleich aber auch die Lösung für dieses Problem: Statt den Geist in eine negative Richtung zu formen, lassen sich **Denken und Stimmung** ebenso **ins Positive wenden**, da unser Gehirn aus lebendigen Netzwerken besteht, die sich ständig umbauen und anpassen lassen, wie der Arzt und Kabarettist Eckart von Hirschhausen erklärt. Wir haben es also selbst in der Hand, ob uns belastende Ereignisse mental niederringen und uns in Regungslosigkeit verharren lassen, oder ob wir ihnen proaktiv etwas entgegensetzen, neue Kraft gewinnen und Veränderungen anstoßen.

Auf den zweiten Pfad will Sie die letzte BlattGrün-Ausgabe dieses Jahres mit vielen begeisternden Geschichten und überzeugenden Projekten begleiten. Sie zeigt auf, wie sich die eigenen vier Wände **ins beste Licht setzen** lassen, um gute Laune zu machen. Und wie Bogenhanf, Elefantenfuß und Co. auf Ihrer Fensterbank Abhilfe schaffen, wenn´s Ihnen gerade an der Energie fehlt. Halten Sie Stress und Hektik im nahenden Weihnachtscountdown im Würgegriff, empfehlen wir Ihnen eine **kleine Auszeit**. Ein wohlig warmes Bad in heilsamer Thermalsole gibt Ihnen im Nu im doppelten Sinne Auftrieb.

**Gute Vorbilder** stecken ja bekanntlich an. Inspirieren lassen könnten Sie sich beispielsweise vom umweltschützenden Engagement der drei diesjährigen Bürgerenergiepreisträger aus Oberfranken oder von den anhaltenden Bemühungen eines Bamberger Vogelschützers, die mit dem Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreis gewürdigt wurden.

Die von uns ausgesuchten Weihnachtsmärkte lassen bestimmt **jenseits des großen Trubels** Weihnachtsstimmung aufkommen und vielleicht zünden unsere nachhaltigen Geschenk-Tipps zum Fest und ersparen Ihnen den Gang ins Gedränge...



Was Sie auch tun, **bleiben Sie auf positivem Kurs.**

Ein besinnliches Weihnachtsfest und einen optimistischen Start ins neue Jahr wünschen

Petra Jendrysek & das **BlattGrün**-Team

# INHALT

## NATUR & UMWELT

- 6 PROJEKT A.CKERWERT:**  
Der Benefit einer fairen Pacht
- 7 UNIVERSELLER ROHSTOFF:**  
Wie Sand am Meer?
- 8 CIRCULAR CARBON FORSCHT:**  
Was Pflanzkohle alles kann
- 9 SPANNENDE ENTDECKUNGSREISE:**  
Versteinertes Wetter
- 10 AKTIVER UMWELTSCHUTZ:**  
Andreas Märtlbauer und die Vögel
- 11 AUSGEZEICHNET:**  
Gutes sichtbar machen

## ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

- 12 REGIONALE BÜNDNISSE:**  
Franken zum Anbeißen köstlich
- 14 NACHHALTIG GEBACKEN:** Regionales Getreide für gesunden Genuss
- 16 VERFÜHRERISCH:** Lebkuchenmarkt in Rehau am 1. Adventswochenende
- 16 KÖSTLICHES HANDWERK:**  
die Faire Elise
- 20 VORSORGEKAMPAGNE:**  
Mehr bewegen, länger leben
- 20 STARKE QUELLE:** Schwerelos schweben im Fränkischen Toten Meer®

## LEBEN & KONSUM

- 21 FRANKENWOLLE:** Alter Rohstoff kommt zu neuen Ehren
- 23 INDIVIDUELLES STRICKGARN:**  
Einzigartiges Ergebnis
- 24 NACHHALTIG AUFGESTELLT:**  
Der Teufel liegt im Detail

- 25 NACHHALTIG ANLEGEN:**  
Eine Qual der Wahl?

## REGIONEN & GESCHICHTEN

- 26 RITTERSCHLAG:** Top Level Gold für Rhöner Whisky
- 26 ROMANTISCH:** Kunsthandwerk im Kloster
- 27 RHÖNIVERSUM:**  
in weihnachtlichem Flair
- 28 VORWEIHNACHTLICHER ZAUBER:**  
Adventsbasar in Hohenroth

## HAUS & GARTEN

- 29 BAUBIOLOGIE:** Rote Karte für schädliche Stoffe
- 35 WINTERBLÜHER:**  
Farbe gegen den Blues
- 36 GRÜNE ENERGIESPENDER:**  
Beste Freunde für zuhause
- 37 FRÜHBLÜHER:**  
Jetzt den Frühling pflanzen

## ENERGIE & TECHNIK

- 38 GEMEINSAM STARK:** die Genossenschaft „Regional versorgt“
- 39 VORBILDLICHER EINSATZ:**  
Bürgerenergiepreise für Oberfranken
- 40 ZUKUNFT HEIZUNG:**  
Weg von Öl und Gas
- 41 GRÜNER MARKTPLATZ**
- 42 NACHHALTIG SCHENKEN**
- 44 FRANKENS GRÜNE SEITE**
- 46 TERMINE**



**17 KARDAMOM:**  
Die Königin der Gewürze



**15 LEBKUCHENGLÜCK:**  
Genuss im Handumdrehn



**18 HEILSAM:**  
Salziges Vergnügen

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** BlattAtelier · Petra Jendrysek · Biebelrieder Straße 36 · 97288 Theilheim  
Telefon: 0176.32750182 · E-Mail: redaktion@blatt-atelier.de · www.blatt-atelier.de

**Redaktion:** Petra Jendrysek (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 Gastbeiträgen von Gottfried Baer und 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 Januar 2024

FOTOS: TITELSEITE: @SILVIARITA-PIXABAY.COM. EDITORIAL: @PHILIPPE JENDRYSEK, @DOMINGOWORK-PIXABAY.COM.  
INHALT FOTOS: @DIE LEBKUCHENGLÖCKE GMBH, @GABRIEL FORCHER TISCHLEREI GMBH, @PAT CHRIST, @BYHEAVEN-DEPOSITPHOTOS.COM,  
@YELLOW2J-DEPOSITPHOTOS.COM, @NEWAFRICA-DEPOSITPHOTOS.COM, @DAXIAO-PRODUCTIONS-DEPOSITPHOTOS.COM



**30** INNENSANIERUNG:  
Räume schöner und  
moderner machen



**32** AUFHELLEND:  
Licht zum  
Aufatmen

**22** ALTES HANDWERK:  
Vom Schaf  
zur Joppe



**34** TROPISCHE  
MITBEWOHNER: Die Welt  
ins Wohnzimmer geholt



Durch faire Pachtzinsen können Flächeneigentümer den Umgang mit Böden beeinflussen. Charlotte Pohse versucht, die Interessen und Bedürfnisse von Mensch und Natur zusammenzubringen.

PROJEKT „A.CKERWERT“ SCHREITET VORAN

## Der Benefit einer fairen Pacht

**Was ist attraktiver, ein Acker oder eine Biene?** Die Frage mag absurd anmuten. Doch sie ist von Relevanz. Denn während die Biene seit dem Volksbegehren in der Gunst der Bevölkerung steil nach oben geklettert ist, gibt es vergleichsweise wenig Bewusstsein über die Bedeutung des Bodens. Das will Charlotte Pohse vom Landschaftspflegeverband Main-Spessart ändern. Und zwar durch ein Projekt namens „A.ckerwert“, das zu Jahresbeginn an den Start ging. Glücklicherweise, wer dieser Tage Boden besitzt. Denn während das Geld inflationsbedingt dahinschwindet, behalten **Böden** ihren Wert. Mehr noch. **Sie werden immer wertvoller.** Boden ist nämlich, anders als Geld, nicht vermehrbar. Eben deshalb ist er so begehrt. Nicht zuletzt Bauern suchen ständig Ackerflächen. Viele müssen für die Pacht tief in die Tasche greifen. Charlotte Pohse versucht, Flächeneigentümer von dem Gedanken abzubringen, den maximalen Pachtzins aus ihrer Fläche herauszuholen. Ihr Projekt „A.ckerwert“ hebt ab auf Eigentümer, denen Umwelt- und Naturschutz wichtig sind: „Wir schauen dann, wie man Pächter mit ins Boot holt.“

### Brache Flächen wieder nutzen

Im Gegenzug für einen günstigen Pachtzins könnten Flächeneigentümer zum Beispiel im Pachtvertrag festhalten, dass der Landwirt dies oder jenes auf der Fläche tun oder berücksichtigen soll. „Manchmal wünschen die Eigentümer auch einfach, dass ihre Fläche, die länger ungenutzt war, endlich wieder genutzt wird“, so Charlotte Pohse. Teilweise handelt es sich um sehr schwierige Flächen. Zum Beispiel um solche, die sich in Steillagen des Spessarts befinden: „Darum können sie nicht ertragreich bewirtschaftet werden.“ Doch auch in diesen Fällen wird geschaut, wie die Flächen am besten nachhaltig genutzt werden können. In „A.ckerwert“ steckt eine große Chance für Flächeneigentümer und für Bauern, für Tiere, Pflanzen und das Mikroklima. Der Clou sind **völlig individuelle Beratungen.** „Wir scheren nicht über einen Kamm und stülpen keine Pauschallösungen über“, betont Charlotte Pohse. In den Beratungsgesprächen hört sie sich immer ganz genau an, was der Eigentümer gerne hätte. Manchmal wird zum Beispiel gewünscht, dass auf einer Fläche Streuobstbäume gedeihen. Oder es wird mit einer Beweidung, etwa mit Schafen oder mit Galloway-Rindern, geliebäugelt. Nun können Bauern unmöglich alles, was gewünscht wird, leisten. Aus vielerlei Gründen. Das Leistbare hängt vom konkreten Betrieb, der konkreten Man- und Womanpower, dem Knowhow, dem betrieblichen Equipment und der betrieblichen

Philosophie, es hängt vom Geld und vielem mehr ab. Charlotte Pohse versucht quasi ein **Matching zwischen den Interessen des Landwirts, der Boden benötigt, und den Wünschen desjenigen, der Flächen besitzt.** „Landwirtschaftliche Betriebe, die Wünsche der Flächeneigentümer umsetzen wollen, berate ich dann zu Förderprogrammen“, erzählt die Forstwissenschaftlerin. Diese einfühlsame Herangehensweise kommt nicht nur den Besitzern von Äckern, sondern vor allem auch den Bauern zugute. Denn die stehen gehörig unter Druck. Menschen, die keinen blassen Schimmer von Landwirtschaft haben, betreiben nur zu gerne „Bauern-Bashing“. Das, sagt Charlotte Pohse, frustriert sie. „Es wird sehr viel von Bauern gefordert, Landwirte fühlen sich in der Bringschuld, doch sie alleine können kaum etwas ändern.“ „A.ckerwert“ sei vor diesem Hintergrund eine ideale Plattform zum Austausch: **„Wir bringen zwei Blasen miteinander in Kontakt.“** „A.ckerwert“ richtet sich im Übrigen ausdrücklich nicht nur an Ökobauern. Die stehen gerade ähnlich hoch im Kurs wie Bienen, weil mehr und mehr Menschen auf gesunde Ernährung achten. Aber auch konventionelle Landwirte bemühen sich nach Kräften, gute Lebensmittel zu erzeugen. In Sachen Bodenschutz würde natürlich oft noch mehr gehen. Dafür wäre jedoch jener finanzielle Spielraum notwendig, zu dem „A.ckerwert“ zu verhelfen versucht: Wird Monat für Monat Geld aufgrund eines fairen Pachtzinses eingespart, eröffnet sich beispielsweise die Chance auf eine extensivere Landwirtschaft.

### Effekt auf Tourismus

Liegt nicht ein monotones Feld neben dem anderen, kommt das Mensch und Natur in vielerlei Hinsicht zugute. Eine strukturierte Landschaft mit unterschiedlichen Highlights in Form von Büschen, Bäumen oder Hecken bringt nicht zuletzt **Pluspunkte für den Tourismus.** Main-Spessart ist ein schöner Landkreis, den viele mit Freude durchwandern. Das liegt daran, dass die Ackerflächen hier, durch Realteilung bedingt, klein sind. Genau dies strukturiert. Dem Auge wird viel Abwechslung geboten. Bei „A.ckerwert“ werden nicht nur private Eigentümer von Flächen, es werden auch weltliche und kirchliche Gemeinden beraten. Viele Kommunen, die Flächen veräußern wollen, wünschen sich, dass mit diesen Flächen im Sinne der Nachhaltigkeit gut umgegangen wird. Der Boden soll zum Beispiel nicht offen liegen, denn dann verkrustet die Oberfläche. Regen kann nur schlecht aufgenommen werden. Gewünscht wird, dass Bauern sensibel mit dem Boden umgehen und sich zum Beispiel für den Humusaufbau engagieren. „A.ckerwert“ gibt es **bayernweit an drei Standorten:** Los ging es schon im Jahr 2020 in Niederbayern, heuer kamen Main-Spessart und Eichstätt hinzu. Charlotte Pohses Expertise kann derzeit ausschließlich im Landkreis Main-Spessart in Anspruch genommen werden. Wichtig ist es der Landschaftspflegerin jedoch, dass der Kerngedanke von „A.ckerwert“ unterfrankenweite Verbreitung findet. Flächenbesitzer sollten aufhören, nach höchstmöglichem Pachtzins zu jagen. Das Bewusstsein, dass sie einen entscheidenden Beitrag zum Naturschutz leisten können, wünscht sie, soll weitere Kreise ziehen.

PAT CHRIST

FOTOS: PAT CHRIST, PRIVAT

► Weitere Infos zum Projekt unter [www.ackerwert.de](http://www.ackerwert.de)



MUSEUM SINCLAIR-HAUS SPÜRT EINEM UNIVERSELL PRÄSENTEN ROHSTOFF NACH

# Wie Sand am Meer?

**Sand unter den Füßen**, Sand in der Hand, Sand um uns herum – was nach der Beschreibung eines Urlaubstages am Strand klingt, bestimmt in großen Teilen der Welt längst den Alltag. Straßen, Wege, Böden – wir bewegen uns auf und über Sand. Er formt dabei nicht nur unsere Strände, Sand bildet auch die Grundlage für den Bau unserer Städte. Selbst beim Display unserer Smartphones oder in unseren eigenen vier Wänden – ohne es zu bemerken, kommen wir jeden Tag mit Sand in Berührung. Nach Wasser ist **Sand der zweitwichtigste Rohstoff** der Welt und bestimmt die Lebensbedingungen von einem Großteil der Weltbevölkerung. Doch anders als bei anderen Ressourcen wie beispielsweise Gas, Erdöl, Holz oder Wasser wird der Umgang mit Sand bislang kaum öffentlich verhandelt. Die Redewendung „wie Sand am Meer“ scheint schon längst nicht mehr zu stimmen. Und wie bei allen knapp werdenden Rohstoffen gibt es **weltweite Verteilungskämpfe**, die ohne Rücksicht auf die Auswirkungen auf die Natur geführt werden. Dabei ist Sand nicht gleich Sand. Es gibt ihn in vielfältigen Beschaffenheiten, Farben und Strukturen – und nicht jeder Sand dient als Baustoff oder für die menschliche Nutzung.



Jochem Hendricks, 9.114.182  
Sandkörner, 2008–2012, Skulptur

**16 internationalen Künstler:innen**, die sich den ästhetischen, wirtschaftlichen und sozialen Bedeutungen von Sand widmen. Sie erkunden das Sedimentgestein in seinen unterschiedlichen Strukturen, Beschaffenheiten und Dimensionen: Von den großen, poetischen Weiten der unermesslichen Wüsten zoomt die Ausstellung hinein zu mikroskopisch kleinen Bestandteilen und macht Facetten sichtbar, die für das menschliche Auge nicht erkennbar sind. Unsere Verbundenheit mit den Ressourcen der Welt – fußend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, Wissen und emotionalem Erleben – ist **für unsere Zukunft unverzichtbar**. In diesem Sinne laden die Ausstellung und der Katalog dazu ein, die Vielfältigkeit von Sand zu entdecken: sowohl seine Schönheit als

auch seine Rolle als tragendes Material für das Anthropozän, die wir ihm als Menschheit zugewiesen haben.

MSH

FOTOS: VG BILD-KUNST BONN, 2023 © WOLFGANG GÜNZEL, HIRMER VERLAG

► **Geöffnet: Dienstag bis Freitag 14–19 Uhr, Samstag, Sonntag/Feiertage von 10–18 Uhr**

## Neue Dimensionen entlockt

Während westlich geprägte Kulturen sich mehr und mehr in Betonwüsten ansiedeln, bildet Sand in seiner natürlichen Beschaffenheit das Lebensumfeld zahlreicher nomadischer Völker. Die geografische Nähe zu sandigen Landschaften beeinflusst das Leben und den Umgang mit Sand. In anderer Form prägt Sand auch unsere Freizeit, fernab von Wüstenlandschaften. Sandstrände gehören inzwischen zu einem festen Bestandteil der Urlaubs- und Freizeitkultur. Und nicht zuletzt ist Sand auch ein **Stoff für Künstler:innen**, die dem vermeintlich bekannten Material neue Dimensionen entlocken. Die Ausstellung „Sand – Ressource, Leben, Sehnsucht“ im Museum Sinclair-Haus in Bad Homburg zeigt bis 11. Februar 2024 Arbeiten von

## Podcast & Katalog-Tipp



Der Podcast Art'n'Vielfalt des Museums Sinclair-Haus bietet, initiiert durch die aktuelle Ausstellung, eine dreiteilige Reihe zum Thema „Sand“ an. Die Künstlerin Stefanie Zoche und der Reporter für Umwelt und Klima Fritz Habekuß haben sich mit dem Baustoff Sand auseinandergesetzt und berichten über das weltweite Geschäft mit der knapper werdenden Ressource und über die Ausbeutung der Natur und ihre Folgen. Zu hören unter: <https://kunst-und-natur.de/museum-sinclairhaus/programm/podcast/podcastreihe-sand>.

► Zur Ausstellung begleitend ist auch folgender Katalog erschienen: **Sand - Ressource, Leben, Sehnsucht** (Hrsg. Stiftung Kunst und Natur), 120 Seiten mit 62 Abbildungen, Hirmer Verlag 2023, 30 Euro

bioladen

URSPRUNG

Regional, nachhaltig, fair!

Hauptstraße 65 · 97204 Höchberg  
 Telefon 09 31 - 40 71 41  
 Mo – Fr: 8.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 8 – 16 Uhr  
[info@ursprung-naturkost.de](mailto:info@ursprung-naturkost.de)



Mischt man das Erdreich mit Pflanzenkohle, können das Wasserspeichervermögen und die Bodendurchlüftung deutlich verbessert werden.

„CIRCULAR CARBON“ KOOPERIERT MIT DER LWG

## Was Pflanzenkohle alles kann

Ein **Auslandspraktikum** in Brasilien öffnete Felix Ertl die Augen. „Hier waren die Umweltverschmutzungen stark sichtbar“, sagt der 39-Jährige, der aus Rhön-Grabfeld stammt und an der Fachhochschule in Schweinfurt Maschinenbau studierte. Dieses Erlebnis sei sein „**Turning Point**“ gewesen. Felix Ertl beschloss, seine Leidenschaft für Maschinenbau mit seinem Drang, zum Erhalt der Biosphäre beizutragen, zu vereinbaren. Daraus entstand 2018 das in Würzburg gegründete Unternehmen „Circular Carbon“.

Heute ist „Circular Carbon“ in Straubing angesiedelt. Von dort aus entwickelt Felix Ertl zusammen mit Lasse Gunnerud aus Norwegen, Julian Pertwee aus England und Peik Stenlund aus Finnland Karbonisierungsanlagen für die Produktion von Pflanzenkohle. Damit hat sich Felix Ertl einen Traum erfüllt: „Maschinenbau macht mir Spaß, aber ich habe schon im Studium erkannt, dass er auch Probleme erzeugt, zum Beispiel, weil Maschinen viel Energie benötigen.“ So sei der Wunsch entstanden, durch **Maschinenbau für mehr Nachhaltigkeit** zu sorgen.



Auf dem Gelände des Würzburger Versorgungsamts läuft aktuell ein interessanter Versuch der LWG zur Frage, ob Bäume mit Pflanzenkohle besser wachsen.

Inzwischen errichtete Ertl mit seinem Team in Hamburg eine große Verkohlungsanlage, bei der Kakaoschalen eingesetzt werden. Kontakte nach Mainfranken gibt es aber auch nach wie vor. So kooperiert „Circular Carbon“ mit der Landesanstalt für Wein- und Gartenbau (LWG) in Veitshöchheim. Dort befasst sich Manfred Klemisch vom LWG-Fachzentrum Analytik mit dem Thema „Pflanzenkohle“.

### Schwarze Erde für gesunden Wuchs

Bei Pflanzenkohle, erläutert der stellvertretende Institutsleiter, handelt es sich um einen technisch erzeugten Rückstand von Pflanzen. Der weist einen hohen Gehalt an Kohlenstoff auf. Aufgrund weiterer Eigenschaften könne **Pflanzenkohle zur Bodenverbesserung** eingesetzt werden. „Die bodenverbessernde Wirkung besteht vor allem in der Fähigkeit zur Speicherung pflanzenrelevanter Nährstoffe sowie in der Verbesserung der Wasser- und Luftführung von Böden“, erläutert Manfred Klemisch. Auch könne die Bodenfruchtbarkeit gesteigert werden. Derzeit wird Pflanzenkohle nach seinen Worten vor allem durch Pyrolyse produziert: „Das ist im Grunde dasselbe Verfahren, mit dem Holzkohle für den Grill hergestellt wird.“ Anders als bei der Herstellung von Holzkohle dienen bei der Produktion von Pflanzenkohle jedoch vorwiegend pflanzliche Reststoffe wie kommunaler Grünschnitt oder zum Beispiel auch Kakaoschalen als Ausgangsmaterial. „Je nach Herstellungsprozess und Material gibt es eine große Vielfalt an Pflanzenkohle am Markt“, so der Analytiker.

Das Würzburger „Gewächs“ mit dem Namen „Circular Carbon“ ist laut dem LWG-Experten eines von zahlreichen Unternehmen und Forschungsanstalten, die sich mit konkreten Anwendungen für Pflanzenkohle befassen. Dies geschieht mit unterschiedlichen Zielsetzungen. Zum einen geht es darum, **pflanzliche Reststoffe zu recyceln** und damit Ressourcen zu schonen. Pflanzenkohle bindet zum



anderem langfristig Kohlenstoffvorräte im Boden. Dadurch, dass sich die Pflanzenbiomasse in Form von Pflanzenkohle natürlich zersetzt, wird weniger CO<sub>2</sub> freigesetzt.

### Pflanzenkohle aus Kakaobohnenschalen

„Pflanzenkohle per se ist kein Weltverbesserer“, schränkt Manfred Klemisch ein. Unbestritten könne sie sich jedoch vielfach positiv auswirken. Zum Beispiel auf städtisches Grün. Die LWG befasst sich schon seit mehreren Jahren mit Pflanzenkohle. 2017 startete zum Beispiel das zweijährige Projekt „Pflanzenkohle in Baumsubstraten“. Aktuell läuft ein weiterer **kleiner Testversuch** mit Baumsubstraten und Pflanzenkohle. Dafür wurden auf dem Gelände des Würzburger Versorgungsamts mehrere Bäume neu gepflanzt.

„Ein Teil der Bäume steht in einem Pflanzsubstrat, das mit Pflanzenkohle gemischt wurde“, erläutert Manfred Klemisch. „Circular Carbon“ stellte die Pflanzenkohle bereit. Das Unternehmen war anfangs auch in die Planung des Versuchs eingebunden. In dem Versuch selbst wird geprüft, ob die Bäume in dem Pflanzenkohlesubstrat besser wachsen, so Klemisch: „Oder ob sie zumindest bessere Wachstumsbedingungen vorfinden als ohne Pflanzenkohlezusatz.“ Noch fehlten für eine belastbare Aussage Daten. Zum Beispiel seien die Zuwachsraten der Bäume noch nicht erhoben worden: „Das geschieht erst im nächsten Jahr.“

### Kohlendioxid dauerhaft in der Kohle binden

Felix Ertl plant derzeit mit seinem Team, in seiner vor knapp zwei Jahren in Betrieb genommenen Hamburger Anlage jedes Jahr aus 10.000 Tonnen Kakaobohnenschalen 3.500 Tonnen Pflanzenkohle und 20.000 Megawattstunden Dampf zu erzeugen. Dadurch sollen 5.500 Tonnen Kohlendioxid pro Jahr vermieden werden. Zugleich könnten 10.000 Tonnen Kohlendioxid in der Kohle dauerhaft gebunden werden. Über einen QR-Code wird die von „Circular Carbon“ produzierte Pflanzenkohle bis zum Endanwender nachverfolgt. „So können wir sicherstellen, dass die Kohle auch unwiderruflich im Boden landet und somit CO<sub>2</sub>-Senken-Zertifikate erstellt werden können“, erläutert Felix Ertl. Gehandelt werden Kohlenstoff-Senken-Zertifikate für Pflanzenkohle aus Pyrolyse im freiwilligen Kohlenstoffmarkt. Die Zertifikate basieren auf Standards, die jährlich durch den TÜV auditiert werden. Jeder Bürger kann solche Zertifikate erwerben, um **nicht vermeidbare Emissionen zu kompensieren**.

PAT CHRIST

FOTOS: ©PANTHERMEDIASSELLER-DEPOSITPHOTOS.COM, PAT CHRIST



Im nächsten Jahr wird bekannt sein, ob sich die Zuwachsraten von Bäumen durch Pflanzenkohle verbessern lassen.



### SPANNENDE ENTDECKUNGSREISE

## „Versteinertes Wetter“

**Kaum etwas beeinflusst** uns so stark wie das Wetter – und auf kaum etwas haben wir selbst so wenig Einfluss. Unser Wohlbefinden hängt entscheidend von ihm ab. Das Wetter hat Kriege entschieden und ganze Kulturen vernichtet. Nicht zuletzt sind Nachrichten ohne aktuellen Wetterbericht heutzutage undenkbar. Aber: Was wissen wir eigentlich über das **Wetter der Vergangenheit**? Dieser Frage und den vielfältigen Facetten des Wetters spürt die aktuelle Sonderausstellung „Versteinertes Wetter“ im Naturkundemuseum Bamberg noch bis 24. Februar 2024 nach. Die Besucher sind eingeladen, sich anhand von zehn bekannten Wetterphänomenen – Trockenheit, Hitze, Wind, Sturm, Gewitter, Hagel, Regen, Überschwemmung, Frost und Schnee – auf eine spannende Entdeckungsreise zu begeben, die einen einzigartigen Blick auf das Wetter der Vergangenheit, der Gegenwart und sogar der Zukunft ermöglicht.

Historische Wetteraufzeichnungen reichen allenfalls ein paar Jahrtausende zurück. Wesentlich länger, über Hunderte von Millionen Jahren, können dagegen Steine Daten speichern. Genau genommen sind Steine damit das **größte Wetterarchiv der Erde**. Wussten Sie, dass sogar Blitze oder Regentropfenabdrücke versteinern können? Nahezu jedes bekannte Wetterphänomen wie Gewitter, Sturm oder Frost kann versteinerte Spuren hinterlassen. Diese Spuren gehören zu den ästhetischsten Bildungen der unbelebten Natur und ihre Geschichte zu entschlüsseln, ist mitunter spannend wie ein Krimi. Die vom Urweltmuseum GEOSKOP auf der Burg Lichtenberg bei Thallichtenberg in der Pfalz konzipierte Sonderausstellung wurde speziell für Bamberg um regionale Funde aus Franken erweitert. Sie zeigt nicht nur spektakuläre, Jahrmillionen alte Wetter-Spuren im Gestein, sondern lädt Jung und Alt mit zahlreichen Hands-On-Exponaten zu verschiedenen Wetterphänomenen, darunter eine Blitzmaschine und ein Mini-Tornado, zum Experimentieren und Mitmachen ein.

BTKS

FOTO: ©FELIX MITTERMEIER-PIXABAY.COM

► **Dienstag bis Sonntag 10 bis 16 Uhr,**  
[www.naturkundemuseum-bamberg.de](http://www.naturkundemuseum-bamberg.de)



Andreas Märtlbauers besonderes Interesse gilt dem Feldlerchenschutz. Seine Vogelpassion drückt er auch in beeindruckenden Vogelaufnahmen aus.

## AKTIVER UMWELTSCHUTZ: ANDREAS MÄRTLBAUER UND DIE VÖGEL

# „Nach Lösungen zu suchen, treibt mich an“

**BlattGrün-Mitarbeiterin Ilona Munique** überreichte heuer im Zuge ihres Ehrenamts im Förderkreis Bienenleben Bamberg (FKBB) an Andreas Märtlbauer den 2. Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreis für sein Engagement in Sachen Vögel. Kurz darauf traf sie sich mit dem Sprecher des Arbeitskreis Regnitzaue im Landesbund für Vogel- und Naturschutz (LBV) zum Interview.

**Ilona Munique: Andreas, was sagst Du zum Erhalt der „Silberlinde“, der zweithöchsten Auszeichnung des Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreises?**

**Andreas Märtlbauer:** Das hat mich total von den Socken gehauen. Damit habe ich wirklich nicht gerechnet und mich gefragt: Warum ich?!

**I. M.: Nun, Du hast dich verdient gemacht bei der Mitorganisation und als Referent bei verschiedenen Exkursionen unseres Förderkreises. Doch in der Laudatio zur Preisvergabe wurde insbesondere dein Einsatz zu einer bienenfreundlichen späteren Mahd der Blühwiesen in den Buger Wiesen im Rahmen des Schutzprojekts für Feldlerchen herausgestellt.**

A. M.: Ja, richtig. Hierbei galt es, einen Landwirt zu überzeugen, dass er die Mahd in den Buger Wiesen um einige Wochen verschieben solle, **um der zweiten Lerchenbrut im Jahr eine Chance zu geben.** 2021 musste ich nämlich mitansehen, dass nach einer Exkursion des LBV, bei der wir einige Feldlerchen beobachten konnten, ein paar Wochen

später im Mai eine der größten Brutwiesen zur Hälfte abgemäht war. Damit dürfte mutmaßlich der dortige Lerchennachwuchs vernichtet worden sein. Das tat sehr weh. Es sind diese Art Erlebnisse, die mich motivierten, in der Bamberger LBV- Kreisgruppe aktiv zu werden und einen eigenen Arbeitskreis zu gründen, den AK Regnitzaue.

**I. M.: Warst du schon immer an Vögel interessiert?**

A. M.: Bereits von Kindheit an. Mein Vater war ein großer Vogelfreund, der mit mir in unserem großen Garten in Vilshofen a. d. Donau die Vogelarten bestimmt und gezählt hat. Als Kind war ich eigentlich nur draußen, habe auch sehr gern Sport getrieben, Kickboxen, Skateboarden, Radfahren, Schwimmen ... und bin sogar ein paar Mal Jahrgangsbester in der Schule geworden. Doch bis nach Passau zu einem professionellen Schwimmtraining, na ja, das war damals nicht drin.

**I. M.: Also hast Du stattdessen eine Laufbahn in Richtung Natur eingeschlagen?**

A. M.: Nein, nicht sofort, da gab's nach meiner Bundeswehrzeit erst noch einen Umweg. Eigentlich wollte ich Ökotoxikologie studieren, da mir der Leistungskurs Biologie mit biologisch chemischen Praktikum am Gymnasium Vilshofen sehr viel Spaß machte. Der Berufsberater am Arbeitsamt hat mir wegen schlechter Zukunftsperspektiven damals abgeraten. Und so trat ich kurz entschlossen erst mal in die Fußstapfen meines Vaters und begann eine Lehre zum Augenoptiker. Die Berufsschule in München gefiel mir dann aber so gut, dass ich Berufsschullehrer werden wollte, mit Ernährung im ersten und Biologie im zweiten Fach an der Technischen Universität München. So konnte ich meinen ursprünglichen Berufswunsch mit dem Lehrberuf halbwegs kombinieren. Die Referendariate leistete ich in Deggendorf und Pegnitz ab. Zugewiesen wurde ich dann an die Berufsschule II nach Bamberg, wo ich bis zuletzt sehr gerne tätig war. Es ist ja auch eine schöne Stadt.

**I. M.: Deine Vogel-Passion drückst Du auch in Deiner Fotografie aus. Vergangenes Jahr konntest Du eine Ausstellung auf der Altenburg und heuer in der Sparkasse Bamberg mit Deinen Vogelbildern bereichern. Was ist heute Deine Motivation, Dich aktiv für Vögel einzusetzen?**

A. M.: Die Missstände zu sehen und nach Lösungen zu suchen, treibt mich an. Ein Beispiel dafür war das Renaturierungsgebiet an der Regnitz bei Strullendorf. Das Biotop wurde 2012 zur Landesgartenschau eingerichtet. Nachfolgend verkam es zur Partymeile und wurde als Hundebeach missbraucht. Um die Kiesbrüter zu schützen, nahm ich Kontakt auf mit der Regierung von Oberfranken, der Unteren Naturschutzbehörde und dem Bürgermeister von Strullendorf. Bei einem Ortstermin wurden verschiedene Maßnahmen wie zum Beispiel Zufahrtsbeschränkungen erörtert. Eine entsprechende Beschilderung übernahm ich in Absprache mit den zuständigen Behörden selbst. Letztes Jahr konnte ich dann tatsächlich einen Bruterfolg des Flussregenpfeifers dort dokumentieren.

**GENUSSla®**

Entdecke die **Genusslandschaft Bamberg**

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

Produkte, Events, Touren und Rezepte aus der Region.

Genussla® ist eine gemeinsame Initiative von



in Kooperation mit der



**Lebenshilfe**  
Bamberg

gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium  
der Finanzen und für Heimat



**I. M.: Eine Erfolgsgeschichte also. Kannst Du unseren Lesern etwas raten, um ans Ziel zu kommen?**

A. M.: Zu allererst ist es sinnvoll, an die zuständige Stelle oder an die Polizei zu melden, was einem negativ auffällt, also wenn die **Natur in Gefahr** ist, Arten bedroht, die Ruhe gestört, Vermüllung zu sehen ist oder wenn verschiedene Lebensphasen von Tieren bedroht sind, beispielsweise, weil landwirtschaftliche Arbeiten stattfinden, die man vielleicht doch anders durchführen oder organisieren könnte. Für letzteres gibt es die sogenannten Vertragsnaturschutzprogramme, die die Landwirte finanziell entschädigen, wenn sie ihre Äcker und Wiesen extensiv bewirtschaften. Aber man kann natürlich auch direkt Einfluss nehmen. Jeder kann beispielsweise Hundehalter ansprechen, wenn diese ihre Vierbeiner in der Brutzeit frei über die Wiesen und Felder laufen lassen. Für die Bodenbrüter wie die Feldlerche ist das katastrophal, da solche Störungen zur Aufgabe der Brut führen.

Unlängst konnte Ilona Munique Andreas Märtlbauer für seine Verdienste um den **2. Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreis** verleihen.

**I. M.: Stichwort „Probleme“ – welche kannst Du als aktiver Umweltschützer generell ausmachen?**

A. M.: Es hapert vor allem an der personellen Ausstattung mit Naturschutz-Fachkräften. Jemand in leitender Umweltposition, den ich namentlich nicht nennen möchte, sagte mir kürzlich, dass **Bamberg**, bezogen auf seine Einwohnerzahl, bayernweit damit **an letzter Stelle** stünde. Es gibt hier weder einen Biodiversitätsberater noch eine Naturschutzwacht. Ich erlebe es tatsächlich häufiger, dass ich niemanden telefonisch erreichen kann, wenn ich ein Naturschutzanliegen habe.

**I. M.: Was kann man denn in diesem Fall noch tun?**

A. M.: Sich an Vereine wenden. Die haben manchmal eine gute Lobby und viel Erfahrung innerhalb ihres Netzwerks und den einen oder anderen Einfluss. Aber auch da fehlt das Personal.

**I. M.: Frustriert Dich das denn nicht? Wie gehst du mit negativen Erlebnissen um?**

A. M.: Nun ja, manchmal würde ich schon am liebsten alles hinschmeißen. Aber dann schlafe ich ein paar Nächte darüber und mache

mir klar, was ich schon alles erreichen konnte. Es hilft auch, sich mit einem leichter umsetzbaren Projekt zu motivieren. Derzeit ist es bei mir die Ausstattung von öffentlichen Spielplätzen mit Vogeltränken. Außerdem lerne ich immer wieder dazu.

**I. M.: Was zum Beispiel?**

A. M.: Ich taktiere beispielsweise mehr und überlege vorher ganz genau, was ich erreichen und machen möchte. Ich falle also nicht mehr so wie früher gleich „mit der Tür ins Haus“. Auch bei meinen **Ambitionen** musste ich ein paar **Abstriche machen**. Man wird außerdem nicht jünger. Und ich lerne, mit Konkurrenzdenken umzugehen.

**I. M.: Welchen Wunsch könnte man Dir und allen, die die Natur schützen, erfüllen?**

A. M.: Es wäre schön, würden sich mehr Menschen einsetzen. **Es fehlt schlicht an Aktiven**, die sich auch einfach mal nur in bestehende Projekte einbinden lassen. Die Erreichbarkeit der Behörden könnte besser und der Umgang mit ihnen leichter sein. Ich bin aber glücklicherweise mit einer Frau gesegnet, die mich in allem sehr unterstützt. Das hält mich bei der Stange und motiviert mich immer wieder aufs Neue.

**I. M.: Das klingt gut. Dann wünsche ich Dir und uns allen noch viele gerettete Vögel, lieber Andreas. Danke für das Interview.**

FOTOS: ILONA MUNIQUE, ANDREAS MÄRTLBAUER

SICHTBAR MACHEN, WER GUTES TUT

# Drei Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreise vergeben



Die **Preisträger** des diesjährigen Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreises stehen fest. Für die vielfältigen und inklusiven Aktionen zum Kennenlernen und zum Schutz der Natur wurde die **Naturschutzgruppe der Offenen Behindertenarbeit (OBA) der Lebenshilfe Bamberg** mit „Honiggold“ ausgezeichnet. „Jahrelanges segensreiches Wirken, ohne dass die Öffentlichkeit davon groß etwas mitbekommen hat – wie kann das sein?!“ stellte sich die Laudatorin, Ilona Munique, die Frage. „Genau dafür ist der jährlich vergebene Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreis (BBU) schließlich da, um sichtbar zu machen, wer Gutes tut.“ Und das ist bei der OBA-Naturschutzgruppe, die aus Menschen mit und ohne Behinderung besteht, seit 2011 monatlich der Fall, indem sie in Zusammenarbeit mit anderen örtlichen Naturschutzverbänden Bachläufe und Landschaften vom Müll befreien, Verstecke für Tiere anlegen, bei der Kartoffelernte helfen, Wildbienenhilfen und ein Storchennest bauen und vieles mehr. Die vom Förderkreis Bienenleben Bamberg (FKBB) ausgelobten Preise sind vor allem für jene gedacht, die sich in besonderem Maße für die Bienen- und Insektenwelt und den Erhalt ihres Lebensraums sowie für die Imkerei und Honigerzeugung einsetzen. So, wie **Josef „Jupp“ Schröder** mit seinen regelmäßigen Gartenartikeln im Fränkischen Tag, in welchen er immer wieder auch die Bienen hervorhebt. Auch seine Senses-Workshops im Biengarten oder auf seiner großen Biofläche in Lichtenfels finden reichlich Zulauf. Dafür und für das Lebenswerk seines beruflichen wie ehrenamtlichen Einsatzes für die Natur wurde der über 80-Jährige mit dem 2. Preis, der „Silberlinde“ geehrt. Aufgrund Punktgleichheit ebenfalls mit dem 2. Preis ausgezeichnet wurde **Andreas Märtlbauer**. Von seinen Naturschutzbemühungen erzählt er im nebenstehenden Interview mit Ilona



Die ehrenamtliche Gruppenleiterin **Anja Konzelmann** und Pressesprecher **Philippe Eulig** nahmen den ersten Preis mit großer Freude entgegen.

Munique. Einen Anerkennungspreis erhielt die **Solidarische Landwirtschaft Bamberg (Solawi)** für deren Einsatz zu einer nachhaltigen und solidarischen Lebensweise der Bamberger Bevölkerung und für ihre Unterstützung der Wild- und Honigbienenaktionen ihres Mitglieds **Yaneth Klein**. IM

FOTOS: BIENEN-LEBEN-IN-BAMBERG.DE

► Weitere Informationen unter <https://bienen-leben-in-bamberg.de>



## REGIONALE BÜNDNISSE - TEIL 1: „NATÜRLICH VON HIER“ & „SCHLARAFFENBURGER“

# Franken ist zum Anbeißen köstlich!

**Landwirte und Gastronomen** in Franken haben sich zu kulinarischen Initiativen zusammengeschlossen. Die Produktvielfalt ist groß, ob zarter Spargel, fangfrischer Fisch, süße Kirschen oder feine Weine. Jede der kulinarischen Initiativen steht mit Begeisterung und großem Engagement hinter den Produkten und Erzeugnissen. Gemeinsam stehen die regionalen Bündnisse für **kurze Transportwege**, Transparenz bei der Verarbeitung sowie den **Erhalt der regionalen Vielfalt** und der Kulturlandschaft. Wer bei seiner Ernährung auf Lebensmittel aus der umliegenden Region setzt und die Herkunft der Erzeugnisse kennen will, für den sind die kulinarischen Initiativen interessant.

### Rückbesinnung auf Frische und Tradition

Die grundlegende Idee dahinter ist die Rückbesinnung auf das, was die Region zu bieten hat. Franken verfügt mit seiner vielfältigen Landschaft von fruchtbaren Tälern bis zu sonnenverwöhnten Weinbergen über ein **reichhaltiges Angebot an heimischen Produkten**. Gastronomen haben diesen Mehrwert ebenfalls erkannt und verwenden die hochwertigen Produkte aus der Region für ihre schmackhaften Gerichte. Obst und Gemüse können beispielsweise reif geerntet und unmittelbar verarbeitet werden. Zusätzlich wird so die Wirtschaft vor Ort unterstützt. Immer mehr Menschen wollen wissen, wo und wie ihre Nahrungsmittel produziert und verarbeitet werden. Skandale in fleischverarbeitenden Betrieben, Schlachthöfen oder der Einsatzbedenklicher Spritzmittel und vieles mehr verstärken den Wunsch der Verbraucher nach heimischen Produkten. In den kulinarischen Bündnissen arbeiten Landwirte und Gastronomen eng zusammen und fördern so eine **nachhaltige und gesunde Ernährungskultur** sowie das Vertrauen zwischen Produzenten und Verbrauchern.



Insgesamt gibt es viele dieser kulinarischen Initiativen in Franken, die Genuss und Nachhaltigkeit miteinander verbinden. Wir wollen Ihnen in dieser Ausgabe zwei davon vorstellen.

### Natürlich von hier – frisch auf den Tisch!

So nennt sich das gemeinsame Projekt fränkischer Direktvermarkter und Gastronomen aus Steigerwald und den Haßbergen. Das Netzwerk wurde bereits 2001 gegründet. Entstanden ist eine Plattform für Gastronomen und Direktvermarkter, die sich **regionalen Lebensmitteln in höchster Qualität** verschrieben haben.

Die Direktvermarkter erzeugen im heimischen Anbau ausschließlich ökologisch wertvolle Lebensmittel und gesunde Produkte. Mit dabei sind Landwirte, Obstbauern, Fischer und Winzer, die ehrliche und reine Erzeugnisse garantieren. Das bedeutet, dass Wild, Geflügel und Fleisch aus artgerechter und kontrollierter Aufzucht stammt, Fische aus heimischen Gewässern gefangen werden, bestes Korn aus der Region verwendet wird und frisches Obst sowie Gemüse der Saison auf den Tisch kommen. Darüber hinaus werden hochwertige Weine, Biere, Liköre und Edelbrände angeboten. Das Bündnis trägt damit zur Wahrung der fränkischen Identität und Lebensart bei.

Mit dabei ist beispielsweise die Direktvermarktung Strauss aus Ebelsbach-Rudendorf, deren Devise „hausgemacht“ lautet. Frische Zutaten, hochwertiges Rind- und Schweinefleisch aus **eigener Hofschlachtung** und erlesene Gewürze sind die Grundlage ihrer Fleisch- und Wurstspezialitäten. Der Weiki-Hof der Familie Endres in Zell am Ebersberg beschäftigt sich mit nachhaltigem Obstanbau. In ihren Gärten wachsen mehr als **30 Apfel- und Birnensorten**. Zudem werden Zwetschgen, Mirabellen, Tafeltrauben und anderes angebaut. Frisch wird die Ernte zu verschiedenen Produkten verarbeitet und verkauft.

Die Gastronomen der Initiative versprechen ihren Gästen **schmackhafte Genüsse aus der jungen fränkischen Küche**. Dabei stehen sie für variantenreiche Kochkunst und versprechen mal urtypische Traditionengerichte und mal ideenreiche sowie experimentelle Kombinationen mit internationalem Flair. Die Region hat alles zu bieten, um intensive Geschmackserlebnisse zu kreieren.

Die Hammerschmiedsmühle im Haßfurter Ortsteil Sylbach verspricht bodenständig fränkische Küche mit eigenen Kompositionen in Mühlenatmosphäre, kommt aber auch modern und leicht sowie mediterran und vegetarisch daher. Auch im Landgasthof Schramm in Roßstadt kann man Franken mit dem Gaumen entdecken. Vom Schäufelra bis hin zum edlen Wildbraten gibt es viel zu genießen. Fränkische Braukunst und gute Weine bereichern das Angebot.

## Natürlich von hier

Mehr über das gemeinsame Projekt fränkischer Direktvermarkter und Gastronomen aus Steigerwald und Haßberge sowie die teilnehmenden Betriebe erfahren Sie im Imageprospekt <https://shop.hassberge-tourismus.de/Natuerlich-von-hier-Direktvermarkter-und-Gastronomen/H125> oder auf der Homepage unter [www.natuerlich-von-hier.de](http://www.natuerlich-von-hier.de).





## Schlaraffenburger Bio-Streuobstbetrieb

Das interdisziplinäre Profi-Team bietet eine praxisorientierte Beratung sowie kompetente Dienstleistungen rund um den Streuobstbau an. Das reicht von der Kartierung, über das Pflegemanagement bis hin zur Ausbildung in der Streuobst-Akademie. Unterstützen können Sie die Schlaraffenburger mit Spenden oder Patenschaften, mit dem Kauf der Streuobstwiesenprodukte und mit der ehrenamtlichen Hilfe bei der Ernte.

► Mehr dazu unter [www.schlaraffenburger.de](http://www.schlaraffenburger.de)

Bunte Blumenwiesen bieten Platz für blühende oder Früchte tragende Obstbäume. Insekten schwirren herum, Käuze finden Unterschlupf und andere Tiere Lebensraum. Die Landschaft rund um Aschaffenburg wird von Streuobstwiesen geprägt. Für Menschen sind sie ein stadtnahes Erholungsgebiet, für Tier und Pflanzen Lebensraum, für die Schlaraffenburger ist das ihr Wirkungsraum.

Die Initiative hat es sich zur Aufgabe gemacht, den **Streuobstbau** als nachhaltige landwirtschaftliche Bewirtschaftungsform **für künftige Generationen zu stärken und wieder zu etablieren**. Das Streuobstunternehmen sieht sich als Teil eines erforderlichen Wandels hin zu einem nachhaltigen, gemeinwohlorientierten Wirtschaften.

### Schlaraffenburger Profis für Streuobst

Streuobstwiesen sind gleichermaßen wichtiger Lebensraum für Tiere und Pflanzen sowie Lieferant für gesunde Lebensmittel. Diese Kulturlandschaft soll erhalten und die Produkte Gemeinwohl orientiert vermarktet werden. Bei der Zusammenarbeit mit Geschäftspartnern, Mitarbeitern und Kunden achtet das Team auf einen respektvollen und fairen Umgang. **Faire Preise** und langfristige Geschäftsbeziehungen gehören ebenfalls zum Verständnis der Schlaraffenburger. Alle Projektpartner und Hersteller stammen möglichst aus der Region Bayerischer Untermain oder zumindest aus der nahen Umgebung. Es werden keine externen Erntehelfer eingesetzt.

Bei der Bewirtschaftung achten die Schlaraffenburger auf eine möglichst große Biodiversität. Die Streuobstwiesen werden gepflegt und immer wieder junge Bäume nachgepflanzt. Alte Bäume bleiben als Höhlenbäume erhalten. Um weiteren Lebensraum für Tiere zu schaffen, werden Reisig- und Steinhäufen angelegt, Niströhren für Steinkäuze angeboten und auf eine Blütenvielfalt geachtet. Die Schlaraffenburger sind ein **landwirtschaftlicher Biobetrieb**, dessen Team ungefähr 100 Streuobstwiesen mit circa 3.500 Obstbäumen im Stadt- und Landkreis Aschaffenburg, Alzenau sowie in Goldbach bewirtschaften. Oft liegen Streuobstwiesen brach, weil die Besitzer zu alt für ihre Pflege sind oder kein Interesse mehr daran haben. Die Schlaraffenburger pachten diese Flächen und bewirtschaften sie nach Bioland- und Naturschutzkriterien. Nach der Ernte verarbeiten sie das Obst zu weiteren Produkten und vermarkten sie in der Region.

BIRGIT SCHNEIDER

FOTOS: SCHLARAFFENBURGER, ©YANA-KOMISARENKO@YANDEX.RU-DEPOSITPHOTOS.COM, ©RALPHS-FOTOS-PIXABAY.COM

**Vreiman**  
ökolebensmittel

GEÖFFNET  
MO – FR 8 – 19 UHR  
SA 8 – 13 UHR

IHR BIOLADEN IN ROTHENBURG OB DER TAUBER

REGIONALE PRODUKTE

Vertrieb regionaler Erzeugnisse und internationaler Markenwaren an Nachbarn

Direkt am Galgentor in der malerischen Altstadt von Rothenburg o.d.T. bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Bio-Lebensmitteln und Natur-Kosmetik.

- Vom Frühstück bis zum Schlummertrunk
- für Sie und Ihn
- für Alt und Jung, Groß und Klein
- für Familien und Singles
- auch für Veganer und Allergiker

Kurz und bündig: Für alle und besonders für SIE

GALGENASSE 52 – AM WÜRZBURGER TOR

TELEFON: 09861 / 933510 | MAIL: [Bio@vreiman.de](mailto:Bio@vreiman.de) | [www.vreiman.de](http://www.vreiman.de)



**rothe**  
natürlich fein

Genussvoll in die Zukunft:

Mit Helios, Muscaris, Regent und Pinotin

machen wir für Sie leckere

und nachhaltige Weine

mit reduziertem Energieaufwand. Probieren Sie's:

[www.weinshop-rothe.de](http://www.weinshop-rothe.de)



Weingut Manfred Rothe  
Heerweg 6 · 97334 Nordheim  
Tel. 09381/8479530  
[www.wein-rothe.de](http://www.wein-rothe.de)



regionaler Bio-Lieferant  
**ÖKOKISTE**  
BEST BIO QUALITY

Wir liefern direkt zu Ihnen nach Hause!

100% Leinwand und 12,4 Gutschnitt! Schmeckt!

50 FÜR DIE WOHNLUST

1. Gutes Gemüse, je größer desto besser!
2. Wunderschöne aromatische und geschmacklich tolle Tomaten!
3. Nicht nach Bio, sondern nach Geschmack!
4. Lieferung immer frisch, natürlich und ohne Pestizide!

Mit dem Label **BLATTMÖRCHEN** 12,4 auf 100% Bio-Lieferung anfallend

Sucht Sie? [www.oekokiste.de](http://www.oekokiste.de)

Apple Store, Google Play, Amazon

**Wir backen das echte Holzofenbrot**

- nur mit reinem Natursauerteig
- im Holzbackofen
- ohne Zusatzstoffe

aus spritzmittel-freiem

Jurakorn®



Buchauer Holzofenbäckerei · Pegnitz-Buchau

Tel. 092 41/8121 [www.holzofenbrot.de](http://www.holzofenbrot.de)





Über fünf Filialen verkauft die Buchauer Holzofenbäckerei ihre Backwaren. Gebacken werden die großen, urigen Bauernlaibe aus täglich frisch angesetztem, mehrstufigen Natursauerteig in gemauerten Holzbacköfen.

NACHHALTIG PRODUZIEREN: DIE BUCHAUER HOLZOFENBÄCKEREI

# Regionales Getreide für gesunden Genuss



**Brot ist in unserer Gesellschaft** häufig zu einem Massenprodukt geworden: ohne gesunde Inhaltsstoffe, ohne Geschmack und ohne Nährwert.

Etwas ganz anderes ist Brot aus regionalem Anbau, gebacken aus gesundem Mehl und Korn. Zum Glück gibt es noch immer Bäckereien, die die alte Tradition des Brotbackens bewahren und erhalten, denen eine hohe Qualität voller gesunder Inhaltsstoffe genauso am Herzen liegt wie eine intakte Umwelt. Die Buchauer Holzofenbäckerei aus Buchau bei Pegnitz im Bayreuther Land ist solch eine Bäckerei. Ihr Brot ist DLG-geprüft und wurde mit fünf Goldmedaillen ausgezeichnet. Verarbeitet wird in der Backstube **Jura-korn®Qualitätsbrotgetreide** aus der Umgebung, kontrolliert spritzmittelfrei angebaut. Dessen maßvolle und biologische Düngung trägt zur Schonung des Grundwassers bei. Das Getreide wird **auf kleineren Flächen angebaut** und in der Wiesner Mühle im mittelfränkischen Pommersfelden zu Mehl vermahlen. Das Buchauer Urkornbrot enthält beispielsweise unter anderem **wertvolle Urgetreidesorten** wie Waldstaudenroggen, Emmer oder Einkorn.

Damit trägt der regionale Anbau nicht nur zur Gesundheit der Konsumenten bei, sondern

hilft auch, **das Landschaftsbild** der wunderschönen Fränkischen Schweiz zu **bewahren**. Gebacken werden die großen, urigen Bauernlaibe aus täglich frisch angesetztem, mehrstufigen Natursauerteig in gemauerten Holzbacköfen, die mit unbehandeltem Holz direkt befeuert werden und somit CO<sub>2</sub>-frei arbeiten. Im Gegensatz zu herkömmlichen Öfen gibt ein Steinbackofen die Wärme trotz der für Holzofenbrote typischen hohen Anbacktemperatur sehr sanft an die Brote ab und ermöglicht aufgrund der direkten Holzbeheizung und der großen Ofenmasse von bis zu 50 t ein Backen bei fallender Hitze. Dies wiederum führt zu einem schonenden Backverlauf, einem besonderen Aroma und

zu einer einzigartigen, knusprigen Brotkruste. Auch Spezialitäten wie frisch gebackene fränkische Küchla, Baguettes sowie Südtiroler Vinschgerl werden nach regionalen Originalrezepten gebacken.

Bei Strom und Wärme setzt die Bäckerei setzt auf eine umweltfreundliche Energie-Selbstversorgung. Über fünf Filialen und fünf Verkaufstouren werden Brot, Brötchen und Kleingebäck auch in kleinere Orte sowie in verschiedene Stadtteile von Bayreuth gebracht. Um die Auslieferung noch umweltfreundlicher zu gestalten, soll künftig auf Elektrofahrzeuge umgestiegen werden.

HILDEGARD BÜTTNER

FOTOS: BUCHENAUER HOLZOFENBÄCKEREI



Buchtipp

## Korngesund

Zeit für mich – Zeit für gutes Brot! Egal ob Brötchen, Brot, Kuchen oder Kekse – selbstgemacht ist Trumpf. „Liebe, Laib und Zeit“ ist für alle, die gerne backen und dabei Wert auf natürliche und gesunde Zutaten legen. Denn, wenn man selbst backt, kann man entscheiden, was hineinkommt. Außerdem kann backen auch eine herrliche Auszeit aus dem Alltag sein. Backfreudige erwarten über 70 Rezepte für Brote, Brötchen, Kuchen, Kekse und vieles mehr. Egal ob herzhaft oder süß, mit Sauerteig, Hefe, veganen Alternativen, alten Mehlsorten, glutenfrei oder zuckerfrei – hier wird die große Kunst des Backens zelebriert. Zu ihr gehört auch, dass man dem Backwerk im Zeichen des „slow baking“ **lange Gezeiten** gewährt, was sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. **Bewusst und achtsam backen** ist die Devise des Ratgebers, der auf biologische Zutaten, natürliche Inhaltsstoffe, veganen Ei-, Butter- oder Milchersatz, glutenfreies Mehl, Emmer, Dinkel, Körnern, Sauerteig, Hefe und Gemüse setzt. So entstehen Buchweizen-Sauerteigbrot, Chia-Sonnenblumen-Brot, Dinkel-Emmer-Brötchen, Schoko-Mandel-Tarte, Franzbrötchen, Zucchini-Zitronen-Kuchen mit Pistazien-Lavendel-Guss, Süßkartoffel-Mandel-Kuchen, Rhabarber-Erdbeer-Puddingschnecken ... Mhh, einfach lecker. EF

▶ **Mareike Gohla/Viktoria Heyn: Liebe, Laib und Zeit. Natürlich Brot backen. 208 Seiten, Edition Michael Fischer, 2. Auflage 2023, 34 Euro**



**1** Den Teig mit einem Schaber in die Lebkuchenglocke streichen.



**2** Die Oblate leicht aufdrücken.



**3** Am Oberteil der Glocke drehen.



**4** Den Lebkuchen aus der Glocke aufs Backblech fallen lassen.

LECKER UND KINDERLEICHT:

## Lebkuchenglück im Handumdrehen

**Weihnachten ohne Lebkuchen?** Unvorstellbar! Wäre da nicht nur der klebrige Teig und die Herausforderung Optik. Die gleichmäßige Platzierung des Teigs auf der Oblate machte vor nun gut 25 Jahren auch Renate Seifert aus Unternesselbach zu schaffen. Zum Geburtstag wollte sie ihre Gäste mit leckeren, selbstgemachten Lebkuchen verwöhnen. Ob des diffizilen Unterfangens machte sich jedoch irgendwann Resignation breit. Zum Glück bekam damals ihr Mann Herbert das kleine Drama in der Küche mit und erkannte:

**Ideen sind gefragt.** Not macht ja bekanntlich erfinderisch und so verschwand der handwerklich versierte Ehemann in seiner Hobbywerkstatt. Wenige Zeit später tauchte er, gewiss mit einem stolzen Lächeln im Gesicht, mit dem rettenden Hilfswerkzeug auf: Aus einem Stück Holz hatte er eine flache, hohle Glocke gedrechselt, durch die sich in der Mitte ein stabiler, drehbarer Drahtarm in die Holzmulde schmiegte. Der Prototyp der ersten „Lebkuchenglocke“ war erschaffen. Mit ihm war die **Lebkuchenproduktion ein Kinderspiel:** Man streicht den Teig mit einem Teigschaber in die Glockenmulde, zieht ihn glatt und drückt die Oblate leicht auf. Im lockeren Handumdrehen löst der Draht den Teig von der Holzwand und der Lebkuchen fällt formvollendet aufs Backblech. Leichter kann Lebkuchenbacken wohl nicht sein und der Besuch war begeistert.

Immer mal wieder kam die Lebkuchenglocke zum Einsatz und eroberte sich bei Vorführungen im privaten Kreis stetig mehr Fans. Dieser überwältigende Zuspruch brachte Sohn

Thomas schließlich dazu, nebenberuflich in die Produktion der Lebkuchenglocke einzusteigen, sie in der Größe zu variieren und technisch zu optimieren.

### Holzversorgung auf kurzen Wegen

Der Zuspruch auf Märkten und Messen wuchs, bald war die Arbeit nicht mehr nebenher zu schaffen. Da tauschte er vor zehn Jahren seinen Beruf des Elektrikers gegen die Selbstständigkeit ein. Immer wieder tüftelte er mit seinem Vater an der Glocke.

**Thomas Seifert hat zusammen mit seinem Vater die Maschine zum Drechseln der Holzglocke optimiert.**



Nach dem kurzzeitigen Einsatz von Buchenholz verlegten sich Vater und Sohn auf freundlich helles Ahornholz aus der Region. Jährlich wird dies auf kurzem Weg im Wald von Strullendorf bei Bamberg selbst ausgesucht. Nach zweijähriger Trocknungsphase



werden die beiden gedrechselten Teile zur technisch längst ausgefeilten Lebkuchenglocke zusammengesetzt. Senior Herbert unterzieht jede Einzelne noch immer selbst einer strengen Qualitätskontrolle, ehe sie von Mutter Renate mit liebevoll zusammengestellten Lebkuchenrezepten versehen verpackt und von Ehefrau Manuela mittlerweile europaweit verschickt wird.

Bei solch einer Erfolgsstory verwundert es nicht, dass Tochter Theresa nach ihrem Lebensmittelmanagementstudium und Sohn Alexander als Holztechniker Eltern und Großeltern nun auch tatkräftig unterstützen. **Junges Blut bringt zudem neue Ideen:** So gibt es mittlerweile neben der eigenen Lebkuchenteigmischung bereits Glocken für Frikadellen und Burgerpatties. Das Herz der Familie aus Mittelfranken jedoch schlägt nach wie vor besonders heftig für die kinderleichte handzuhabende Lebkuchenglocke, die inzwischen in Größen von vier bis neun Zentimetern Glockendurchmesser keine Wünsche in der heimischen Backstube unerfüllt lässt.

PETRA JENDRYSEK

FOTOS: DIE LEBKUCHENGLOCKE GMBH



**KRÄUTER  
STUBE**

**Kräuter – Gewürze  
Pfeffer – Salze**

Hochwertig, erlesen,  
aromatisch für die heimische  
und internationale Küche

Mehr unter: [www.kraeuter-stube.de](http://www.kraeuter-stube.de) oder  
schauen Sie einfach vorbei

Kräuterstube Hauptstr. 16 97199 Ochsenfurt  
Telefon: 09331 9842589 [kraeuter-stube@t-online.de](mailto:kraeuter-stube@t-online.de)

Öffnungszeiten:  
Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag: 9.30 Uhr - 18.00 Uhr  
Samstag: 9.30 Uhr - 13.00 Uhr Mittwoch: Ruhetag

**Voll Korn,  
Voll Bio,  
Voll Lecker!**

Uns kommen nur ökologische Rohstoffe, ausgewählte Feinmehle und echtes Backen handwerklich in die Tüte - auch in der Weltbestmühle!

**Köhlers**  
MÜLLERBROTBACKEREI

[www.koehler.de](http://www.koehler.de) | 0931 2000-100 | [info@koehler.de](mailto:info@koehler.de)

1. ADVENTSWOCHENENDE: LEBKUCHENMARKT IN REHAU

## Verführerisches Traditionsgebäck

Der **Lebkuchen** ist ein Teil der regionalen Backkultur und am 1. Adventswochenende zeigt sich von Freitag bis Sonntag diese ganze Vielfalt auf dem wohl deutschlandweit einmaligen Lebkuchenmarkt in Rehau rund um den Marktplatz. Der Markt ist deshalb so einzigartig, weil es ihn so nirgendwo sonst gibt. Natürlich gibt es auf jedem Weihnachtsmarkt auch Lebkuchenanbieter oder eigene Lebkuchenmärkte, aber meist dann nur mit Lebküchnern aus dieser Stadt oder der näheren Umgebung. Der Rehauer Lebkuchenmarkt allerdings hat eine Vielzahl von vielen namhaften regionalen Lebkuchenbäckereien, die ihre Produkte alle gemeinsam nur auf dem Lebkuchenmarkt in Rehau anbieten. Mittlerweile sind Lebküchner aus Oberfranken, der Oberpfalz und auch aus Sachsen am Rehauer Lebkuchenmarkt vertreten. Das Lebkuchensortiment wird zudem durch viele weitere Produkte rund um das Traditionsgebäck erweitert. So darf man sich auf Lebkuchenlikör, Lebkuchenglühwein, Lebkuchenbratwürste, Schokoladen und andere Naschereien freuen. Nicht fehlen soll auch Weihnachtsgebäck wie Stollen, Zimtsterne, Butterplätzchen und Baumkuchen. SR

FOTO: ©JONNYSEK-DEPOSITPHOTOS.COM, GRAFIK UNTEN LINKS: ©ANITAPOL-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Freitag ab 16 Uhr, Samstag und Sonntag ab 13 Uhr, Ende jeweils um 20 Uhr**

WIE DIE FAIRE ELISE NACH WÜRZBURG KAM...

## Köstliches Handwerk

Wer in der Vorweihnachtszeit selbst backt und erschafft und sich bereits an Lebkuchen gewagt hat, weiß, wovon wir reden: Sie entstehen nicht einfach so! Viele, viele Handgriffe und Fingerspitzengefühl gehören dazu und dennoch – wenn man handwerkliche Lebkuchen probiert hat und wenn man weiß, wie viel Arbeit darin steckt, dann will man nicht zurück zu den industriellen Lebkuchen der Supermarktregele. Dem Team des Weltladens in Würzburg ging es so und so kam es 2014, dass sie sich mit Ernst Köhler von Köhlers Vollkornbäckerei in Würzburg und der Steuerungsgruppe Fairtrade der Stadt Würzburg zusammengetan haben, um einen handgefertigten Elisenlebkuchen in den Verkauf zu bringen, der ausschließlich aus ökologischen Rohstoffen hergestellt wird, der zudem vegan ist UND: bei dem ein Teil der Rohstoffe – genauer: die Kuvertüre und die Bananen – aus Fairm Handel ist. „Wer, wenn nicht wir?“ muss sich Herr Köhler so (oder so

ähnlich) gedacht haben. Er, seit 1986 konsequent „Bio“ und jemand, der auf regionalen Anbau und höchste Qualität der Rohstoffe ebenso großen Wert legt wie auf ehrliches und echtes Handwerk. Und so kommt es, dass es immer ab Mitte Oktober in der Backstube in Rottenbauer nicht nur nach Brot und Brötchen, sondern auch nach Weihnachten und Lebkuchengewürz duftet, nach Nüssen und Banane. Es wird gerührt und geglättet und mit Kuvertüre überzogen – es sind unzählige Handgriffe, die dafür sorgen, dass die Faire Elise (und ihre drei älteren Geschwister) die werden, die sie sind: leckere Elisenlebkuchen, 100% Bio und mit vollem Geschmack. Alle Kooperationspartner der Fairen Elise sind stolz darauf, dass sich aus der anfänglichen Idee ein so tolles Produkt etabliert hat! Die Faire Elise ist im Trio im Weltladen Würzburg in der Plattnerstraße und (auch einzeln) in den vier Köhlers Filialen sowie in zahlreichen Naturkostläden und Bio-Märkten der Region



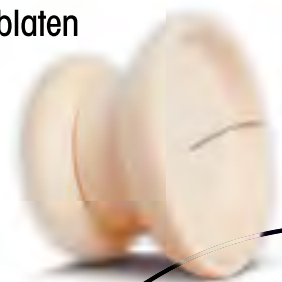
zu haben. Inzwischen hat es die Faire Elise sogar bis ins Nürnberger Lebkuchenland und dort in die Regale der ebl-Naturkostmärkte geschafft und das ist definitiv ein ganz eigenes Kompliment!

FOTO: VOLLKORNBÄCKEREI KÖHLER

LS

## Lebkuchen im Handumdrehen

4 Größen für: 4, 5, 7 & 9 cm Oblaten



Gib's direkt vom Hersteller unter **Telefon 09164-995444** oder auf **www.lebkuchenglocke-shop.de** mit weiteren piffigen Backhilfen & praktischem Zubehör.  
**INKL. REZEPTHEFT MIT ANLEITUNG, TIPPS & TRICKS!**





## Die Königin der Gewürze



Ist von Kardamom die Rede, denken die meisten an die Weihnachtsbäckerei. Doch das aromatische Gewürz ist zu weitaus mehr zu verwenden. So wurde Kardamom in Mitteleuropa auch in der Likörherstellung, zu Marmeladen, in Frikassee, Erbsensuppen, Milchreis, in Backwaren mit Äpfeln oder Birnen, zu Fisch, als Kaffeegewürz und in vielen Gewürzmischungen, wie auch in Currys verwendet. Selbst einem schwarzen Tee zugesetzt, verleiht es eine besondere Note. In vielen Gebieten Asiens wird Kardamom zur Verbesserung und Erfrischung des Atems gekaut und Gästen nach dem Essen angeboten.

Kardamom gehört zur **Familie der Ingwergewächse** und ist somit nicht nur mit dem Ingwer, sondern auch mit Kurkuma und Galgant verwandt. Die dickwurzelige tropische Staude des grünen Kardamoms stammt aus dem südlichen Teil der Westküste Indiens, der Malabarküste, auch Pfefferküste genannt. Mittlerweile wird Kardamom u.a. auch in Sri Lanka, Madagaskar, Tansania, Thailand, Guatemala und Honduras oder in Papua-Neuguinea kommerziell angebaut. Die Pflanze erreicht eine Wuchshöhe von bis zu drei Metern und gedeiht meist im Halbschatten oder Schatten tropischer Wälder. In den Handel kommen die geschlossenen ausgereiften Fruchtkapseln als grüner, weißer oder schwarzer Kardamom. Als Gewürz verwendet man die kleinen schwarzen Samenkörner des Kardamoms, die in den Kapseln sitzen. Damit sich die Kapseln mit den darin enthaltenen Samen nicht öffnen, werden sie kurz vor der Reife **von Hand geerntet**. Danach werden sie gewaschen und zur Nachreife in Haufen gelagert, dann auf Matten in der Sonne oder in Trocknungsräumen zunächst drei Stunden bei 70°C und dann weiter bei 60°C.

Durch das Belassen der Samen in der Kapsel beugt man Verdunstungsverlust des ätherischen Öls bei Transport und Lagerung vor. Zur Erzeugung von weißem Kardamom wird mit Schwefeldioxid oder Wasserstoffsuperoxid gebleicht.

### Förderlich für die Magensaftproduktion

Redet man hierzulande von Kardamom, ist in der Regel der grüne Kardamom gemeint. Es gibt jedoch auch den schwarzen Kardamom aus Nepal, dem östlichen Himalaja, China und dem indischen Bundesstaat Sikkim. Auch seine Samen werden als Gewürz verwendet. Sie besitzen ein **herbes erdiges Aroma**, das an Nadelholz und Campher erinnert. Traditionell wird er über offenem Feuer getrocknet und erhält damit einen rauchigen Geschmack. Die Kapsel Früchte werden in ähnlicher Weise als Gewürz verwendet wie die Kapseln des grünen Kardamoms. Bedingt durch den rauchigen herben Geschmack findet der schwarze Kardamom eher Verwendung in herzhaften und weniger in süßen Gerichten. In der indischen Küche ist er eine wichtige Zutat. Da das süßlich-würzige Aroma des Kardamoms schnell verfliegt, ist es ratsam, ihn **nicht bereits gemahlen zu kaufen**, sondern als ganze Samenhülsen. Aus diesen werden die Samen dann direkt vor Gebrauch entfernt und frisch gemahlen. Kardamom besitzt wegen seines aromatischen Geruchs und der leichten würzigen Schärfe eine fördernde Wirkung auf die Magen- und Gallensaftproduktion. In arabischen Gebieten wird er auch als Aphrodisiakum verwendet.

RENATE DRACH

FOTOS: ©GULCHUK-DEPOSITPHOTOS.COM, ©GABRIELA\_LUPU-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MAHIRART-DEPOSITPHOTOS.COM, ©AGNESKANTARUK-DEPOSITPHOTOS.COM

## Schwedische Zimtschnecken (Kanelbullar)

### Zutaten:

#### TEIG

- \* 80 g Butter
- \* 400 ml Milch
- \* 42 g Hefe (1 Würfel Frischhefe oder ein Tütchen Trockenhefe)
- \* 1/2 TL Salz
- \* 100 g Zucker
- \* 600 g Weizenmehl

#### FÜLLUNG

- \* 100 g Butter
- \* 100 g Zucker
- \* 4 TL Zimt
- \* 1 TL gemahlener Kardamom
- \* 50 g Hagelzucker
- \* 1 Eigelb

### Zubereitung:

- 1 Die Butter oder Margarine schmelzen, fingerwarme (rund 37°C) Milch dazugeben. Den Würfel Frischhefe zerbröseln oder wahlweise ein Tütchen Trockenhefe einstreuen und in die Flüssigkeit einrühren bis sich alles aufgelöst hat. Salz, Zucker und 500g Weizenmehl in einer großen Schüssel mischen und die Milch mit der Hefe dazurühren und mit dem elektrischen Knethaken durcharbeiten. Nach und nach weitere 100g Mehl dazugeben, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Hefeteig mit Mehl bestreuen und an einem warmen Ort bis zur doppelten Größe gehen lassen.
- 2 Dann den Teig nochmals mit der Hand durchkneten, bis er nicht mehr an der Küchenbank oder den Fingern kleben bleibt. Den Teig in zwei gleichgroße Teile teilen und jeweils zu einer quadratischen Fläche von ca. 40 mal 20 cm gleichmäßig ausrollen.
- 3 Mit weicher Butter oder Margarine dick bestreichen. Zucker, Zimt und Kardamom drauf streuen und zu einer „Teppichrolle“ locker einrollen. Von der Rolle daumenbreite Scheiben abschneiden und diese Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 4 Bei Zimmertemperatur ca. 20 min gehen lassen, mit verquirltem Ei oder Kondensmilch bestreichen, mit Hagelzucker bestreuen und dann ca. 10 bis 12 Minuten bei 220° in den Ofen, wo die Zimtschnecken backen. Hin und wieder die Farbe kontrollieren.



Die Cascade del Mulino im toskanischen Saturnia lassen 37,5° Grad warmes Wasser aus den Saturnia Quellen in natürliche Thermalfelder fließen.



## BREITES HEILPOTENTIAL

# Thermalsole beschert ein salziges Vergnügen

Die Sonne macht sich rar, die Tage werden kürzer. Wind, Regen und Kälte stellen unser Immunsystem und manchmal auch unsere psychische Widerstandskraft auf die Probe. Ein probates Mittel, dem entgegenzutreten, kannten schon die alten Griechen und Römer. Sie waren sich der zahlreichen Vorzüge warmen Thermal- und Soleswassers bewusst und setzten dieses bei unterschiedlichsten Gebrechen in Badekuren lindernd ein. Noch heute kann man im überaus thermenreichen Italien mitten auf dem Land, meist kostenlos, ein Bad in heißen Quellen nehmen oder in mineralisierten Sinterterrassen, wie im toskanischen Saturnia, bei einem Plausch Stress abbauen und entspannen. Während die heilende Wirkung von Thermalwasser und Sole früher auf Erfahrungswerten beruhte, ist die gesundheitsfördernde Kraft der vor allem solehaltigen Quellen mittlerweile wissenschaftlich belegt. Dies hat auch bei uns in Deutschland eine vielfältige Thermenlandschaft mit derzeit über 200 Badeanstalten entstehen lassen. Das Heilmittel Sole entsteht, wenn eine natürliche, oft uralte Wasserquelle einen tief unter der Erde liegenden Salzstock umspült, dabei Salzkristalle aus ihm löst und aufnimmt. Das wohlrig warme, in unterschiedlicher Salzkonzentration in Badebecken geleitete Wasser

kann sich vielfach positiv auf die Gesundheit auswirken.

Durch die im Wasser gelösten Salze entsteht ab einer Salzkonzentration von über zehn Prozent der geschätzte, gelenkschonende Auftrieb des Körpers. Dies kann vor allem

Menschen mit Gelenkproblemen oder Rheuma eine Schmerzlinderung verschaffen. Auch Hautirritationen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis lassen sich mit regelmäßigen Solebädern abschwächen. Diesen Effekt kann man übrigens mit solehaltigen Salben und Cremes unterstützen.

Solewasser enthält bis knapp 30 Prozent gelöstes Salz.



## Stress und Hektik hinter sich lassen

Je nach Zusammensetzung der in den Thermalsolequellen gelösten Mineralien – die Thermenbezeichnung gibt meist einen Hinweis darauf, um welche Leitmineralien es sich handelt – kann das Wasser noch andere gesundheitsfördernde Effekte auf den Körper haben. Atemwege, Geschlechtsorgane oder die Schilddrüse können von dem warmen, mineralhaltigen Wasser ebenso profitieren wie ein geschwächtes Immunsystem oder eine angeschlagene Psyche, wenn Stress und Hektik unseren Körper aus dem Gleichgewicht gebracht hat. Insbesondere das Schweben in Thermalsole kann hier einen positiven Effekt auf das vegetative Nervensystem haben und zur herbeigesehnten Entspannung auf natürlichem Wege verhelfen. Von einem Besuch im Solebad sollte man jedoch Abstand nehmen, wenn Verletzungen vorliegen, oder man an akuten Entzündungen oder Infektionen leidet. Gleiches gilt für

## BEGRIFFLICHKEITEN

# Wasserwissen

### Solewasser

Der Begriff Sole steht allgemein für Wasser mit unterschiedlichem Salzgehalt. Für therapeutische Zwecke muss er bei mindestens 1,5 Prozent liegen. Das heißt, in einem Liter Wasser findet sich 15 Gramm gelöstes Salz. In Solebädern beträgt der Salzgehalt meist zwischen 1,5 und 6 Prozent, in speziellen Becken auch bis zu 30 Prozent. Ab etwa 27 Prozent Salzgehalt spricht man von einer vollständigen Sättigung. Dieses Wasser kann nicht mehr Salz auflösen, es würde wieder kristallisieren. Der beliebte Auftrieb im Wasser ist ab etwa zehn Prozent Salzgehalt zu spüren. Zum Vergleich: Während Nordsee-Wasser etwa drei Prozent Salz gelöst enthält, sind im Toten Meer bis zu 29 Prozent nachweisbar. Wenn Solewasser mit mindestens 20° Grad an die Oberfläche tritt, wird es als Thermalsole bezeichnet.



### Thermalwasser

Der Begriff „Thermalwasser“ beschreibt nach dem Deutschen Heilbäderverband Grundwasser, welches mit einer Temperatur von mindestens 20 °C aus der Quelle austritt. Es enthält je nach Ursprungsort und die dort durchdrungenen Gesteinsschichten eine unterschiedliche Zusammensetzung an Mineralien. Oft wird ein spezifisches Thermalwasser nach seinen Hauptbestandteilen benannt. So gibt es unter anderem Natriumchlorid-Hydrogencarbonat-Thermalwasser, Schwefeldioxid-Thermalwasser und viele mehr. Einige enthalten von Natur aus Kohlensäure durch das darin gelöste Kohlendioxid. Auch radioaktive Bestandteile sind möglich.

### Heilwasser

Als Heilwasser bezeichnen Experten Wasser, welches mindestens ein Gramm an gelösten Stoffen pro Liter enthält. Somit ist jedes Thermalwasser auch ein Heilwasser. Dasselbe gilt nicht im Umkehrschluss. Ob ein Heilwasser gleichzeitig ein Thermalwasser ist, entscheidet die natürliche Temperatur am Ursprung.

den Fall einer Einschränkung der Leber- und Nierenfunktion sowie bei Störungen des Herz-Kreislaufsystems, da warmes Wasser den geschwächten Körper belasten kann.

Wie wohltuend Sole bei Erkältungen auf den Körper wirkt, kann man feststellen, wenn man sie inhaliert. Hierzu wird sie auf rund 50 bis 60° Grad erwärmt und mittels speziellem Inhalationsgerät in einen feinen Sprühnebel verwandelt, den man in tiefen Zügen abwechselnd durch Mund und Nase einatmet. Akute und chronische Erkrankungen der Atemwege wie Asthma, Bronchitis oder Nebenhöhlenentzündungen lassen sich auf diesem Wege ganz natürlich bessern: Schleimhäute schwellen ab und lassen wieder uns wieder frei durchatmen, geminderter Hustenreiz macht uns die Nächte nicht mehr zur Qual und lässt uns durchschlafen, während wir unsere nun besser durchblutete Lunge vor dem nächsten Infekt schützen können. PETRA JENDRYSSKE

FOTOS: ©NIROLFIX-PIXABAY.COM, ©PHOTODESIGN-DEPOSITPHOTOS.COM, ©YELLOW2J-DEPOSITPHOTOS.COM

Franken-  
Therme

BAD WINDSHEIM

# NACHHALTIG Gesund

MIT UNSERER EINZIGARTIGEN  
BAD WINDSHEIMER SOLE.



Mein  
Hoch-  
Gefühl!

Franken-Therme Bad Windsheim GmbH

Erkenbrechtallee 10 ■ 91438 Bad Windsheim  
Mehr Infos auf [www.franken-therme.net](http://www.franken-therme.net)

ÖFFNUNGSZEITEN: 09.00 – 22.00 Uhr

AOK STARTET NEUE  
VORSORGEKAMPAGNE

# Mehr bewegen, länger leben

**Etwas mehr als die Hälfte** (53 Prozent) der Menschen in Bayern bewegt sich täglich weniger als mindestens 21 Minuten moderat. Das zeigt eine aktuelle repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK Bayern. Nach Hürden gefragt, die der Bewegung im Wege stehen, nennen die Bayerinnen und Bayern am häufigsten **Zeitknappheit** (53 Prozent), gefolgt von fehlender Motivation (47 Prozent). Etwa drei von zehn Befragten argumentieren mit **wenig Energie** und unpassendem Wetter.



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt jedoch eine Empfehlung von mindestens 21 Minuten Bewegung am Tag vor, um die körperliche und mentale Fitness zu verbessern. Das kann durch schnelles Gehen oder normales Radfahren ebenso geschehen wie durch elf Minuten intensive Bewegung, wobei man stark außer Atem und stark ins Schwitzen geraten sollte. Den inneren Schweinhund zu überwinden lohnt sich aber, denn die Mehrheit der Menschen in Bayern fühlt sich besser, wenn sie sich regelmäßig bewegt, verrät die Umfrage. So sind 83 Prozent durch **körperliche Aktivität ausgeglichener und weniger gestresst**. Und 79 Prozent haben sogar Spaß dabei. „Die Ergebnisse zeigen, dass den Menschen im Freistaat der positive Effekt regelmäßiger Bewegung durchaus bewusst ist“, so Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Bayern. Die Gesundheitskasse macht deshalb im Rahmen der neuen Kampagne „Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten am Tag helfen“, auf das Thema aufmerksam und möchte mit ihr die Menschen dabei unterstützen, **mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren** und nachhaltig etwas für ihre Gesundheit zu tun. DRY

FOTO: ©HALFPOINT-DEPOSITPHOTOS.COM

► Mehr über das Angebot unter [www.aok.de/pk/bayern/](http://www.aok.de/pk/bayern/)



EINE DER STÄRKSTEN SOLEQUELLEN FLIESST IN BAD WINDSHEIM

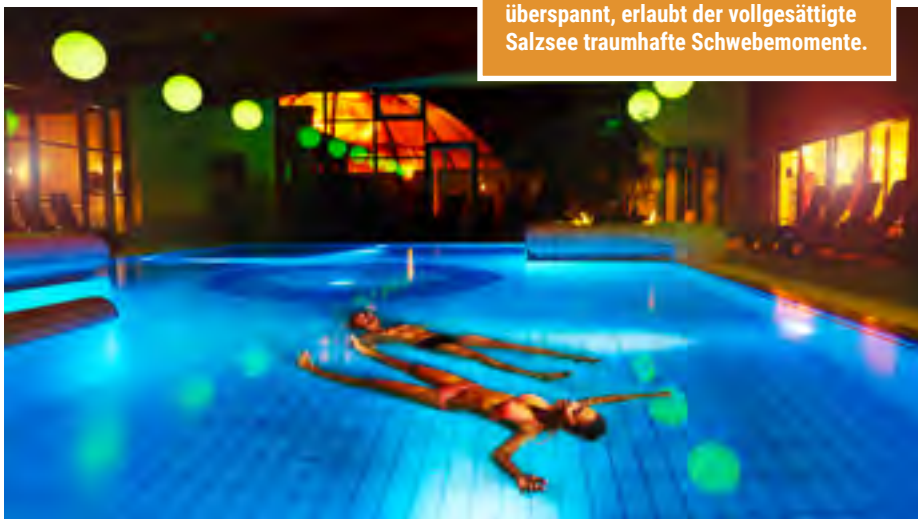
# Schwerelos schweben

In seinen sechs **Thermalsolebecken** im Innen- und Außenbereich bietet die Franken-Therme im mittelfränkischen Bad Windsheim eine Vielfalt an unterschiedlichsten Solekonzentrationen wie kaum eine andere Therme in Deutschland. Wählen kann man zwischen 1,5 bis 12-prozentiger Sättigung in bis zu 32° Grad warmem Wassers. Die drei 1,5-prozentigen Solebecken bieten sich für Wassergymnastik ebenso an wie für Aqua Qi Gong. Mit seiner 4-prozentigen Sättigung weist das knapp 200 Quadratmeter große Becken in der Badehalle 2 bereits eine höhere Salzkonzentration als die meisten Ozeane und Meere der Welt auf, was dem Körpers ein erstes Gefühl der Erleichterung beschert. Einen Salzgehalt von mehr als 10 Prozent muss Wasser aufweisen, um den beliebten Schwebeeffekt auszulösen. Dies ist in den beiden 12-prozentigen Becken der Fall. Hier kann man ohne große Unterstützung auf der Wasseroberfläche treibend **entspannen und den Alltag hinter sich lassen**. Richtig durchatmen und seinen Atemwegen Gutes tun kann man zudem im **Salz-Dampfbad** mit einer Kombination von Dampf und reinen ätherischen Ölen.

Als besonderes salziges Highlight erwartet die Besucher der teilweise überkuppelte Salzsee. „**Frankens Totes Meer®**“, wie er auch genannt wird. Mit 26,9 Prozent Salzgehalt weist er eine volle Sättigung auf und garantiert als Attraktion weit über die Grenzen Deutschlands hinaus das ganze Jahr über herrlich leichte Schwebemomente ähnlich dem Toten Meer. Das natürliche Heilmittel Sole entsteht in Bad Windsheim, wenn Salzkristalle in dem tief in der Erde liegenden Salzstock unweit der Franken-Therme von reinem Quellwasser umspült und vom fließenden Wasser gelöst werden. Die Solelauge liefern die Solimed-Quelle und die Thermalsole-Quelle. Letztere ist nur 200 Meter von der Therme entfernt. Besondere Entspannungsmomente verspricht die Sinnfonie, das „**Schweb-Erlebnis für alle Sinne**“ mit einer Kombination aus Klang, Licht und lokaler Natursole. Die ganzheitliche Ausrichtung beeinflusst das vegetative Nervensystem positiv und fördert den Stressabbau durch Momente der tiefen Entspannung. DRY

FOTOS: FRANKEN-THERME BAD WINDSHEIM

Teilweise von der imposanten Kuppel überspannt, erlaubt der vollgesättigte Salzsee traumhafte Schwebemomente.





Wanderschäfer Daniel Papp aus Opferbaum liefert mit seiner Merinoschafherde den Rohstoff für die Franckenwolle. Seit 2020 auf dem Markt, gibt „Franckenwolle“ regionaler Schafwolle ihren Wert zurück.



## FRANKENWOLLE GIBT HEIMISCHER SCHAFWOLLE IHREN WERT ZURÜCK

# Alter Rohstoff kommt zu neuen Ehren

„Rohstoff ohne Wert: Abfallprodukt Schafwolle“ – die Überschrift eines Zeitungsartikels über die Zukunft der heimischen Schäferei stimmte Birgit und Kai Bossling aus Bamberg am Gründonnerstag 2018 mehr als nachdenklich. Regionale Wolle, seit Jahrhunderten hochgeschätztes Rohmaterial zur Herstellung unserer Bekleidung, im scheinbar unaufhaltsamen Abwärtstrend? Wie konnte es dazu kommen? Seit den 70iger Jahren begannen äußerst feine und daher sehr geschätzte Wollfasern von Merinoschafzassen aus Übersee der heimischen, aber rauer Schafwolle in Deutschland den Rang abzulaufen und sie aus den Wollregalen immer mehr zu verdrängen. Bald waren für die Schäfer nicht einmal mehr die Kosten für die notwendige Schafschur mit dem Verkauf der Wolle zu decken. Statt Widerstand zu leisten, wuchs deren Frust. Die Wertschätzung für den ehemals gefragten atmungsaktiven und klimaregulierenden Rohstoff schwand auch in den eigenen Reihen dahin.

Anders bei den beiden visionären Bamberger Kaufleuten. Anstelle in den Klagekanon einzustimmen, begann sich nach der Zeitungslektüre ihr Kampfgeist zu regen. Es wurde überlegt, diskutiert, gerechnet und der ehrgeizige Plan gefasst, die **regionale Ressource Schafwolle** durch Nutzung zu **schützen** und ihr ihren verloren gegangenen **Wert wieder zurückzugeben**. Zu diesem Zweck sollte fränkische Merinowolle unter dem eingängigen Namen „Franckenwolle“ zu einem marktfähigen Preis wieder in den Fachhandel finden. „**Einer muss es ja machen**“, dachten sich die Betreiber eines eigenen Wollgeschäftes und wurden aktiv, wohl wissend, dass sich die Wolle nur zu einem handelsfreundlichen Preis in den Laden bringen ließe, wenn pro Schur 3000 bis 4000 Kilogramm Rohwolle – das entspricht der Wolle von etwa 1200 Schafen – zu Handstrickgarn verarbeitet werden konnte. Doch die beachtliche Menge schreckte die Wollfreunde nicht ab.

### „Erst kommen die Schafe, dann die Menschen“

Der Zeitungsartikel führte sie zu Michel Papp, einem Schäfer aus Opferbaum im Würzburger Landkreis. An die erste Begegnung mit dem stillen, bescheidenen Wanderschäfer inmitten seiner friedlich auf dem ehemaligen Truppenübungsplatz in Hammelburg grasenden Schafherde erinnert sich Kai Bossling noch lebhaft. „Er ging regelrecht in der Herde auf, für ihn kamen zuerst die Schafe, dann die Menschen“, beschreibt er den mittlerweile verstorbenen Tierfreund mit großem Respekt und Freude, denn die **artgerechte Tierhaltung** und gute Behandlung der Schafe war für das Ehepaar erste Voraussetzung für eine Zusammenarbeit. Man wurde sich einig.

2019 erfolgte die erste Schur, bei der Kai Bossling selbst anwesend war. 3460 Kilogramm Rohwolle machten sich per Spedition auf nach Belgien in eine der letzten großen Wollwäschereien, um im Anschluss in einer alten Spinnerei der Firma Mehler, Tirschenreuth/Oberpfalz, zum Spinnen, Zwirnen und Färben weiterverarbeitet zu werden.

Im Oktober 2020 konnte die erste Produktion, **Strang um Strang in Bamberg selbst gedreht**, schließlich eingelagert werden. Dann kam Corona mit Lockdowns und Absagen von Messen und Märkten. Mutig entschlossen sich Birgit und Kai Bossling 2021 zum Kauf einer

weiteren Schur. Um deren Verarbeitung, nun auch zu Wollknäuel, zu finanzieren, starteten sie ein **Crowdfunding** und freuten sich über die riesige Unterstützung. Mittlerweile ist das Handstrickgarn in neun Wollläden in und außerhalb Frankens sowie im Internet, auf Messen und Märkten in wunderschönen, gewachsenen Naturtönen und diversen Färbungen erhältlich. Derzeit ist die dritte Schur der beiden ganz im Sinne ihres verstorbenen Vaters Michel Papp weiterarbeitenden Söhne in der Mache.

Da jedoch nicht alle Schafwolle zu Strickgarn verarbeitet werden kann, wurde kurzerhand das ebenfalls durch Crowdfunding gestützte Projekt „Franckenwolle ZWO.NULL“ ins Leben gerufen. Sein Ziel ist es, die zu Wollvlies verarbeitete Rohwolle zu Steppbettdecken und kuscheligen Wolldecken zu verarbeiten. **Auch hier ist die regionale Herstellung Trumpf**: Die 700 bis 2400 Gramm schweren Bettdecken in Bezügen aus kontrolliert biologischer Baumwolle werden in einer Näherei im oberfränkischen Hof hergestellt. Die helle und dunkle Wolle für die in unterschiedlichen Designs gewebten kuscheligen Wolldecken kommt ebenfalls von der Spinnerei Mehler, die in einer Weberei in der Nähe von Hof zu den neuen Wolldecken verarbeitet wird. Die ersten Deckenmuster begeistern. Bleibt nur, den beiden mutigen und für jede Seite positiven Projekten Durchhaltevermögen für einen nachhaltigen Erfolg zu wünschen.

PETRA JENDRYSSSEK

FOTOS: KAI BOSSLING, PHILIPPE LÖSER, CHRISTINE BÜCH

► **Weitere Infos zur Wolle unter <https://frankenwolle.myshopify.com>**

Das Wollgeschäft  
Theaterstraße 20  
97070 Würzburg  
Tel: 0931 29983182  
[www.das-wollgeschaeft.de](http://www.das-wollgeschaeft.de)

**Bekleidung für Groß & Klein**  
**regionale Wollen**  
**Felle & Wolldecken**  
**Düngepellets**  
**Honig**  
**Schafmilchschokolade**  
**Schafmilchseifen**

Aus der Rhön – für die Welt!

[www.mellerschter-schafhof.de](http://www.mellerschter-schafhof.de)

Bauerngasse 58 · 97638 Mellrichstadt · Tel. 0170 31 44 787



NACHHALTIGE, ALTE HANDWERKSKÜNSTE: SPINNEN UND ZWIRNEN

# Ohne Eile vom Schaf zur Joppe

In einer Welt, die von Massenproduktion und Konsum geprägt ist, gewinnt das Bewusstsein für Nachhaltigkeit immer mehr an Bedeutung. Eine Möglichkeit, diese Werte zu leben, liegt in der **Rückkehr zu alten Handwerkskünsten**, die nicht nur unsere Umwelt schonen, sondern auch eine tiefere Verbindung zu unseren Vorfahren ermöglichen. Das Spinnen und Zwirnen, eine der ältesten handwerklichen Tätigkeiten der Menschheit, ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie **urale Traditionen** und das heutige Bedürfnis zu einer Gegenwart in Achtsamkeit miteinander verschmelzen können.

**Spinnen und Zwirnen mit Bock, Ziege und Dornröschen**

Schon vor Jahrtausenden begannen die Menschen, Naturfasern wie Wolle, Flachs, Hanf und Baumwolle für sich zu nutzen. Mit dem Grundstoff, also dem Vlies, war ein Filzen oder Walken möglich, um flächige Textilien zu erhalten. Und auch das Handwerk des Spinnens und Zwirnens reicht bis zu den Anfängen der menschlichen Zivilisation zurück.

Die mittels einfacher Handspindeln gewonnenen Fäden konnten durch den Vorgang des Zwirnens, also dem Verdrillen einzelner Fäden, zu robusten Kleidungsstücken weiterverarbeitet werden, sei es durch Stricken, Häkeln oder Weben. Aber auch Seile und andere Gebrauchsgegenstände entstanden aus diesen Naturmaterialien. Spätestens seit dem 13. Jahrhundert mutierten aus den Handspindeln die handbetriebenen Spindelräder, die unterbrechungsfrei den fertig gesponnenen Faden aufwickeln konnten. Eine Weiterentwicklung stellte der Spinnflügel dar, bei dem

die Herstellung des Fadens und das Aufwickeln desselben in einem einzigen Vorgang gelang.

So, wie wohl in den meisten Haushalten heute ein Bügeleisen, eine Waschmaschine oder ein Mixer steht, befand sich etwa seit dem 17. Jahrhundert in beinahe jedem Haus ein Spinnrad, wie wir es auch heute noch kennen und nutzen. Dieses nunmehr **mit Fuß- statt Handbetrieb** und nicht mehr mit Bandfelge, sondern mit festem Radkranz als Antriebsrad, je nach Bauart und Zweck – zumindest im süddeutschen Raum – auch „Ziege“ oder „Bock“ genannt. Bei der Ziege sind Schwungrad und Spinnflügel (Spule) seitlich angeordnet. Der Bock bzw. das Bockrad steht auf einem Unterbau mit Trittbrett, ist also nach oben aufgebockt. Neben Ziege und Bock gibt es einfädige oder doppelfädige Spinnräder, Rahmen-, Picardie- oder Doppelflügelräder. Allen gemeinsam ist der Fußantrieb. Doch sogar **alte Geräte** in Form von Dreierflügel und

ohne Fußantrieb sind in manchen Museen zu bestaunen oder **werden wieder nachgebaut**. Welches dieser Spinnräder wohl unserem märchenhaften Dornröschen zum Verhängnis wurde? Die Abbildungen in diversen Kinderbüchern variieren hier. Doch sicher ist: Nicht das Spinnrad stach ihr in den Finger, sondern das spitze Ende einer Handspindel (auch: Fallspindel oder Spinnrocken) hat es in den Schlaf befördert. Da diese nur zum Spinnen von Flachs zur Herstellung von Leinen verwendet wurden, dürften wir heutzutage sicher sein.

**Nachhaltigkeit, Kreativität und Einzigartigkeit**

Einer der herausragenden Aspekte des Spinnens und Zwirnens ist seine Nachhaltigkeit. Wir erhalten eine höhere Qualität bei längerer Nutzungsdauer der Produkte, die aus lokaler



## Schafwoll-Bibel

Wer sich in die Handwerkskunst der Verarbeitung von Schafwolle vertiefen und sein eigenes Garn spinnen oder filzen möchte und auf der Suche nach profundem Wissen ist, kommt an dem vor wenigen Wochen erschienenen Kompendium eigentlich nicht vorbei. Auf 560 Seiten erklärt das Autorentrio jegliche Fragen, die sich im Zusammenhang mit der immer beliebter werdenden Passion stellen. 46 detaillierte Schafrasseporträts geben zudem Auskunft, welche Wolle sich zu welchem Vorhaben eignet. Zahlreiche Beispielprojekte inspirieren bei der eigenen Umsetzung. SEK

► **Margit Röhm, Katrin Sonnemann, Ulrike Claßen-Büttner: Schafwolle verarbeiten. Schafrasse, Wollkunde, Filzen, Spinnen. 560 Seiten, Eugen Ulmer Verlag 2023, 58 Euro**

Produktion stammen. Natürliche Rohstoffe sind erneuerbar und biologisch abbaubar, es entstehen also keine synthetischen Abfallprodukte. Strom wird ebenfalls nicht verbraucht. Es benötigt nur Seifenlauge sowie etwas Essig, um die Schafsvliese, bevorzugt im Regenwasser, zu waschen und an der Sonne zu trocknen. Im Gegensatz zu modernen industriellen Produktionsmethoden, die oft die Umwelt belasten, ist also das handwerkliche Spinnen ein **ressourceneffizienter** und dabei sehr  **kreativer Prozess**, wie die „Wollfra“ (oberfränkisch für Wollfrau) aus der Heidemühle bei Trebgast, Silvana Pezzi, betont (<https://diewollfra.de>).

Die neun Coburger Fuchsschafe, für die man sogar eine Patenschaft übernehmen kann, liefern der leidenschaftlichen Spinnerin den Grundstoff, also die Vliese. Unter dem Label des „**Agrotourismus im Frankenwald**“ wird die daraus gesponnene Wolle zu Kleidung, Gesundheitsprodukten, Deko und „Firlifanz“ verarbeitet. Beim Handspinnen, Zwirnen und Weiterverarbeiten kann sie ihre Kreativität ausleben, indem die Farbe, Textur und Dicke der Fäden individuell dem eigenen Geschmack oder den der Kunden anpasst, was zu einzigartigen und persönlichen Produkten führt.



**Wollfrau Silvana Pezzi aus dem Frankenwald arbeitet meist parallel an mehreren Strickprojekten. In ihrer Wollkammer verwahrt sie gewaschene Rohwolle, die sie spinnt und zu strickfähigen Fäden zwirnt.**

Freilich – es ist **Geduld erforderlich**. Bei der Herstellung einer Joppe (Jacke) darf schon mal ein Jahr ins Land gehen, denn schließlich bearbeitet die Wollfra mehrere Aufträge parallel. Um etwa 600 Gramm Fäden aus einem kompletten, mehrmals gewaschenen Schafsvlies zu gewinnen, also zu spinnen, zu zwirnen und auf eine Haspel abzunehmen, um sie abschließend zu verstricken

– das dauert natürlich. Doch wer auf seinen ökologischen Fußabdruck Acht gibt und ein echtes und persönliches Unikat entstehen will, dessen **Warten wird sozusagen lebenslang belohnt**. Gewaschen werden muss so eine Joppe nicht mehr. Flecken werden lediglich mit etwas Gallseife behandelt. Noch eine Ressourcenersparung.

### Wiederbelebung, Wertschöpfung und Entschleunigung

In einer Zeit, in der Fast Fashion und Massenproduktion die Norm sind, kann das Wiederbeleben des Spinnens und Zwirnens eine besondere Rolle bei der Förderung von Nachhaltigkeit spielen. Es ermutigt Menschen, bewusster über ihre Konsumentscheidungen nachzudenken und sich auf hochwertige, langlebige Produkte zu besinnen, anstatt sich von kurzlebigen Trends leiten zu lassen. Darüber hinaus ermöglicht das Erlernen dieser alten Handwerkskunst eine **Verbindung zur Geschichte und Kultur unserer Vorfahren**, deren Weisheit und Fertigkeiten wir damit ehren können.

Wer sich selbst ans Spinnen und Zwirnen herantrauen möchte, kann Kurse besuchen, wie sie beispielsweise Silvana Pezzi einzeln oder in kleinen Gruppen anbietet. In zwei Stunden hat sie mir zumindest bereits das Spinnen eines Schafwoll-Fadens beibringen können, als ich sie zum Thema interviewte. Mit meinem nackten Fuß beständig rhythmisch tretend, dabei mit der linken Hand das Vlies haltend und für den Einzug auf die Spindel vorbereitend zupfen, mit der rechten Hand den Einzug des Fadens regulierend, und das alles in möglichst entspannter Haltung... Ja, so könnte ich mir das Erreichen eines tranceähnlichen Zustands vorstellen, der entstressend wirkt, aber dennoch das (mir wichtige) Gefühl vermittelt, etwas Sinnvolles geschafft zu haben. Die „schwangeren Regenwürmern“, die bei zu viel Drall entstehen, zeigen mir aber auch deutlich, dass ich gut ein wenig Tempo aus meinem Leben rausnehmen könnte. Mir wurde jedenfalls klar: Das Handwerk des Spinnens und Zwirnens ist **mehr als nur eine**

**alte Tradition**. Es ist eine Quelle der Inspiration für eine nachhaltige, bewusste und entschleunigende Lebensweise. Indem wir uns dessen bewusst werden und indem wir das Handwerk ehren und weitertragen, können wir die Werte der Nachhaltigkeit und Qualität in einer Welt fördern, die oft von Massenproduktion und Verschwendung geprägt ist. Die Schönheit der Naturfasern, die Weisheit der Vergangenheit und die Einsicht in die handwerkliche wie geistige Wertschöpfung(skette) können uns auf dem Weg zu einer nachhaltigeren Zukunft anleiten. ILONA MUNIQUE

FOTOS: ILONA MUNIQUE, ©ESEBENE-PHOTO-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ANASHKIN-DEPOSITPHOTOS.COM



### INDIVIDUELLES STRICKGARN

## Einzigartiges Ergebnis

**Schafwolle** ist ein Material, dessen optischem und haptischem Reiz man sich kaum entziehen kann. Geübten Wollhandwerker:innen reiche oft schon ein Griff in die noch nicht gesponnene Wolle, um zu entscheiden, ob sie sich für das geplante Strick- oder Filzvorhaben eigne, erzählt Verena Heidenreich vom Mellerschter Schafhof in Mellrichstadt. Heute blöken hier keine Schafe mehr. Schafprodukte, allen voran **Wolle in kleinen, individuellen Chargen** von unterschiedlichen, oft regionalen Schafrassen aus artgerechter Haltung, bietet der Hofladen jedoch noch immer. Neben Wolle im Knäuel oder am Strang ist hier, aufgrund gestiegener Nachfrage, auch Wolle diverser Schafrassen zum Spinnen zu finden. Diese wurde nach der Schur gewaschen, getrocknet und zum Vlies oder Band gekämmt. Manche ihrer Kundinnen und Kunden bevorzugen die feine Wolle des Merino-Landschafes, andere sympathisieren mit der festeren des Alpinen Steinschafs, erklärt die Wollspezialistin. Aus der Wolle einer bekannten Schafrasse ganz nach Belieben und eigener Handfertigkeit sein individuelles Strickgarn herzustellen, sei das Spannende beim Griff zum Spinnmaterial statt zur maschinell hergestellten Fertigwolle. Stolz könne man dann auf das einzigartige Ergebnis sein, so Verena Heidenreich. Aber Socke, Schal, Decke oder Pullover erhielten durch den mühevollen Herstellungsprozess nicht nur einen ganz anderen Wert, ihre Anfertigung erlaube auch sich, gerade in Zeiten wie diesen, in eine unbelastete, kreative Welt fallen zu lassen und **alles um sich herum zu vergessen**.

Wer sich im Spinnen versuchen möchte, dem rät die Wollfachfrau zum flächigen Wollvlies, das sich stückchenweise verarbeiten lässt, und zur Handspindel. Wollband und Spinnrad hingegen empfiehlt sie eher geübten Spinners und Spinnerinnen, die die Anfangshürden schon genommen und bereits gelernt haben, Hand, Fuß und Auge zu koordinieren.

SEK, FOTO: @NEWAFRICA-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Hilfreiche Infos fürs Spinnen gibt auch die Handspinn Gilde unter [www.handspinn Gilde.org](http://www.handspinn Gilde.org).**



Die Kaffeemanufaktur legt großen Wert auf Qualität, fairen Handel und ökologische Anbaumethoden.

NACHHALTIGKEIT IM EINZELHANDEL: DIE WÜRZBURGER KAFFEEMANUFAKTUR

## Der Teufel liegt im Detail

**Kaffeeduft** strömt durch die Räume. Leise rotiert die Röstmaschine. Es gibt wohl kaum einen schöneren Arbeitsplatz für Kaffeeliebhaber. Entsprechend gut gelaunt öffnet Carina Schneider die Tür. Seit Juli 2022 ist sie die Inhaberin der Kaffeemanufaktur in der Würzburger Spiegelstraße.

Wir treffen uns zu einem Gespräch über Nachhaltigkeit im Einzelhandel. Und nach wenigen Minuten sind wir mittendrin in den Herausforderungen, vor denen derzeit viele Einzelhändler stehen. Die EU hat das Lieferketten-Transparenzgesetz beschlossen. Eine gute Initiative, wie Carina Schneider betont. Doch der Teufel liegt im Detail: Ihre Lieferanten prüft die Kaffeexpertin sehr genau, war erst vor kurzem in Peru, um sich die Anbaugelände anzuschauen. Sie bezieht zum größten Teil Bio-Kaffeebohnen, häufig von Kooperativen, in denen 250 und mehr Kaffeefarmer:innen zusammengeschlossen sein können.

### Faire Bezahlung und gutes Arbeitsklima

Viele Mitglieder haben nur einzelne, wenige Kaffeepflanzen, da sie außerdem weitere landwirtschaftliche Produkte anbauen. Für diese Kleinbauern bedeutet das neue EU-Gesetz **unendlich viel Papierkram**, der sich nicht lohnt. „Es besteht die Gefahr, dass diese Kooperativen den Kaffee dann nicht mehr nach Europa verkaufen, sondern in die USA oder nach China. Das Gesetz geht **völlig an der Lebensrealität** in den Anbaugeländen **vorbei**“, gibt Carina Schneider zu bedenken. Damit besteht die Gefahr, Lieferanten zu verlieren, mit denen sie vertrauensvoll zusammenarbeitet

und deren hohe Qualität sie schätzt. Wie Nachhaltigkeit im Einzelhandel funktionieren kann, zeigt Carina Schneider an vielen kleinen Beispielen. Seit der **Einführung des ReCup Systems** mit wiederverwendbaren Bechern ist die Kaffeemanufaktur dabei. Die **leeren Kaffeesäcke** gibt sie gegen eine Spende für **gemeinnützige Zwecke** ab. Verbrauchsgüter wie Milch, Kakao, Schokolade und Co. kommen von geprüften Lieferanten, weitestgehend in Bio-Qualität. Unternehmen bekommen große Mengen Kaffee in wiederverwendbaren Eimern, Privatkunden können ihre eigenen Dosen mitbringen zur Abfüllung. Auch eine **faire Bezahlung** und **gute Arbeits-**

**bedingungen** gehören zur Philosophie. „Viele Mitarbeitende sind seit Jahren bei der Kaffeemanufaktur und bringen Erfahrung und Ruhe in das Team“, merkt die Inhaberin stolz an. „Wir haben außerdem montags geschlossen, um uns den Aufgaben zu widmen, die sonst zu kurz kommen und auch mal Zeit für eine Teambesprechung zu haben.“

### Coaching-Programm wurde zum Gamechanger

Auch in Zukunft wird das Thema Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle spielen bei der Kaffeemanufaktur. Das nötige Rüstzeug für die komplexen Themenstellungen in diesem Bereich bekommt Carina Schneider durch das **Coaching-Programm „Nachhaltigkeit und Digitalisierung“** der RID-Stiftung: „Die Aufnahme in dieses Programm ist für mich wirklich ein Gamechanger. Ich lerne von Teilnehmer:innen aus anderen Bereichen, die nochmal ganz andere Fragestellungen haben.“ Im Verlauf unseres Gesprächs wird klar: Die Liebe zum Kaffee ist bei der Unternehmerin ungebrochen. Den täglichen Herausforderungen bei der Führung eines Fachgeschäfts begegnet sie mit der Steinbock-Mentalität: Die Dinge, die ihr wichtig sind, setzt sie um oder findet andere Lösungen. Auch, wenn der Weg manchmal steinig ist. Den Sprung in die Selbstständigkeit bereut sie bis heute nicht. Obwohl ihr die immer weiter wachsende Bürokratie Sorgen macht: „Für das, was mich an meinem Beruf begeistert – der Kontakt mit den Kunden, die Zusammenarbeit im Team – bleibt für mich persönlich kaum noch Zeit.“

MIRIAM CHRISTOF

FOTOS: MANUEL MICHEL, ©SHAIITH79-DEPOSITPHOTOS.COM, ©DMITRYPOCH-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Infos:** [www.kaffeemanufaktur-wuerzburg.de](http://www.kaffeemanufaktur-wuerzburg.de)

Die immer weiter wachsende Bürokratie macht Carina Schneider von der Kaffeemanufaktur in Würzburg Sorgen.







## NACHHALTIGE INVESTMENTFONDS

# Eine Qual der Wahl?

**Nachhaltigkeit** ist in aller Munde. Der Klimawandel ist das bewegende Thema und das vor allem bei der jungen Bevölkerung in Deutschland. Die Entwicklung und Richtung in Deutschland ist klar: Es wird grüner – und das auf Dauer!



Gottfried Baer

Also kein Wunder, dass auch die Finanzindustrie die Zeichen der Zeit erkannt hat und auf diesen Mainstreamzug aufgestiegen ist. Verstärkt wird dies durch die aktuelle politische Gesetzgebung aus Brüssel, die beschlossen hat, dass das Nachhaltigkeits-thema bei jeder Geldanlageberatung zur Sprache kommen muss.

So ist es nicht verwunderlich, dass nun alle Investmentgesellschaften das Thema Nachhaltigkeit spielen und Fonds mit dieser Positionierung und mit dem Label Nachhaltigkeit ausstatten. Mittlerweile gibt es

für Kunden eine **Auswahl von mehreren tausend nachhaltigen Fonds am deutschen Markt**. Die Zahl der nachhaltigen Fonds, ob aktiv oder passiv gemanagte Fonds, wächst rasant.

Für nachhaltige Ansätze bei Fonds gibt es viele Bezeichnungen. Die häufigste lautet: ESG-Ansatz. Darunter versteht man: „E“ ist die Abkürzung für „Environment“, die Umwelt, „S“ steht für „Social“, das soziale Element und „G“ steht für „Governance“, die Unternehmensführung. Unter dieser Bezeichnung bringt man den Nachhaltigkeitsanspruch salopp formuliert auf den „kleinsten gemeinsamen Nenner“.

## Fonds genau unter die Lupe nehmen

Aber auch „SRI“ taucht immer wieder auf. SRI steht für „Socially Responsible Investment“, d.h. gesellschaftlich verantwortliche Kapitalanlagen. Dies ist wie „ESG“ ein Dachbegriff für sehr unterschiedliche Nachhaltigkeitsansätze. Darunter fallen zum einen sehr strenge Kriterien, die rund 250 ökologische, soziale und ethische Kriterien in die Überprüfung nehmen, aber auch solche nachhaltige Investments, bei denen nur einzelne umstrittene Branchen, wie beispielsweise die Rüstungsindustrie, ausgeschlossen sind. Und es gibt Konzepte, die prüfen, ob internationale Umweltabkommen oder Menschenrechtsabkommen berücksichtigt werden und entsprechend auf Unternehmen eingewirkt wird. Mittlerweile wurde der Oberbegriff SRI von einigen Marktteilnehmern inhaltlich auf „Sustainable and Responsible Investment“ erweitert, also auf „nachhaltiges und verantwortliches Investieren“.

Und es gibt Fonds mit der Bezeichnung „Best in Class Ansatz“, es gibt Ethik-Fonds, Umwelt-Fonds, Cleantech-Fonds, Klimafonds, Mikrofinanzfonds, nachhaltige Branchenfonds, usw..

Ebenso kommen **immer mehr ETF's auf dem Markt**, die mit ESG- oder SRI-Kriterien ausgestattet sind und unterschiedliche Indizes mit Ausschlusskriterien abbilden. Allerdings ist es wichtig, hier genauer hinzusehen. Denn bei vielen der ETF's werden die Indizes synthetisch nachgebildet oder betreiben die Wertpapierleihe. So bildet ein ETF auf den S&P 500 gar nicht die 500 Unternehmen ab, sondern behilft sich im Rahmen einer Anleihe mit einem Tauschvertrag. Dies erzeugt unter Umständen höhere Bonitätsrisiken. ETF's sollten deshalb immer physisch den Index abbilden. Allerdings ist dadurch die Auswahl von aktuell angebotenen nachhaltigen ETF's recht gering.

**Die Fragen, die Sie sich als Anleger:in zurecht stellen sollten, sind:**

- \* Was heißt das Ganze konkret?
- \* Was sind die tatsächlichen Unterschiede zwischen ESG und SRI?
- \* Worin investieren diese Fonds dann tatsächlich?
- \* Wie hoch ist die Nachhaltigkeitsqualität: was ist „hell-, mittel- oder dunkelgrün“?
- \* Gibt es dann auch noch Renditeunterschiede zwischen den verschiedenen Ansätzen?

So sollten Sie also **darauf achten, wie weit Nachhaltigkeit enthalten ist**, wo sie darauf steht. Das verlangt aber auch zuallererst, sich die eigenen Werte und öko-sozialen Prioritäten bewusst zu machen.

Deshalb lohnt es sich, mit der Thematik „Nachhaltiges Investment“ auseinanderzusetzen. Dies ist eine spannende und schöne Aufgabe. Sie ist aber keine wissenschaftliche Herausforderung, sondern einfach nur ein Prüfen, sich Gedankenmachen und hinter die Kulissen schauen. Gerne können Sie dazu auch Finanzprofis fragen, die sich ausschließlich mit nachhaltigen Geldanlagen beschäftigen.

Es gibt heute keinen Grund mehr, fragwürdige Investments in Fonds zu akzeptieren, sondern im Gegenteil viele gute und professionelle Möglichkeiten, der Geldanlage neben dem Ertrag einen zusätzlichen Sinn zu verleihen und Mensch, Gesellschaft und Umwelt einen Dienst zu erweisen. Es lohnt sich!

GOTTFRIED BAER

FOTOS: PRIVAT, ©VADIMVASENIN-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Gottfried Baer, Spezialist für nachhaltige Geldanlagen, ist Geschäftsführer der MehrWert GmbH für Finanzberatung und Vermittlung in Bamberg. Am 14. November hält er über nachhaltige Geldanlagen im Umweltbildungszentrum Oberaurach (UBiZ) um 19 Uhr einen Vortrag. Anmeldung unter [www.ubiz.de](http://www.ubiz.de) oder Telefon 09529.92220**

ANZEIGE

## Energie-Rente, Umweltschutz und Zukunftssicherung zusammenbringen



**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 €**

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<sub>2</sub> 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](mailto:elmar.sigmund@gmx.de)



## Kunsth Handwerk & Regionalschätze

Mit einem romantischen Kunsthandwerker- und Regionalerzeugermarkt in und um das Kloster Wecherswinkel stimmt die Kulturagentur Rhön-Grabfeld auch in diesem Jahr auf das Weihnachtsfest ein. Freuen dürfen sich die Besucher der Klosterweihnacht

am 9. und 10. Dezember beispielsweise auf handgeflochtene Korbwaren, Glasschmuck und -kunst, handgewebte Textilien, Filzkleidung, Leder- und Holzdesign, Schwibbögen, Aquarelle und Buchbindarbeiten. Für sich oder für seine Lieben gibt es zauberhaften Weihnachtsschmuck, Keramik, Erzeugnisse aus Kräutern, feinste Edelbrände, Honig und vieles mehr. Einige Handwerker lassen sich auch beim Fertigen ihrer Waren über die Schulter schauen und bieten die Gelegenheit, Einblick in ihre Arbeit zu nehmen und ihre Köstlichkeiten zu probieren. Auch der geschmückte Innenhof des Klosters lockt mit kulinarischen Genüssen wie Feuerzangenbowle, Glühwein, Trinkschokolade, selbstkreatierten Gewürzen, leckeren Grillspezialitäten vom Wild, geräucherter Rhönforelle, Kaffee und Kuchen sowie Crêpes und Waffeln. Teil der Romantischen Klosterweihnacht ist traditionell ein **vielfältiges kulturelles Rahmenprogramm**. So hat die Sonderausstellung „ARTVENT 2.0: Zusammenspiel“ während des Marktes geöffnet. Hier kann Kunst und Design des Künstlerkollektivs Rhön käuflich erworben werden. An

beiden Markttagen wird jeweils um 14.30 Uhr eine Führung durch die Präsentation, die bis 14. Januar zu sehen ist, angeboten. Die Besucher erwartet ein spannendes Zusammenspiel von Kunst, Handwerk und Design, welches gleichzeitig die Grundlagen und Hauptmerkmale der kreativen Aktivitäten des Kollektivs bilden und eine vielseitige Ausstellung mit Gemälden, Skulpturen und Plastiken formen. Die verwendeten Materialien erstrecken sich von Holz, über Beton und Glas bis hin zu Papier und Pappmaché.

In und um Kloster Wecherswinkel in der Rhön bieten Kunsthandwerker und Direktvermarkter vielfältige Geschenkideen zum Fest.



Zudem auf dem Programm steht an beiden Tagen von 14 bis 16 Uhr eine **Laternenwerkstatt für die kleinen Besucher** und der Nikolaus wird an beiden Tagen vorbeischaun. Am Samstag um 16 und 17 Uhr lädt Gesine Kleinwächter ein, ihren **Märchenerzählungen** zu lauschen. Für beide Tage ist auch ein musikalisches Rahmenprogramm geplant. Der Eintritt beträgt 1 Euro. Kinder bis 18 Jahre haben freien Eintritt. KA

FOTO: KULTURAGENTUR RHÖN-GRABFELD, @GARTEN-GG-PIXABAY.COM

► **Samstag 11-20 Uhr, Sonntag 11-17 Uhr geöffnet**

**rhöniversum®**  
Termin-Tipp:

Sa, 16.12., 12-19 Uhr  
So, 17.12., 10-18 Uhr

**Tag der offenen Tür – Romantischer Weihnachtsmarkt!**

Besichtigen Sie die **Umweltbildungsstätte**, bestaunen Sie **regionales Kunsthandwerk** oder genießen Sie einen Becher **Feuerzangenbowle**.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Umweltbildungsstätte  
Oberelsbach gGmbH  
Auweg 1 · 97656 Oberelsbach  
☎ +49 9774 858055-0  
☎ +49 9774 858055-99  
✉ info@rhoeniversum.de  
🌐 oberelsbach.rhoeniversum.de

### BRENNEREI LOTHAR BOLD HAT TOP LEVEL GOLD ERRUNGEN

## Ritterschlag für Rhöner Whisky

**Muss Whisky** immer aus den irischen oder schottischen Highlands kommen? Ganz sicher nicht, wie Brenner Lothar Bold aus dem fränkischen Neuwirtshaus in der Rhön beweist. Der Rhöner Genusshandwerker hat gemeinsam mit seiner Frau Ingrid auf luftigen 420 Höhenmetern ein Bio Whisky-Sortiment entwickelt, das längst kein Geheimtipp mehr ist. Beim Degustationswettbewerb des Wein- und Genussverlags „selection“ begeisterte das Produkt aus dem Bold'schen Brennessel die Jury so, dass es die höchste Bewertung Top Level Gold errang. Für den ausgezeichneten Geschmack des Whiskys sorgt neben dem sorgfältig ausgewählten **Rhöner Bio-Weizen** der über sechs Jahre dauernde Reifeprozess im Bourbonfass aus amerikanischer Weißeiche. Auf die Prämierung ist das Team des Familienunternehmens sehr stolz, auch wenn sie Auszeichnungen gewohnt sind. So wurden jüngst erst der Streuobst-Äpfelbrand „Jakob Fischer“ mit fränkischem Gold sowie der Streuobst-Birnenbrand und die Vogelbeere mit fränkischem Silber geschmückt.



Lothar und Ingrid Bold.

Seit fast 100 Jahren wird die Brennerei Bold aus dem **UNESCO Biosphärenreservat Bayerische Rhön** bei Kennern hochwertig produzierter Brände und Liköre geschätzt. Zu den geschmackvollen Besonderheiten im Sortiment zählen neben dem Rhöner BIO Gin und dem Rhöner BIO Single Grain auch echte Raritäten unter den Obstbränden wie Wildapfel, Süßbirne, Haferbirne und Kornelkirsche.

Zu finden ist die mit großer Leidenschaft geführte Brennerei am beliebten Brennerweg, der zu genussreichen Wanderungen mit Stationen an mehreren Brennereien einlädt. Rund um das Anwesen erstrecken sich die meist **BIO-zertifizierten Streuobstwiesen** und die liebevoll und nachhaltig bewirtschafteten Äcker. Diese liefern die Rohstoffe für Geistvolles wie Brände und Liköre, aber auch Geschmackvolles wie Fruchtaufstriche. TD

FOTO: SEBASTIAN BOLD

► [www.brennerei-bold.de](http://www.brennerei-bold.de)



ROTMILAN-AUSSTELLUNG IM HAUS DER LANGEN RHÖN

TAG DER OFFENEN TÜR IM RHÖNIVERSUM

## Den Sinkflug stoppen

Der elegante Rotmilan hat ein kleines Verbreitungsgebiet und kommt fast ausschließlich auf dem Europäischen Kontinent vor. Mehr als die Hälfte aller Rotmilan-Paare brüten in Deutschland, daher trägt Deutschland eine besonders hohe Verantwortung für seinen heimlichen Wappenvogel. Seine Bestandsentwicklung in den letzten 20 Jahren gibt jedoch Grund zur Sorge, denn die **Anzahl der bei uns brütenden Paare hat seit den 1990er Jahren um etwa 20 Prozent abgenommen**. Die Gründe dafür sind besonders in der veränderten Landschaft zu suchen. Zur wichtigen Zeit der Jungenaufzucht gelangen Rotmilane in hoch und dicht wachsenden Winterweizen-, Mais- oder Rapsfeldern, die einen Großteil unserer landwirtschaftlichen Flächen ausmachen, nicht an Mäuse als Beutetiere. Aber auch Störungen während der Brutzeit und Windenergieanlagen sind Gefährdungen für die Greifvögel.

Im Rahmen des Projektes „Rotmilan – Land zum Leben“, das Landnutzer individuell zu Schutzmaßnahmen auf Äckern, Wiesen, Weiden und Wäldern beriet, um **mehr Lebensraum für den Greifvogel** zu schaffen, entstand die gleichnamige Wanderausstellung. Hauptziele des Projekts waren, die Nahrungsverfügbarkeit für den Rotmilan auf landwirtschaftlichen Flächen und die Brutbedingungen in Wäldern und Gehölzen zu verbessern. Im Rahmen der Kommunikationsarbeit zu dem Projekt entwickelte die Deutsche Wildtierstiftung die Wanderausstellung „Rotmilan – Land zum Leben“, die noch bis 15. November im Haus der Langen Rhön in Oberelsbach Station macht.

WTS

FOTOS: @SEAQ68-PIXABAY.COM, @CO\_SCH-PIXABAY.COM

► **Montag bis Samstag: 9-12.30 Uhr und 13-16 Uhr. Weitere Infos zum Projekt: [www.rotmilan.org](http://www.rotmilan.org)**

## In weihnachtlichem Flair

Bereits Tradition hat der romantische Weihnachtsmarkt in der **Umweltbildungsstätte Oberelsbach** am dritten Adventswochenende. Besonders reizvoll hierbei ist der Kontrast der futuristischen Architektur der Bildungsstätte zum weihnachtlichen Treiben in den weitläufigen Räumlichkeiten und im Außenbereich. Interessierte sind eingeladen, die mitten im UNESCO Biosphärenreservat Rhön liegende Einrichtung beim Tag der offenen Tür am **16./17. Dezember** zu besichtigen und gleichzeitig das stimmungsvolle Markttreiben zu genießen.

Passend zum Slogan „**Ein Kosmos voller Leben!**“ erwartet die Gäste das ideenreiche regionale Kunsthandwerk Rhöner Aussteller. Die haus-eigene Küche sorgt für eine gesunde und leckere bio-regionale Verpflegung, während ein Becher Feuerzangenbowle an der Feuerschale zu weihnachtlichen Klängen Romantik pur verspricht.

**Ziel** der Umweltbildungsstätte Oberelsbach ist es, Schüler:innen, Studierende und Erwachsene **für unsere (Um-)Welt zu sensibilisieren**. Die visionäre Architektur der Einrichtung ist Symbol für die Modernität des zeitgemäß konzipierten Bildungsangebotes. Hautnah erleben und begreifen die Teilnehmer:innen am Beispiel des UNESCO Biosphärenreservats Rhön die Bedeutung von Nachhaltigkeit, Umwelt, sozialem Miteinander und regionaler Wirtschaft. Das ganzheitliche Angebot umfasst neben vielfältigsten Bildungsbausteinen die Unterbringung und Verpflegung sowie Freizeitgestaltungsmöglichkeiten in den modernen Räumlichkeiten.

TD


FOTO: UMWELTBILDUNGSSTÄTTE

► **Die Bildungseinrichtung im Auweg 1 hat am 16. Dezember von 12 bis 19 Uhr und am 17. Dezember von 10 bis 18 Uhr bei jedem Wetter geöffnet. Weitere Infos unter [www.oberelsbach.rhoeniversum.de](http://www.oberelsbach.rhoeniversum.de)**

## Fotovoltaik | Stromspeicher | Wallboxen

*Mach' Deinen Strom doch einfach selbst :-)*

 **Spart Stromkosten**

 **Schont die Umwelt**

 **Macht unabhängiger**



Überlandwerk Rhön GmbH  
Sondheimer Straße 5 | 97638 Mellrichstadt  
Tel. 09776 61-0 | E-Mail [info@uew-rhoen.de](mailto:info@uew-rhoen.de)

Erfahr' mehr: [uew-rhoen.de/sonne](http://uew-rhoen.de/sonne)

  YouTube





In der SOS-Dorfgemeinschaft Hohenroth präsentieren die Bewohner sowie rund 50 Kunsthandwerker Adventliches und Geschenkideen zu Weihnachten.



### 3. DEZEMBER: ADVENTSBASAR IN HOHENROTH

## Vorweihnachtlicher Zauber

Bei Gemünden am Main liegt inmitten malerischer Landschaft die SOS-Dorfgemeinschaft Hohenroth. Die auf Langfristigkeit angelegte Einrichtung, die zum **SOS-Kinderdorf e.V.** gehört, **bietet 163 Menschen**, die auf besondere Betreuung und Unterstützung angewiesen sind, ein **liebevolles Zuhause**. Ab der Volljährigkeit und über das Erreichen des Rentenalters hinaus können Bewohnerinnen und Bewohner mit einer kognitiven Beeinträchtigung in der Dorfgemeinschaft leben und arbeiten. Möglichkeiten der Selbstverwirklichung bieten unter anderem Metallwerkstatt, Schreinerei & Holzwerkstatt, Kerzenwerkstatt, Textilweberei, Kräutergarten oder die Bäckerei & Molkerei.

Als Ort des Miteinanders ist Hohenroth **kein Heim, sondern den dort lebenden Heimat**. Zusammen wohnen, miteinander arbeiten, gemeinsam Kulturelles schaffen – das sind die drei wesentlichen Elemente der SOS-Dorfgemeinschaft. Besonders für den kulturellen Bereich ist Hohenroth bekannt: Jedes Jahr gibt es dort zwei große, in der Region sehr bekannte Veranstaltungen: den Kräutertag im Frühjahr und den **Adventsbasar im Winter**. Auch in diesem Jahr dürfen sich Besucherinnen und Besucher auf den außergewöhnlichen Weihnachtsmarkt, der **immer am ersten Adventssonntag** stattfindet, dieses Jahr also am 3. Dezember, freuen: Neben den Hohen-

rother Werkstätten, die ihre Tore und Türen öffnen, um ihre **hochwertigen Produkte** zu präsentieren, kommen bis zu 50 verschiedene Kunsthandwerker aus der Region an diesem Tag ins idyllische Dorf oberhalb von Rieneck. Für Musik und das leibliche Wohl ist auch in diesem Jahr wieder gesorgt. Zu erleben ist die ganz besondere vorweihnachtliche Stimmung von 11 Uhr bis 17.30 Uhr im autofreien Dorf. Parkmöglichkeiten in Rieneck und Gemünden sind ausgeschildert. Wer nicht laufen möchte oder kann, hat die Möglichkeit, mit dem Shuttle-Service zum Adventsbasar nach Hohenroth zu gelangen.

DH

FOTOS: SOS-KINDERDORF E.V.

### 11./12. NOVEMBER: MARTINIMARKT IM FRENSDORFER BAUERNMUSEUM

## Ein Vorgeschmack auf den Advent

**Kaffee, Glühwein und Kuchen**, aber auch Herzhaftes wie Bratwürste vom Grill oder Flammkuchen und vieles mehr sorgen am Frensdorfer Martinimarkt am 11. und 12. November einmal mehr fürs das leibliche Wohl. Die Besucher erwartet an den Ständen wieder ein vielfältiges Angebot: Handgemachte Bonbons und selbstgemachte Köstlichkeiten wie Chutneys, Liköre oder Fruchtaufstriche sind willkommene Mitbringsel. Außergewöhnliche Geschenkartikel und feine Klein-kunst wie Schönes aus Keramik oder Schmuck und Accessoires aus Filz und Papier runden das Angebot im **Bauernmuseum Bamberger Land** ab. Für den handwerklichen Bedarf werden Handstrickgarn aus heimischer Schafwolle angeboten. Kinder können sich auf eine herbstliche Bastelwerkstatt sowie auf eine Tombola und eine Geschichtenerzählerin freuen.

Der Erlös des soroptimistischen Angebotes des Martinimarkts fließt in die gemeinnützigen Serviceprojekte des Clubs Bamberg Kunigunde.

BM

FOTO: W. APPELT

► **11. November: 14-19 Uhr, 12. November: 13 bis 18 Uhr, weitere Informationen unter [www.bauernmuseum-frensdorf.de](http://www.bauernmuseum-frensdorf.de)**

**Vielfältig ist das Angebot des Martinimarktes im Bauernmuseum Bamberger Land am 12. und 13. November.**





Bei der Renovierung der eigenen vier Wände sollte man auf schadstofffreie Materialien achten.

## BAUBIOLOGIE ZEIGT SCHADSTOFFEN IN INNENRÄUMEN DIE ROTE KARTE

# Prävention statt Nachsorge

**Nicht erst seit Corona** und der Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten, verbringen wir den Großteil des Tages in geschlossenen Räumen. Welche Anforderungen diese erfüllen sollten, um uns in unserem Wohlbefinden oder gar in unserer Gesundheit nicht zu beeinträchtigen, damit kennt sich die Baubiologie aus. Ausgehend von einem ganzheitlichen Ansatz vertritt sie die Meinung, dass gesundes Bauen und Wohnen nur **im Einklang mit der Natur** möglich sei, erklärt der Baubiologe Karlheinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn, denn „der Mensch sollte als Stück Natur in Verbindung mit ihr leben“.

Da wir eng mit der uns umgebenden Behausung verbunden sind und uns den **Wechselwirkungen** mit ihr nicht entziehen können, wird diese von Baubiologen auch gerne als 3. Haut des Menschen bezeichnet. Und jeder weiß, was der Haut sehr nahe kommt, kann auch einen negativen Einfluss auf sie und damit auf unseren Körper haben. Diesem versucht die Baubiologie durch den Einsatz möglichst naturbelassener, gesunder Baustoffe und Materialien, die im Idealfall Feuchtigkeit im Raum ausgleichen können, erst gar keinen Angriffspunkt zu bieten. Prävention statt Nachsorge lautet hier die Devise.

### Auf Volldeklaration achten

Auf der sicheren Seite bei der Auswahl von Farben, Putzen und Bodenbelägen sei, wer zu natürlichen und nachhaltig hergestellten Produkten greife, die eine **Volldeklaration** der verwendeten Inhaltsstoffe bieten, erklärt Karlheinz Ursprung. Kalkputz mit seiner porösen Struktur sei beispielsweise maximal diffusionsoffen und werde von der Raumluft durchdrungen. Hierbei werden schädliche Stoffe ausgefiltert, zurückbehalten und abgebaut. Auch alkalische Kalkfarbe, die Schimmel keinen Nährboden biete, könne ebenso wie Lehmputz und Massivholzbo-

den Feuchtigkeit im Raum aufnehmen und zeitversetzt wieder abgeben. Das schaffe ein gesundes Raumklima, in dem Schimmel keine Chance habe, merkt der Inhaber eines baubiologischen Ladens an. Des weiteren rät er, wo möglich, **auf Material mit hohem Kunststoffanteil zu verzichten**. Dieser ziehe eine höhere elektrostatische Aufladung des Raumes nach sich, mit der Folge, dass Schmutz in Form von Staub, Bakterien und Schimmelsporen in der Schwebe gehalten wird und, eingeatmet, als idealer Nährboden Bronchien und Immunsystem belastet. Sei es jedoch nicht möglich, die Schadstoffe im Rahmen einer Sanierung beispielsweise zu eliminieren, sollte man für ein gutes Raumklima ganz besonders **regelmäßig und vor allem richtig lüften**, um die Schadstoffe zu reduzieren. Wer mehrmals am Tag 10 bis 15 Minuten – bei tiefer Kälte auch weniger – Fenster oder Türen, am besten an gegenüberliegenden Wänden, vollständig öffne und ordentlich für Durchzug Sorge, erreiche einen guten Luftaustausch und mit ihm eine

Reinigung der Luft. Mache man sich an die Renovierung einer belasteten Wohnung, rät der Baubiologe, **zuerst mit dem Schlafzimmer zu beginnen**. Hier verbringe der Mensch in der Regel nicht nur ein Drittel seines Lebens, sondern sei auch empfindlicher gegenüber Schadstoffen, weil der Körper im Schlaf herunterfahre, um sich zu regenerieren, erklärt Karlheinz Ursprung auch aus seiner Sicht als Gesundheitsberater. So sei man während des Schlafes schädlichen Einflüssen gegenüber generell weniger abwehrbereit. Ein besonderes Augenmerk, rät er, sollte man beim Austausch von Böden oder Fliesen beispielsweise auf **Klebstoffe und Fugenmaterial** haben. Es könne später im Raum ausdünsten und erneut die Luft belasten.

Steht eine umfangreiche Renovierung an, rät der Baubiologe, vor Ort einen baubiologischen Fachmann zu Rate zu ziehen. Dieser könnte meist auf Grund seiner Erfahrung kritische Stoffe und Materialien schnell ausfindig machen und gezielt für Abhilfe sorgen. SEK  
FOTOS: ©FOLLOWTHEFLOW-DEPOSITPHOTOS.COM



## Reset-Taste drücken!

**Unser Zuhause** sollte ein Ort zum Wohlfühlen, Entspannen und Energietanken sein. Doch nicht immer ist das gegeben. Stressoren wie Elektromog, geopathische Störfelder und energetische Altlasten sowie Schadstoffe - die Gründe hierfür können mannigfaltig sein. Caterina Teresa Guccione stellt in ihrem ganzheitlichen Ratgeber zum Thema „Gesundes Wohnen“ die wichtigsten Störenfriede unseres Hauses vor und zeigt einfache und effektive Lösungen auf, die sich leicht umsetzen lassen. Drücken Sie die Reset-Taste und zaubern Sie aus Ihrem Zuhause eine Oase der Kraft und der Regeneration! NV

**Buchtipps**

► **Caterina Teresa Guccione: Wohn dich gesund.**  
312 Seiten, Hans-Nietsch-Verlag, 2021, 19.90 Euro

INNENSANIERUNG

# Räume schöner und komfortabler machen

**Wohnräume** bieten uns ein angenehmes und funktionales Umfeld für unser tägliches Leben. Im Laufe der Zeit nutzen sich die Bodenbeläge allerdings ab, die Wände und Decken bekommen Macken, die Elektrik veraltet und die **Bedürfnisse der Bewohner verändern sich**. Irgendwann gefällt uns der Innenraum nicht mehr oder die Wohnqualität ist sogar beeinträchtigt.



Dann ist es Zeit, an eine Innensanierung zu denken. Diese kann dem Zuhause nicht nur ein frisches Erscheinungsbild verleihen, sondern auch seine Funktionalität und Sicherheit verbessern. Ein zeitgemäßes Design und moderne Materialien verleihen einem Raum neuen Schwung. Eine veraltete Elektrik hat dagegen weitreichende Folgen. Solche potenziellen Gefahrenquellen sollten möglichst schnell beseitigt werden. Je nach Umfang und Aufwand gestalten sich die Kosten für eine Innensanierung unterschiedlich.

### Renovierung versus Sanierung

Die Begriffe Sanierung und Renovierung unterscheiden sich voneinander durch den Umfang und unterschiedliche Ziele. Bei einer Renovierung wird die Optik der Räume aufgefrischt. Beispielsweise wird der verschlissene

Bodenbelag ersetzt und die Wände neu tapeziert oder gestrichen. Diese Arbeiten betreffen nicht die Bausubstanz und können oft auch in Eigenregie ausgeführt werden.

Auf der anderen Seite hat die Sanierung die Wiederherstellung sowie Verbesserung der Funktionalität und Sicherheit des Innenraums als Ergebnis. Hier können umfassendere Maßnahmen erforderlich sein, wie das Entfernen von Materialien mit schädlichen Bestandteilen oder die Beseitigung von Schimmel an den Wänden oder strukturellen Deckenschäden. Sanierungen sind in der Regel aufwändiger und teurer als Renovierungen.

### Bodenbeläge im Fokus

Die Erneuerung von Bodenbelägen ist oft ein wesentlicher Schritt bei einer Innensanierung. Diese Maßnahme verbessert nicht nur das optische Erscheinungsbild des Raums, sie kann auch zur Funktionalität und Wohnqualität sowie zur Verbesserung des Raumklimas beitragen. Bodenbeläge sollten ausgetauscht werden, wenn sie stark abgenutzt, verdeckt, beschädigt oder veraltet sind. Durch langjährige Nutzung werden sie beansprucht, zudem können Feuchtigkeitsschäden auftreten. Manchmal spricht eine veränderte Nutzung der Räume für den Austausch der Bodenbeläge. Der Aufwand hängt von der Raumgröße, dem Bodenbelagsmaterial und dem Zustand des Untergrunds ab. Die Kosten variieren je nach gewählter Bodenbelagsvariante, den erforderlichen Vorarbeiten und der benötigten Arbeitszeit erheblich.

Als **nachhaltige Materialien** kommen beispielsweise **Holz, Linoleum, Fliesen, Teppich, Kork, Bambus und Stein** in Frage. Ebenso recycelte Materialien aus Polyester, Papier, Glas oder Porzellan. Jedes hat seine Vor- und Nachteile sowie unterschiedliche Ökobi-



lanzen. Holz wirkt durch seine natürliche Ausstrahlung, den warmen Farbton und die jeweilige Maserung. Allerdings erfordert es regelmäßige Pflege und eignet sich nicht für jeden Wohnbereich gleich gut. Linoleum besteht ebenfalls aus natürlichen Bestandteilen und ist meist kostengünstiger sowie pflegeleichter. Die Hauptbestandteile von Linoleum sind Leinöl, Korkmehl und Jutegewebe. Bei Fliesen ist in Bezug auf die Nachhaltigkeit wichtig, aus was sie bestehen. **Einheimischer Naturstein** benötigt meist weniger Energie für Transport und Herstellung. Ein Öko-Label für nachhaltige Fliesen, das vom Institut Bauen und Umwelt e.V. vergeben wird, gibt Orientierung. Nachhaltige Teppichböden gibt es aus Materialien wie Ziegenhaar oder Schafwolle, Sisal, Kork und Wasserhyazinthe. Sensible Themen bei der Teppichproduktion sind Chemikalien und Schadstoffe sowie Kinderarbeit. Bei tierischen Produkten kommt es auf das Tierwohl an. Auch hier gibt es Siegel von GoodWeave oder Fairtrade.

### Wände und Decken

Wenn Wände und Decken in die Jahre kommen, dann können sie schmutzig werden, Abplatzungen oder andere Beschädigungen aufweisen oder sogar Risse beziehungsweise Feuchteschäden haben. Eine Sanierung dient

PARKETT | KORK | DIELEN | NATURFARBEN | LINOLEUM | LEHMPUTZE | CELLULOSEDÄMMUNG



**naturpunkt.**  
BAUEN & RENOVIEREN

shop.naturpunkt.de  
T.0931.619 69.10

naturpunkt GmbH - Randersacker Str. 66a - 97072 Würzburg

**BODENBELÄGE  
FARBEN & DEKORPUTZE  
WOHN GESUNDES  
RENOVIEREN**

KREATIV-WORKSHOPS

HANDWERKERSERVICE  
COACHING & BERATUNG  
MASCHINEN-MIETPARK

besuchen Sie unseren  
Showroom für  
Farben & Dekorputze  
Parkett & Massivdielen

info@naturpunkt.de DI-Fr 10-18  
www.naturpunkt.de Sa 10-14

IHR FACHTMARKT FÜR WOHN GESUNDES BAUEN & RENOVIEREN

Hiltrud J. Pornschlegel

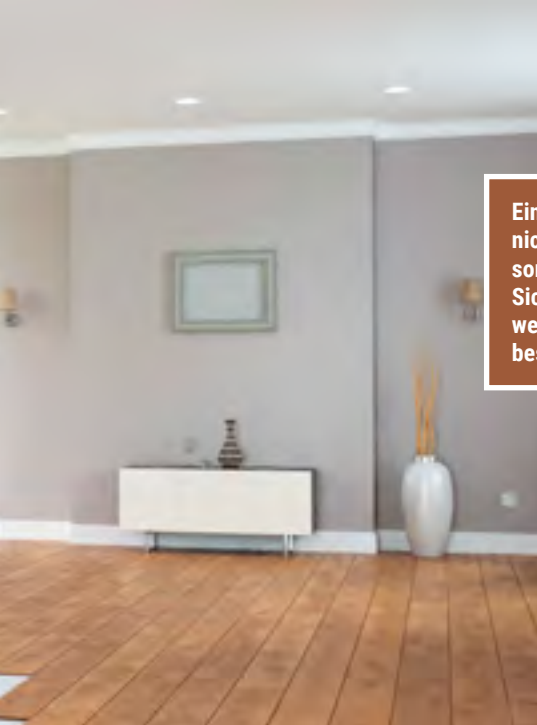


Feng Shui Geo  
Beratung und Konzept  
für Neubau und Immobilien

Schweitzerstraße 12a  
96052 Bamberg  
phone: 0049 (0)951 2972-889  
info@fengshui-geo.de

www.fengshui-geo.de

**Ihre Basis für Vitalität,  
Wohlbefinden und Erfolg**



Eine Innenrenovierung verleiht dem Zuhause nicht nur ein frisches Erscheinungsbild, sondern verbessert auch seine Funktionalität und Sicherheit. Bodenbeläge sollten ausgetauscht werden, wenn sie stark abgenutzt, verdeckt, beschädigt oder veraltet sind.

hier unter Umständen nicht nur der Optik, sondern ist auch notwendig, um Bauschäden zu verhindern oder die Gesundheit der Bewohner zu bewahren. Wie bei den Bodenbelägen kann auch die veränderte Nutzung oder Grundrissgestaltung der Räume eine Sanierung der Wände und Decken notwendig machen. Wände und Decken werden verputzt, tapeziert oder gestrichen sowie verkleidet. Gängige natürlichen Streichputze bestehen aus Kalk oder Lehm. Der Vorteil nachhaltiger

Putzmaterialien ist ihre Atmungsaktivität. Sie regulieren die Feuchtigkeit im Raum, indem sie diese aufnehmen und wieder abgeben. Das trägt zu einem gesunden und angenehmen Raumklima bei. Auch im Hinblick auf den Energiebedarf bei der Herstellung und der Entsorgung sammeln sie gegenüber herkömmlichem Putzen Pluspunkte. Bei Wandfarben kommt es auf die Menge an flüchtigen organischen Verbindungen, kurz VOCs, an. Diese können bei der Anwendung verdunsten und die Luftqualität im Innenraum beeinträchtigen. Farben mit niedrigem VOC-Gehalt reduzieren das Risiko von Kopfschmerzen, Atemwegsproblemen und Allergien. Damit sind sie eine gesündere Wahl für Innenräume. Ein weiterer Aspekt sind die Inhaltsstoffe. Umweltfreundliche und gesunde Bestandteile sind frei von Schwermetallen und schädlichen Chemikalien wie Lösungsmittel, Konservierungsstoffe, Weichmacher oder Formaldehyd. Für nachhaltige Putze und Farben gibt es in Deutschland verschiedene Siegel wie

Blauer Engel, Natureplus oder Ecode. Diese haben unterschiedliche Kriterien, so dass Verbraucher hier genau hinschauen sollten.

### Planung und Kostenabschätzung

Eine **sorgfältige Planung** ist bei der Innensanierung wichtig. Ansonsten laufen Aufwand und Kosten schnell aus dem Ruder. Im Vorfeld ist es also entscheidend, dass der Sanierungsbedarf realistisch analysiert wird. Geht es darum Schäden auszubessern, Feuchtigkeit oder Schimmel langfristig zu beseitigen, dann ist es ratsam, einen Fachmann zurate zu ziehen. Eine professionelle Inspektion zeigt auf, was der Laie unter Umständen erst bei der Sanierung selbst merkt. **Schäden sind nicht immer mit bloßem Auge gleich zu erkennen.** Die Kosten für den Experten können hier sogar insgesamt kostensenkend wirken, zumindest zur planbaren Einschätzung führen. Zu berücksichtigen sind Material- und Arbeitskosten. Je nach Material, Produkt und Schadenssituation können manche Arbeiten auch selbst erledigt werden. Das hängt natürlich zudem von den handwerklichen Fähigkeiten ab. Das alles lässt eine allgemeine Kostenabschätzung für die Innensanierung zwischen 50 Euro und 800 Euro pro Quadratmeter schwanken.

BIRGIT SCHNEIDER

FOTOS: ©DAXIAO\_PRODUCTIONS-DEPOSITPHOTOS.COM, ©SERGEYNIWENS-DEPOSITPHOTOS.COM

## Gesund wohnen mit Baby

Das Projekt „Gutes KinderzimmerWetter“ bietet Eltern im ganzen Land über interaktive Video-Seminare im Internet kostenlos Informationen für ein klimafreundliches Leben mit einem Säugling oder Kleinkind, frei von Schimmel und Schadstoffen. Durch eine persönliche Beratung per Videochat wird das Informationsangebot ergänzt. Gemeinsam gelingt die Ursachen- und Lösungssuche. Beratungstermine können ebenfalls kostenfrei über die Webseite gebucht werden.



### Die nächsten Seminare:

**7. + 14. November, 19-20 Uhr:**

Heizkosten sparen und gesund wohnen

**22. + 29. November, 20-21 Uhr:**

Hilfe, Schimmel im Haus!

**29. November + 6. Dezember, 18.30-19.30 Uhr:**

Wäsche trocknen, kochen, baden

**7. + 14. Februar 2024, 19-20 Uhr:**

Gesund leben in neuen und modernisierten Gebäuden

FOTO: ©RALPHS\_FOTOS-PIXABAY.COM

► [www.kinderzimmerwetter.de](http://www.kinderzimmerwetter.de)

## Schimmelsanierung

Schimmel zeigt sich meist als hässlicher Belag auf Wänden, Decken oder Möbeln. Manchmal gedeiht er jedoch auch für unser Auge unsichtbar in versteckten Ecken. Dann weist nur ein modriger Geruch auf den Schimmelbefall hin. Grund dafür ist eine zu feuchte Bausubstanz. In diesem Fall gilt es, nicht nur den Schimmel gründlich zu beseitigen, sondern auch das Verhalten der Bewohner und das Raumklima zu verändern. Denn Schimmelpilzsporen sind überall in der Luft, doch sie brauchen ein bestimmtes Milieu, um sich niederzulassen. Ist die Feuchtigkeit nicht durch mangelnde Lüftung oder Ähnliches entstanden, muss geschaut werden, wo die Feuchtigkeit herkommt. Das kann von außen durch beschädigte Abdichtungen sein oder von innen durch beschädigte Wasserleitungen. Da Schimmel gesundheitsgefährdend ist, sollte bei größerem Befall unbedingt ein Fachmann hinzugezogen werden.

BS, FOTO: ©ANDREYPOPOV-DEPOSITPHOTOS.



**OKOHAUS**  
BAMBERG  
Armeestraße 5

- Leihmaschinen zum Renovieren von Böden



- Farb-Mischmaschine: bunte Lehm-Wandfarben, Natur-Lacke & -Lasuren zum Sofort-Mitnehmen



**OKOHAUS Bamberg**  
GmbH & Co. KG  
Armeestr. 5, 96050 Bamberg  
Tel.: 0951 - 915 200  
[www.okohaus-bamberg.de](http://www.okohaus-bamberg.de)  
[info@okohaus-bamberg.de](mailto:info@okohaus-bamberg.de)



Schön ist es, im Schlafzimmer Lichtinseln zu schaffen.

## STIMMUNGSLAGE UND BIOLOGISCHEN RHYTHMUS POSITIV BEEINFLUSSEN

# Klug geplant: Licht zum Aufatmen

**Alle Lichtquellen**, ob Tageslicht oder Kunstlicht, beeinflussen die Stimmungslage und den biologischen Rhythmus. Ob im privaten Bereich oder im Berufsleben – dem Raumverhältnissen und Nutzen angepasstes Licht ist die Voraussetzung für ein gutes Allgemeinbefinden und die vitale Gesundheit. Wir Menschen sind mit unserer visuellen Wahrnehmung an das Tageslicht angepasst. Jedoch verbringen wir, vor allem auch jetzt in der kalten Jahreszeit, immer mehr Zeit in Räumen und sind somit teilweise oder ganz vom Tageslicht abgeschlossen.



Hiltrud J. Pornschnegler

Ein wichtiger Aspekt im Feng Shui ist der gezielte Einsatz von Lichtquellen, um das **Wohlbefinden der Menschen zu erhalten** oder positiv zu verändern. Dabei ist das Ziel aller künstlicher Beleuchtung, die Annäherung an das Tageslicht, die richtige Platzierung und Lichtleistung, ganz getreu dem Motto: Künstliches Licht nur dahin, wo es sinnvoll und notwendig ist.

im Außenbereich. Licht sollte nur dahin, wo es notwendig ist. Dabei beleuchten wir Schönes und beleben leere, dunkle Raumecken. Bei der Lampenwahl achten wir auf das Design. Leuchten mit spitzen Elementen werden vermieden, wenn sie sich in der Nähe des Kopfes befinden. Zwei Drittel der Beleuchtung sollte über die Vertikale, das heißt, über die Beleuchtung der Wände erfolgen. Das kann eine akzentuierte Wandbeleuchtung mit Strahlern, z.B. mit schwenkbaren Deckeneinbauleuchten „Downlights“ sein oder eine flächendeckende Beleuchtung der Wand mit Wallwashern. Eine Lichtleistung von 300 bis 1500 Lux ist in privaten Räumen angemessen. Im Arbeitsleben ist die Ausleuchtung von Räumen nach den Arbeitsstätten-Richtlinien und der DIN-Norm 5035 geregelt. Abgeschirmte Leuchten und Kabel mindern Elektrostress, vor allem am Schreibtisch, beim Lesen, und in den Schlaf-, und Kinderzimmern.

### Lichtplanung heißt Licht erlebbar machen

**Flure und Treppenhaus** wirken größer und freundlicher, wenn Wände und Decken beleuchtet werden. Eine seitliche Treppenbeleuchtung bringt Sicherheit. Sie macht die einzelnen Stufen deutlich erkennbar. Akzentbeleuchtungen auf Bilder und Möbel schaffen Atmosphäre. Man fühlt sich eingeladen.

**Gutes Licht macht Laune, schlechtes Licht kann launisch machen.**

Heutzutage erlaubt uns die Technik, mit dem Licht zu „spielen“. Verschiedenste Arten von Leuchten in unterschiedlichen Lichtfarben ermöglichen es, bestimmte Raumbereiche, wie Einrichtungen, Möbel, Bilder und Accessoires, belebend hervorzuheben oder auch Lichtinseln zu schaffen – gedämpft zum Ruhen und Entspannen, weich, warm und hell für lange Leseabende. Die **Lichtplanung** orientiert sich am Raumkonzept, der Einrichtung, dem Stil, der Gestaltung und Farbplanung und sollte von daher baldmöglichst erfolgen. Dabei soll elektrisches Licht das natürliche Licht im Raum ergänzen. Erst wird das Lichtkonzept geplant und dann die Leuchtquelle ausgewählt, denn die Lichtwirkungen sind wichtiger als schöne Leuchten. Dies gilt für die Innenräume als auch

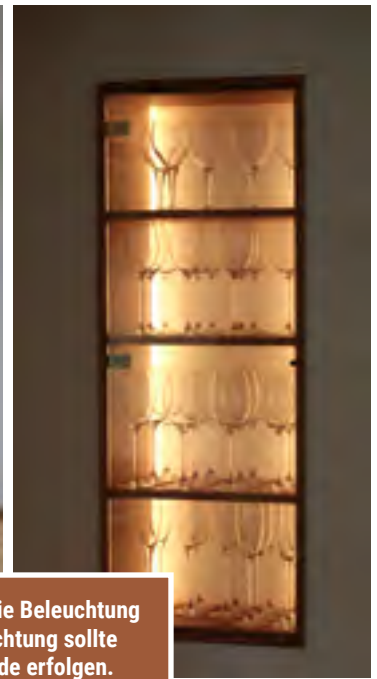
**Drei leicht und gefällig wirkende Leuchten sind bei einer Tischlänge ab 1,80 m besser als ein oder zwei überdimensionierte Lampen.**







Für den Arbeitsplatz in der Küche ist eine helle, schattenfreie Beleuchtung von oben oder von der Seite optimal. Zwei Drittel der Beleuchtung sollte über die Vertikale, das heißt, über die Beleuchtung der Wände erfolgen.



**Im Wohnzimmer ist es gut, durch die Beleuchtung Zonen, Inseln, zu schaffen (z.B. Sofabereich).** Das Leselicht ist seitlich hinter dem Leser am besten platziert. Zum Fernsehen sollte man ein gestreutes, eher schummriges Licht wählen. Dies ist augenschonend, da es den Helligkeitskontrast zwischen Bildschirm und Hintergrund mildert.

**Im Essbereich** sollten Pendelleuchten mindestens 75 cm Abstand zur Tischfläche haben, damit ein freier Augenkontakt zum Gegenüber bestehen kann. Drei leicht und gefällig wirkende Leuchten sind bei einer Tischlänge ab 1,80 m besser als ein oder zwei Überdimensionierte. Alternativ können Downlights mit engem Lichtkegel unter oder in der Decke angebracht werden. Möglichst dimmbare Leuchten wählen.

**Für den Arbeitsplatz in der Küche ist eine helle, schattenfreie Beleuchtung von oben oder von der Seite optimal.** Für eine bessere Übersicht und Nutzung der Küchenmöbel sorgen in der Decke eingebaute Wandfluter, in der Regel mit einem Abstand von 50 bis 80 cm vor den Schränken und Regalen.

### Kerzenlicht beim Baden sorgt für Entspannung

**Im Home-Office wird die Konzentrationsfähigkeit durch eine verteilte Helligkeit im Raum gesteigert.** Für den Schreibtisch eignet sich eine gleichmäßige, blendfreie Ausleuchtung mit sehr guter Farbwiedergabe, um genaue und präzise Arbeiten zu erleichtern. Eine Schreibtischlampe sollte bei Rechtshändern links, bei Linkshändern rechts stehen. Ein angenehmes, konzentriertes, augenschonendes Arbeiten ergibt sich, wenn der Schreibtisch im Tageslicht, in der Nähe des Fensters steht.

**Die Beleuchtung im Bad sollte morgens aktivieren und abends entspannen.** Eine Visualisierung der verschiedenen Bereiche durch Lichtzonen verstärkt den Wohlgefühlcharakter und macht den Raum lebendiger. Sehr angenehm ist es, bei der Spiegelbeleuchtung auf eine helle, schattenfreie Zone zu achten, durch längliche Leuchten links und rechts vom Spiegel, <die nicht blenden oder Leuchten direkt über dem Waschbecken. Leuchten über der Badewanne sollten idealerweise ebenso blendfrei sein. Während des Badens sorgt eine indirekte Beleuchtung oder Kerzenlicht schnell für Entspannung.

**Schön ist es, im Schlafzimmer Lichtinseln zu schaffen.** Dies sorgt für mehr Gemütlichkeit, Wohlsein und Heimeligkeit. Getrennt schaltbare und dimmbare Leuchten am Bett sind zu empfehlen. Dazu schafft die Beleuchtung der Schrankwand eine angenehme Atmosphäre und das Ausleuchten des Schrankinnern mit einer guten Farbwiedergabe gewährt mehr Übersicht und eine leichtere Kleiderauswahl. Darauf achten, dass über dem Bett keine zu große Lampe hängt. Diese kann Schwere und Bedrückung in den Schlafbereich bringen. Die Lichtbedürfnisse von Kindern sind nicht viel anders als bei Erwachsenen. Doch die Augen von Kindern sind wesentlich empfindlicher. Daher **im Kinderzimmer unbedingt eine blendfreie dimmbare Beleuchtung wählen** und grelle punktstrahlige Lampen vermeiden. Dabei verschiede-

dene Beleuchtungssituationen schaffen, zum gemütlichen Lesen, Hausaufgaben machen, Spielen, Kuseln und Lernen am Computer. Grundsätzlich gilt: Eine zusätzliche akzentuierte Beleuchtung durch Wand-, und Standleuchtern schafft Atmosphäre. Die Beleuchtung von Bildern, Skulpturen, Pflanzen, Blickpunkten etc. weitet den Raum, baut belebend Spannung auf, wirkt inspirierend und steigert unser Wohlbefinden und unsere Vitalität.

HILTRUD J. PORNSCHLEGEL

FOTOS: GABRIEL FORCHER TISCHLEREI GMBH, (LINKE SEITE) BERND H. ZWÖRNITZER

► **Hiltrud J. Pornschlegel ist seit 1998 freiberuflich tätig als diplomierte Qi MAG Feng Shui-Expertin und Beraterin für individuelle Raumkonzepte im Innen- und Außenbereich von Immobilien. Mehr unter [www.fengshui-geo.de](http://www.fengshui-geo.de)**



# 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](http://www.ursprung-baubiologie.de)



BIS 25. FEBRUAR IM BOTANISCHEN GARTEN WÜRZBURG: TROPISCHE ZIMMERPFLANZEN

## Die Welt ins Wohnzimmer geholt

**Kakteen, Orchideen oder eine Palmenart** wie „*Chamaerops humilis*“ in der eigenen Wohnung zu haben, ist heute nichts Außergewöhnliches mehr. „Früher jedoch war es das“, sagt Gerd Vogg, Kustos des Botanischen Gartens der Uni Würzburg mit Blick auf die dortige Ausstellung „Wie die Tropen unser Wohnzimmer eroberten“. In der von Münchner Botanikern konzipierten Schau geht es um die **wechselhafte Geschichte von Zimmerpflanzen**, die aus tropischen Regionen stammen.

Damit tropische Pflanzen in deutschen Wohnzimmern gut gedeihen, brauchen sie eine optimale Umgebung. Früher hat es diese günstigen Bedingungen nicht gegeben. Die Fenster hatten nicht den heutigen Standard. Es konnte nicht richtig geheizt werden. „Während tropische Zimmerpflanzen heute zum Teil Wegwerfartikel sind, waren sie einst nur extrem reichen Leuten vorbehalten“, erklärt Gerd Vogg. In der bis 25. Februar 2024 zu sehenden Schau wird dies anschaulich. Die Reise beginnt mit einem Blick in jene Zeit, als es tropische Zimmerpflanzen ausschließlich in privaten Orangerien gab.

An der Erstellung der Schau arbeitete federführend Andreas Gröger vom Botanischen Garten München-Nymphenburg. Die von ihm und

seinem Team konzipierten Infotafeln sind im Eingangsbereich des Würzburger Tropenhauses zu sehen. Die Münchner Ausstellung ist allerdings nicht eins zu eins nach Würzburg gekommen. Und zwar aus Platzgründen. „Wir haben keine riesengroße Halle wie in München, von daher wird bei uns alles kleiner und kuscheliger“, so Gerd Vogg. Doch garantiert kein bisschen langweiliger.

### Grüne Zeitreise durch vier Epochen

Der Würzburger Kustos verspricht im Gegenteil eine farbige Schilderung. So vermittelt eine der vier nachgebildeten Epochen einen ungewöhnlichen Einblick in die Biedermeierzeit: „Tropische Zimmerpflanzen zogen damals in die Häuser ein, allerdings waren sie immer noch etwas, was sich nicht jeder leisten konnte.“ Die Pflanzen wurden zu jener Zeit zum Teil in Vitrinen gehalten. Oft hatte das Arrangement etwas biedermeierlich Verspieltes: „Auch das wollen wir wiedergeben.“ Als Drittes wird ein Wohnzimmer aus der Zeit zwischen 1920 und 1950 nachgestellt. Die Zeitreise endet schließlich in einem Wohnraum der modernen Neuzeit.

Dass eine tropische Zimmerpflanze, nachdem man sie eine Weile genossen hat, auf dem Müll landet, weil man etwas Neues sehen möchte, wäre in früheren Zeiten völlig unvorstellbar gewesen. Die Ausstellung will auf diesen Aspekt und grundsätzlich darauf aufmerksam machen, dass auch Zimmerpflanzen Moden unterliegen, so Vogg: „Und zwar ganz genauso wie Möbel oder Teppiche.“ Vor einigen Jahren zum Beispiel sei es „in“ gewesen, sich einen Zimmerspargel aufs Fensterbrett zu stellen: „Das hat man nun nicht mehr so.“ In den 50er Jahren war der Bogenhanf äußerst populär: „Auch meine Eltern hatten den.“ Im Moment komme Sansevieria wieder in die Wohnungen zurück.

### Pflanzen mit Aha-Effekt klären in der Schau über

#### botanische Aspekte auf

Nicht zuletzt als Botaniker freut sich Gerd Vogg, die Ausstellung in Würzburg zu haben: „Wir wollen auch über botanische Aspekte aufklären.“ Nur ganz bestimmte tropische Pflanzen hätten eine Chance, in deutschen Wohnzimmern unter höchst ungünstigen Licht- und Wasserbedingungen zu überleben. „Es handelt sich entweder um Pflanzen, etwa bestimmte Palmenarten, die im Unterwuchs von schattigen Regenwäldern vorkommen, oder um sukkulente Wüstenpflanzen“, erläutert er. Auf Weltkarten wird dargestellt, aus welchen Regionen in Südamerika, Mittelamerika, Afrika, Südostasien und Australien die Pflanzen herkommen. Während in der Wohnzimmerbar ganz selbstverständlich eine Flasche Rum aus Jamaika steht, gedeiht auf dem Fensterbrett eine tropische Pflanze aus Westafrika oder Australien. „Man holt sich die Welt ins Wohnzimmer, doch den meisten Menschen ist das überhaupt nicht klar“, sagt Gerd Vogg. Die Ausstellung zeigt bewusst keine botanischen Raritäten: „Wir zeigen Pflanzen, die man kennt, und die einen Aha-Effekt auslösen.“ Es gibt ein ganzes Fensterbrett mit Kakteen, Madagaskar-Palme, Christudorn und Wolfsmilchgewächsen. Außerdem ein Glas mit fleischfressenden Pflanzen. Natürlich dürfen auch Orchideen nicht fehlen.

PAT CHRIST

FOTOS: PAT CHRIST

ÜBER 100 VERSCHIEDENE ZIMMERPFLANZEN

ALLES FÜR DEIN  
GRÜNES ZUHAUSE

Hupp

WWW.GAERTNEREIHUPP.DE

## WINTERBLÜHENDE ZIMMERPFLANZEN

## Mit Farbe gegen den Blues

Die Natur hat ihr prächtiges letztes Kleid abgelegt. Kalt und trübe, braun und grau ziehen sich die nächsten Monate wie Kaugummi zäh bis zum Frühlingserwachen. Die einen nehmen den Winterschlaf gelassen hin, an manch anderen jedoch mag der Winterblues hartnäckig nagen. Hier lässt sich, zumindest was die eigenen vier Wände angeht, Abhilfe schaffen, denn **Weihnachtsstern**, Amaryllis, Weihnachtskaktus, Azalee oder Alpenveilchen überstrahlen mit ihrem Blatt- und Blüten schmuck die farblose, triste Zeit. Wie man möglichst lange Freude an den Winterbegleitern hat, weiß Gärtnermeister Wilhelm Rippel von der gleichnamigen Blumenwerkstatt in Uettingen und gibt uns jede Menge nützliche Tipps.

Ursprünglich beheimatet in den tropischen Regionen Südamerikas, Afrikas und Asiens, trägt der **Weihnachtsstern** den Wunsch nach Wärme in seinen Genen. Kälte und Zugluft sind nicht sein Ding, erzählt der Pflanzenfreund, in dessen Gewächshäusern selbst Jahr für Jahr unzählige Weihnachtssterne in unterschiedlichsten Farben leuchten. Genauso wenig umgehen kann die Zimmerpflanze mit Extremen: Ihre Erde darf weder zu trocken noch zu nass sein, damit sie sich bei uns auf der Fensterbank wohlfühlt. Wilhelm Rippel empfiehlt einen hellen, warmen Platz ohne Zugluft. Optimal sei eine Umgebungstemperatur von rund 20 Grad. Und beim mäßigen, angepassten Gießen rät der Gärtnermeister zu zimmerwarmem Wasser.

**Stauässe vermeiden**

Ähnliche Rahmenbedingungen erfreuen auch den **Ritterstern**, bekannter unter dem Namen **Amaryllis**, der aus seiner faustgroßen Zwiebel die nächsten Wochen dicke Blütenschäfte emporschieben wird, um sich dann zu Weihnachten in voller Blüte zu zeigen. Lange Zeit verharrete er recht trocken im Dornröschenschlaf, aus dem man ihn Ende November durch eine ordentliche Wassergabe wecken sollte, erklärt Wilhelm Rippel. Zeigen sich die Blütenschäfte,

ist es angeraten, ihn mäßig, aber regelmäßig zu gießen. Um ein Faulen der Zwiebel bei zu nasser Erde zu vermeiden, schlägt er vor, den Ritterstern grundsätzlich über den Untersetzer zu gießen. Aus ihm versorge sich die Pflanze bei Bedarf selbst. Bleibe das Wasser dort stehen, rät der Gärtnermeister, es nach kurzer Zeit wegzuschütten.

Auch die Amaryllis entwickle sich am besten an einem hellen, warmen Standort bei einer Raumtemperatur von rund 20 Grad. Nachts sollte die Temperatur jedoch nicht unter 16 Grad fallen. Steht die Pflanze in voller Blüte, gelte generell: **Je kühler sie stehe, desto länger halte ihre Pracht.**

Pflegeleicht und anspruchslos zeigt sich der ebenfalls aus Südamerika stammende **Weihnachtskaktus**, dessen zahlreiche Knospen zum Fest in kräftigen Farben erblühen. Hell, aber nicht in der direkten Sonne will er in Ruhe stehen. Ein häufiger Standortwechsel ist zu vermeiden. Die Temperatur sollte nicht unter 15 Grad fallen. Gegossen werden sollte der Wärme liebende Weihnachtskaktus nur, wenn die obere Erdschicht im Topf bereits getrocknet ist, so Wilhelm Rippel. Kurze Trockenperioden verkrafte die Pflanze allerdings gut.

**Heller Standort bevorzugt**

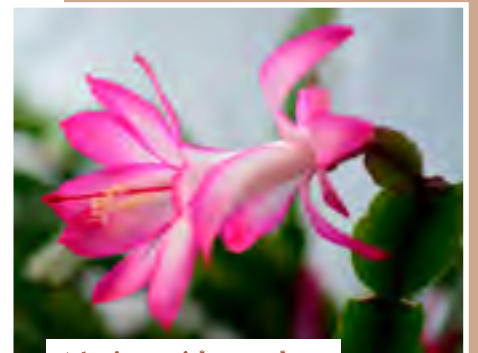
Pink, weiß, rot – die edle **Zimmerazalee** erfreut uns sortenabhängig von Oktober bis in den Februar hinein mit ihren oft pastelligen Blüten. Wärme ist allerdings nicht unbedingt ihr Ding, bringt es der Pflanzenfreund auf den Punkt und rät deshalb, sie nicht in die Nähe eines Heizkörpers zu stellen. Ein heller Standort ohne direkte Sonneneinstrahlung sei genauso ideal wie Temperaturen unter 20 Grad. Die Rhododendron-Art mag es eher feucht, nicht nass, bei nicht zu trockener Luft. Aber Achtung: Bekomme sie zu viel Wärme und wenig Wasser oder trockne sie gar aus, verliere sie Blatt und Blüten.

Auch das rot, weiß oder rosa blühende **Zimmer-Alpenveilchen** zählt zum beliebtesten Winterschmuck. Kälteunempfindlich bevorzuge es jedoch eher einen halbschattigen Platz in einem kühlen Raum oder auch im Treppenhaus mit rund 15 bis 18 Grad, stellt Wilhelm Rippel heraus. Während der Blütezeit sei es durstig. Hier freue es sich über abgestandenes und möglichst kalkfreies Wasser, das man wie beim Ritterstern am besten in einen Untersetzer gießt, den man nach einer halben Stunde etwa wieder leeren sollte. So lasse sich Wurzelfäule durch Stauässe am besten vermeiden und die Blüte möglichst lange genießen. SEK

FOTOS: ©LUCIDWATERS-DEPOSITPHOTOS.COM, ©NATALIAMYLOVA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©POLYDOT-PIXABAY.COM, ©ANRITA1705-PIXABAY.COM, ©GARTEN-GG-PIXABAY.COM



Azalee



Weihnachtskaktus



Weihnachtsstern



Alpenveilchen



Amaryllis



Zimmerpflanzen verschönern nicht nur unsere Räume, sie verbessern auch unsere Stimmung. Der Bogenhanf verleiht uns Energie, Ziele durchzusetzen.

Bedürfnis um, ihr Wohnumfeld mit Pflanzen zu verschönern. „Egal ob groß oder klein, bunt oder schlicht – **Pflanzen tun uns immer gut**. Das Wichtigste dabei ist doch, dass die „grünen Freunde“ uns gefallen und unsere Wohnung bereichern“, meint Maximilian Hupp von der gleichnamigen Gärtnerei in Höchberg. Während der Coronazeit beobachtete er, dass sich besonders junge Menschen Grünes nach Hause holten, um

es sich dort schön zu machen. Vielleicht auch deshalb, weil ein grüner Daumen schon ein klein wenig stolz und zufrieden mache.

Neben ihrer positiven Wirkung auf Körper, Geist und Seele erweisen uns viele Zimmerpflanzen aber noch einen anderen uneigenützigen Dienst. Sie verbessern als **lebendige Schadstofffilter** die Luft unserer Wohnräume und lassen uns, wie beispielsweise der

pflegeleichte **Bogenhanf**, wieder frei durchatmen. Anspruchslos in Sachen Wasser und Standort, baut die Vitalität versprühende Pflanze chemische Schadstoffe in der Raumluft ab und macht sie so für uns unschädlich, merkt Maximilian Hupp begeistert an. Auf der feinstofflichen Ebene werden dem steil nach oben wachsenden und damit ziemlich unerschütterlich wirkenden Bogenhanf sogar unterstützende Kräfte nachgesagt, wenn es darum geht, Ziele konsequent anzugehen und zu realisieren.

Pflanzen werden aber auch aufgrund ihrer positiven, heiteren Ausstrahlung als Mitbewohner geschätzt. So soll der robuste **Geldbaum** gute Laune machen und verschlossenen Menschen helfen, aus sich herauszugehen.

#### Schlechte Energie in positive verwandeln

Als sehr guter Luftbefeuchter fungiert das **Fensterblatt**. Seine großen Blätter sollen den Energiefluss in Räumen verlangsamen und für ein harmonisches Raumklima sorgen. Ein wahrer Überlebenskünstler unter den grünen Gesellen ist zum Beispiel der hoch aufragende **Elefantfuß** mit seinen kaskadenhaft hinabwallenden Blattsträhnen. Sein bauchiger Fuß dient ihm als Wasserspeicher und lässt ihn auch lange trockene Perioden überstehen. Der **Grünlinie** gelingt es ebenso hervorragend, Wohngifte zu binden. Als wahrer Kraftquirl soll sie zudem in der Lage sein, schlechte Energie in positive zu verwandeln.

Die Feng Shui Lehre vertritt übrigens die Meinung, je üppiger und wohlgeratener sich eine Pflanze präsentiert, desto üppiger sei ihre Energiewolke, die sie umgibt. Zu den besonders energiereichen Exemplaren zählt sie den Zitrusbaum, die Marante, das Alpenveilchen, den Geldbaum oder die Blütenbegonie. Voraussetzung für die volle Entfaltung der Pflanzenenergie sei allerdings eine artgerechte und liebevolle Pflege an einem adäquaten Standort.

„Spezielle Töpfe mit Gießanzeige oder Feuchtigkeitsmesser für eine bessere Kontrolle können hier praktische Unterstützung bei der Pflege leisten“, merkt der Pflanzenprofi an und macht Mut: „Dann klappt es bestimmt mit dem grünen Daumen“.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: PETRA JENDRYSSEK

#### BESTE FREUNDE FÜR ZUHAUSE

## Grüne Energiespender

Die **einen können** bei ihrem Anblick entspannen und schwierige Situationen besser meistern, die anderen werden in grüner Umgebung schneller gesund oder schöpfen in ihrer Gegenwart im Nu wieder Energie – Zimmerpflanzen sind Lebewesen, die auf unsere Sinne einen nicht zu unterschätzenden Einfluss haben. Instinktiv scheinen wir das zu wissen, denn seit Menschen in Häusern leben, treibt sie das





Krokus



Märzenbecher



Winterling



Hufplattich

## FRÜHBLÜHER: IN DUTZENDEN EFFEKTIVER

# Im Herbst den Frühling pflanzen

Wenn die Kastanien fallen und sich das Laub verfärbt, ist der richtige Zeitpunkt, um für Hummeln und andere Frühstarter einen energiereich gedeckten Frühlingstisch vorzubereiten. Denn mit ihrem langen Rüssel saugen Hummeln bereits im zeitigen Frühjahr den Nektar aus den tiefen Blütenkelchen von Frühblüher wie **Krokus, Lerchensporn und Märzenbecher**.

Viele frühblühende Pflanzen setzen oft schon ab Ende Januar leuchtend-bunte Farbakzente im Garten. Für kalteunempfindliche Insekten wie die pelzigen Hummeln sind sie **die ersten und unverzichtbaren Nahrungsquellen**. Im zeitigen Frühjahr erwachen Hummelköniginnen aus der Winterruhe und fliegen bereits bei Temperaturen zwischen zwei und sechs Grad, um in Totholzhaufen, Steinspalten und Mäuselöchern nach einem Nistplatz für die Gründung eines neuen Volkes zu suchen. Für diese energiezehrende Arbeit nutzen sie zunächst ihre im Honigmagen eingelager-

ten Reserven. Doch schon bald sind sie auf zusätzliche „Tankstellen“ angewiesen, für die man bereits jetzt im Herbst mit dem Stecken von Frühblüher-Zwiebeln sorgen kann.

### Blumenzwiebeln jetzt stecken

Für das Austreiben und Blühen im zeitigen Frühling verfügen viele Pflanzenarten über spezielle Speicherorgane, aus denen sie die in der letzten Vegetationsperiode angesammelte Energie und eingelagerte Nährstoffe nutzen. Solche Speicher sind beispielsweise Zwiebeln wie bei Schneeglöckchen oder Krokussen, oder meist unterirdisch wachsende, verdickte Sprossen (Rhizome) wie bei **Schlüsselblumen und Buschwindröschen**. Damit die zarten Blüten optisch ihre Wirkung entfalten, sollte am besten mehrere Dutzend gemeinsam pflanzen. Das ist noch bis in den November hinein sinnvoll. Solange es noch mild ist, sollte man mit dem Stecken warten, damit die Pflanzen

nicht noch im selben Jahr austreiben und bei Frost erfrieren. Zum Setzen gibt es eine Faustregel: Das **Pflanzloch sollte doppelt so tief sein, wie die Blumenzwiebel oder Knolle hoch ist**. Ganz wichtig ist beim Stecken: Die Spitze, also die Sprossseite der Zwiebel, sollte nach oben zeigen. Aufgrund der unterschiedlichen Blühbeginnempfehlung es sich, verschiedene Pflanzenarten so zu kombinieren, dass den Insekten ab Ende Januar ein nahtloses Blütenangebot zur Verfügung steht. Bereits ab Ende Januar blühen **Elfen-Krokus und Schneeglöckchen**. Im Februar öffnen **Hufplattich, Krokusse, Märzenbecher, Narzissen und Winterlinge** ihre Blüten und ab März kommen Buschwindröschen, Gefiederter und Hohler Lerchensporn, Leberblümchen, Scharbockskraut, Traubenhyazinthe, Wiesenschlüsselblume und Zweiblättriger Blaustern hinzu.

DR. STEFAN BOSCH

FOTOS: DR. STEFAN BOSCH, @ULLEO-PIXABAY.COM, @JILLWELLINGTON-PIXABAY.COM



## Die Blumenwerkstatt

Gärtnerei · Floristik

**Vorweihnachtlicher Zauber**

ab 10. November zu unseren Öffnungszeiten

**Weihnachtssterne** (verschiedene Größen)  
aus der eigenen Gärtnerei

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.00-12.30 Uhr

und 13.30-18.00 Uhr

Sa. 8.00-13.00 Uhr

**W. Rippel**

97292 Uettingen

Telefon 0 93 69 / 82 53

[www.blumenwerkstatt-rippel.de](http://www.blumenwerkstatt-rippel.de)

GEMEINSAM STARK: DIE GENOSSENSCHAFT „REGIONAL VERSORGT“

## Wenn das Gute so nah liegt



Mit dem Angebot eines Carsharing Autos macht die Genossenschaft „Regional Versorgt“ so manches Zweitauto überflüssig.

Für Menschen, die in Städten wie Würzburg oder Schweinfurt leben, ist es selbstverständlich, in wenigen Minuten den nächsten Supermarkt zu erreichen oder die Straßenbahn zu nehmen zum Treffen mit Freunden. In ländlichen Gegenden sieht das Alltagsleben dagegen ganz anders aus: kleine Lebensmittelläden, Metzger und Bäcker schließen, der Bus fährt nur alle zwei Stunden. Das Leben auf dem Dorf hat seinen ganz eigenen **Charme mit täglichen Herausforderungen**. Die Genossenschaft „Regional Versorgt“ stellt sich diesen und fördert den Aufbau regionaler Versorgungsstrukturen. **115 Genoss:innen** gibt es, rund ein Dutzend von ihnen sind engagiert in den diversen Projekten. Dabei ist die Satzung der Genossenschaft sehr breit gehalten, wie Dr. Christine Krämer, eine der Vorständinnen, betont: „Dies gibt uns die Möglichkeit, Projekte, die wichtig und notwendig sind, ohne Einschränkungen zeitnah umzusetzen.“ Derzeit engagiert sich die Gruppe vor allem in

der nachhaltigen Energieversorgung: Haus- und Hofbesitzer können Dachflächen an die Genossenschaft verpachten, auf denen dann eine Photovoltaik-Anlage installiert wird. „Wir kümmern uns um die Anschaffung der Anlage, die Installation und die Einspeisung in das regionale Versorgernetz. Die Besitzer der Dachflächen können den Strom dann günstig von der Genossenschaft kaufen“, erläutert Christine Krämer den Ansatz. Für viele ist dies eine sinnvolle Alternative, wenn die eigenen finanziellen Mittel den Kauf einer PV-Anlage nicht erlauben würden.

### Mini-PV-Anlagen stark nachgefragt

Vor allem im Bereich der Mini PV-Anlagen gibt es viel Bewegung. „Dieser Bereich unserer Arbeit nimmt wieder mehr Fahrt auf durch die veränderten gesetzlichen Rahmenbedingungen, die sehr viel mehr Spielräume zulassen“, freut sich die engagierte Kämpferin

für den ländlichen Raum. „Zuvor gab es eine rechtliche Grauzone, die bei vielen Fragezeichen und Skepsis hervorgerufen hat.“ Die Genossenschaft organisiert eine Sammelbestellung von Anlagen und berät bei der Installation. Neben der Gewinnung von Energie aus Sonnenkraft beteiligt sich die Gruppe auch an Windkraftanlagen und betreibt ein Blockkraftwerk. Eine Komponente in der Nahversorgung der Bevölkerung ist die **Beteiligung an den Dorfläden in Ipsheim und Langenfeld**. Neun Jahre lang hat sich die Genossenschaft an der Geschäftsführung des Innenstadtladens in Uffenheim maßgeblich beteiligt. Anfang 2023 musste dieser jedoch geschlossen werden. Eine schwierige Entscheidung, wie Christine Krämer im Rückblick erzählt: „Nach dem Ausbruch des Ukraine Kriegs war und ist die Preissensibilität bei den Verbraucher:innen extrem hoch. In Kombination mit den steigenden Energiepreisen war es für uns unmöglich, den Laden weiter zu führen.“

### Carsharing statt Zweitauto

Für Verbraucher:innen bleibt damit nur die Fahrt in den nächsten großen Supermarkt – und das mit dem eigenen Auto. In Uffenheim – und in der Vergangenheit auch in Emskirchen – gibt es ein Carsharing Auto: „Die Nutzung mindestens eines eigenen Autos ist im ländlichen Raum oft alternativlos“, gibt Christine Krämer zu. „Mit unserem **Carsharing Auto** wollen wir eine **gute Alternative zum Zweitauto** anbieten, das nur selten bewegt wird. Damit tragen wir zu einer Verringerung der Klimabelastung beim Bau der Fahrzeuge bei – und zu einer finanziellen Entlastung bei den Carsharing-Nutzer:innen.“

Die Arbeit der Genossenschaft zeigt deutlich: gemeinsam lässt sich viel erreichen. Christine Krämer und ihre Mitstreiter:innen freuen sich über weitere Genoss:innen, die gemeinsam zu mehr Nachhaltigkeit im ländlichen Raum beitragen.

MIRIAM CHRISTOF

FOTO: GENOSSENSCHAFT REGIONAL VERSORGT

► **Alle Projekte der Genossenschaft finden sich unter [www.regional-versorgt.de](http://www.regional-versorgt.de).**



## KURS RICHTUNG SONNE!

Befreien Sie sich von fossilen Brennstoffen und steigenden Preisen. Mit den ökologischen Heizungslösungen von Paradigma sind Sie maximal unabhängig.

**Ökologisch. Konsequenz. Heizen.**

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

\* Max. Fördersatz. Weitere Infos auf [www.bafa.de](http://www.bafa.de).



Ihr Paradigma Fachpartner



**MARTIN WEBER HAUSTECHNIK**  
Elektrik- & Sanitärmeisterschaft

Merowingerstraße 4  
97297 Waldbüttelbrunn  
Tel. 0931 784094-7  
[www.weber-martin.de](http://www.weber-martin.de)

Bis **35%\*** Förderung nutzen!



Der oberfränkische Regierungsvizepräsident Thomas Engel und der Leiter der Kommunalmanagements der Bayernwerk Netz GmbH vergaben unlängst drei Bürgerenergiepreise in Oberfranken.

## BÜRGERENERGIEPREISE 2023 - TEIL 1: OBERFRANKEN

# Vorbildlicher Einsatz für die Umwelt

In Kooperation mit der Regierung von Oberfranken hat die Bayernwerk Netz GmbH (Bayernwerk) im September wieder drei Bürgerenergiepreise in einer Gesamthöhe von 10.000 Euro (3 x 3333 Euro) vergeben. „Mit dem Bürgerenergiepreis bieten wir denjenigen eine Bühne, die sich mit viel Engagement genau dafür einsetzen“, so Markus Leczycki vom Bayernwerk Netz bei der Übergabe. „Es haben sich auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Menschen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen und Altersgruppen mit ihren Projekten beworben. Die diesjährigen Preisträger zeigen dabei in vorbildlicher Weise, was man konkret als Verein, in der Schule oder als Hausbesitzer tun kann.“

Die **Münster-Mittelschule aus Hof** hat im vergangenen Schuljahr verschiedene Projekte für Artenvielfalt und Energiebewusstsein durchgeführt. So hat sie zum Beispiel einen Lebensturm aufgestellt, den Schüler:innen aus unterschiedlichen Jahrgangsstufen mit natürlichen Materialien wie Stöcken, Eicheln und Steinen befüllt haben. Darin können jetzt Fledermäuse, Vögel und Insekten nisten. Außerdem hat die Schule Energie-Fahrräder angeschafft, mit denen die Schüler:innen durch

„strampeln“ ihre Handys aufladen oder einen kleinen Wasserkocher betreiben können. Die Fahrräder werden künftig in einem Energiepark mit Windrad und Solarpaneelen stehen, den die Schule in den kommenden Jahren weiter ausbauen möchte. Die Anlage bringt den jungen Menschen erneuerbare Energien näher und sensibilisiert sie für einen sparsamen Umgang mit Energie. Bewegungsmelder auf den Gängen, die das Licht automatisch an- und ausschalten sowie das gemeinsame Sammeln von Müll tragen zu einem Bewusstsein für das Schonen von Ressourcen bei.

### Energetische Haussanierung

**Christina und Andreas Först aus Buttenheim** haben ihr 50 Jahre altes Familienhaus energetisch und zukunftsorientiert saniert. Dabei haben sie die Ölheizung durch eine Erdwärmepumpe ersetzt, mit der sie jetzt über den Fußboden heizen. Die Wände wurden neu gedämmt und das Dach mit einer Photovoltaik-Anlage sowie einer Solarthermieanlage ausgestattet. Durch eine Nahwärmeleitung versorgen sie zudem das Nachbargebäude mit Wärme. Ihren Garten hat Familie Först auch umweltbewusst angelegt: Dort stehen Obst-

bäume, Beeresträucher sowie Gemüsepflanzen, die sie mit gesammeltem Regenwasser gießen. Außerdem wurden Insektenhotels angebracht und eine Natursteinmauer gebaut, in der Vögel nisten können.

Der **Verein Hamsterbacke aus Bayreuth** setzt sich für die Vermeidung von Verpackungsmüll, die umweltverträgliche Produktion von Lebensmitteln und deren bewussten Konsum ein. In diesem Rahmen betreiben die Mitglieder seit drei Jahren einen Unverpacktladen. Dort bieten sie verpackungsarme Lebensmittel und Hygieneprodukte an, die kurze Transportwege haben und umweltschonend hergestellt wurden. In dem Laden kann man nicht nur einkaufen, sondern sich auch weiterbilden. So lernen Schulklassen dort, wie man den eigenen Konsum nachhaltiger gestalten und Müll vermeiden kann. Auch für außerschulisch Interessierte bietet der Verein Bildungsveranstaltungen zur klimabewussten Lebensführung an. Dort kann man zum Beispiel Reinigungsmittel selbst herstellen lernen, um auf eine Verpackung verzichten zu können. BW

FOTO: PETER KOLB

► Für die nächste Runde bewerben unter [www.bayernwerk.de/buergerenergiepreis](http://www.bayernwerk.de/buergerenergiepreis)



# SO OFT DU WILLST. DEUTSCHLANDWEIT.

## FÜR 49 € EINEN GANZEN MONAT MOBIL SEIN.



DIGITAL ERHÄLTICH UNTER  
[WWW.DTICKETSHOP.DE](http://WWW.DTICKETSHOP.DE)

**APG**  
Der Landkreis-Bus

**KU**

7. NOVEMBER: VORTRAG ZU DEN  
9. SCHWEINFURTER IMMOBILIENTAGEN

# „Zukunft Heizung – weg von Öl und Gas“



**Nach monatelangen Konflikten** hat der Bundestag das umstrittene Gebäudeenergiegesetz beschlossen. Es soll einen wesentlichen Beitrag für mehr Klimaschutz in Gebäuden leisten. Die Novelle des Gebäudeenergiegesetzes – das sogenannte Heizungsgesetz – zielt darauf ab, durch einen schrittweisen Austausch von Öl- und Gasheizungen gegen regenerative Anlagen das Heizen in Deutschland klimafreundlicher zu machen.

Mit der Zustimmung zum Gesetzentwurf der GEG-Novelle hat der Bundestag auch einen Entschluss für eine **Neuausrichtung der Bundesförderung für effiziente Gebäude**, insbesondere der Förderung beim Heizungsaustausch angenommen. Aktuell wirken sich die Energie-Effizienz und das Zinsniveau stark auf den Wert einer Immobilie aus. Umso wichtiger ist es, sich mit den Auswirkungen des Heizungsgesetzes auseinanderzusetzen und den Marktwert vor dem Kauf oder Verkauf einer Immobilie realistisch zu ermitteln.

Im Rahmen ihrer Immobilitage lädt die **Sparkasse Schweinfurt-Haßberge** am 7. November um 19 Uhr zum Vortrag „Zukunft Heizung – weg von Öl und Gas“ ein. Im Sparkassen-Veranstaltungszentrum Schweinfurt in der Siebenbrückleinsgasse wird „Energiesparkommissar“ **Carsten Herbert** zum Thema „Nutzung von Wärmepumpen im Altbau“ sprechen. Im Anschluss an seinen Impulsvortrag diskutiert der Energiefachmann mit Vertretern kommunaler Energieunternehmen, der SHK-Innung, Kommunen, BayernLB-Fördergeschäft und des ImmobilienCenters der Sparkasse. Diskutiert werden unter anderem Fragen zu möglichen Auswirkungen des modifizierten GEG auf beispielsweise die Immobilienpreise, der aktuelle Stand der kommunalen Wärmeplanung, mögliche Nahwärmeversorgung sowie Wissenswertes zur Wärmepumpe u.v.m. Der Eintritt ist frei.

SSH

FOTO: ©VIARAMI-PIXABAY.COM

**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](mailto:info@raumklima-klaus-seitz.de)



JETZT INFORMIEREN

## Durchblicken und Energie sparen!

„Habeck's Heiz-Hammer“, „Heizungsverbot“, „Sanierungszwang“ – mit oft fragwürdiger oder lückenhafter Informationspolitik beherrschen so manche Medien die aktuelle Debatte ums Klima. Die Folge: Viele Menschen fürchten die Kosten des Klimaschutzes mehr als die Klimakrise selbst. Deshalb ist es so wichtig, gerade jetzt **besser zu informieren** und praktikable Lösungen anzubieten, die uns allen ein positives Gefühl vermitteln und uns schnell ins Handeln bringen. Genau das will der **Verein „We for Future“** im Rahmen eines Vortrages mit dem Energieberater, Autor und **YouTube-Stars Carsten Herbert**, besser bekannt als der „Energiesparkommissar“. Der Energiefachmann gibt einfache, effektive und kostengünstige Energiespartipps, erklärt wo eine Wärmepumpe sinnvoll eingesetzt werden kann und geht auch auf die aktuellen Forderungen des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) ein. **Wo und Wann:** 29. November ab 19 Uhr auf dem Wallochny Hof, Enheimer Steige 8, in Marktbreit. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erwünscht.

FOTO: ©BARKS-DEPOSITPHOTOS.COM

► [www.we-for-future.org/waermepumpe-im-altbau-schluss-mit-den-mythen/](http://www.we-for-future.org/waermepumpe-im-altbau-schluss-mit-den-mythen/)

DIGITALER VORTRAG

## Wärmewende mit Holz

**Auch ohne den Hintergrund** des aktuellen Kriegsgeschehens und ohne Lieferengpässe stand schon aus Klimaschutzgründen länger die dringende Abkehr von fossilen Energien wie Gas und Öl ganz oben auf der Tagesordnung, vor allem beim Heizen von Gebäuden. Besonders in ländlichen Gebieten gab es schon bisher **viele Holzheizungen**, insbesondere in Kombination mit eigenem Wald. Auch Pelletheizkessel ersetzen zunehmend alte Ölkessel. Dies führt zu **Diskussionen über mögliche Feinstaubbelastungen bei der Verbrennung** oder auch darüber, inwieweit der Holzbedarf zukünftig gedeckt werden kann. Der digitale Vortrag „Wärmewende mit Holz“ in Kooperation mit der Energieagentur Unterfranken e.V. am 24. November (19-20.30 Uhr) vergleicht die Wirtschaftlichkeit verschiedener Heizsysteme und stellt die aktuellen Fördermöglichkeiten dar.

FOTO: ©CIENPIES-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Anmeldung: UBiz Oberaurach, [www.ubiz.de](http://www.ubiz.de), Telefon: 09529,92220**





## Steigerwald-Zentrum & Baumwipfelpfad Steigerwald: Natur zum Anfassen

Wer mehr über den Lebensraum Wald erfahren möchte, sollte einen Ausflug ins Steigerwald-Zentrum in Handthal unternehmen. Ganz nach dem Motto „Wir lieben den Wald!“ vermittelt eine spannende Ausstellung spielerisch Wissenswertes über den Steigerwald, die naturnahe Waldbewirtschaftung und einen nachhaltigen Lebensstil. Fünf raumhohe, stilisierte Bäume mit spannenden Themen gilt es zu entdecken. Im Programm des Zentrums gibt es regelmäßig tolle Führungen, Workshops und Aktionen für alle Altersgruppen, im November und Dezember stehen auf dem Programm:

**18.11.:** Ich und mein Holz – Fällen, Hacken, Feuermachen

**26.11.:** Basteltag - nachhaltige Geschenkideen aus der Waldwerkstatt

**03.12.:** Schneidebrett aus heimischen Hölzern selbst bauen

**08.12.:** Winterwanderung mit Lagerfeuer

**10.12.:** Wurzelkraft aus Meerrettich und Co.

**Eine neue Sonderausstellung** präsentiert ab Mitte November unter dem Titel „Holz macht Sachen!“ Kurioses und Spannendes zur jahrtausendealten Verbindung zwischen Mensch und Baum. **In der Cafeteria** mit Panoramafenstern genießen Sie bei Tee, Kaffee und Kuchen den traumhaften Ausblick über den Stollberg und seine Weinlagen. **Vom Steigerwald-Zentrum aus gelangen Sie über einen etwa drei km langen Weg zum Baumwipfelpfad Steigerwald bei Ebrach (Gehzeit: ca. 60 Minuten).**

Begegnen Sie dort dem Facettenreichtum des Waldes aus einer neuen Perspektive. Genießen Sie den Fernblick vom 42 m hohen Turm oder die



winzigen Details der Baumkronen entlang des Pfades. Erleben Sie faszinierende Eindrücke und folgen Sie dem 1150 Meter langen Pfad durch die Wipfel der laubholzreichen Wälder des Ebracher Forstes. **Der Pfad ist zu jeder Jahreszeit ein besonderes Erlebnis!**

Was ist nachhaltige Forstwirtschaft? Was leistet ein Hektar Wald? Ist der Wald fit für den Klimawandel? Antworten auf diese und viele andere Fragen erhalten Sie an zahlreichen Infotafeln und Stationen. Auch der heimischen Tierwelt kommen Sie an den Wildgehegen und dem riesigen Vogelfutterhaus ganz nah. Der Pfad ist barrierefrei und für jeden ein unvergessliches Erlebnis! **Tipp: Kindergeburtstage** sind übrigens ebenso wie Trauungen auf dem Baumwipfelpfad auch möglich. Für 2024 gibt es noch wenige standesamtliche Termine! FOTOS: ©MARTIN HERTEL, ©CONSTANZE STERN

► **Steigerwald-Zentrum, Handthal 56, 97516 Oberschwarzach, Telefon: 09382.31998-0, [www.steigerwald-zentrum.de](http://www.steigerwald-zentrum.de) Öffnungszeiten November bis März: Donnerstag bis Sonntag, 11-16 Uhr**

► **Baumwipfelpfad Steigerwald, Radstein 2, 96157 Ebrach, Telefon: 09553.98 98 0102, [www.baumwipfelpfadsteigerwald.de](http://www.baumwipfelpfadsteigerwald.de) Öffnungszeiten November bis März: Donnerstag bis Sonntag, 10-16 Uhr**

## POLAR LIFE HAUS baut KLIMASCHUTZ – CO<sub>2</sub>-neutral seit Generationen

Das Fachbüro massiver Holzbau „Arndt<sup>2</sup>“ 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<sub>2</sub>-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<sub>2</sub>-neutral und richtig nachhaltig! Jeder Baum speichert während seiner Wachstumsphase CO<sub>2</sub>. So stecken in jedem POLAR LIFE HAUS-Projekt je Kubikmeter Holz eine Tonne dauerhaft gebundenes CO<sub>2</sub>. 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 Fenserelementen 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

► **ARNDT<sup>2</sup> – POLAR LIFE HAUS, Weg am Fuchsstück 10, 97353 Wiesentheid, Telefon: 09383.9038770, [www.polarlifehaus.de](http://www.polarlifehaus.de)**



## Dein Geschenk für Oma & Opa Mobil ganz ohne Auto

Auch im Alter spielt Mobilität eine wichtige Rolle im Leben. Einkäufe erledigen, Familie und Freunde besuchen oder einfach einen Kaffee in der Stadt trinken gehen: Mobilität bedeutet Unabhängigkeit. Damit auch ältere Menschen ohne Auto flexibel unterwegs sein können, bietet die APG für Bürgerinnen und Bürger aus dem Landkreis Würzburg ab 65 Jahren das APG-Seniorenabo für Bus und Bahn an.

**Ab 29 Euro im Monat mit dem ÖPNV unterwegs**  
Senioren erhalten dabei 20 Prozent Rabatt auf das VVM Spar-Abo persönlich. Die Wohnortgemeinde und die APG übernehmen jeweils 10 Prozent des Abo-Preises. Als Willkommensbonus gibt es sogar einen kostenfreien Monat dazu. Das Abo ist bereits ab 29 Euro pro Monat bei der APG als Papierfahrkarte erhältlich.

**Das ist genau das richtige für deine Großeltern?** Dann schenke ihnen doch ein Jahresabo. Die APG berät dich gerne. FOTO: APG

► APG · Juliuspromenade 40 – 44 · Würzburg · Telefon: 0931 45280-0  
www.apg-info.de

## Beschenkt euch und eure Liebsten nachhaltig, ökologisch und fair



Mode mit Hut ist ein kleiner, individueller Laden im Herzen Bambergers. Mit Freude suchen wir im Bereich Green Fashion unser Sortiment aus, das mit Sorgfalt in deutschen sowie europäischen Werkstätten entworfen, fair gearbeitet und gehandelt wird. Langlebig und zeitlos ist unsere Naturmode, die größtenteils GOTS-zertifiziert ist. Yogamode und ausgefallene Kleidung aus Schweden ergänzen unser Angebot. Kombiniere deinen Stil mit unseren besonderen Accessoires wie Schals, Stulpen oder Schmuck.

Lass dich begeistern von unserem außergewöhnlichen Angebot mit hohem Anspruch an Qualität und Design sowie Verantwortungsbewusstsein für Mensch, Tier und Natur. Freundliche und ehrliche Beratung in entspannter Atmosphäre inbegriffen!

### Wohlbehütet durch alle Jahreszeiten

Zudem bieten wir eine große Auswahl an besonderen Kopfbedeckungen für Damen und Herren in verschiedensten Materialien - von Kappen, Mützen und Regenhüten über alltagstaugliche und festliche Hüte bis hin zum Fascinator, dem leichten Kopfschmuck für Frauen mit dem Wow-Effekt.

FOTO: BETTINA KRÖNER

► ModeMitHut · Naturmode – Hüte – Mützen – Accessoires  
Kleberstr. 11 · 96047 Bamberg · Telefon: 0951.3094369  
Montag bis Freitag 10-16 Uhr, Advents-Samstag 11-16 Uhr



## Ewigkeit verschenken

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün“, stellte die natur- und heilkundige Universalgelehrte Hildegard von Bingen bereits im Mittelalter fest. Ihr ganzheitlicher Blick auf die Schöpfung gibt uns noch heute wertvolle Orientierung im Umgang mit dem Klimawandel. Mit einem BlattGrün-Geschenkabo können Sie den Bogen in die Gegenwart schlagen und sozusagen ein kleines Stückchen Ewigkeit an Freunde oder Bekannte verschenken.

Die erste der sechs Ausgaben schicken wir mit einem Geschenkgutschein in Ihrem Namen an die angegebene Wunschadresse. Die folgenden fünf Ausgaben gehen der oder dem Beschenkten dann automatisch zu. Danach endet das Abo.

Die Kosten für ein Jahresabo in Deutschland belaufen sich auf 25 Euro (inclusiv Porto und Mehrwertsteuer). Der Versand ins deutschsprachige Ausland ist auf Anfrage gegen Portoaufpreis möglich. Ihre Abo-Wunschadresse können Sie uns zusammen mit Ihrer Adresse für die Rechnung telefonisch oder schriftlich per Mail oder Post mitteilen.

SEK, FOTOS: ©PIXABAY.COM

► BlattAtelier, Petra Jendrysek, Biebelrieder Str. 36, 97288 Theilheim,  
Telefon: 0176.32750182, redaktion@blatt-atelier.de



## Heimat verschenken

Es ist wieder soweit: Ab sofort kann das beliebte „Weihnachtskistla“ des Fachbereichs „Nachhaltige Entwicklung“ des Landratsamtes Bamberg und des Büros für Nachhaltigkeit der Stadt Bamberg in limitierter Auflage (700 Stück) zum Preis von jeweils 35 Euro erworben werden.

Liebevoll gestaltet und gepackt wird das Kistla mit regionalen Schmankerln von den Bamberger Lebenshilfe Werkstätten. Es enthält eine Flasche Wein der Bürgerspitalstiftung, das aktuelle 36 Kreisla Bier, einen Quittenlikör der Edelobstbrennerei und Sekmanufaktur Schilling sowie einen Honig der Imkerei Metzner. Darüber hinaus kann man sich über einen fairen Kaffee der Lebenshilfe Bamberg, Hanfschokoherzen, Eiernudeln vom Biohof Merkel und einen Fruchtaufstrich von Hofmanns volle Gläser freuen. Mit dem Kauf eines Weihnachtskistlas tut man nicht nur seinen Lieben etwas Gutes, sondern unterstützt auch die regionalen Anbieter sowie die Lebenshilfe in Bamberg. Reservieren kann man sein Weihnachtskistla bei der Lebenshilfe unter 0951.1897-2036.

Abholzeiten dort (Grüne Oase, Ohmstraße 1) sind Montag bis Freitag von 8-14 Uhr sowie im Stiftladen der Bürgerspitalstiftung (Hauptwachstr. 9) zu den bekannten Öffnungszeiten.

FOTO (KISTLA AUS DEM LETZTEN JAHR): BÜRGERSPITALSTIFTUNG BAMBERG

► www.genussla.de

## Schützen durch Schenken

Nachhaltiger schenken ist kaum möglich: Mit vollmundigen Likören aus seltenen Obstsorten, edlen, sortenreinen Bränden sowie fein perlendem Apfel- oder Birnensekt im Champagnerverfahren gewonnen, verschenken Sie nicht nur außergewöhnliche Geschmackserlebnisse, die im Gedächtnis bleiben. Mit dem Erwerb von MainSchmecker-Produkten der Main-Streuobst-Bienen EG in Margetshöchheim tragen Sie maßgeblich zur Pflege einzigartiger Streuobstwiesen im Würzburger und Kitzinger Landkreis sowie in Main-Spessart bei.

Durch die kompetente Pflege seitens der Genossenschaft erhalten Sie diese Streuobstwiesen jedoch nicht nur als Teil der mainfränkischen Kulturlandschaft. Sie sichern auch die Versorgung mit regionalen und gesunden Lebensmitteln auf kurzem Wege und bieten auf den ausgewiesenen Arten-

hotspots über 5000 unterschiedlichsten Lebewesen unbelasteten Lebensraum.

SEK, FOTOS: PETRA JENDRYSSEK

► **Main-Streuobst-Bienen eG/MainSchmecker**  
Mainstr. 15 · 97276 Margetshöchheim · Telefon: 0931.30582469  
[www.streuobst-bienen.de](http://www.streuobst-bienen.de) · [www.main-schmecker.de](http://www.main-schmecker.de)

## Uhren mit Mehrwert

Die Zeiten, als Uhren reine Zeitmesser waren, sind vorbei.

Längst haben sie sich zum Schmuckstück und täglichen Begleiter gemauert, der den persönlichen Look akzentuiert, abrundet oder – immer mehr – eigene Statements setzt, weiß Goldschmied Rainer Volk aus Bamberg. Das macht Uhren zur gefragten Geschenkidee mit Mehrwert. Den Umweltschutzgedanken transportieren zum Beispiel die trendig nachhaltigen **Ocean Ghost Net Watches von PICTO®**. Für ihre ultraleichten Gehäuse werden in der Natur zurückgelassene Fischernetze zu Kunststoffgranulat recycelt und verarbeitet. Die farblich wählbaren Armbänder bestehen aus recycelten Plastikflaschen.

Smart und vegan kommt die Uhren-Serie „**Apple Skin**“ von **BOCCIA®** daher. Gehäuse und Verschluss sind aus Titan gefertigt und damit extrem langlebig, robust und absolut hautfreundlich. Das Uhrenarmband wurde aus nicht mehr benötigten Apfelresten aus der Nahrungsmittelindustrie hergestellt. In Verarbeitung mit einem Bindemittel entstand hier ein 100 Prozentig nachhaltiges, lederähnliches Material.

SEK, FOTO: COPENHAGEN WATCH GROUP

► **Goldschmiede Rainer Volk GmbH · Lange Straße 42 · 96047 Bamberg**  
Telefon: 0951.3020480 · [www.goldschmiede-volk.bamberg.de](http://www.goldschmiede-volk.bamberg.de)  
Dienstags bis Freitag 9.30 bis 18 Uhr, Samstag 10 bis 16 Uhr

## Wohlgefühl verschenken



Was gibt es Schöneres als sich in seiner Haut wohlfühlen oder dieses Wohlgefühl über einen Gutschein zu verschenken? Seit vielen Jahren ist es Jutta Blankenhagen-Wagner als Naturkosmetikerin wichtig, dem sensiblen Organ mit dem Besten aus der Natur Aufmerksamkeit zu schenken, damit die Haut ihrer Kunden und Kundinnen gesund und frisch bleibt. Für ihre Behandlungen setzt die Fach-

frau aus Würzburg ausschließlich auf biologisch und nachhaltig hergestellte, rein natürliche Pflege- und Kosmetikprodukte. Diese regen die Haut zur Regeneration an und erhalten ihren Säureschutzmantel. Ihre lange Erfahrung lässt die Naturkosmetikerin in Absprache genau da ansetzen, wo Unterstützung gewünscht ist und wo die natürliche Ausstrahlung noch stärker betont werden kann. Sei es in klassischen sowie innovativen Behandlungen oder seit kurzem auch im Bereich des Permanent Make-ups mit schafstoff- und allergiefreien Rohstoffen höchster Qualität für alle, die ihre Schönheit optimieren möchten.

Um ganz individuell auf die Bedürfnisse der oder des Beschenkten eingehen zu können, bietet Jutta Blankenhagen-Wagner auch in beliebiger Höhe ausstellbare Blanko-Gutscheine an.

SEK

FOTOS: PRIVAT, @ILLIETUS1000.GMAIL.COM-DEPOSITPHOTOS.COM

► **NATURKOSMETIK Jutta Blankenhagen-Wagner**  
An den Mühlentannen 13 · 97080 Oberdürnbach  
[www.naturkosmetik-blankenhagen.de](http://www.naturkosmetik-blankenhagen.de)  
Telefon: 0931. 45467069



## Erinnerungen wachhalten

Ziergegenstand, Statussymbol, Geldanlage – echter Schmuck kann viele Funktionen erfüllen. Fast immer sind mit ihm aber Emotionen und Erinnerungen verbunden, die ihn zu etwas Besonderem machen.



Sie möchten, wie das Schmuckstück selbst, gepflegt werden. Manchmal ist hierzu Hilfe von Profis nötig, die es wieder instand setzen, es reparieren, fehlende Steinen ergänzen, es im Falle eines Erbstückes an den neuen Träger anpassen oder es in handwerklicher Perfektion und in Kombination mit anderen edlen Materialien umarbeiten. Und natürlich können vorhandenes Altgold und Altsilber oder Edelsteine auch zum Hauptbestandteil einer neuen Kreation werden.

In ihrer Goldschmiede in Iphofen zeigt Jutta Huhn die Bearbeitungsmöglichkeiten auf und begleitet den Wandlungs- oder Änderungsprozess einfühlsam und ganz individuell. So einzigartig, dass ihre Kunden unter ihrer Anleitung in der Werkstatt ihren Schmuck, wie beispielsweise Trauringe, sogar selbst gestalten können. Oft fehlt zu solch einem Schritt das letzte Quentchen Mut. Ein Geschenkgutschein in Wunschhöhe hierfür mag den Stein endlich ins Rollen bringen.

SEK

FOTO: CATHERINE AVAK

► **Jutta Huhn. Die Goldschmiede. Lange Gasse 21 · 97346 Iphofen**  
Telefon: 09323.870 0130 · [www.goldschmiedehuhn.de](http://www.goldschmiedehuhn.de)  
Öffnungszeiten: Mi, Do, Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr

# Wer sucht, der findet!

Das Branchenverzeichnis von BlattGrün zeigt **FRANKENS GRÜNE SEITE** übersichtlich und breitgefächert. Alle grün gekennzeichneten Adressen sind auch BlattGrün-Auslagestellen.



## BILDUNG

### ■ Botanischer Garten der Universität Würzburg

Julius-von-Sachs-Platz 4  
97082 Würzburg  
Telefon: 0931.8886240  
www.bgw.uni.wuerzburg.de  
Freiland: Mo-Fr 8-16 Uhr, Wochenende 8-16 Uhr, Gewächshäuser: Mo-Fr 9-15.30 Uhr, WE 9-15.30 Uhr  
► Lehr/LernGarten, Pflanzensammlungen, Herbarien, Vorträge, Führungen, Pflanzentage

### ■ Naturschule Otmar Diez

Am Lagberg 11  
97717 Sulzthal  
Telefon: 09704 600554  
www.naturschule-diez.de  
► Kurse für ein naturbewusstes Leben, Seminare, Führungen, Ausbildung zum Waldpädagogen, Naturfotografie

### ■ Rhöner Heilpflanzenschule

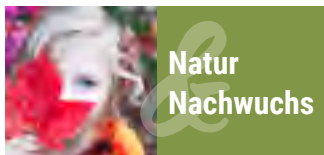
Rauschelbach 5  
36163 Poppenhausen  
Telefon: 06658. 9177671  
www.rhoener-heilpflanzenschule.de  
mail: rhoener-heilpflanzenschule@t-online.de  
► Wir leben und arbeiten im achtsamen Umgang mit den Pflanzen und der Natur. Wir bieten an: Grundausbildung zur Phytotherapie (Heilpflanzenkunde), 9-Jahresausbildung n. Doris Grappendorf, Tageskurse, Kräuterverbände, Seminare

### ■ Steigerwald-Zentrum Nachhaltigkeit erleben

Handthal 56  
97516 Oberschwarzach OZ Handthal  
Telefon: 09382.319980  
www.steigerwald-zentrum.de  
Di-So 10-18 Uhr  
► Dauerausstellung Nachhaltigkeit erleben, Ausstellungen, Waldführungen, Seminare, Workshops, Waldpädagogik, Waldwerkstatt

### ■ UmweltBildungsZentrum Oberschleib (UBiZ)

Pfarrer-Baumann-Straße 17  
97514 Oberaurach  
Telefon: 09529.92220, www.ubiz.de  
Seminare, Workshops, Energieberatung, Umweltbibliothek



### ■ Die Buntspechte – Holzspiel-Figuren

Hauptstr. 40  
97993 Creglingen  
Telefon: 07933.1478  
www.buntspechte-holzspielfiguren.de  
► Holzspielzeug zu unterschiedlichen Themengruppen

### ■ silenta Produktions GmbH

Würzburger Str. 11  
96157 Ebrach

Telefon: 09553.317  
www.silenta-shop.de  
► Bio-Kindermöbel, Holzmöbel, Gardinenzubehör



## BIOLÄDEN

### ■ Biogalerie Christiane Bliss

Marktbreiter Str. 11  
97199 Ochsenfurt  
Telefon: 09331.4740  
www.biogalerie.de  
Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa 8-14 Uhr  
► Biovollsortiment, Naturkosmetik, Frischetheke, Backwaren

### ■ Bioladen Ursprung

Hauptstr. 65  
97204 Höchberg  
Telefon: 0931.407141  
www.ursprung-naturkost.de  
Mo-Fr 8.30-18.30 Uhr, Sa 8-16 Uhr  
► Biovollsortiment, Naturkosmetik, Frischetheke (Käse, Wurst; Backwaren)

### ■ ebl Naturkost

Rottendorfer Str. 65  
97074 Würzburg  
Telefon: 0911.951740  
www.ebl-naturkost.de  
Mo-Sa 8-20 Uhr  
► Biovollsortiment, Biometzgerei, Naturkosmetik, weitere Standorte in Altdorf, Bamberg, Buckenhof, Coburg, Erlangen, Feucht, Forchheim, Fürth, Herzogenaurach, Nürnberg, Neunkirchen am Sand, Röthenbach, Schwabach, Stein, Zirndorf

### ■ Lebensmittel VrEiMaN

Galgengasse 52  
91541 Rothenburg o.d. Tauber  
Telefon: 09861.93 35  
www.vreiman.de  
Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 8-13 Uhr  
► Backwaren, Kosmetik, Frischetheke, Getränke, Obst & Gemüse

### ■ Lollo Rosso

Raiffeisenstr. 3  
97080 Würzburg  
Telefon: 0931.3043613  
www.lollo-rosso.de  
Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-16 Uhr  
► Biovollsortiment, Frischetheke, Naturkosmetik, Imbiss

### ■ Main-Streuobst.Bienen eG

Pointstr. 11  
97276 Margetshöchheim  
Telefon: 0931.30582469  
www.mainschmecker.de,  
www.streuobst-bienen.de  
Do 17-18 Uhr  
► Apfelsäfte, Schorlen, Mischsäfte, Streuobstliköre, Apfelsecco, Tafelobst, Edelbrände, Honig

## BIO- & NATURBÄCKEREIEN

### ■ Naturbäckerei Oppel

Hauptstraße 19  
96181 Rauhenebrach –  
OT Untersteinbach  
Telefon: 09554.315  
www.naturbaeckerei.com  
Mo-Fr 5-18 Uhr, Sa 5-13 Uhr

► Brote mit Urgetreide, Backwaren, Kreativ-Konditorei

## BIOWINZER & BRENNEREIEN

### ■ Bolds Schnapsideen

Fuldaer Str. 14  
97797 Neuwirtshaus  
Telefon: 09737.422  
www.brennerei-bold.de  
Mo-Sa 15-20 Uhr und nach tel. Vereinbarung

► BIO-GIN, BIO-Whisky, Obstbrände, Liköre, Fruchtaufstriche, Schnapsseminare, Geschenk Gutscheine, Online-Verdand, Destillattheke für Veranstaltungen, Brennercafé

### ■ Weingut Helmut Christ

Volkacher Str. 6  
97334 Nordheim am Main  
Telefon: 09381.2806  
www.weingut-helmut-christ.de  
Mo-Sa 9-18 Uhr  
► Bioweine, Menüs, Weinbergführungen

### ■ Weingut Manfred Rothe

Heerweg 6  
97334 Nordheim am Main  
Telefon: 09381.8479530  
www.weingut-rothe.de  
Öffnungszeiten Weinbistro: 1.4.-31.10., Mo-Do 12-20 Uhr  
► Bioweine, Destillate, Liköre, Weinbistro mit Terrasse

## CAFÉS

### ■ Café ZwergRiese

Salzmarkt 3  
97486 Königsberg i. Bayern  
Telefon: 09525.9826920  
www.zwergriese.de  
► Generationencafé, Naturkostladen, Produkte und Genüsse aus regionaler Herstellung, frische Backwaren, Hygiene- und Geschenkartikel

### ■ Mokka Makan

Vorderer Graben 4  
96047 Bamberg  
Telefon: 0951.20876990  
www.mokka-makan.de  
Mo-Fr 10-17 Uhr, Sa 10-15 Uhr  
► Spezialitätenkaffees aus Direkthandel im Ausschank und für zuhause, orientalische Naschereien und Artikel zur Kaffeezubereitung

## HOFLÄDEN

### ■ fruchtverliebt

Hofladen & Kelterei  
Marbacher Straße 23  
97450 Arnstein-Reuchelheim  
Telefon: 09363.9979142  
www.fruchtverliebt.de  
Fr 14-17 Uhr  
► Aroniasaft, div. Streuobstsäfte aus eigener Kelterei, saisonales Tafelobst direkt ab Hof, Honig und Honigprodukte, Schafwollpellets

### ■ Mandels Hofladen

Würzburger Str. 38  
97357 Prichsenstadt-Stadelschwarzach  
Telefon: 09383.901868  
www.mandels-hofladen.de  
Fr 10-18 Uhr  
► Selbstgemachte Nudeln, Eingemachtes, Hochprozentiges, Kartoffeln

### ■ Rhönschafladen GbR Kolb's Biohof

Friedhofsweg 4  
97656 Oberelsbach-Ginolfs  
Telefon: 09774.8186  
www.kolbs-bio-hof.de  
Mo, Di, Mi, Fr 8-11 Uhr, Sa 8-13 Uhr  
► Bio-Spezialitäten aus eigener Erzeugung, Rhönlammfleisch und – Wurst, Gänse, Hähnchen, Eier, Hartweizen -Mehl und Nudeln, Kartoffeln sowie Wollprodukte

## LIEFERDIENSTE

### ■ Ökokiste Schwarzach

Gewerbering-Nord 6  
97359 Schwarzach am Main  
Telefon: 09324.978990  
www.oekokiste-schwarzach.de  
► Biolieferservice, Vollsortiment, Jungpflanzen, Saatgut

## UNVERPACKT-LÄDEN

### ■ einfach leben Unverpackt

Hinterdorf 8  
97833 Frammersbach  
www.einfachleben-unverpackt.de  
Do/Fr 9-18 Uhr, Sa 8.30-12.30 Uhr  
► Unverpacktes, Nachhaltiges, Selbstgemachtes, Hygiene- und Pflegeartikel

### ■ Unverpackt Würzburg eG

Sanderstr. 5, 97070 Würzburg  
www.wuerzburg-unverpackt.de  
Mo/Di, Do/Fr 10-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr  
► Getreide, Nudeln, Müsli & Co unverpackt, Hygieneartikel, Kosmetik, Getränke, Frischetheke

### ■ Weltkind eG

Julius-Echter-Str. 11  
97440 Werneck  
www.weltkind.bio  
Mo/Di/Do 9-18 Uhr, Mi/Fr 9-22 Uhr, Sa 9-17 Uhr, So 9-18 Uhr  
► Unverpacktladen mit regionalem und fair gehandeltem Biosortiment im Lebensmittelbereich und Non-Food-Bereich, Secondhand, Bistro, Frischetheke, Geschenkservice

## VITALER GENUSS

### ■ Wörners Schloss

Weingut & Wellness-Hotel & Restaurant  
Neuses am Sand 21  
97357 Prichsenstadt  
Telefon: 09383.7179  
www.woerners-schloss.de  
info@woerners-schloss.de  
www.vitaler-genuss.de/events  
► Bewusst Sein & Natur & Wein (Chakra Wein/Cosmowein) – das sind die Themen von Winzer, Coach & Autor Harald Wörner



### ■ Eußenheimer Manufaktur

An der Tabakmühle 3  
97776 Eußenheim  
Telefon: 09353.996301  
www.em-ug.de  
Mo-Fr 8.30-12 Uhr/13-17.30 Uhr  
► Effektive Mikroorganismen für Mensch, Tier und Pflanze, Bokashi, Kompostee, Pflegeprodukte, Nahrungsergänzungsmittel, Gesundheitsvorträge

**Kräuterstube Ochsenfurt**

Hauptstr. 16  
97199 Ochsenfurt  
Telefon: 09331.9842589  
www.kraeuter-stube.de  
Mo/Di 9.30-18 Uhr, Do/Fr 9.30-18 Uhr,  
Sa 9.30-18 Uhr  
► Kräuter und Gewürze aus aller Welt,  
Teemischungen, große Pfefferauswahl,  
Salze, Fruchtsäfte, Sirup, Seifen, Honig,  
Geschenke

**Kraut Allerliebste**

Bronnbachergasse 43  
97070 Würzburg  
Telefon: 0931.4044631  
www.kraeuterwelt-wuerzburg.de  
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr  
► Kräuter, Gewürze, Bienenprodukte,  
ätherische Öle, Nahrungsergänzungsmittel,  
Effektive Mikroorganismen, Cremes  
& Salben, Hanfprodukte, Räucherwaren

**Reformhaus Christina Weber**

Ludwigstr. 5  
97816 Lohr a.Main  
Telefon: 09352.601811  
Mo-Sa 9-13 Uhr, Mo/Di/Do/Fr 14-18 Uhr  
► Reformhauswareangebot, frische  
Backwaren, Naturkosmetik



Leben  
Konsum

**EINKAUFEN****Bürsten Nickles**

Zinkenwörth 29, 96047 Bamberg  
Telefon: 0951.26571  
www.buersten-nickles.de  
Mo, Di, Do, Fr 9-18 Uhr, Mi 9-13 Uhr, Sa  
10-13 Uhr  
► Handgemachte Bürsten, Feinbürsten,  
Tierbürsten, Kämmen, Seifen, Rasierpin-  
sel, Reinigungsmittel, Reinigungsgeräte,  
Haushaltsartikel

**Mellerschter Schafhof**

Bauerngasse 58  
97638 Mellrichstadt  
Telefon: 0170.3144787  
www.rhoener-southdowns.de  
Mi/Do 9-13 Uhr  
► Wolliges vom Schaf, Schafwollpellets,  
Wolle, Sitzkissen, Teppiche, Bekleidung,  
Seifen

**Naturkaufhaus Body & Nature**

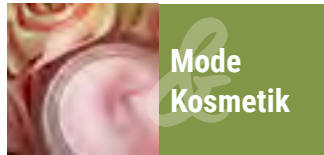
Rückermainstr. 1  
97070 Würzburg  
Telefon: 0931.12955  
www.naturkaufhaus.de  
Mo, Di, Mi, Sa 9.30-18 Uhr, Do/Fr 9.30-  
19 Uhr  
► Haushaltshelfer, Klangschalen,  
Geschenke, Papeterie, Naturtextilien,  
Naturkosmetik, Kosmetikbehandlungen,  
Babykleidung, Spielzeug, Yoga- und  
Wellnessbedarf

**Zukunftshaus**

Augustinerstr. 4  
97070 Würzburg  
Telefon: 0931.66080480  
www.zukunftshaus-wuerzburg.de  
Mo-Sa 10-18 Uhr  
► Nachhaltiges kaufen, mieten,  
tauschen, Reparaturservice

**NACHHALTIGE  
GELDANLAGEN****MehrWert GmbH für  
Finanzberatung und Vermittlung**

Hainstr. 23  
96047 Bamberg  
Telefon: 0951.30125565  
www.mehrwert-finanzen.de  
Mo-Fr 9-17 Uhr  
► Nachhaltige Geldanlagen,  
Finanzberatung



Mode  
Kosmetik

**BEKLEIDUNG****Avaron Hanfmode**

Obere Sandstr. 15  
96049 Bamberg  
Telefon: 0951.2086005  
Mo-Sa 12-19 Uhr

**Mode mit Hut**

Kleberstraße 11  
96047 Bamberg  
Telefon: 0951.3094369  
www.modemithut.de  
Mo-Fr 10-17 Uhr, Sa 11-16 Uhr  
► hochwertige Naturmode in den  
Größen 34-46, Accessoires, Kopf-  
bedeckungen

**SCHUH-LECHNER ... natürlich bequem**

Josephstr. 9  
96052 Bamberg  
Telefon: 0951.201266  
Mo: nach Vereinbarung  
Di-Fr 10.30-18 Uhr, Sa 10.30-13 Uhr  
► Bequeme, hochwertige Schuhe,  
möglichst aus natürlichen Materialien –  
auch für Einlagen und Allergiker  
geeignet – u.a. von Think, Hartjes,  
Ganter, Ströber und auch Haferlschuhe

**NATURFRISEUR****Naturfriseur Albert Müller**

Frankfurter Str. 28  
97082 Würzburg  
Telefon: 4607227  
www.albert-mueller-naturfriseur.de  
Di-Fr 9-19 Uhr

**NATURKOSMETIK**

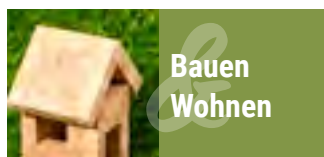
**Naturwelt**  
Zinkenwörth 9  
96047 Bamberg  
Telefon: 0951.29993144  
www.naturwelt-bamberg.de  
Di-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr  
► Naturkosmetik, ätherische Öle, Ef-  
fektive Mikroorganismen, Räucherwerk,  
ökologische Reinigungsmittel, Pflan-  
zenöle, Pflanzenhaarfarben, Kerzen,  
Kunsthandwerk



Freizeit  
Reisen

**TIERPARKS**

**WildPark Klaushof**  
Klaushofstr. 101  
97688 Bad Kissingen  
Telefon: 0971.8073133  
www.badkissingen.de/aktivitaeten/  
wildpark  
Mo-So 10-17 Uhr



Bauen  
Wohnen

**BAUBIOLOGISCHER  
FACHHANDEL**

**Spitzner Akzente**  
Lindstr. 6  
97469 Gochsheim  
Telefon: 09721.5331030  
www.spitzner-gochsheim.de  
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr

► Naturfarben, Tapeten, Bodenbeläge  
aus Naturmaterialien, Wohnaccessoires,  
gesundes Schlafen, Raumaussstattung,  
Malerarbeiten

**Ursprung Naturbaustoffe**

Kirchstr. 2  
97297 Waldbüttelbrunn  
Telefon: 0931.408095  
www.ursprung-baubiologie.de  
Mo-Fr 9-13/15-18 Uhr, Sa 9.30-12.30 Uhr  
► Alles rund ums umweltbewusste  
Bauen, Oberflächenbehandlung, Dämm-  
stoffe, Reinigungs- und Pflegemittel,  
Bodenbeläge, Haustechnik

**EINRICHTEN****Das Bett**

Spiegelstraße 15  
97070 Würzburg  
Telefon: 0931.4041760  
www.dasbett.net, www.moebel-schott.de  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-16 Uhr  
► Massivholzbetten, Naturmattressen,  
Betttwaren, ergonomisches Sitzen, Sofas  
& Sessel, Zirbenprodukte

**Küche und Raum Porschlegel**

Schweitzerstr. 12  
96052 Bamberg  
Telefon: 0951.9230190  
www.porschlegel.de  
Mi-Fr 14-18 Uhr  
► Massivholzküchen Made in Franken,  
Küchengestaltung, Raumplanung,  
Schreinerei, Schranksysteme, Feng Shui,  
gesundes Wohnen

**HOLZHAUSBAU****Aischtaler Holzhaus GmbH**

Robert-Bosch-Str. 25  
91413 Neustadt/Aisch  
Telefon: 09161.2467  
www.aischtaler-holzhaus.de  
Mo-Fr 8-17 Uhr  
► Holzhausbau vom Ausbauhaus bis  
schlüsselfertiger Variante, Anbau,  
Aufstockung. Inkl. Planung & Energie-  
beratung. Auf Wunsch geologische  
Baugrunduntersuchung, Geomantie &  
FengShui.

**Polar Life Haus**

Arndt 2 – Das Baubüro  
Weg am Fuchsstück 10  
97353 Wiesentheid  
Telefon: 09383.9038770  
www.polarlifehaus.de, www.facebook.  
com/PolarLifeHausNordbayern  
► Individuelle Massivholzhäuser vom  
kleinen Blockhaus bis zur Villa



Garten  
Balkon

**GÄRTNEREIEIEN****Die Blumenwerkstatt Rippel**

Helmstadter Str. 10  
97292 Uettingen  
Telefon: 09369.8253  
www.blumenwerkstatt-rippel.de  
Mo-Fr 8-12.30 Uhr, 13.30-18 Uhr,  
Sa 8-13 Uhr  
► Frühjahrsblüher, Beet- und Balkon-  
pflanzen, Gemüse- und Balkonblumen,  
Schnittblumen, Floristik

**Gärtnerei Hupp**

Otto-Hahn-Str. o. Nr.  
97204 Höchberg  
Telefon: 0931.407140  
www.gaertnereihupp.de  
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr  
(März bis Oktober 16 Uhr)  
► Saisonale Blumen & Pflanzen,  
Baumschule, Zimmerpflanzen, Sub-  
strate, Erden und Gebrauchsartikel,  
Gartenwerkzeuge

**Raritätengärtnerei Schwarzach**

Am See 9  
97359 Schwarzach am Main  
Telefon: 09324.1030  
www.oekokiste-schwarzach.de  
Mi-Fr 13-17 Uhr  
► alte Gemüsesorten, Hülsenfrüchte,  
Saatgut, Tomaten- Chili und Gurkenviel-  
falt, Jungpflanzen, Veranstaltungen



Energie  
Technik

**ERNEUERBARE ENERGIEN****Martin Weber Haustechnik**

Merowingerstr. 4  
97297 Waldbüttelbrunn  
Telefon: 0931.7840947  
www.weber-martin.de  
Mo-Fr 8-17 Uhr  
► Heizungen, Solarwärme, Photovoltaik,  
Wasserfilter, Elektroinstallation

**MOBILITÄT****APG – Das Kommunalunter-  
nehmen des Landkreises Würzburg**

Kundenzentrum: Julius-Promenade 40-44  
97070 Würzburg  
Telefon: 0931.452800  
www.apg-info.de  
Öffentlicher Nahverkehr mit der Land-  
kreis-Bus-Flotte, Freizeitbusse

**Peugeot-Autohaus Henneberger**

Randersackerer Str. 21  
97288 Theilheim  
Telefon: 09303.90700  
www.autohaushenneberger.de  
Mo-Fr 7.30-18 Uhr, Sa 9.14 Uhr  
► Elektro- und Hybridautos, Service,  
Fahrzeugpflege, E-Ladestation

**HEIZUNGSBAU****Klaus Seitz Heizungsbau & Sanitär**

Am Kirschgberg 8  
97218 Gerbrunn  
Telefon: 0931.7059150  
www.raumklima-klaus-seitz.de  
Mo-Do 7-16 Uhr, Fr 7-12 Uhr  
► Heizungen, alternative Energietechnik,  
gesundes Wohnen, Raumklimabereitung,  
Lüftungen, Sanitär, Wasseraufbereitung

**ÖKO-STROMANBIETER****N-ERGIE Aktiengesellschaft**

Am Plärrer 43  
90429 Nürnberg  
Telefon: 0911.80201  
www.n-ergie.de  
► Energieversorgung

**ÜZ Mainfranken eG**

Schallfelder Str. 11  
97511 Lültsfeld  
Telefon: 09382.6040  
Mo-Do 7.30-16 Uhr, Fr 7.30-13 Uhr  
www.uez.de  
► Energielösungen, E-Mobilität, Glasfaser

FOTOS ©ANDREYPOPOV-DEPOSITPHOTOS.COM,  
©PIXABAY.COM: ©MAREE, ©ANDREAS BREITLING,  
©STOCKSNAP, ©CONGERSIGN, ©PHOTOSFORYOU,  
©HARRY STRAUSS, ©LISA RUNNELS, ©STEVE BUISSON

**Preise für Adresseinträge**

1 x 40 Euro

3 x je 30 Euro

6 x je 25 Euro

jeweils zzgl. 19 & MwSt.

Kontakt: 0176.32750182

oder per E-mail:

redaktion@blatt-atelier.de

# 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.

## AUSSTELLUNGEN

**2.-29.11.: Energiewende**  
Ort: Eingangshalle des Landratsamtes Kitzingen

**5.11.-5.5.2024: Holz macht Sachen – Holz, Baum, Wald und Du?**  
Ort: Steigerwald-Zentrum

**Bis 30.11.: Kunst und Natur – Holzarbeiten und Naturbilder von Klaus Schneider**  
Ort: Steigerwald-Zentrum

**1.12.-28.1.2024: Eine runde Sache? Wie Lauscha die Weihnachtskugel erfand**  
Ort: Historisches Museum Bamberg, Alte Hofhaltung, Domplatz 7

**Bis 25.2.: 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

## FÜHRUNGEN/EXKURSIONEN

**10.11., 15-16.30 Uhr: Das Multifunktionsstalent Wald**  
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

**18.11., 15-17 Uhr: Besichtigung der Vollkornbäckerei Köhler**  
Ort: Köhlers Vollkornbäckerei, Am Schloss 2b, Würzburg-Rottenbauer  
Anmeldung: Ökohaus, bis 15.11.

**19.11., 14.15-15.45 Uhr: Waldnatur-schutz: Zeitreise von Baum zu Baum**  
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

**26.11., 14.15-16.15 Uhr: Baumlebensläufe**  
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

**27.11., 13-17 Uhr: Winterhausen – Goßmannsdorf – Sommerhausen – Winterhausen**  
Treffpunkt: Bürgerhaus Winterhausen  
Anmeldung: Ökohaus, bis 23.11.



Die Ausstellung „Eine runde Sache? Wie Lauscha die Weihnachtskugel erfand“ zeigt vom 1. Dezember bis 28. Januar im Historischen Museum Bamberg die Ursprünge der Weihnachtsbaumtradition und des weihnachtlichen Baumschmucks, ausgehend von der Zeit vor der Erfindung der gläsernen Weihnachtskugeln und bis in die Gegenwart.

Foto: Manufaktur Lauscha

► Di-So u. feiertags 10-17 Uhr, 24.12.: 11-16 Uhr und 1.1.: 13-17 Uhr

**27.11., 14.15-16.15 Uhr: Herbstzeit – Holzernzeit**  
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

**27.11., 15 Uhr: Mondführung**  
Ort: Baumwipfelpfad

**8.12., 15-16.30 Uhr: Waldnatur-schutz – Biotopbäume und Totholz im Wald**  
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

**10.12., 13-14.30 Uhr: Natur trifft Kultur – Führung zu den Spuren von Herman de vries**  
Ort: Hundelshausen  
Treffpunkt: Parkbucht gegenüber Einfahrt zum Heinachshof, oberhalb von Hundelshausen in Richtung Zabelstein

**16.12., 18.30-20 Uhr: Winterliche Sternwanderung**  
Ort: Kaserne Parkplatz am Haupttor, Balthasar-Neumann-Straße, Ebern  
Anmeldung: UBiZ

**17.12., 18 Uhr: Sternführung**  
Treffpunkt/Anmeldung: Umweltbildungsstätte Oberelsbach, Telefon: 09774.8580550

## FÜR DEN NACHWUCHS

**11.11., 10-11.30 Uhr: Tiere in Schachteln – Präparierte Tiere aus heimischer Natur entdecken**  
Ort/Anmeldung: UBiZ

**12.11., 14.30-16 Uhr: Klimawandel verstehen – mit den Kleinsten über Umweltschutz reden**  
Ort/Anmeldung: Ökohaus, bis 8.11.

**14.11., 15-16.30 Uhr: Waldspaziergang für kleine Entdecker**  
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

**26.11., 11-16 Uhr: Basteln in der Vorweihnachtszeit – nachhaltige Geschenkideen aus der Waldwerkstatt**

**Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, für Familien mit Kindern ab 4 Jahren**  
2.12., Schoko Schoko – Schokolade einfach selbst machen  
Ort/Anmeldung: Ökohaus, bis 30.11., ab 6 Jahren

**8.12., 16-18.30 Uhr: Winterwanderung mit Lagerfeuer**  
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

**13.12., 15-17 Uhr: Waldwerkstatt – Räucher-männchen basteln**  
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

**17.12., 14.15-15.45 Uhr: Waldweihnacht im Gramschatzer Wald**  
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

**18.12., 15-17 Uhr: Den eigenen Weihnachtsengel basteln**  
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz, ab 4 Jahren

**19.12., 15-17 Uhr: Brotzeitbrettchen mit Brandmalerei**  
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

## MESSEN & MÄRKTE

**11./12.11., 14-19 Uhr/13-18 Uhr: Martinmarkt**  
Ort: Bauernmuseum Bamberger Land, Frensdorf

**18.11., 10-18 Uhr: Vorweihnachtlicher Kunsthandwerkermarkt**  
Ort: Stockheim/Rhön

**25./26.11., 9-18 Uhr/11-16 Uhr: SternenGlanz – Adventsausstellung**  
Ort: Gärtnerei Hupp, Otto-Hahn-Str., Höchberg

**3.12., 11-17.30 Uhr: Adventsbasar**  
Ort: SOS-Kinderdorf Hohenroth

**7.-10. + 14.-17.12., 17-21 Uhr: Museums-WeihnachtsMarkt**  
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim, Alter Bauhof

**8.-10.12.: Die Kunst zu schenken – Künstlermarkt**  
Ort: Historisches Museum Bamberg, Fr 17-21 Uhr, Sa 10-19 Uhr, So 10-17 Uhr

**9./10.12., 11-20 Uhr/11-17 Uhr: Romantische Klosterweihnacht – Kunsthandwerker- und Regionalerzeugermarkt**  
Ort: Kloster Wechterswinkel, Bastheim OT Wechterswinkel

**16./17.12.: 12-19 Uhr/10-18 Uhr: Romantischer Weihnachtsmarkt – Tag der offenen Türe**  
Ort: Umweltbildungsstätte Oberelsbach – Rhöniversum

**6./7.1.24: Wintermarkt**  
Ort: Baumwipfelpfad Ebrach

## ONLINE-VORTRÄGE

**24.11., 19-20.30 Uhr: Wärmewende mit Holz**  
Anmeldung: UBiZ

**26.11., 19.30-21 Uhr: Die Intelligenz der Bienen**  
Anmeldung: vhs Würzburg, kostenlos

## VORTRÄGE

**7.11., 19 Uhr: Zukunft Heizung – weg von Öl und Gas**  
Ort: Sparkassen-Veranstaltungszentrum Schweinfurt-Haßberge, Siebenbrückleinsgasse, Schweinfurt

**9.11., 19-21 Uhr: Attraktive Förderprogramme für energetische Gebäudesanierung**  
Ort/Anmeldung: UBiZ

**13.11., 19-20.30 Uhr: Gärtnern in Zeiten des Klimawandels**  
Ort: Lagerhaus, Güntersleben  
Anmeldung: vhs Würzburg

**14.11., 19.30-30 Uhr: Nachhaltige Geldanlagen**  
Ort/Anmeldung: UBiZ

**15.11., 19-20.30 Uhr: Fledermäuse – geheimnisvolle Jäger der Nacht**  
Ort/Anmeldung: UBiZ

**15.11., 19.30-21 Uhr: Kräuterallerlei: Hagebutte**  
Ort/Anmeldung: Rhöner Heilpflanzen-schule, 06658.9177671

**16.11., 18 Uhr: Nachhaltigkeit auf dem Teller – wie kann klimaverträgliche Ernährung gelingen?**  
Ort: Steigerwald-Zentrum  
Anmeldung: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt (AELF) poststelle@aelf-sw.bayern.de oder 09721.808710

**Adventsbasar**

Sonntag, 03.12.2023  
11.00 bis 17.30 Uhr  
in Hohenroth

Endlich wieder!

**AOK**

AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)

**17.11., 18 Uhr: Nachhaltige Wäschepflege leicht gemacht**  
**Ort:** ALEF Kitzingen, Mainbernheimer Str. 103, Gebäude der Hauswirtschaft  
**Anmeldung:** info-umweltstation@kitzingen.de oder 09321.9281109

**17.11., 19-22 Uhr: Klimawandel! Zukunftswine! Braucht Franken neue Rebsorten?**  
**Ort:** Lagerhaus Güntersleben  
**Anmeldung:** vhs Würzburg

**21.11., 18-20 Uhr: Nachhaltige Geldanlagen**  
**Ort:** vhs Würzburg, Münzstr. 1

**23.11., 14 Uhr: Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft**  
**Ort:** Steigerwald-Zentrum  
**Anmeldung:** www.weiterbildung.bayern.de, 09721.808710

**28.11., 19 Uhr: Wie kann ich meinen Altbau ökologisch sinnvoll heizen? Welche Förderungen gibt es?**  
**Ort/Anmeldung:** Ökohaus, bis 24.11.

**WORKSHOPS/SEMINARE**

**11.11., 14.30-17.30 Uhr: Repair-Cafe – Heile Welt**  
**Ort:** Biancas Kreativcafé, Kaiserstr. 34, Kitzingen  
**Anmeldung:** 09321.9281109, bis 8.11.

**16.11., 16.30-19 Uhr: Repair-Cafe**  
**Ort:** Huttenschloss, Frankfurter Straße, Gemünden

**16.11., 17-20 Uhr: Der planetarische Teller – nachhaltige Ernährung, die schmeckt**  
**Ort:** VerbraucherService Bayern, Theaterstr. 23, Würzburg

**18.11., 9.30-13 Uhr: Salben – Riechen, aufbereiten, rühren**  
**Ort/Anmeldung:** Ökohaus, bis 15.11.

**18.11., 10-13 Uhr: Die Vielfalt ätherischer Öle**  
**Ort/Anmeldung:** vhs Würzburg, Skyline Hill Center am Hubland

**18.11., 10-16 Uhr: Nachhaltige Faschingskostüme – Von der Idee zum fertigen Kostüm**  
**Ort:** Deutsche FastnachtsAkademie, Luitpoldstr. 8, Kitzingen  
**Anmeldung:** info-umweltstation@kitzingen.de, 09321.9281109, bis 8.11.

**18.11., 13-16 Uhr: Ich und mein Holz – Fällen, hacken und Feuer machen**  
**Ort/Anmeldung:** Steigerwald-Zentrum, bis 14.11.

**22.11., 10-12 Uhr: Up-Cycling-Workshop**  
**Ort:** Walderlebniszentrum Gramschatz

**24./25.11., 16 Uhr/14 Uhr: Adventsfloristik**  
**Ort/Anmeldung:** Botanischer Garten Würzburg, 0931.3186240



Nach dem Markt ist vor dem Markt. Das gilt nach dem überaus erfolgreichen Regionalmarkt im Oktober ganz besonders für den Baumwipfelpfad vor Ebrachs Toren. Derzeit wird emsig am Eventprogramm 2024 gebastelt. In der ersten Januarwoche, am 6. und 7. Januar, wenn es viele nach der heimeligen Idylle wieder nach draußen in Wald und Natur zieht, darf man sich auf einen kleineren, aber ebenso feinen Wintermarkt rund um den Aussichtsturm freuen.

Foto: Sandra Fischer

► Weitere Infos unter [www.baumwipfelpfadsteigerwald.de](http://www.baumwipfelpfadsteigerwald.de).

**25.11., 9-12 Uhr: Papierschöpfen – Aus Alt mach Neu**  
**Ort/Anmeldung:** Alte Schmiede, vhs, Marktheidenfeld

**25.11., 10-16.30 Uhr: Einstieg ins vegane Backen**  
**Ort:** Haus der Generationen, Güntersleben  
**Anmeldung:** vhs Würzburg

**25.11., 10.30-12.30 Uhr: Upcycling von Fichtenzapfen zu perfekten Feuerstartern.**  
**Ort/Anmeldung:** Ökohaus, bis 22.11.

**26.11., 15-18 Uhr: Upcycling-Nähkurs – Aus Alt mach Neu**  
**Ort:** ALEF Kitzingen, Mainbernheimer Str. 103, bis 21.11.

**27.11., 18-20 Uhr: Adventskranz einmal anders**  
**Ort:** Gartenschulhaus Abtei Waldsassen  
**Anmeldung:** Umweltstation Abtei Waldsassen, [www.abtei-waldsassen.de](http://www.abtei-waldsassen.de)

**30.11., 16.30-19.30 Uhr: Repair-Cafe Lohr**  
**Ort:** Franz Wilhelm Schäfer Weg 1, Lohr

**30.11., 18-20.30 Uhr: Schokolade – fair gehandelt!**

**Ort/Anmeldung:** vhs Würzburg, Münzstr. 1

**1.12., 16-20 Uhr: Rhöner Koch-Event: Gemeinsam kochen – gemeinsam genießen – regional.bio.fair, Zubereitung eines 3-Gänge-Menüs**  
**Ort/Anmeldung:** Umweltbildungsstätte Oberelsbach, [www.oberelsbach.rhoeniversum.de](http://www.oberelsbach.rhoeniversum.de)

**1.12., 16 Uhr: Wie stelle ich einen Flaschengarten her?**  
**Ort/Anmeldung:** Botanischer Garten Würzburg

**2.12., 9.30-12.30 Uhr: Lippenpflegestift, Badepralinen und Körperbutter – Naturkosmetik selbstgemacht.**  
**Ort/Anmeldung:** Ökohaus, bis 29.11.

**3.12., 11-15 Uhr: Schneidebrett aus heimischen Hölzern selbst bauen**  
**Ort/Anmeldung:** Steigerwald-Zentrum, bis 28.11., ab 14 Jahren

**9.12., 10.30-12.30 Uhr: Weihnachtsbäume – zum Essen gern?**  
 Bei diesem Workshop können verschiedene Zubereitungsarten nach Rezept ausprobiert werden. Außerdem wird ein Überblick über unsere heimischen Nadelbäume vermittelt und aus den Zapfen der

Fichte und Kiefer mit Stoff und Wachs ausdauernd brennende Feueranzünder hergestellt.  
**Ort/Anmeldung:** Ökohaus, bis 6.12.

**10.12., 14-16 Uhr: Wurzelkraft – Meerrettich, Nelkenwurz, Löwenzahn & Co.**  
**Ort/Anmeldung:** Steigerwald-Zentrum, bis 5.12.

**14.12., 16.30-19.30 Uhr: Repair-Cafe Karlstadt**  
**Ort:** Jugendzentrum, Bodelschwingstr.7, Karlstadt  
**Anmeldung:** 09353.7177

**SONSTIGES**

**26.11., 10.30-12 Uhr: Film & Frühstück: Die Eiche**  
**Ort:** Kino Zeil, Untere Scheuerngasse 5  
**Anmeldung:** Kino unter 09524.1601, Frühstück ab 9.30 Uhr

**2./3. + 9./10.12., 12-16 Uhr: Adventsbäckerei**  
**Ort:** Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim, Bauernhaus aus Herrnbrechheim

**9.12., 15-17 Uhr: Winterliche Eselwanderung**  
**Ort:** Steigerwald Erlebnishof, Neuhof 5, 97513 Michelau OT Neuhof  
**Anmeldung:** UBIZ

**16./17.12., 12-16 Uhr: Adventsbäckerei**  
**Ort:** Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim, Bauernhaus aus Herrnbrechheim

*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](mailto:Info-umweltstation@kitzingen.de)

**Umweltbildungszentrum – UBIZ**  
 Pfarrer-Baumann-Str. 17  
 97514 Oberaurach  
 Telefon: 09529.92220  
[www.ubiz.de](http://www.ubiz.de)

**Steigerwald-Zentrum**  
 Nachhaltigkeit erleben, Handthal 56  
 97516 Oberschwarzach  
 Telefon: 09382.31998-0  
[www.steigerwald-zentrum.de](http://www.steigerwald-zentrum.de)

• Hanf- / Naturmode  
 • Taschen • Schmuck  
 • Steine • Räucherwerk  
 • Nahrungsergänzung...

**AVARON**  
 für Erde und Mensch

Obere Sandstraße 15 · 96049 Bamberg  
 Tel. 0951 208 60 05 · Mo – Sa 12.00 – 19.00 Uhr  
[avaron@avaron.org](mailto:avaron@avaron.org)

*Romantische Klosterweihnacht*

Kunsthandwerker- und Regionalerzeugermarkt  
 Ausstellung: ARTVENT 2.0  
 Künstlerkollektiv Rhön | Kunst, Handwerk und Design

**Samstag, 09.12.** von 11-20 Uhr  
**Sonntag, 10.12.** von 11-17 Uhr

Kloster Wechterswinkel Kunst & Kultur  
 Um den Bau 6, Bastheim, OT Wechterswinkel  
[www.kloster-wechterswinkel-kultur.de](http://www.kloster-wechterswinkel-kultur.de)

— 1 9 0 7 —  
**POLARLIFEHAUS®**

FINEST FROM FINLAND



MASSIVHOLZHAUS



SHARPLINE-MASSIVHOLZBALKEN



DACHDECKERBETRIEB IN NAILA

## WIR BAUEN KLIMASCHUTZ

SEIT 1907

CO<sub>2</sub> NEUTRAL

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

## IHR ANSPRECHPARTNER FÜR KOMPETENTE UND PERSÖNLICHE BERATUNG:

Arndt<sup>2</sup>

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](http://www.polarlifehaus.de)**

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

**Arndt<sup>2</sup>**

**MASSIVHOLZHÄUSER –  
Gesund & modern**

MUSTERHAUS GEÖFFNET  
Mo-Fr 9-18 Uhr

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

**WWW.POLARLIFEHAUS.DE**