

2 • Mai – Juni 2026

BlattGrün

Nachhaltig und naturnah leben in Franken

Schwindende Arten

Vielfalt braucht unseren Einsatz

Intensive Nutzung

Boden muss wieder
Boden gewinnen

Kraftvolle Natur

Traumhafte Ausblicke
und neues Leben

Kluge Ideen

Nachhaltige Möbelstücke
mit Charakter

TAG DER OFFENEN TÜR

13. + 14. JUNI 2026 EIBELSTADT

2 Tage. Volle Solar-Power. Volles Programm.



SOLARTECHNIK
LIVE ERLEBEN



FACHVORTRÄGE
& HAUSMESSE



ENERGIELÖSUNGEN
FÜR ZUHAUSE &
GEWERBE



FAMILIENPROGRAMM
& HIGHLIGHTS



ESSEN, GETRÄNKE
& LIVE MUSIK

BEKANNTE SPEAKER ★ E-AUTOS PROBEFAHREN ★ E-FENDT ★ E-BAGGER

NEUBAU EINWEIHUNG
Besuchen
Sie uns!



SUNTEC ENERGIESYSTEME GMBH
Am Thomasboden 8 | 97246 Eibelstadt



MEHR INFOS ZUM PROGRAMM:
suntec.solar



*Wir freuen
uns auf Sie!*



**DAS LEBEN
WARTET NICHT
ZUHAUSE.**

Ob Freunde treffen oder einkaufen - mit dem
APG-Seniorenabo (Papierticket) bleiben Sie ab
34,50 Euro im Monat mobil.

APG
Juliuspromenade 40 - 44
97070 Würzburg



KU



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

Liebe Leserinnen und Leser,

bayerische Wiesen sind die eintönigsten Insektenlebensräume. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie unter der Federführung der Universität Würzburg Anfang des Jahres. Das Ergebnis hat selbst die beteiligten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler überrascht. Äcker und Siedlungen boten oft mehr Insektenvielfalt als die untersuchten Wiesen, die eine **hochgradige Vereinheitlichung von Arten** zeigten.

Bislang ging die Wissenschaft davon aus, dass intensivste Landnutzung in Städten und auf den Äckern die Insektenpopulation am stärksten homogenisiert. Die Begründung des überraschenden Studienergebnisses liegt in der Kleinteiligkeit von Ackerflächen und der Vielfältigkeit von Gartenstrukturen. Die Vereinheitlichung der Arten auf den untersuchten Wiesen erklärt man sich durch eine intensive Bewirtschaftung aufgrund starker Düngung und häufiger Mahd.

Die Untersuchung zeigt also deutlich: Naturnahe Strukturen wie unsere **Gärten dienen als Rückzugs- und Ausweichräume**. Während dieses Ergebnis bei Forschern die Forderung laut werden lässt, auf Wiesen Düngemittel zu reduzieren und seltener oder später zu mähen, sollte uns dieses Ergebnis darin bestärken, unsere Gärten, Balkone und Terrassen weiterhin attraktiv für die Insektenwelt zu halten, um ihnen eine Rückzugsmöglichkeit zu bieten. Bei bundesweit rund 17 Millionen privaten Gärten, die zusammen eine Fläche von rund 6800 Quadratkilometern bedecken, können diese also einen erheblichen **Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt leisten**. Von der dringenden Notwendigkeit hierzu berichtet diese BlattGrün-Ausgabe, denn es steht nach wie vor schlecht um die Biodiversität, die uns unser Leben in bisheriger Weise erst möglich macht. Zum **Welttag der Biene** am 20. Mai geben wir Anregungen, wie man unseren wichtigsten Nutztieren unter die Flügel greifen kann.

Vor dem Hintergrund steigender Jahresdurchschnittstemperaturen – 2025 gilt als das drittwärmste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnungen – richten wir den **Blick vielfältig aufs Klima**.

Unser **Schwerpunkt „RausZeit“** kommt leichtfüßig daher. Wir möchten Sie animieren aufzubrechen in die Natur und sie mit all ihren Schätzen zu entdecken. Ihre Schönheit lässt sie als Kraftquelle wahrnehmen, die uns anspornen kann, uns noch mehr in ihren Dienst zu stellen und achtsamer mit ihr umzugehen. Daneben lenken wir Ihren Blick auf deren heilsame Gaben. Seien es kraftvolle Kräuter, nahrhafte Rohkost oder heilsame Steine – erfahren Sie, wie sie unser Wohlbefinden fördern können. Im zweiten Teil unserer Fastenserie können Sie Ihren passenden Fastenweg finden, wenn Sie eine heilsame Auszeit für Körper, Geist und Seele nehmen möchten.

Ins Staunen gebracht hat uns die Kreativität und Begeisterung, mit der neue Trends im Bereich des nachhaltigen Wohnens gesetzt werden. Wir haben einige für Sie zusammengetragen. In allen Rubriken finden Sie darüber hinaus wie immer Anregungen, Ihren Geist bei zahlreichen Veranstaltungen schweifen zu lassen, Gleichgesinnte zu treffen und Ihr Wissen zu erweitern.

„Alles neu macht der Mai“, sagt ein Sprichwort. Vielleicht nicht alles, aber einiges. Lesen Sie selbst und lassen Sie sich von der Kraft des Frühlings anstecken.

Viel Freude dabei wünschen Ihnen

Petra Jendryssek & das **BlattGrün**-Team



Inhalt

NATUR & UMWELT

- 6 **Artenschwund:** Am 22. Mai ist der Internationale Tag der Biodiversität
- 8 **Weltbienentag:** Appell an unsere Verantwortung
- 9 **Spannend:** In der Umweltstation Reichelshof die Wunderwelt der Bienen entdecken
- 10 **Wildpflanze 2026:** Der Natternkopf boostet die Wildbienen-Vielfalt
- 11 **Ideenkarte:** Vorschläge zum Klimaschutz
- 12 **Unter Druck:** Das Klima in Franken
- 14 **Projekt:** „MainPro“ will für den Boden sensibilisieren

RAUSZEIT

- 16 **Fahr raus!:** Mainfranken mit frischem Blick erkunden
- 17 **Rucksackfrage:** Wanderlust statt Wanderfrust
- 18 **Wanderglück:** Rare Arten und traumhafte Aussichten
- 19 **Zeit-Wandel-Weg:** Eine Landschaft verändert sich
- 20 **Kraftort Wald:** Baumklettern und alte Buchen suchen
- 21 **Kulturschätze:** Mühlentag im Freilandmuseum Fladungen
- 22 **Neues Leben:** Viel los im Tierpark Sommerhausen
- 23 **Tierisch aktiv:** Fast 40 Arten auf 40 Hektar in Hundshaupten

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

- 24 **Wachstumsschub:** Welche Pflanzen kurbeln unsere Abwehr an?
- 25 **Immunbooster:** Wilde Kräuterkraft und Rohkost
- 26 **Selbstfürsorge:** Faszination Heilsteine
- 28 **Heilsame Auszeit:** Welcher Fastenweg passt zu mir?

LEBEN & KONSUM

- 31 **Fair liebt Kunst-Festival:** Vorbeikommen und mitmachen!
- 32 **Neu gedacht:** Nachhaltige Stadtführungen in Bamberg
- 34 **Zum Molker:** Kunstprojekt belebt Leerstand in Münnerstadt

HAUS & GARTEN

- 35 **Nachhaltige Wohnideen:** Möbelstücke mit Charakter
- 38 **Blühpakt-Projekt:** Heimat pflanzen für Insekten

ENERGIE & TECHNIK

- 40 **Zurück in die Zukunft:** Der Coburger Elektrowagen 1888
- 41 **300 Maßnahmen entwickelt:** Zwei Klimaschutznetzwerke ziehen Bilanz
- 42 **GRÜNER MARKTPLATZ**
- 44 **TERMINE**



BlattGrün

IMPRESSUM

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

Redaktion: Petra Jendryssek (V.i.S.d.P.), Dr. Julien Bobineau, Dr. Stefan Bosch, Annette Brucker, Pat Christ, Jochen Diener, Renate Drach, Rosie Füglein, Renate Freyeisen, Ute Johäntgen, Dr. Ute Lange, Ilona Munique, Marc Peschke, Birgit Schneider, Michaela Schneider, Petra Sommer.

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

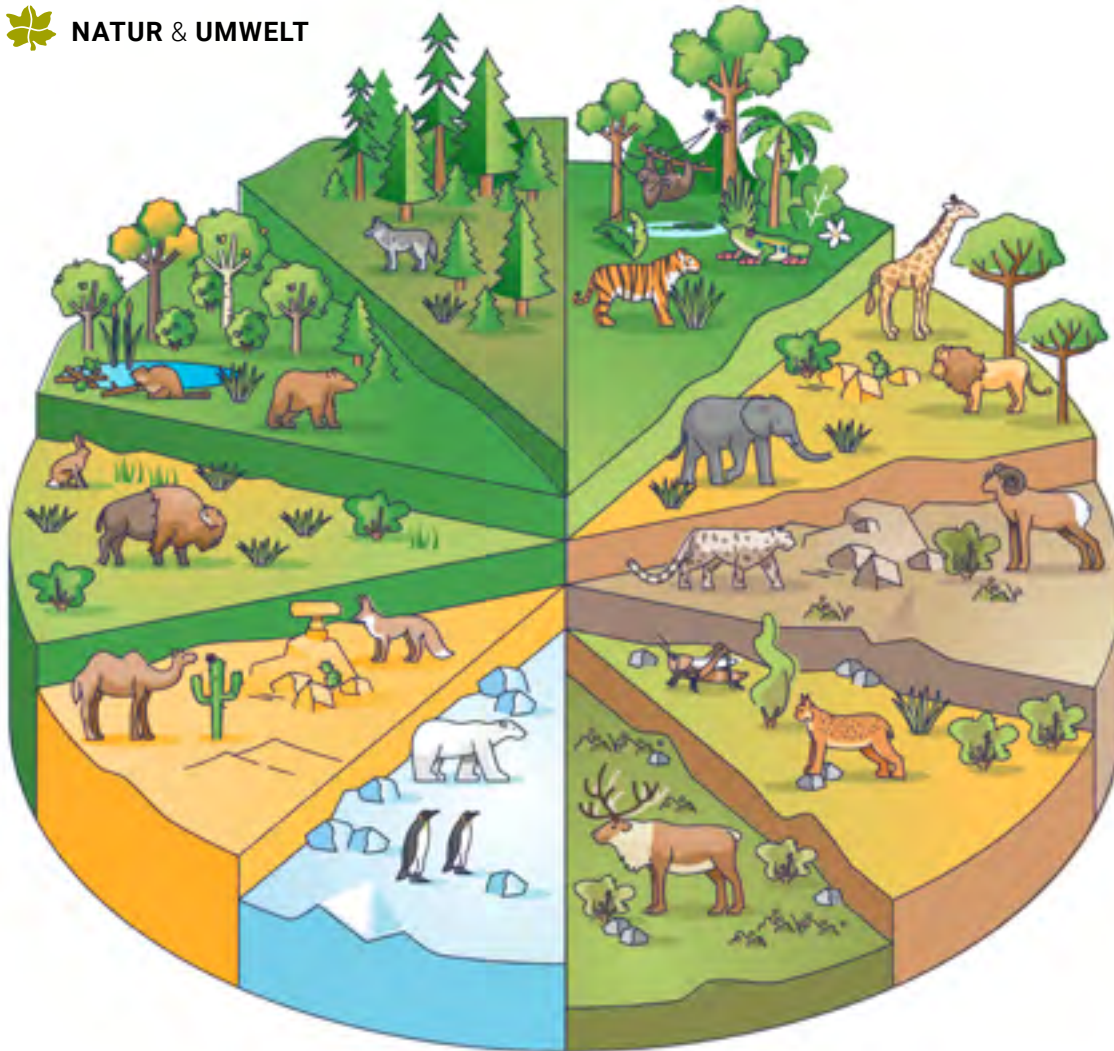
Druck: Schneider Druck GmbH, Rothenburg o.d. Tauber

Nächste Ausgabe: Anfang Juli 2026

TITELSEITE FOTO: ©JBOOBA-PIXABAY.COM. EDITORIAL FOTOS: ©PHILIPPE JENDRYSSEK, ©PETRA JENDRYSSEK
INHALT FOTOS: ©KINDPHOTOS-DEPOSITPHOTOS.COM, ©KINDPHOTOS-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ALEXANDRA MESSMER,
©CANDYBOXIMAGES-DEPOSITPHOTOS.COM, ©DIRKDANIELMANN-PIXABAY.COM, ©GERHARD KAMPE, ©PAT CHRIST

SPEZIAL
8 Seiten
RausZeit





*„Es ist schwer,
ehrenamtlich die
Welt zu retten,
wenn andere sie
hauptberuflich
zerstören.“*

ECKART VON HIRSCHHAUSEN

AM 22. MAI IST DER INTERNATIONALE TAG DER BIODIVERSITÄT

Schwindender Artenreichtum

Unser Planet befindet sich in einer Biodiversitätskrise, wobei der Verlust an Artenreichtum nach Auffassung vieler Experten noch gravierendere Folgen haben wird als der Klimawandel. Denn ohne eine gesunde Umwelt stehen unsere Existenzgrundlagen zur Disposition. Leider werden weder die **Dramatik und Dynamik** noch die Tragweite und Folgen beider Krisen von Gesellschaft und Politik **kaum realisiert** und nicht mutig und zielorientiert angegangen. Diskussionen und Entscheidungen sind von **wenig Interesse**, Verständnis, Empathie, Rücksicht und Toleranz **für unsere Mitgeschöpfe** und Lebensgrundlagen geprägt.

In Umfragen bekennen sich viele Menschen zu Natur- und Umweltschutz. Wird es jedoch im eigenen Umfeld konkret, schwindet oft die Empathie. Geht es um den Schutz von Feldhamster, Mopsfledermaus, Smaragdeidechse, Juchtenkäfer oder Feldlerche wird gegenüber den Schutzbelangen für diese Arten von Gesellschaft und Politik oft polemisiert und polarisiert. Ein kleiner Käfer kann ja wohl nicht einem Großbauprojekt im Wege stehen. Dabei wird übersehen, dass jede Pflanzen- und Tierart eine **wichtige Funktion im Lebensnetz** hat und ihr Fehlen eine unersetzliche Lücke in eben dieses Netz reißt. Propagierter Bau-Turbos, Beschleunigung, Entbürokratisierung

und „Hindernisabbau“ lassen zukünftig noch mehr bedenkenlos hingenommene Lücken befürchten.

Sorge um einen unverzichtbaren Leistungsträger

Schon heute sind die länger werdenden Roten Listen gefährdeter Arten Alarmsignale, dass unser Umgang mit der Natur diese nicht ausreichend beachtet. Die Natur als weltumspannender Großkonzern mit Ökosystemdienstleistungen und einer jährlichen **Wertschöpfung von Billionen Dollar** schreibt mittlerweile in nahezu allen Geschäftsfeldern tiefe Zahlen. Ein Beispiel sind die Vögel als Lebensraumspezialisten und Endglieder der Nahrungskette. Als Ornithologe erlebe ich in den letzten Jahrzehnten den Artenschwund bei den Gefiederten. Feldvögel wie das Rebhuhn (Vogel des Jahres 2026, siehe BlattGrün 1.2026) mussten bei uns in wenigen Jahrzehnten **Verluste von 50 bis über 90 Prozent** hinnehmen.

Nie war das Leben auf unserer Erde besser erforscht und verstanden als jetzt. Vermutlich sind wir die erste und einzige Art, die ziemlich genau weiß, was sie zur Erhaltung ihrer eigenen Lebensgrundlagen tun und lassen sollte. Dennoch verspielen wir für den kurzfristigen Profit viele Zukunftsoptionen.

Es müsste unser ureigenstes Interesse sein, Boden, Wasser, Luft, Landschaft, Flora und Fauna in einem für uns alle bestmöglichen Zustand zu halten und sorgsam damit umzugehen. Konzepte zur Renaturierung sind vorhanden und ein **Wirtschaften im Einklang mit der Natur** ohne nennenswerte Einschnitte und Nachteile wäre möglich, allein der Wille fehlt, dies umzusetzen. Wir zögern und leben von der trügerischen Hoffnung, dass alles nicht so schlimm ist oder wird, und von einem Kredit, dessen Zinsen immer teurer werden. Mit jedem Aufschieben und Vertagen gesteckter Ziele wird der Handlungsbedarf drängender, die Folgen gravierender und die dann notwendigen Zumutungen größer. Wir alle und **jeder einzelne von uns trägt Verantwortung** und jede Entscheidung, die wir heute treffen, hat morgen Folgen. Es braucht mehr Verständnis und einen gesellschaftlichen Konsens, ob wir Artenvielfalt nur als **schmückendes Beiwerk**, aber weiterhin aufbrauchbare Verfügungsmasse behandeln oder einen verantwortungsvoll-nachhaltigen Umgang anstreben. Ohne die Bereitschaft möglichst vieler Menschen, dazu beizutragen wird das kaum zu realisieren sein.





Zentrale Säule der Planetaren Gesundheit

Mit diesen zentralen Fragen befasst sich auch ein jüngst von der von Dr. Eckart von Hirschhausen gegründeten Stiftung „Gesunde Erde Gesunde Menschen“ (GEGM) veröffentlichtes Positionspapier, das die elementaren Zusammenhänge von Artenreichtum, Ökosystemdienstleistungen, Ernährung, Medizin und mentaler Gesundheit aufzeigt. Biodiversität ist – so die GEGM – eine zentrale Säule der Planetaren Gesundheit, der Basis, die alles Leben auf unserem Planeten trägt. Die Natur, die sich über Millionen Jahre entwickelt hat und höchst effektiv und effizient arbeitet, subventioniert unsere Existenz mit unersetzbaren Dienstleistungen. Ein Beispiel ist die auch für die Landwirtschaft unverzichtbare Bestäubung von Pflanzen durch Insekten. Von diesen Subventionen hänge unsere Existenz, Ernährung, Gesundheit und damit auch unser wirtschaftliches, politisches und gesellschaftliches Wohlergehen ab. Der Schutz der Biodiversität heute sichere die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft. Die GEGM setzt sich hier für **mehr Respekt**

„Hier sind wir die klügste Spezies, die je gelebt hat. Wie können wir also den einzigen Planeten zerstören, den wir haben?“

JANE GOODALL



und Wertschätzung ein. Auch für das in politischen Diskussionen immer wieder beschworene Wirtschaftswachstum brauche es zwingend Ökosystemdienstleistungen und dafür Rahmenbedingungen, die die Leistungen von Ökosystemen einrechnen, erhalten und schützen. Besonders in den letzten 50 Jahren habe sich das Artensterben dramatisch beschleunigt. Seit den 1970er Jahren verläuft es zehn- bis hundertfach schneller als natürlich zu erwarten wäre. Hauptursache sind der GEGM zufolge **veränderte Formen der Landnutzung**, unter anderem durch intensive industrielle Landwirtschaft, eine Übernutzung natürlicher Ressourcen, der Klimawandel, Umweltverschmutzung und invasive Arten. Zentrale Stellgrößen zum Schutz des Artenreichtums, dem wirklich wichtigen Leistungsträger auf diesem Planeten, sind für GEGM folgende Punkte:

- ❖ Der zugesagte Schutz von 30 Prozent Land- und 30 Prozent Meeresfläche für die Bewahrung der Biodiversität ist einzuhalten.
- ❖ Subventionen müssen umweltfreundlich eingesetzt werden. Milliarden Euro derzeitiger Subventionen schaden nachweislich der Umwelt. Solche Fehlanreize müssten gestoppt und für Artenreichtum umgeleitet werden.
- ❖ Lieferketten seien abzusichern, Pestizide und Plastik zu reduzieren und die Verwendung von Pflanzenschutzmitteln bis 2030 zu halbieren.
- ❖ Nicht zuletzt müssten Städte mehr begrünt werden, was dem Klimaschutz, der Artenvielfalt und der Gesundheit diene.

Denn, hätten Sie es gewusst: Menschen, die beim Blick aus dem Fenster mindestens drei Bäume sehen, seien glücklicher und gesünder.

DR. STEFAN BOSCH

FOTOS: ©VECTORMINE-DEPOSITPHOTOS.COM, ©BETKA82-DEPOSITPHOTOS.COM, ©DARIOSTUDIOS-DEPOSITPHOTOS.COM

- <https://stiftung-geg-m.de/>
- <https://echte-leistungstraeger.de/>

URSACHENFORSCHUNG

Den Trend umkehren!

Der Zustand der Natur verschlechtert sich weltweit - und damit auch ihre lebenswichtigen Beiträge für uns Menschen. So steht es im globalen Assessment des Weltbiodiversitätsrats IPBES. Gibt es eine Krise der biologischen Vielfalt auch bei uns in Deutschland? - Und wenn ja: Was sind die Gründe, und was können wir dagegen tun? Diesen Fragen gehen 150 Autorinnen und Autoren von 75 Institutionen und Verbänden im „Faktencheck Artenvielfalt“ nach. Auch vor unserer Tür ist die biologische Vielfalt rückläufig. Wichtige Lebensräume schwinden, ehemals häufige Arten werden selten, viele Ökosysteme verarmen und sind einem rapiden Wandel unterworfen. Die Triebkräfte dahinter - ausgeräumte Landschaften, intensive Landnutzung, Einträge von Fremdstoffen, der Klimawandel - gehen von uns Menschen aus.



Aber es gibt auch gute Nachrichten: Als Hauptverursacher haben wir es selber in der Hand, diesen Trend umzukehren. Der „Faktencheck Artenvielfalt“ zeigt ermutigende Beispiele auf und analysiert, was in der Praxis funktioniert und, wichtiger noch, unter welchen Bedingungen wir bereit sind, für die biologische Vielfalt aktiv zu werden. Eine gesellschaftliche Transformation hin zu einer Wirtschaftsweise mit und nicht gegen die biologische Vielfalt ist geboten - und möglich. **RED**

- **Kostenloser Download-Link:**
<https://www.oekom.de/buch/faktencheck-artenvielfalt-9783987260957>
- **Christian Wirth (Hrsg.), Helge Bruehlheide (Hrsg.), Nina Farwig (Hrsg.), Jori Marx (Hrsg.), Josef Settele (Hrsg.): Faktencheck Artenvielfalt. Bestandsaufnahme und Perspektiven für den Erhalt der biologischen Vielfalt in Deutschland. 1256 Seiten, oekom Verlag 2024**



AM 20. MAI IST WELTBIESENTAG

Appell an unsere Verantwortung

Seit 2018 steht der 20. Mai im Zeichen der Biene. Der UN-Weltbienentag will uns an die herausragende Bedeutung der Honigbienen für unser Ökosystem und unsere Nahrungsmittelproduktion erinnern, denn Insekten stellen nicht nur leckeren Honig her, zusammen mit den spezialisierteren Wildbienen und einer Reihe weiterer Insektenarten sind sie wesentlich an der Bestäubung vieler Pflanzen beteiligt und ermöglichen dadurch eine gesunde Vielfalt auf unseren Tellern. Vor dem Hintergrund des anhaltenden Insektensterbens durch Lebensraumverlust, Nahrungsmangel und Klimawandel leitet sich mehr denn je eine Verantwortung für uns ab. Es liegt an uns, ihren Lebensraum zu schützen und für ausreichend Nahrung zu sorgen, um ihre



Arbeit weiterhin zu ermöglichen. Die Landesanstalt für Wein- und Gartenbau in Veitshöchheim erinnert jedes Jahr an diesen Gedenktag und stellt passendes Infomaterial zusammen. In diesem Zusammenhang hat die Landesanstalt eine Broschüre mit Empfehlungen und Tipps herausgegeben, die Hilfestellung dabei gibt, Lebensräume für Honig- und Wildbienen insektenfreundlich zu gestalten. Die 44-seitige Broschüre steht auf

ihrer Homepage zum Download (Link siehe unten). Daneben sind viele weitere Ratschläge zur Unterstützung der Insektenwelt zu finden.

SEK

FOTO: © DIRKDANIELMANN-PIXABAY.COM

► https://www.lwg.bayern.de/mam/cms06/bienen/dateien/broschuere_bienengarten_bf.pdf

GÄRTEN SIND HOTSPOTS
DER BIODIVERSITÄT

Wilde Vielfalt erleben

Gärten stecken voller Leben. Anlässlich der Woche der Botanischen Gärten vom 13. bis 21. Juni ist im Botanischen Garten Erlangen (12. Juni bis 20. September) und im Ökologisch Botanischen Garten Bayreuth (13. Juni bis 31. August) die Ausstellung „Wilde Vielfalt im Garten“ zu sehen. Sie will zeigen, wie lebendig unsere Gärten sind - und zwar über die ausgepflanzte Vielfalt hinaus. Pilze, Moose, Kleinstlebewesen, Insekten und Wirbeltiere können hier leben. Anhand spannender Beispiele werden verschiedene Organismengruppen vorgestellt und ökologische Beziehungen in unseren Gärten sichtbar gemacht, die oft übersehen werden. Ergänzend stellen Steckbriefe einzelne Lebensräume genauer vor und bieten Tipps für zuhause. Pflanzen sind dabei nicht nur Dekoration, sondern Grundlage komplexer ökologischer Netzwerke. Diese fein abgestimmten Wechselwirkungen prägen das ökologische Gleichgewicht eines Gartens. Die Ausstellung macht diese Zusammenhänge anschaulich sichtbar. Sie zeigt, wie eng Pflanzen, Tiere, Mikroorganismen und Lebensräume miteinander verknüpft sind - und wie selbst kleine Strukturen wie Totholz, Laubstreu oder offene Sandflächen zur Artenvielfalt beitragen können.

DRY

FOTO: PETRA JENDRYSSEK



► www.botanischer-garten.fau.de,
www.obg.uni-bayreuth.de



BIENEN-QUIZ

Fakten mit Aha-Effekt

Wie gut kennen Sie die Welt der Bienen? Mit dem im März erschienenem Bienen-Quiz von Dr. Corinna Weinert können Sie Wissenslücken spielerisch mit faszinierenden Fakten über Honigbienen, Wildbienen, Bestäubung, Imkerei, Artenvielfalt und Umweltschutz schließen. 66 liebevoll gestaltete Quizfragen lassen Sie dabei staunen und jede Menge über unser wichtigstes Nutztier erfahren. Jede Frage bietet interessante Fakten mit Aha-Effekt und bestimmt auch jede Menge Gesprächsstoff. Prima geeignet für Quizabende, Naturfreunde, Bildungseinrichtungen oder als nachhaltige Geschenkidee.

RED

► **Dr. Corinna Weinert: Bienen-Quiz. 66 Spielkarten. ars vivendi Verlag 2026, 16,95 Euro**

AUF DEM REICHELSHOF KÖNNEN JUNG UND ALT FÜR INSEKTEN AKTIV WERDEN

Bienenretten leicht gemacht

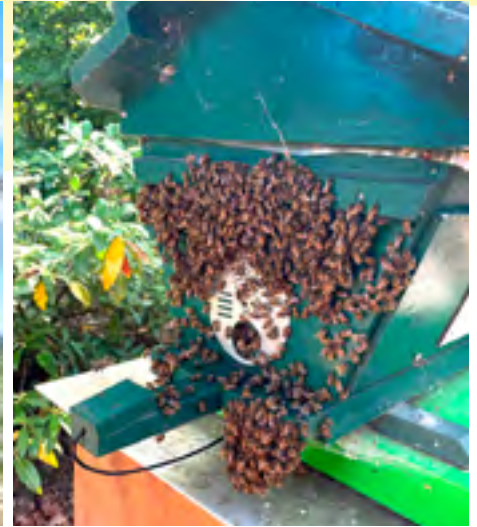
Blütenvielfalt pflanzen, Lebensräume schaffen, Bienenpate werden – es gibt viele Möglichkeiten, sich für Bienen und gegen das Insektensterben einzusetzen. Wie man das ganz unkompliziert und mit jeder Menge Spaß machen kann, zeigt der Natur- und Umweltgarten Reichelshof bei Sennfeld seit Jahren, denn hier wird Bienenliebe und Mitmachen großgeschrieben. Jung und Alt können auf dem weitläufigen Gelände zum Baumeister werden und bei einem Workshop artgerechte Wildbienenhilfen planen und gestalten.

Wer sich lieber gärtnerisch betätigt, erfährt, welche bienenfreundlichen Blumen zuhause im Garten oder auf dem Balkon angepflanzt oder angesät werden können, um das knappe Nahrungsangebot für die fleißigen Bestäuber zu bereichern.

Ein weiterer Vorschlag für Praktiker: Mit bienenfreundlichem Saatgut, Erde und einem Pflanzgefäß lässt sich schnell ein farbenfrohes Blütenrestaurant gestalten oder, ohne Gefäß, kleine Bienenpralinen zum unkomplizierten Einpflanzen rollen. Vorwissen ist keines erforderlich, ermutigt Angelika Imgrund, Leiterin der Einrichtung, zum Mitmachen. Gemeinsam mit dem Knowhow ihres Teams kann man hier schon bald selbst zur Bienenretterin oder Bienenretter werden und dabei viel Spaß haben. Auf dem Gelände des Natur- und Umweltgartens lernt man natürlich auch jede Menge über die fleißigen Bienen. So gibt es beispielsweise einen eigens angelegten und mit Infotafeln bestückten BienenErlebnisWeg und einen Wildbienenpfad mit interaktiven Stationen.



So kreativ gestaltete Wildbienenhilfen wie diese können unter Anleitung im Natur- und Umweltgarten Reichelshof auf Anfrage gestaltet werden. Rechts: Am Bienenstock herrscht emsiges Treiben.



Wer schon immer einmal wissen wollte, wie es in einem Bienenstock aussieht, kann dies mit einem Blick in einen ehemals „intelligenten“ Bienenstock tun. Er stammt aus dem we4bee-Forschungsprojekt. Ins Leben gerufen wurde es von einer Forschungsgruppe am Lehrstuhl für Informatik X der Universität Würzburg unter Leitung von Professor Andreas Hotho, vom Würzburger Bienenforscher Professor Jürgen Tautz und von der we4bee gUG. Das Ziel war zum Wohl von Biene und Gesellschaft möglichst viele digitale Daten aus dem Bienenalltag im verkabelten Stock zu sammeln. Beim Blick durch ein großes Schauglas zeigt sich noch heute, was

unseren Augen sonst verborgen bleibt. In dem kleinen quirligen Naturparadies werden außerdem Seminare in Sachen Teambuilding, auf die jeweilige Gruppe zugeschnitten, angeboten. Angelika Imgrund und ihr Team freuen sich auf Seminaranfragen für alle Altersstufen. Immer mittwochs von 13 bis 17 Uhr steht das Tor des Natur- und Umweltgartens für einen zwanglosen Besuch ohne Anmeldung offen. Es lohnt sich, viel Zeit mitzubringen, denn hier gibt es jede Menge zu entdecken und zu staunen. SEK

FOTOS: ANGELIKA IMGRUND, ©ODRIK-DEPOSITPHOTOS.COM

► Alle Angebote der Umweltstation unter www.umweltstationreichelshof.de



Eine Imkerin kontrolliert jede Woche den High-Tec-Bienenstock.

27. MAI: VORTRAG IN DER STADTBÜCHEREI WÜRZBURG

20 Insektenretter für Beet und Balkon

In der Reihe „Jederland“ setzt sich die Stadtbücherei Würzburg in verschiedenen Formaten für eine lebenswerte Zukunft ein, um gemeinsam den Blickwinkel zu wechseln, Neues zu lernen und auszuprobieren. In kreativen Workshops, spannenden Vorträgen und Mitmach-Aktionen lässt sich entdecken, wie wir alle zu einer besseren Welt beitragen können. Am 27. Mai von 17.30 bis 19 Uhr beispielsweise lädt sie zum Vortrag „Ökologische und insektenfreundliche Stauden für Garten und Balkon“ mit dem Naturgartenplaner Gerold Baring Liegnitz in den Dauthendey-Saal (2. OG) des Falkenhauses am Oberen Markt ein.

Er zeigt auf, wie sich Gartenbeete und Balkonkästen mit unseren heimischen Stauden selbst auf kleinstem Raum ganz leicht in blühende Insektenoasen verwandeln lassen. Hierfür werden 20 insektenfreundliche Stauden für verschiedene Standorte vorgestellt, die sich, einmal gesetzt, über viele Jahre in den Dienst von Biene & Co. stellen. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung jedoch erforderlich über <http://www.wuerzburg.de/themen/kultur-bildung-kulturangebot/stadtbuecherei/veranstaltungen/jederland/547495.Anmeldung-Jederland.html> oder Telefon: 0931.37-3438. SEK

FOTO: ©KADJA55-PIXABAY.COM



DER NATTERNKOPF IST WILDPFLANZE DES JAHRES 2026

Boost für Wildbienen-Vielfalt

Zurecht hat der Gewöhnliche Natterkopf (*Echium vulgare*) den Titel „Wildpflanze des Jahres“ verdient, denn **seine Blüten boostern** besonders **die Artenvielfalt** unter den Wildbienen. Es müssen nicht aufwändig angelegte Blühflächen mit Spezialsamenmischungen oder knallbunte Blütenwunder aus dem

Gartenmarkt sein: Um heimische Insekten zu unterstützen, hat die Natur oft die besten Lösungen parat.

Lässt man einfach das Grün sprießen, ist oft der Natterkopf dabei. Oft sät er sich alleine an und **wächst bevorzugt in Gruppen** auf trockenen, kargen Standorten wie an Wegrändern, Straßenbanketten, auf Gleisanlagen, Schuttflächen und in Steinbrüchen, aber auch auf Heiden, Trockenrasen, sandigen Flächen und Steinfluren.

Nicht weniger als **38 Wildbienenarten** tanken an seinen Blüten Pollen und vor allem Nektar, unter anderem Pelz-, Mauer-, Schmal- und Keulhornbienen. Zudem nutzen Schmetterlinge wie Dickkopffalter, Distelfalter, Großer Kohlweißling, Schwalbenschwanz und der nachaktive Mittlere Weinschwärmer die Blüten. Als Futterpflanze für Raupen ist der Natterkopf weniger attraktiv, nur gelegentlich knabbern Raupen des Distelfalters an ihm. Das 30 bis 100 Zentimeter hohe Borretschgewächs ist mit Beinwell, Ochsenzunge und Wachsblume verwandt. Die Borstenhaare an den grünen Stängeln sind eine Anpassung

an die Trockenheit. Seine Wurzeln reichen **bis in zwei Meter Tiefe**. Die krautige, ein- bis zweijährige Pflanze findet man von April bis November. Die vor allem an Nektar reichen Blüten trägt sie von Mai bis September und bietet damit ein über viele Monate verfügbares Angebot. Die Blüten sind als Knospen zunächst rot, wechseln dann in rosa und haben erst im geöffneten Zustand die typische blaue Farbe. Der Blütenform verdankt die Pflanze ihren Namen: Da die aus der Blüte herausragenden Staubblätter an einen Schlangenkopf erinnern, galt der Natterkopf im Volksglauben als ein **Heilmittel gegen Schlangenbisse**. Mit heimischen, an den Standort angepassten Blütenpflanzen schafft man die ideale Nahrungsgrundlage für Wildbienen. Ein schickes Insektenhotel reicht bei weitem nicht, um die enorme Vielfalt dieser Insektengruppe effektiv und umfassend zu unterstützen. Für eine Mauerbienenart wurde errechnet, dass sie für die Versorgung einer Brutzelle 164 Natterkopfbüten besuchen bzw. eine Pflanze zur Hälfte „abarbeiten“ muss, um genügend Pollen für ihre Larve eintragen zu können. Der blütenreiche Natterkopf ist die **ideale blühende Ergänzung zu Insektennisthilfen**, der vielen Wildbienen bei der Fortpflanzung nützt. Wo er wächst, sollte man ihn keinesfalls abmähen oder ausreißen, sondern tolerieren, fördern oder im Garten gezielt anpflanzen. Nicht nur die Blüten sind hübsch anzusehen, beobachtet man den regen Flugverkehr an ihnen kann man die zahlreichen in Form, Farbe und Größe unterschiedlichen Wildbienenarten entdecken, kennenlernen und ein wenig ermessen, welche großartige Biodiversität wir vor der Haustüre haben.

DR. STEFAN BOSCH

FOTOS: DR. STEFAN BOSCH, @DANUTVIERU-DEPOSITPHOTOS.COM, @V.NIKITENKO-DEPOSITPHOTOS.COM



Lässt man einfach das Grün sprießen, ist oft der Natterkopf dabei. Nicht weniger als 38 Wildbienenarten tanken an seinen Blüten Pollen und vor allem Nektar. Seine Wurzeln reichen bis in zwei Meter Tiefe.

DIE IDEENKARTE FÜR DAS KLIMASCHUTZKONZEPT DES LANDKREISES WÜRZBURG WURDE REGE GENUTZT

Mainenergie und ein Blühband

Gute kommunale Konzepte zeichnen sich dadurch aus, dass Bürger als die letztlich Betroffenen von verabschiedeten Maßnahmen eingebunden werden. Der Landkreis Würzburg tat dies bei der Erarbeitung seines Klimaschutzkonzepts in vorbildlicher Weise. Bis Mitte Februar durften Bürger über eine „Ideenkarte“ mitteilen, was sie sich in punkto Klimaschutz wünschen. Besonders viele Ideen trudelten zum Stichwort „Nachhaltige Mobilität“ ein.

Beim Klimaschutz, so eine Ansicht, die durch viele Ideen durchschimmert, sollte man hierzulande nicht, wie andernorts auf dieser Welt, auf die Bremse treten. Im Gegenteil: Aus Sicht vieler Bürgerinnen und Bürger ist lokal noch eine Menge zu tun. So fiel einem Landkreisbewohner auf, dass noch immer viele Gewerbegebäude keine Photovoltaikanlage auf dem Dach haben. Kurz, bevor die Frist zur Abgabe der Ideen abließ, brachte er den Wunsch ein, man möge doch im Zuge des neuen Klimaschutzkonzepts prüfen, wie hier Abhilfe geschaffen werden könnte. Zum Beispiel, indem man die jeweiligen Eigentümer kontaktiert oder mit Bürgerenergiegenossenschaften kooperiert.

Auch wenn Klimaschutz eine globale Angelegenheit ist, kann jede Kommune auf ihrem eigenen Territorium eine Menge tun, damit es nicht immer heißer wird. Wobei Klimaschutz nach Überzeugung eines Bürgers immer auch Gesundheitsschutz bedeutet. Konkret wünscht sich dieser Bürger, dass der Landkreis im Zuge seines Klimaschutzkonzepts Grünanlagen mit Verdunstungsflächen schaffen solle. Nachdem aktuell trockene, monotone Agrarlandschaften dominierten, sollten großflächig Bäume angepflanzt werden. Nur so könne die Bevölkerung vor der Sommerhitze geschützt werden. Ist die Verkehrsverbindung gut und sind Radwege optimal ausgebaut, gelingt es, Bürger zum Verzicht aufs Auto zu bewegen. Auch hier, zeigt die Ideenkarte, ist in Stadt und Kreis Würzburg noch einiges zu tun. Andrea R. aus Margetshöchheim wünscht sich zum Beispiel, dass der Schnellradweg im Winter geräumt wird. Ein anderer Bürger fände es schön, wenn Radfahrer prinzipiell entgegen der Einbahnstraße fahren dürfen: „So ist ein zügiges Erreichen des Bahnhofs möglich, ohne gegen die Verkehrsregeln zu verstoßen.“

Mehr „Querverkehr“

All die Fähnchen auf der Ideenkarte zeigen, dass der Landkreis ganz schön viele Vorschläge durchforsten muss, um die Wünsche der Bürger in seinem Klimaschutzkonzept abbilden zu können. Aus fast allen Orten kamen Anregungen. Ein Bürger aus Tüchelhausen hätte zum Beispiel gerne mehr „Querverkehr“ im ÖPNV zwischen den Ortschaften. Durch ein „Sternsystem“ könnte verhindert werden, dass man erst mal in die Stadt Würzburg fahren und dort umsteigen muss. Eine Bürgerin aus dem benachbarten Hohestadt wünscht sich insbesondere beim Gaubahnradweg im Thierbachtal reflektierende Randmarkierungen, um den Radweg bei Dämmerung und Dunkelheit sicherer zu machen.

Durch die Bürgervorschläge wird deutlich, dass **Klimaschutz keine Einbahnstraße** sein darf. Bürger sind bereit, mitzumachen, allerdings nur dann, wenn dieses Mitmachen keine zu großen Opfer erfordert. Auf Bus und Bahn zum Beispiel kann oft nur dann umgestiegen werden, wenn die Zugänge barrierefrei gestaltet sind. Britta H. aus Ochsenfurt weist darauf hin, dass dies am Ochsenfurter Bahnhof nicht der Fall ist. Radfahrer, behinderte Menschen sowie Mütter mit Kinderwägen könnten die Bahn deshalb kaum nutzen. Notwendig wären aus ihrer Sicht außerdem attraktive,



Bei der Erstellung seines Klimaschutzkonzepts legt der Landkreis Würzburg großen Wert auf demokratische Mitbestimmung. Viele Bürger aus dem Landkreis Würzburg machen sich Gedanken, wie das 1,5°-Ziel eingehalten werden könnte.

sichere Radabstellanlage mit Überdachung am Zugang von der Marktbreiter Straße.

Abgefragt wurde auch, wie die Erzeugung von Strom aus Sicht der Bürger in Zukunft funktionieren soll. Darüber machte sich Charles L. aus Ochsenfurt Gedanken. Seine Idee: „**Energie aus dem Main.**“ Der Main, findet er, ist mehr als ein Verkehrsweg: „Er ist auch eine Quelle für saubere Energie.“ In Ochsenfurt könnte die Kraft des Flusses gut genutzt werden: „Mit moderner, ökologischer Wasserkraft an der bestehenden Anlage, ergänzt durch Bürgerenergie und Solarstrom.“ So würde erneuerbare Energie direkt vor Ort erzeugt, der Main würde zum Baustein einer nachhaltigen Energiezukunft für Ochsenfurt.

Blühband nebst Mähmanagement

Während sich inzwischen ziemlich viele Menschen still resignierend in das für sie Unabänderliche finden, versuchen Bürgerinnen und Bürger aus dem Landkreis Würzburg unverdrossen und ungeachtet manch negativer Prognosen gegenzusteuern. Eben das macht die „Ideenkarte“ sichtbar. So schlägt eine Bürgerin namens Anke vor, jene Arten, die auf der Roten Liste stehen, in Zukunft dadurch besser zu schützen, dass man ein durchgehendes heimisches „Blühband“ aufbaut: „Inklusive entsprechendem Mähmanagement.“ Egal, was in der Welt geschieht, egal auch, was von der Europäischen Union beschlossen wird oder nicht, vor Ort kann viel getan werden, sieht auch Rebecca aus Höchberg. Sie findet, dass im Zuge des künftigen Klimaschutzkonzepts bei Kindern angesetzt werden müsse. So wünscht sie sich Müllsammelaktionen an Schulen und Kitas: „Ich sehe viele Jugendliche, die unachtsam ihren Müll einfach auf die Straße oder in die Natur schmeißen.“ Offenbar hatten die Eltern ihren Kids nie beigebracht, Müll ordentlich zu entsorgen. PAT

CHRIST FOTOS: PAT CHRIST, @VENCAV-DEPOSITPHOTOS.COM

„GEHT GRAD° SO?“ IM MUSEUM FÜR FRANKEN FOKUSSIERT DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN MENSCH UND KLIMA

Rispenhirse und ein Göttervater mit Blitzen



Die Ausstellung „Geht grad so?“ im Museum für Franken widmet sich bis Mitte November der Beziehung zwischen Mensch und Klima in Unterfranken.

Um die Jahrtausendwende gruben Archäologen nahe dem mittelfränkischen Ippesheim ein Rondell aus. Der Kreisgraben aus der Jungsteinzeit besaß sechs Tore. Von hier aus ließ sich der Sonnenaufgang beobachten - zum einen zur Sommersonnwende am Abhang des Bullenheimer Bergs, zum anderen zur Wintersonnenwende. Und zu den Tagundnachtgleichen im Frühjahr und Herbst fiel die Sonne durchs Westtor genau in die Mitte des Pallisadenrunds. Die Ippesheimer Kreisgrabenanlage ist ein Beleg dafür, dass die Menschen schon früh Himmelsphänomene präzise beobachteten. Das war bedeutsam, um etwa den richtigen Zeitpunkt für Aussaat und Ernte zu bestimmen.

Die wissenschaftliche Wetterkunde ist im Vergleich dazu eine junge Disziplin, erste Messgeräte zur Bestimmung von Temperatur, Luftdruck oder Luftfeuchtigkeit erfanden kluge Köpfe im 18. und 19. Jahrhundert. Heute gehören allein zum Messnetz des Deutschen

Wetterdienstes (DWD) 181 hauptamtliche Wetterstationen und knapp 1700 nebenamtliche Wetter- und Niederschlagsstationen. Er betreibt 18 Wetterradare und startet im Jahr rund 7500 Wetterballons. Weitere Messdaten liefern Bordwetterwarten auf Schiffen, Driftbojen, Flugzeugen und Wettersatelliten. Die Ausstellung „Geht grad so?“ im Museum für Franken auf der Würzburger Festung Marienberg widmet sich bis Mitte November der Beziehung zwischen Mensch und Klima in Unterfranken. In jedem der Themenbereiche wird ein Blick in die Urzeit und auf gegenwärtige Herausforderungen geworfen. Ausstellungsstücke, Mitmachstationen, Experimente und interaktive Elemente machen

klimatische Herausforderungen in den fünf Bereichen „Beobachten“, „Verstehen“, „Beeinflussen“, „Reagieren“ sowie „und weiter!“ im wahrsten Wortsinn begreifbar.

In der Ausstellungsruhrubrik „Verstehen“ etwa tauchen die Besucher zunächst ab in eine Zeit, in der die Menschen unberechenbare Wettergewalten noch mit göttlichem Wirken verbanden. Nicht von ungefähr hielt der griechische Göttervater ein Blitzbündel in Händen. Heute arbeitet man mit Technik, um das Klima zu verstehen – so zum Beispiel mit Eisbohrkernen, mit deren Hilfe sich das Klima der Vergangenheit rekonstruieren lässt. Die neue Wanderausstellung des Bezirks Unterfranken ist als Familienangebot konzipiert und geht einen konstruktiven Ansatz: „Mit dem Klima leben“ steht in großer Schrift auf dem Boden. „Macht mit und lasst unsere Ausstellung grün werden“, werden Besucher aufgefordert, können Ideen, Wünsche und Visionen für eine nachhaltigere Welt auf ein Blatt schreiben und mittig im Raum an einen Baum hängen. Und: Klimaschutztipps für daheim vom nachhaltigen Shoppen über Datensparen in der Cloud bis hin zu einem grüneren Wohnen gibt es in Apfelform auf kleinen Kärtchen „to go“. Auch früher schon wussten die Menschen übrigens kreativ auf Klimaveränderungen zu reagieren: So breitete sich als eine Innovation in der Bronzezeit in Europa der Anbau von Rispenhirse aus, weil diese schnell wächst und relativ wenig Wasser braucht. Auch heute entdeckt man sie in Franken an trockenen, sandigen Standorten wieder als Alternative zu klassischen Kulturpflanzen.

Tatsächlich gab es in der Erdgeschichte immer schon Klimaveränderungen, und Menschen und Tiere mussten sich neuen Gegebenheiten anpassen. Gleichzeitig beeinflusst der Mensch das hiesige Klima seit 7500 Jahren, als er in Franken sesshaft wurde, um Ackerbau und Viehzucht,



Sonderführungen und Sonderaktionen im Überblick:

- ❁ 21. Mai, 24. September um 16 Uhr: Kuratorenführung mit Benjamin Spies
- ❁ 17. Mai, 11 bis 16 Uhr: Internationaler Museumstag
- ❁ 18. Juni, 16 Uhr: Vortrag „Klima und Weinanbau“ mit Ralf Scharz, Fachberatung für Kellerwirtschaft und -technik, Bezirk Unterfranken
- ❁ 16. Juli, 16 Uhr: Vortrag „Klimawandel und die Ökologie von Gewässern in Unterfranken“, Michael Kolahsa, Fischereifachberatung, Bezirk Unterfranken
- ❁ 6. August, 10 bis 13 Uhr: Ferienprogramm „Zwischen Eiszeit und Hitzewellen“ ab 6 Jahren Anmeldung unter besuch@museum-franken.de
- ❁ 6. September, 10 bis 18 Uhr: Museumsfest mit Vorführungen, Handwerksmarkt und Mitmachstationen
- ❁ 15. Oktober, 16 Uhr: Dialogführung „(Klima-)Wandel in der Landwirtschaft“, Anne Kraft, Sachgebietsleitung Museen beim Bezirk Unterfranken und Landwirt Peter Kraft, Karlstadt-Stadelhofen
- ❁ 15. November, 10 bis 16 Uhr: Aktionstag „Geht Grad so? Klima in Unterfranken“ für die ganze Familie

KLIMA-THEATER

Vom Nichthandeln

Auch das Mainfranken Theater Würzburg beschäftigt der Klimawandel. Noch bis 27. Juli ist hier Fayer Kochs Stück „Das Klima (no pressure)“ auf der Probebühne zu sehen. Es entstand im Rahmen des Leonhard-Frank-Stipendium des Mainfranken Theaters. Und wurde am 9. April uraufgeführt.

„Das Klima (no pressure)“ spielt in der nahen Zukunft. Norddeutschland ist komplett überflutet, und die Ostsee hat sich bis vor die Tore von Würzburg ausgebreitet. Die Wasserpegel-Höchststandmarken ziehen sich inzwischen den ganzen Rathausurm hinauf. Der letzte Eisberg der Welt wurde in den Seehafen von Würzburg gezogen und wird nun dort als „Greenwashing-Megaevent“ ausgestellt. Tribünen wurden aufgebaut, Händlerinnen und Händler verkaufen Souvenirs, während der Eisberg von Sponsorenlogos angestrahlt wird. Ein riesiger Vorhang wird installiert. Der Hauptsponsor soll eine Rede halten und dann wird der Vorhang gelüftet – soweit der Plan. Doch während sich die Rede des Hauptsponsors immer weiter verzögert, schmilzt der Eisberg hinter dem Vorhang dahin...



Laura Carmen Storz, Toomas Täht, Geronimo Hartig und Linda Marie Rohrer in „Das Klima (no pressure)“ am Mainfranken Theater.

„Das Klima (no pressure)“ verhandelt die Klimakrise und Kommunikation in Zeiten politischer Perspektivlosigkeit. Verschiedene Figuren kreisen um den Eisberg – und um die Fragen, wie ein eigener Beitrag zu einer besseren Welt aussehen könnte. Sie alle sehen sich auf der richtigen Seite, doch verlieren sich zunehmend in Diskursen... RED
FOTO: NIK SCHÖLZEL

► **Spieltermine:** 12., 20. Mai (19.30 Uhr), 7. Juni (18 Uhr), 9. Juli (19.30 Uhr), 10. Juli (11 Uhr), 26. Juli (18 Uhr, letzter Spieltermin). 80 Minuten, ohne Pause, ab 12 Jahren



Diese Gummistiefel waren beim Hochwasser in Tiefenthal 2023 im Einsatz. Solche Extremwetterereignisse sind durch den menschengemachten Klimawandel künftig häufiger zu erwarten. Foto rechts: Auch heute entdeckt man Hirse in Franken an trockenen, sandigen Standorten wieder als Alternative zu klassischen Kulturpflanzen.



begleitet von Brandrodung und Entwaldung zu betreiben. Experten sprechen von einem zentralen Wendepunkt in der Klimageschichte. Nur: Seit mit dem Beginn der Industrialisierung mehr und mehr Treibhausgase freigesetzt werden, hat sich der Prozess rasant verstärkt. „Wir haben auf dem Globus durchschnittliche Erwärmungsraten von ungefähr 1,1 bis 1,2 Grad. Wir haben in Deutschland Erwärmungsraten von 1,5 bis 1,7 Grad und liegen in Unterfranken noch ein bisschen darüber“, sagt der Würzburger Klimatologe Professor Heiko Paeth. Trotzdem halten sich Klimamythen wie die Behauptung, der heuti-

ge Klimawandel werde nicht durch Menschen verursacht, hartnäckig. Doch wie umgehen mit vereinfachten oder irreführenden Aussagen? Dem gingen Schülerinnen und Schüler des Friedrich-List-Gymnasiums Gemünden für die Ausstellung auf den Grund und verfassten Aufklärungsvideos über gängige Klimamythen, die nun nicht nur im Museum, sondern auch auf YouTube angeschaut werden können.

MICHAELA SCHNEIDER

FOTOS: MICHAELA SCHNEIDER, PETRA JENDRYSEK

► **Öffnungszeiten:** Dienstag bis Sonntag zwischen 10 und 17 Uhr. An Sonntagen beträgt der Eintritt nur einen Euro, Kinder und 18 Jahren sind frei.



Die Ippesheimer Kreisgrabenanlage ist ein Beleg dafür, dass die Menschen schon früh Himmelsphänomene präzise beobachteten.

Intensive Nutzung setzt dem Erdreich zu



Steillagen (im Bild ein Weinberg in Erlenbach am Main) liegen immer öfter brach. Wie dann gut mit den Böden umgegangen werden kann, um Erosionen zu vermeiden, wird aktuell im Projekt „MainPro“ untersucht. Birgit Terhorst leitet das Projekt „MainPro“.



Das Vorgehen ist immer unterschiedlich: Je nachdem, ob es sich um einen Weinberg, einen Acker oder Wald handelt, muss anders mit dem Boden umgegangen werden. Welche Möglichkeiten es gibt, Ökosysteme im Allgemeinen und Böden im Speziellen in Unterfranken zu verbessern, wird noch bis 2027 im Maintalprojekt „MainPro“ der Universität Würzburg erforscht. Herauskommen soll ein Strauß an Vorschlägen, bezogen auf die verschiedenen Standorte.

Unsere seit langem wenig nachhaltige Art und Weise zu leben und zu wirtschaften ist zu einem Lotteriespiel geworden. Das Ökosystem ist immer bedroht, aber auch das menschliche Leben wird zunehmend unsicher. „MainPro“ nimmt aktuelle und zukünftige **Gefährdungen im fränkischen Maintal** in den Blick und erforscht auf verschiedenen Versuchsflächen mögliche Anpassungsstrategien. Dabei werden klimatische Herausforderungen wie Dürreperioden oder Extremniederschläge genauso berücksichtigt wie Risiken, die durch den Ausbau von Siedlungsräumen entstehen. Zu den Besonderheiten des Maintals gehört laut Birgit Terhorst eine **extrem intensive Nutzung**. Sehr viele Menschen siedeln hier. Dadurch ist auch der Verkehr ausgeprägt: „Gleichzeitig existieren nur noch Waldinseln.“ Die intensive Nutzung zieht die Böden in Mitleidenschaft. So kommt es immer wieder zu Sturzfluten mit Schlammlawinen. Ein Projektziel besteht darin, Standorte entlang des Mains zu identifizieren, wo sich Sturzfluten besonders gut entwickeln können. „Letztlich wollen wir die Schädigungen kleiner halten und die **Systeme resilienter gestalten**“, erläutert Birgit Terhorst. Böden sollen nicht mehr

so leicht erodieren und abgetragen werden können.

Das Wichtigste wäre für Birgit Terhorst, dass überhaupt endlich zu Bewusstsein kommt, welche große Rolle Böden spielen. „Warum der Boden so wenig berücksichtigt wird, weiß ich bis heute nicht“, sagt die Geographie-Professorin, die seit rund 30 Jahren über Böden forscht. Erst seit vielleicht fünf Jahren rücken Böden nach ihrer Wahrnehmung etwas stärker in den Fokus. Bis dahin kreiste das Thema „Klimawandel“ weitgehend um das Treibhausgas Kohlendioxid.

Boden ist nicht gleich Boden

Völlig klar ist, dass Pflanzen gute Böden brauchen. Doch Böden haben noch mehr Ökosystemfunktionen. So hängt es von der Güte der Böden ab, ob es bei Starkregeneignissen zu Erosionen kommt. Es braucht aber auch gesunde Böden, um Kohlenstoff zu speichern und das Wasser zu halten. Wobei es große Unterschiede zwischen „Boden“ und „Boden“ gibt.

Wie kann man zum Beispiel den Boden in brach gefallen Steillagen verbessern, ohne dass hohe Kosten entstehen? Damit befasst sich Franz Dittmaier, die bei Birgit Terhorst promoviert und sich seit Oktober für „MainPro“ engagiert. „Wir machen uns Gedanken, ob **alternative Bepflanzungen** das Risiko senken können, dass der Boden bei Starkniederschlägen runtergeschwemmt wird“, erläutert sie.

Untersucht wird konkret, inwieweit die Idee „Gründung“ Erfolg haben könnte. „Wir haben uns eine **Saatmischung für Gründung** ausgedacht“, erzählt die junge Frau. Die insek-

tenfreundliche Mischung aus trockenheitsresistenten Pflanzen besteht unter anderem aus Horn- und Steinklee, Seidenkraut, Ringelblume und Koriander. Gründungen dient der Bodenauflockerung und **Kohlenstoffspeicherung**. Um den Boden im Hang zu halten, könnten als Dauerkulturen Haselnusssträucher oder andere niedrige Bäume angepflanzt werden.

Bodenverbesserung kann nicht immer nach dem gleichen Muster ablaufen. Das zeigt ein Versuch auf einer Ackerfläche im Uniwald. Hier geht es darum, herauszufinden, wie der Waldboden humusreicher werden könnte.

Die Blätter und Nadeln verschiedener Bäume, erklärt Franz Dittmaier, haben, fallen sie auf den Boden, **unterschiedlich lange Verwitterungszeiten**. Das „MainPro“-Team, das sich hiermit befasst, versucht, herauszufinden, welcher Mix an Bäumen dafür sorgen kann, dass immer eine Form von Streu auf dem Boden liegt. In den Versuch sind konkret Mammutbäume, verschiedene Eichen, Kiefern, Erlen und Pappeln einbezogen.

Am Ende des Projekts soll jeder, der sich für Böden interessiert, auf seine Heimatgemeinde entlang des Mains bezogen, erfahren können, welche Verbesserungsmaßnahmen sinnvoll wären. „Ziel ist es, eine Bandbreite an Optionen aufzuzeigen“, betont Doktorand Silvan Schmieg. Wer zum Beispiel am Untermain einen brachliegenden Steilhang betreut, erfährt, was er anpflanzen könnte, um den Boden resilienter zu machen. Die **Best-Practice-Leitfäden** zur Minderung von Naturgefahren richten sich ebenso wie die Gefährdungsindexkarte, die im Projekt erarbeitet wird, auch an Landwirte oder Kommunalpolitiker.

Neben Birgit Terhorst engagiert sich Jürgen Müller, Experte für Ökologie des Waldes an der Uni Würzburg, für „MainPro“. Auch die Fernerkundungsspezialisten Tobias Ullmann und Hannes Taubenböck beteiligen sich an dem Projekt. Sie sind für die **Einrichtung einer Geodatenbank**, die Analyse von Geodaten zu Umweltrisiken und die Entwicklung eines WebGIS verantwortlich. Unter der Leitung von Sozialgeograf Jürgen Rauh werden während der Projektlaufzeit Flächennutzungs- und Bebauungspläne von Maintal-Kommunen erfasst.

In die Runde der Forscherinnen und Forscher wurde schließlich Geoarchäologin Julia Meister aufgenommen. Sie ist für die Laboranalysen zuständig. Im Projekt wurde inzwischen eine eigene **Bodenfeuchtestation namens „Turtl“** entwickelt. Gefördert wird „MainPro“ vom Freistaat Bayern aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE).

PAT CHRIST

FOTOS: PAT CHRIST,
©ANDREY.KOZLITSKIY-DEPOSITPHOTOS.COM



Klimaschutzmanagerin Jana Popp (Mitte) wird von Andrea Rothenbucher (r. Bgm. Hettstadt / ILE Sprecherin) und Claudia Oertl (Allianzmangerin) willkommen geheißen.

EIN KLIMASCHUTZKONZEPT FÜR ELF KOMMUNEN

Der Anfang ist gemacht

Seit 2014 kooperieren die elf Gemeinden der Allianz **Waldsassengau im Würzburger Westen e.V.** erfolgreich auf Basis eines gemeinsamen Integrierten Ländlichen Entwicklungskonzepts (ILEK). Das aktuelle ILEK eröffnet das neue Handlungsfeld „Energie und Klimaschutz/-anpassung“. Und genau dort geht es jetzt voran: Am 1. April 2026 wurde die Stelle für das Klimaschutzmanagement besetzt. Als neue Klimaschutzmanagerin soll Jana Popp bis Ende 2027 ein integriertes Klimaschutzkonzept für alle elf Kommunen erstellen – danach beginnt die Umsetzung erster konkreter Maßnahmen.

„Klimaschutz ist eine Gesellschaftsaufgabe – und eigentlich wie ein gutes Fest: Es macht am meisten Spaß, wenn viele Leute mitmachen“, so Jana Popp. In den kommenden Monaten erarbeitet sie gemeinsam mit den Gemeinden Maßnahmen für Klimaschutz und Klimaanpassung. Konkret wird das Konzept für jede Kommune ein eigenes Kapitel enthalten: mit Energie- und Treibhausgasbilanz, Einsparpotenzialen, Entwicklungsszenarien und einem Maßnahmenkatalog. Durch den gemeinsamen Ansatz entstehen **Synergieeffekte**, die alle beteiligten Gemeinden entlasten – Zeit und Ressourcen, die andernfalls jede Kommune einzeln aufwenden müsste.

Das Konzept entsteht in enger Abstimmung mit Mitgliedsgemeinden, lokalen Akteuren und der Bevölkerung. Geplant sind Informationsveranstaltungen und eine breite Bürgerbeteiligung. Ziel ist ein Konzept, das von allen mitgetragen wird und die Besonderheiten der einzelnen Gemeinden berücksichtigt. Die Allianz Waldsassengau zeigt damit, wie interkommunale Zusammenarbeit **nachhaltige Lösungen für eine ganze Region** möglich macht. Der Allianz gehören die Kommunen Altherthim, Eisingen, Greußenheim, Markt Helmstadt, Hettstadt, Holzkirchen, Kist, Kleinrinderfeld, Markt Neubrunn, Markt Remlingen und Waldbrunn an.

RED

FOTO: CLAUDIA OERTL/ALLIANZ WALDSASSENGAU E.V.

► Mehr Informationen finden Sie auf www.allianz-waldsassengau.de/klimaschutz oder unter @allianzwaldsassengau auf Instagram.

11. JUNI: BUNDESWEITER HITZEAKTIONSTAG

Für Extremhitze vorsorgen

Hitze ist das größte durch den Klimawandel bedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland. Sie kann für alle gefährlich werden und das Risiko wird in den kommenden Jahren weiter zunehmen. Doch das Bewusstsein für die Gefahren von Hitze und die Maßnahmen zum Schutz, insbesondere für gefährdete Personen, sind in der Bevölkerung noch unzureichend. Es ist an der Zeit, das zu ändern, sind sich die Bundesärztekammer, die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG), die Deutsche Krankenhausgesellschaft, der Deutsche Pflegerat, der GKV-Spitzenverband und die Klima-Allianz Deutschland einig. Deshalb haben sie unter dem Motto „Gemeinsam vorsorgen für Extremhitze“ für den 11. Juni den bundesweiten Hitzeaktionstag initiiert. An zahlreichen Orten sind Veranstaltungen und Aktionen geplant, um über Hitzeschutzmaßnahmen zu informieren. DRY

Im Rahmen des Aktionstages finden auch interessante Online-Veranstaltungen statt:

- ✿ **2. Juni, 18 Uhr:** Hitze als neues Normal – wie wir uns schützen und anpassen können
- ✿ **10. Juni, ab 9 Uhr:** Digitale Fachtag „Klimawandel und Extremhitze: Wie schützen wir unsere Gesundheit?“
- ✿ **10. Juni, 17 Uhr:** Dachbegrünung - Für ein besseres Klima am eigenen Haus
- ✿ **11. Juni, 9 Uhr:** Hydration – die richtige Flüssigkeitsaufnahme

► Nähere Informationen und Hintergrundinformationen unter <https://hitzeaktionstag.de>, www.klimawandel-gesundheit.de, <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>

Museum für Franken

Geht Grad so?



Klima in Unterfranken

26.03.26 – 15.11.26






MAINFRANKEN MIT FRISCHEM BLICK ERKUNDEN

Auf nach draußen – die Natur ruft!

Bild oben: Im Natur-Heilwassersee der FrankenTherme Bad Königshofen kann man herrlich entspannen und den Alltag vergessen.

Bild rechts: Im märchenhaften Schloss zu Lohr am Main ist das Spessartmuseum zu finden. Es erzählt von der Beziehung des Menschen zum Wald.

Bild rechts unten: Das Winzerstädtchen Iphofen bezaubert mit einem gelungenen Mix aus Kultur und Genuss.

Die Tage werden länger, die Sonne wärmt – genau jetzt ist die perfekte Zeit, um rauszukommen und neue Orte in Mainfranken zu entdecken. Im Trubel des Alltags gerät oft in Vergessenheit, wie viele lohnenswerte Ausflugsziele direkt vor der Haustür liegen. Der Frühling bietet die ideale Gelegenheit, die eigene Umgebung mit frischem Blick zu erkunden. Die erwachte Natur und milde Temperaturen locken geradezu an die frische Luft. In den Blick rückt dabei, was bequem erreichbar ist. Wer Ausflüge spontan, unkompliziert und dabei noch umweltfreundlich planen möchte, für den bieten sich beispielsweise die Tageskarten Solo oder Gruppe des Verkehrsverbundes Nahverkehr Mainfranken (NVM) an. Der Clou dabei: Werden die Tickets an Samstagen oder Feiertagen entwertet, gelten sie sogar noch am Folgetag – ideal für ein entspanntes Wochenende ohne Zeitdruck.

Die Auswahl an Ausflugszielen in Mainfranken ist vielfältig und reicht von idyllischen Naturlandschaften über historische Sehenswürdigkeiten bis hin zu kulturellen Erlebnissen. Ein lohnendes Ziel ist gewiss der Spessart. Hier liegt unter anderem die Schneewittchen-Stadt Lohr am Main mit ihrem **Spessartmuseum**. Es erzählt unter dem Motto „Mensch und Wald“ auf über 2.000 Quadratmetern die spannende Kulturgeschichte eines der größten Waldgebiete Deutschlands. Das Schloss selbst, einst Sitz der Grafen von Rieneck und der Kurfürsten von Mainz, verleiht dem Besuch eine besondere Atmosphäre. Im Anschluss bezaubert das schmucke Lohr am Main mit seinen schönen Fachwerkhäusern, Brunnen und Plätzen bei einem entspannten Bummel. Auch ein Abstecher in die umliegenden Wälder rundet den Ausflug gelungen ab.

Wer Ruhe und Erholung sucht, findet in der **FrankenTherme Bad Königshofen** ideale Bedingungen. Ihr angenehm warmer Natur-Heilwassersee und vielfältige Wellnessangebote laden zum Abschalten ein, während der Uferbereich am See mit Strandkörben echtes Urlaubsgefühl vermittelt. Dank des Mobilitätsservices „callheinz“ ist die Therme aus der näheren Umgebung bequem erreichbar – beste Voraussetzungen für einen entspannten Frühlingstag. Einen gelungenen Mix aus Bewegung, Kultur und Genuss bietet auch das idyllische Winzerstädtchen **Iphofen** im Landkreis Kitzingen. Eingebettet in die sanften Hügel der fränkischen Weinlandschaft laden zahlreiche Wander- und Radtouren dazu ein, die Umgebung aktiv zu erkunden. Im Anschluss lohnt sich ein Bummel durch die historische



Altstadt mit ihren gut erhaltenen, mittelalterlich geprägten Gebäuden und der eindrucksvollen Stadtbefestigung. Kulturelle Highlights wie das Knauf-Museum mit seiner derzeitigen Handtaschenausstellung sowie vielfältige kulinarische Angebote machen den Besuch zu einem rundum stimmigen Erlebnis. Verbinden sich hier doch fränkische Tradition, Geschichte und Genuss auf besonders charmante Weise.

Ob kurze Auszeit oder ausgedehnter Tagestrip – der Frühling bietet unzählige Möglichkeiten, die eigene Region neu zu entdecken. Man muss nur losgehen – oder einsteigen – und sich überraschen lassen. IT

FOTOS: PAULA DIETZ, FRANKENTHERME BAD KÖNIGSHOFEN

► **Mit der Fahrplanauskunft lässt sich der nächste Ausflug ganz einfach planen:**
www.nahverkehr-mainfranken.de



STEIGERWALD ZENTRUM

Der Wald im Zentrum
Lernen. Erleben. Erholen.

Ausstellungen und Waldführungen
Waldpädagogik für Kindergärten und Schulen
Tagungs- und Veranstaltungsort
Erlebnispfade und Spielplatz

12. Mai – 16. August:
Kraftort Wald –
Mitmach-Ausstellung

16. Mai:
Märchenspaziergang

7. Juni:
Sommerkräuter

21. Juni:
Tour de Forst



Steigerwald-Zentrum
Nachhaltigkeit erleben
Handthal 56 | 97516 Oberschwarzach
Tel. 09382/31998-0
www.steigerwald-zentrum.de

ENTSPANNT UNTERWEGS – TEIL 1: RUCKSACKWAHL UND OPTIMALE EINSTELLUNG

Wanderlust statt Wanderfrust

Ruhe statt Reizüberflutung, Bewegung ohne Leistungsdruck, Naturverbundenheit statt Großstadtstress, echte Erlebnisse statt digitaler Ablenkung – kein Wunder also, wenn fast 70 Prozent der Bevölkerung angibt, mindestens gelegentlich zu wandern. Das macht Wandern nach wie vor zur beliebtesten Outdooraktivität der Deutschen. Der Zeitvertreib erfüllt nicht nur den Wunsch einer nachhaltigen Freizeitbeschäftigung, er ist auch überaus gesund für Körper, Geist und Psyche: Die ruhige, meist gleichförmige Fortbewegung und natürliche Reize wie Vogelgezwitscher und Walddüfte fördern eine achtsame und entspannte Haltung. Sie gibt dem Moment mehr Raum und vergrößert den Abstand zum Alltag mit jedem Schritt. Bewegung und Natur helfen so den Kopf frei zu bekommen und Stress zu reduzieren, um völlig geerdet wieder bei sich selbst anzukommen. Viele gesundheitliche Vorteile leisten dazu einen wichtigen Beitrag: Unser Herz-Kreislauf-System wird gefordert und gestärkt, die Muskulatur in Beinen, Rücken und Rumpf wird trainiert, Sehnen und Bänder werden gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert sich. Obendrein profitiert unser Immunsystem nicht nur durch die Bewegung, sondern auch von der frischen Luft und dem natürlichen Licht.

Ob anspruchsvolle Hüttentour oder gemütliche Familienwanderung, wer all diese Vorteile erleben möchte, tut gut daran, mit der richtigen Ausrüstung aufzubrechen, damit sich die anfängliche Wanderlust nach einigen Kilometern nicht in Wanderfrust wandelt. Ein optimal passender und für den Einsatzzweck sinnvoll dimensionierter Rucksack ist dabei unverzichtbarer Begleiter. Was bei dessen Auswahl zu bedenken ist, hat uns Pia Eschenweck vom Naturkaufhaus Body & Nature in Würzburg verraten. Denn für ungetrübte Wanderfreude seien die richtige Größe und Einstellung des Rucksackes das A und O. Die richtige Rucksackgröße ergebe sich aus der Rückenlänge seines Trägers. Das Packvolumen aus dem Wandervorhaben und dem Körpergewicht des Trägers. Die passende Länge berechne sich aus der Entfernung zwischen dessen siebtem Halswirbel von oben gezählt und dem Beckenkamm, erklärt Pia Eschenweck. Für das spätere Füllgewicht habe sich die Faustregel bewährt: Bei gut trainierten Wanderern könne es etwa ein Viertel ihres Gewichtes betragen, bei normalem Trainingsstand ein Fünftel. Neben der richtigen Größe sei die körpergenaue Einstellung von Bedeutung. „Passt beides optimal, lassen sich Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen verhindern und langfristige Schädigungen der Wirbelsäule vermeiden“, erklärt Pia Eschenweck, die für den Einkauf im Naturkaufhaus verantwortlich ist. Optimalerweise liege der Rucksack flächig am Rücken an. Dabei ver-



teile er das Gewicht gleichmäßig auf den Körper und halte es nah am Körpermittelpunkt. Sei der Rucksack richtig eingestellt, übertrage er sein Gewicht zu 70 bis 80 Prozent auf die Hüfte, das restliche Gewicht entfalle auf die Schultern. Grundsätzlich sollte ein Rucksack weder zu weit von den Schultern nach hinten entfernt noch schief sitzen. Um ein optimales Ergebnis zu erhalten, empfehle sich folgende Einstellabfolge: Zunächst sollten alle Riemen gelockert werden. Dann platziere man den Hüftgurt mittig auf den Hüftknochen und ziehe ihn so fest an, dass das Gewicht aufliege. Danach werden die Schultergurte so eingestellt, dass der Ansatz der Schultergurte mittig an den Schulterblättern anliege und die Gurte 20 bis 30 Prozent des Gewichtes tragen. Mit den Lageverstellriemen könne man danach den Sitz des Rucksackes genau an den Körper anpassen. Zum Schluss werde der Brustgurt in gewünschter Höhe geschlossen. So könne der Rucksack seitlich nicht mehr verrutschen. Bei der Auswahl des Modelles empfehle sie auf Verstau- und Befestigungsmöglichkeiten für Trinkflasche, Verpflegung, Wanderstöcke oder Helm zu achten. Die Herstellung aus robustem und langlebigem Material sowie eine gute Belüftung sichern seine lange Lebensdauer. Mehr über die weitere Ausstattung lesen Sie in unserer Sommer-BlattGrün-Ausgabe Anfang Juli. PETRA JENDRYSEK
FOTOS: @RAWPIXEL-DEPOSITPHOTOS.COM, @NIKITEEV-DEPOSITPHOTOS.COM

NVM
*Deine Verbindung
in Mainfranken!*

Frühling?

Fahr raus.

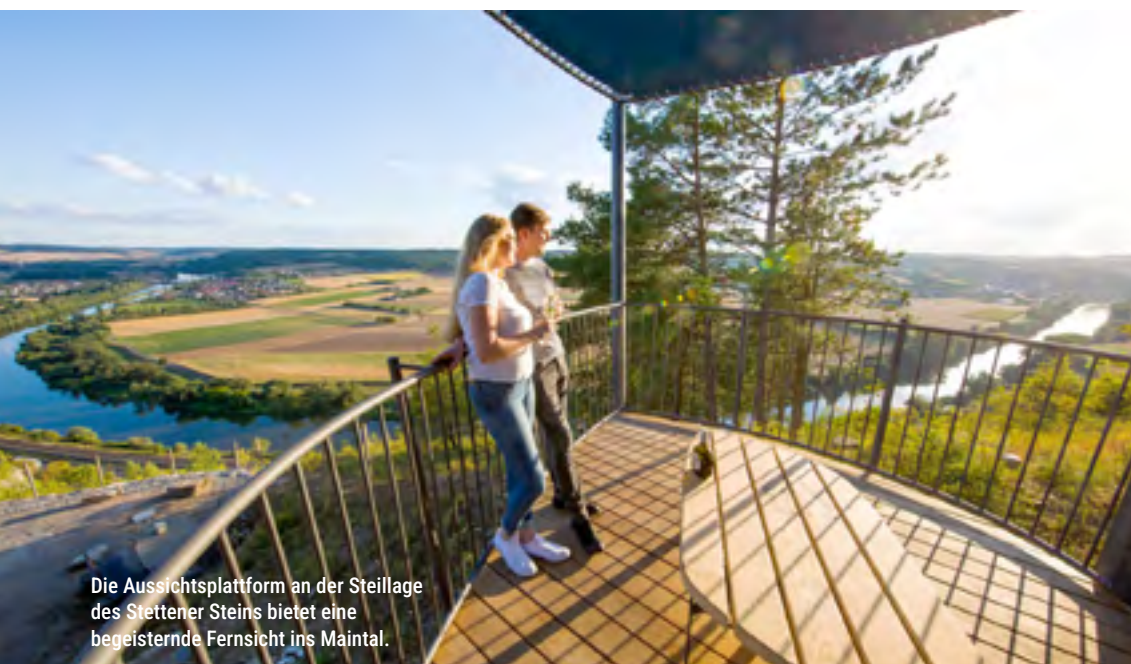
Mit der Tageskarte Solo oder Gruppe den Frühling in Mainfranken entdecken.

Entdecke die besten NVM-Spots für den Frühling auf Instagram



@nvm_nahverkehr_mainfranken





Die Aussichtsplattform an der Steillage des Stettener Steins bietet eine begeisternde Fernsicht ins Maintal.



Karlstadts Wanderwegenetz umfasst 100 Kilometer und bietet für jedes Alter und Interesse passende Touren.

RUND UM KARLSTADT WINKT DAS WANDERGLÜCK

Traumhafte Ausblicke und rare Arten

Weinberge im Sonnenschein, Muschelkalkbastionen und Buntsandsteinterrassen, kleine Wälder, atemberaubende Aussichten und viele Tiere und Pflanzen, die es in Deutschland nur noch selten gibt. Wer in diesen besonderen Naturgenuss kommen möchte, sollte sich Karlstadt und seine Umgebung, **reich an Naturschutzgebieten**, einmal zum Wanderziel nehmen.

Das gut ausgeschilderte Wegenetz umfasst 100 Kilometer und bietet Fernwanderwege, Rundwander- und Themenwege vom Weinlehrpfad bis zum Geologischen Wanderlehrpfad. Der „**Lenzsteig**“ des Alpenvereins am Kalbenstein in Gambach reizt sogar – mit entsprechender Ausrüstung – zum Kraxeln.

Die Beschilderung mit Kilometerangaben sowie die in der Touristinformation erhältliche Wanderkarte „Wandern rund um Karlstadt“ führen sicher zum gewünschten Ziel. Von Karlstadt aus führen Wanderwege in alle Richtungen, manche sind Rundwanderwege, manche als Teilstrecken zu laufen und untereinander kombinierbar. Der Rundwanderweg K1 präsentiert sich dabei besonders abwechslungsreich. Von der historischen Altstadt Karlstadt, über Naturschutzgebiete mit seltenen Pflanzen, Weinbergsterrassen bis hin zum geologischen Lehrpfad lässt sich auf ihm Vieles entdecken. Vor allem aber eine **einzigartige Land-**

schaft genießen. Höhepunkt ist zweifelsohne der sagenhafte Ausblick am „Edelweiß“. Der Aussichtspunkt auf der 300 m hohen Felswand glänzt mit einer fantastischen Sicht über Karlstadt hinaus ins Maintal und entlohnt für den Aufstieg.

Die Magie des Frankenweins spüren

Wer gerne mit einer kleinen Abkühlung starten möchte, wählt den Wanderweg K11. Gleich zu Beginn stößt man auf die **Kneippanlage am Stockbrunnen**. Herrlich erfrischt erreicht man sodann nach einem steilen Aufstieg durch den Wald prähistorische Hügelgräber, ehe der Weg durch die Weinberge zu einem besonderen Platz führt: Für Orte, an denen die ganze Magie des Frankenweins besonders deutlich zu spüren ist, steht der Name „**terroir f**“. Seit einigen Jahren gehört auch Karlstadt mit seiner Steillage des Stettener Steins zu ihnen. In einer Höhe von 130 Metern bietet die spitz zulaufende und mehrere Trockenmauerreihen überragende Aussichtsplattform einen überwältigenden Ausblick auf das Maintal. Unter dem Motto „**Wein und Main**“ lassen sich hier die verschiedenen Gesteinsarten, die entlang des Mains vorkommen, aus der Nähe betrachten.

Artenreiche Flora und Fauna

Unterschiedliche Lebensräume und verschiedene geologische Formationen, die wie im Falle des Kalbensteins seit dem 19. Jahrhundert immer wieder Wissenschaftler anziehen, charakterisieren das **Naturschutzgebiet Grainberg-Kalbenstein-Saupurzel**. Seine Flora und Fauna zählen zu den reichhaltigsten in Bayern. Sollte man sich trotz guter Beschilderung einmal von der geplanten Route entfernen, kann man von jedem Schild über dessen **GPS-Code** den genauen Standpunkt ermitteln und seine Tour beruhigt fortsetzen.

FOTOS: STADT KARLSTADT/ZUDEM, JÜRGEN MÜLLER, TVF FRÄNKISCHES WEINLAND/ANDREAS HUB

► Weitere Wanderanregungen unter www.karlstadt.de





Ein Blick auf die vielfältige Bewirtschaftung der Ländereien rund um Mönchsondheim. Auf Bild- und Texttafeln erfährt man Wissenswertes zur Kultivierung der Naturlandschaft. Ergänzend zum Kartenmaterial ist der Zeit-Wandel-Weg gut ausgeschildert.

WANDERN IN DER KULTURLANDSCHAFT RUND UM MÖNCHSONDHEIM BEI IPHOFEN

Auf dem Zeit-Wandel-Weg

Das Leben und Arbeiten der Menschen im Dorf Mönchsondheim hat ihre Umgebung über lange Zeiträume hinweg verändert. Aus der Naturlandschaft rund um den Ort hat sich eine Kulturlandschaft entwickelt. Auf drei abwechslungsreichen Wanderwegen durch Wald und Flur Mönchsondheims zeigt das Freilandmuseum Kirchensburg Mönchsondheim einen vielfältigen Einblick in jenen Wandel. Die Spuren des Wandels über Jahrhunderte kann der aufmerksame Wanderer an vielen Relikten erkennen. Auf großformatigen Tafeln wird die **historische Verbindung von „Mensch und Natur“** sowie von „Dorf und Flur“ aufgezeigt und an Beispielen erläutert. Man erfährt Wissenswertes über die Nutzung von Wiesen, über den Bachlauf und Mühlen am Breitbach, den Acker-, Wein- und Hopfenanbau als Nahrungsquelle sowie den Steinbruch als Baustoff- und dem Wald als Holzlieferant, das Schäfer- und Hirtenwesen oder die Flurnamen.

Ausgehend von der Dauerausstellung im Freilandmuseum schlägt der Zeit-Wandel-Weg eine Brücke vom Dorf in die umgebende Natur und bietet eine ideale Möglichkeit, kulturelle Einblicke mit einer Wanderung an der frischen Luft zu verbinden.

Der Besucher-Service des Museums berät gerne zu den einzelnen Strecken:

- ✿ **Die Äcker, der Anbau:** Weg 1: Länge ca. 4 km, Dauer 1h 15min, Schwierigkeitsgrad mittel
- ✿ **Der Wald, die Jagd:** Weg 2: Länge ca. 2 km, Dauer 45min, Schwierigkeitsgrad mittel
- ✿ **Die Weite, die Landschaft:** Weg 3: Länge ca. 4 km, Dauer 1h 15min, Schwierigkeitsgrad anspruchsvoll

Die Routen führen auch über Wiesen und hügelige Landschaften. Bitte an festes Schuhwerk denken. Für Kinder- und Bollerwagen sind die Streckenführungen nicht geeignet. Karten-Material erhalten Museumsbesucher kostenfrei beim Besucher-Service. Für Kinder ist eine Rätsel-Rallye zu Weg 1 vorbereitet.

Wer eine geführte Kurzwanderung auf dem Zeit-Wandel-Weg bevorzugt, kann am 14. Juni an der neuen Sonderführung **„Vom Dorf in die Flur – Ein kultureller Streifzug durch Wiese, Wald, Natur“** teilnehmen. Die Gästeführerin erläutert, wie sich die Dorfbevölkerung die fruchtbaren Böden und natürlichen Gegebenheiten rund um den Ort zu Nutzen machte und entsprechend kultivierte. Die Führung gibt unter anderem Antworten auf die Fragen „Was bedeutete die Dreifelderwirtschaft bei der Bestellung der Flächen?“, „Was hatte es mit den Hutewäldern auf sich?“, „Weshalb findet man entlang des Breitbachs zahlreiche Müh-

len?“ und „Welche Rebsorten eigneten sich für den Weinbau?“. Auch die damaligen Regelungen, welche bei Vererbung, Nutzungsrechten und Naturalabgaben zum Tragen kamen, werden erläutert. Darüber hinaus lernt man die Besonderheiten von Rechtlerwald, Harfenfeldern sowie Zehnt kennen und erfährt, welche Rolle der Dorfschultheiß in der Dorfverwaltung spielte.

FOTOS: MIRJAM DIEZEL-HORNFECK

MD

Deutscher
Mühlentag im
Fränkischen
Freilandmuseum
Fladungen



Mühlenhandwerk erleben | Mühlen in
Betrieb | Mitmachen & Ausprobieren

Pfingstmontag, 25. Mai

Fränkisches
Freilandmuseum
Fladungen

freilandmuseum-fladungen.de

f



28. JUNI: STEIGERWALD
NATIONALPARK-TAG IN EBRACH

Seltene Schätze schützen

Ein Viertel aller Buchenwald-Bestände finden sich in Deutschland. Einer von ihnen liegt im Steigerwald. Um dieses Juwel zu schützen, wurde 2014 ein Bürgerverein gegründet, der Verein Nationalpark Steigerwald e.V. Ihm gehören **rund 1500 Mitglieder** aus den Landkreisen Bamberg, Schweinfurt, Hassberge und den umliegenden Regionen an. Seit zwölf Jahren unterstützen sie den Wunsch auf mehr Wildnis im Steigerwald im Rahmen eines Nationalparks.

Der Nordsteigerwald ist Heimat und Rückzugsgebiet für **viele seltene Arten**. Auf kleinen Flächen können hier uralte Buchenwälder mit ihrer typischen Artenvielfalt entdeckt werden. Eine besonders beeindruckende Wandertour führt zu den Riesenbuchen im „Kleinengelein“, einem der berühmtesten und ältesten Waldbestände Deutschlands. Mächtige Baumgiganten ragen hier in den Himmel. Kolkkraben, Schwarzspecht und Hohltauben sind anzutreffen und im Herbst „blühen“ zahlreiche Baumpilze an umgestürzten dicken Stämmen.

Einmal im Jahr lenken der Verein, der Freundeskreis Nationalpark Steigerwald und der BUND Naturschutz mit einem **Steigerwald Nationalpark-Tag** das Interesse auf jene seltenen Schätze und machen damit auf ihren notwendigen Schutz aufmerksam.

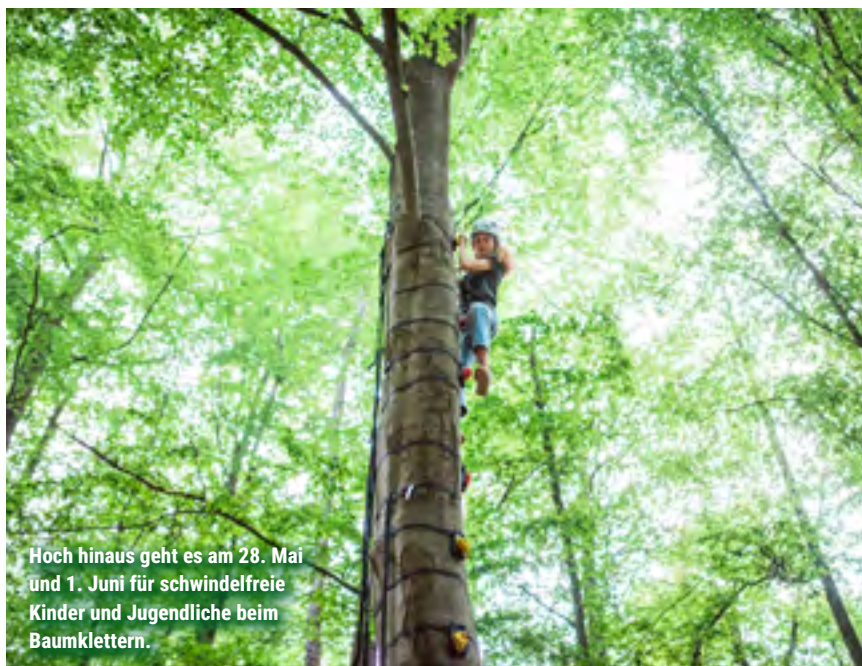


Am **28. Juni** von 13 bis 19 Uhr ist es wieder soweit. Im **Klosterbräu-Garten in Ebrach** erwarten Gäste und Beteiligte Spaß, Musik und jede Menge Informationen an zahlreichen Ständen. Ein Highlight ist der Auftritt der bekannten Musikkabarett-Kapelle „Häisd'n'däisd vomm mee!“. Kinder dürfen sich auf Rindenschnitzen, Steinbildhauen und weitere kreative Tätigkeiten freuen. Der Eintritt ist frei. Bei einer geführten Exkursion kann man den Steigerwald erkunden.

Gegenüber dem Klosterbräu-Garten in Ebrach lohnt ein Besuch der ständigen Ausstellung „**Wilde Buchenwälder**“. Im Walddiorama mit Tierpräparaten, im Waldbodentunnel für Kinder und am digitalen Infotisch bieten sich spannende Einblicke in die faszinierende Welt naturbelassener Buchenwälder. Eine kleine Bücherei und bebilderte Wandtafeln laden zum Verweilen ein. Tipp: Bis 31. Juli ist hier noch die Sonderausstellung „Spuren im Wald – Wer war das?“ zu sehen.

FOTO: PETRA JENDRYSEK

► Informationen unter <https://nordsteigerwald.de/>



Hoch hinaus geht es am 28. Mai und 1. Juni für schwindelfreie Kinder und Jugendliche beim Baumklettern.

DEM WALD IM STEIGERWALD-ZENTRUM NÄHER KOMMEN

Schwindelfrei hoch hinauf

Er bietet Erholung und Ruhe und strahlt eine wohltuende Wirkung auf uns Menschen aus. Von Frühling bis in den Herbst hinein laden die vielfältigen Führungen, Aktionen und Workshops des direkt am Wald gelegenen Steigerwald-Zentrums in Handthal ein, den Wald näher kennenzulernen und ihm achtsam zu begegnen. Daneben ist der Wald aber auch Ort für Entdeckungen und Abenteuer, für Baumkletterer und Spurensucher. Das lässt sich im Rahmen der **Pfingstferienaktion** ganz nah erleben. Wer schwindelfrei ist, kann am **28. Mai und 1. Juni** flink wie ein Eichhörnchen bis in die Krone ausgewählter Bäume klettern. Gesichert über ein Seil klettert man so weit wie man sich traut und schnuppert die Höhenluft in bis zu 20 Metern. Oben angekommen lässt sich die ungewohnte Perspektive in vollen



Zügen genießen, ehe es pfeilschnell wie ein Habicht oder sanft wie ein Schmetterling gen Boden geht. Je 25 Kinder ab sechs Jahren können an beiden Tagen in zwei Zeitfenstern von 10 bis 12 Uhr und von 13 bis 15 Uhr kostenlos klettern. Eine erwachsene Begleitperson muss pro Kind allerdings beim Klettern anwesend sein. Treffpunkt ist auf dem Verbindungsweg zum Baumwipfelpfad, etwa fünf Minuten vom Steigerwald-Zentrum entfernt. Nähere Auskünfte gibt es nach der Anmeldung. Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt, Gewichtsbeschränkungen gibt es keine. Eine Anmeldung ist bis 22. Mai erforderlich. Mitgebracht werden können gerne eine kleine Waldbrotzeit samt Getränk und ein Klettergurt, falls vorhanden. Beschaulicher geht es am **7. Juni** von 14 bis 16.30 Uhr beim **Kräuterspaziergang „Sommerkräuter“** mit Gerlinde Rössner rund ums Steigerwald-Zentrum zu. Voller Sonnenkraft gelten Kräuter als besonders heilkräftig. Auf der Runde kann man die Kräuter des Sommers kennenlernen und sich von den vielen Anwendungsmöglichkeiten überraschen lassen. Ein paar Kostproben aus der Kräuterküche runden den Spaziergang ab. Eine Anmeldung hierfür wird bis 2. Juni erbeten. Wer sich näher mit dem Kraftort Wald beschäftigen möchte, hat dazu **ab 12. Mai** bis zum 16. August bei einer interaktiven **Wanderausstellung**, die alle Sinne anspricht, ganz kurzweilig im Steigerwald-Zentrum Gelegenheit.

FOTOS: CONSTANZE STERN, GERLINDE RÖSSNER

► Anmeldungen per E-Mail an info@steigerwald-zentrum.de oder telefonisch unter 09382.31998-0

SEK

PLÄDOYER FÜR STILLE & FÜLLE

Der Natur lauschen

Natur kann eine Kraftquelle sein, in der wir zur Ruhe kommen, entspannen können und neue Energie schöpfen. Naturverbundenheit ist eine Sehnsucht und tiefes menschliches Bedürfnis. In Zeiten der Naturentfremdung und der Natur-Defizit-Syndrome lenken die Spiegel-Bestsellerautoren Jennie Appel und Dirk Grosser in einer überarbeiteten Neuauflage ihres Buches ihre Leserinnen und Leser zu mehr Aufmerksamkeit und **Achtsamkeit gegenüber der Natur**. Als naturwissenschaftlich geprägter Rezensent erfolgt mein Zugang zur Natur weniger über Schamanismus, Magie, Meditation und Mythen, und manche Ausführungen sind etwas zu plakativ und klischeehaft. Dennoch liegt der Wert des Buches in der Motivation, sich der Natur zuzuwenden und sie zu bewahren. Mit den Autoren bin ich einig, dass die Natur mehr bereithält, als was wir zwischen Himmel und Erde beobachten, messen und wissen können und dass sie uns viele **magische Momente schenken** kann – vorausgesetzt man öffnet sich dafür. Naturspiritualität kann ein Weg sein, eins mit der Natur zu werden. Mit informativen Texten, Meditationen und Betrachtungen zeigen die Autoren, wie man mit

absichtslosem neugierigem Staunen der Natur lauschen, kleine Wunder entdecken und sein Leben bereichern kann, wenn man sich als Teil dieser Welt versteht. In unseren hektischen, lärmenden und medial

überfrachteten Zei-

ten ist das Buch ein Plädoyer für Stille und Einfachheit, für Fülle und Vielfalt und nicht zuletzt für **Respekt und Wertschätzung** gegenüber unseren Lebensgrundlagen. „Kraftort Natur“ bestätigt naturverbundene Menschen, im Einklang mit der Natur zu leben und kann den noch Suchenden einen anschaulichen Einstieg in die „Verbundenheit mit der wilden Seele der Welt“ bieten, um ihnen die Augen für die Wunder der Natur und das Wunder des Lebens zu öffnen. Eine bereichernde und daher lohnende Lektüre. DR. STEFAN BOSCH

► **Jennie Appel/Dirk Grosser: Kraftort Natur. Verbundenheit mit der wilden Seele der Welt. 220 Seiten, Windpferd Verlag, Neuauflage 2026, 24 Euro**



In der Getreidemühle aus Fladungen und der Ölschlagmühle aus Wiesthal (Foto) ist zu erleben, wie Mühlen früher arbeiteten.

25. MAI: MÜHLENTAG IM FRÄNKISCHEN FREILANDMUSEUM FLADUNGEN

Jahrhunderte altes Handwerk

Mühlen sind wahre Kulturschätze – sie verbinden jahrhundertealte Handwerkskunst mit der Kraft der Natur. Bayern verfügt übrigens über die meisten im gesamten Bundesgebiet. In Franken sind noch viele gut erhaltene Mühlen zu finden, die im Rahmen des Deutschen Mühlentages am 25. Mai (Pfingstmontag) durch unterschiedlichste Veranstaltungen in den Fokus gerückt werden. Das Fränkische Freilandmuseum Fladungen lädt am 25. Mai zwischen 10 und 17 Uhr gar zu einem **Aktionstag mit buntem Programm** rund um die beiden Museumsmühlen ein. Wie die historische Mühlentechnik funktioniert, ist zwischen 11 und 16 Uhr bei verschiedenen **Vorführungen in der Getreidemühle** aus Fladungen und der Ölschlagmühle aus Wiesthal zu erfahren. Zusehen kann man bei der Herstellung von Getreideschrot und Rapsöl. Klein und Groß dürfen sich zwischen 11 und 15 Uhr an der Flockenquetsche versuchen und etwas vom selbstgequetschten

Getreide mit nach Hause nehmen. Moderne Mühlentechnik steuert die Ölmühle aus Kürnach bei. Sie presst vor Ort Leinöl und bietet weitere naturbelassene und **kaltgepresste Öle** von Schwarzkümmel- bis Mohnöl zum Verkosten und zum Verkauf an.

Auch für Kinder ist die Mühlentechnik spannend. Nach dem Betrachten des großen Mühlrades und Verstehen seiner Arbeitsweise geht es ans **Wasserräderbauen aus Holz**. Am Bach kann dann direkt die Tauglichkeit des Rades getestet werden. Bei Quiz, Hands-On und Spielstationen ist bestimmt noch Allerhand rund um die Mühle und das Müllerhandwerk zu lernen.

Am Mühlentag richtet sich der Blick natürlich auch auf das zu mahlende Getreide und das daraus gewonnene Mehl. Der Achtsamkeitshof Rhön ist mit einer Auswahl seiner Produkte vor Ort, wie **Urgetreide** (Oberkulmer Rotkorn, Waldstaudenroggen und Emmer), selbstgebackenem Sauerteigbrot aus dem Holzbackofen sowie verschiedenen Aroniprodukten.

Was unter anderem früher aus Getreide auf den Teller kam, zeigt das **Kochprogramm** „Was kommt heute auf den Tisch?“ von 11 bis 15 Uhr im Dreiseithof Leutershausen mit **historischen Gerichten**. Dann wird der Kochlöffel geschwungen und geschnippelt, geknetet und gekocht. Währenddessen wird im historischen Gemeindebackhaus aus Oberbernhards im Holzofen gebacken. Die frischen Backwaren sind dann von etwa 11 bis 15 Uhr erhältlich, beziehungsweise solange der Vorrat reicht.

SEK

FOTOS: GERHARD NIXDORF, JENS ENGLERT



Zum Aktionstag wird natürlich auch gebacken.

28. JUNI: KRÄUTERFESTIVAL IN WALDSASSEN

Heilsames selbstgemacht



Seit 2008 wurden in der Umweltstation Kloster Waldsassen fast 450 Kräuterführerinnen und -führer ausgebildet. Zum Kräuterfestival am 28. Juni (10-17.30 Uhr) stellen viele von ihnen nicht nur ihre selbstgemachten Produkte aus, sondern möchten auch zeigen, was sie in der Kräuterführerausstellung vermittelt bekamen. Dazu gibt es allerlei Stände mit Naturprodukten, Kräutern und Handwerk. Um 14 Uhr führt die Hildegard von Bingen Expertin Johanna Eisner durch die Hildegardbeete im Umweltgarten. Auch mit dabei sind die Bio-Gärtnerei Becher aus Ebnath und die Filzmeisterin Anita Köstler mit ihrer Filzwerkstatt für Kinder. Neben der Umweltstation wird die Stadtgalerie und der Gedankengarten von Christine Böhm mit vielen verschiedenen handwerklichen Kunstgegenständen ihre Tore öffnen und das Kräuterfestival bereichern. Für das leibliche Wohl ist mit Herzhaftem sowie mit Kaffee und selbstgemachten Kuchen bestens gesorgt. RED

FOTO: ©CHAMILLEWHITE-DEPOSITPHOTOS.COM



NEUES LEBEN IM TIERPARK SOMMERHAUSEN

Nachwuchs und spannende Projekte

Mit tierischem Nachwuchs, erfreulichen Baufortschritten und neuen Bildungsangeboten ist der Tierpark Sommerhausen im Landkreis Würzburg in die neue Saison gestartet. Große Freude herrscht zum Beispiel im Mufflongegehege: Vier Lämmer haben das Licht der Welt erblickt und erkunden schon neugierig ihre Umgebung. Auch die Zwergschafe haben Nachwuchs bekommen.

Daneben tut sich im Park viel. Der Umbau des Ziegengeheges kommt gut voran: Das Gras wächst, neue Zaunpfähle wurden gesetzt. Bald können die Ziegen in ihren neuen Bereich im Spielplatzumfeld wieder hautnah erlebt werden.

Mit dem Frühjahrsbeginn hat die Brutsaison begonnen. Um dem Wunder Leben näher sein und die Entwicklung der süßen Küken besser verfolgen zu können, plant der Tierpark die Einrichtung einer eigenen Brutstation. Darüber hinaus verspricht das in eine Schaubeute im Tierpark eingezogene Bienenvolk spannende Einblicke in einen ganz besonderen Kosmos.

Freuen darf man sich zudem auf ein weiteres Highlight: Auf der weitläufigen Tipiwiese wurden die großen Zelte zum Übernachten aufgebaut. In den Tipis können Gruppen künftig direkt im Tierpark übernachten und die besondere Atmosphäre nach Parkschluss erleben. Ab Ende Mai ist dies für Schulklassen, Jugendgruppen und andere Gruppen möglich – aktuell gibt es noch freie Plätze. Die Umweltstation Tierpark Sommerhausen freut sich über Anmeldungen per E Mail an umweltstation@tierparksommerhausen.de oder telefonisch unter 09333.902810.



Neues Projekt „Faktencheck Natur“

Will man mitreden, ist es wichtig, sich eine fundierte Meinung aufgrund seriöser Fakten zu bilden. Mit dem neuen Projekt „Faktencheck Natur“ zeigt die Umweltstation des Tierparks, wie man lernt, genauer hinzusehen. Kinder und Jugendliche setzen sich in unterschiedlichen Angeboten dabei mit Täuschung und Tarnung in der Natur auseinander und lernen, Informationen kritisch zu hinterfragen.

FOTOS: TIERPARK SOMMERHAUSEN

► Weitere Infos zu den einzelnen Angeboten sind unter www.tierparksommerhausen.de zu finden. Bis Oktober hat der Tierpark täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Der Einlass ist bis 17 Uhr möglich.

DAS AUSFLUGSZIEL FÜR FAMILIEN!



WILDPARK
HUNDSHAUPTEN



WILDTIERFÜTERUNG
Jeden Samstag | 14 Uhr

TIERPATENSCHAFT

Werden Sie Pate für eine Tierart - Ihre Unterstützung kommt allen bei uns gehaltenen Tieren zugute!
Tolle Geschenkidee!
Abschluss auch online möglich.



Öffnungszeiten + Infos:
wildpark-hundshaupten.de

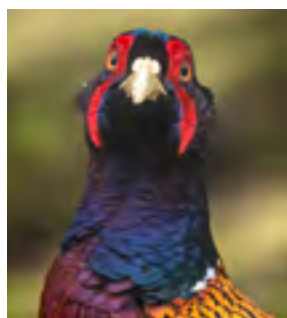
NATUR UND TIERE ERLEBEN...

IM WILDPARK HUNDSHAUPTEN NATUR GANZ NAH ERLEBEN

Knapp 40 Tierarten auf 40 Hektar

Über eine nahezu gänzlich bewaldete Fläche von 40 Hektar erstreckt sich bei Egloffstein in der Fränkischen Schweiz der Wildpark Hundshaupten. Durchflossen wird er vom Hüllergraben, der an verschiedenen Stellen zu Teichen aufgestaut ist. Von einigen markanten Aussichtsfelsen hat man einen traumhaften Blick auf die Landschaft der Fränkischen Schweiz und das Schloss Hundshaupten. Ein Besuch des abwechslungsreichen Geländes im Landkreis Forchheim eignet sich trefflich, um den Alltag hinter sich zu lassen und Flora sowie Fauna auf drei Rundwegen unterschiedlicher Länge aus möglichst nächster Nähe zu erleben.

Knapp 40 heimische, wildlebende seltene Tierarten sowie **gefährdete Nutztierassen** und nicht heimische Tierarten, sogenannte Neozoen, sind in der weitläufigen Parkanlage zuhause. Zwischen Steilhängen aus weißem und braunem Jura leben unter anderem Elche, Luchse, Waschbären und Wölfe. In großräumigen und naturnah gestalteten



Gehegen sind die Tiere aus nächster Nähe zu beobachten. Vielen Wildtierarten des Wildparks Hundshaupten sagen die besonderen Eigenheiten des Geländes mit seinen felsigen Steilhängen besonders zu, wie etwa den Mufflons, Steinböcken und Gämsen. Hier leben diese Kletterkünstler fast wie in ihrem ursprünglichen Lebensraum, dem Felsengebirge. Bei individuellen Führungen können Groß und Klein hinter die Kulissen des

Wildparks blicken und allerlei Spannendes und Wissenswertes über die Tiere des Parks erfahren. Eine ganz besondere Attraktion gibt es für Kinder: Sie können ihren Geburtstag im Wildpark feiern und sich unter anderem als Schatzsucher, Naturdetektiv, Wald-Indianer oder Tierpfleger versuchen.

Zentral am Eingangsbereich findet sich ein Spielplatz, der zum Klettern, Rutschen und Schaukeln einlädt. Um die Umweltbildung noch gezielter zu fördern, wurde 2015 eigens das „Grüne Klassenzimmer“ im Wildpark eingerichtet. **Erlebnisreiche Tierbegegnungen**, spielerische Elemente und fächerübergreifende Themen möchten hier Impulse geben und den Unterricht zum spannenden Erlebnis machen. So wird der Wildpark Hundshaupten zum idealen Ort, um besondere Einblicke in die faszinierende Welt der Tiere und unsere Natur zu gewinnen. TPH

FOTOS: WILDPARK HUNDSHAUPTEN/UWE STATZ

► Alle aktuellen Infos, Veranstaltungen und Öffnungszeiten unter www.wildpark-hundshaupten.de



Über die Baunach führt der Sieben-Flüsse-Wanderweg in die Stadt Baunach.

FÜHRER NEUAUFGELEGT

Dem Sieben-Flüsse-Wanderweg folgen

Drei Naturparke, sieben Flüsse und die Welterbestadt Bamberg im Zentrum – das alles gibt es auf dem gut 200 Kilometer langen Sieben-Flüsse-Wanderweg zu entdecken. Der Wanderführer ist in einer überarbeiteten zweiten Auflage erschienen.

Herausragend ist die landschaftliche Vielfalt entlang der **13 Etappen**: moorige Kiefernwälder und Sandlebensräume im Regnitztal, Wachholderheiden, Bärlauch-Buchenwälder und schroffe Kalkfelsen auf der Fränkischen Alb, naturnahe Flussauen und Badeseen im Maintal, Weinberge und in den Sandstein geschlagenen Bierkeller in den Haßbergen, naturnahe Waldgebiete und grüne Täler mit Karpfenweihern im Steigerwald. Dabei werden sieben Flüsse überquert: Main und Regnitz sowie deren Zuflüsse Aurach, Rauhe und Reiche Ebrach, Itz und Baunach.

Neben einer ausführlichen Routenbeschreibung und stimmungsvollen Fotos liefert der Wanderführer Infos zu Besonderheiten am Wegesrand sowie Tipps für die Tourenplanung auch mit Bus und Bahn. Piktogramme in den Karten zeigen, wo es Unterkunft und Gastronomie gibt. Bei jeder Etappe führt ein QR-Code direkt zur digitalen Tourenbeschreibung auf der Internetseite www.sieben-fluesse-wanderweg.de AS

FOTO: ANDREAS HUB/FLUSSPARADIES FRANKEN

► Erhältlich im Buchhandel oder direkt beim Bamberger Verlag sehdition sowie bei beteiligten Städten, Gemeinden und Tourist Informationen für 15,90 Euro





Purpur-Sonnenhut



Der Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) ist die bekannteste und am häufigsten verwendete Art zur Unterstützung des Immunsystems.

Ginseng



Ginseng kann gegen Schwäche, Erschöpfung und Müdigkeit helfen.

Zistrose



Die Zistrose (*Cistus incanus*) stärkt das Immunsystem durch einen hohen Gehalt an Polyphenolen, die Viren und Bakterien blockieren.

WACHSTUMSSCHUB FÜR DIE ABWEHR

Haben Pflanzen das bessere Sicherheitskonzept?

Unser Immunsystem ist äußerst komplex. Man kann es sich wie ein gigantisches Mischpult mit unzähligen Reglern zur Justierung vorstellen, damit am Ende der Sound, also unsere Gesundheit, stimmt. Es kann dabei nicht „gestärkt“ werden. Dies würde ein blindes Hochfahren des Systems implizieren. Vielmehr spricht man von Immunmodulation, der Optimierung der Reaktionsbereitschaft der Abwehrzellen.

Manche Pflanzen können hierbei einen Einfluss auf das Immunsystem haben. Ihre Wirksamkeit ist allerdings stark von der Bioverfügbarkeit und Standardisierung der Extrakte abhängig. Eine durch Studien untermauerte Anwendung zielt darauf ab, die körpereigenen Abwehrkräfte nicht wahllos zu „pushen“, sondern sie in ihrer physiologischen Funktion zu unterstützen. In der evidenzbasierten Praxis stehen hierbei vor allem Extrakte aus Sonnenhut (Kraut und Wurzel), die Ginseng- und Taigawurzel sowie die Zistrose im Fokus. Sie haben sich besonders bei einer erhöhten Infektanfälligkeit der Atem- und Harnwege bewährt.

Hilfe für Atem- und Harnwege

Sonnenhutkraut und -wurzel werden innerlich zur unterstützenden Behandlung wiederkehrender Infekte der oberen Atemwege sowie der ableitenden Harnwege eingesetzt. Die im Sonnenhut enthalten Pflanzenstoffe

binden sich an spezifische Rezeptoren auf der Oberfläche der „Fresszellen“ des Immunsystems. Diese werden in eine erhöhte Alarmbereitschaft versetzt. Sie wandern schneller zum Infektionsherd und umschließen die Krankheitserreger besser. Zudem stabilisieren sie die Schleimhäute. So wird es für den Erreger schwieriger, in die Zelle einzudringen. Um die Wirkung zu gewährleisten, sollte Sonnenhut nur in Form von Fertigarzneimitteln angewendet werden. Von der Bereitung eines Teeaufgusses ist abzuraten, da sich die wirksamen Stoffe nicht in Wasser lösen.

Unterstützung bei Schwäche

Die Wurzel des koreanischen **Ginsengs** und auch die **Taigawurzel** (sibirischer Ginseng) werden als traditionelle pflanzliche Arzneimittel eingestuft. Sie können bei nachlassender geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit wie Schwäche, Erschöpfung, Müdigkeit und abnehmende Konzentrationsfähigkeit sowie während der Rekonvaleszenz eingesetzt werden. Es gibt sie als Teezubereitung, als pulverisierte Droge, in Kapseln, Pastillen oder auch als Tropfen.

Widerstandsfähige Schleimhaut

Bei der **Zistrose**, einer Pflanze aus dem Mittelmeergebiet, werden die getrockneten Blätter, beziehungsweise die einjährigen Triebe, verwendet. Sie werden innerlich

bei Durchfall und Erkältungskrankheiten, äußerlich bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis eingesetzt. Die Wirkung ist hier auf große pflanzliche Moleküle zurückzuführen, welche die Oberflächenproteine von Viren wie eine Schutzhülle umschließen. Viren können dann nicht mehr an den Rezeptoren der Schleimhäute andocken. Weiterhin führen ihre adstringierenden Eigenschaften zu einer Verdichtung der Eiweißstrukturen auf der Schleimhautoberfläche. Sie wird widerstandsfähiger gegen das Eindringen von Bakterien und Viren. Hier sind Teezubereitungen zum Gurgeln und Trinken oder auch Lutschtabletten sinnvoll, da die wirksamen Stoffe wasserlöslich sind. Beim Gurgeln oder langsamen Trinken entfalten sie ihre Wirkung direkt an den Schleimhäuten des Rachenraumes - genau dort, wo Krankheitserreger meist zuerst landen, um in das Gewebe einzudringen. Das Immunsystem lässt sich jedoch nicht allein mit Pflanzen „auf Knopfdruck“ stärken. Sie liefern zwar biochemische Werkzeuge, aber das Immunsystem braucht weiterhin eine nährstoffreiche Basis, ausreichend Schlaf und wenig Stress, um effektiv arbeiten zu können. Ohne ein solides Nährstofffundament ist selbst die beste Phytotherapie zwecklos.

RENATE DRACH

FOTOS: ©KUKI LADRON DE GUEVARA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©VENERATIO-DEPOSITPHOTOS.COM, ©PAYLESSIMAGES-DEPOSITPHOTOS.COM

IMMUNBOOSTER: UNVERFÄLSCHTE VITALSTOFFQUELLEN

Wilde Kräuter und rohe Kost

Unser Immunsystem ist jeden Tag vor neue Herausforderungen gestellt, wenn es darum geht, Krankheitserreger und Schadstoffe effektiv abzuwehren. Wer auf die Kraft unverfälschter Natur vertraut, erweitert nicht nur seinen kulinarischen Horizont, sondern kann auch seine **Abwehr stärken**. Mit ihrer Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie antioxidativen und sekundären Pflanzenstoffen, wie beispielsweise Chlorophyll, stecken Wildkräuter voller Energie und übertrumpfen konventionelles Gemüse oft um ein Vielfaches, hebt Karl-Heinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn hervor. Doppelt gut: Oft wachsen sie sogar direkt vor unserer Haustüre.

Jetzt, wo sich die Bärlauchsaison dem Ende zuneigt, geben sich viele weitere **wilde Gefährten** zu erkennen. Neben sattgelbem Löwenzahn, weiß blühender Knoblauchsrauke und Vogelmiere schießen Brennnesseln kraftvoll in die Höhe. Verarbeitet zu Kräutersmoothies, Wildkräuterpesto oder als Beigabe zum Salat unterstützen sie uns mit unterschiedlichem Schwerpunkt, erklärt der Gesundheitsberater: Löwenzahn und Brennnessel reinigen unser Blut und liefern viele Mineralstoffe. Knoblauchsrauke wirkt dank enthaltenem Senföl antibiotisch, während die Vogelmiere, reich an Eisen, Kalium und Kalzium, das Immunsystem puscht. Lanzenförmig reckt auch der Spitzwegerich seine Blätter in die Höhe und nimmt den Kampf mit Bakterien bei Erkältung auf. Daneben strutzt das Gänseblümchen voller Vitamine und bringt unseren Stoffwechsel auf Trab. Woher nehmen die Wildpflanzen diese Stärke? Ganz einfach, erklärt Karl-Heinz Ursprung: Sie müssen sich alleine, ohne kultivierende Unterstützung, behaupten und selbst vor Krankheiten, Wetterextremen oder Fraßfeinden schützen. Zu Hilfe kommen ihnen dabei unter anderem ihre Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherischen Öle, Flavonoide, Saponine, Schleimstoffe und Senfölglykoside. Haben die Wildpflanzen ihren idealen Standort gefunden, lassen sie uns von ihrer Kraft besonders profitieren, weiß der Gesundheitsberater aus eigenem Verzehr.

Neben vielen Wildpflanzen sind weitestgehend unverarbeitete und nur **bis maximal 42 Grad erhitzte Lebensmittel** für den überzeugten Rohköstler Immunbooster schlechthin. Jenseits dieser Gradmarke beginnen wertvolle Proteine zu degenerieren und Nährwerte gehen verloren, erklärt der Gesundheitsberater. Ergänzend zu Obst und Gemüse, das roh verzehrt werden darf, stehen bei Rohköstlern auch Nüsse, Sprossen, Keimlinge und eben Wildpflanzen auf dem Speiseplan. Strengere Urköstler konsumieren Obst, Gemüse und Wildpflanzen gar im Naturzustand, also ohne deren Reinigung von Erde oder kleinen Bewohnern, merkt Karl-Heinz Ursprung.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zum Verzehr eines Rohkostanteils von 50 bis 80 Prozent.

Mit ihrer **Fülle an gesunden und höchst lebendigen Stoffen** sei die vitale Rohkost für unser Immunsystem in mehrfacher Hinsicht **ein absoluter Gewinn**. Großen Anteil daran habe das Vitamin C in vielen Gemüsen und Obstsorten, das der Körper nicht selbst herstellen könne. Als bedeutendstes Antioxidans agiere es als **effizienter Radikalfänger** und aktiviere die Fresszellen des Abwehrsystems. Über die Immunsystem stabilisierende Wirkung hinaus spiele Vitamin C zudem bei vielen Stoffwechselreaktionen wie dem Aufbau von Bindegewebe, Knochen, Knorpeln, Zahnfleisch sowie bestimmten Botenstoffen



Wilde Kräuterkraft ist oft schon vor der Haustüre zu finden.

und Hormonen eine besondere Rolle, so der Betreiber eines Bioladens in Höchberg. Zudem verbessere es die Aufnahme von pflanzlichem Eisen und beeinflusse über die Freisetzung des Glückshormons Serotonin nicht nur unsere Stimmung positiv, sondern auch unseren Schlaf, was die Immunleistung unterstütze. Darüber hinaus wirke Vitamin C auf unseren Fettstoffwechsel, indem es Cholesterin in Gallensäure umwandle, die Fettverbrennung fördere und zur Gesunderhaltung unserer Blutgefäße wie Nervenzellen beitrage. Der hohe Anteil an Ballaststoffen in Obst und Gemüse komme dem Immunsystem gleich doppelt zugute. Die für uns unverdaulichen Bestandteile ernähren nämlich unsere Darmbakterien, die sich dadurch effizienter vermehren, schädliche Keime und Bakterien so besser abwehren und in der Folge unsere Körperabwehr ertüchtigen, stellt Karl-Heinz Ursprung heraus. Zum anderen binden Ballaststoffe Flüssigkeit und sorgen so für mehr Volumen im Darm. Die **Darmpassage wird beschleunigt**, die Verdauung kommt in Gang, und die Nahrung verweilt kürzer im Darm. Die Folge: Die Darmschleimhaut wird weniger angegriffen, wovon das Immunsystem ebenfalls profitiert. Wer viele Ballaststoffe zu sich nehme, sollte allerdings auch viel trinken, um das Quellen zu ermöglichen, merkt Karl-Heinz Ursprung an. Blähungen und Verstopfung könnten sonst die Folge sein. Zudem rät er, Rohkost besonders gut zu kauen. Das mache sie besser verdaulich und schärfe dabei den Geschmackssinn für die ursprüngliche Nahrung.

PETRA JENDRYSSSEK

FOTOS: ©SILVIARITA-PIXABAY.COM, ©CONGERDESIGN-PIXABAY.COM



SELBSTFÜRSORGE: STEINE MIT KRAFT BEGEISTERN SEIT JAHRTAUSENDEN

Die Faszination der Heilsteine

Was bereits die Ägypter in Grabkammern legten und Hildegard von Bingen im Mittelalter beschrieb, übt auch heute noch große Faszination auf Menschen aus: Heilsteine begeistern seit Jahrtausenden – als Schmuck, zum Auflegen oder für die Herstellung von Edelsteinwasser. Die Verwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. Was Heilsteine ausmacht, wie man sie nutzt und welche Wirkung ihnen zugeschrieben wird, beleuchtet dieser Artikel.

Heilsteine sind keine leblose Materie. Sie entstehen durch gewaltige Kräfte und in langem Zeiträumen, oft über Jahrmillionen. Geologen unterscheiden vier grundlegende Entstehungswege: **Magmatische Steine** kristallisieren aus flüssigem Magma aus, das tief im Erdinneren langsam abkühlt – so entsteht etwa der Diamant oder der Peridot. **Hydrothermal gebildete Steine** wachsen in Gesteinsspalten, durch die heiße mineralreiche Wasser fließen und sich dabei langsam ablageren – auf diese Weise entstehen Bergkristall oder Smaragd. Wieder andere Steine werden durch extremen Druck und hohe Temperaturen tief in der Erdkruste in etwas völlig Neues verwandelt, ohne dabei aufzuschmelzen – Rubin, Saphir und Granat sind auf diesem Weg entstanden. Und schließlich gibt es Steine, die sich nahe der Erdoberfläche aus Mineralien ablageren und verdichten, wie Opal oder Malachit. Es ist genau diese **einzigartige Entstehungsgeschichte**, Kristallstruktur und mineralische Zusammensetzung, die in der Steinheilkunde als Grundlage für die Wirkung von Heilsteinen gilt – und die einen Amethyst von einem grauen Kiesel unterscheidet.

Was Steine zu Heilsteinen macht

Was einen Heilstein von einem gewöhnlichen Kiesel unterscheidet, lässt sich an mehreren Eigenschaften festmachen – und genau diese Eigenschaften sind es, auf die sich die Steinheilkunde bei der Erklärung der Wirkung beruft.

Da ist zunächst die **Kristallstruktur**. Viele Heilsteine sind Kristalle, das heißt ihre Atome sind in einer streng geordneten, geometrischen Struktur angeordnet – nicht zufällig, sondern nach einem inneren Bauplan, der sich im äußeren Erscheinungsbild widerspiegelt. Ein

Bergkristall etwa wächst immer in der gleichen sechsseitigen Form. Diese innere Ordnung ist es, die in der Steinheilkunde als Träger von Energie und Schwingung gilt.

Dann die **Härte**. Der Wiener Mineraloge Friedrich Mohs entwickelte im 19. Jahrhundert eine Skala von 1 bis 10, die die Widerstandsfähigkeit eines Minerals gegenüber Einritzen beschreibt. Klassische Edelsteine erreichen auf dieser Skala mindestens den Wert 7 – das bedeutet, sie könnten normales Fensterglas einritzen. Den höchsten Wert 10 belegt der Diamant, gefolgt von Korund – also Rubin und Saphir – mit Härte 9 und Topas mit Härte 8.

Ebenso entscheidend sind die **optischen Eigenschaften**: Wie bricht ein Stein das Licht? Wie transparent ist er? Manche Steine, wie der Amethyst oder der Saphir, lassen Licht hindurch und erzeugen so ein charakteristisches Farb- und Lichtspiel. Andere, wie der Hämatit, sind völlig undurchsichtig und wirken durch ihren metallischen Glanz. Manche Edelsteine zeigen sogar unterschiedliche Farben, wenn man sie aus verschiedenen Richtungen betrachtet – ein Phänomen, das Pleochroismus heißt und auf der inneren Kristallstruktur beruht. Und schließlich die **mineralische Zusammensetzung**: Aus welchen chemischen Elementen besteht der Stein, welche Spurenelemente geben ihm seine Farbe? Das tiefe Violett des Amethysts entsteht durch Eisenanteile im Quarz, das Rot des Rubins durch Chrom im Korund. Jeder Stein trägt damit eine einzigartige chemische Signatur – und die Steinheilkunde sieht darin den Schlüssel zu seiner individuellen Wirkung.

Spürbare Wirkung oder Einbildung?

Was Heilsteine im Menschen bewirken, lässt sich schwer messen – und genau das ist der Kern der Diskussion. Die Steinheilkunde beschreibt ihre **Wirkung über Schwingung und Energie**: Jeder Stein, so die Überzeugung, sendet aufgrund seiner Kristallstruktur, seiner Mineralzusammensetzung und seiner Farbe eine **spezifische Frequenz** aus, die mit dem menschlichen Energiefeld in Resonanz treten kann. Dabei wird nicht zwischen körperlichen und seelischen Ebenen ge-

Kraftvolle Impulsgeber



AMETHYST

Innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, ruhigerer Schlaf, Schutz



BERGKRISTALL

Harmoniestein für andere Heilsteine, Reinigung von Geist und Seele, Heilung, fördert Durchblutung



HÄMATIT

Positivität, Lebensfreude, Vitalität



PERIDOT

Immunsystem, inneres Gleichgewicht, positivere Lebenseinstellung



ROSENQUARZ

Emotionale Heilung, Herzthemen, Selbstliebe

trennt – Heilsteine sollen auf beides gleichzeitig wirken, je nach Stein und Anwendung.

Die Wissenschaft sieht das nüchtern: Belege für eine Wirkung, die über den Placebo-Effekt hinausgeht, gibt es nicht. Doch gerade hier lohnt ein zweiter Blick. Der Placebo-Effekt ist in der medizinischen Forschung gut belegt und alles andere als trivial. Studien der Universität Basel zeigten, dass psychologische Placebos Wirkungen erzielen können, die mit anerkannten therapeutischen Interventionen vergleichbar sind. Was also passiert, wenn jemand bewusst einen Stein wählt, ihn täglich berührt, mit einer klaren Absicht trägt – und sich dabei besser fühlt? Vielleicht ist die Frage nicht, ob der Stein „objektiv“ wirkt, sondern was Aufmerksamkeit, Ritual und Intention im Menschen auslösen können. Am Ende bleibt die Einladung, es selbst herauszufinden.

Anwendung im Alltag

Heilsteine lassen sich auf vielfältige Weise anwenden und in den Alltag integrieren – von einfachem Tragen als Schmuck bis zu einem bewussten Ritual. Welche Form passt, ist eine persönliche Entscheidung je nach Vorlieben und Zeit.

Am Körper tragen – Die verbreitetste Anwendung ist das Tragen als Schmuck – als Kette, Armband oder Anhänger. So bleibt der Stein dauerhaft in Kontakt mit dem Energiefeld des Trägers. Wer keinen Schmuck mag, kann den Stein in der Hosentasche oder Handtasche bei sich tragen.

Auflegen – Dabei legt man den Stein direkt auf bestimmte Körperstellen auf – etwa auf die Brust, den Bauch oder die Stirn. Diese Anwendung wird oft in Ruhe- oder Meditationsphasen praktiziert und soll die Wirkung des Steins gezielt auf einen bestimmten Bereich lenken. Auch das Auflegen auf den Chakren gilt als wirksam. Manche Steine werden für bestimmte Chakren empfohlen.

Im Raum aufstellen – Größere Steine oder Drusen, also kristalline Gesteinsgruppen, werden gerne in Wohn- oder Arbeitsräumen aufgestellt. Amethyst-Drusen etwa gelten als besonders reinigend und werden häufig ins Schlafzimmer gestellt.

Edelsteinwasser – Einige Steine werden in Wasser gelegt, um dieses energetisch aufzuladen. Hier ist Vorsicht geboten: Nicht jeder Stein eignet sich dafür. Malachit etwa gibt im Wasser giftige Kupferverbindungen ab und darf auf keinen Fall für Edelsteinwasser verwendet werden. Im Zweifel sollte man sich vor der Anwendung informieren.

Reinigen und Aufladen – Heilsteine sollen regelmäßig gereinigt und aufgeladen werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Gängige Methoden sind das Abspülen unter fließendem Wasser, das Auflegen auf Bergkristall oder das Aufladen im Sonnen- oder Mondlicht – wobei die Mondphase eine Rolle spielen soll: Zunehmender Mond gilt als besonders geeignet für stärkende Steine, abnehmender Mond für jene, die von etwas befreien sollen.

Heilsteine begleiten die Menschen seit Jahrtausenden – als Schutz, als Arznei, als Talisman, als stiller Begleiter im Alltag. Was sie wirklich bewirken, bleibt eine offene Frage und vielleicht ist das auch gut so. Denn die Antwort liegt letztlich bei jedem selbst. BIRGIT SCHNEIDER

FOTOS: ©KZENON-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MARIAKARABELLA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©LAURES-DEPOSITPHOTOS.COM, ©VVOENNY-DEPOSITPHOTOS.COM, ©PIXELMAN-DEPOSITPHOTOS.COM, ©VVOENNY-DEPOSITPHOTOS.COM, ©VVOENNY-DEPOSITPHOTOS.COM



BUCH-TIPPS

Zur Vertiefung



Standardwerk

Dieses Buch ist ein umfangreiches Nachschlagewerk mit 480 Heilsteinen, 182 ätherische Ölen und 226 Kräutern. Alle Heilsteine sind farbig abgebildet und bezüglich ihrer Anwendungen und Heilwirkungen genau beschrieben. Eine übersichtliche Auflistung mit Krankheiten von A bis Z erleichtern die Auswahl der passenden Heilsteine. Zudem ermöglicht es die Kombination mit passenden ätherischen Ölen und Kräutern.

Ein Standardwerk seit über 20 Jahren.

► **Gerhard Gutzmann: Das Große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter.** 512 Seiten, Methusalem Verlag UG, 39,90 Euro



Augenschmauß

70 Heilsteine werden in diesem Buch optisch ansprechend und modern gestaltet mit Eigenschaften, Nutzen, Wirkung und Anwendung vorgestellt. Zu Beginn des Buches gibt es eine Einführung ins Thema Heilsteine: Wie sie wirken, was beim Kauf zu beachten ist und wie man mit ihnen umgeht. Große Bilder setzen die Heilsteine wunderschön in Szene, sodass das Buch allein beim Ansehen schon Spaß macht.

► **Lisa Butterworth: Die Kraft der Steine.** 160 Seiten, DK Verlag (Hrsg.), 12,95 Euro



Kraftquellen

Michael Gienger war ein bekannter Experte für Heilsteine und veröffentlichte zahlreiche Bücher und Artikel. Er war Mitbegründer der Forschungsgruppe „Steinheilkunde Stuttgart“. Dieser Ratgeber zeigt, wie wir Heilsteine im Alltag anwenden und ihre Kräfte nutzen können. Der erfahrene Heilstein-Experte erklärt, wie Heilsteine ihre wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung für

Körper, Geist und Seele entfalten können.

► **Michael Gienger: Praxisbuch der Heilsteine für Körper, Geist und Seele.** 104 Seiten, Kosmos Verlag, 16 Euro



Alltagshilfe

Dieser Ratgeber bietet einen detaillierten Überblick über 60 verschiedene Steine. Zu jedem werden die heilenden Eigenschaften und seine Anwendungsmöglichkeiten genannt. Es wird beschrieben, welche Vorteile für Geist, Körper und Seele die Steine haben und wie wir sie in unserem täglichen Leben nutzen können. Neben der Vorstellung der Heilsteine gibt es thematische

Unterkapitel wie „Liebe & Beziehungen“ oder „Gesundheit & Wohlbefinden“. Darüber hinaus steht ein spezielles Register nach Symptomen und Beschwerden.

► **Juliette Thornbury: Leben mit Heilsteinen.** 192 Seiten, Irisiana, 18 Euro



Beim Fasten gibt es viele unterschiedliche Ansätze, den Körper zu entlasten und bewusster mit der eigenen Ernährung umzugehen.

FASTEN: EINE AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE - TEIL 2

Vielfalt im Fasten – welcher Weg passt zu mir?

Während viele Menschen früher beim Fasten sofort an strengen Nahrungsverzicht dachten, zeigt sich heute ein deutlich vielfältigeres Bild. Vom therapeutischen Heilfasten mit stationärem Aufenthalt oder auch dem Otto Buchinger Fasten für Gesunde bis hin zu alltagstauglichen Varianten gibt es zahlreiche Möglichkeiten, den Körper zu entlasten und bewusster mit der eigenen Ernährung umzugehen. Vom Fasten wird sogar gesprochen, wenn es nur um Teilaspekte des Verzehrs, wie beispielsweise auf Alkohol oder Zucker, geht. Der Begriff „**breakfast**“ aus dem Englischen bedeutet in der wörtlichen Übersetzung „**das Fasten brechen**“. Damit wird genau der Moment beschrieben, in dem die nächtliche Nahrungspause mit dem Frühstück endet. Auch das Wort „Fastnacht“ findet seinen Ursprung im Fasten, denn in der katholischen Kirche startet die Fastenzeit am Aschermittwoch und endet am Karsamstag zu Ostern. Gerade die Vielfalt im Fasten macht es jedoch nicht immer leicht, den passenden persönlichen Weg zu finden. Jede Fastenform hat ihren eigenen Charakter, ihre Besonderheiten und Auswirkungen und passt unterschiedlich gut zu individuellen Bedürfnissen, Lebenssituationen und Zielen.

Wer sollte nicht (oder nur mit ärztlicher Begleitung) fasten?:

- ✿ Schwangere und Stillende
- ✿ Suchtkranke
- ✿ Menschen mit Essstörungen, schweren Depressionen oder akuten Erkrankungen
- ✿ Personen mit starkem Untergewicht oder bestimmten chronischen Erkrankungen (hier kann ggf. nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ein ärztliches Attest ausgestellt werden)

Die passende Fastenform finden

Bei der Wahl der geeigneten Fastenform gibt es kein richtig oder falsch. Wichtiger ist vielmehr, welche Methode zur eigenen Lebenssituation passt und sich stimmig anfühlt. Ein wichtiger Aspekt ist das persönliche Ziel: Geht es um eine bewusste Auszeit und einen intensiven Neustart, kann eine klassische Fastenkur sinnvoll sein. Steht hingegen die **langfristige Integration in den Alltag** im Vordergrund, bieten sich sanftere Formen wie Basen- oder Intervallfasten an, eine Fastenmethode, die auch häufig direkt an eine Buchinger-Fastenkur angeschlossen werden kann, zum Beispiel, um auch eine nachhaltige Ernährungsumstellung einzuleiten. Auch die eigene Konstitution spielt eine Rolle. Während manche Menschen gut mit strengeren Fastenformen zurechtkommen, bevorzugen andere eine behutsamere Herangehensweise. Ebenso wichtig ist das Lebensumfeld: Berufliche Anforderungen, familiäre Verpflichtungen und individuelle Routinen beeinflussen, wie gut sich eine Fastenmethode im Alltag oder mit persönlicher Auszeit vom Alltag umsetzen lässt.

Buchinger-Fasten – der klassische Weg

Das Buchinger-Fasten gilt als die bekannteste Form des Heilfastens. Für mehrere Tage wird beim Fasten für Gesunde auf feste Nahrung verzichtet, stattdessen stehen Gemüsebrühen, Gemüsesäfte, Tee und stilles Wasser auf dem Speiseplan. Diese Methode bietet eine **intensive Auszeit für den Stoffwechsel** und wird häufig im Rahmen von Fastenkuren oder unter professioneller Begleitung durchgeführt. Viele schätzen am Buchinger-Fasten die klare Struktur und die Möglichkeit, bewusst Abstand vom Alltag zu gewinnen. Es eignet sich besonders für Menschen, die sich ein tiefgehendes körperliches und mentales Reset wünschen.

BUCH-TIPP

Alltagstauglich: Scheinfasten



Mit „**Scheinfasten** – mein Masterplan“ zeigt Prof. Andreas Michalsen einen alltagstauglichen Weg, die positiven Effekte des Fastens zu nutzen, ganz ohne vollständigen Nahrungsverzicht. Fundiert, verständlich und praxisnah verbindet das Buch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit konkreten Anleitungen für zu Hause und macht Lust, den eigenen Lebensstil nachhaltig zu verändern. Das Buch enthält über 50 alltagstaugliche Rezepte für mehrere 5-Tage-Kuren erleichtern abwechslungsreich die Umsetzung.

► Prof. Dr. Andreas Michalsen: **Scheinfasten – mein Masterplan: Die Verjüngungs-Diät für vitale Zellen und weniger Bauchfett.**
144 Seiten, ZS Verlag 2025, 17.99 Euro



Basenfasten – sanft und alltagstauglich

Deutlich milder ist das Basenfasten. Hier wird nicht vollständig auf Nahrung, sondern gezielt auf säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Zucker, Weißmehl oder Kaffee verzichtet. Stattdessen stehen Gemüse, Obst, Kräuter und basenüberschüssige Mahlzeiten vom Frühstück bis Abendessen im Mittelpunkt. Diese Form des Fastens lässt sich gut in den Alltag integrieren und eignet sich auch für Einsteiger. Der **Fokus liegt** weniger auf Verzicht als **auf bewusster Auswahl und Entlastung**. Basenfasten wird häufig als Einstieg in eine langfristige Ernährungsumstellung genutzt und kann auch gut mit dem Intervallfasten und der veganen Ernährungsform kombiniert werden. In der Regel wird die basische Fastenform für zwei bis drei Wochen oder auch über einen längeren Zeitraum praktiziert.

Die Vorteile des Basenfastens:

- ✿ Entlastung von Verdauungssystem und Stoffwechsel
- ✿ Linderung von Übersäuerungsbeschwerden wie Müdigkeit, Gelenkbeschwerden, Hautproblemen
- ✿ Verbesserung von Energielevel, Schlafqualität und Konzentrationsfähigkeit
- ✿ Förderung von Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit

Insbesondere in den Wechseljahren (laut Statistik sind rund neun Million Frauen in Deutschland betroffen) sind viele Frauen von hormonellen Veränderungen und einer Vielzahl körperlicher und mentaler Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Erschöpfung und Konzentrationsschwäche sowie Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Haarausfall etc. betroffen. Auch hier können eine Basenfastenkur und eine entsprechende Ernährung die **Wechselphase gut unterstützen**.

Molkefasten – begleitet und ausgewogen

Beim Molkefasten wird die Fastenzeit durch die Aufnahme von Molke ergänzt. Sie liefert Eiweiß und **unterstützt** damit den **Erhalt der Muskulatur** während der Fastenzeit. Diese Variante gilt als besonders sanft und wird oft Menschen empfohlen, die sich an das Thema Fasten herantasten möchten oder eine etwas stabilere Begleitung während des Nahrungsverzichts bevorzugen. In Kombination mit Gemüsebrühen und Flüssigkeit entsteht eine ausgewogene Form des Heilfastens.

Intervallfasten – alltagstauglich und nachhaltig

Intervallfasten hat sich in den letzten Jahren zu einer der beliebtesten Fastenformen entwickelt. Dabei wird nicht mehrere Tage am Stück gefastet, sondern es werden tägliche Essenspausen eingehalten – zum Beispiel im 16:8-Rhythmus (16 Stunden Fasten, 8 Stunden Essenszeit). Die Variante lässt sich problemlos über längere Zeit im Alltag integrieren. Sie erfordert keine radikale Umstellung. Viele Menschen empfinden sie als praktikabel und nachhaltig, da sie sich langfristig umsetzen lässt. Intervallfasten verbindet **bewusste Essenszeiten** mit **ausreichend Flexibilität**. Einige Menschen nutzen die 5:2 Methode und verzehren an zwei nicht aufeinander folgenden Tagen in der Woche nur etwa 500-600 Kalorien und essen an den anderen fünf Tagen normal. Beim „Alternate Day Fasting“ wechseln sich die Fasten- und Essenstage immer wieder ab.



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 Marktwaren 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

GALGENGASSE 52 – AM WÜRZBURGER TOR
 TELEFON: 09861 / 933510 | MAIL: Bio@vreiman.de | www.vreiman.de





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

Wir backen das echte Holzofenbrot

- nur mit reinem Natursauerteig
- im Holzbackofen
- ohne Zusatzstoffe
- aus spritzmittel-freiem Jurakorn®




**BUCHAUER
HOLZOFENBÄCKEREI**

Buchauer Holzofenbäckerei · Pegnitz-Buchau
Tel. 092 41/8121 www.holzofenbrot.de





Beim Buchinger-Fasten stehen Gemüsebrühen, Gemüsesäfte, Tee und stilles Wasser auf dem Speiseplan. Rechts: Molke besteht zu 94% aus Wasser, zu 4 bis 5% aus Milchzucker und ist nahezu fettfrei. Sie enthält die Vitamine B1, B2 und B6 sowie Kalium, Calcium, Phosphor und andere Mineralstoffe sowie 0,6 bis 1% Molkenproteine.

Scheinfasten – kalorienreduziert mit Anti-Aging Ansatz

Ein vergleichsweise neuer Trend ist das sogenannte Scheinfasten. Dabei wird dem Körper über mehrere Tage nur eine **stark reduzierte, exakt abgewogene Kalorienmenge** zugeführt. Ziel ist es, ähnliche Prozesse wie beim klassischen Fasten anzustoßen – ohne komplett auf Nahrung zu verzichten. Die bewusste Wahl bestimmter darmfreundlicher, ballaststoffreicher Lebensmittel (pflanzenbasiert, low-carb, low-protein) lässt den Körper in den Fastenmodus gelangen und ausreichend mit Nährstoffen versorgen. Das Konzept wurde insbesondere durch wissenschaftliche Arbeiten populär und richtet sich an Menschen, die die Effekte des Fastens erleben möchten, aber eine vollständige Nahrungsabstinenz als zu herausfordernd empfinden. Scheinfasten verbindet moderne Forschung (Prof. Dr. Valter Longo, Prof. Dr. Andreas Michalsen) mit praktischer Umsetzbarkeit.

FOTOS: ©PASJA1000-PIXABAY.COM, ©ANTONMATYUKHA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©BHOFAK2-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MADELEINSTEINBACH-DEPOSITPHOTOS.COM

Fasten bietet individuelle Wege

So unterschiedlich die Methoden sind, so individuell ist auch der Zugang zum Fasten. Für manche ist es ein gelegentlicher Impuls zur Neuorientierung, für andere ein fester Bestandteil ihres Lebensstils. Entscheidend ist, dass Fasten nicht als starres Konzept verstanden wird, sondern als flexible Möglichkeit, bewusster mit sich selbst umzugehen. Die Vielfalt der Fastenformen eröffnet dabei die Chance, **den eigenen Weg angepasst an die persönlichen Bedürfnisse zu finden**. Eine Beratung bei einer ausgebildeten praxiserfahrenen Fastenleitung kann sinnvoll sein, vor allem für Erstfaster. Auch kann der Erfahrungsaustausch und die Begleitung in einer Fastengruppe förderlich sein. Denn Fasten bedeutet heute nicht mehr Verzicht um jeden Preis, sondern vor allem eines: eine Einladung, innezuhalten und neue Balance zu entdecken.

UTE JOHÄNTNGEN

Wir liefern direkt zu Ihnen nach Hause!



REGIONAL

ANPASSBAR

UNVERPACKT

VIelfALTIG

100% BIO - NACHHALTIG - FRISCH

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS

09324 - 978990 - Mo - Fr 8 - 12 Uhr

www.oekokiste-schwarzach.de

ENTGIFTUNGSANLAGE NIERE

Filter- und Balanceorgan

Während des Fastens spielen neben der Leber (siehe Blatt-Grün-Ausgabe 1.2026) auch die Nieren eine herausgehobene Rolle, wirken sie doch wie eine körpereigene „Kläranlage“: Sie reinigen und filtern das Blut, bilden den Urin und scheiden Stoffwechselabfallprodukte aus. Insbesondere im Fasten entstehen vermehrt harnsäurepflichtige Substanzen wie Harnstoff, der vermehrt über die Nieren ausgeschieden wird. Die Nieren regulieren den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wie auch den Säure-Basen-Haushalt. Auch an der Blutdruckregulation sind die Nieren wesentlich beteiligt.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt ihre Funktion ebenso wie eine ausgewogene Mineralstoffbalance. In der Fastenkur wird das Trinken von mindestens 2,5 bis 3 Liter stillem Wasser oder verschiedenen Teesorten empfohlen, um die Entgiftung und Ausleitung von Stoffwechselabfallprodukten und auch Fremdstoffen wie Medikamenten, Konservierungsstoffen und weiteren Stoffen aus dem Körper zu unterstützen. In der Naturheilkunde gelten Tees aus Brennnessel, Goldrute oder Birkenblättern als sanfte Begleiter bei Nierenproblemen. Grüner Hafertee wird in Fastenkuren zur Ausscheidung von Harnsäure angeboten. Auch Wärme und regelmäßige Ruhephasen werden als wohltuend für den Nierenbereich empfunden.

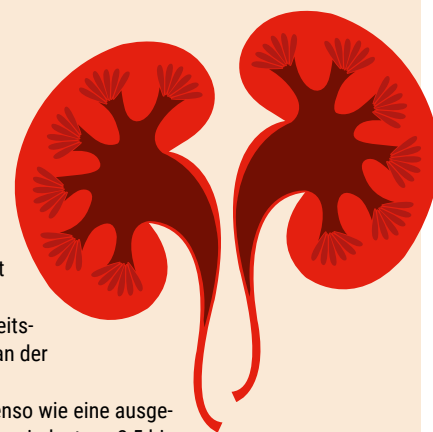
Grüner Hafer Tee

Der milde pflanzliche Begleiter für Entlastungsphasen verhilft zu mehr innerer Balance. Er wird während des Fastens als natürliches Heilmittel aufgrund seiner verdauungsfördernden Eigenschaften getrunken. Dabei unterstützt er die Ausscheidung über die Nieren, ist reich an wertvollen Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen, die stoffwechselanregend wirken. Zudem kann Grüner Hafer den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen und sanft regulieren.

Unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit oder Wassereinlagerungen können Hinweise auf eine erhöhte Belastung sein. Ein bewusster Lebensstil mit ausreichend Trinken, ausgewogener Ernährung und Erholung trägt dazu bei, die Nieren langfristig zu unterstützen.

UTE JOHÄNTNGEN

FOTO: ©MAGAGRAPHS-DEPOSITPHOTOS.COM



13.+14. JUNI: FAIR-LIEBT-KUNST FESTIVAL 2026

Vorbeikommen, mitmachen!

Kreativität, Nachhaltigkeit und gute Musik bietet bereits zum fünften Mal das Würzburger Fair-liebt-Kunst Festival am 13. und 14. Juni rund um die Umweltstation im Niggelweg 5. Zwei Tage lang dreht sich alles um nachhaltigen Konsum, kreative Ideen, soziales Engagement – und ein vielfältiges Musikprogramm, das den Stadtteil Zellerau zum Klingen bringt. Gemeinsam mit der Umweltstation und dem Quartiersmanagement Zellerau haben die Würzburger Kreativen Maria Martin (ma.mind), Anja Wagenbrenner (Frieda & Emil) und Julia Heinrich (Mit Herz und Heinrich) wieder ein liebevoll kuratiertes Festival auf die Beine gestellt, das zum Stöbern, Mitmachen und Verweilen einlädt. Der Samstag beginnt um 10 Uhr mit den beliebten Hofflohmärkten in der Zellerau. Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils verkaufen direkt auf ihren Höfen oder Grundstücken gut erhaltene Schätze aus Keller, Dachboden und Kleiderschrank. Hier wird nachhaltiger Konsum auf unkomplizierte und spielerische Weise erlebbar – ressourcenschonend, nachbarschaftlich und voller Freude. Auch die Stadtbau Würzburg GmbH unterstützt die Aktion für ihre Mieterinnen und Mieter. Wer selbst einen Stand betreiben möchte, kann sich online anmelden. Eine Übersicht aller teilnehmenden Stände steht ab Anfang Juni online zur Verfügung.

Kreative Upcycling-Artikel

Ab 14 Uhr verlagert sich das Festivalgeschehen auf die Bastion hinter der Umweltstation. **Mehr als 30 Ausstellerinnen und Aussteller** präsentieren dort handgemachte, nachhaltige Kunst- und Designprodukte – von originellen Accessoires über kreative Upcycling-Artikel bis hin zu kleinen Kunstwerken. Der versteckte Garten auf den Mauern des Zeller Tors bietet mit seinem einzigartigen Festungsblick eine einmalige Atmosphäre – ideal zum Bummeln, Entdecken und Genießen. Musikalisch wird der Samstag ab dem Nachmittag von DJ einfach Jonas begleitet. Als



besonderes Highlight gibt es am Abend ein Rap-Konzert von RG6, das lokale Perspektiven mit ehrlichen Texten und starken Beats auf die Festivalbühne bringt.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, es können aber auch eigene Picknickkörbe mitgebracht werden. Das Festivalgelände schließt an diesem Abend um 21 Uhr.

Am Sonntag öffnet das Festivalgelände um 11 Uhr. Neben nachhaltigen Design- und Kunstständen gibt es ein **reichhaltiges Mitmachprogramm**. An über zehn kostenfreien Workshopstationen können Kinder und Erwachsene kreativ werden, sich im Upcycling ausprobieren oder eigene kleine Kunstwerke gestalten.

Die Musik am Sonntag startet um 12 Uhr mit einem abwechslungsreichen Programm für die ganze Familie. Auch kulinarisch wird Nachhaltigkeit großgeschrieben: Soziale Einrichtungen aus der Zellerau bieten leckere Speisen und Getränke an und machen den Sonntag zu einem rundum genussvollen Erlebnis. Der Eintritt ist kostenfrei.

FLK

FOTOS: JULIA HEINRICH



Am 13. und 14. Juni geht das Fair-liebt-Kunst Festival in seine fünfte Runde. Mehr als 30 Ausstellerinnen und Aussteller bieten handgemachte Kunst- und Designprodukte.




NATURKAUFHAUS

Natürlich schön leben



- Naturkosmetik
- Ätherische Öle
- Ökologische und faire Naturmode für Babies, Kinder und Erwachsene
- Spielzeug
- Praktisches und Schönes für zuhause
- Räucherwerk
- Zubehör für Yoga und Meditation
- Schönes zum Schenken

Würzburg, Augustinerstr. 5
Mo - Sa: 10 - 18 Uhr

 www.naturkaufhaus.de
[naturkaufhauswuerzburg](https://www.instagram.com/naturkaufhauswuerzburg)



STADTFÜHRUNGEN NEU GEDACHT

Nachhaltiges Reiseangebot im Dialog

Wer mit Dr. Jost Lohmann und seinem Team durch Bamberg geht, bekommt mehr als Jahreszahlen und Anekdoten serviert: Er erlebt eine Stadtführung, die Rücksicht, Entschleunigung und Bewusstheit ins Zentrum stellt – und damit erstaunlich gut zum Leitbild nachhaltigen Reisens passt.

Kommunikation statt Frontalvortrag

AGIL, der von Lohmann geleitete Anbieter für Stadt-, Schauspiel- und Aktionsführungen in Bamberg und Forchheim, versteht Stadtführungen als **dialogische Begegnungen**. Im Mittelpunkt steht nicht das starre Programm, sondern die Gruppe mit ihren sehr konkreten Bedürfnissen, von Familien mit Kindern über Senioren bis zu gemischten Einzelgast-Touren. Gerade dort, wo Leistungs- und Geh-Geschwindigkeiten weit auseinandergehen, setzt AGIL auf **kommunikatives Fingerspitzen-**

engefühl, kleine humorvolle Interventionen und ein Tempo, bei dem alle mitkommen – körperlich wie geistig. So wird aus „Programm absputzen“ eine Form von achtsamer Stadterfahrung, die Stress aus der Gruppe nimmt und Raum für Fragen und eigene Entdeckungen lässt.

Barrierearm trotz Kopfsteinpflaster

Mittelalterliche Altstädte mit ihrem Kopfsteinpflaster sind keine einfachen Orte für „Komfort“ im klassischen Sinn, wie Lohmann offen einräumt. Umso konsequenter denkt AGIL Barrierefreiheit und Zugänglichkeit mit. Neben angepassten Routen gehören Online-Führungen als Livestream und hybride Angebote – also Kombinationen aus Präsenzgruppe und digital zugeschalteten Teilnehmenden – fest ins Portfolio. Damit können Menschen teilnehmen, die aus ge-

sundheitlichen, körperlichen oder geographischen Gründen ansonsten außen vor blieben. Zugleich formuliert Lohmann klare Wünsche: **mehr Grünflächen gegen die zunehmende Hitze** und zusätzliche Sitzbänke – nicht nur für Seniorengruppen, sondern als Beitrag zu einem lebenswerteren öffentlichen Raum. Das betrifft vor allem Bamberg, dessen Stadtfläche zu rund 54 Prozent versiegelt ist. Im Vergleich der zehn größten Städte in Bayern rangiert Bamberg auf dem siebten Platz, wie aus der letzten Versiegelungsstudie des Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft hervorgeht.

Rücksicht auf Bewohner und Stadtraum

Nachhaltiger Tourismus endet nicht beim Ökostrom im Hotel, sondern beginnt bei der Frage: Wie verhalte ich mich in einer bewohnten Altstadt? Lohmann und sein Team thematisieren diese Dimension ausdrücklich. Sie lenken Gäste bewusst auch in weniger bekannte, aber identitätsstiftende Orte wie das Gärtner- und Häckermuseum in der Gärtnerstadt. Ein Ort, an dem Bamberg als historisch gewachsene Gärtnerstadt greifbar wird.

Auch werden Restaurants „am Rande“ der touristischen Hotspots empfohlen, um **Besucherströme zu entzerren**, ohne Genuss einzubüßen. Die fränkische Küche bleibt Magnet, wird aber so inszeniert, dass Innenstadtbewohner nicht allein die Last des Booms tragen. Unverblümt erwähnt Lohmann, dass Bierführungen in Bamberg besonders gefragt sind. Ein Klassiker, der durch bewusste Routenwahl und Hinweise auf respektvollen Umgang mit Lautstärke und Alkoholkonsum in verträgliche Bahnen gelenkt werden kann.



Besonders deutlich wird der Nachhaltigkeitsgedanke, wenn Geschichte nicht nur erzählt, sondern „be-greifbar“ wird. Bild rechts: In der „Archäologie-Olympiade“, einer Erlebnisführung, arbeiten Teilnehmende mit hochwertigen und funktionsfähigen Repliken aus Mittelalter und Früher Neuzeit.



Als eine Art Maskottchen oder Sinnbild für die Stadt Bamberg hat es das Apfelweibla zu einiger Bekanntheit gebracht.

Archäologie als Teambuilding

Besonders deutlich wird der Nachhaltigkeitsgedanke, wenn Geschichte nicht nur erzählt, sondern „be-greifbar“ wird. In der „Archäologie-Olympiade“, einer Erlebnisführung, arbeiten Teilnehmende mit hochwertigen und funktionsfähigen **Repliken aus Mittelalter** und Früher Neuzeit: Dreuel (Bohrspindel), Feuerschlagset oder Langbogen werden in ihrer Funktion erklärt und können ausprobiert werden. So entsteht ein unmittelbarer, **körperlicher Zugang zu früheren Alltagswelten**, der historisches Wissen tiefer verankert als jede Folienpräsentation. Dass das Format zugleich als aktionsreiche Teambuilding-Maßnahme genutzt werden kann, zeigt, wie sich Bildung, Erlebnis und Gemeinschaftssinn sinnvoll verschränken lassen. Ein kleiner Metumtrunk in gelöster Atmosphäre verankert die Burggeschichte in einer positiven Erinnerung an gemeinsames Erleben.

Kooperieren statt Konkurrenz: Nachhaltige Angebotskultur

Nachhaltiger Tourismus ist immer auch eine Frage der Strukturen hinter den Kulissen. Auf die Frage nach Konkurrenzsituationen mit anderen Anbietern wie „Geschichte für alle e. V.“ verweist Lohmann auf eine **Kultur der Kooperation**. Man achte aufeinander, tausche Hinweise zu geänderten Wegführungen aus und Sorge dafür, sich nicht gegenseitig in die Quere zu kommen. Diese abgestimmte Angebotslandschaft verhindert Überlagerungen und reduziert Stress im öffentlichen Raum. Sie stärkt am Ende die Qualität der Gesamterfahrung für Gäste und Einheimische. AGIL wird so zu einem Paradebeispiel dafür, wie lokale Akteure gemeinsam an einer Tourismusform arbeiten können, die ökonomisch tragfähig ist, ohne die soziale und räumliche Belastungsgrenze einer Stadt zu überschreiten.

Gestaltungsspielraum steckt also auch in der „kleinen Einheit“ einer Stadtführung. Wer Kommunikation, Komfort, Rücksicht und Kooperation zusammendenkt, wirkt leise, jedoch wirksam an einer nachhaltigen Stadt- und Reisekultur mit. AGIL macht es vor.

ILONA MUNIQUE

FOTOS: NICOLE MEISEN, @SINAETTMER-DEPOSITPHOTOS.COM

► <https://www.agil-bamberg.de> und
<https://www.geschichte-fuer-alle.de>

BRAUCHBAR-ALTKLEIDERSAMMLUNG IM LANDKREIS WÜRZBURG

Nachschub für den Secondhand-Verkauf

Überfüllte Altkleidercontainer, daneben sich stapelnde Plastiktüten voller Klammotten. Seit noch intakte Altkleider nicht mehr über den Hausmüll entsorgt werden dürfen, sondern getrennt gesammelt werden müssen, wird dieser Anblick immer häufiger zum traurigen Alltag. Dabei gibt es Abhilfe, um gigantische Kleiderdeponien zu reduzieren, **Ressourcen zu sparen** und die Umwelt zu entlasten.

Noch **bis Anfang Juli** führt der soziale Beschäftigungsbetrieb „Brauchbar“ im Landkreis Würzburg seine zweimal im Jahr stattfindende Altkleidersammlung für einen doppelt guten Zweck durch. Für die Sammlung stellt die Brauchbar gGmbH eigene Sammelsäcke zur Verfügung, die in ausgewählten Gemeinden im Vorfeld in die Briefkästen geworfen werden. Die hierin gesammelte tragbare, saubere Kleidung und paarweise gebündelten Schuhe können am Morgen des Abholtages **mit doppelt gutem Gewissen** vor die Türe gestellt werden. Das Sammelgut fließt dann, sofern es intakt ist, sukzessive in den eigenen Secondhand-Kleidermarkt der Brauchbar-Standorte in den Würzburger Stadtteilen Grombühl und Lengfeld sowie in Ochsenfurt. Der Verkaufserlös trägt dazu bei, Langzeitarbeitslosen wieder auf die Beine zu helfen. Bei „Brauchbar“ erhalten sie eine sozialpädagogische Betreuung und damit oft die Chance, in Privatleben und Arbeitswelt **wieder Fuß zu fassen**.



Wer größere Mengen an Kleidung abgeben möchte oder bei wem die Sammlung nicht Halt macht, das Projekt aber gerne unterstützen möchte, hat Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 15 Uhr die Möglichkeit, gute alte oder nicht mehr benötigte Kleidung, Schuhe und Haushaltswäsche direkt bei den Brauchbar-Standorten abzugeben.

DRY

FOTO: PETRA JENDRYSSEK

► **Alle Brauchbar-Adressen unter**
www.brauchbarggmbh.de

HANDY-SAMMLUNG

Umweltschutz ganz praktisch

Ressourcen schonen, die Umwelt entlasten und ein gutes Werk tun kann, wer sein altes Handy nicht zuhause in der Schublade hütet, sondern es an der richtigen Stelle abgibt. Wie zum Beispiel von Mai bis Juli im Erdgeschoss der Stadtbücherei Würzburg und damit einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz leistet. Handys enthalten wertvolle Rohstoffe wie Gold, Silber und seltene Erden, die durch Recycling wiederverwendet werden können. Grundsätzlich gehört Elektroschrott nicht in den Hausmüll – durch fachgerechtes Recycling werden Schadstoffe sicher entsorgt und die Umwelt geschützt. Obendrein können noch funktionierende Geräte aufbereitet und beispielsweise an soziale Einrichtungen weitergegeben werden. Vor der Abgabe sollte man jedoch sein Gerät zurücksetzen, damit alle wichtigen Daten vom Handy gelöscht werden und die vorhandenen Speicherkarten entfernen.

SEK

FOTO: @SINAETTMER-DEPOSITPHOTOS.COM



27.-28. JUNI:

spessartmarkt#3 in Wertheim

Nach ihrem Design- und Kunstmarkt „spessartmarkt“ in der Papiermühle Homburg am Main im vergangenen Jahr zieht die spessartmanufaktur nach Wertheim weiter. Vom 27. bis 28. Juni findet dort im idyllischen Schlösschen im Hofgarten der dritte „spessartmarkt“ mit regionalen Schätzen statt. Freuen kann man sich auf Kunsthandwerk, Design, Manufakturen und Kunst aus dem Spessart – und darüber hinaus. Zu entdecken und zu erwerben gibt es Keramik, Glas, Papier, Taschen, Schmuck, Holzarbeiten, Textiles, Seifen und handgewebte Produkte von regionalen Herstellerinnen und Herstellern. Im Park rund um das Schlösschen erwarten Jung und Alt außerdem Kinderspiele, Workshops, Kaffee & Kuchen, Eis und das Catering. AH

FOTO: ANJA HASENSTEIN

► Samstag 10-18 Uhr, Sonntag 11-17 Uhr, www.spessartmanufaktur.de



In diesem Haus in der Riemenschneiderstraße 13 in Münnerstadt befand sich einst die Molkerei Blümlein.

DAS RHÖNER KUNSTPROJEKT „ZUM MOLKER“

Leerstand temporär wiederbelebt

1764 steht auf dem Torbogen des leerstehenden Gebäudes in Münnerstadt, in dem sich einst das Ladengeschäft der „**Molkerei Blümlein**“ befand. Hier kauften viele Münnerstädter früher regelmäßig ein: „Beim Molker“, wie es umgangssprachlich hieß, bekam man Milch und Milchprodukte, Eis und Süßigkeiten. Der Laden schloss bereits vor Jahrzehnten seine Türen, seit mehreren Jahren steht das ganze Haus leer.

Vom 27. Juni bis 26. Juli zieht aber wieder Leben in das denkmalgeschützte Gebäude: Unter dem Titel „Zum Molker“ hat das Team vom **Projekt else!** ein spannendes und vielseitiges Kunstprojekt für den Leerstand konzipiert. Das einstige Ladengeschäft der Molkerei wird wieder geöffnet und bietet verschiedene Produkte zum Kauf an. Im Obergeschoss verwandeln sich mehrere Räume in **temporäre Ateliers** für die Künstlerinnen des Kollektivs LABORATORIUM (Mia Hochrein/Münnerstadt, Inka Lorena Schottdorf/Bad Bocklet und Corinna Wagner/Oerlenbach). Zudem finden **zahlreiche Kulturveranstaltungen** wie Lesungen, kleine Ausstellungen, musikalische Events und Workshops statt. Mit dem else!-eigenen Schmunzeln dreht sich beim Projekt „Zum Molker“ im weitesten Sinne alles um die Themen „**Kuh, Milch und Käse**“ und die Geschichte des Hauses. Die Vernissage in der Riemenschneiderstraße 13 in Münnerstadt findet am 27. Juni ab 18 Uhr statt. Ladengeschäft, Ausstellung und Ateliers haben bis 26. Juli jeweils Freitag, Samstag und Sonntag von 14 bis 19 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei. MH

FOTOS: MIA HOCHREIN

► **Vollständiges Programm ab Ende Mai in gedruckter Form und im Internet unter: www.projekt-else.de, Facebook: projekt.else, Instagram: projektelse**



Das leerstehende Gebäude der ehemaligen „Molkerei Blümlein“ (Foto oben) öffnet für das Kunstprojekt „Zum Molker“ im Juni und Juli seine Türen.

Grünes Glück



Keine Ausgabe mehr verpassen mit einem **BlattGrün-Jahresabo!**

6
AUSGABEN
für 25 €
frei Haus!

Bezug
auch als
**GESCHENK-
ABO**

Bestellung bei: BlattGrün · VERLAG & AGENTUR
Biebelrieder Str. 36 · 97288 Theilheim · Telefon: 0176.327 50 182
E-Mail: redaktion@blattgruen-verlag.de

oder bequem online unter:

 www.blattgruen-verlag.de



Ein besonderes Überraschungsmoment in Sachen Wandlungsfähigkeit eines Materials erzeugt die Badewanne aus Holz. Sie lädt dazu ein, in schaumige Wogen abzutauchen, zu entspannen und die Welt draußen zu vergessen.

NACHHALTIGE WOHNIDEEN

Möbelstücke mit Charakter und Geschichte

Ein Bett, das tagsüber an die Decke schwebt und dadurch zusätzlichen Raum schafft. Regale, die sich beliebig erweitern oder zum Tisch umbauen lassen. Lampenschirme, die man bei dem Wunsch nach Veränderung einfach in neuen Farben zusammensetzt, statt sie wegzwerfen. Ein schlichter Metallhocker, entworfen in den 1950er-Jahren, den Designer heute originalgetreu bauen, weil es keinen Grund gibt, ihn zu verändern. Nachhaltiges Wohnen zeigt sich in vielen Facetten: in natürlichen Materialien, klugen Ideen und der Arbeit innovativer Handwerker und Designer. Solche Möbel sind so vielfältig wie ihre Schöpfer und Nutzer. Eines ist sicher: Nachhaltigkeit hat nichts mit klobigen Holzmöbeln und Designsünden zu tun. **Es geht um Qualität**, durchdachte Konzepte und Objekte, die man lange schätzt.

Material mit Überraschungseffekt

Holz, Bambus, Kunststoffe aus Maisstärke – bei Möbeln und Lampen sind natürliche Materialien weit verbreitet. Spannend wird es, wenn sie dort auftauchen, wo man sie nicht erwartet: Etwa bei der stilvollen Hundebox von Sig-Ma-Design, die sich formschön in das Wohnzimmer-Interior einfügt oder bei Fitnessgeräten wie der Trainingsstation Base oder den Faszienrollen aus Holz von rollholz, die man nicht verstecken muss. Ein besonderes Überraschungsmoment in Sachen Wandlungsfähigkeit eines Materials erzeugt die **Badewanne aus Holz**. Sie lädt dazu ein, in schaumige Wogen abzutauchen, zu entspannen und die Welt draußen zu vergessen. Solch ein wohliges Bad verspricht in der außergewöhnlichen Holzbadewanne von Janosch Baumgart mit ihrem warmen Material und der schützenden Formgebung Entspannung pur. Zudem ist sie robust und langlebig, kleine Macken können einfach ausgebessert werden. Ein handgefertigtes Unikat, das zwar eine Investition ist, aber für viele Jahre Freude bereitet.

Flexibilität und clevere Raumnutzung

Diese Produkte vereinen mehr als nur nachhaltige Materialien: Sie stehen für innovative Ideen und Verantwortung, die über die Produktion hinausgeht. Viele stammen von kleinen Labels, oft Ein- oder Zweipersonenbetriebe, die mit Herzblut, großem Enthusiasmus und viel Erfah-

rung arbeiten. **Keine Massenware**, sondern durchdachte, funktionale und ästhetische Stücke, die uns lange begleiten.

Denn auch das ist Nachhaltigkeit: Zu wissen, woher ein Produkt kommt. Wer es gefertigt hat und mit welcher Intention. **Kleine Labels** setzen meist auf kurze Lieferketten, faire Bedingungen und bewusstes Handeln. Hinter ihren Ideen schlummern Geschichten voller Leidenschaft und Expertise – und oft das Staunen darüber, warum es das nicht schon längst gibt. Möbel, die mitwachsen und Regale, die sich zum Tisch umbauen lassen wie beim Konzept von sarabuki beispielsweise, bei dem Holzplatten mit Verbindungsstangen aus Glasfaser immer wieder neu verbunden werden können. Ob das Regal höher oder breiter werden soll oder einfach ein Beistelltisch wird, das ist ganz den Nutzern überlassen. Das System ist bewusst offen angelegt und wird ständig weiterentwickelt. Oder die minimalistischen Pflanztöpfe von vertical, die Pflanzen scheinbar an der Wand schweben lassen und das Grün in den Vordergrund stellen. Die Tulp-Pendelleuchte von Kuva-Light passt sich dem Geschmack ihres Besitzers an – gefällt die Farbe nicht mehr, wird einfach der Lampenschirm ausgetauscht und schon bleibt die Lampe im Einsatz.

Langlebigkeit und Tradition

Manchmal zeigt sich Nachhaltigkeit in der Zeitlosigkeit eines Designs. Der Metallhocker von Rowac, entworfen in den 1950er-Jahren, wird heute wieder gebaut. Nicht aus Retro-Trend, sondern weil er immer noch überzeugt. Das ist eine weitere Herangehensweise an Nachhaltigkeit; kein zweites Leben, keine Umwandlung, sondern langfristige Qualität. Solche Produkte funktionieren über Jahrzehnte, bleiben formschön, lassen sich reparieren und sogar in der Familie weitervererben. Nachhaltig einrichten hat viele Aspekte – und genau das macht es so reizvoll. Es geht um die Schönheit der Materialien, um gelebtes Handwerk, um die Menschen hinter dem Produkt und um Möbelstücke, die einzigartig sind. Für alle, die bewusst einkaufen und auf Einzelstücke mit Esprit Wert legen, gibt es viel zu entdecken. Die Freude daran bleibt lange erhalten.

BIRGIT SCHNEIDER

WEITERE NACHHALTIGE WOHNIDEEN »



rollholz – Fitness nachhaltig gedacht

Hinter rollholz steckt Frieder – und eine Haltung, die weit über das Produkt hinausgeht. Seine Fasziengeräte, Klimmzugstangen, Balanceboards und die Trainingsstation Base entstehen in Deutschland aus FSC-zertifiziertem Holz aus dem Schwarzwald, handgefertigt, biologisch abbaubar, mit zehn Jahren Garantie. Das Trainingsgerät fügt sich ins Wohnzimmer ein, statt im Keller zu verschwinden. Und wer bestellt: Frieder liefert, so oft es geht, mit dem Fahrrad aus. www.rollholz.com



sarabuki – Möbel, die mitwachsen

Beistelltisch, Regal, Lowboard – oder alles auf einmal. Das junge Label sarabuki aus dem Schwarzwald entwickelt modulare Kleinmöbel, die sich durch einfaches Zusammenstecken verwandeln und erweitern lassen. Kein Werkzeug, keine komplizierten Anleitungen. Die Idee dahinter: Möbel sollen nicht ersetzt werden, wenn sich das Leben ändert – sie sollen einfach mitwachsen. www.sarabuki-living.com



Janosch Baumgart Holzmanufaktur – Das Bad neu denken

Janosch Baumgart fertigt Badewannen und Waschbecken aus massivem Holz – warm in der Haptik, ungewöhnlich in der Form, einzigartig im Raum. Jedes Stück ist ein Einzelstück, geprägt durch die individuelle Maserung des Materials. Wer sich eine Holzbadewanne in sein Bad stellt, entscheidet sich gegen das Wegwerfprodukt und für etwas, das bleibt – und mit der Zeit nur schöner wird. www.janosch-baumgart-holzmanufaktur.de



KuvaLight – Wenn Licht zum Kunstwerk wird

Jacqueline und Karim entwerfen und fertigen ihre Leuchten in ihrem Amsterdamer Studio – mit der Hand, mit viel Liebe zum Detail und aus nachhaltigen Materialien wie Bambus. Jede KuvaLight ist beides: Lichtquelle und Skulptur. Das gilt für die filigranen Bambus-Wandleuchten genauso wie für die Tulp-Pendelleuchten, deren Art-Déco-Kurven und transparente Farbigkeit einen Raum auch ohne eingeschaltetes Licht verwandeln. Auf Wunsch werden Leuchten individuell maßgefertigt – für den privaten Raum genauso wie für Hotels und Galerien. www.kuvalight.com

Rowac – Die Rückkehr einer Legende

Ein Hocker, der in den Werkstätten und Lehrräumen des Bauhauses stand – schlicht, stabil, zeitlos. Alide und Dieter haben diesen Archetyp des Werkstattthockers von Rowac wiederbelebt und fertigen ihn heute originalgetreu. Mit dem neuen Auftritt der Marke legen sie Wert darauf, dass die von Karl Robert Wagner einst so technisch ausgereiften Details weitergeführt werden. Zweckmäßig, unverwüstlich, ehrlich – der Rowac-Schemel bietet die gleichen Vorzüge wie vor über 100 Jahren. www.rowac.com



RÜTTGER
DACH | ESTRICH | RAUM

**ÖKOLOGISCH BAUEN
MIT RÜTTGER**

Energieeffiziente Estriche
Emmissionsfreier Gussasphalt
Naturnahe Dämmstoffe
Nachhaltige Bodenbeläge

IPHOFEN | WWW.RÜTTGER.DE

KLIMA
ökoologisch
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



levitas. – Das Bett, das verschwindet

Mehr Raum, mehr Leben – das ist das Versprechen hinter dem levitas. bed. Das Liftbett fährt per Knopfdruck in 60 Sekunden an die Decke und gibt den Raum frei für Yoga, Homeoffice oder einfach Luft. Ohne Kompromisse beim Schlafkomfort: Die Bettwäsche bleibt einfach drauf. Ein Möbel, das sich dem Leben anpasst – nicht umgekehrt. www.levitasliving.com

TEXTE: BIRGIT SCHNEIDER

FOTOS: ©ROLLHOLZ/FRIEDER KELLMANN,
©KUVALIGHT AMSTERDAM, ©ROWAC,
©JANOSCH BAUMGARTEN HOLZMANUFAKTUR,
©SIG-MA-DESIGN, ©LEVITAS.,
©VERTICAL WAGNER & MESSMER GBR/ALEXANDRA MESSMER

vertical – Die Wand wird Garten

Alex und Marco hatten zu viele Pflanzen und zu wenig Platz. Also haben sie vertical gegründet. Ihre minimalistischen Wandtöpfe lassen Pflanzen schweben – einzeln als grüner Akzent oder als ganze Pflanzenwand. Das Design tritt zurück, damit die Pflanze in den Vordergrund tritt. Platzsparend, funktional und eine Einladung, Grün dort zu denken, wo bisher Wand war. www.vertical-pot.de



Sig-Ma-Design – Wohnen für Hundeliebhaber

Wer einen Hund hat, kennt das Problem: Napf und Box verschwinden irgendwo, wo sie optisch nicht stören. Sig-Ma-Design aus Graz denkt das anders. Die Manufaktur fertigt Futterbars aus Eiche und Nussholz sowie Indoor-Hundeböden, die sich problemlos ins Wohnzimmer einfügen – ästhetisch, ergonomisch und in verschiedenen Größen. Holz als natürlicher, langlebiger Rohstoff, handwerklich verarbeitet und auf Wunsch individuell angepasst. www.sig-ma-design.com



Spitzner - Handwerk

Professionelle Maler, Stuckateure und Raumausstatter

Spitzner - Natürlich Wohnen

Gesundes Bauen, Renovieren und Schlafen mit echten Bio-Produkten

Spitzner - Akzente Fachmarkt

Markenprodukte und Raumgestaltung für Decke, Wand und Boden in Spitzenqualität

Lindestraße 6
97469 Gochsheim
Tel.: 09721 - 533103-0
info@spitzner-gochsheim.de
www.spitzner-gochsheim.de

Wohnen im Einklang mit der Natur!

- Massivholzmöbel aus Rhöner Hölzern oder Zirbe
- Schlafsysteme & Bettausstattung aus Naturmaterialien
- Für gesunden Schlaf: Seminare & Wirbelscan



Scannen & mehr entdecken



Rhöner Aktionsbett

Schwebende Leichtigkeit & Natur vereint!



Kirchplatz 1 - Bad Brückenau - info@wohn-gesund.com



BLÜHPAKT BAYERN-Projekt:

Mit Wildstauden Vielfalt in den Garten holen

Europaweit werden 84 Prozent der vom Menschen genutzten Pflanzen durch Insekten bestäubt. Unter ihnen sind die meisten Obst- und Gemüsesorten sowie sehr viele unserer heimischen Kräuter, Sträucher und Bäume. Der Großteil der Bestäubungsarbeit entfällt auf die Honig- und Wildbienen. Fliegen, Käfer und Schmetterlinge unterstützen sie dabei. Im Gegenzug, und das macht die **wechselseitige Abhängigkeit** deutlich, sind blühende Kultur- und Wildpflanzen unverzichtbare Nahrungsquelle für die Bestäuber. Um sie gesund und leistungsfähig zu erhalten und unsere Lebensgrundlage dauerhaft zu sichern, ist ein **vielfältiges Nektar- und Pollenangebot** Voraussetzung. Dieser Kreislauf ist nicht weniger als die Bedingung für das Funktionieren von ganzen Ökosystemen und letztendlich unser Überleben: Insektenlarven tragen zur Reinigung unserer Seen und Flüsse bei. Insekten sind Nahrungsgrundlage für viele Tiere und sie verarbeiten abgestorbene Biomasse zu wertvollem Humus, der unserer Böden erhält. Um dem seit den 1990er Jahren wissenschaftlich nachgewiesenen drastischen Insektensterben etwas entgegenzusetzen, wurde 2018 als eine Maßnahme der Blühpakt Bayern ins Leben gerufen. Sein Bestreben ist, **vielfältige Lebensräume für Insekten zu schaffen**, die möglichst lange im Jahr für Nahrung sorgen, aber auch Strukturen für Ruhephasen, Fortpflanzung und Überwinterung bieten. Im letzten Jahr fiel der Startschuss für ein **neues Projekt**. Unter dem Motto „Heimatspflanzen für Insekten“ sollen mehr Wildpflanzen in die privaten wie kommunalen Gärten und Grünflächen gebracht werden, um die Artenvielfalt zu erhöhen. Bayernweit sind derzeit **22 Stauden- und Zierpflanzengärtnereien** auf den Zug aufgesprungen und bieten ein Wildpflanzenassortiment an.

Einer von zwei in Unterfranken ansässigen Pionierbetrieben ist die Gärtnerei Wilhelm Rippel in Uettingen (Landkreis Würzburg). Die Zierpflanzengärtnerei startet mit sechs wilden Schönheiten in die erste Wildpflanzen-Saison: Im Angebot sind der Wiesen-Salbei, die Acker-Witwenblume, der Scharfe Mauerpfeffer, die Weiße Lichtnelke und die Walderdbeere. Ihnen sollen weitere Sorten folgen. Als Wildpflanzen bezeichne man wildwachsende, oft mehrjährige Arten, die sich in der Natur oft seit Jahrhunderten ganz ohne menschliches Zutun verbreitet haben, erklärt Gärtnermeister Wilhelm Rippel. Sie werden in ihrer ursprünglichen oder naturnahen Form kultiviert, sind **robust** und haben einen ökologischen Mehrwert, indem sie Nektar und Pollen für viele heimische Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten bereithalten. Ihre große genetische Vielfalt ermöglicht den pflegeleichten Pflanzen zudem eine Anpassung an den Klimawandel. Nachfolgend seine bisherige Auswahl:

Wilde Schönheiten decken den Tisch

1 „Der **Wiesen-Salbei** ist mit seinen leuchtend violettblauen Blüten von Juni bis August ein wahrer Magnet für Bienen und Schmetterlinge. Er wird zwischen 30 und 60 Zentimeter hoch und fühlt sich an sonnigen Standorten mit trockenem Boden sehr wohl“, beschreibt der Gärtnermeister eine der bekanntesten Vertreterinnen.

2 Die **Weiße Lichtnelke** verzaubert mit ihren weißen, einfachen Blüten von Juni bis September. Die heimische Zweijährige, die strengen Wintern trotz, erreicht eine Höhe von 50 bis 70 Zentimeter und schätzt ebenso einen sonnigen Platz bei gleichmäßiger Wasserversorgung ohne Staunässe.

3 Mit purpurfarbenen, einfachen Blüten erfreut die **Wiesen-Flockenblume** das Auge von Juni bis Oktober. Als wertvolle Insektenpflanze eigne sie sich bei einer Wuchshöhe von 30 bis 60 Zentimetern ideal für naturnahe Gärten und Wiesenbeete, fasst Wilhelm Rippel zusammen. Auch sie sei absolut frosthart und benötige einen Platz an der Sonne, der trocken bis leicht feucht ohne Staunässe sein sollte.

4 Auch die **Acker-Witwenblume**, die zwischen 30 bis 100 Zentimeter erreicht, liebe einen sonnigen Standort bei trockenem bis leicht feuchtem Boden. Sie versorge zum Beispiel Raupen von 34 Schmetterlingsarten und diene 13 Wildbienenarten als wichtiger Pollenlieferant, hebt der Pflanzenfachmann hervor.

5 Die **Wald-Erdbeere** ist eine charmante heimische Staude, die mit ihren zarten weißen Blüten von April bis Juni erfreut. Die robuste Pflanze erreicht eine Blütenhöhe von 15 bis 20 cm. Als ausläuferbildende Pflanze von starkem Wuchs eigne sich die Walderdbeere auf sonnigen bis halbschattigen Standorten bestens als Bodendecker, der auch noch kulinarisch verwöhne.

6 Der **Scharfe Mauerpfeffer** schließlich kriecht optimalerweise auf sonnigen, trockenen Plätzen teppichartig in einer Blütenhöhe von 5 bis 10 Zentimetern über Steine und Mauern. Dabei zeigt er im Juni und Juli seine kleinen leuchtend gelben Blüten. Man darf gespannt sein, wie sich das Projekt entwickelt. Der Anfang ist auf jeden Fall gemacht.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: ©LIONESKA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ALE-KS-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ELENGLUSH-DEPOSITPHOTOS.COM, ©TYCOON-DEPOSITPHOTOS.COM, ©YKKAA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©IMAGEBROKERMICROSTOCK-DEPOSITPHOTOS.COM

► Weitere Infos und Downloadmaterial unter www.bluehpakt.bayern.de und www.bgv-bayern.de.

NATURGARTEN TOUR 2026

Wissen und
Anregungen holen

Mit fortschreitendem Klimawandel wird naturnahes und umweltbewusstes Gärtnern wichtiger denn je. Für viele ist dies bereits eine Selbstverständlichkeit. All jene, die in Sachen Naturgartengestaltung Nachholbedarf haben und sich von geglückten Umsetzungen inspirieren lassen möchten, bietet der Bezirksverband für Gartenbau und Landespflege seit Jahren die Führungsreihe „NaturGarten-Tour“ durch ausgezeichnete und zertifizierte Gärten in Unterfranken an. Sie wurde mit zertifizierten NaturGärtnern entwickelt, erklärt Christine Bender, Geschäftsführerin des Bezirksverbandes, um nachahmenswerte Beispiele zu präsentieren und den Naturgarten in der Region weiter in die Fläche zu bringen. Von Mai bis in den September kann man auf noch **knapp 20 Touren** durch unterschiedlichste Gartenparadiese viele Anregungen und jede Menge Wissen sammeln, um sich zuhause gleich ans Werk zu machen. Viel Spaß bei!

SEK

FOTO: PETRA JENDRYSSEK



► Alle NaturGarten-Führungen unter www.bezirksverband-gartenbau-unterfranken.de/veranstaltungen/naturgartentour/



Ein Traumgarten zum Eintreten: Familie Wüst in Frickenhausen öffnet am 31. Mai die Türen.

TAGE DER OFFENEN GARTENTÜRE IM MAI UND JUNI

Gartenglück ganz nah

Gartenglück und Inspirationen auf 3.000 qm erwartet Besucherinnen und Besucher des Gartens der Familie Wüst in Frickenhausen (Geheusteige 9) am 31. Mai. Von 10 bis 17 Uhr kann das gewachsene Kleinod mit altem Baumbestand, Rosen und vielen Stauden bestaunt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Erlös von angebotenem Kaffee und Kuchen kommt der Frühgeborenennachsorge der Unikinderklinik Würzburg zu. Reichlich Gartenimpressionen beschern etwas später auch die beliebten **Tage der offenen Gartentüre**. Am 14. Juni finden sie in den Landkreisen Würzburg und Main-Spessart sowie im Stadtgebiet Hofheim und in Drosendorf bei Memmelsdorf (Landkreis Bamberg) statt. Am 28. Juni locken Gartenparadiese in die Landkreise Schweinfurt und Kitzingen. Am 5. Juli öffnet zudem die Landanstalt für Wein- und Gartenbau in Veitshöchheim ihre Türen.

FOTO: MARINA WÜST



„GartenLeben 2026“ erschienen

Wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht und mit den schönsten Farben lockt, ist GartenLeben-Zeit. In unserer neuen **BlattGrün-Sonderausgabe** spannen wir den Bogen von der literarischen Beschäftigung mit der Natur über aktuelle Gartentrends bis hin zu hilfreichen Pflanz- und Pflanzenwissen für mehr Artenreichtum. Jede Menge kreativen und stärkenden Input versprechen die zahlreichen Gartenmessen und -märkte, die Sie die nächsten Wochen und Monate für erholsame Stunden aus dem Alltag entführen möchten. **GartenLeben** finden Sie an den bekannten BlattGrün-Verteilstellen sowie auf unserer Homepage zum Download unter www.blattgruen-verlag.de/sondermagazine/.

SEK



Die Blumenwerkstatt

Gärtnerei · Floristik

Vielfältiges Angebot an

Balkon- und Gartenblumen!

Alle Gewächshäuser sind für Sie geöffnet.

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

NACHGEBAUT: DER COBURGER ELEKTROWAGEN 1888 VON ANDREAS FLOCKEN

Zurück in die Zukunft



Im LABOR der Kunstsammlungen der Veste Coburg ist ein Nachbau des Elektrowagens 1888 von Andreas Flocken zu bestaunen.

ersten vierrädrigen Wagen, der mit der Kraft der Elektrizität angetrieben wird. Mit einer **Reichweite von zwölf Kilometern** und einer Höchstgeschwindigkeit von 12 km/h schnurrt der Flocken-Wagen über die holprigen Straßen von Coburg und Umgebung - und versetzt Mensch und Tier in Staunen!

Mehr als 135 Jahre hat es gedauert, bis dieses fast vergessene Stück Industriekultur und Innovationsgeist wieder im Rampenlicht steht. Die **originalgetreue Rekonstruktion** des „Coburger Elektrowagens 1888 nach Andreas Flocken“ steht noch bis 28. Juni im Mittelpunkt einer kleinen

Ausstellung im LABOR, im Untergeschoss Herzoginbau **Veste Coburg**. Ein interaktiver und szenografischer Nachbau der Flocken-Werkstatt lädt zu einer technischen Zeitreise ins 19. Jahrhundert ein. Andreas Flocken und Zeitgenossinnen und Zeitgenossen informieren per Bildschirm „persönlich“ über die Zeit und Flockens Ideen. Mithilfe von KI-Programmen werden sie wieder zum Leben erweckt. Im Original hingegen sind historische Exponate, unter anderem ein Generator für die Puppenstube der kleinen Tochter von Andreas Flocken, zu sehen. Ein ehrenamtlich arbeitendes Team aus Vertretern des Vereins MakingCulture e.V. in Kooperation mit der Initiative Stadtmuseum Coburg e.V. hat sich die Aufgabe gestellt, durch eine Rekonstruktion von Andreas Flockens erstem Elektrowagen dessen **Andenken als Vorbild** und als Wegbereiter technischer Innovation in Coburg zu **würdigen**. An der Hochschule Coburg wurde anhand der Fotos, der ermittelten historischen Daten wie Radgröße, Spurweite etc. eine erste 3D-Darstellung entwickelt, die die Basis der durch das Team entwickelten digitalen Rekonstruktion bildet. Unterstützung in dieser Hinsicht leistete hier auch die Coburger Technikerschule. Die Ausstellung wird in Kooperation mit den Kunstsammlungen der Veste Coburg realisiert.

GERHARD KAMPE

FOTOS: GERHARD KAMPE

► Am Internationalen Museumstag veranstalten die Kunstsammlungen der Veste Coburg einen Familientag. Zwischen 13 und 16.30 Uhr stellt das „Flocken-Team“ den Coburger Elektrowagen im persönlichen Gespräch vor. Besuch der Ausstellung nur nach Voranmeldung bei Rolf Sander (0171.8122398) oder per E-Mail an Flocken-Team_RS@t-online.de.



Bei Flockens umgebauter Kutsche handelt es sich wohl weltweit um den ersten vierrädrigen Wagen, der mit der Kraft der Elektrizität angetrieben wurde.

Wie kommen Menschen und Dinge von A nach B? Die Geschichte lehrt: mit der Energie von Muskeln, Wind, Flüssen und schließlich auch mit Dampfkraft. Dann tritt der Verbrennungsmotor seinen Siegeszug an. Heute ist die E-Mobilität auf dem Vormarsch.

Ein Coburger Unternehmer und Tüftler war in dieser Hinsicht seiner Zeit weit voraus. 1888 leistete **Andreas Flocken (1845-1913)** Pionierarbeit: Bei seiner umgebauten Kutsche, von der heute nur noch historische Fotografien existieren, handelt es sich wohl weltweit um den



UZ
MAINFRANKEN

Nachhaltige Energie für die Zukunft!

www.uez.de



47 Kommunen und der Landkreis Schweinfurt brachten in drei Jahren viele Maßnahmen zum Klimaschutz vor der eigenen Haustüre auf den Weg.

ZWEI KLIMASCHUTZ-NETZWERKE ZEIGEN, WAS SICH GEMEINSAM SCHAFFEN LÄSST

Rund 300 Maßnahmen entwickelt

Die Bilanz kann sich sehen lassen: Nach drei Jahren Austausch, Beratung und Zusammenarbeit in den Klimaschutz-Netzwerken Nord/West und Süd/Ost im Versorgungsgebiet der ÜZ Mainfranken wurden von 47 Kommunen und dem Landkreis Schweinfurt rund 300 Maßnahmen entwickelt, um den Klimaschutz vor Ort ganz praktisch voranzubringen. Zahlreiche von ihnen wurden bereits angestoßen oder umgesetzt. Die Energieversorgungsgenossenschaft **ÜZ Mainfranken** fungierte dabei als Netzwerkmanagerin und **koordinierte die Aktivitäten** über ihr gesamtes Netzgebiet hinweg.

Wie greifbar die Ergebnisse sind, zeigt ein beispielhafter Blick in die Kommunen: Die Gemeinde Retzstadt hat eine klimafreundliche Wärmeverbundlösung im Rahmen der regionalen Energiewende umgesetzt. In Grafenrheinfeld wurden Photovoltaik-Anlagen auf kommunalen Liegenschaften installiert. Die Gemeinde Sommerach realisiert im Neubaugebiet „Südlich der Volkacher Straße“ ein zukunftsweisendes Energiekonzept, das ökonomische Vorteile mit hoher ökologischer Verantwortung verbindet. Ein zentraler Baustein ist dabei die Versorgung mit „kalter Nahwärme“ (Geothermie) in Kooperation mit der ÜZ Mainfranken. Und in der Gemeinde Priesendorf wurde ein Kriterienkatalog für Freiflächen-Photovoltaikanlagen entwickelt, um den naturverträglichen Ausbau solcher Anlagen zu steuern.

Den Maßnahmen liegt ein strukturierter Prozess zugrunde: Über drei Jahre hinweg trafen sich die Kommunen regelmäßig, tauschten Erfahrungen aus und wurden fachlich begleitet. Ergänzt wurde dies durch Machbarkeitsstudien und individuelle Beratung, die zu konkreten Entscheidungen vor Ort beigetragen haben.

Die ÜZ Mainfranken gründete und organisierte die beiden Klimaschutz-Netzwerke und erhielt hierbei im Rahmen der fachlichen Beratung Unterstützung von Seiten des Instituts für Energietechnik IfE. Die Förderung erfolgte im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative über die Kommunalrichtlinie durch die Zukunft – Umwelt – Gesellschaft (ZUG) gGmbH mit einem Anteil von 60 Prozent. Ziel ist es, durch Zusammenarbeit und Wissenstransfer die Entwicklung von Klimaschutzmaßnahmen in Kommunen gezielt zu unterstützen.

Praxisnahe Lösungen bringen die Energiewende voran

Im Rahmen der Abschlussveranstaltung des Projektes vor kurzem wurde in Fachbeiträgen und einer Podiumsdiskussion deutlich, vor welchen Herausforderungen Kommunen in den kommenden Jahren stehen – und welche Rolle Zusammenarbeit weiterhin spielen wird. „Gerade in Zeiten sich verändernder wirtschaftlicher Rahmenbedingungen ist es entscheidend, dass Kommunen ihre **Energieversorgung zukunftsicher und unabhängig aufstellen**“, betonte Jürgen Kriegbaum, geschäftsführender Vorstand der ÜZ Mainfranken. „Die Netzwerke zeigen, wie wichtig Zusammenarbeit und praxisnahe Lösungen

sind, um konkrete Projekte vor Ort umzusetzen und die Energiewende in den Kommunen tragfähig voranzubringen.“

Mit dem Ende der dreijährigen Förderphase werden die Netzwerke nun planmäßig abgeschlossen. Für die Beteiligten ist dies jedoch kein Schlusspunkt: Die entstandenen Kontakte, Strukturen und Arbeitsweisen sollen weiter genutzt werden. Die Bilanz nach drei Jahren fällt entsprechend klar aus: Interkommunale Netzwerke können Klimaschutz nicht nur diskutieren – sie bringen ihn in die Umsetzung.

FOTO: KATHARINA KIRSCH/ÜZ MAINFRANKEN

KK

Der Umwelt zuliebe oder einfach sparen!

**Unabhängigkeit durch Sonnenenergie
Photovoltaik und Solarthermie**



Einfach mit
Photovoltaik und Solarthermie

auf erneuerbare Energien umsteigen und nachhaltig unabhängig werden. Nutzen Sie die smarte ökologische Kombination von Solarstrom und Solarwärme auf Ihrem Dach – **Sonnenkraft für Ihr Zuhause**



Ihr Fachpartner aus der Region:
Merowingerstraße 4
97297 Waldbüttelbrunn
Tel. 0931 78 40 94-7
www.weber-martin.de



**MARTIN WEBER
HAUSTECHNIK**
Elektro- & Sanitär Meisterbetrieb
Lebensqualität rund ums Haus

Auf uns können Sie sich verlassen! Bei einer kostenlosen und unverbindlichen Erstberatung in unserer Ausstellung finden wir für Ihr Zuhause das passende Heiz- und Energiesystem und Fördermöglichkeiten die es dafür gibt. Rufen Sie uns gleich an und sichern Sie sich einen der begehrten Beratungstermine.



Mobil bleiben im Alter mit dem APG-Seniorenabo

Aktiv bleiben, Freunde besuchen oder spontane Ausflüge unternehmen – Mobilität gehört auch im Alter zu einem selbstbestimmten Alltag. 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 34,50 Euro im Monat

Senioren erhalten auf das 9-Uhr-Abo 20 Prozent Rabatt. Die Wohnortgemeinde und die APG übernehmen dabei jeweils 10 Prozent des Abo-Preises. Ein besonderer Vorteil: Die Fahrkarte wird als klassisches Papierticket ausgegeben. Es ist kein Smartphone, keine App und keine digitale Registrierung nötig. Das Ticket kann einfach mitgeführt und bei Bedarf vorgezeigt werden – unkompliziert, übersichtlich und vertraut. Das APG-Seniorenabo ist ausschließlich bei der APG in der Juliuspromenade in Würzburg erhältlich. MS

FOTO: ©ALETIA-DEPOSITPHOTOS.COM

► **APG · Juliuspromenade 40 – 44 · Würzburg · Telefon: 0931.45280-0**
beratung@apg-info.de



Energiezukunft zum Anfassen: Der Neubau von Suntec in Eibelstadt



Was passiert, wenn ein Solarunternehmen nicht nur Anlagen baut, sondern die Energiewende am eigenen Standort radikal neu denkt? Die Antwort steht seit Kurzem in Eibelstadt: Mit einem Investitionsvolumen von rund zehn Millionen Euro hat die Suntec Energiesysteme GmbH dort ein Gewerbegebäude realisiert, das in vielerlei Hinsicht Neuland betritt – technologisch, ökologisch und auch im Arbeitsalltag.

Das Besondere: Das Gebäude arbeitet zu 90 bis 100 Prozent energieautark und dient gleichzeitig als reales Testfeld für Technologien, die teilweise noch gar nicht am Markt verfügbar sind. In Zusammenarbeit mit dem Hersteller Sungrow wurden Speicherlösungen und Ladeinfrastruktur installiert, die erst Ende 2026 offiziell eingeführt werden sollen. Suntec gehört damit zu den ersten Unternehmen in Deutschland, die diese Systeme unter realen Bedingungen einsetzen.

Im Zentrum des Energiekonzepts steht eine Photovoltaikanlage mit einer Leistung von 645 kWp, die nicht nur auf dem Dach, sondern auch an Fassade und Zuanlagen integriert wurde. Ergänzt wird sie durch ein Speichersystem mit einer nutzbaren Kapazität von rund 887 kWh. Damit kann ein Großteil des Energiebedarfs direkt vor Ort gedeckt werden – inklusive der

umfangreichen Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge. Insgesamt stehen sieben Schnellladepunkte mit bis zu 400 kW Leistung sowie 36 Wallboxen für Pkw und E-Lkw zur Verfügung.

„Wir wollten nicht nur ein neues Firmengebäude bauen, sondern zeigen, wie die Energieversorgung von Gewerbeimmobilien in Zukunft funktionieren kann“, erklärt die Geschäftsleitung von Suntec. „Dass wir dabei Technologien einsetzen, die erst in den kommenden Jahren auf den Markt kommen, macht das Projekt für uns besonders spannend.“

Doch nicht nur energetisch setzt der Neubau Maßstäbe. Auch beim Bau selbst wurde konsequent auf Nachhaltigkeit geachtet. Holzbauweise, Recyclingbeton und schadstoffarme Materialien sorgen für ein ökologisches Gesamtkonzept. Für das Gebäude wird eine DGNB-Zertifizierung in Gold angestrebt. Gleichzeitig wurde großer Wert auf ein gesundes Raumklima gelegt – mit viel Tageslicht, offenen Strukturen und einer intensiven Begrünung im Innenbereich.

Die Architektur folgt dabei einer klaren Idee: Kommunikation statt Abschottung. Offene Arbeitsbereiche, Begegnungszonen und ein bewusst gestaltetes Raumkonzept sollen den Austausch zwischen den Mitarbeitenden fördern. Auch die Geschäftsleitung bleibt diesem Ansatz treu – mit einem „Open-Door“-Prinzip, wie am bisherigen Standort in Wolfschhausen: „Ein modernes Gebäude ist für uns nicht nur eine Frage der Technik, sondern auch der Unternehmenskultur. Wir wollten einen Ort schaffen, an dem Zusammenarbeit ganz selbstverständlich passiert.“

Mit derzeit rund 75 Mitarbeitenden und über 10.000 realisierten Projekten seit der Gründung im Jahr 2003 gehört Suntec zu den etablierten Unternehmen der Solarbranche in der Region. Der neue Standort in Eibelstadt markiert nun den nächsten Schritt – nicht nur als Firmensitz, sondern auch als Pilotprojekt. Denn die neuen Erfahrungen sollen direkt in zukünftige Kundenprojekte einfließen. „Wir testen die Systeme an uns selbst“, so Suntec. „Das gibt uns eine ganz andere Sicherheit in der Beratung – und unseren Kunden einen echten Mehrwert.“ SE

FOTOS: SUNTEC ENERGIESYSTEME GMBH

► **SUNTEC Energiesysteme GmbH, Am Thomasboden 8, 97246 Eibelstadt**
13. + 14. Juni: Neubau-Einweihung und Tag der offenen Türe,
mehr zum Programm unter www.suntec.solar



Pflege ganz im Sinne der Natur

„Tue Deinem Körper Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
- Bereits im 16. Jahrhundert wusste die spanische Mystikerin Teresa von Avila um die innere Verbindung von Körper und Seele, die über die Haut augenscheinlich mit uns spricht. Darüber hinaus erfüllt das größte und schwerste unserer Organe eine Reihe von wichtigen Aufgaben: Es schützt uns vor negativen äußeren Einflüssen, reguliert unsere Körpertemperatur durchs Schwitzen, speichert Wasser sowie Fett und befreit uns von inneren Abfallstoffen. Eine gesunde, strahlende Haut kann diese Dienste am besten leisten, weiß die Würzburger Naturkosmetikerin Jutta Blankenhagen-Wagner. Seit über 30 Jahren ist es ihr wichtig, dem sensiblen Organ mit den besten Wirkstoffen der Natur Aufmerksamkeit und Pflege zu schenken, damit die Haut ihrer Kundinnen und Kunden ihre Leistungsfähigkeit und ihr frisches, strahlendes Aussehen bis ins fortgeschrittene Alter bewahrt. Für ihre klassischen wie innovativen Behandlungen setzt die staatlich geprüfte Naturkosmetikerin, Visagistin und Fußpflegerin - durch regelmäßige Weiterbildungen immer auf dem neuesten Wissensstand - ausschließlich auf biologische und nachhaltig hergestellte, rein natürliche Wirkstoffe und ausgewählte Kosmetikprodukte. Individuell auf den Hauttyp abgestellt, regen diese die Körperhülle sanft zur Regeneration an, erhalten ihren Säureschutzmantel und lassen sie wieder strahlen.

Alle, die hier noch etwas draufsetzen und ihr Aussehen dauerhaft optimieren möchten, unterstützt Jutta Blankenhagen-Wagner auch als zertifizierte Fachfrau für Permanent Make Up. Die an den Augen, Augenbrauen und im Lippenbereich von ihr nach einge-



Angebote

- Hautpflege mit Naturkosmetika
- von der Reinigung bis zur Gesichtsstraffung
- Make Up & Typberatung
- Permanent-Make-Up
- Maniküre & Fußpflege
- Gutscheine



hender Beratung eingesetzten schadstoff- sowie allergiefreien Pigmentierfarben sind von höchster Qualität und langfristig farbstabil. Ohne großen Zeitaufwand sorgen sie täglich für ein makellostes Erscheinungsbild, das gewiss ganz entscheidend zu unserem Wohlfühlgefühl beiträgt. Alle Leistungen lassen sich auch über individuell ausstellbare Gutscheine verschenken. BG

FOTOS: PRIVAT, @ILIETUS1000.GMAIL.COM-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Naturkosmetikstudio Jutta Blankenhagen-Wagner**
Neu: An den Mühlentannen 9 · 97080 Würzburg
Telefon: 0931.45467069
jutta.blankenhagen-wagner@gmx.de
www.naturkosmetik-blankenhagen.de

ARNDT² baut mit POLAR LIFE HAUS Klimaschutz CO₂-neutral

Ein Holzhaus zu bauen, kann mehr bedeuten, als nur für ein Dach über dem Kopf zu sorgen. Es kann neue Erkenntnishorizonte eröffnen: „Wer den Weg zur Natur findet, findet auch den Weg zu sich selbst“, formulierte es der Fotograf Klaus Ender. Seit über 100 Jahren lässt sich der finnische Holzhausbauer POLAR LIFE HAUS beim Bau seiner Blockhäuser von der Natur inspirieren. Mit großem Respekt vor ihr entstehen aus dem besonders homogen gewachsenen Nadelholz moderne Massivholz Häuser sowie schicke Architekturvillen in klaren Linien. Große, bodentiefe Glasflächen bringen viel Licht ins Innere und lassen die Natur zu einem Teil des Interieurs und damit des eigenen Lebens werden. Von dieser Art des Bauens begeistert, arbeiten Johannes und Maximilian Arndt von ARNDT² in



Wiesentheid seit über 20 Jahren für den nord-bayerischen Raum exklusiv mit dem finnischen Familienunternehmen zusammen. In Beratungsgesprächen zeigen sich Bauinteressenten schnell begeistert von den inneren Werten des massiven Holzhauses. Es überdauert in seiner Robustheit nicht nur Generationen, sondern stemmt sich auch als herausragender CO₂-Speicher gegen den Klimawandel, denn in jedem Haus stecken je Kubikmeter Holz eine Tonne dauerhaft gebundenes CO₂. Je nach Hausgröße können dies zwischen 80 und 200 Tonnen des klimaschädlichen Gases sein.

Auch im Inneren spielt das Massivholz seine Naturtalente aus: Es nimmt nicht nur Luftfeuchtigkeit aus dem Raum auf, um sie später sukzessive wieder abzugeben, sondern filtert und

reinigt die Luft fortwährend in seinen Poren. So entsteht ein optimales, frisches Raumklima, das seine Bewohner unbeschwert durchatmen lässt und die Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben bietet.

Den Weg zum Wohlfühlhaus begleitet ARNDT² einfühlsam mit großer Erfahrung. Im Austausch nähern sich die Massivholzspezialisten den Wünschen ihrer Kunden Schritt für Schritt an, um sie ihrem Traumhaus näherzubringen. Unter Berücksichtigung des definierten Budgets und der Grundstückseigenschaften wird die ganz individuelle Planung zu Papier gebracht und eine

belastbare Kalkulation erstellt, ehe es nach der Errichtung des Holzhauses in Begleitung des Baubüros und im Verbund mit langjährigen regionalen Ausbaupartnern an das Finish im Inneren geht. Da das Leim- und Konstruktionsholz im eigenen Werk hergestellt wird, ist POLAR LIFE HAUS nicht von Zulieferern abhängig. Das schafft Preisstabilität und Verlässlichkeit im Zeitablauf. Die Natur auf sich wirken lassen, können Interessent*innen übrigens nach Absprache in zahlreichen Musterhäusern in der Region.

BG

FOTOS: POLAR LIFE HAUS

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

10.5.-8.11.2026: Von Stroh zu Gold – Kunst mit Halmen. Studioausstellung mit Mélanie Richet
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

12.5.-25.7.2026: Streuobstwiesen – Paradiese aus Menschenhand
Ort: Haus der Langen Rhön, Oberelsbach

13.5.-8.11.2026: Verstrickt und zugenäht. Textile Handarbeiten von 1900 bis heute
Ort: Museen Schloss Aschach, Bad Bocklet-Aschach

17.5.2026: Internationaler Museumstag unter dem Motto „Museen mit Freude entdecken“

Bis 17.5.2026: BananaRama – Eine Forschungsreise zur Banane
Ort: Naturkundemuseum Bamberg

22.5.-11.10.2026: Ötzi – Auf der Jagd nach dem roten Gold!
Ort: Fränkisches Schweiz Museum, Pottenstein-Tüchersfeld

Bis 31.5.2026: Ausgesprochen – Transformationslabor Stadt und Universität Würzburg
Ort: Museum im Kulturspeicher, Würzburg

Bis 31.5.2026: WASSERgeschichten Fichtelgebirge
Ort: Volkskundliches Gerätemuseum Arzberg-Bergnerseuth, Wunsiedler Str. 12-14, Arzberg

Bis 31.5.2026: Thomas Bayrle – Stadt, Land, alles im Fluss
Ort: Museum im Kulturspeicher, Würzburg

12.6.-21.9.2026: Wilde Vielfalt
Ort: Botanischer Garten Erlangen

13.6.-31.8.2026: Wilde Vielfalt
Ort: Ökologisch Botanischer Garten Bayreuth, Überwinterungsgewächshaus

Bis 15.6.2026: #No Filter – Die Welt ist besser als wir glauben
Ort: Umweltstation Kitzinger Land

16.6.-30.7.2026: Biber – die guten Geister des Wassers
Ort: Umweltstation Kitzinger Land



Die BUND-Wanderausstellung „Biber – die guten Geister des Wassers“ vom 16. Juni bis 30. Juli zeigt in der Umweltstation Kitzinger Land in Marktstett allherhand zur Biologie und Lebensweise des „Baumeister des Wassers“. Auch wie er zu seinen herausragenden Leistungen fähig ist und was er damit bezweckt.
Foto: ©ralf82-pixabay.com

Bis 21.6.2026: Inspiration Natur – eine malerische Hommage
Ort: Steigerwald-Zentrum

Bis 28.6.2026: Der Coburger Elektrowagen 1888 von Andreas Flocken
Ort: Kunstsammlungen Veste Coburg, Labor

Bis 30.6.2026: Natur im Fokus on Tour 2026
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggelweg 5

Bis 5.7.2026: Was zieh ich bloß an? Unterfranken zwischen Trends und Tradition
Ort: Stadtmuseum Altes Rathaus, Gerolzhofen

Bis 12.7.2026: Japan.Kunst.Papier
Ort: Museum Papiermühle Homburg

Bis 19.7.2026: Rock Art – Die Felsmalereien der australischen Ureinwohner
Ort: Naturkundemuseum Coburg

Bis 27.7.2026: Matthias Garff: Antennenvögel
Ort: Foyer, Museum im Kulturspeicher, WÜ

Bis 31.7.2026: Spuren im Wald – Wer war da?
Ort: Dauerausstellung Wilde Buchenwälder/Touristinfo Ebrach, Marktplatz 5, Ebrach

Bis 23.8.2026: Wanderausstellung „Moment mal – Denkmal!“
Ort: Industriemuseum Lauf an der Pegnitz

Bis 30.8.2026: Lichtblicke. Eine Kulturgeschichte der Beleuchtung
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

Bis 20.9.2026: Rock Fossils on Tour
Ort: Naturkundemuseum Coburg

Bis 15.10.2026: Dinos, Drachen. Drama.
Ort: Urweltmuseum, Bayreuth

Bis 18.10.2026: Schau mal – denk mal!
Ort: Industriemuseum Lauf an der Pegnitz

Bis 25.10.2026: Treffpunkt Dorf. Wirtschaftshäuser und Tante-Emma-Läden.
Mit begleitender Fotoausstellung von Walther Appelt und Tommie Goerz
Ort: Bauernmuseum Bamberger Land, Frensdorf

Bis 1.11.2026: Von Schwalbe, Eule, Kuckuck und Nachtigall.
Der Vogel des Jahres von 1971 bis heute in Bildern und Geschichten
Ort: Museum Malerwinkelhaus, Marktbreit

Bis 1.11.2026: Mühlen im Coburger Land
Ort: Alte Schäferei, Ahorn bei Coburg

Bis 8.11.2026: Wohntrends im Wandel. Moderne Puppenmöbel von 1950 bis 2000
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

Bis 15.11.2026: Geht Grad° so? Klima in Unterfranken
Ort: Museum für Franken, Würzburg

Bis 29.11.2026: Gekauft! Unterfranken handelt
Ort: Freilandmuseum Kirchenburgmuseum Mönchsondheim

Bis 29.11.2026: Wald, Wiese, Waidmannsheil. Jagd im Landkreis Kitzingen
Ort: Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim

Bis 11.1.2027: Elefanten. Wildtiere und Kulturikonen
Ort: Deutschordensmuseum Bad Merxheim

FÜHRUNGEN/EXKURSIONEN

10.5., 14-15 Uhr: Wir lassen die Kirche im Dorf – sprichwörtlich durchs Freilandmuseum
Ort: Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim

10.5., 15-16.30 Uhr: Von Haus und Huf. Was macht ein Haustier eigentlich zum Haustier
Ort: Wild-Park Bad Kissingen

15.5., 18 Uhr: Paeonien oder Pfingstrosen – Rosen ohne Dornen
Ort: Botanischer Garten Würzburg

16.5., 14-16.30 Uhr: Märchenspaziergang für Erwachsene
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum

16.5., 14.30-16 Uhr: Alpenpflanzen – Sensible Schönheiten in rauer Umgebung
Ort: Botanischer Garten Erlangen

17.5., 9.30-11.30 Uhr: Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Biodiversität erhalten

Treffpunkt: Wohnmobilstellplatz Mainwiese Mühlbach, Karlstadt
Anmeldung: vhs Karlstadt

17.5., 15 Uhr: Was sonst verborgen bleibt – Wo die Sammlung lebt. Wenig bekannte Exponate der Sammlung
Ort: Bauernmuseum Bamberger Land, Frensdorf

18.5., 10-11.30 Uhr: Ein Garten voller Kräfte. Führung durch den Kräutergarten im Kloster Oberzell
Ort: Kloster Oberzell
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 15.5.

20.5., 17-18 Uhr: Bittere Wahrheiten: Warum Pflanzen Bitterstoffe bilden und wie sie auf uns wirken
Ort: Botanischer Garten Erlangen

24.5., 11 + 14 Uhr: Es grünt so grün – Pflanzen im Dorf und drum herum
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

30.5., 15-17 Uhr: Krume, Kruste, Köstlich – Zu Besuch in der Vollkornbäckerei Köhler
Ort: Köhlers Vollkornbäckerei, Würzburg-Rottenbauer
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 27.5.

31.5., 10-12 Uhr: Schafe auf dem Neuberg sorgen für Artenvielfalt
Treffpunkt: Parkplatz an der Herrnmühle, Versbacher Straße 220, Würzburg
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 28.5.

31.5., 14-15 Uhr: Ganz frisch – Vorratshaltung früher
Ort: Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim

5.6., 15-17 Uhr: Romantische Mühlenwanderung entlang der Steinach und des Mühlbaches
Treffpunkt: Marktplatz Schonungen
Anmeldung: Tourist-Information Schweinfurt 360°, Markt 1, 09721.513605 (Frau D. Krauß)

5.-7. 6., 11 + 15 Uhr: Rendezvous im Garten – Thema: Sehen
Schlossgarten Dennenlohe, Unterschwaningen

6.6., 10-12 Uhr: Willkommen im Reich der Schmetterlinge
Ort: Schmetterlingsgarten des Ökohauses Würzburg, Anmeldung bis 3.6.

7.6., 14-16.30 Uhr: Sommerkräuter. Spaziergang mit Kostproben
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum

10.6., 18-19.30 Uhr: Wie Schäferei die Landschaft prägt
Ort: Alte Schäferei Ahorn bei Coburg
Anmeldung: VHS Coburg, www.vhs-coburg.net

11.6., 18 Uhr: Quer durch den Garten: Gemüse, Beet- und Balkonpflanzen
Bay. Landesanstalt für Wein- und Gartenbau Veitshöchheim, Anmeldung über Homepage www.lwg.bayern.de

13.6., 9.30-12.30 Uhr: Jagd in heimischen Wäldern – Outdoor
Treffpunkt: Sodenberghof, Gut Sodenberg 1, Hammelburg
Anmeldung: www.vhs-kissshab.de

13.6., 10-12 Uhr: Mein Strom erzeuge ich selbst
Ort: Beispielspielhaus, Am Kirchberg 4, Burkardroth
Anmeldung: www.vhs-kissshab.de, kostenfrei

14.6., 11-12.30 Uhr: Weltreise von Baum zu Baum – Geschichten über Botanik, Kultur und Nutzung
Ort: Botanischer Garten Erlangen

14.6., 14-15.30 Uhr: Vom Dorf in die Flur – Ein kultureller Streifzug durch Wiese, Wald, Natur
Ort: Freilandmuseum Kirchenburg Mönchsondheim

Umweltstation Reichelshof

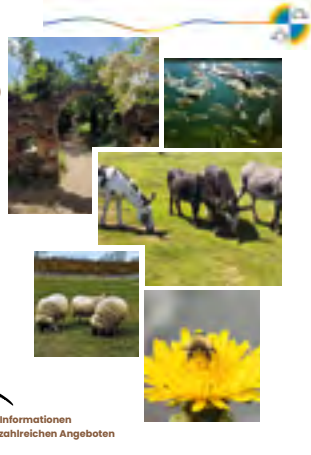
Reichelshof 3, 97526 Reichelshof (über Sennfeld)

Besuchen Sie uns immer mittwochs von 12-16.30 Uhr und erfahren dabei viel Spannendes über die Wunderwelt der Bienen

- Auszeit in unseren Themengärten
- Besuch diverser Haus- und Nutztiere
- Arten- und Ressourcenschutz
- Bienenenerlebnisweg sowie weitere interaktive Stationen



für Informationen zu unseren zahlreichen Angeboten



16.6., 17-18.30 Uhr: Insektenvielfalt fördern – Praktische Tipps für den Garten

Ort: Mitmachgarten am Bollwerk, Ochsenfurt, kostenfrei

16. + 18.6., 16.30 Uhr: Wasserwunderwelt im Kleinen – alte Fässer, Wannen, Einkochtöpfe zu neuem Leben erweckt. Tipps zur Pflanzenauswahl, Pflege und Überwinterung

Ort: Staudengärtnerei Augustin, Effeltrich

17.6., 17.30 Uhr: Wilde Vielfalt: Gestaltungselemente für den Naturgarten

Ort: Ökologisch Botanischer Garten Bayreuth

19.6., 14.15-17 Uhr: Ökologischer Landbau – Vielfaltswald – Solidarische Landwirtschaft

Ort: Bioland-Hof Kraus-Egbers-Mosmann, Oberaltertheim
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 17.6.

21.6., 9.30-12.30 Uhr: Tour de Forst – mit dem Fahrrad und Förster in den Wald

Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 16.6.

21.6., 9.30-11.30 Uhr: Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Klimawandel und geeignete Strategien im urbanen Bereich

Treffpunkt: Vor der Hohen Kemenate, Hauptstraße 56, Karlstadt
Anmeldung: vhs Karlstadt

21.6., 14 Uhr: Arzneipflanzen – traditionell und aktuell

Ort: Botanischer Garten Würzburg

21.6., 15-16.30 Uhr: Gartenführung im Naturgarten

Ort/Anmeldung: Naturgarten in Knetzgau, genauer Ort und Anmeldung über www.ubiz.de

23. + 25.6., 16.30 Uhr: Wie gestalte ich ein Staudenbeet?

Bodenvorbereitung- Gestaltungskriterien- schöne Kombinationen
Ort: Staudengärtnerei Augustin, Effeltrich

24.6., 18-19 Uhr: Bibelpflanzenweg im Kloster Altstadt

Treffpunkt: Bay. Musikakademie, Am Schlossberg, Hammelburg
Anmeldung: www.vha-kissshab.de, kostenfrei

26.6., 11 Uhr: Insektenführung

Ort: Klostergarten Kloster Oberzell

28.6., 11 + 14 Uhr: Unter aller Kanone? Sprichwörterführung

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

28.6., 14 Uhr: Getreide – davon lebt die Welt

Ort: Botanischer Garten Würzburg

28.6., 14-15 Uhr: Sundemer Wirtshaus-g'schichtli

Ort: Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim

FÜR DEN NACHWUCHS

9.5., 14-16 Uhr: Vom Karton zur Blüte: Wir schöpfen Papier und lassen es sprießen

Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum

16.5., 14-17 Uhr: Vom Gras zur Milch. Ein Bauernhofnachmittag rund um die Milch

Ort: Biobauernhof Lenhart, Theres
Anmeldung: UBIZ

16.5., 14-16 Uhr: Im Bach gibt es viel zu entdecken

Treffpunkt: Eingang Kürnachthalles, Werner-von-Siemens-Str. 118, Würzburg-Lengfeld
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 13.5.

22.5., 20.30-22 Uhr: Tierpark bei Nacht

Ort: Tierpark Sommerhausen



Kann man alle Bäume und Sträucher essen? Nein, aber ein paar schon. Welche das sind und was man aus den Gehölzen machen kann, zeigt das Seminar „Tasty Trees – Bäume in der Pfanne“ am 9. Juni von 18 bis 20.30 Uhr in der Umweltstation Kitzinger Land. Anmeldung bis 1. Juni.

Foto: ©Jakob Park-pixabay.com

26.-29.5., 18.30-14.30 Uhr: Gemeinsam sind wir stark – Teamwork in der Natur. Ferienprogramm für Kinder ab 6 Jahren

Ort/Anmeldung: Tierpark Sommerhausen, bis 27.5.

27.5., 10-14 Uhr: Wollwerkstatt

Ort/Anmeldung: Tierpark Hundshaupten, bis 20.5., ab 6 Jahren mit Begleitperson

27.5., 8.30-12.30 Uhr: Naturerlebnistag – Auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück der Erde

Ort/Anmeldung: Umweltstation Reichelshof, Reichelshof bei Sennfeld, ab 6 Jahren

28.5. + 1.6., 10-12/13-15 Uhr: Baumklettern für Schwindelfreie

Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, ab 6 Jahre mit Begleitperson

29.5., 14-16 Uhr: Mit allen Sinnen die Natur erleben

Ort/Anmeldung: UBIZ

1.-5.6. (ohne 4.6.), 8.30-14.30 Uhr: Alles Fake? Von Täuschungen im Tierreich und im Alltag. Ferienprogramm für Kinder ab 6 Jahren

Ort/Anmeldung: Tierpark Sommerhausen, bis 27.5.

2.6., 8.30-12.30 Uhr: Naturerlebnistag – Die Abenteuer der sanften Riesen. Schildkröten ganz nah

Ort/Anmeldung: Umweltstation Reichelshof, Reichelshof bei Sennfeld, ab 6 Jahren

3.6., 11-15 Uhr: Kleine Hände – große Kunst. Lehm und Naturfarben

Ort/Anmeldung: UBIZ

13./14.6., 11-17 Uhr: Kinderfest

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

18.6., 15-17 Uhr: Esel-Erlebniszeit

Ort: Steigerwald Erlebnisshof, Michelau OT Neuhof. Anmeldung: UBIZ

20.6., 9.30-12 Uhr: Detektive am Fluss – Wer lebt im Gewässer?

Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, kostenfrei

21.6., 13-15.30 Uhr: Mit unseren Eseln unterwegs

Ort: Tierpark Sommerhausen, Familien mit Kindern ab 6 Jahren

28.6., 15-16.30 Uhr: Was fliegt denn da? Insekten-Führung

Ort: Wild-Park Klausshof, Bad Kissingen

4.7., 20-22 Uhr: Geheimnisvolle Fledermausnacht

Treffpunkt: Schlosspark Wiesentheid, Eingang Kanzleistraße
Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 25.6., ab 6 Jahren mit Begleitperson

INFOTAGE/FESTE

9./10.5.: Jubiläumsfest: 10 Jahre Ökomodellregion Oberes Werntal

Ort: Schloss Gut Obbach, Euerbach

14.5., 10-17 Uhr: Schmiedevorfürungen, Führung rund um die Eisenbahn, Kochprogramm „Was kommt heute auf den Tisch?“ (11-15 Uhr)

Ort: Fränk. Freilandmuseum Fladungen

16./17.5., 10-17 Uhr: Spielefest – Mitmachspaß für Groß und Klein

Ort: Fränk. Freilandmuseum Fladungen

17.5.: Kreisgartentag

Ort: Obst- und Gartenbauverein Schwarzenbach an der Saale

17.5., 11-18 Uhr: Kirchenburgmarkt

Ort: Kirchenburg Willanzheim

18.5., 16-21 Uhr: Wasserforum Unterfranken „Seit 25 Jahren in die Zukunft“. Grundwasserschutz – Trinkwasser für Unterfranken

Ort: Neubaukirche, Domerschulstraße 16, Würzburg. Anmeldung: <https://aktiongrundwasserschutz.de/20-wasserforum>

23./24.5., 10-17 Uhr: Living History – Zeitreise Steinzeit

Ort: Fränkische Schweiz Museum, Pottenstein-Tüchersfeld

25.5., 10-17 Uhr: Deutscher Mühltentag. Historische Mühlen in Aktion

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

25. + 30.5., ab 11 Uhr: Backtag

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

25.-31.5.: Mühlenwoche

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

31.5.: Kochprogramm: was kommt heute auf den Tisch?

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

31.5., 10-17 Uhr: Tag der offenen Gartentüre mit Kaffee und Kuchen

Ort: Garten Familie Wüst, Geheusteige 9, Frickenhausen

14.6., 11-17 Uhr: Bieranstich am Brauhaus. Festbetrieb, Mitmachprogramm und Führungen rund ums Bier

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

17.-27.6.: Köhlerwoche

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

19.-21.6.: Friedenstage im Lichtzelt im Hain

Ort: Jahnwiese, Hain Bamberg

19.-22.6.: Ziegel brennen

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

20.6., 11-16 Uhr: Quip-Day – Rhöner Quilter in Aktion

Ort: Vor dem Fränkischen Freilandmuseum Fladungen, nur bei schönem Wetter

20.6., 18-24 Uhr: MuseumsNacht

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

21.6., 10-17 Uhr: Tracht & Tanz in Franken. Modenschauen, Tanzvorführungen und mehr

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

21. + 27.6.: Backtag

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

28.6.: Tag der Volksmusik

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

28.6., 10-17 Uhr: Kräuterfestival mit Handwerkskunst. Tag der offenen Gartentüre

Ort: Umweltstation Waldsassen, Naturerlebnissgarten

28.6., 10-18 Uhr: Backhausfest

Ort: Alte Schäferei Ahorn

28.6., 11-17 Uhr: Slowflowertag

Ort: Bloomfeld, Welsersstraße 3, Neuhof, Lauf an der Pegnitz

28.6., 13-19 Uhr: Nationalpark-Tag – Ein Fest für den Steigerwald

Ort: Biergarten Klosterbräu, Ebrach, Programm: www.nordsteigerwald.de

5.7., 10-17 Uhr: HobbyHorsing – Vom Steckenpferd zum Trendsport. Aktionen rund ums Pferd mit Springturnier

Ort: Fränk. Freilandmuseum Fladungen

MESSEN & MÄRKTE

Bis 10.5.: Heil- und Gewürzkräutermarkt

Ort: Freilandmuseum Bad Windsheim

14.-16.5.: Casteller Schlossparktage

Ort: Schlossgarten Castell

14.-17.5.: Das Fürstliche Gartenfest

Ort: Schoss Fasanerie Eichenzell bei Fulda

14.-17.5.: Rosenliebe im Mai

Ort: Der Rosengarten, Kirchschönbach

15.-17.5.: Faszination Garten

Ort: Schloss Weingartsgreuth, Wachenroth

16./17.5.: Fränkische Kunst- und Rosentage

Ort: Marienplatz, Hollfeld

17.5., 10-18 Uhr: Pflanzenbörse

Ort: Botanischer Garten Würzburg

SUCHE

→ Übersetzer:in und Korrekturleser:in für historische und ökologische Texte in romanischen sowie slawischen Sprachen (Französisch, Portugiesisch, Rumänisch, Bosnisch, Serbisch)

→ Unterstützung bei Textfassung und einfachen Layoutarbeiten bis hin zur Druckreife

KONTAKT

Georg Manfred

Telefon 0170.7498653



Noch bis zum 30. Juni zeigt die Umweltstation Würzburg im Niggelweg 5 die Siegerfotos im Kinder- und Jugend-Fotowettbewerb „Natur im Fokus“ in den Kategorien „Magie der Farben“ und „Mensch und Natur“. Unter dem Motto „Schau doch mal hin! – Mit der Kamera auf Entdeckungsreise in Bayerns Natur“ zieht der Fotowettbewerb Kinder und Jugendliche ins Freie und möchte sie dazu anregen, ihre natürliche Umgebung genauer in den Blick zu nehmen und sich mit der heimischen Natur zu beschäftigen.

Foto: Raphael Christoph, Paula Seidel

23.-25.5.: Gartenträume Traustadt
Ort: Gelände der Alten Schlossscheune in Traustadt, Gemeinde Donnersdorf

23.-25.5.: Garten & Natur
Ort: Gut Wolfgangshof, Anwand (Zirndorf) bei Nürnberg

23.-25.5.: Altmühltaler Gartenmarkt
Ort: Sulzpark, Beilngries

24./24.5., 10-18 Uhr: Pfingstmarkt, Töpfer- und Handwerkermarkt
Ort: Alte Schäferei Ahorn bei Coburg

24./25.5., 10-17 Uhr: Pfingstmarkt
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

25.5.-14.6.: Rosenwochen im Rosengarten
Ort: Der Rosengarten, Kirchschönbach

29.-31.5.: Fränkisches Gartenfest & Künstlermarkt
Ort: Wasserschloss Mitwitz

30.5., 10-19 Uhr: Fleurs & Flair – Blumenmarkt
Ort: Kirchenburg Ostheim

30./31.5.: Kunst & Garten Messe Arnstein
Ort: Gelände Naturbadsee Arnstein

30./31.5., 10-18/12-20 Uhr: SeenLand-Markt
Ort: Absberg, Festplatz

2.-7.6.: 38. Coburger Designtage
Ort: Coburg, Heiligkreuzstraße 26

4.-7.6.: Odenwald Country Fair
Ort: Englischer Garten Eulbach, Erbach im Odenwald

14./15.6.: Fair liebt Kunst Festival
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggelweg 5

23.-25.6.: Gartenfest
Ort: Schloss Eyrichshof

27./28.6., 10-18/11-17 Uhr: spessartmarkt #3: hallo wertheim. Regionale Schätze
Ort: Schlösschen im Hofgarten, Wertheim

4./5.7.: Mainufer Gartenfest
Ort: Mainufer Haßfurt

VORTRÄGE

12.5., 20-21.30 Uhr: Mit den Heilpflanzen durch das Jahr
Ort: Haus der Anthroposophischen Gesellschaft, Hofmeisterstraße 30, Würzburg

13.5., 19-21 Uhr: Länger leben, nachhaltig leben. Wie Longevity und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen
Ort: Maya's Unverpacktaden, Rückgebäude, Hauptstr. 12, Hofheim

19.5., 18 Uhr: Bernstein rockt! Vortrag von Dr. Arnold Staniczek (Staatliches Museum für Naturkunde Stuttgart)
Ort: Naturkundemuseum Coburg

8.6., 19-21.15 Uhr: Schimmel in Wohnhäusern und richtig dämmen
Ort: Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15. Anmeldung: vhs Hammelburg, www.vhs-kisshab.de

9.6., 18 Uhr: Voller Durchblick bei Sternenlicht. Wie Insekten sich nachts orientieren. Vortrag von Prof. Dr. Anna Stöckl
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggelweg 5

11.6., 19-21 Uhr: Wärmepumpe im Praxistest
Ort: Bürgerhalle Schwarzenbruck, Johann-Dengelmann-Str. 8

18.6., 16 Uhr: Klima und Weinanbau. Im Rahmen der Ausstellung Geht Grad° so? Klima in Unterfranken
Ort: Museum für Franken, Würzburg

20.6., 10-12 Uhr: Natürlich gärtnern mit Terra Preta
Ort: Plärrer Schwarzenbruck

23.6., 17-18.30 Uhr: Generation 55x Nahrungsergänzungsmittel: (Un)sinn im Alter
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt, Vordergebäude. kostenfrei

9.7., 19 Uhr: Solarenergie, Photovoltaik, Solarthermie. Klärender Vortrag von Olaf Greshake mit Fragerunde
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 6.7.

WORKSHOPS & SEMINARE

14.5., 14-15.30 Uhr: Fit for Future – Methoden für den Wandel. Nachhaltigkeit erleben, spielend lernen & weitergeben
Ort: Zirkuszelt auf den Mainwiesen, Würzburg

14.5., 14-15.30 Uhr: Vom Baumwollfeld bis zum Kleiderschrank. Kleidungs-Konsum kritisch betrachten
Ort: Siebold-Gymnasium, 3. OG, Raum 307

14.5., 16-18 Uhr: Entdecke die Welt der Lebensmittel. Nachhaltig, ökologisch und regional
Ort: Siebold-Gymnasium, 3. OG, Raum 307

14.5., 16-18 Uhr: Umkehr zur Hoffnung. Lebendigkeit und Engagement angesichts der Klimakatastrophe
Ort: CongressCentrum Würzburg, Saalebene, Raum 9

14. + 15.5., 16.30-18 Uhr/13-14.30 Uhr: Einfach – gut – leben: Mut zur Suffizienz. Impulse aus 800 Jahren franziskanischer Lebenspraxis
Ort: CongressCentrum Würzburg, Saalebene, Raum 7/8

15.5., 16.30-18 Uhr: Für die Tonne? Wie Müll entsteht und verschwindet
Ort: Siebold-Gymnasium, 3. OG, Raum 307

15.5., 16.30-18 Uhr: Mitmachaktion: Achtsam und mutig durch den Alltag. Praktische Übungen zur Selbstfürsorge
Ort: Matthias-Ehrenfried-Haus, 1. OG, Raum 3

15.5., 18-20.30 Uhr: Sommerkräuterwerkstatt
Treffpunkt: Abenteuerspielplatz Nüdlingen (Hütte)
Anmeldung: www.vhs-kisshab.de, bis 9.6.

16.5., 11-12.30 Uhr: Schöpfungsverantwortung konkret: Wie geht das in Gemeinden? Praxisbeispiele und Anregungen
Ort: CongressCentrum Würzburg, Saalebene, Raum 7/8

16.5., 14-15.30 Uhr: Kreislaufwirtschaft in Franken: Wirtschaft geht auch anders. Konkrete Beispiele für nachhaltiges Wirtschaften
Ort: CongressCentrum Würzburg, Saalebene, Raum 9

20.-22.5., 9-16 Uhr: Intensivseminar Selbstversorgung aus Garten und Natur
Ort: Haus erLebenskunst, Ramsthal
Anmeldung: www.naturschule-diez.de/seminare/biogarten

3.6., 14 Uhr: Hängende Gärten – Kokedama oder japanische Moosbälle, Workshop für Kinder ab 8 Jahren
Ort/Anmeldung: Botanischer Garten Würzburg

6.6., 10-16 Uhr: Was blüht denn da? Verwendungen von Blüten in der Küche
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim, Bauernhof aus Mailheim

9.6., 10-14 Uhr: Esselführerschein
Ort: Steigerwald Erlebnishof, Michelau-OT Neuhof
Anmeldung: UBiZ, ab 18 Jahren

9.6.-7.7., 17.45-19.15 Uhr: Gesund abnehmen – gesünder essen & sich wohler fühlen (5 Termine)
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt, Vordergebäude, Clubraum, EG

9.6., 18-20.30 Uhr: Tasty Trees – Bäume in der Pfanne
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land

12.6., 17-20 Uhr: Mit Kneipp achtsam durchs Jahr
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land

12.6., 17-20.15 Uhr: Die Aktivierung der inneren Schalter – wie wir unseren Glücksnerv wecken
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt, Vordergebäude, Saal1, 1. OG

12.6., 17.30-21.30 Uhr: Vollkornbrote selbstgebacken – saftig und lecker
Ort: Mittelschule Hammelburg, Friedrich-Müller-Straße 19
Anmeldung: www.vhs-kisshab.de, bis 3.6., 11 Uhr

13.6., 9.30-12.30 Uhr: Was hat die Kuh mit dem Klima zu tun?
Ort: Biolandhof Burkard, Grub im Steigerwald
Anmeldung: UBiZ

13.6., ab 10 Uhr: Terra Preta-Workshop mit Stefan Strasser
Treffpunkt: Stadtgärtnerei Hof
Anmeldung: Botanischer Garten Hof

13.6., 10.30-12.30 Uhr: Essbare Blüten – erkennen, sammeln und genießen
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 10.6.

13./14.6., 10-16 Uhr: Kräuter-Führerschein – Ein Wochenende mit 20 Wild- und Heilkräutern
Ort/Anmeldung: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

19.6., 18-19.30 Uhr: Besser schlafen und das Gedankenkarussell stoppen
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt, Rückgebäude, G 3, DG

19.-21.6.: Pflanzen zeichnen: Zwischen naturgetreu und expressiv
Ort/Anmeldung: Botanischer Garten Erlangen

20.6., 10-12 Uhr: Kleine Däfte, große Wirkung. Ätherische Öle kennenlernen und anwenden.
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt, Vordergebäude

27.6., 8.45-16 Uhr: Einen Lehmofen selbst bauen
Treffpunkt: Parkplatz am Himmelreich, Kreuzwertheim
Anmeldung: vhs Marktheidenfeld

27.6., 9.30-12.30 Uhr: Vielfalt vor unserer Haustüre – mit allen Sinnen genießen
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 21.6.

27.6., 10-12 Uhr: Von Pelzbrummern und Blattschneiderinnen – Wildbienen beobachten und fördern
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 24.6.

27.6., 10.30-13.30 Uhr: Kraft schöpfen aus dem Wald – Entspannung für Mamas
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum

2.7., 17-18.30 Uhr: Die Welt der Aromapflanzen
Ort: Aromagarten Erlangen

10.7., 9-16 Uhr: Wie Selbstversorgung gelingen kann
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 25. Juni

ALLERLEI

9./16./23./30.5., 14 Uhr: Raubtierfütterung
Ort: Tierpark Hundshaupten, Treffpunkt Luchspavillon



Umweltstation Kitzinger Land

Wir bieten ein vielfältiges Angebot im Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung und Umweltbildung.

Sie finden uns im Alten Hafen, Untere Maingasse 4, 97342 Marktsteft.

www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de





Vom 19. bis 21. Juni finden im Bamberger Hain wieder die Friedenstage auf der Jahnwiese als Beitrag für den Welt-Frieden und einen verantwortungsvollen Umgang mit unserer Erde und Natur statt. Von 9 bis 20 Uhr wird jeweils ein vielfältiges kostenfreies Programm geboten: www.lichtzeitimhain.de. Foto: Sabine von Wolffersdorff

14. + 17.5., 11-15/10-17 Uhr: **Großer Gartenbücherverkauf und Privatgartentage**
Ort: Schloss Dennenlohe, Unterschwaningen

16.5., 16.30-18 Uhr: **World Café: Wenn das Haus brennt. Klimabedingte Migration im Fokus**
Ort: CongressCentrum Würzburg, Saalebene, Raum 7/8

17.5., 11-17 Uhr: **Rhododendrontage**
Ort: Schloss Dennenlohe, Unterschwaningen

17.5., 11-15 Uhr: **Sport Tier Rallye**
Ort: Tierpark Hundshaupten

17./24./25.5., 14 Uhr: **Greifvogelschau**
Ort: Tierpark Hundshaupten, Greifvogelwiese

20.5., 19-20.30 Uhr: **Klimawandel durch Sensorik messen**
Ort: Bürgerkeller Ochsenfurt, Kirchplatz 2

23. + 24.5., 10-17 Uhr: **Imker zu Gast anlässlich des Weltbienentages**
Ort: Schloss Dennenlohe, Unterschwaningen

24.5.: Europäischer Tag der Parke

3./10.6., 17.45-19 Uhr: **Sun Set Yoga mit Om Shanti Yoga**
Ort: Baumwipfelpfad Steigerwald

7.6., 14-17 Uhr: **Schausonntag im Kreislehrgarten**
Ort: Kreislehrgarten Oberhaid, Landkreis Bamberg

7.-28.6.: Nachhaltigkeitswoche Nürnberger Land
Ort: diverse Veranstaltungsorte siehe www.nuernberger-land.de

7./14./21.6., 14 Uhr: **Greifvogelschau**
Ort: Tierpark Hundshaupten, Greifvogelwiese

6./13./20./27.6., 14 Uhr: **Raubtierfütterung**
Ort: Tierpark Hundshaupten, Treffpunkt Luchspavillion

9.6., 18 Uhr: **Die Eiche – mein Zuhause. Filmabend**
Ort: Kulturkeller Weinhaus Mehling, Hauptstr. 30, Lohr a.Main

10.6., 17-21 Uhr: **Aromagartenfest**
Ort: Aromagarten in der Palmsanlage, Erlangen

10./17./24.6., 17.30-19.30 Uhr: **Wald-baden: Stärke Dein Immunsystem**
Ort: Leinach, Wanderparkplatz Volkenberg
Anmeldung: www.waldbademeisterinnen.de/events

11.6.: Bundesweiter Hitzeaktionstag

11.6.: Tag der offenen Gartentür
Ort: Neustadt a. der Saale

12.6., 10-17 Uhr: **Hemerocallis- und Rosentage**
Ort: Schloss Dennenlohe, Unterschwaningen

12.6., 19-21 Uhr: **Kleidertauschbörse**
Ort: Schlossplatz 5, Altdorf bei Nürnberg

13.-21.6.: Woche der Botanischen Gärten

13.6., 11-16 Uhr: **Erster Altdorfer Fahrrad-Flohmarkt**
Ort: Hersbrucker Straße 11, Altdorf bei Nürnberg

14.6., 14.15-15.45 Uhr: **Zwischen Dürre und Flut. Deutschland vor dem Wasser-Notstand – was jetzt passieren muss. Gespräch**
Ort: CongressCentrum Würzburg, Saalebene, Raum 5/6

14.6.: Straßenflohmarkt
Ort: Burghann, Ortsmitte

14.6., 11-17 Uhr: **Tag der offenen Türen bei aufgeMÖBELT**
Ort: aufgeMÖBELT, Vogelhofer Str. 43, Lauf a.d. Pegnitz

14.6.: Tag der offenen Gartentüre
Ort: Landkreis Main-Spessart und Landkreis Würzburg, Stadtgebiet Hofheim, Drossendorf bei Memmelsdorf (LK Bamberg)

17./24.6., 17.45-19 Uhr: **Sun Set Yoga mit Om Shanti Yoga**
Ort: Baumwipfelpfad Steigerwald

21.6., ab 9.30 Uhr: **Klimaführstück – eine Zukunft, die gut schmeckt**
Ort: Stadtteilzentrum Kitzingen, Königsberger Straße 11
Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 14.6., kostenfrei, Spenden erfreuen

21.6., 11-16.30 Uhr: **Tag der Nachhaltigkeit: Wege in die Zukunft**
Ort: Industriemuseum, Lauf a.d. Pegnitz

27.6., 10-13 Uhr: **Reparatur-Café Hofheimer Allianz**
Ort: Haus des Gastes, Johannisstr. 26, Hofheim, kostenfrei

27./28.6.: Geschichte erfahren – überregionales Rad-Event „Radeln. Erleben. Von Main zur Zenn“
Zwischenstopp: Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim

28.6., 17-20 Uhr: **Full Moon Yoga mit Kakao**
Ort: Baumwipfelpfad Steigerwald

28.6.: Offene Gärten – Rosen erleben & entdecken
Ort: Der Rosengarten, Kirchschönbach

28.6.: Tag der offenen Gartentüre
Ort: Landkreis Schweinfurt (Sennfeld) und Landkreis Kitzingen

28.6., ab 13 Uhr: **Rosenfest im Botanischen Garten**
Ort: Botanischer Garten Hof

4.7., 10-17 Uhr: **Rosenblütentage**
Ort: Schloss Dennenlohe, Unterschwaningen

5.7., 9-16 Uhr: **Tag der offenen Türen**
Ort: Landesanstalt für Wein- und Gartenbau, Veitshöchheim + Thüngersheim

5.7., 14-17 Uhr: **Schausonntag im Kreislehrgarten**
Ort: Kreislehrgarten Oberhaid, Landkreis Bamberg

Adressen

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

KiBU Mönchsondheim
Kirchenburgmuseum
An der Kirchenburg 6
97345 Iphofen-Mönchsondheim
Telefon: 09326.9799590
www.kirchenburgmuseum.de

Umweltstation Kitzinger Land
Untere Maingasse 4
97342 Marktsteft
Telefon: 09321.9281109
www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de

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

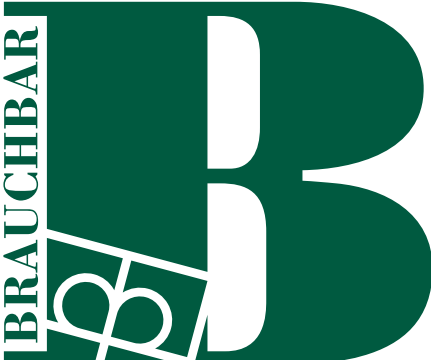
Umweltstation Abtei Waldsassen
Basilikaplatz 2, 95652 Waldsassen
Telefon: 09632.923880
www.kubz.de

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

20% Gutschein

auf unser gesamtes Second-Hand-Sortiment

BRAUCHBAR



gemeinnützige GmbH

SOZIAL & ÖKOLOGISCH

Kleidung, Möbel,
Haushaltswaren,
Bücher und vieles
mehr zu fairen Preisen



Tel.: 0931 230098-0

Grombühlstraße 52
97080 Würzburg

gültig bis zum 31.12.2026 in allen unseren Filialen gegen Vorlage des Gutscheins

www.brauchbar-ggmbh.de

— 1 9 0 7 —
POLARLIFEHAUS®
FINEST FROM FINLAND

Wir
bauen
Klima-
schutz



- Individuelle Massivholzhäuser für individuelle Menschen
- Besichtigung des Musterhauses in Wiesentheid nach telefonischer Terminvereinbarung jederzeit möglich
- Wir liefern termingerecht zum Festpreis

Arndt² - Polar Life Haus

Weg am Fuchsstück 10 | 97353 Wiesentheid | plh-arndt@t-online.de

Tel: 0049- (0) 9383/903 87 70 | Fax: 0049- (0) 9383/903 87 71

mobil: 0049- (0) 170/857 16 27 | mobil: 0049- (0) 170/488 15 20

WWW.HOLZHAUS-ARNDT.DE

25
Jahre

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

WWW.POLARLIFEHAUS.DE