

3 • Juli – August 2026

# BlattGrün

Nachhaltig und naturnah leben in Franken



## Hitzefrei!

Was den Sommer erträglich macht

### Rücknahme

Klimaszenario jetzt  
abgeschwächt

### BeeActive

Per App die Natur  
schätzen lernen

### Fährienzeit

Erlebnistour an  
Main und Regnitz



BAUMWIPFELPFAD  
STEIGERWALD

**Nachts über den Pfad**  
bei Sternenspaziergang  
& Vollmondführung

**Fledermausführungen**  
21. August,  
12. & 25. September

**Regionalmärkte**  
26. Juli & 04. Oktober

**Outdoor-Kugelbahn,  
Wildgehege & Chill-out-Area  
u.v.m.**

# IM HIMMEL ÜBER FRANKEN

100 % BARRIEREFREI



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

**ÜZ Energietag & Azubimesse**  
am 19. Juli 2026  
von 13 Uhr bis 16 Uhr

#### **ENERGIEWENDE VOR ORT ERLEBEN:**

- Führungen: Netzleitstelle & Freilächen-PV-Anlage
- Vorträge zu aktuellen Themen wie Energiewende im Netz der ÜZ, Wo geht's hin mit Erneuerbaren Energien und Energieberatung
- Informationsstände zu unseren Ausbildungsberufen, Elektromobilität, Glasfaser

#### **AUSSERDEM NICHT VERPASSEN:**

- Einblicke in die Azubiwerkstatt
- Lülsfeld von oben: Hoch hinaus mit dem Hubsteiger
- Körperbeherrschung testen beim Kistenstapeln
- Live-Vorführung im Kabelgraben

**WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!**

**ÜZ**  
MAINFRANKEN

**Wir bilden aus:**

**ELEKTRONIKER** (m/w/d)  
für Energie- und Gebäudetechnik

**INDUSTRIEKAUFLEUTE** (m/w/d)

**VERMESSUNGSTECHNIKER** (m/w/d)

**DUALES STUDIUM** (m/w/d)

Weitere Infos zum Event unter: [www.uez.de/energietag](http://www.uez.de/energietag)



## Liebe Leserinnen und Leser,

„In Zukunft gesünder“ lautet das Motto der Nationalen Präventions-Initiative der Bundesregierung. Von ihr verspricht man sich, das angeschlagene Gesundheitssystem langfristig zu stabilisieren, Kosten zu senken und die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger zu erhalten. Enormer Kostendruck, massiver Ärztemangel, vor allem außerhalb der Ballungszentren, sowie Arbeitskräftemangel im Pflegebereich und die zunehmende Überalterung unserer Gesellschaft fordern längst einen Shift. Und zwar von einer Reparaturmedizin hin zu einer Stabilisierung und Förderung der Gesundheit, getreu dem Motto Sebastian Kneipps „Das Beste, was man gegen Krankheit tun kann, ist, etwas für die Gesundheit zu tun.“

Welchen Nachholbedarf Deutschland in dieser Beziehung hat, zeigt die Auswertung des Ende letzten Jahres erstmals veröffentlichten **Public Health Index** auf bestürzende Weise. Er vergleicht die Umsetzung wissenschaftlich empfohlener Präventivmaßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit in 18 nord- und zentraleuropäischen Ländern. Mit 36,9 von 100 möglichen Punkten belegt Deutschland den vorletzten Platz. Eigentlich paradox, denn Deutschland hat eines der teuersten Gesundheitssysteme in Europa. Trotzdem liegt die Lebenserwartung seiner Bevölkerung deutlich unter dem europäischen Mittelwert. Hier **in die Gänge zu kommen, tut also wirklich Not**.

In Sachen Prävention auf Vorgaben oder verstärkte Angebote von staatlicher Seite zu warten, wäre fatal. Jede und Jeder sollte vielmehr den Willen haben, die eigene **Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen**, um den stark ansteigenden lebensstilbedingten Erkrankungen Paroli zu bieten. Wie dies auf vielfältige natürliche Weise gelingen kann, zeigt BlattGrün in jeder Ausgabe.

Unsere **Sommer-Ausgabe** bietet diesbezüglich neben vielen anderen spannenden Themen einen ganzen Strauß von Möglichkeiten: Vielfältige Tipps helfen, die belastende Hitze erträglicher machen. Im dritten Teil unserer Fastenserie eröffnen sich Perspektiven für neue Lebenserfahrungen. Und unsere neue Serie „**Selbsthilfe bei stillen Entzündungen**“ lenkt Ihren Blick auf Gefahren, die in Ihrem Inneren oft unbemerkt schlummern. Ihnen können Sie wirksam begegnen.

Wissenschaftliche Studien belegen seit langem, dass der **Kontakt zur Natur ein essentieller Baustein unseres Wohlbefindens** ist. Vermag doch bereits ein einstündiger Spaziergang im Wald, Puls und Stresshormone zu senken und unsere Kreativität zu steigern. Unser Schwerpunkt „RausZeit“ möchte Sie nach draußen locken. Erkunden Sie die herrliche Flora und Fauna Frankens und lassen Sie sich von den Wundern der Natur begeistern. Für Sebastian Kneipp war sie die beste Apotheke, für den österreichischen Schriftsteller Ernst Ferstl ist sie die mit Abstand beste Nerven-Heil-Anstalt.



Werden Sie aktiv und bleiben Sie neugierig!

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer

Petra Jendrysek & das **BlattGrün** -Team

# Inhalt

## NATUR & UMWELT

- 6 Reaktionen:** Rückzug des Worst-Case-Klimaszenarios
- 7 Klimageschichte:** Zwischen gestern und morgen
- 8 BeeActive:** Mit einer App die Natur kennen und schätzen lernen
- 10 Im Gespräch:** Bienenforscher Dr. Jürgen Tautz über Insekten unter Druck und die schwindende Artenkenntnis
- 12 WVV-Umweltpreise vergeben:** Fast 90 000 Stimmen für den Naturschutz

## NATUR & KULTUR

- 13 Gedankenspiel:** Ulrike Donié fragt „Was kommt nach der Natur?“

## RAUSZEIT

- 14 Entspannt unterwegs:** Sonnenschutz für Körper und Haut
- 15 Single-Wandern:** Meist im Dutzend unterwegs
- 16 Fährzeit:** Erlebnistour an Main und Regnitz für Familien & Genießer
- 19 Landpartie:** Mit den Kids das KIBU entdecken
- 19 Museumsfest:** Freiluftspaß für alle Generationen
- 20 Kraftort Wald:** Von Duftbar bis Barfußparcours
- 21 Grandiose Sicht:** Baumwipfelpfad eröffnet neue Perspektiven
- 22 Gartenmesse:** Gärten im Wandel der Zeit

- 22 Sterneparkwochen:** Die Magie der Nacht entdecken
- 23 Auf Augenhöhe:** Entdeckungstor im Wild-Park Klaushof

## ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

- 25 Mit Köpfchen:** Ab ins kühlende Nass
- 26 Motivationshilfe:** So fällt das Trinken leichter
- 28 Serienauftakt:** Selbsthilfe bei stillen Entzündungen
- 30 Fastenzeit:** Raum zum Durchatmen
- 33 Ballaststoffe:** Unverzichtbares Futter für den Darm

## LEBEN & KONSUM

- 35 Vollsortiment:** Secondhand-Kaufhaus HATWAS erweitert
- 36 Im Trend:** Ohne Promille nicht nur durch den Sommer bei der GWF

## HAUS & GARTEN

- 38 Wohltäter:** Ein Baum ist mehr als „grüner Schatten“

## ENERGIE & TECHNIK

- 40 Im Dienst des Klimaschutzes:** 20 Jahre Energieagentur Unterfranken
- 42 Energietag & Azubimesse:** Erhellende Blicke hinter die Kulissen der ÜZ Mainfranken
- 43 GRÜNER MARKTPLATZ**
- 46 TERMINE**



16



6



8



# 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 Jendrysek (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 Monique, Marc Peschke, Birgit Schneider, Michaela Schneider, Petra Sommer. Mit Gastbeiträgen von Dr. Jürgen Tautz und Maximilian Hupp.

**Mediaberatung:** Udo Hoffmann · Telefon: 09367.983105 · E-Mail: hoffmann\_udo@t-online.de

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

**Nächste Ausgabe:** Anfang September 2026

TITELSEITE FOTO: ©2691517199QCOM-PIXABAY.COM. EDITORIAL FOTOS: ©PHILIPPE JENDRYSEK, ©AS\_PHOTOGRAPHY-PIXABAY.COM  
INHALT FOTOS: ©ATLASSTUDIO-DEPOSITPHOTOS.COM, ©DAXIAO\_PRODUCTIONS-DEPOSITPHOTOS.COM, ©BIT245-DEPOSITPHOTOS.COM, ©BEEACTIVE-KI-GENERIERT, ©ILONA MONIQUE, ©MAXIMILIAN HUPP, ©CONGERDESIGN-PIXABAY.COM

SPEZIAL  
11 Seiten  
RausZeit



38



36



28



26





„Für mich ist die Entwarnung hochgradig gefährlich“, sagt Prof. Dr. Heiko Paeth vom Institut für Geographie der Uni Würzburg.



„Aus meiner Sicht hat sich durch den Rückzug nichts grundlegend geändert“, meint Biologe Jakob Sänger.



„In Sachen Klimaschutz sind wir auf einem guten Weg“, freut sich Mathias Pieper vom Zukunftshaus.

## REAKTIONEN AUF DEN RÜCKZUG DES WORST-CASE-KLIMASZENARIUMS

# Zum Schlimmsten soll es doch nicht kommen

**Modellierungen** sind eine bewährte Technik, wenn es um Prognosen geht. Auch der Weltklimarat IPCC arbeitet hiermit. Auf Basis von Modellrechnungen entwickelt er mögliche Szenarien für das künftige Ausmaß des Klimawandels. Bisher wurden diese Szenarien regelmäßig immer schlimmer. Immer bedrohlicher. Zum allerersten Mal schwächte der Weltklimarat nun sein Worst-Case-Szenarium namens RCP8.5 ab. Was für Diskussionen sorgt: Ist alles doch nicht so schlimm? Wenn ja, darf man das sagen?

Jenen, die appellieren, es dürfe kein Denkverbot geben, wenn es um den Klimawandel geht, denen der Diskurs zu einseitig ist, spielt die Abschwächung in die Karten. Andere, für die in der Vergangenheit schon zu wenig in puncto Klimaschutz geschah und die aktuell ein

Abbröckeln des Klimaengagements wahrnehmen, sind alles andere als angetan vom Rückzug von RCP8.5. „Für mich ist die Entwarnung hochgradig gefährlich“, sagt Heiko Paeth vom Institut für Geographie der Uni Würzburg. Die menschliche Spezies, sagt er, sei sehr empfänglich für Entwarnungen: „Doch zu sagen, dass wohl doch nicht alles so schlimm ist, wäre ein großer Fehler.“

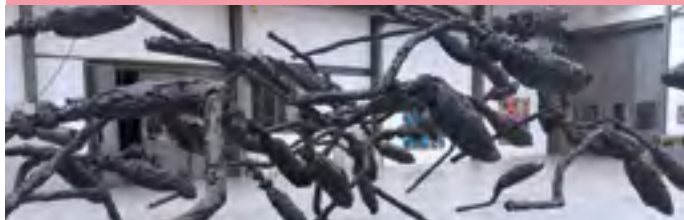
### Die Menschheit ist keineswegs auf der sicheren Seite

**Der Weg** weg von der Klimakatastrophe **wird** nach Einschätzung von Heiko Paeth **dornig bleiben**. „Das Grönländische Eisschild werden wir nicht mehr retten können“, ist der Wissenschaftler überzeugt. Zwar seien die neuen Berechnungen des Weltklimarats „absolut substan-

## NACH DER NATUR

18.07. bis 18.10.2026

Ulrike Donié



### KUNST & KULTUR KLOSTER WECHTERS WINKEL

Um den Bau 6, 97654 Bastheim, OT Wechterswinkel  
Geöffnet: Donnerstag bis Sonntag und an Feiertagen von 14:00-17:00 Uhr  
mit Klostercafé, [www.kloster-wechterswinkel-kultur.de](http://www.kloster-wechterswinkel-kultur.de)

Förderung:



2026  
KUNST & KULTUR  
KLOSTER  
WECHTERS  
WINKEL



Aus Sicht von Mitgliedern der Future-Bewegung handelt die Politik weiterhin nicht konsequent genug, was den Klimawandel betrifft.

ziell", sie beruhten auf wissenschaftlichen Fakten und seien ernst zu nehmen. Allerdings bedeuteten sie in keinem Fall, dass die Menschheit nun auf der sicheren Seite wäre. Vielleicht bleibt der GAU tatsächlich aus: „Doch auch das nun abgeschwächte Worst-Case-Szenarium wäre immer noch wahnsinnig schmerzlich, deshalb kritisiere ich die Abschwächung stark.“

Das neue Worst-Case-Szenarium geht davon aus, dass man den Klimawandel doch deutlich stärker als bisher gedacht eindämmen könnte, nachdem inzwischen weltweit massiv auf erneuerbare Energien gesetzt wird. Dies stimmt auch, bestätigt Heiko Paeth: „Das geschieht ja nicht zuletzt aus Gründen der Versorgungssicherheit.“ Fakt ist für ihn auf der anderen Seite: Was wir im realen Klimasystem sehen, auch und gerade in Unterfranken, überschreitet noch das bisherige Worst-Case-Szenarium des Weltklimarats. Die aktuellen Erwärmungstrends rund um Würzburg sind und bleiben für ihn alarmierend.

### Das Zukunftshaus möchte Mut machen

Matthias Pieper vom Würzburger „Zukunftshaus“ gehört zu jenen Menschen, die, was den Schutz des Klimas anbelangt, äußerst konsequent leben. Nie würde er in den Urlaub fliegen. Manchmal, gibt er zu, kommt ihm aber doch so ein Gedanke in den Kopf: „Dass ich auf das Auto verzichte und nur Fahrrad fahre und mich für das ‚Zukunftshaus‘ engagiere, das sind doch alles nur **lauter kleine Tropfen auf den heißen Stein**.“ Als er hörte, dass der Weltklimarat das Worst-Case-Szenarium zurückzog, machte ihn das happy: „Der Rückzug liegt ja am technologischen Fortschritt und er zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind!“ Menschen, die schreckliche Angst haben, dass in naher Zukunft ein unerträglich heißer Monat auf den nächsten folgen könnte, dass also die Hitze bald gar nicht mehr auszuhalten sein wird, würden durch diese Angst gelähmt, sagt Matthias Pieper. Starke Ängste könnten aber auch in den Gedanken münden, dass eh alles verloren ist, so der Mitgründer des „Zukunftshauses“. „Dann fliegt man vielleicht jetzt erst recht, bevor es, wie man denkt, völlig verboten wird.“ Das „Zukunftshaus“ arbeitet nie mit Angst. Man möchte Mut machen: „Bei uns haben die Leute die Möglichkeit, **etwas für den Klimaschutz zu tun**, zum Beispiel, indem sie etwas, statt es wegzuworfen, reparieren lassen.“ Dass ein Aktivist in Sachen Klimaschutz nun sein Engagement reduziert, weil der Weltklimarat sein schlimmstes Szenarium zurückgezogen hat, denkt Jakob Säger von der Umweltstation der Stadt Würzburg nicht. „Aus meiner Sicht hat sich durch den Rückzug nichts grundlegend geändert“, sagt er. Der Rückzug zeigt allerdings auch für ihn, dass sich Bemühungen um den Klimaschutz lohnen. **Für Entwarnung bestehe kein Anlass:** „Wir sehen doch die drastischen Auswirkungen der Klimakrise bereits jetzt in der Gegenwart.“

### Flucht, Kampf oder Starre als Reaktion auf Klimaangst

Menschen, die zu etablierten Klimaforschern bisher schon in Distanz gingen, zum Beispiel, weil die nach ihrer Ansicht die Abnahme der globalen Wolkenbedeckung nicht genug berücksichtigen, könnten nun Auftrieb bekommen. Davon geht auch Jakob Säger aus. Gleichzeitig ist er sicher, dass zumindest ein Teil ausgeprägter Klimaskepsis einer verdrängten Angst vor der Klimakrise entspringt. Auf Angst, und das betreffe auch Klimaangst, reagiert der Mensch dem Biologen zufolge mit drei typischen Reaktionen: „Mit Flucht, Kampf oder Starre.“ Sogenannte Klimaleugner ordnet er in die zweite Gruppe ein. Sie verfallen aus Angst in den Kampfmodus.

In seiner Bildungsarbeit vermittelt Jakob Säger, wie viel mehr an Lebensqualität man als Fußgängerin oder Radfahrer gewinnt. Oder als Mensch, der sich sozial oder für die Umwelt engagiert. Der Naturpädagoge arbeitet **nie mit erhobenem Zeigefinger**. Er flößt nie Angst ein. Stattdessen sensibilisiert er dafür, dass ein Leben im Einklang mit der Natur viel zufriedener und glücklicher macht. Wer ein kommerzialisiertes Leben führt, verschwendet viel Geld und viel Zeit. Und er trägt zur Zerstörung der Umwelt bei. Durch den Abschied vom Kommerz könnten wichtige Dinge im Leben kultiviert werden. Intakte soziale Beziehungen zum Beispiel. Kreativität. Und Naturerlebnisse.

PAT CHRIST

FOTOS: PAT CHRIST, ©ATLASSTUDIO-DEPOSITPHOTOS.COM



Bis 15. November steht der Klimawandel im Museum für Franken im Zentrum des Interesses.

## UNTERFRANKENS KLIMA IM BLICK

### Zwischen gestern und morgen

**Können wir aus** dem Verhältnis des Menschen zum Klima in der Vergangenheit neue Perspektiven für unseren Umgang mit der aktuellen Erderwärmung gewinnen? Diese Frage stellt die noch bis 15. November im Museum für Franken zu sehende Wanderausstellung „Geht Grad“ so?“ – Klimawandel in Unterfranken“, die in Zusammenarbeit mit dem Bezirk Unterfranken entstand, denn klimatische Veränderungen schaffen neue Herausforderungen. Sie zwingen alle Lebewesen zur Anpassung. In fünf Themenbereichen richtet die Ausstellung im kühlen Erdgeschoss des Museums den Blick auf die Urgeschichte und auf heute. Sie lädt zum Nachdenken, zur Diskussion und zur Interaktion ein – und will ermutigen! Spannende Ausstellungsstücke, zahlreiche Experimente, Mitmachstationen und interaktive Elemente machen die Themen Klima und Klimawandel greif- und erlebbar. In den nächsten Wochen vertiefen einige **Begleitveranstaltungen** das Thema.

Der Vortrag **„Klimawandel und die Ökologie von Gewässern in Unterfranken“** mit Michael Kolahsa vom Fischereifachberatung Bezirk Unterfranken am **16. Juli** um 16 Uhr gibt einen Einblick, wie sich die Klimaextreme auf die unterfränkischen Gewässer auswirken. Von den sich in Folge ergebenden Änderungen in den Wasserökosystemen sind alle im Wasser lebenden Organismen betroffen. Klimawandelgewinnern stehen Klimawandelverlierer gegenüber. Einige von ihnen werden im Vortrag näher vorgestellt, ebenso wie die Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gewässer. Der Vortrag zeigt jedoch auch auf, dass wir der Entwicklung nicht machtlos gegenüberstehen, sondern Maßnahmen zum Gegensteuern haben. (Anmeldung unter 0931.205 94 39 oder 0931-20594 0) Am **19. Juli und 23. August** bietet jeweils um 14.30 Uhr ein geführter Sonntagsspaziergang durch die Ausstellung die Möglichkeit tieferer Einblicke in die Thematik.

Am **6. August**, 10-13 Uhr steht das Ferienprogramm des Museums unter dem Motto „Zwischen Eiszeit und Hitzewelle“. Für Kinder ab sechs Jahren gibt es Antworten auf die Frage: Wie war das Wetter früher in Unterfranken und wie wollen wir in Zukunft leben?

Hierfür ist eine Anmeldung unter [besuch@museum-franken.de](mailto:besuch@museum-franken.de) oder 0931.205 94 0 nötig. Die vom Frankenbund Würzburg e. V. geförderte Veranstaltung ist kostenlos.

Auch das **Museumsfest am 6. September** von 10 bis 18 Uhr wird den Blick auf die regionalen Veränderungen und ihre Auswirkungen richten. Wer sich darüber hinaus noch eingehender mit dem Klimawandel beschäftigen möchte, dem bieten sich über youtube diverse interessante Beiträge, unter anderem mit dem Klimaforscher Professor Dr. Heiko Paeth. Der Link hierzu: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL3Ni8y0FOFR8FYWqB-zjiwMCzX9GSQokx>. Textliches Begleitmaterial gibt es über <https://www.bezirk-unterfranken.de/ausstellung-klima>.

RED

FOTO: PETRA JENDRYSEK



Ein virtuelles Bienenvolk wird durch das Fotografieren von Blumen „gefüttert“. Die Art der erfassten Pflanze wird umgehend über die App Flora Incognita bestimmt.

## DIE APP „BEEACTIVE“ VERBINDET VIRTUELLE BIENEN UND REALE PFLANZEN

# Die Natur spielerisch kennen und schätzen lernen

**Getreu der Devise** „Nur was ich kenne, kann ich auch schützen“ zielt das Projekt „Bee-Active“ darauf ab, die Artenkenntnis von heimischen Blütenpflanzen, das Verständnis für ökologische Zusammenhänge und damit auch die Wertschätzung gegenüber der Natur zu fördern. Die **Honigbiene** ist dabei das **Bindeglied**, fungiert als ein Modellorganismus und steht stellvertretend auch für andere bestäubende Insekten. Mit einem modernen Bildungsansatz kombiniert das interaktive

Spiel hierfür die Werkzeuge und Algorithmen der KI mit klassischer Feldbiologie. „BeeActive“ (downloadbar unter: <https://bee-active.app/> im App-Store) ist ein **ortsbezogenes Lernspiel für mobile digitale Endgeräte** wie Handys und Tablets. Zu Beginn des Spieles werden im Augmented Reality-Modus (AR) virtuelle Bienenstöcke in der realen Welt an Orten freier Wahl platziert. Die Nutzer müssen im Anschluss dafür sorgen, dass ihre Bienenvölker durch reale Pflanzen in

der Umgebung ernährt werden. Dafür wird der Nutzer selbst zu einer Biene, die Blumen aufsucht. Aufgefundene Pflanzen müssen fotografiert werden. Dabei steht jedes Foto einer Blüte für einen Blütenbesuch. Die botanische Bestimmung der mit „BeeActive“ fotografierten Pflanzen erfolgt automatisiert über eine integrierte Schnittstelle zum bekannten **Projekt-Partner „Flora Incognita“**. Die Bestimmungs-App verbindet KI-gestützte Pflanzenbestimmung mit Citizen Science. In einer Blühkarte veröffentlicht „BeeActive“ die Orte der jeweils 50.000 letzten Pflanzenfunde. Jede Pflanze wird dem Spielenden mit deutschem und botanischem Namen sowie mit einem Link zu Wikipedia für weitere Informationen angezeigt. Jeder Pflanzenart wird in der App ein realistischer Pollen- und Nektarwert zugeordnet, mit den der Nutzende sein Bienenvolk „füttert“. Dies ist ein Alleinstellungsmerkmal von „BeeActive“ und verleiht jeder Pflanze eine ökologische Bedeutung. So trägt der Spielende genau wie eine echte Biene zur Ernährung des Bienenvolkes bei.

### „BeeActive“ verändert den Blick auf die Umwelt

Honig ist bei „BeeActive“ die Nahrung, die Spielerinnen und Spieler untereinander auch austauschen können. Bei ausreichenden Honigvorräten können auch zusätzliche neue Bienenvölker eingerichtet werden. Die virtuelle Imkerfigur Melli unterstützt die Spieler mit Tipps und vermittelt Fachwissen zur Honigbiene (*Apis mellifera*) und zu Wildbienen. Die Bildungs-App „BeeActive“ verändert den Blick auf die Umwelt und begeistert schon

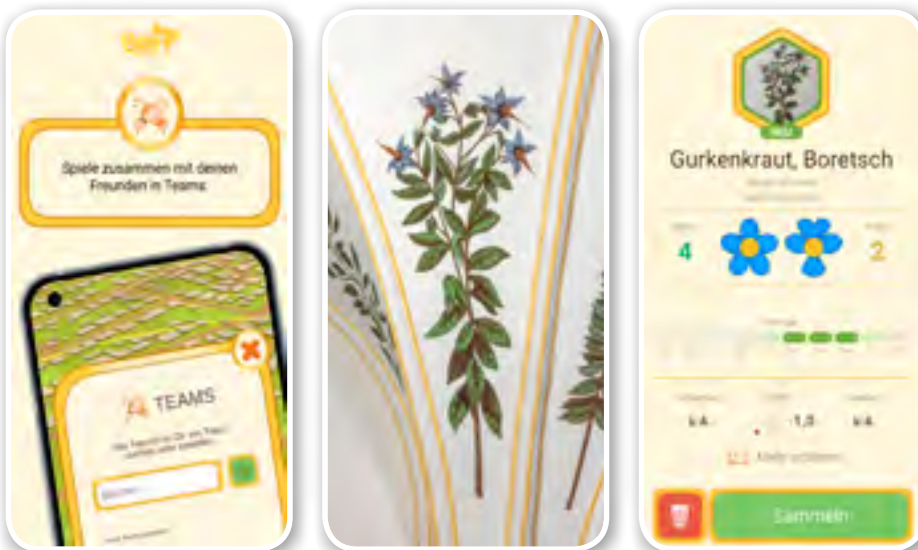


Foto links: Eine der vielen Optionen, die BeeActive bietet: Es können Teams gebildet werden, die für die Versorgung der Bienenvölker gemeinsam „Honig“ sammeln. Foto Mitte: Boretsch (*Borago officinalis*) zum Beispiel ist ein Bienenmagnet. Foto rechts: Die Pflanzenbestimmungs-App Flora Incognita, auf der das „Füttern“ der virtuellen Bienenvölker basiert, erkennt diese jahrhundertealte Darstellung, was für die Naturgetreue des Gemäldes und die Leistungsfähigkeit der App spricht.

jetzt **viele tausend Nutzer**. Im Idealfall leitet sich aus dem Umgang mit ihr konkretes Handeln ab. Einen Beitrag dafür liefert der Ökologische Bienenindex (ÖBEX), der den ökologischen Wert jeder Pflanze für Wildbienen angibt und exklusiv für „BeeActive“ an der Universität Bayreuth entwickelt wurde. Dadurch begreifbar gemachte ökologische Zusammenhänge lassen erkennen, wie gut oder schlecht es um konkrete Umwelten steht. Die App „BeeActive“ kann dank Sponsoring durch die Bayerische Sparkassenstiftung für alle gängigen digitalen Endgeräte kostenlos heruntergeladen werden.

### Mittelalterliche Pflanzenbilder ernähren digitale Bienen

Der Wunsch, Wissen über Pflanzen weiterzugeben und Achtung vor der Natur zu wecken, ist nicht neu. Die älteste Methode in der Verfolgung beider Ziele besteht in der möglichst naturgetreuen bildlichen Darstellung der Pflanzen. Solche gemalten **Herbarien sind seit dem Mittelalter bekannt**. Eines der bekanntesten ist der „Himmelsgarten“ der Kirche St. Michael in Bamberg. Die Kirche des Klosters Michaelsberg in Bamberg weist mit ihrem sogenannten Himmelsgarten eine Einmaligkeit auf. **Insgesamt 585 Heil- und Zierpflanzen** bilden im Gewölbe der ehemaligen Klosterkirche St. Michael einen blühenden Himmelsgarten. Die Fülle der aus der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts stammenden, naturgetreuen Darstellungen ist in dieser Form wohl einzigartig. Auch heute noch wird spekuliert, welche Motivation diesem Kunstwerk zugrunde lag. Ungewöhnlich ist auch die Auswahl der Gewächse. Neben einheimischen Pflanzen enthält der Himmelsgarten auch für die damalige Zeit „Exoten“ aus der Neuen Welt wie Mais und Paprika“, ist im Begleitkatalog einer Sonderausstellung im Jahr 2015 zu lesen. Viele der Abbildungen sind so lebensecht, dass es reizvoll erschien, einmal zu testen, ob diese mittelalterlichen Pflanzen-Darstellungen die virtuellen BeeActive-Bienenvölker des 21. Jahrhunderts ernähren können. In der Tat, es funktioniert!

Nach 14 Jahren umfänglichster Restaurierung ist das Gotteshaus mit seinem einzigartigen Himmelsgarten seit kurzen wieder geöffnet. Besucher des Michaelsberges können dort vor oder in der Kirche mit der App „BeeActive“ ein Bienenvolk aufstellen und es mit Pflanzen **über einen Zeitsprung von einem halben Jahrtausend** hinweg ernähren, durch Fotos lebender Pflanzen der Umgebungsvegetation auf dem Michaelsberg sowie mit Fotos von 500 Jahre alten gemalten Blumen. So ist die **unauflöslche Verbindung** zwischen Pflanzen und Bestäuberinsekten auch durch diese Brücke über die Jahrhunderte wunderbar erfahrbar.

DR. JÜRGEN TAUTZ

FOTOS: BEEACTIVE (ZWEI ABBILDUNGEN MIT KI GENERIERT),  
BÜRGERSPITALSTIFTUNG  
BAMBERG/LARA MÜLLER



Hier BeeActive herunterladen:



Reinhold Burger und Ilona Munique laden an der Bienen-InfoWabe in Bamberg zur Honigernte ein.

## 19. JULI: ÖFFENTLICHE HONIGERNT E IN BAMBERG

### Highlight für Schleckermäuler

Im **Bamberger ERBA-Park** wird der Sommer wieder süß, denn am 19. Juli lädt die Initiative Bienen-leben-in-Bamberg.de wieder zur öffentlichen Honigernte an die Bienen-InfoWabe am Bienenweg ein. Besucherinnen und Besucher erleben aus nächster Nähe, wie Honig geerntet wird und dürfen selbst Hand anlegen. Unter fachkundiger Anleitung von Imkermeister Reinhold Burger und Imkerin Ilona Munique dürfen Anwesenden eine Bienenwabe aus der Beute heben. Ein Einblick, der sonst nur Imkereien vorbehalten ist. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Das Angebot richtet sich ausdrücklich auch an Kinder ab dem Grundschulalter, die mit oder ohne Imkerschutzkleidung helfen dürfen. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Beginn ist um 15 Uhr. Die etwa 45-minütige Veranstaltung kombiniert praktische Einblicke mit einem kurzen Vortrag. Nach der Honigernte besteht zudem Gelegenheit, verschiedene Sorten zu verkosten und regionalen Honig zu erwerben.

Bereits ab 14 Uhr ist die Bienen-InfoWabe geöffnet. Im Inneren des grünen Klassenzimmers werden an zahlreichen Anschauungsobjekten die Themen Imkerei, Honig, Wild- und Honigbienen sowie Insekten und ihr Lebensraum begreifbar gemacht. Im angrenzenden Biengarten laden bienenfreundliche Schaubeete und interaktive Stationen wie ein Sinnespfad und eine Puzzlebeute zum Erkunden ein.

FOTO: ILONA MUNIQUE

► Der Veranstaltungsort ist barrierefrei zugänglich. Treffpunkt ist die Bienen-InfoWabe, Bienenweg 1 im ERBA-Park.



Ausschnitt des „Himmelsgartens“ an der Decke des Langhauses der Kirche St. Michael in Bamberg.



IM GESPRÄCH MIT BIENENFORSCHER JÜRGEN TAUTZ ÜBER INSEKTEN UNTER DRUCK

## „Lass es mich tun, und ich verstehe es“

**Während das weltweite Artensterben** stark im öffentlichen Fokus steht, verläuft das Verschwinden der Experten, die diese Vielfalt überhaupt erst dokumentieren können, oft unbemerkt. BlattGrün hat sich mit dem Würzburger Bienenforscher Dr. Jürgen Tautz über das Dilemma und wie man gegensteuern kann unterhalten.

**BlattGrün:** Einen Großteil Ihres Lebens haben Sie sich als Wissenschaftler mit Bienen beschäftigt, auch im Ruhestand lassen Sie die fleißigen Flügelwesen nicht los. Was fasziniert Sie an ihnen?

**Dr. Jürgen Tautz:** Honigbienen sind ungewöhnlich „kooperative“ Versuchstiere, wie schon der berühmte Bienenforscher und Nobelpreisträger Karl von Frisch erkannte. Es ist insbesondere ihre Fähigkeit zu lernen, die es uns erlaubt, mit vergleichsweise einfachen Methoden den Bienen Fragen zu stellen und darauf spannende Antworten zu bekommen.

**BG:** 2017 hat die Krefelder Insektenstudie mit großem Echo einen Schwund von mehr als 75 Prozent der Insektenbiomasse in Deutschland vermeldet. Damit wurde das Thema Artenschwund vor der eigenen Haustüre greifbar. Zwei Jahre später forderten über 1,7 Millionen Menschen im Rahmen des Volksbegehrens „Artenvielfalt & Naturschönheit in Bayern“, bekannter als „Rettet die Bienen“, mit ihrer Unterschrift mehr Artenschutz in Bayern. Daraufhin wurde das Bayerische Naturschutzgesetz angepasst, über 80 Maßnahmen wurden festgeschrieben. Wie sieht es heute, gut sechs Jahre nach dem Inkrafttreten der Gesetzesänderung, mit dem Schutz der Bienen aus? Wie geht es ihnen?

**J.T.:** Den Honigbienen geht es vergleichsweise gut. Sie haben eine Lobby, die Imkerschaft, die ihnen ein Leben und Überleben trotz Krankheiten, Parasiten und wachsender Umweltprobleme ermöglicht. Weniger gut geht es der artenreichen Gruppe der Solitärbienen, die im „gleichen Boot“ sitzen wie alle anderen Insekten, deren Bedeutung für Natur und Mensch nicht so leicht vermittelt werden kann, wie es für die Honigbienen der Fall ist. Seit der Krefelder Insektenstudie hat sich die Situation für die Insekten nicht verbessert, im Gegenteil, auch die Insekten stehen zunehmend unter Druck, wie so viele andere Tiere und Pflanzen auch.

**BG:** Das Artensterben muss gestoppt werden. Diese Einsicht ist mittlerweile in der Bevölkerung angekommen. Viele Menschen werden im eigenen Umfeld aktiv. Dennoch, Forscher beobachten in diesem Zusammenhang mit Sorge einen dramatischen gesellschaftlichen Trend: Die fundierten Kenntnisse über Tier- und Pflanzenarten gehen stetig zurück. Woran liegt das Ihrer Meinung nach?

**J.T.:** Die Vielfalt der Natur wird abgebildet durch die Anzahl der Arten an Pflanzen und Tieren, die zu den Netzwerken verwoben sind, die Ökosysteme ausmachen. Artenkenntnis ist der Einstieg in die Erforschung der meist hochkomplexen Beziehungen zwischen Organismen. Wenn ich nicht weiß, wen ich vor mir habe, machen Anschlussfragen wenig Sinn. So begann historisch gesehen jede Erforschung neu entdeckter Regionen mit einer systematischen Sammlung der Tiere und Pflanzen. Je mehr man dabei lernte, desto wichtiger wurde es, Spezialisten auszubilden, die sich bei bestimmten Tier- und Pflanzengruppen besonders gut auskennen. Eine einzige klar erkennbare Ursache für ein Herunterfahren der akademischen Ausbildung solcher Experten in Taxonomie und Systematik ist nicht erkennbar. Schon



jetzt erkennbar und vorhersagbar sind aber die schmerzlichen Lücken, die in Sachen Artenkenntnis innerhalb der Fachwelt entstehen. Hand in Hand damit ist ein massiver Rückgang der Artenkenntnis in der Bevölkerung zu beobachten. Es ist nun keineswegs so, dass ein Biologe hier die Ansicht vertritt, wir alle müssten Biologen sein. Aber ohne zumindest einen Eindruck vom Reichtum der Natur und der Notwendigkeit einer großen Artenfülle zu vermitteln, wird es schwierig, eingängig zu erklären, was der Rückgang der Biodiversität überhaupt ist und wieso eine Fortsetzung dieser dramatischen Entwicklung der Menschheit mindestens so sehr „auf die Füße fallen“ wird, wie der Klimawandel.

#### BG: Was lässt sich dagegen tun?

**J.T.:** Wie wichtig die Taxonomie (die Wissenschaft von der Benennung, Beschreibung und Einordnung von Lebewesen) in der akademischen Welt genommen wird, hängt von der einzelnen Institution ab und dort wiederum von der Schwerpunktsetzung, gesteuert durch die finanziellen Mittel. Dies betrifft aber in jedem Fall einen höchst relevanten, aber nur verschwindend kleinen Teil der Bevölkerung. Hoffnung auf wirkliche Änderungen in unserem zunehmend zerstörerischen Umgang mit unserer Welt gibt es dann, wenn es gelingt, viele Menschen für ein Umdenken mitzunehmen. Umweltbildung ist dabei der Schlüssel. Dazu entstehen immer mehr großartige Projekte, getragen von Enthusiasten und finanziert von Einzelpersonen oder Organisationen, die erkannt haben, wie essentiell es ist, etwas gegen eine schwindende Naturbindung zu unternehmen.

#### BG: Sie selbst sind durch die Mitentwicklung der Artenkenner-App „BeeActive“ vor fast genau fünf Jahren aktiv geworden. Lässt sich der Nachwuchs auf digitalem Wege besser ansprechen?

**J.T.:** Für die „Kids“ sind Smartphone oder Computer nicht nur Ablenkung, sondern auch ein Werkzeug der Kommunikation und des Lernens. Jugendliche informieren sich, schauen Tutorials, lernen Neues online. Die Generation Alpha, Kinder, die ab etwa 2010 geboren wurden, kennen keinen Alltag ohne Smartphone. Die globalisierten Marken haben verstanden, wie sie über ihr Marketing an die Jugendlichen als Konsumenten herankommen. Als Eltern, Lehrer und Naturschützer müssen wir lernen, uns dem mit entsprechenden Angeboten anzupassen. BeeActive ist ein solches Angebot.

#### BG: Wie erleben Sie die Resonanz auf „BeeActive“?

**J.T.:** Die Resonanz ist überwältigend und ermutigt sehr zum Weitermachen. Über alle Generationen hinweg, insbesondere aber in Bildungseinrichtungen, steigt die Anzahl der Nutzer von BeeActive immer rascher, parallel zum wachsenden Bekanntheitsgrad dieser Umweltbildungs-App.

#### BG: Wissensvermittlung und Wissenserwerb sind ohne Frage die Basis, um die Natur zu schützen und Arten erhalten zu können. Doch leider haben sich viele Menschen von ihr entfernt. Räumlich wie emotional. Wäre nicht die Rückbindung an die Natur die ideale Voraussetzung, möglichst viel über sie und ihre Talente erfahren zu wollen? Mir kommen da spontan die Worte von Antoine de Saint Exupéry „Kleinem Prinzen“ in den Sinn: „Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast.“ Wie könnte das heute gelingen?

**J.T.:** Die meiner Meinung nach dafür erfolgversprechendste Strategie hat vor mehr als 2000 Jahren Konfuzius umrissen: „Sage es mir, und ich vergesse es. Zeige es mir, und ich erinnere mich. Lass es mich tun, und ich verstehe es.“ BeeActive ist ein Werkzeug, das für sich in Anspruch nehmen möchte, „Fleisch auf das Skelett“ dieser wunderbaren Analyse zu bringen und im Idealfall über eine gewisse Artenkenntnis und die Art und Weise, wie diese über BeeActive zustande kommt, auch zu mehr Naturverbundenheit zu führen. Schauen wir mal...

Das Gespräch mit dem Bienenforscher Dr. Jürgen Tautz führte BlattGrün-Herausgeberin Petra Jendrysek.

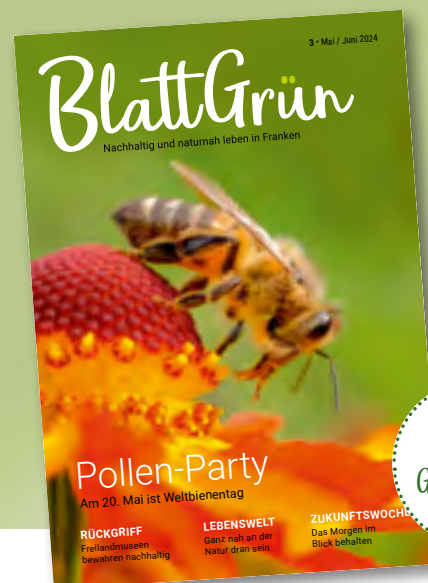
FOTOS: INGO ARNDT, @ICIAPK-DESPOSITPHOTOS.COM, @CRSTOCKER-DESPOSITPHOTOS.COM, @VOLODY100@UKR.NET-DESPOSITPHOTOS.COM, @PIXABAY.COM



**Dr. Jürgen Tautz**, Zoologe, Soziobiologe und Verhaltensforscher, ist Professor em. am Biozentrum der Universität Würzburg. Hochkarätige Entdeckungen an Bienen, Krebsen, Fröschen und anderen Tierarten sind in seinem Labor entstanden. Er ist Bestsellerautor mit Büchern in bis zu 20 Sprachen und national und international mehrfach ausgezeichnet für die gelungene Vermittlung von Wissenschaft an eine breite Öffentlichkeit. Zuletzt erschienen sind:

- W. Gnatzy und J. Tautz: **Insekten – Erfolgsmodelle der Evolution** – faszinierend und bedroht. Springer, Heidelberg 2023
- J. Tautz: **Auch Bienen haben Schweißfüße** – Verblüffendes aus der Welt der Honigbienen, Ulmer Verlag, Stuttgart 2024
- I. Arndt und J. Tautz: **Honigbienen – Geheimnisvolle Waldbewohner**. Kneesebeck Verlag, München 2025
- I. Arndt und J. Tautz: **Waldameisen - Superheldinnen auf sechs Beinen**. Kneesebeck Verlag, München 2025

## 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](mailto:redaktion@blattgruen-verlag.de)

oder bequem online unter:



[www.blattgruen-verlag.de](http://www.blattgruen-verlag.de)

## WVV-UMWELTPREISE ZUM FÜNFTEN MAL VERGEBEN

# Fast 90 000 Stimmen für den Naturschutz

Das **Interesse** an der Natur und ihrem Schutz ist quer durch alle Altersklassen anhaltend hoch. Das zeigt die überaus rege Beteiligung am diesjährigen WVV-Umweltpreis. Im Februar hatte der Würzburger Energieversorger gemeinnützige Vereine, Schulen, Stiftungen, gGmbHs und Einrichtungen in kommunaler beziehungsweise kirchlicher Trägerschaft bereits **zum fünften Mal** zur Wettbewerbsteilnahme aufgerufen und 20 000 Euro Preisgelder plus 2000 Euro Early Bird-Förderung in Aussicht gestellt. Insgesamt 33 Projekte wurden für den Vereinspreis in der Kategorie Publikums- und Jurypreis eingereicht. **Fast 90 000 Stimmen** konnten die Projekte einholen.

### Die Gewinner der Publikums-Abstimmung

Der **1. Platz 1 (1.500 Euro)** ging an das Friedrich-Koenig-Gymnasium für die „Neugestaltung des Innenhofs in eine grüne Oase der Ruhe“.

Über **Platz 2 (1.000 Euro)** freut sich die BJV-Kreisgruppe Würzburg für ihre „Rehkitz-Rettung“.

Den **Platz 3 (1.000 Euro)** konnte sich die Dr.-Karl-Kroiß-Schule in Würzburg für ihre „Erweiterung des Schulgartens - Schmetterlingswiese“ sichern.

**Platz 4 (750 Euro)** kommt dem Zukunftswerk e. V. für seine „Tauschräume im Zukunftshaus“ zugute.

Über **Platz 5 (750 Euro)** kann sich der Naturkindergarten 1 in Randersacker freuen und fördert damit das ressourcen-orientierte Alltagserleben und den Umweltschutz.

**Platz 6 (750 Euro)** geht an die FOS BOS WÜ für das Projekt „FOS For Future“.

**Platz 7 (750 Euro)** beschert dem Hortus Pfiffikus Würzburg Unterstützung für seinen „Der Hortus-Pfiffikus-Garten“ als einen Ort für Mensch und Tier.

Der **8. Platz (500 Euro)** ermöglicht dem Siebold-Gymnasium Würzburg, die Zahl der Nistplätze für verschiedene Singvogel auf dem Campus zu erweitern.



Das Preisgeld von **500 Euro für den 9. Platz** will der BRK, Kreisverband Würzburg, Wasserwacht Ortsgruppe Würzburg dafür nutzen, an der Wasserrettungsstation ein Balkonkraftwerk anzubringen und den selbst erzeugten Strom zu puffern.

Den **10. Platz (500 Euro)** belegte der Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Würzburg. Mit dem Preisgeld soll der angelegte „Vielfaltgarten“ weitergeführt und ausgebaut werden.

### Folgende zwölf Projekte dürfen sich im Rahmen der Jury-Bewertung über je 1000 Euro freuen:

- ✿ AWO Bezirksverband Unterfranken e.V. mit „Kleine Tropfen, Große Wirkung – sinnvolle Regenwassernutzung“
- ✿ Franz-Oberthür-Schule mit der Anlage einer „Insektenwiese“
- ✿ Friedrich-Koenig-Gymnasium mit der „Neugestaltung des Innenhofs in eine grüne Oase der Ruhe“
- ✿ Dr.-Karl-Kroiß-Schule mit der „Erweiterung des Schulgartens um eine Schmetterlingswiese“
- ✿ Verein für ökologisches Lernen e.V. mit der Anlage einer „Kleinen Bienen- und Blumenwiese“, um die Natur zu entdecken
- ✿ Umwelt-Audit-Team Kilianeum Würzburg mit dem Anbringen verschiedener „Nistkästen und Fledermaushöhlen“
- ✿ Leopold-Sonnemann-Realschule, Projektgruppe Klimaschule mit der Errichtung einer „Litfaßsäule für die Klimagruppe“
- ✿ Klara-Oppenheimer-Schule mit der „Internationalisierung unter Einbeziehung von Nachhaltigkeit“
- ✿ Initiative junge Forscherinnen und Forscher e.V. mit dem Projekt „Smarte Technik braucht kluge Köpfe“
- ✿ Climate Connect gGmbH zur Finanzierung ihres „KlimaMitmachTages“
- ✿ foodsharing Würzburg e.V. mit der Durchführung des „Tages der Lebensmittelrettung am 26. September 2026“
- ✿ Bündnis ZukunftsKlima e.V. für die Unterstützung seines „Umwelt-detektive-Zeltlagers“ in den Sommerferien

Auch in der **Kategorie „Betriebsförderung“** konnten sich nachhaltig agierende Unternehmen aus der Region bewerben. 23 kamen der Einladung nach. Diese drei Gewinnerbetriebe dürfen sich über Werbe- bzw. Produktpakete freuen:

**Platz 1** und eine einjährige, seitliche Werbefläche auf einem WVV-Bus gehen an die **Radboten GmbH** mit „Die Radboten: Grüne Wege für ein lebenswerteres Würzburg“.

Über **Platz 2** und ein Elektroroller freuen kann sich **WUQM Consulting GmbH** für ihrem Projekt „Zukunft bauen mit Römerbeton: 70% weniger CO<sub>2</sub> durch innovative Kreislaufwirtschaft“.

Verbunden mit dem **3. Platz** erhält das **Café Senza Limiti - Grenzenlos gGmbH** eine einjährige Heckflächenwerbung auf einem WVV-Bus. Unter der Devise „Inklusion ohne Grenzen“ vereint das Café soziale Teilhabe und ökologisches Bewusstsein.

RED

FOTO: ©CONGERDESIGN-PIXABAY.COM

► Infos über teilnehmende Projekte finden sich unter [www.wvv-umweltpreis.de](http://www.wvv-umweltpreis.de).



WIR PFLANZEN ZUKUNFT. MIT DIR!

Wir sind dein Experte für  
Bäume & Sträucher.



Otto-Hahn-Straße o.Nr. 97204 Höchberg · [gaertnerei.hupp.de](http://gaertnerei.hupp.de)



Beim Blick in Ulrike Doniés Gemälde sieht man sich in eine Unterwasserwelt versetzt.

schem Kosmos. Diese Ambivalenz schwingt in ihrem gewählten Motto: Einerseits lässt sich das Wort „**nach**“ im Sinne einer **Abbildung der Realität** verstehen. Wie ein Kunstwerk, das die Natur realitätsgetreu abbildet. „Nach“ kann auf der zweiten Ebene jedoch auch zeitlich als „danach“ verstanden werden: als ein **Zustand jenseits der Natur**. In diesem ist es dem Menschen gelungen, die Natur durch sein Eingreifen und Ausbeuten bis zu ihrer Unkenntlichkeit zu verdrängen. Letztes Leben ist ausgelöscht. Die Vorstellung dieses Zustandes lässt düstere Bilder aufsteigen. Die aus chemischen Materialien hergestellten Objekte im Raum, die wie tote Pflanzentorsi anmuten, fordern unsere Vorstellungskraft heraus, rufen angesichts der extrem spürbaren Auswirkungen des Klimawandels in den letzten Wochen Beklemmungen aufziehen. Wie könnte ein Leben nach dem Untergang der Natur, in einer postapokalyptischen Landschaft, aussehen?

Zum Glück senden die Gemälde von den Wänden **Hoffungsschimmer**. Formiert sich in ihnen nicht bereits neues, wild pulsierendes Leben? Optimisten erkennen im nächsten Schritt den **Kreislauf des Lebens**, setzen auf die Unbesiegbarkeit der Natur. Ihre Arbeiten entstehen stets ohne konkreten Plan, erklärt die Künstlerin in einem Internetbeitrag. Vielmehr lässt sie sich von ihrer Intuition, ihren inneren Bildern und den dabei aufsteigenden Emotionen aus dem Unterbewusstsein treiben. Darüber vergesse sie schon mal die Zeit. Eingesponnen in ihr eigenes Universum, zeigt sich dessen Beschaffenheit und Optik erst nach und nach.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS ULRIKE DONIÉS

► Die Ausstellung ist bis 18. Oktober Donnerstag bis Sonntag sowie an Feiertagen von 10 bis 17 Uhr zu sehen. Mehr zum Begleitprogramm unter [www.kloster-wecherswinkel-kultur.de](http://www.kloster-wecherswinkel-kultur.de).

19. JULI BIS 18. OKTOBER: ULRIKE DONIÉS ARBEITEN  
IM KLOSTER WECHERSWINKEL ZU GAST

## Nach der Natur

Halb gegenständlich, halb abstrakt angelegt, mischen sich in den farbgewaltigen Gemälden von Ulrike Doniés Flora und Fauna in Räumen, die anmuten wie geheimnisvolle Unterwasserwelten, wie Brutstätten des Lebens. Daneben bevölkern Gestalt gewordene **Urformen des Lebens**, zur begehbaren Installation verwoben, den Raum. Fast so, als wären sie den Gemälden an den Wänden in die dritte Dimension entsprungen. Im Nu werden die Besucher Teil der Installation, nehmen Kontakt mit den seltsam anmutenden Objekten auf, die sich einer exakten Identifizierung entziehen. Stattdessen lassen sie ein **leichtes Gefühl von Unbehagen** aufkommen.

Unter dem doppeldeutigen Motto ihrer Ausstellung im Rhöner Kloster Wecherswinkel „Nach der Natur“ konfrontiert die aus Saarbrücken stammende Malerin und Bildhauerin die Besuchenden ab 19. Juli mit einem Spannungsfeld zwischen menschlicher Zivilisation und organi-



Mit dem Eintreten in den Ausstellungsraum werden die Besuchenden Teil der Installation.

# MUSEUMSFEST

6.9.2026 Festung Marienberg 10 – 18 Uhr





**MUSEUM FÜR FRANKEN**  
Staatliches Museum für Kunst- und  
Kulturgeschichte in Würzburg



Bayerische  
Schlösserverwaltung

www.museum-franken.de



## ENTSPANNT UNTERWEGS – TEIL 2: SONNENSCHUTZ FÜR KÖRPER UND HAUT

# Natürlich beschützt auf Achse

**Sommer, Sonne, Freizeit** – die Natur lockt mit vielen Möglichkeiten. Abkühlen in einem der vielen fränkischen Seen, aufs Rad steigen und sich den Fahrtwind um die Nase wehen lassen oder einfach in die Wanderschuhe schlüpfen. Frankens vielseitige Landschaft und kühle Wälder eignen sich trefflich für entspannende Streifzüge. Dafür zahlt sich eine gute Vorbereitung mehrfach aus. Neben einer temperaturangepassten Routenplanung und ausreichender Flüssigkeitsreserve sind ein sonnentaugliches Wanderoutfit und ein wirksamer Sonnenschutz auf der Haut recht sichere Garantien dafür, dass man am Abend wohlbehalten auf einen erholsamen Tag zurückblicken kann.

Wie beides in der Praxis aussehen kann, haben uns Pia Eschenweck und Brigitte Auer von Naturkaufhaus Body & Nature in Würzburg verraten, denn die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) mahnt: Die ultraviolette Strahlung der Sonne muss definitiv als krebserregend eingestuft werden. Wer sich ihr ungeschützt aussetze, laufe Gefahr, seine DNA direkt zu beschädigen, beschleunige seine Hautalterung extrem und könne an malignen Melanomen und weißem Hautkrebs erkranken.

### Naturfasern schützen mehrfach

In Sachen Funktionalität und Tragekomfort können Kleidungsstücke aus Naturfasern auf sommerlichen Touren besonders punkten. Leinen, Lyocell, Hanf, Baumwolle sowie ein Mix aus Wolle und Seide leisten hier gute Dienste, weiß Pia Eschenweck, die im Naturkaufhaus für den Wareneinkauf zuständig

ist. Diese Fasern seien mehr oder weniger atmungsaktiv und saugten Schweiß auf, ohne ein Gefühl von Nässe auf der Haut zu hinterlassen. Alle Vorteile zusammengefasst, habe Lyocell, bekannter als Tencel®, das Zeug zum idealen Sommerstoff, resümiert sie. Aus Zellulose von Eukalyptus- oder Buchenholz gewonnen, zeichne sich die industriell hergestellte Faser besonders durch ihre mikrofeine Struktur aus. Sie könne enorm viel Schweiß aufnehmen und sofort wieder an die Umgebung abgeben. Die Haut bleibe dabei trocken und fühle sich leicht gekühlt an.

Lyocell-Textilien seien ausgesprochen atmungsaktiv, obendrein sehr pflegeleicht und verhinderten, selbst in praller Sonne, einen unangenehmen Wärmestau auf der Haut, da die Luft zirkulieren könne, erklärt Pia Eschenweck und stellt noch einen weiteren wichtigen Vorteil heraus: Die hohe Gewebedichte von Lyocellstoffen könne UV-Strahlen stärker abhalten als beispielsweise dünner Baumwollstoff, der eine geringere Faser- und Webdichte aufweise. Dennoch, so räumt sie



ein, könne Kleidung aus Holzfasern nicht mit speziell UV-zertifizierter Outdoor-Kleidung in Sachen Sonnenschutz mithalten.

Ähnlich in der Wirkung sei Kleidung aus ebenfalls dichter verarbeiteten Hanffasern. Die atmungsaktive, robuste Naturfaser reguliere stark die Körpertemperatur, absorbiere optimal Feuchtigkeit und trockne schnell. Durch ihren natürlichen UV-Schutz und ihre antibakteriellen Eigenschaften sorgten Hanffasern ebenfalls für ein dauerhaft kühles, frisches Tragegefühl an heißen Tagen, erklärt Pia Eschenweck.

Gehe es darum, Babys und Kleinkinder vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen, rate sie zu Kleidung und Kopfbedeckungen mit Nackenschutz aus einer Mischung von Wolle und Seide, wie sie beispielsweise die Firma „Engel“ anbiete. Das leichte, atmungsaktive Gewebe reguliere nicht nur bestens die Körpertemperatur, sondern biete auch einen natürlichen UV-Schutz. Unregelmäßig aufgebaute Wollfasern bilden nämlich eine raue Oberfläche, die einen Teil der UV-Strahlung streue und reflektiere, bevor diese empfindliche Kinderhaut erreiche. Die von Natur aus in Wolle enthaltenen Keratine und Pigmente könnten die UV-Strahlen zudem absorbieren. Gleichzeitig lasse lockere Struktur der Wolle Luft zirkulieren und Sorge für ein angenehmes Körpergefühl. Aber auch hier gelte, das Tragen solcher Kleidung ersetze andere übliche UV-Schutzmaßnahmen nicht. Bezogen auf Sonnencreme sollte diese bei Säuglingen unter sechs Monaten jedoch möglichst vermieden und erst ab dem zweiten Lebensjahr nur ergänzend auf unbedeckte Körperstellen wie das Gesicht oder die Hände aufgetragen werden, so Empfehlung von fachlicher Seite. Beim Klassiker Sonnencreme unterscheide man generell zwei Wirkmechanismen, den physikalischen und den synthetischen, merkt Brigitte Auer an. Mineralische UV-Filter wie Titandioxid legten sich direkt nach dem Auftragen wie ein Schutzschild auf die oberste Hautschicht und dringen nicht in diese ein, wie wissenschaftlichen Gutachten belegen. Die UV-Strahlen werden dadurch zum größten Teil absorbiert sowie gestreut und reflektiert, erklärt die Fachfrau für Naturkosmetik im Naturkaufhaus. Die generelle mineralische Ummantelung der Filterpartikel in der Creme mache die Sonnencreme auch für empfindliche Haut sehr verträglich.

Als gute Alternative zum manchmal weißelnden Titandioxid biete sich Sonnencreme an, die über synthetische Filter wirke, sonst aber auf natürlichen Inhaltsstoffen basiere und ohne Rückstände gut in die oberen Hautschichten einziehe. Hier verbinde sie sich mit dem natürlichen Lipidfilm der Haut und bilde nach kurzer Einwirkzeit einen unsichtbaren, widerstandsfähigen Schutzfilm, der die Strahlung absorbiere und in unschädliche Wärme umwandle, die einfach wieder abgegeben werde. So einfach kann Sonnenschutz sein. Viel Spaß beim Wandern!

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: ©FRANTIC00-DESPOSITPHOTOS.COM,  
©CHEZBEATE-PIXABAY.COM

SONJA HEINEMANN BIETET WANDERUNGEN FÜR SINGLES AN

## Meist im Dutzend unterwegs

Wie oft geht man achtlos vorbei. An anderen Menschen. Oder Schönheiten der Natur. „Selbst auf Wanderungen ist das so“, sagt Sonja Heinemann. Das hat sie oft schon in ihrer eigenen Gruppe beobachtet: „Man läuft und schaut die ganze Zeit auf den Boden.“ Die Natur- und Landschaftsführerin aus der Rhön bietet ein **Wanderprojekt namens „Singles gemeinsam“** an. Immer wichtiger wird ihr dabei, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu zu bringen, die Natur wieder mehr zu genießen. Inzwischen gibt es eine breite Angebotspalette für Menschen, die vorübergehend oder seit längerer Zeit, etwa nach dem Tod des Partners, nicht mehr in einer Beziehung leben. Oder für Menschen, die einsam sind. Sonja Heinemanns Projekt des gemeinsamen Wanderns besteht seit 2014. Es wurde aus ihrer eigenen Situation heraus geboren. „Ich war damals Single“, erzählt die 55-Jährige. Allerdings keiner, der sich schmerzhaft einsam gefühlt hätte. Nur an Gesellschaft habe es ihr hin und wieder ein wenig gemangelt. Überhaupt war **Einsamkeit** damals kaum ein gesellschaftliches Thema: „Jedenfalls **war** es öffentlich **nicht so präsent wie heute.**“ Das Projekt der Rhönerin ist ideal für Singles im Alter ab 55 Jahren, die es anödet, ständig auf virtuelle Welten verwiesen zu werden, um andere Menschen kennen zu lernen. Alle zwei Wochen lädt Sonja Heinemann zum gemeinsamen Wandern ein. Oft einen ganzen Tag: „Wir starten meist zwischen 10 und 10.30 Uhr, im Sommer geht es auch mal bis 18 Uhr.“ Während der Wanderungen kommt man sehr einfach miteinander in Kontakt. Etwa ein Dutzend Menschen **zwischen 55 und 70 Jahren** marschieren in der Regel mit: „Leider sind oft nur um die drei Männer darunter.“



### Großer Hunger nach Kommunikation

Die hätten dann die freie Wahl zwischen mehreren Single-Frauen, wobei es im Grunde längst nicht mehr darum geht, bei den Wanderungen unbedingt einen Partner zu finden. Das Wichtigste ist, in der Natur zu sein und **miteinander ins Gespräch zu kommen.** Sonja Heinemann spürt einen großen Hunger nach Kommunikation. Die Gesprä-



Gänseblümchen, zeigt Sonja Heinemann auf ihren Wanderungen, kann man unbedenklich essen.

che selbst sind meist einfach gehalten: „Wir reden nicht über Politik oder Religion.“ Dieser Grundsatz ist zwar nirgends festgeschrieben. Aber niemand aus der Gruppe hat Lust, sich mit den anderen bei Streitthemen zu verhaken. Die meisten lieben es, beim Wandern über den letzten Urlaub oder das nächste Reiseziel zu sprechen.

### Pflanzenwissen nebenbei erwerben

Ebbt das Gespräch zwischendurch etwas ab, präsentiert Sonja Heinemann eine besondere Pflanze. Oder deutet auf einen besonderen Baum. „Es bieten sich vor allem Pflanzen an, die man essen kann, zum Beispiel Gänseblümchen oder Löwenzahn.“ Viele Teilnehmer staunen: Ist Löwenzahn nicht giftig? Außerdem vermittelt Sonja Heinemann, die auch spezielle Kräuterwanderungen und weitere Kräuterprojekte anbietet, Kenntnisse über Pflanzen, die eine Rolle bei der Ersten Hilfe spielen. Zum Beispiel der Spitzwegerich: „Fällt man hin und hat nur ein paar Schrammen, lässt sich der gut verwenden.“

Eine Menge **Kräuter mit medizinischen Effekten** kann man zur Behandlung alltäglicher Leiden einsetzen. Sonja Heinemann weiß, wie man entsprechende Salben und Tinkturen zubereitet. Bei ihren Wanderungen geht sie allerdings nur kurz drauf ein: „Wer Näheres wissen möchte, darf meine Kräuterworkshops besuchen.“ Hier lernt man auch, Kräuterbutter herzustellen, sich einen Wildkräutersalat zu zupfen oder Kräutersalz zu kreieren.

So willkommen ihr jeder Mensch, der Lust auf Natur, auf Wandern und Gemeinschaft hat, auch ist, möchte Sonja Heinemann jedoch nur Menschen mitnehmen, die imstande sind, ein paar Kilometer zu laufen.

Das ist über die Jahre eine interessante Feststellung für sie: **Nicht jeder weiß, seine eigenen Kräfte einzuschätzen.** Da beginnt man eine zehn Kilometer lange Wanderung. Und macht nach drei Kilometern schlapp. Richtig fit sollte man sein, um an ihrer großen Wandertour in den Kitzbüheler Alpen teilzunehmen. Als zertifizierte Wanderführerin achtet Sonja Heinemann sehr darauf, dass jeder tatsächlich bewältigen kann, was er bewältigen möchte.

### Auszeit für Singles

Vor allem für Menschen, die das Schicksal haben, in einer Betonwüste leben zu müssen, umringt von hohen Häusern, noch dazu als Single, bereitet Sonja Heinemann just ein neues Projekt vor. In dem idyllischen Rhöndorf Weimarschmieden, wo sie lebt, möchte sie Singles die Möglichkeit geben, **sich für ein paar Tage eine besondere Auszeit zu gönnen.** Und zwar in Gästezimmern in ihrem eigenen Haus: „Tagsüber kann man mir dann über die Schultern sehen.“ Zum Beispiel, wenn sie imkert. Das aktuell erschreckend blutige Treiben auf der Welt brachte sie auf die Idee, **neue Workshops rund um die Biene** zu kreieren. Vor allem für die Auszeit-Gäste. „Die Biene ist ein faszinierendes Tier“, so die Bienenfachwartin. Millionen Jahren hat sie überlebt. Und zwar aus einem einzigen Grund: „Die Kommunikation klappt.“ Bienen kommunizieren auf sehr einfache, höchst effektive Weise miteinander. Auf dieser Basis halten sie ihr großes Volk zusammen. Anders als der Mensch. Anders als die Gesellschaft. Die sich zunehmend aufspaltet.

PAT CHRIST

FOTOS: PAT CHRIST

► Mehr zum Projekt: [www.sonja-heinemann.de](http://www.sonja-heinemann.de)

# Ferienzeit ist Fährzeit

Die **Sommerferientage** sind lang! Gerade richtig, um sechs unter- und oberfränkische Fähren auf einer Auto-Rundtour zu erkunden. Für Genuss- und Kulturfreudige ebenso wie für Familien bleiben dabei kaum Wünsche offen. Mit diesem Artikel bieten wir praktische Orientierung für eine Tagestour oder auch für das Herauspicken einzelner Etappen. Die Gesamt-tour umfasst vier Fähren über den Main und zwei über die Regnitz.

## Main- und Regnitzfähren mit Einkehr

Vor allem Kinder dürften von diesem kurzweiligen Tagesausflug mit seinen historischen Verkehrsmitteln begeistert sein. Dafür sorgt seit 2021 ein Zusammenschluss von Kommunen und Fährbetrieben, um die Tradition zu sichern. Die Aufnahme 2022 in das Bayerische Landesverzeichnis als **Immaterielles Kulturerbe** unterstreicht die hohe Bedeutung der unterfränkischen Mainfähren, denen geänderte Vorgaben zur technischen Ausstattung in Millionenhöhe zu schaffen machten.

Hingegen ist das Besondere an den oberfränkischen Regnitzfähren, dass sie die einzigen unter den Vorgeschlagenen sind, die ausschließlich als **Gierseilfähren** ohne motorische Unterstützung betrieben werden. Zur Fortbewegung nutzt die Gierseilfähre die reine Strömungskraft des Wassers, also ohne eigenen Motor. Ein langes Seil verankert die Fähre weit flussaufwärts. Der Bootskörper wird schräg zur Strömung angestellt (Gierwinkel). Der Wasserdruck schiebt das Boot wie ein Segel an das andere Ufer. Reicht der Druck nicht (mehr), kann ein Motor gute Dienste leisten. Grund für diese Art der Fortbewegung ist die hohe Fließgeschwindigkeit der Regnitz, während der Main durch Renaturierungsmaßnahmen (Retentionsräume) zunehmend ruhiger wird.

Unterwegs lässt sich in den preislich moderaten und freundlich geführten Gasthäusern, Biergärten und auf den Kellern verweilen. Doch warum nicht auch eine zünftige Brotzeit einpacken und die zahlreichen **Picknickstationen** direkt an den Fähranlegern nutzen, die manchmal mit Kiosk oder einem automatischen 24/7-(Hof)Lädchen aufwarten? Wer allerdings seinen Kindern Spielplatzzeit gönnen, Badepausen machen oder die an Kunstschatzen, Kleinodien und Naturschutzgebieten reiche Umgebung erkunden möchte, teilt die Etappen am besten auf in Main- und Regnitzfähren. Dann lassen sich die Abstechervorschläge entlang des Weges noch intensiver erleben.

## Routenvarianten

Die Tour lässt sich sowohl von Bamberg als auch von Unterfranken aus beginnen. Als mögliche Endpunkte bieten sich beide Male Pettstadt (letzte Fähre 19 Uhr) und/oder Bamberg (letzte Fähre 20.30 Uhr) an.

**Variante 1:** Von Bamberg aus startend geht es über die B22 in einer guten Stunde nach Nordheim. Versteht sich, dass unterwegs der Baumwipfelpfad Steigerwald lockt. Vielleicht ein andermal?!

**Variante 2:** Natürlich klappt die Route auch von Unterfranken her (Würzburg/Schweinfurt) mit Start in Nordheim.

### Infos zum Fränkisches Weinland, Schifffahrt und Fähren:

<https://www.fraenakisches-weinland.de/wassersport/schifffahrt/>

**Kosten:** für Auto mit 1 Mitfahrer zwischen 3,50 Euro (Nordheim) und 6 Euro (Pettstadt), meist aber 4 Euro

### Aktuelle Änderungen Fährzeiten:

Unterschiedliche Pausen je Fähre, Saison und Wochentag beachten. Die Route wurde am Pfingstsamstag unter Beachtung der Fährpausenzeiten getestet. Andrang? Fehlanzeige. Spaßfaktor? Hoch. Fährzeiten können sich kurzfristig ändern.

✿ Fahr und Nordheim am Main über die Heimat-Info App  
<https://www.heimat-info.de>

✿ Obereisenheim unter der Homepage Markt Eisenheim,  
<https://www.markt-eisenheim.de/gaesteportal/allgemeine-informationen/mainfaehre-obereisenheim>

✿ Wipfeld innerhalb der Öffnungszeiten der Touristinformation  
Volkacher Mainschleife unter Telefon: 09381.401300

### Infos zu den Badeseen:

✿ Würzburg: <https://www.city-wuerzburg.com/badesee-wuerzburg>

✿ Bamberg: <https://www.bamberg.info/aktiv/badespass>

Warum nicht eine zünftige Brotzeit einpacken und es sich an den zahlreichen Picknickstationen direkt an den Fähranlegern gemütlich machen?



1

## Etappe 1: Bamberg – Mainfähre Nordheim – Escherndorf



**Route:** Start ab Bamberg um 9 Uhr nach Nordheim. Freie Tankstelle (automatisch und günstig) in Breitbach.

**Einkehr:** Da der Kiosk an der Fähre Nordheim erst ab 12 Uhr unter wöchentlich wechselnden Wintern öffnet, stattdessen Frühstück mitbringen und am Inselstrand einnehmen. Und zwar in einem der kostenlosen Strandkörbe, während die Kinder sich am großen Spielplatz von der Fahrt austoben.

Oder alternativ nach dem Übersetzen gleich rechts parken. Auf der Sonnenterrasse im Campingplatz Escherndorf Kaffee und Kuchen genießen (Speisen erst ab 15 Uhr). Kleiner überdachter Spielplatz anbei.

**Extrabesuch:** Romantische Floßfahrt auf dem Altmain unter flosserlebnis.de buchen. Panoramawanderung Maininsel-Runde mit Schloss Hallberg, Wein-Yoga-Schaukel und Rebsortenlehrpfad.

Die Mainfähre Nordheim setzt nach Escherndorf über. Während man im kostenlosen Strandkorb an der Mainfähre Nordheim frühstückt, können sich Kinder am großen Spielplatz von der Fahrt austoben.

## Etappe 2: Escherndorf – Mainfähre Volkach/Fahr – Eisenheim/Kaltenhausen

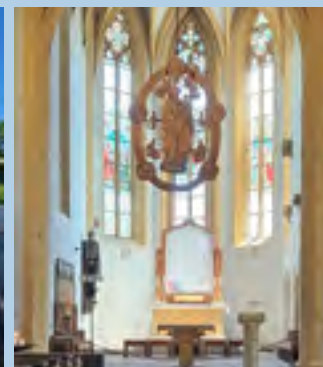
**Route:** Nach Volkach sind es drei Kilometer, doch attraktiver ist die folgende geschichtsträchtige Alternative.

**Einkehr:** Die Mittagszeit naht, daher fahren wir geradeaus durch Escherndorf hindurch und steil hinauf zur Vogelsburg. Das seit letztem Jahr wiedereröffnete Restaurant mit seiner großen Terrasse hat diesem mit einem grandiosen Weitblick gesegneten Klosterareal gut getan. Ein Spielplatz fehlt, stattdessen ist „**Einkehr. Besinnen. Genießen**“ angesagt, so das Motto von Hotel, Kloster und Gasthaus, geführt unter der Stiftung Juliusospital Würzburg.

**Abstecher:** Für Kulturgebeisterte empfiehlt sich kurz nach Volkach der Besuch der Wallfahrtskapelle „Maria im Weingarten“ (Eintritt 2 Euro) mit ihren wertvollen Andachts- und Kunstgegenständen, allen voran **Riemenschneiders „Madonna im Rosenkranz“**. Im kleinen Grüngürtel mit wunderschöner Aussicht begleiten Turmfalkenrufe das ruhige Mittagspäuschen auf der Bank. Weiter geht es zur Fähre Fahr.

**Einkehr:** Verträumt dem emsig hin- und hertuckernden „Schorsch“ und der ruhig dahinziehenden „Undine“ zusehen – dazu laden gemütliche Sitzgelegenheiten vor dem Ausschankwagen „Fährenschoppen“ ein. Hier wechseln sich seit letztem Jahr vier Winzer jeweils an den Wochenenden und Feiertagen ab, wie uns die derzeitige Gastgeberin und fränkische Weindozentur Martha Gehring erklärte.

**Extrabesuch:** Romantische Altstadt Volkach mit Weingütern und Hofläden. Ein attraktiver **Kletter-Spielplatz** im Stadtpark und das heuer nach sechs Jahren wiedereröffnete Freibad mit Wellenrutsche warten auf die Ferienkinder. Ab „Maria im Weingarten“ lässt sich die **Demokratie-Runde** mit Konstitutionssäule erkunden.



Von der Vogelsburg bei Volkach hat man einen fantastischen Ausblick auf die Mainschleife. In der Wallfahrtskapelle „Maria im Weingarten“ bei Volkach ist Riemenschneiders „Madonna im Rosenkranz“ zu bestaunen. Emsiger Andrang herrscht an der Mainfähre Fahr.

3

## Etappe 3: Eisenheim/Kaltenhausen – Fähre Obereisenheim/Mainradweg



**Einkehr:** Nach dem Übersetzen zum Eisenheimer Ortsteil Kaltenhausen kommen wir nicht sehr weit. Denn es lockt unter altem Baumbestand der große „Biergarten an der Mainschleife“. Kinder begeistern sich an der Slackline, die für jede Größe Hilfsgriffe anbietet sowie an einer Tischtennisplatte. Frisch geräucherte Forellen, Seelachs, Grillgerichte ... wer will da schon seine eigene Brotzeit mitbringen, was durchaus erlaubt wäre.

**Route:** Kaum drei Kilometer weiter gelangen wir mit Obereisenheim in die Heimatgemeinde des Silvaners und setzen (bald) mit der Fähre über.

**Einkehr:** Nach dem tollen Biergarten im Ort davor ist es schwer vorstellbar, erneut Rast zu machen. Doch dem „Gasthof Hotel zum Schiff“ mit einladender Terrassenlage bei schöner Aussicht auf Fähre und Umgebung muss Referenz erwiesen werden. Kaffee, Kuchen oder Eis mit frischen Erdbeeren gehen schließlich immer!

**Extrabesuch:** Naturlehrpfad in Kaltenhausen oder den längeren Bildstockweg, vielleicht in Rundwegkombination mit dem **Silvaner-Erlebnisweg**, bis Obereisenheim wandern.

Nach dem Übersetzen zum Eisenheimer Ortsteil Kaltenhausen lockt unter altem Baumbestand der große „Biergarten an der Mainschleife“.

4

## Etappe 4: Mainradweg – Mainfähre Kolitzheim/Stammheim – Wipfeld



**Abstecher:** Nach dem Anlegen auf der Mainradweg-Seite fährt man zum Arivasee ein Stück zurück. Dieser als **Geheimtipp** gehandelte Badensee eignet sich mit seinen wenigen kleinen Wasserzugängen nur **für sehr Naturverbunde**. Er kann übrigens nicht umrundet werden und bietet keinerlei Infrastruktur, von einer Art Wasserschaukel (Ufer mainseitig) einmal abgesehen. Ein bekannteres Highlight hingegen stellt der „Größte Bocksbeutel der Welt“ kurz vor Kolitzheim dar.

**Einkehr:** Nach dem Übersetzen mit der doppelspurigen Fähre in Wipfeld wartet als letztes Ziel vor der Fahrt über die Autobahn nach Bamberg der Bier- und Weingarten „Zehnt-Graf“. Aus dem SB-Automatenraum „Mainstop“ am Fähranleger können neben dem üblichen Angebot auch regionale Fleisch- und Fertigprodukte erworben werden, quasi ein **Souvenir a la „Lebensmittel-Genuss-Tourismus“**. Für hofgemachtes Eis von „Wolf“ sorgt ein weiterer Automat. Ein gut sortiertes digitales Dorflädle mit Bio- und Regionalangebot befindet sich im Nachbarort Geldersheim.

**Abstecher:** Wer allerdings bereits bis oben hin abgefüllt ist, spaziert bei einem „Audiowalk“ ein wenig im mainsäumenden, hübsch angelegten Park umher, der für Kleinkinder an der „Piazza Follina“ sogar ein **Mini-Sandsträndchen** in stehendem Gewässer zum Burgenbauen bietet. Ein origineller Bücherschrank in Form eines ausrangierten, knallgelben Führerhauses steuert Geistesnahrung bei. Ergänzend kann das **Literaturhaus mit -museum** am Marktplatz aufgesucht werden. Letzte Bewegung, bevor es auf die Autobahn geht, verspricht rechterhand in Nähe Bergheimfeld ein **kleines Labyrinth**.

Der Arivasee wird als Geheimtipp in Sachen Badensee gehandelt. Nach dem Übersetzen mit der doppelspurigen Fähre in Wipfeld wartet der Bier- und Weingarten „Zehnt-Graf“. In Wipfeld steuert ein origineller Bücherschrank in Form eines ausrangierten, knallgelben Führerhauses Geistesnahrung bei.

## Etappe 5: Autobahnkreuz Bergrheinfeld/Schweinfurt – Pettstadt – Bamberg

5

**Route:** Wenn bis 19 Uhr die Regnitzfähre in Pettstadt erwischt werden kann, steuert man diese über die A70 und A73 (Kreuz Bamberg) zuerst an, um dann in Bamberg zu enden. Falls nicht, dann gleich nach Bamberg unter Auslassung von Pettstadt.

**Einkehr:** Versorgung aus dem 24/7-Mini-Supermarkt „Josefs Nahkauf Box“ (Ohmstraße 15) in Pettstadt. Gemütlich im Schrauder Keller nahe einer großen Kreuzung, zu der man ohnehin hin muss, wer nach Bamberg zur Fähre will.

**Abstecher:** Ein Bad in der Regnitz am neuen Freizeitgelände unterhalb der Fähranlage.

**Extrabesuch:** Naturschutzgebiet „SandAchse“ auf der Buger-Wiesen-Seite, Schloss Weißenstein (Schauplatz der Sisi-Filme „Die Kaiserin“) in Pommersfelden und das **Frensdorfer Bauernmuseum**.

**Route:** Auf der Pettstadter Seite geht es in einer guten Viertelstunde am Bruderwald entlang und über den Ortsteil Bug zum Kaulberg hinauf und direkt ins Parkhaus „Geyerswörth“ hinunter. Von dort aus in fünf Minuten zur Don Bosco-Fähre (auch: Chance Jugend Fähre) spazieren. Sie ist die **einzige Fähre ohne Autoübersetzung** und wurde als Jugendsozialprojekt konzipiert. Bei wenig Betrieb ist ein KinderFährPatent zum/zur Nachwuchskapitän:in erwerbbar.

**Einkehr:** „Bootshaus“ im Hainpark oder Kiosk „Heinerle“ bis Badeschluss um 20 Uhr. Kellerbesuch „Spezial“ oder „Wilde Rose“ über die steile Treppe „Alter Graben“ am Stephansberg sowie umliegende Gasthäuser.

**Abstecher:** Im nahen Hainpark die **Hainbadestelle** (Kultstatus!). An der Buger Spitze, dem südlichen Ende des Parks, wartet der Minigolfplatz „Pit Pat“. Auf dem „Buger Meer“ werden Ruder- und Tretboote angeboten. Baden ist eher geduldet denn erlaubt.

**Routenende:** Wer in Pettstadt endet, findet den Weg zurück zur B22 über Wai-zendorf oder Frensdorf nach Würzburg/Schweinfurt. Wer in Bamberg endet, fährt über die Autobahn A70 zurück.

**Extrabesuch:** Ganz klar: Ein paar Tage in Bamberg! Die Weltkulturerbestadt ist durch den nahen, familiär geführten und kinderfreundlichen **Campingplatz in Bug** mit Gastronomie, Einkaufsmöglichkeit, Trampolinen und kleinem Boots-anlegesteg ebenso ein prima Ausgangspunkt für den beschriebenen Ausflug, wenn er in zwei Etappen erfolgen soll.

Die Don Bosco-Fähre ist die einzige Fähre ohne Autoübersetzung und wurde als Jugendsozialprojekt konzipiert. Früh übt sich, wer ein tüchtiger Fährmann werden will.



**Fazit des Testausflugs:** Die Umgebung rund um die vorgeschlagenen Fahren lädt ein, ein weiteres Mal besucht zu werden. Vielleicht dann mit dem Rad, um alle Himmelsrichtungen zu erkunden, oder als Wandertag, ob mit oder ohne Aufstiege zu den vielen aussichtsreichen Weinbergpfaden... und ja, auch Bamberg hat einen Weinberg! Ein varianten- und abwechslungsreicher Familienausflug, auch für den schmalen Geldbeutel. ILONA MUNIQUE

FOTOS: ILONA MUNIQUE



AUF LANDPARTIE IN DEN SOMMERFERIEN

## Mit den Kids ins KIBU

**Wie lebten die Menschen** früher auf dem Dorf? Welche Spiele begeisterten Kinder vergangener Generationen? Und wie sah der Alltag ohne moderne Technik aus? Antworten auf diese Fragen bietet das Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim nahe Iphofen mit seinem besonderen Familienangebot „Landpartie – ein Museumstag für Familien“.

Das museumspädagogische Programm lädt Familien dazu ein, ihren Aufenthalt individuell zu gestalten und Geschichte aktiv zu erleben. Ob bei spannenden Ausstellungen, interaktiven Führungen oder gemeinsamen

Aktivitäten – die „Landpartie“ verbindet Wissen, **Bewegung und Spaß** zu einem ganzheitlichen Erlebnis für Groß und Klein. Im Mittelpunkt stehen die vielfältigen Themenwelten des Museums, die Einblicke in das Leben und Arbeiten in einem mainfränkischen Dorf über mehrere Jahrhunderte geben. Historische Gebäude, originale Schauplätze und anschauliche Ausstellungen vermitteln eindrucksvoll, wie Dorfgemeinschaft, Handwerk und Landwirtschaft einst funktionierten. Das „**Kinderquiz für schlaue Füchse**“ zur Sonderausstellung „Wald. Wiese. Waidmannsheil. Jagd im

Auf der historischen Kegelbahn können Familien ihre Treffsicherheit testen.

Landkreis Kitzingen“ lockt mit attraktiven Preisen wie einem Pirschgang oder Ansitzabend mit Jägern aus dem Landkreis.

### Entdeckungsreise ins Gestern

Besonders beliebt sind die speziell für Familien konzipierten Führungen: Während ältere Kinder bei einem „sprichwörtlichen“ Rundgang die Herkunft bekannter Redewendungen entdecken, gehen jüngere mit historischen Gegenständen auf eine Entdeckungsreise durch den Alltag vergangener Zeiten.

Auch das Mitmachen kommt nicht zu kurz: Auf der historischen Kegelbahn können Familien ihre **Treffsicherheit testen**, während bei traditionellen Kinderspielen Kreativität und Geschick gefragt sind. Wer die Natur erkunden möchte, kann auf dem „Zeit-Wandel-Weg“ rund um Mönchsondheim wandern und bei einer **Rätsel-Rallye** nachvollziehen, wie sich Landschaft und Lebensweise der Menschen im Laufe der Zeit verändert haben.

Die „Landpartie“ richtet sich an Familien, die einen abwechslungsreichen Tagesausflug suchen und dabei Kultur, Geschichte und Freizeit miteinander verbinden möchten. Durch die Kombination aus Lernen, Spielen und Entdecken entsteht ein Angebot, das generationsübergreifend begeistert. MDH

FOTOS: VIKTOR MESHKO, ©SIPPEL-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Weitere Infos zum KIBU sowie Buchungsmöglichkeiten über den Besucher-Service des Museums unter 09326.979959-0 oder <https://kirchenburgmuseum.de>**

MUSEUMSFEST AUF DER FESTUNG MARIENBERG

## Freiluftspaß für alle Generationen

**Museumsbegeisterte**, Burgenfans und Familien aufgepasst! Am Sonntag, 6. September, lädt das Museum für Franken gemeinsam mit der Schloss- und Gartenverwaltung Würzburg zum Museumsfest auf die Festung Marienberg ein. Von 10 bis 18 Uhr kann man sich auf ein spannendes Programm für alle Generationen freuen. Über zwei Burghöfe verteilt bieten zahlreiche Kunsthandwerkerstände und Mitmach-Stationen die Gelegenheit, in vergangene Zeiten einzutauchen. Eindrucksvolle Living-History-Darbietungen, historischer Schwertkampf, spannende Burgführungen und mittelalterliche Tänze lassen Geschichte lebendig werden. Ob kleine Entdeckerinnen und Entdecker oder große Burgenfans – hier können alle selbst aktiv werden und die Festung neu erleben! Also: Erobert die Burg! Am besten zu Fuß, besonders bequem über die Buslinie 9! Parkmöglichkeiten gibt es oben kaum. MF

FOTO: MUSEUM FÜR FRANKEN

► **Programminfos unter [www.museum-franken.de](http://www.museum-franken.de) oder Telefon: 0931.20594-0**





WALDAUSSTELLUNG UND KREATIVWERKSTATT IM STEIGERWALDZENTRUM

## Von Duftbar bis Barfußpfad

**Wann waren Sie** das letzte Mal so richtig bewusst unterwegs im Wald? Vielleicht erst vor kurzem, während der extremen Hitze, um bei merklich kühlerer Temperatur und reiner Luft zumindest kurz aufzuatmen? Mit Blick auf eine ganzheitliche Gesundheit ist der Wald ein wahres Multitalent, denn das bewusste, achtsame Verweilen im Wald, bekannt geworden als „**Waldbaden**“, hat viele positive Effekte. Wer sein Wissen diesbezüglich auffrischen oder erweitern möchte, kann dies derzeit an einem dafür idealen Ort. Im Steigerwald-Zentrum in Handthal gibt noch bis 16. August die kurzweilige und weitgefächerte Mitmach-Ausstellung „**Kraftort Wald**“ einen umfassenden Einblick ins gesunde Wald(er)leben. Zusammengestellt von der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit in St. Martin, lädt sie ein, sich aktiv mit dem Wald auseinanderzusetzen und jede Menge spannende Details über ihn zu erfahren. Die Ausstellung bietet den Gästen dabei viele Anregungen, ihre eigene Wahrnehmung zu schärfen und **neue Zugänge zur Natur** zu erleben: von der Duftbar und dem Wissensquiz bis hin zum Barfußparcours. Verschiedene Stationen laden im Innen- und Außenbereich des Zentrums ein, den Wald mit allen Sinnen und aus einem vielleicht neuen Blickwinkel zu entdecken. Wer nach dem Ausstellungsbesuch sein erworbenes Wissen in der Praxis anwenden und festigen möchte, hat rings um das SteigerwaldZentrum ausreichend Gelegenheit dazu oder nutzt die kleine Waldbibliothek am Eingang, um sein Wissen nach eigenem Interesse zu vertiefen. Zur Ausstellung passend bietet Naturcoach Alexandra Wiecha am 12. Juli von 10 bis 13 Uhr eine „**Sommergrüne Waldauszeit**“ an. Bei einem

entschleunigten Waldspaziergang können die Teilnehmenden den Alltag hinter sich lassen und neue Energie tanken.

In der Dauerausstellung des SteigerwaldZentrums kann man zudem an vielen Beispielen und Infotafeln dem überaus häufig verwendeten Begriff „**Nachhaltigkeit**“ auf den Grund gehen. Das ganze Jahr über werden hier verschiedenste Aspekte der Nachhaltigkeit in den Blick genommen. So auch am 1. August, wenn es von 10 bis 14 Uhr heißt: „**Aus alt nach neu! – Kleidung upcyclen**“. In diesem Workshop bekommen alte Kleidungsstücke eine zweite Chance. Mit Nadel und Faden, Stoffresten, Applikationen, Ösen oder Druckknöpfen wird ausprobiert, verändert und verschönert.

Ob Sticken, Aufnähen, kleine Anpassungen oder ganz neue Ideen – hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Kreativität, Nachhaltigkeit und Freude am Selbermachen. Eigene Ideen und ein bis zwei Kleidungsstücke, die man upcyclen möchte, dürfen eingebracht werden. Gut geeignet sind zum Beispiel Jeans, Shirts, Hemden, Stoffjacken oder Stofftaschen. Auch Stoffreste oder besonderes Material sind willkommen. Nicht geeignet sind Leder oder sehr dicke bzw. steife Materialien, da diese mit den vorhandenen Werkzeugen nicht gut bearbeitet werden können.

DRY

► Die Wald-Ausstellung kann Dienstag bis Sonntag sowie an Feiertagen von 10 bis 18 Uhr kostenlos besucht werden. Für die Waldauszeit und die Kreativwerkstatt (ab 12 Jahren) bedarf es einer Anmeldung unter [www.steigerwald-zentrum.de](http://www.steigerwald-zentrum.de).

FOTOS: PETRA JENDRYSEK, ©BEASTERNCHEN-PIXABAY.COM

**KIBU** Freilandmuseum  
Kirchenburg  
Mönchsodtheim

**Sonderausstellung**  
"Wald. Wiese. Waidmannsheil. Jagd im  
Landkreis Kitzingen" mit Führung am 30.8.26  
Das Kirche im Dorf Museum | [www.kibu-museum.de](http://www.kibu-museum.de)

Am 1. August heißt es in der Kreativwerkstatt:  
„Aus alt nach neu! – Kleidung upcyclen“.

BAUMWIPFELPFAD STEIGERWALD SCHAFFT NEUE PERSPEKTIVEN

# Zehn Jahre grandiose Sicht, Waldwissen inklusive

Wo lässt es sich im heißen Sommer besser aushalten als im Wald? Seit zehn Jahren präsentiert der Baumwipfelpfad Steigerwald vor den Toren Ebrachs eindrucksvoll den Facettenreichtum des Waldes und lässt der Welt auf 42 Metern Höhe aus einer anderen Perspektive begegnen. Über 1150 Meter schlängelt sich der breite Holzpfad in luftiger Höhe dem **Aussichtsturm** entgegen. Viele Mitmachstationen und Infotafeln verkürzen den Spaziergang dorthin mit lehrreichen Zwischenstopps. Zu erfahren ist beispielsweise, was man unter nachhaltiger Forstwirtschaft versteht, welche Leistung der Wald für uns erbringt oder man kann hören wie Holz klingt. **Kurzweilig und spielerisch** lässt sich so das eigene Waldwissen aufpolieren, und die Strecke zum Zentrum ist selbst für junge Besucher gefühlt im Nu geschafft.

Am imposanten Holzriesen angekommen, schraubt sich ein breiter Holzweg in planen Windungen von maximal sechs Prozent Steigung auf 42 Meter empor. Auf der obersten Plattform angekommen, belohnt die Aussicht über die tiefgrünen Baumwipfel hinweg weit in den Steigerwald die Mühen des Aufstieges zu jeder Jahreszeit auf der Stelle. Neben Flora und Fauna lässt sich auf und um den Baumwipfelpfad das **ganze Jahr über viel Spannendes** erleben: Den Zauber zwischen Tag und Nacht kann man im Rahmen der beliebten **Mondführungen** bei einer geführten Wanderung zur Turmplattform erleben. Hier erfährt man nicht nur, warum der Mond so wichtig für uns ist, sondern auch allerhand Interessantes aus Wissenschaft und Raumfahrt. Die nächsten Mondführungen finden am 28. August (19 Uhr) und 26. September (18.30 Uhr) statt.

Am 21. August (19.30 Uhr) und 12. September (19 Uhr) sowie 25. September (18.30 Uhr) kann man sich zwischen und über den Baumkronen auf die Spuren der **Fledermäuse** rund um den Baumwipfelpfad machen. Lassen Sie sich faszinieren von den Fähigkeiten dieser nachtaktiven Tiere und erfahren Sie, warum sie für unsere Natur so wichtig sind. Die Welt der hell leuchtenden **Sterne** ist wie keine andere eng mit faszinierenden Märchen und **Mythen** verknüpft. Deshalb wird der Baumwipfelpfad an ausgewählten Terminen zum Zauberturm, der in den Sternenhimmel führt. Unterwegs kann man Sternmärchen und erfundenen wie realen Sternengeschichten lauschen. Nächste Termine sind am 10. September (21 Uhr), am 16. Oktober (20.20 Uhr) sowie und 12. November (19 Uhr).

Sie möchten tiefer **in den Nachthimmel eintauchen** und wissen, was Galaxien und Kometen sind, wie man Sternbilder erkennt und wann das Universum eigentlich angefangen hat und wie es mit ihm zu Ende gehen könnte? Antworten gibt der Astrophotograph und Diplom-Physiker Thomas Storch am 11. September (21 Uhr), 9. Oktober (20.30 Uhr), 6. November (19 Uhr) und 11. Dezember (18.30 Uhr). Vom Turm wieder zurück am Boden kommt auch das Spiel nicht zu kurz: Zahlreiche Spielstationen auf dem Pfad, der große Waldspielplatz und die **Outdoor-Kugelbahn** laden zum Spielen und Toben ein. Mit seinen lauschigen Picknickplätzen,



Vom 42 Meter hohen Turm im Zentrum des Baumwipfelpfades lässt sich weit über den Naturpark blicken.

Foto links: Am 26. Juli und 4. Oktober zeigen Regionalmärkte die Vielfalt des Steigerwaldes.



Hängematten und dem Kiosk ist die Chill-out-Area der ideale Ort zum gemütlichen Ausklang Ihres Besuches.

Weitere Highlights sind die beliebten **Regionalmärkte** rund um den Aussichtsturm. Am **26. Juli und 4. Oktober** ist es wieder soweit. Dann bieten Dutzende Produzenten ihre kulinarischen und handwerklichen Glanzleistungen an vielen Ständen auf dem Gelände an und lassen so die Vielfalt der Steigerwalds eindrucksvoll erfahren. Die Regionalmärkte am Baumwipfelpfad stehen für **kurze Wege**, bewussten Konsum und **persönliche Begegnungen**. „Mit unseren Märkten wollen wir zeigen, wie viel Handwerk, Geschmack und Kreativität in unserer Region steckt“, erklärt Sandra Fischer, Leitern des Baumwipfelpfad Steigerwald. „Die Stimmung ist familiär, herzlich und inspirierend.“ Auch für Kinder und Familien gibt es wie immer schöne Erlebnisangebote vor Ort – zusätzlich zur Kugelbahnen und dem großen Waldspielplatz mit Chill-Out-Area. Der Eintritt zum Marktgelände ist frei, für den Besuch des Pfades gelten an diesen beiden Tagen reduzierte Eintrittspreise. Der Ticketkauf ist ausschließlich bargeldlos via Kassenautomat vor Ort oder über den Online-Ticket-Shop möglich.

DRY

FOTOS: MARTIN HERTEL/BAYSE, AGENTUR GOCHTGOLD

► Infos und alle Termine unter [www.baumwipfelpfad.de](http://www.baumwipfelpfad.de)



**STEIGERWALD ZENTRUM**  
**Der Wald im Zentrum**  
Lernen. Erleben. Erholen.

Ausstellungen und Waldführungen  
Waldpädagogik für Kindergärten und Schulen  
Tagungs- und Trauungsort  
Erlebnispfade und Spielplatz  
Cafeteria mit Regionalläden

**12. Juli: Sommergrüne Waldauszeit**

**1. August: Aus alt mach neu! – Kleidung upcyclen**

**11. August: Malen mit Erdfarben**

**16. August: Open Air Theater**



**Steigerwald-Zentrum**  
Nachhaltigkeit erleben  
Handthal 56 | 97516 Oberschwarzach  
Tel. 09382/31998-0  
[www.steigerwald-zentrum.de](http://www.steigerwald-zentrum.de)

## 7. RHÖNER STERNENPARKWOCHEN

# Die Magie der Nacht erleben

Die Rhön bereitet sich auf ein astronomisches Highlight vor: Vom 1. bis zum 23. August finden die 7. Rhöner Sternenparkwochen im UNESCO-Biosphärenreservat statt. Mit rund 150 Veranstaltungen und Erlebnissen ist das Angebot im Vergleich zum Vorjahr um 50 Prozent gestiegen. Zahlreiche neue Partner bereichern das Programm, das die Magie der dunklen Nächte und den faszinierenden Blick ins Universum feiert.



### Acht Kategorien für jeden Geschmack

Um bei der Fülle an Angeboten den Überblick zu behalten, ist das Programm in acht thematische Kategorien unterteilt vom Sterne-Entdecken über den Kulturgenuß und die Artenvielfalt bis Aktivitäten unter dem Sternenhimmel und Kulinarisches im Zeichen der Sterne. Dieses Jahr darf man sich auf ein ganz besonderes Ereignis freuen: Am 12. August finden in allen drei Bundesländern (Bayern, Hessen und Thüringen) spezielle Veranstaltungen zur Sonnenfinsternis statt. Die Sternenparkwochen fallen zudem wieder auf den Zeitraum der Sternschnuppenschauer der Perseiden, die ihren Höhepunkt am 12. und 13. August haben. Ein weiteres Highlight ist das Chill-Out-Event am 21. August, das am höchsten Berg Hessens einen stimmungsvollen Ausklang der Aktionswochen bietet.

### Aktion „Licht aus, Sterne an!“

Vom 7. bis 9. August setzen die Rhöner Kommunen erneut ein weithin sichtbares Zeichen gegen Lichtverschmutzung. In vielen Orten wird nachts die öffentliche Beleuchtung abgeschaltet, um die Milchstraße sogar aus den Ortschaften heraus erlebbar zu machen und die Schönheit einer natürlichen Nacht ohne künstliches Licht zu demonstrieren. AM

FOTO: OLIVER EISENMANN RHÖN GMBH

► Mehr Infos: [www.rhoen.info/sternenpark](http://www.rhoen.info/sternenpark)



## 4. - 6. SEPTEMBER: FÜRSTLICHE GARTENTAGE AUF SCHLOSS LANGENBURG

# Gärten im Wandel der Zeit

Als Schutzraum und Platz der Versorgung in der Antike, als Symbole der Macht im Barock, als Ort der Sehnsucht nach Wildnis im 18. Jahrhundert oder als Rückzugsort für die Familie in der Nachkriegszeit – der Garten hat sich in seiner Funktion und Wertschätzung über die Jahrtausende stetig gewandelt. Heute steht die Gartenkultur, bedingt durch Klimawandel und ökologisches Bewusstsein, vor der Herausforderung einer neuen Transformation hin zu einer naturnahen Oase, die den **Erhalt der Arten** ermöglicht. Dabei gewinnt eine klimaangepasste Gestaltung mit schattenspendenden Strukturen immer größere Bedeutung. Mit „Gärten im Wandel der Zeit“ haben sich die Fürstlichen Gartentage auf Schloss Langenburg vom 4. bis 6. September ein weitgespanntes Motto als Rahmen gewählt. Rund um das imposante Schloss sowie im Marstall, in der Orangerie und der alten Brauerei präsentieren mehr als 170 ausgewählte Ausstellerinnen und Aussteller



Vom 4. bis 6. September präsentieren rund 170 Ausstellender auf Schloss Langenburg inspirierende Ideen zur Gartenkultur.

**inspirierende Ideen zu Gartenkultur** und stilvollem Wohnen. Wer die Veranstaltung einmal erlebt hat, versteht schnell, was ihren besonderen Reiz ausmacht: Die einzigartige Lage hoch über dem idyllischen Jagsttal, das eindrucksvolle Schloss sowie die vielfältigen Gärten, Höfe und Parkflächen bilden eine **außergewöhnliche Kulisse**, in der die liebevoll gestalteten Stände besonders zur Geltung kommen. Das diesjährige Thema lädt dazu ein, Gartenkultur in ihren unterschiedlichen Facetten neu zu entdecken: von prachtvollen historischen Anlagen über **naturnahe Lebensräume** bis hin zu modernen und nachhaltigen Freiräumen. Gleichzeitig spiegelt sich der Wandel auch im natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten wider – im Blühen, Vergehen und Wiedererwachen der Gärten. So werden sie zum Sinnbild für Vergänglichkeit und Neubeginn. Dazu finden wieder die beliebten **Fachvorträge im Vierjahreszeiteaal** statt. Die Besucherinnen und Besucher erwartet erneut eine beeindruckende Vielfalt an Kräutern, Stauden, Rosen und Gehölzen. Darüber hinaus gibt es ein umfangreiches Angebot an Accessoires, Gartenausstattung und Gartenmöbeln. Auch kulinarisch wird viel geboten. Ergänzt wird das Programm durch zahlreiche Gartenkonzerte im Renaissance-Innenhof und im Barockgarten sowie durch ein **umweltpädagogisches Kinderprogramm** am Leininger Turm. LO

FOTOS: LANDSCHAFTSARCHITEKTURBÜRO LOHDE

► **Öffnungszeiten:** 4./5.9.: 9.30-18.30 Uhr, 6.9.: 9.30-18 Uhr, **Tageskarte:** 12 Euro, **Studenten/Schwerbehinderte:** 10 Euro, **Kinder bis 14 Jahre frei**, **Dauerkarte:** 22 Euro, weitere Infos ab August unter [www.garten-schloss-langenburg.de](http://www.garten-schloss-langenburg.de)

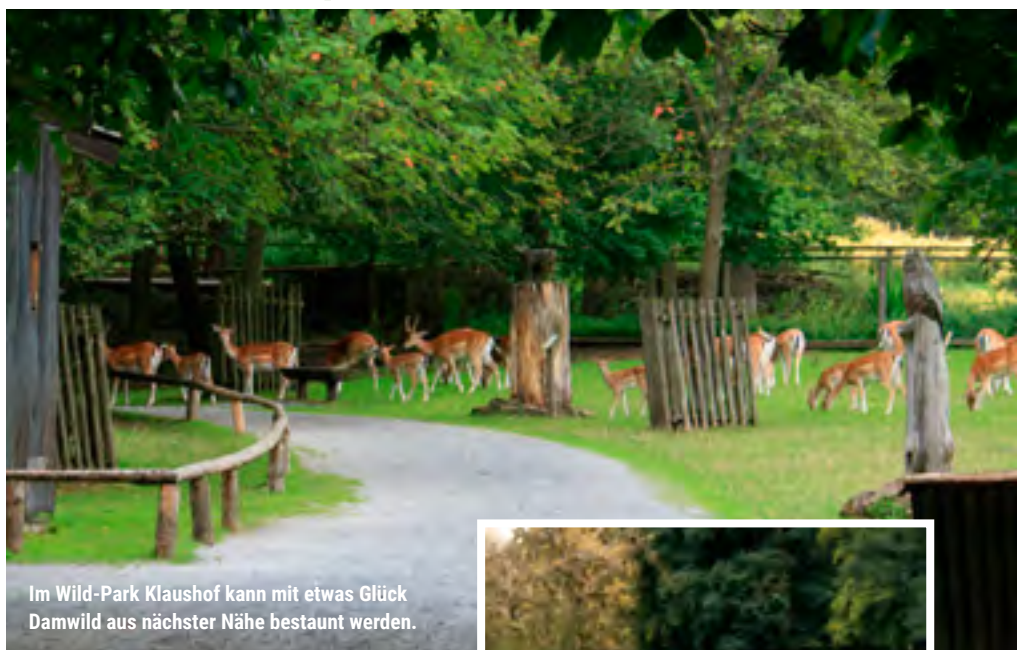
IM WILD-PARK KLAUSHOF UNTERWEGS

# Auf Augenhöhe mit Luchs und Esel

Mit seinen großen, alten Bäumen und seiner geschützten Lage im Tal bietet sich der Wild-Park Klausshof nahe Bad Kissingen in diesem überaus heißen Sommer besonders als Ausflugsziel an. Hier auf dem 30 Hektar großen Gelände lassen sich an die 350 Tiere aus 30 Arten vom Damhirsch über den Fischotter bis zum Luchs in artgerechter Haltung entdecken. Auch Ziegen, Heckrinder, Schneeeulen und Pfaue sind zu bestaunen.

Um den Tieren optimale Lebensbedingungen zu bieten, werden die Gehege ständig verbessert und erweitert. So wurde kürzlich das Wassergeflügelareal mit den beiden Teichen im Eingangsbereich erweitert und verschönert. Auch die jüngst erneuerte Besucherplattform beim Luchsgehege lädt jetzt mit Bänken zu ausgiebigen Tierbeobachtungen ein. Und Esel, Ziegen und Schafe in der Streichelzone können sich in Kürze über ihr erneuertes Gehege freuen.

Ein Highlight des Besuches ist die täglich um 15 Uhr startende **faszinierende Fütterungsrunde**. Unter fachkundiger Anleitung der Tierpfleger können sich Klein und Groß auf eine Entdeckungstour zu einigen Wildtieren des Parks begeben. Die Runde startet bei den lebhaften und überaus geschickten Fischottern. Für viel Freude sorgen danach gewiss auch die neugierigen und verspielten Waschbären. Beeindruckend sind die majestätischen Luchse mit ihrer Eleganz und ihrem scharfen Blick. Und mit etwas Glück kann danach noch die Wildkatze in ihrem natürlichen Lebensraum beobachtet werden. Zwischen den Tierbesuchen kann man auf den harmonisch in die Umgebung eingefügten Spielplätzen **nach Herzenslust toben und spielen**, aber auch staunen und forschen. Ob beim Klettern, Schaukeln oder Entdecken - die Spielplätze laden dazu ein, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und dabei viel über die heimische Flora und Fauna zu lernen. So wird der Besuch für die ganze Familie zum Erlebnis. Wer seine Begeisterung für die Tiere gerne mit Freunden teilen möchte, kann dies seit



Im Wild-Park Klausshof kann mit etwas Glück Damwild aus nächster Nähe bestaunt werden.

kurzem bei einer tierischen **Geburtstagsfeier**. Bis zu zwölf Entdeckerinnen und Entdecker zwischen fünf bis acht Jahren bieten erfahrene Wild-Parkscouts spannende Tierbegegnungen, lustige Spiele und eine gemeinsame Tierfütterung im Streichelzoo. Klar, dass man dabei jede Menge Wissenswertes über die Bewohner des Wild-Parks erfährt. Die rund 90minütige Geburtstagsfeier sollten ein oder zwei Erziehungsberechtigte begleiten. Seit Kurzem können sich auch **Erwachsenengruppen** einen Wunschtermin für eine Führung durch den Wild-Park sichern. Zu erfahren gibt es dann allerhand über Verhalten, Lebensräume und den Schutz der heimischen Tierarten. Auf diese Weise lässt sich die Vielfalt der Rhön aus einer ganz neuen Perspektive entdecken. Die Themenschwerpunkte der rund 90minütigen Führung, an der maximal 30 Personen teilnehmen können, sind individuell anpassbar. Weitere Details gibt der Wild-Park.

DRY



Auch Gänse und Enten fühlen sich in dem natürlich angelegten Gehege wohl.

FOTOS: FORSTVERWALTUNG BAD KISSINGEN, JULIA MILBERGER, ©SERZ72-DEPOSITPHOTOS.COM

► Der Wild-Park kann von April bis Oktober täglich von 10 bis 18 Uhr und von November bis März täglich von 10 bis 17 Uhr besucht werden. Weitere Infos unter [www.wildpark-klausshof.de](http://www.wildpark-klausshof.de)



## Tierbeobachtung aus drei Metern Höhe

Auf dem Rundweg durch das Tierfreigelände am Wildpark Waldhaus Mehlmeisel im Fichtelgebirge lassen sich ebenfalls viele heimische Wildtiere aus nächster Nähe betrachten. Ein besonderes Erlebnis verspricht dabei der Gang auf dem **Hochweg** direkt über Luchs- und Wildschwein. In drei Metern Höhe führt er über die Gehege und eröffnet neue und interessante Perspektiven. An mehreren Aussichtsplattformen können Wildschweine zudem beim Schwimmen und die Luchsfamilie beim Klettern beobachtet werden. Noch näher auf Tuchfühlung kann man mit Ziege, Schaf und Kaninchen im Streichelzoo gehen. Außerdem lässt sich schon ein Blick auf das gerade im Bau befindliche **Walderlebniszentrum** werfen. Im nächsten Jahr soll es eröffnet werden.

FOTO: X. KLAUSSNER

► Der Wildpark hat täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet, mehr Infos unter [www.waldhaus-mehlmeisel.de](http://www.waldhaus-mehlmeisel.de)



Unter den schattenspendenden großen Bäumen fühlen sich Tiere wie Besucher wohl.

26. JULI: DER WILDPARK SCHWEINFURT FEIERT SEIN 60JÄHRIGES BESTEHEN

## Ein Vogelparadies zum Jubiläum

Ein Gemeinschaftsprojekt besonderer Art hat am 26. Juli allen Anlass zu feiern: Der Wildpark an den Eichen in Schweinfurt wird 60 Jahre alt. Auf einer Fläche von 18 Hektar sind hier über 50 heimische und europäische Tierarten in modernen, naturnah angelegten Gehegen und Volieren unter Schatten spendenden Bäumen zuhause. Zu den Stars der rund 550 Tiere zählt zweifelsohne das imposante **Elchtrio Lasse, Daya und Cordula**. Aber auch das Luchspaar und die lustige Wildschweinrotte haben ebenso viele Fans wie die zahmen und neugierigen Tiere im **Streichelzoo** des tollen Schaubauernhofes.

Entlang der Gehege ist auf vielen kleinen Tafeln Interessantes über die hier lebenden Tierarten zu erfahren. Viel tierischen Input liefert auch der **Erlebnis- und Lernparcours GoWild**, der von Schülerinnen und Schülern des Alexander-von-Humboldt-Gymnasiums entwickelt wurde. Mit ihm können Tierfreunde allerhand über die Biologie der hier lebenden Pflanzen und Tieren lernen. Der Rundkurs besteht aus acht Stationen, die an verschiedenen Tieranlagen durch Schilder gekennzeichnet sind. Über QR-Codes hat man die Möglichkeit, Aufgaben herunterzuladen und zu bearbeiten. Dabei gibt es auch etwas zu rätseln, zu zeichnen, zu suchen, zu fotografieren und zu beobachten.

### An 365 Tagen eintrittsfrei geöffnet

Wer den Wildpark einmal besucht hat, den wundert die enorme Zahl nicht: Rund 600.000 Gäste finden den Weg jedes Jahr in diese herrliche und mit enorm großem Engagement angelegte und gepflegte Anlage. Das macht den Wildpark zu einer der meistbesuchten Freizeiteinrichtungen Bayerns. Neben den entspannten Tieren haben gewiss auch die zahlreichen, liebevoll zusammengestellten Spielplätze Anteil an diesem Andrang. Hier können die kleinen Besucher meist im Schatten hoher Bäume ihre Geschicklichkeit beim Klettern testen und sich nach Herzenslust austoben. Für Erwachsene gibt es diverse Sportmöglichkeiten und ein **Kneippbecken zur Abkühlung**. Wer sich sein Picknick nicht selbst mitgebracht hat, findet in der Waldschänke Snacks, Getränke und kleine Leckereien.

Obwohl der an 365 Tagen geöffnete Tierpark keinen Eintritt kostet, hat er über die Jahrzehnte viele große Projekte zum Wohl der Tiere und auch seiner Gäste umsetzen können. Das liegt an der beeindruckend breiten Unterstützung durch die Öffentlichkeit und viele spendenfreudige Firmen, zu lesen auf den zahlreichen an den Gehegen und Bauwerken angebrachten Spendentafeln im Park.

Das neueste Großprojekt ist die **Beopolis**, eine hochmoderne Vogel-Erlebniswelt für über 100 Vögel, an der gerade noch unter Hochdruck gearbeitet wird. Sie wird die alten, nicht mehr zeitgemäßen Volieren ersetzen. Im Zentrum steht ein zentrales Pflege- und Technikhaus mit Futterküche sowie Quarantäne- und Krankenstationen. Der Komplex arbeitet dank Photovoltaik und Wärmepumpe energetisch nachhaltig. Mit einem Kostenvolumen von rund 750.000 Euro gilt dieses Projekt als die **erfolgreichste Spendenaktion** in der Geschichte des Wildparks. Möglich gemacht haben dies wiederum großzügige Sponsoren, tierliebende Bürger und der rührige Verein „Freunde des Wildparks Schweinfurt e.V.“. Zur großen **Geburtstagsfeier am 26. Juli** wird die Anlage offiziell eingeweiht. Daneben ist für viel gute Laune und jede Menge Musik gesorgt. Los geht's um 10.30 Uhr. Herzlichen Glückwunsch! DRY

FOTOS: PETRA JENDRYSEK

**Wildpark Klaushof**  
TIER & WALD ERLEBEN

**Täglich geöffnet von 10-18 Uhr, letzter Einlass 17.15 Uhr**  
**Mehr Informationen und Bilder unter [www.wildpark-klaushof.de](http://www.wildpark-klaushof.de)**  
**Klaushofstraße 101, 97688 Bad Kissingen**



Wenn Badespaß mit Köpfchen beginnt, steht einem ausgelassenen Schwimmbadtag nichts im Wege.

## MIT KÖPFCHEN AB INS KÜHLENDE NASS

# Auf den eigenen Körper hören

**Der Blick aufs** Thermometer lässt nur einen Schluss zu: abkühlen. In Frankens Seen und Schwimmbädern bieten sich hierfür ausreichend Gelegenheiten. Doch vor dem sehnsüchtigen Sprung ins kalte Wasser sollte man einiges bedenken, will man keine böse Überraschung erleben. Denn springt man stark schwitzend in sehr kaltes Wasser, kann das das **Herz-Kreislauf-System** auf bei jüngeren Menschen sehr **strapazieren**.

Auch wenn es sich altmodisch anhören sollte: Um den Körper gerade bei extremer Hitze nicht noch weiter unter Stress zu setzen, sollte man ihn **langsam ans Wasser gewöhnen**, indem man

Nacken und Handgelenke vorab mit kaltem Wasser abkühlt, sich vor dem Sprung ins kühle Nass anfeuchtet oder am besten erst unter die Dusche stellt und dann langsam ins Wasser einsteigt.

Bei aufkommendem Schwindel oder Herzrasen sollte man auf den Kreislauf hören und das kalte Wasser sofort verlassen, um den Körper im Schatten zu akklimatisieren. Idealer Zeitpunkt, um einen bewährten **Abkühltrick** zu nutzen: Statt sich mit dem Badehandtuch ganz trocken zu reiben, um gleich wieder zu

schwitzen, einfach nur ganz grob abtrocknen oder abtupfen. Den Rest erledigt die Luft und hinterlässt durch den Verdunstungseffekt ein herrlich kühlendes Gefühl. Hat sich der Körper etwas abgekühlt, steht dem nächsten Badeanlauf mit sanfter Annäherung ans Wasser nichts mehr im Wege.

Wer dem sicheren, da überwachten Freibad den verlockenden **Badesee im Grünen** vorzieht, sieht sich bei extremer Hitze noch anderen Gefahren ausgesetzt. Zum Beispiel, wenn man beim entspannenden Dahintreiben auf Luftmatratze oder Schwimmvieh in der Guthitze langsam dahindämmert. Da man mit aufziehendem Wind leicht auch in den Bereich von Strömungen gleiten kann, sollte man das **Wegdösen einfach vermeiden**, um erst gar nicht in die Gefahrenzone zu geraten.

Wird man dennoch weiter abgetrieben, wird von der Wasserrettung empfohlen, stark aufgeheizt nicht sofort mit dem ganzen Körper ins Wasser zu gleiten, um schneller zum Ufer zu gelangen. Das könnte gefährlich werden. Hier wird geraten, erst mit den Beinen ins Wasser zu rutschen und den Oberkörper auf der Matratze zu belassen. So lässt es sich relativ sicher gen rettendem Ufer bewegen.

Schlägt das Wetter um und ein Gewitter zieht auf, sollte man sein Bad schnellstmöglich beenden. Schlägt nämlich ein Blitz ins Wasser ein, kann sich der dadurch entladene Strom über eine große Fläche verbreiten. Selbst wenn der Blitz über 100 Meter entfernt einschlägt, können noch Ströme im Wasser fließen, die bei Schwimmenden einen **Schock mit Ertrinkungsgefahr** auslösen können, mahnt die Wasserwacht. Selbst ein kräftiger Sommerregen sollte nicht unterschätzt werden, können doch die auf die Wasseroberfläche auftreffenden Tropfen ein feines Wasser-Luftgemisch bilden, das die Atmung erschweren und schlimmere Konsequenzen nach sich ziehen kann.

DRY

FOTOS: ©NEWAFRICA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©KUKOTA-DEPOSITPHOTOS.COM





**WV FREIZEIT**

**ABKÜHLUNG  
GEFÄLLIG?**

Nautiland - der beste  
Ort gegen Hitze.

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



## KLEINE MOTIVATIONSHILFEN

## So fällt das Trinken leichter

**Die Zahlen sprechen für sich:** Unser Körper besteht zu etwa 50 bis 65 Prozent, bei Säuglingen sogar bis zu 80 Prozent, aus Wasser. Es ist für uns überlebenswichtig: Unser Blut besteht zu 92 Prozent aus Wasser, unser Gehirn zu rund 90 Prozent, und selbst unsere Knochen weisen einen Wasseranteil von etwa 22 Prozent auf. Jedem dürfte einleuchten, was passiert, wenn sich unser innerer Wasserpegel senkt. Bereits ab einem Verlust von etwa zwei Prozent des Körpergewichtes beginnen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nachzulassen. Lebensbedrohlich wird die Situation bei etwa zehn bis 15 Prozent des Körpergewichtes. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von zwei bis vier Litern, je nach Tätigkeit, gerade an Extremhitzetage ist deshalb ein unbedingtes Muss. Wem es trotzdem schwerfällt, regelmäßig ausreichend zu trinken, kann mit einigen einfach umzusetzenden Maßnahmen dem Risiko einer Austrocknung vorbeugen.



**1** Den Überblick über Ihre Flüssigkeitsmenge behalten Sie, wenn Sie in einem Trinktagebuch notieren, wann Sie wieviel Flüssigkeit zu sich genommen haben.

**2** Stellen Sie morgens bereits die für den Tag erforderliche Trinkmenge Flüssigkeit zusammen. Am Abend sollten alle Flaschen leer sein.

**3** Trinken Sie etwas, was Ihnen schmeckt und worauf Sie Lust haben. Alkohol soll jedoch gemieden werden, da er den Körper stark austrocknet. Der Grund hierfür liegt in

der Hemmung der Produktion des antidiuretischen Hormons (ADH) im Gehirn. Es regt die Nieren dazu an, deutlich mehr Wasser auszuscheiden. Dadurch verliert der Körper neben Flüssigkeit auch wichtige Elektrolyte, was zu Dehydrierung und den typischen Kopfschmerzen führt. Äußerlich kann Alkohol der Haut ebenso Feuchtigkeit entziehen.

**4** Wer reines Wasser, ob Leitungswasser oder Mineralwasser, auf Dauer zu fade findet, kann es mit Saft mischen. Hier empfiehlt sich ein Mischungsverhältnis von einem Teil Saft zu drei Teilen Wasser. Kalorien- und zuckerfreie Alternativen zu Limonaden bringt sogenanntes Infused Water. Dies wird je nach Vorliebe mit frischen Früchten und Gemüse, in kleine Stücke geteilt, sowie mit Kräutern aromatisiert. Erfrischung bringen gerade in stillem Wasser Scheiben von Zitrusfrüchten und Ingwer sowie ausgewählte Kräuter. Verwenden Sie am besten Bio-Zutaten, da die Schale oft im Wasser verbleibt, und waschen Sie diese gründlich. Das aromatisierte Wasser sollte möglichst gekühlt aufbewahrt werden und innerhalb eines Tages getrunken werden, um die Bildung von Keimen zu verhindern.

**5** Eine geschmackliche Abwechslung bringen auch Kräuter- oder Früchtetees. Sorten wie Pfefferminze, Salbei und Zitronenmelisse wirken zudem von innen heraus kühlend. Ob die Tees heiß oder kalt getrunken werden, bleibt jedem selbst überlassen. Die enthaltenen ätherischen Öle signalisieren dem Körper Abkühlung und können das

Schwitzen regulieren. Pfefferminze ist der Klassiker. Das enthaltene Menthol aktiviert Kälterezeptoren im Mund und sorgt für ein unmittelbares Frischegefühl.

Zitronenmelisse und Zitronenverbene schmecken leicht säuerlich, erfrischend und sind magenfreundlich. Salbei wirkt schweißhemmend und ist damit die perfekte Wahl, wenn man stark schwitzt. Hibiskustee schmeckt fruchtig, ist leicht säuerlich und liefert wertvolle Antioxidantien. Hier besonders angenehm: Er hinterlässt zudem eine feine Schleimschicht im Mund- und Rachenraum, die dafür sorgt, dass die Schleimhaut nicht austrocknet und durch die Bewegung der Atemluft gekühlt wird.

**6** Gießen Sie Ihr Getränk in ein schönes Glas. Daraus macht das Trinken gleich viel mehr Spaß.

**7** Kalte Getränke können angenehmer sein und die Trinkmenge erhöhen. Studien zeigen, dass Getränke zwischen 0–10 °C oft bevorzugt werden und zu einer höheren Flüssigkeitsaufnahme führen. Eiskalte Getränke sollte man jedoch eher meiden, da sie im Inneren erst wieder auf Körpertemperatur gebracht werden müssen, was dem Körper Kräfte abverlangt.

**8** Trinken Sie auf jeden Fall ein Glas Wasser nach dem Aufstehen und zu jeder Mahlzeit und füllen es auf, sobald es leer ist.

**9** Trinken Sie den Tag über verteilt regelmäßig jede Stunde oder alle zwei Stunden ein größeres oder kleineres Glas, um die Flüssigkeitsmenge im Körper ausreichend hoch zu erhalten.

**10** Positionieren Sie Ihre Getränke in Sichtweite, damit sie Sie immer ans Trinken erinnern.

**11** Stellen Sie sich einen Wecker oder Timer als Trinkerinnerung.

**12** Essen Sie bei extremer Hitze viel wasserreiches Gemüse und Obst.

**13** Trinken Sie auch, wenn Sie keinen Durst verspüren. Mit fortschreitendem Alter kann man sich nicht mehr zwingend auf sein natürliches Durstgefühl verlassen.

**14** Nehmen Sie Getränke mit, wenn Sie unterwegs sind, dann haben Sie sie immer greifbar.

**15** Das deutschlandweite Projekt Refill bietet mittlerweile an vielen öffentlichen Stellen die Möglichkeit, die eigene Wasserflasche wieder aufzufüllen und unterwegs ausreichend zu trinken, ohne Müll zu produzieren.

DRY

FOTOS: ©BELCHONOCK-DEPOSITPHOTOS.COM,  
©KRAKENIMAGES.COM-DEPOSITPHOTOS.COM

GESUND UND FUNKTIONAL

## Durstlöscher Mineralwasser

### Neben Leitungswasser gilt

Mineralwasser als idealer Durstlöscher, um gerade den Flüssigkeitsbedarf in heißen Zeiten auf gesunde Weise zu decken. Kalorienfrei versorgt es den Körper je nach Quelle unterschiedlich stark mit lebenswichtigen Mineralstoffen wie Natrium, Calcium, Kalium und Magnesium und kann beim Schwitzen verloren gegangene Elektrolyte je nach Stärke des Verlusts wieder auffüllen.

Mineralwasser, das weniger als 20 Milligramm pro Liter enthält, gilt als natriumarm und schont Nieren sowie Blutdruck. Dieser Grenzwert ist gesetzlich geregelt und eignet sich besonders für die Zubereitung von Säuglingsnahrung sowie für Menschen mit Bluthochdruck. Natriumreich ist ein Wasser hingegen ab einem Wert von mehr als 200 Milligramm je Liter.

An der Kohlensäure des Mineralwassers scheiden sich die Geister. Die einen schwören auf ihre erfrischende Wirkung, für andere ist das Blubberwasser eher unangenehm und unverträglich. Dabei hat Kohlensäure durchaus Vorteile. Zum einen kann sie die Verdauung auf milde Weise anregen. Zum anderen kann unter Umständen ein kohlensäurehaltiges Mineralwasser helfen, wenn man wenig Magensäure hat. Wessen Magen empfindlich ist, sollte dagegen besser auf Kohlensäure verzichten und eher zu einem stillen Wasser mit viel Hydrogencarbonat greifen. Hydrogencarbonat, auch Bicarbonat genannt, neutralisiert nämlich überschüssige Säuren, die im normalen Stoffwechsel entstehen. Ab einem Hydrogencarbonat-Gehalt von 600 Milligramm pro Liter darf ein Mineralwasser laut Mineral- und Tafelwasserverordnung als bicarbonathaltig

bezeichnet werden. Wer Wasser in Flaschen kauft, wundert sich vielleicht über das Haltbarkeitsdatum, das sowohl auf stillem wie auf Sprudelwasser angegeben ist. Das stellt sich die Frage: Wird Flaschenwasser schlecht? Die Antwort lautet „Nein“. Die Angabe ist gesetzlich vorgeschrieben, da die EU ein Mindesthaltbarkeitsdatum verlangt. Tatsächlich ist Wasser auch viele Monate nach Ablauf noch trinkbar – vorausgesetzt, es wird kühl, dunkel und trocken gelagert. Sprudelwasser hält sich dank der Kohlensäure meist länger, da diese die Keimbildung hemmt. Im Hinblick auf die bevorstehenden heißen Sommerwochen steht dem Anlegen eines größeren Wasservorrates also nichts im Wege. Ganz im Gegenteil. Der Vorrat schafft Sicherheit. Dann darf man das Trinken nur nicht vergessen. DRY

FOTOS: ©AMORNCHAIJJ-DEPOSITPHOTOS.COM



### WACHSAM SEIN

## Vorsicht Flüssigkeitsmangel!

**Meldet der Körper Durst**, ist dies bereits ein Zeichen für einen bestehenden Flüssigkeitsmangel. Spätestens jetzt sollte gehandelt werden. Da mit zunehmendem Alter das Durstgefühl abnehmen kann, wird es umso wichtiger, auf weitere Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels zu achten, um die Gesundheit nicht zu gefährden. Dazu zählen ein trockener Mund, rissige Lippen, trockene Achselhöhlen und Schleimhäute, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme, eine reduzierte Harnmenge sowie dunkel gefärbter und intensiv riechender Urin. Auch Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden sowie Erschöpfungs- oder Schwächegefühle, eine verminderte Hautspannung und dadurch stehende Hautfalten mahnen zum Trinken.

Sind Sie im Zweifel, ob Sie genügend trinken, können Sie es mit diesem einfachen Test überprüfen: Kneifen Sie Ihre Haut am Handrücken zwischen zwei Fingern zusammen. Bleibt die Hautfalte stehen, liegt ein Flüssigkeitsmangel vor. Dann sollte schnell zum Getränk gegriffen werden.

DRY, FOTO: ©NEWAFRICA-DEPOSITPHOTOS.COM

BAD KISSINGER  
*Theresien  
Quelle*



www.theresienquelle.de

GLASKLAR AUS DER RHÖN



# Gemeinsamer Nenner vieler Beschwerden



*„Der Tag, an dem Sie beginnen, gegen stille Entzündungen vorzugehen, ist der Tag, an dem Sie den Alterungsprozess verlangsamen – und alle chronischen Erkrankungen, die mit ihm einhergehen.“*

DR. BARRY SEARS, BIOCHEMIKER UND BEGRÜNDER DES BEGRIFFS „SILENT INFLAMMATION“

**54 Prozent** – mehr als jede zweite erwachsene Person in Deutschland hat laut Robert-Koch-Institut eine chronische Erkrankung oder ein lang andauerndes Gesundheitsproblem. Tendenz steigend. Doch Beschwerden beginnen oft lange vor einer Diagnose. Wie viele Menschen leben mit diffusen Beschwerden, die ihren Alltag zumindest teilweise einschränken? Anhaltende Müdigkeit, unklare Schmerzen, Konzentrationsprobleme – **oft findet sich keine eindeutige Ursache**. Viele schieben die Beschwerden auf Stress, der das System grundsätzlich belastet. Manches gilt als Alterserscheinung und wird hingenommen. Mit zunehmendem Alter brauchen wir tatsächlich mehr Ruhephasen, der Körper regeneriert langsamer. An stille Entzündungen denken die meisten nicht, selbst wenn bereits Erkrankungen wie Arthrose, Herz-Kreislauf oder Typ-2-Diabetes auftreten. Chronische Entzündungen verlaufen meist ohne klassische Symptome und bleiben deshalb oft unbemerkt. Die grundlegenden **Entzündungsanzeichen Fieber, Schwellung und Rötung fehlen**. Dennoch arbeitet das Immunsystem dauerhaft im Hintergrund und das hat Folgen.

## Wenn das Fass überläuft

Stellen Sie sich Ihren Körper als Fass vor. Tagtäglich füllen wir es mit Belastendem: eine zuckerreiche und industriell verarbeitete Ernährung, zu wenig Schlaf, chronischer Stress,

Bewegungsmangel. Hinzu kommen Alkohol und Medikamente, die das Mikrobiom belasten, sowie Umweltgifte, die wir meist nicht sehen und wahrnehmen – Pestizide im Gemüse, Weichmacher in den Verpackungen, Mikroplastik, das längst überall im Körper nachweisbar ist. Die einzelnen Aspekte für sich genommen wären kein Problem. **Der Körper puffert**, reguliert und kompensiert **erstaunlich gut**.

Doch das Fass hat eine Kapazitätsgrenze: Fließen zu viele Belastungen dauerhaft hinein, läuft es irgendwann über. Meist findet das schleichend über einen längeren Zeitraum statt. Entzündungsbotsstoffe zirkulieren ständig im Blut. Man fühlt sich erschöpft, antriebslos, irgendwie nicht ganz fit und



Erholsamer Schlaf ist das nächtliche Regenerationsprogramm des Körpers, in dem Entzündungsprodukte abgebaut werden.

Oft fühlt man sich erschöpft, antriebslos, irgendwie nicht ganz fit und doch nicht wirklich krank genug, um genau hinzuschauen.

doch nicht wirklich krank genug, um genau hinzuschauen.

Die Herausforderung bei stillen Entzündungen ist, dass es keinen klaren Auslöser gibt, den man einfach benennen kann. Verschiedene Faktoren greifen ineinander. Die gute Nachricht: **Das Fass hat nicht nur einen Zufluss, sondern auch einen Ablauf**. Wer versteht, was den Körper belastet, kann die Zufuhr verringern und aktiv den Abbau fördern. Beide zusammen schafft Raum für Erholung – oft schneller als erwartet. Es gibt keine einzelne Ursache für stille Entzündungen. Aber es gibt viele Möglichkeiten zur Entlastung, die wir selbst beeinflussen können.

Die Artikel-Serie „Stille Entzündungen“, die wir mit diesem Beitrag umreißen, wird in den nächsten Ausgaben aufgreifen, wie Sie ihren Körper entlasten können. Wählen Sie in Ruhe die Bausteine aus, die zu Ihnen passen und sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen. Wer nicht akut krank ist, hat Zeit für Veränderungen. Dabei gilt: **Lieber kleine, nachhaltige Schritte**, als schnelle Aktionen, die bald wieder versanden.

## Was dabei im Körper geschieht

Eine Entzündung ist im Grunde etwas Gutes. Bei einer Verletzung reagiert der Körper sofort. Die Wunde rötet sich, schwillt an und schmerzt. Das **Immunsystem schickt** seine **Helfer** los, um Eindringlinge zu bekämpfen und das Gewebe zu reparieren. Ist die Arbeit getan und Heilung erfolgt, klingt die Reaktion wieder ab. Diese Abläufe bei akuten Entzündungen sind ein Meisterwerk der Natur und schützen uns.

Bei stillen Entzündungen bleibt das Immunsystem dagegen ständig aktiv. Es gibt keine klare Aufgabe, die abgeschlossen werden kann. Stattdessen produziert das System dauerhaft entzündungsfördernde Botenstoffe, die durch den Blutkreislauf ziehen und dabei Zellen, Gewebe und Stoffwechselprozesse stören – leise, aber unaufhörlich. Tag für Tag. Jahr für Jahr.

Gerade dieser Zeitfaktor macht stille Entzündungen schwer fassbar: Zwischen dem schleichenden Beginn und einer spürbaren Erkrankung können Jahre oder Jahrzehnte liegen. Wer Mitte 50 eine Arthrose-Diagnose erhält, denkt selten daran, dass das Entzündungsgeschehen vielleicht schon mit 30 begann und im Hintergrund lief. Das Positive: Wir haben viele Jahre, um gegenzusteuern, selbst wenn bereits Beschwerden bestehen. Es ist nie zu spät, **unser Körper dankt jede Maßnahme**.



Eine gesunde Ernährung gilt als größter Ansatzpunkt, um bei stillen Entzündungen gegenzusteuern. Rechts: Arbeitende Muskeln setzen Botenstoffe frei, die entzündungshemmend wirken.

### Die wichtigsten Ansatzpunkte

Wie also gegensteuern? Die **Ernährung** gilt als größter Ansatzpunkt. Schmerzlindernde und entzündungshemmende Stoffe sind in Lebensmitteln wie Walnüssen, Pflaumen, Kokosöl, Linsen und Bohnen enthalten. Entscheidend sind einzelne Bestandteile der Nahrung, etwa das Verhältnis der Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren sind besonders wichtig für die Entzündungssenkung, Omega-6-Fettsäuren sind dagegen in großen Mengen entzündungsfördernd. Unsere Vorfahren nahmen beide ungefähr im Verhältnis 1:2 zu sich. Heute liegt dieses Verhältnis durch industrielle Pflanzenöle und verarbeitete Lebensmittel häufig bei 1:20. Der Körper braucht beide Fettsäuren, sie wieder in ein gesundes Verhältnis zu setzen, gilt als ein wirksamer Entzündungssenkter. Dazu kommt die Kraft der Gewürze. Für Sportwissenschaftler, Biologe und Arthrose-Experte Dr. Wolfgang Feil

sind **Kurkuma, Pfeffer, Zimt, Chili und Ingwer** fünf **wirkungsvolle Entzündungshemmer**. Diese hat er in seiner jahrzehntelangen Arbeit mit Spitzensportlern und Arthrose-Betroffenen eingesetzt und ihre Wirkung erforscht. Eine weitere wichtige **Schaltzentrale sitzt im Darm**. Die Billionen Bakterien, die dort leben, regulieren unser Immunsystem maßgeblich mit. Eine vielfältige und ballaststoffreiche Ernährung nährt dieses Mikrobiom – und stärkt damit die körpereigene Entzündungskontrolle von innen. Und schließlich oft unterschätzte Faktoren wie **Stress, Schlaf und Atmung**. Erholsamer Schlaf ist das nächtliche Regenerationsprogramm des Körpers, in dem Entzündungsprodukte abgebaut werden. Bewusste Atemübungen aktivieren den Vagusnerv, der das Entspannungssystem steuert und Entzündungsreaktionen direkt dämpfen kann. Auch **regelmäßige Bewegung** gehört dazu. Arbeitende Muskeln setzen Botenstoff

frei, die entzündungshemmend wirken. Damit ist die Muskulatur ein körpereigenes Anti-Entzündungs-Organ. Wer hier ansetzt, braucht weder Rezept noch teure Zusätze oder Geräte.

### Gesund und gut für die Welt

Was stille Entzündungen senkt, schont meist auch die Umwelt. Es ist also **nachhaltig für Mensch und Natur**. Frische, unverarbeitete Lebensmittel statt Industrieprodukte, weniger Verpackung, weniger Schadstoffe, mehr Zeit für Bewegung und Ruhe – ein entzündungsarmer Lebensstil deckt sich in vielen Aspekten mit nachhaltigem Handeln. Ab der nächsten Ausgaben geben wir Ihnen viele Anregungen und Tipps, worauf Sie achten und wie Sie es umsetzen können.

BIRGIT SCHNEIDER

FOTOS: ©PIOTR\_MARCINSKI-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MARKETING.LASERS@YA.RU-DEPOSITPHOTOS.COM, ©BIT245-DEPOSITPHOTOS.COM, ©KZENON-DEPOSITPHOTOS.COM, ©RATTIKANKEAWPUN-DEPOSITPHOTOS.COM

## Was sind stille Entzündungen?

Eine **stille Entzündung** ist eine dauerhaft, niedriggradige Aktivierung des Immunsystems – ohne klassische Anzeichen wie Fieber, Rötung oder Schwellung. Sie bleibt oft jahrelang unbemerkt, kann aber chronische Erkrankungen begünstigen.

### Selbst aktiv werden

- ✿ **Ernährung:** Entzündungshemmende Lebensmittel konsumieren, Fettsäuren-Gleichgewicht beachten.
- ✿ **Darm:** Mikrobiom mit Ballaststoffen stärken.
- ✿ **Schlaf:** Dem Körper nächtliche Regeneration gönnen.
- ✿ **Bewegung:** Muskeln wirken als Anti-Entzündungs-Organ.
- ✿ **Stress & Atmung:** Das Nervensystem beruhigen.

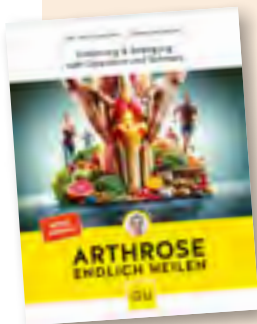


### BUCH-TIPP

## Die Grundlage dieser Serie

**Anregung** und fachliche Basis dieser Artikelserie ist die Arbeit von Dr. Wolfgang Feil, Sportwissenschaftler und Ernährungsexperte. In seinem Buch „**Arthrose endlich heilen**“ zeigt er zusammen mit Tobias Homburg, wie sich chronische Entzündungsprozesse gezielt über Ernährung, Bewegung und Lebensstil beeinflussen lassen – und wie der Körper unter den richtigen Bedingungen zu erstaunlicher Regeneration fähig ist. Seine Erkenntnisse aus der Arbeit mit Spitzensportlern und Patienten bilden den roten Faden, der diese Serie begleitet und in den kommenden Ausgaben um weitere Perspektiven ergänzt wird.

► Dr. Wolfgang Feil/Tobias Homburg: **Arthrose endlich heilen**. 208 Seiten, Gräfe & Unzer Verlag, 26 Euro



**Wir liefern direkt zu Ihnen nach Hause!**

REINHALT  
ANPASSBAR  
UNVERPACKT  
VIELFÄLTIG

100% BIO · NACHHALTIG · FRISCH

**ÖKOKISTE**  
FRISCH. NO FEE HANDS

09324 - 978990 · Mo - Fr 8 - 12 Uhr  
www.oekokiste-schwarzach.de

Apple Store, Google Play, Amazon, and other logos.



Heute wissen wir, dass der Verdauungstrakt weit mehr ist als ein reines „Sortier- und Verteilzentrum“ für Nahrung.

## FASTEN: EINE AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE - TEIL 3

# Raum zum Durchatmen und für Neues

Am dritten oder vierten Fastentag geschieht meistens etwas Bedeutsames. Der Hunger, der zu Beginn noch präsent war, tritt in den Hintergrund. Die Gedanken werden klarer, Gerüche intensiver, die Wahrnehmung feiner. Ein Spaziergang durch den Wald fühlt sich plötzlich anders an. Das Zwitschern der Vögel scheint lauter, die Luft frischer, die Farben kräftiger und die Nase riecht feiner. **Fasten verändert** nicht nur den Stoffwechsel. Es verändert häufig auch **den Blick auf die Welt und auf uns selbst**. Vielleicht liegt genau darin die besondere Kraft des Fastens. Wenn die tägliche Beschäftigung mit Einkaufen, Kochen und Essen für eine Zeit in den Hintergrund tritt, entsteht Raum zum Durchatmen, für Ruhe und für Neues. Viele Menschen erleben deshalb eine **Fastenwoche** nicht als Verzicht, sondern **als Geschenk**. Unterstützt wird dieser Prozess durch Rituale und ganzheitliche Anwendungen, die den Körper begleiten und Momente der Achtsamkeit schaffen. Die **Lehre von Sebastian Kneipp** bietet hierfür vielfältige Maßnahmen, die hervorragend zu den Bedürfnissen der Menschen und deren Lebensstil passen.

### Wasser ist wirksamer Impuls und Heilmittel

Wer an Kneipp denkt, hat oft sofort Bilder von Menschen vor Augen, die durch kaltes Wasser waten. Tatsächlich steckt hinter den berühmten Wasseranwendungen **weit mehr als nur eine kurze Erfrischung**. Während des Fastens reagieren viele Menschen sensibler auf Temperaturreize. Ein kalter Arm-Guss (der „Kneippsche Espresso“), das Wassertreten

im Kneippbecken oder das Barfußgehen über taunasses Gras können den Kreislauf anregen und als kleiner Wachmacher neue Energie schenken. Dabei geht es nicht um Härte oder

*„Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein.“*

SEBASTIAN KNEIPP



Hinter den berühmten Wasseranwendungen von Sebastian Kneipp steht weit mehr als nur eine kurze Erfrischung.

Selbstüberwindung. Kneipp verstand Wasseranwendungen als gezielte Reize, die **die Selbstregulation des Körpers fördern** sollen. Richtig angewendet hinterlassen sie für viele Fastende Klarheit, Frische und Aufmerksamkeit.

### Die fünf Kneipp-Säulen

Erstaunlich modern wirkt auch heute noch das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp. Seine fünf Säulen Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung beschreiben letztlich die **Bereiche, die unser Wohlbefinden täglich beeinflussen**. Fasten bietet die ideale Gelegenheit, jede dieser Säulen neu zu entdecken. Plötzlich wird deutlich, wie wohltuend regelmäßige Bewegung sein kann. Wie gut eine Tasse Tee schmeckt, wenn man sie bewusst genießt. Wie sehr feste Schlafenszeiten den Tag strukturieren. Und wie viel Ruhe entsteht, wenn das Smartphone einmal ausgeschaltet ist. Alte Gewohnheiten treten in den Hintergrund, **neue Erfahrungen dürfen entstehen**.

### Die Mitte wärmen

Zu den beliebtesten Ritualen vieler Fastenwochen gehört der **Leberwickel**. Wer ihn zum ersten Mal ausprobiert, ist oft überrascht, wie unspektakulär und gleichzeitig wohltuend diese Anwendung sein kann. Ein warmes Tuch auf dem rechten Oberbauch, darüber eine Wärmflasche, eine Decke. Mehr braucht es nicht. Für viele Menschen wird der Leberwickel schnell zu einem festen Termin im Tagesablauf. Die Wärme lädt dazu ein, innezuhalten. Für eine halbe Stunde gibt es nichts

zu tun, nichts zu organisieren, nichts zu erledigen. **Nur ruhen.** Vielleicht ist es genau diese Unterbrechung des ständigen Funktionierens, die den Leberwickel so wertvoll macht. Mit sanftem Bürsten die Lymphe aktivieren Gerade während des Fastens profitiert der Körper von sanfter Aktivität. Ein morgendliches Trockenbürsten vor dem Duschen kann dabei ein wunderbarer Start in den Tag sein. Die Haut wird belebt, die Durchblutung angeregt und viele Menschen empfinden die Anwendung als angenehm erfrischend. Auch Spaziergänge, leichtes Wandern, Yoga oder Gymnastik unterstützen. **Bewegung** bringt nicht nur Muskeln und Kreislauf in Schwung, sondern **fördert auch den Lymphfluss.** Schöner Nebeneffekt: Die Gedanken kommen ebenfalls in Bewegung, neue Ideen können entstehen.

### Die Kraft der Pflanzen

Essen und Trinken wird in unserem Alltag häufig nebenbei konsumiert. Ein Sandwich auf dem Weg zur Arbeit, die Pizza vor dem Fernseher und der Kaffee bei der Arbeit. Viele der verzehrten Lebensmittel sind so stark verarbeitet und enthalten viele Zusatzstoffe, dass sie für den Körper eher eine Last sind als ein Energiegewinn. Während des Fastens gewinnen oft Dinge an Bedeutung, die im Alltag kaum Beachtung finden. Eine davon ist der Geschmack. Besonders Bitterstoffe erleben viele Menschen während einer Fastenwoche neu. Löwenzahn, Schafgarbe, Rosmarin oder Wermut erinnern unseren Gaumen an Geschmacksrichtungen, die in der heutigen Ernährung selten vorkommen. Dazu kommen **Kräutertees** aus Fenchel, Melisse, Pfefferminze oder Brennnessel. Sie **wärmen, schenken Genuss und begleiten auf angenehme Weise.** Jede Tasse wird dabei zu einer kleinen Pause. Zu einem Moment, in dem man innehält und sich selbst etwas Gutes tut.

### Atmen ist Leben

Wenn wir zur Ruhe kommen, fällt auf: Unser Atem wird tiefer. Atemübungen gehören zu den einfachsten und gleichzeitig wirkungsvollsten Begleitern einer Fastenzeit. Sie benötigen weder Hilfsmittel noch Vorkenntnisse. Ein paar bewusste Atemzüge genügen häufig, um die **Aufmerksamkeit vom Außen zurück nach innen zu lenken.**

### Mehr als Verzicht

Wer Fasten nur als Nahrungsverzicht versteht, greift zu kurz. Die eigentliche Erfahrung beginnt oft dort, wo der Verzicht aufhört. In den warmen Leberwickeln. Im Duft eines Kräutertees. Im kalten Wasser eines Kneippbeckens. Im bewussten Atemzug während eines Spaziergangs. In der Stille eines frühen Morgens. All diese kleinen Rituale erzählen dieselbe Geschichte: **Gesundheit entsteht nicht durch einzelne Maßnahmen, sondern durch die Art, wie wir mit uns selbst umgehen.** Vielleicht liegt darin die größte Erkenntnis einer Fastenzeit. Dass wir oft weniger brauchen, als wir glauben – und gleichzeitig



Gesundheit entsteht durch die Art, wie wir mit uns selbst umgehen.

viel mehr gewinnen können, wenn wir uns wieder Zeit nehmen für die einfachen Dinge.

### Lange unterschätzt: der Darm

**Während einer Fastenzeit** denken viele Menschen zunächst an Stoffwechsel, Gewichtsabnahme oder Entlastung. Dabei rückt ein Organ zunehmend in den Fokus, das lange Zeit unterschätzt wurde: unser Darm. Heute wissen wir, dass der Verdauungstrakt **weit mehr ist als ein reines „Sortier- und Verteilzentrum“** für Nahrung. In ihm lebt das Mikrobiom – eine riesige Gemeinschaft von Mikroorganismen, die in enger Verbindung mit unserem Stoffwechsel, unserem

Immunsystem und sogar unserem seelischen Wohlbefinden steht.

Im Alltag halten Mahlzeiten, Snacks und Getränke Magen und Darm dauerhaft auf Trab. Während des Fastens verändert sich dieser Rhythmus grundlegend. Die Verdauungsorgane erhalten eine Pause, **Stoffwechselprozesse ordnen sich neu** und viele Menschen erleben ein Gefühl von Leichtigkeit, das weit über den Verzicht auf Nahrung hinausgeht. Während des Fastens spielt auch die Darmentleerung traditionell eine wichtige Rolle. Da dem Körper nur wenig oder keine feste Nahrung zugeführt wird, verlangsamt sich die natürliche Darmtätigkeit. Gleichzeitig können Stoffwechselprodukte, abgestoßene Schleimhautzellen, Verdauungsreste und Gallenbestandteile weiterhin in den Darm gelangen. Viele Fastende empfinden deshalb ein Völlegefühl, Druck oder Unwohlsein, obwohl sie gar nichts essen.

Aus diesem Grund gehören Einläufe oder andere Verfahren zur Darmreinigung seit jeher zu den klassischen Begleitmaßnahmen des Fastens. Besonders im **Buchingerfasten** werden regelmäßige Einläufe empfohlen. Viele Fastende berichten, dass sie sich danach deutlich leichter, wohler und energiegeladener fühlen. Häufig lassen auch Begleiterecheinungen wie Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit oder ein unangenehmes Hungergefühl nach. Der **Einlauf** wird dabei nicht als belastende Prozedur verstanden, sondern **als unterstützendes Ritual.** Ähnlich wie ein Leberwickel oder eine Kneipp-Anwendung kann er dazu beitragen, den Fastenprozess bewusster wahrzunehmen und den Körper in seiner natürlichen Regulation zu begleiten. Neben dem körperlichen Effekt erleben viele Menschen den Einlauf auch als **Symbol des Loslassens.** Nicht nur der Darm wird entleert – häufig entsteht gleichzeitig das Gefühl, Ballast abzugeben und Raum für Neues zu schaffen. Diese Erfahrung passt gut zum eigentlichen Wesen des Fastens: dem bewussten Verzicht, der Klärung und der **Konzentration auf das Wesentliche.**

### BUCH-TIPP

## Gesund durch fünf Säulen

**Die fünf Kneipp-Säulen** ergänzen jede Fastenzeit auf ideale Weise. Hans Gasperls „Das große Kneipp-Buch“ liefert dazu zahlreiche praktische Anregungen für Wasseranwendungen, Heilpflanzen, Bewegung und einen gesunden Lebensstil. Gesunde Ernährung, Behandlungen mit Heilkräutern und ausreichend Bewegung in der Natur bewirken oft mehr als teure Wellness-Anwendungen. Dr. Hans Gasperl präsentiert die Ansätze von Sebastian Kneipp nicht nur theoretisch, sondern zeigt auch einfache Wege auf, wie Sie die fünf Säulen in Ihren Alltag integrieren können.

► Hans Gasperl u.a.: Das große Kneipp-Buch, 256 Seiten, Servus 2024, 30 Euro





Spaziergänge, Yoga oder Gymnastik bringen nicht nur Muskeln und Kreislauf in Schwung, sondern fördert auch den Lymphfluss.

### Ballaststoffe fördern ein gesundes Mikrobiom

Auch das Mikrobiom reagiert auf diese Veränderung. Die Lebensbedingungen für die Darmbewohner wandeln sich, und aktuelle Forschungen zeigen, dass Fastenprozesse interessante Impulse für die Darmgesundheit setzen können. Noch sind nicht alle Zusammenhänge vollständig verstanden, doch vieles deutet darauf hin, dass regelmäßige Essenspausen die Anpassungsfähigkeit unseres Organismus fördern.

Mindestens ebenso wichtig wie das Fasten selbst sind jedoch die Tage danach. Sie bieten die Chance, den Darm mit einer vielfältigen, pflanzenbetonten Ernährung zu unterstützen. Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte, Nüsse und ballaststoffreiche Lebensmittel liefern den nützlichen Darmbakterien wertvolle Nahrung und fördern ein **gesundes Gleichgewicht im Mikrobiom**.



Kräutertees aus Fenchel, Melisse, Pfefferminze oder Brennnessel wärmen, schenken Genuss und begleiten auf angenehme Weise.

Viele Fastende berichten, dass sie nach einer Fastenwoche bewusster essen. Natürliche Aromen werden intensiver wahrgenommen, einfache Speisen schmecken plötzlich erstaunlich gut und das Gespür für die Bedürfnisse des eigenen Körpers wächst.

„Das Beste,  
was man gegen Krankheit  
tun kann, ist, etwas für die  
Gesundheit zu tun.“

SEBASTIAN KNEIPP

Hinzu kommt ein weiterer spannender Aspekt: Darm und Gehirn stehen in ständigem Austausch. Über Nervenbahnen, Hormone und Botenstoffe kommunizieren sie ununterbrochen. Dies erklärt, warum viele Menschen während des Fastens nicht nur körperliche, sondern auch mentale Veränderungen erleben: Klarheit, innere Ruhe und ein stärkeres Gefühl zum eigenen Körper. Fasten ist deshalb weit mehr als eine vorübergehende Ernährungsumstellung. Es kann eine Einladung sein, dem eigenen Körper wieder aufmerksam zuzuhören. Und mittendrin arbeitet der Darm, ein faszinierendes Zentrum für Wohlbefinden und Balance.

UTE JOHÄNTGEN

FOTOS: UTE JOHÄNTGEN, ©KRAKENIMAGES.COM-DEPOSITPHOTOS.COM, ©FEBRUARY.BOXROOM@GMAIL.COM-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ANDREYCHERKASOV-DEPOSITPHOTOS.COM, ©PUHHHA-DEPOSITPHOTOS.COM

## Darmwissen

- ✿ Im Darm leben Billionen Mikroorganismen, sie bilden das Mikrobiom.
- ✿ Rund 70 Prozent unserer Immunzellen befinden sich Darm.
- ✿ Darm und Gehirn stehen über die sogenannte Darm-Hirn-Achse in ständigem Austausch.
- ✿ Ballaststoffe unterstützen den Aufbau der Darmflora.
- ✿ Bereits wenige Tage veränderter Nahrung oder eine Fastenkur können die Zusammensetzung des Mikrobioms positiv beeinflussen.



**VRiMaN**  
ökolebensmittel

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

IHR BIOLADEN IN ROTHENBURG OB DER TAUBER

REGIONALE PRODUKTE

Vertrieb regionaler Erzeugnisse und internationaler Markenwaren an Nachbarn

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

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

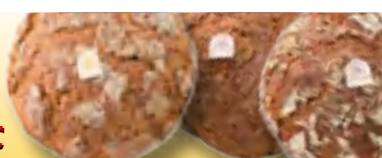


**Kurz und bündig: Für alle und besonders für SIE**

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

**Wir backen  
das echte  
Holzofenbrot**

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






Buchauer Holzofenbäckerei • Pegnitz-Buchau  
Tel. 092 41/8121 | [www.holzofenbrot.de](http://www.holzofenbrot.de)

## IMMUNBOOSTER: FASER- UND QUELLSTOFFE

# Alles andere als unnützer Ballast

**Pflanzliche Faser- und Quellstoffe** in der Nahrung sind weitgehend unverdaulich und liefern kaum Energie. Das machte sie für den deutschen Mediziner und Physiologe Max Rubner einst im wörtlichen Sinne zum wertlosen Ballast. Nachvollziehbar, wenn man bedenkt, dass Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts, in einer Zeit des Mangels, der Nutzen eines Lebensmittels hauptsächlich nach dessen Energiewert bemessen wurde. So prägte Rubner für diese in seinen Augen unnützen Stoffe, **singulär in Deutschland**, den Begriff „Ballaststoffe“. Andernorts werden diese als das bezeichnet, was sie sind, Faser- und Quellstoffe.

Die Erkenntnis, dass es sich dabei um eine **Fehleinschätzung** handelt und Faser- und Quellstoffe ganz im Gegenteil unverzichtbar für den Menschen sind, reifte erst **Ende der 1960er, Anfang der 1970er Jahre**: Britische Ärzte fanden nämlich heraus, dass Völker in ländlichen Regionen Afrikas, die sich extrem ballaststoffreich ernährten, kaum an typischen „Zivilisationskrankheiten“ litten. Die breite Überzeugung, dass Ballaststoffe als **hochwirksame Nahrungsbestandteile** überaus nützlichen Darmbakterien als Futter dienen, setzte sich in der Wissenschaft aber erst ab den 80er Jahren durch, erklärt Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn. Heute seien Ballaststoffe unbestritten notwendiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät gesunden Erwachsenen deshalb, **täglich mindestens rund 30 Gramm** an Faserstoffen zu sich zu nehmen. Auch, wenn sich das im ersten Moment wenig anhört, erreichen die meisten Menschen diesen Wert jedoch nicht, weiß der Inhaber eines Bioladens in Hönchberg. In Deutschland liege der ermittelte Durchschnittswert bei unter 22 Gramm pro Tag. Diese Unterversorgung könne ein höheres Risiko für Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt und andere Beschwerden wie eine schlechte Verdauung bedeuten, folgert Karl-Heinz Ursprung.

**Ins Positive gewendet**, könne der Konsum von mehr Ballaststoffen länger satt machen, die Darmtätigkeit anregen, Blutzuckerspiegel, Blutdruck und Cholesterinspiegel senken, das Herzinfarktrisiko senken und entzündliche Prozesse im Körper reduzieren. Und vor allem:

Als **wahre Immunbooster** wirken Ballaststoffe gleich auf zwei Wegen äußerst positiv auf unseren Darm, benennt der Gesundheitsberater die vielen Vorteile einer ballaststoffreichen Kost.

**Unlösliche Ballaststoffe** wie Cellulose und Lignin quellen und sorgen für mehr Volumen im Magen, wenn man ausreichend trinke. Dies beschleunige die Nahrung nicht nur auf ihrem Weg durch den Darm. Währenddessen reinige der Nahrungsbrei wie ein großer Schwamm auch die Darmwände. **Lösliche Ballaststoffe** wie Pektin, Inulin oder Oligofruktose seien äußerst willkommenes Futter für lebenswichtige Darmbakterien wie beispielsweise Bifidobakterien. Das habe eine positive Auswirkung auf unseren Zucker- und Fettstoffwechsel, unser Nervensystem und die Regulation unserer Immunabwehr. Wer in Sachen Ballaststoffe künftig eine Schippe drauflegen möchte, für den hat Karl-Heinz Ursprung ein paar **leicht umzusetzende Tipps**:

- ✿ Bei Getreide möglichst immer zu Vollkorn greifen, ganz gleich ob Vollkornmehl oder Vollkornpasta. Je höher die Typenzahl des Mehls, desto geringer der Ausmahlgrad des Mehls und je höher der Anteil an Ballaststoffen. Besonders ballaststoffreich sind Weizen- und Haferkleie sowie Chiasamen, Leinsamen und Flohsamenschalen. Sie machen sich gut im Müsli.
- ✿ In Sachen Obst und Gemüse nach alter Regel täglich möglichst fünf Portionen Gemüse und Obst in Bioqualität verzehren. Besonders viele Ballaststoffe liefern Topinambur, Kohlsorten, Himbeeren, Kiwis, aber auch getrocknete Birnen, Aprikosen und Backpflaumen.
- ✿ Neben Eiweiß und guten Fetten versorgt eine Handvoll gemischter Nüsse mit einer Extraportion an gesunden Fasern.
- ✿ Regelmäßig Pilze und Hülsenfrüchte in den Speiseplan einbauen, die stehen im Ballaststoff-Ranking weit oben.



Die Wurzelknollen der im Sommer sehr dekorativ blühenden Topinambur enthalten genauso wie Lein- und Chiasamen viele Ballaststoffe.



**Drei wichtige Aspekte** gibt der Gesundheitsberater bei der Umstellung jedoch zu bedenken: Den Ballaststoffanteil sollte man **nur Schritt für Schritt nach oben** fahren. Der Darm müsse sich nämlich erst an die Veränderung gewöhnen und die Zusammensetzung der Darmflora anpassen. Da Ballaststoffe im Verdauungstrakt stark quellen, sollte unbedingt ausreichend getrunken werden. Dies verhindere unliebsame Verstopfungen. Gründliches Kauen und ausreichend Bewegung können bei anfänglichen Verdauungsproblemen helfen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen müsse, wie Paracetamol, Cholesterinsenker oder das Schilddrüsenhormon L-Thyroxin, sollte wissen, dass Ballaststoffe deren Aufnahme im Körper verzögern könnten. Deshalb sollte zur Sicherheit ein ausreichender Abstand zwischen der Medikamenteneinnahme und dem Verzehr liegen. Betroffene sollten sich diesbezüglich am besten von medizinischer Seite oder in der Apotheke beraten lassen.

PETRA JENDRYSEK



FOTOS: ©MSPHOTOGRAPHIC-DEPOSITPHOTOS.COM,  
©VALENTYN\_VOLKOV-DEPOSITPHOTOS.COM,  
©KZWWSKO-DEPOSITPHOTOS.COM



AM 15. AUGUST WIRD IN WÜRZBURG-ROTTENBAUER GEFEIERT

## 40 Jahre Köhlers Vollkornbäckerei!

**Wie schnell die Zeit vergeht**, merkt man am wenigsten, wenn man ganz nah an einer Sache dran ist. Der Fortschritt verläuft schleichend, die liebe Gewohnheit glättet seine Bugwelle. Mit einem Mal kommt eine Zäsur, man hält überrascht inne, blickt zurück, reflektiert. Im Schnelldurchlauf reihen sich Erinnerungen, Gerüche und Geschmackserlebnisse zu einer Zeitspanne, die im Nu Jahrzehnte umfasst. Ähnlich mag es all jenen ergehen, die die Entwicklung von Ernst Köhlers Vollkornbäckerei in Würzburg mitverfolgt haben. Seit nunmehr 40 Jahren produziert der studierte Diplom-Sozialpädagoge und Bäckermeister **Lebensmittel im besten Sinne**. Handwerklich, ausschließlich mit ausgewählten Bio-Zutaten, die möglichst aus der Region kommen,

mit genügend Zeit, damit sie sich geschmacklich von ihrer besten Seite zeigen können. Seiner Philosophie ist der Bäckermeister stets treu geblieben. Verändert haben sich nur die Rahmenbedingungen. Im Herbst eröffnet er in der Veitshöchheimer Straße in der ehemaligen Frankenhalle, im zweiten Würzburger ebl-Markt, seine fünfte Filiale, um sich dann doch mit einem etwas ruhigeren Leben anzufreunden.



Am Hubland eröffnete Ernst Köhler seine vierte Filiale. Bald wird die fünfte folgen.

bioladen

URSPRUNG

**Regional, nachhaltig, fair!**

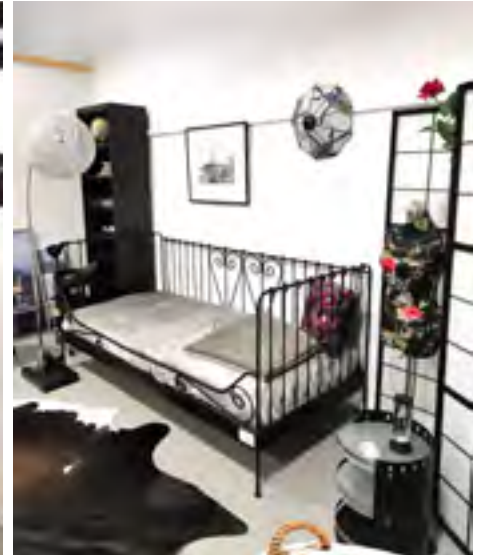
Hauptstraße 65 · 97204 Höchberg  
 Telefon 09 31 - 40 71 41  
 Mo – Fr: 8.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 8 – 16 Uhr  
[info@ursprung-naturkost.de](mailto:info@ursprung-naturkost.de)

Bevor es jedoch soweit ist, wird mit Freunden, Geschäftspartnern und wegbegleitenden Kunden zum Dank für so lange entgegengebrachtes Vertrauen und Treue groß gefeiert. Und zwar am 15. August, **von 13 bis 20 Uhr**, im großzügigen Hof seiner Zentrale am Schloss im Würzburger Stadtteil Rottenbauer.

Freuen darf man sich – wie sollte es anders sein – auf Leckereien aus der Backstube, einen Bio-Foodtruck und Wein von fränkischen Ökowinzern. Ein offener **Erlebnistrunk** entlang eines Zeitstrahls durch vier Köhlers-Jahrzehnte lässt gewiss die ein oder andere Erinnerung hochkommen und erlaubt zudem viele lehrreiche Blicke hinter die Kulissen des nachhaltigen Bäckerei-Imperiums. Auch an den wichtigen Nachwuchs ist gedacht: Kinder können backen und ihre Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit im **Bewegungsparcours** oder am Tischkicker testen. Abrundet wird das Fest ab etwa 17 Uhr mit Live-Musik vom **Quartett „famos“**. Viel Spaß und herzlichen Glückwunsch!

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: PETRA JENDRYSSEK, ©KAZLOUSKAYA-DEPOSITPHOTOS.COM



## SOZIALKAUFHAUS HATWAS IN OCHSENFURT BIETET NACH ERWEITERUNG VOLLSORTIMENT

# Secondhand mit Mehrwert

**Ganz gleich ob** Buch, Haushaltswaren, Kleidung oder Möbel – **Secondhand boomt**. Und das aus vielen Gründen: Es reizt, auf die Suche zu gehen nach Gebrauchtem, aber noch bestens Verwertbarem. Der Fund von Kuriosum, Rarem oder lange Gesuchtem zaubert dabei ein Lächeln ins Gesicht und lässt Umwelt und Geldbeutel gleichermaßen schonen. In speziellen Fällen kann man mit seinem Kauf auch noch ein gutes Werk tun. Wie im Fall der gemeinnützigen **Brauchbar GmbH** in Würzburg. Bereits vor über 25 Jahren aus der Taufe gehoben, **unterstützt** sie mit ihren Sozialkaufhäusern **Langzeitarbeitslose** auf ihrem Weg zurück zu einem geregelten Leben und in die Arbeitswelt. Der Löwenanteil der Kosten hierfür wird über den Verkauf von gut erhaltener Secondhand-Ware finanziert. Diese erhält das Sozialkaufhaus über Spenden und im Falle von Kleidung, Haushaltswäsche und Schuhen

auch regelmäßig zweimal im Jahr über die Straßensammlung im Landkreis Würzburg. Neben dem Sozialkaufhaus in Grombühl und der Pfundgrube in Lengfeld existiert auch eine **Niederlassung in Ochsenfurt**, das HATWAS im Komplex Klingentorpassage. Hier wurde in den vergangenen Wochen nun kräftig erweitert. **Ab Mitte Juli** findet sich dann auf nun großzügigen 800 Quadratmetern, verteilt auf zwei Ebenen, ebenfalls ein breites Vollsortiment. Zu finden sind Bekleidung, Haushaltswaren, Elektroartikel, Artikel rund ums Kind sowie viele weitere Dinge des täglichen Bedarfs. Durch die Erweiterung im Erdgeschoss um 200 Quadratmeter **jetzt auch viele Möbel**. Mit dem Sortiment will man bewusst eine breite Zielgruppe ansprechen. „Menschen mit geringem Einkommen sollen weiterhin die Möglichkeit haben, sehr günstig einzukaufen. Gleichzeitig möchten

wir aber auch alle erreichen, die aus Gründen der Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung Secondhand-Waren bevorzugen. Darüber hinaus finden bei uns auch Liebhaber besonderer Stücke sowie Sammlerinnen und Sammler immer wieder interessante Angebote“, erklärt Brauchbar-Chef Thomas Johannes. Um das Sozialprojekt aufrecht erhalten zu können, ist die Brauchbar gGmbH für ein attraktives Angebot allerdings **auf steten Spendennachschub** an noch gut erhaltenen Waren quer durch alle Angebotsbereiche **angewiesen**. Diese können zu den Öffnungszeiten jederzeit in einem der drei Sozialkaufhäuser abgegeben werden. Und zwar einheitlich Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr sowie Samstag von 10 bis 15 Uhr. DRY

FOTOS: JEFFREY LE BLOND

► **Alle Adressen finden sich unter**  
[www.brauchbarggmbh.de](http://www.brauchbarggmbh.de)

## SOMMERLEICHT



+ alkoholfrei!

Weitere alkoholfreie Produkte folgen!



## FRANKENVINOTHEK

Alte Reichsstraße 70  
97318 Kitzingen  
T 09321 7005-148



*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

[WWW.GWF-FRANKENWEIN.DE](http://WWW.GWF-FRANKENWEIN.DE)



Genuss ohne Alkohol setzt sich nicht nur in der jüngeren Generation immer mehr durch.

DIE GWF HAT IM APRIL IHRE EIGENE ENTALKOHOLISIERUNGS-ANLAGE IN BETRIEB GENOMMEN

## Ohne Promille nicht nur durch den Sommer

**Der Sommer** hat uns fest im Würgegriff. Schatten, Abkühlung und erfrischende Getränke sind ein absolutes Muss. „Null Alkohol“ lautet hier, mit steigendem Gesundheitsbewusstsein der jüngeren Generation, die Devise. Ein Trend, der sich in den letzten Jahren festigt und immer weitere Kreise zieht. Auch, weil man sich vom vermeintlichen Zwang, gerade in Gesellschaft Alkohol trinken zu müssen, zusehends befreit. **Alkoholfreier Genuss** gilt für die jüngere Generation zunehmend als **Lifestyle-Entscheidung** und ist gesellschaftlich voll akzeptiert. Produzenten, Handel und Gastronomie haben reagiert. Alkoholfreies Bier ist nicht mehr wegzudenken. Nun ziehen immer mehr Winzer nach. Weine und Seccos ohne Prozente füllen inzwischen Regalmeter.

Auch die Winzergenossenschaft Franken (GWF) mit ihren rund 800 angeschlossenen Winzern will sich dieser Entwicklung nicht verschließen. Im April ging dort die erste Entalkoholisierungsanlage, quasi als Prototyp auf die eigenen Bedürfnisse konfiguriert, in Betrieb. Bei einem Besuch in Repperndorf hat uns GWF-Kellermeisterin Annika Klenk die Technik erklärt und jede Menge Fragen zum Thema beantwortet.

**BlattGrün: Was hat die GWF dazu bewogen, vor Ort eine eigene Anlage konfigurieren zu lassen?**

**Annika Klenk:** Die GWF führt schon seit mehreren Jahren zwei alkoholfreie Produkte im Sortiment. Da der Absatz in der Weinbranche aktuell stark zurückgeht, müssen andere Märkte betrachtet und genutzt werden. Somit wurde eine eigene Anlage zur Entalkoholisierung in Betracht gezogen und mit einem passenden Partner umgesetzt. Neben unserer eigenen Nutzung gibt es auch schon einige Anfragen bezüglich der Lohndienstleistung von der Entalkoholisierung bei uns im



Die neue Anlage entzieht den Wein mittels modernstem Membranverfahren den Alkohol.

Haus. Die Winzer sind neugierig und freuen sich nun, in der Region eine Möglichkeit zu haben.

**BG: Wie stellt sich der Zero-Trend am Markt dar?**

**A.K.:** Der Anteil des Zero-Trends nimmt aktuell zu. Dies hat viele Gründe: Die Änderung des Lifestyles, der Marktsituation bezüglich steigender Lebensmittelpreise sowie Unterhaltungskosten, Social Media Trends usw.

**BG: Ist das ein typisch deutscher Trend?**

**A.K.** Das kann man pauschal nicht sagen. Wir hören zwar von der EU, dass der Trend überall ankommt, aber wie es in den jeweiligen Ländern umgesetzt wird, kann ich Ihnen nicht sagen.

**BG: Kommen wir zur Technik. Wein lässt sich im Wesentlichen über zwei Hauptverfahren entalkoholisieren. Die Vakuumdestillation und das Membranverfahren. Für welches Verfahren hat sich die GWF entschieden und warum?**

**A.K.:** Richtig. Die GWF hat sich für das neueste entwickelte Membranverfahren entschieden. Rein auf dieser Technik basierend schonen wir die

Aromen und können mittels einer Umkehrosmose die Aromen, welche an den Alkohol gebunden sind, zurückgewinnen. Dieses Verfahren ist aktuell am schonendsten am Markt, denn wir erhöhen die Temperatur des Weines nur auf circa 30°C und haben dadurch eine sehr aromaschonende Vorgehensweise.

**BG: Wie muss man sich den „Entzug“ vorstellen?**

**A.K.:** Der Wein wird angewärmt und durch die Membrankontaktoren gepumpt, wobei der Alkohol durch Diffusion verdunstet und im Wasser kondensiert. Viele Aromastoffe sind fest an Alkohol gebunden, tritt der Alkohol ins Wasser über, nimmt er diese mit. Durch Aufkonzentration dieses Wasser-Alkohol-Aroma-Gemisches mittels Umkehrosmose wird dieses Aroma gehalten und verbleibt im fertigen alkoholfreien Wein. Dies bedeutet allerdings einen Alkoholgehalt von unter 0,5%vol. Für Weine mit 0,0%vol. kann diese,



Im April hat die GWF ihre eigene Entalkoholisierungs-Anlage in Betrieb genommen.

als „Aromarückführung“ bezeichnete Technik, separat abgeschaltet werden.

**BG: Um ein Topprodukt zu erhalten, muss unglaublich sauber gearbeitet werden. Was bedeutet das für Sie?**

**A.K.:** In der Oenologie des Weines muss immer sauber gearbeitet werden. Der Knackpunkt ist jedoch bei alkoholfreien Weinen, dass die Haltbarkeit von der Entalkoholisierung bis zur Abfüllung auf Stunden begrenzt ist. Grundlegend ist Wein stabil durch seinen Hauptbestandteil Alkohol. Da dieser aber entfernt wird, ist das Produkt sehr anfällig für Mikroorganismen und Schimmelpilze, was uns dazu anleitet, vollkommen steril mit dem alkoholfreien Produkt zu arbeiten.

Alkoholfreier Wein ist verschlossen gut drei Jahre haltbar. Danach bemerkt man einfach einen Verlust des Geschmacks über die Zeit. Einen alkoholfreien Wein sollte man ungeöffnet kühl und dunkel lagern, im geöffneten Zustand unbedingt kühlen und binnen weniger Tage konsumieren.

**BG: Noch benötigt diese Technik relativ viel Wasser und zusätzlichen Strom. Wie vertreten Sie diese in der heutigen Zeit nachvollziehbaren Einwände?**

**A.K.:** Wir in der GWF genießen unseren Strom so weit wie möglich über Photovoltaik Anlagen, ebenfalls bereiten wir einen Anteil unseres verbrauchten Wassers auf zur Wiederverwendung. Für uns zählt der Faktor der Gemeinschaft: Als Genossenschaft möchten wir auf die aktuelle Krise in der Weinwelt reagieren sowie die Jobs unserer Mitarbeiter sichern und positiv in die Zukunft schauen.

**BG: Was muss ein Wein mitbringen, um als Zero-Produkt am Markt bestehen zu können?**

**A.K.:** Der Grundwein ist der entscheidende Faktor. Jetzt, mit dem anstehenden Jahrgang 2026, werden die Segel gesetzt für gute alkoholfreie Weine. Aromatische Weißweinrebsorten mit einer moderaten Säure im späteren Grundwein, wie zum Beispiel Muskateller, Sauvignon Blanc und Müller Thurgau, sind dafür eine gute Wahl. Ziel der Grundweinbereitung ist es, Weine mit einem intensiven Aroma zu produzieren, um damit die

Verluste bei der Entalkoholisierung kompensieren zu können.

**BG: Lassen sich die Aromen, die der Ursprungswein mitbringt, verändern?**

**A.K.:** Wir können immer nur versuchen zu erhalten, was im Grundwein natürlich vorliegt. Dies ist allerdings sehr schwierig, da viele Aromen sehr flüchtig, anfällig für Oxidation und leicht zu verlieren sind. Daher ist uns die schonende Verarbeitung so wichtig um unseren Kunden das bestmögliche Ergebnis zu gewährleisten. Ansonsten kann sich die Aromatik des alkoholfreien Weines ändern je nach Verfahren, denn egal bei welchem der oben genannten Verfahren wird der Wein angewärmt.

**BG: Wieviel Anteil hat der Alkohol an der Geschmacksbildung?**

**A.K.:** Alkohol hat einen großen Anteil an der Geschmacksbildung. Aromen, Zucker und viele weitere Inhaltsstoffe sind an Alkohol gebunden, weshalb Alkohol für uns in der Weinbereitung ein essenzieller Bestandteil ist.

**BG: Wie sieht es mit der Haltbarkeit alkoholfreier Weine aus?**

**A.K.:** Alkoholfreie Weine erhalten ein Mindesthaltbarkeitsdatum wie viele andere Lebensmittel auch – dies bedeutet, aber grundlegend nicht, dass das Produkt danach nicht mehr genießbar sei. Die Produkte erhalten meist ein MHD von drei Jahren.

**BG: Sind hier Zugaben oder extra Verarbeitungsschritte notwendig?**

**A.K.:** Nein, bei der Entalkoholisierung sind keine Zugaben notwendig. Grundlegend ist aber immer zu betrachten, dass die Entalkoholisierung von Wein ein zusätzlicher Arbeitsschritt ist in der Weinbereitung. Wir arbeiten damit, dass der Grundwein zur alkoholfreien Weinbereitung passen muss, danach wird wie im alkoholhaltigen Wein mittels Behandlungstoffen, Tanninen usw. versucht, ein sehr gutes Endprodukt zu generieren.

**BG: Wie ausgereift ist die benutzte Technik?**

**A.K.:** Die Technik ist schon deutlich ausgereifter als in den Anfangswochen bei uns im Haus. Wir arbeiten kontinuierlich an der Anlage, was uns dazu bringt, immer weitere Details zu erkennen. Über unsere Erfahrungen sind wir mit dem Entwickler Kieselmann im Austausch.

**BG: Wieviel Spielraum hat man als Kellermeisterin bei dieser Arbeit?**

**A.K.:** Spielraum würde ich es nicht nennen. Ich bin seit August 2025 bei der Winzergemeinschaft Franken eG und ich muss sagen, wenn man so ein Projekt begleiten und unterstützen darf, ist dies schon viel Wert. Eigene Ideen, Selbstständigkeit und Professionalität nach außen, vor allem im Dienstleistungsbereich, sind jedoch ganz wichtig.

**Vielen Dank für das aufschlussreiche Gespräch, Frau Klenk!**

*Das Interview führte*

*BlattGrün-Herausgeberin Petra Jendryssek.*

FOTOS: P. JENDRYSSEK, ©SYDA\_PRODUCTIONS-DEPOSITPHOTOS.COM



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





## DER RICHTIGE SCHATTENSPENDER FÜR DEN EIGENEN GARTEN

# Ein Baum ist mehr als „grüner Schatten“

**Heiße Sommer**, aufgeheizte Terrassen und trockene Böden: Viele Gartenbesitzer merken vor allem hier in Unterfranken inzwischen sehr deutlich, wie wertvoll ein gut gepflanzter Baum im eigenen Garten ist. Er ist nicht nur ein schönes Gestaltungselement, sondern ein **natürlicher Klimaregler**. Er spendet Schatten, kühlt durch Verdunstung, verbessert die Luftqualität und macht den Garten langfristig lebenswerter.

Aus unserer Sicht als Gärtnerei und Gartenbaumschule Hupp ist die entscheidende Frage dabei nicht nur: Welcher Baum gefällt mir? – sondern auch: Welcher Baum passt zu meinem Garten, meinem Boden und dem Nutzen im Alltag? Denn nur ein Baum, der zum Standort passt, entwickelt sich gesund und entfaltet über die Jahre seine volle Wirkung.

### Die Standortfrage: klein, mittel oder groß?

Für **kleine Gärten** eignen sich vor allem Bäume mit kompakter Krone, langsamem Wuchs oder besonderer Wuchsform. Dazu zählen zum Beispiel Kugelbäume, Zieräpfel oder kleinere Ahornsorten. Sie bringen Schatten und Struktur, ohne den Garten zu erschlagen. Sehr beliebt aktuell ist beispielsweise der Kugel-Amberbaum (Liquidambar ‚Gumball‘) mit seiner wundervollen Herbstfärbung.

In **mittelgroßen Gärten** darf der Baum bereits etwas mehr Präsenz zeigen. Hier kommen

zum Beispiel die Felsenbirne, Blumenesche, Feldahorn, Hainbuche, Zierkirsche oder auch bestimmte Magnolien und mehrstämmige Solitärgehölze infrage. Sie schaffen angenehme Schattenplätze und setzen gestalterisch starke Akzente.

Für **große Gärten** bieten sich XXL-Schattenspenden wie Maulbeerbäume, Platanen, größere Ahornarten, Trompetenbäume, Gleditschien oder auch stattliche Hainbuchen an. Diese Bäume entwickeln mit den



Der Standort entscheidet über die Baumentwicklung.

Auf dem Gelände der Höchberger Gärtnerei und Gartenbaumschule Hupp kann man sich mit dem Baum seiner Wahl anfreunden.

Jahren eine beeindruckende Kühlleistung und können ganze Gartenbereiche spürbar angenehmer machen. Es gibt übrigens auch Bäume, die direkt zu horizontalen Dächern gezogen werden, um direkt optimalen Schatten zu spenden. **Wichtig ist:** Nicht jeder Baum passt überall. Endhöhe, Kronenbreite, Wurzeldruck, Laubfall, Standortansprüche und Pflegeaufwand sollten vor dem Pflanzen gut berücksichtigt werden. Genau hier lohnt sich eine fachliche Beratung, denn ein Baum ist **keine einmalige Saisonpflanze**, sondern eine Entscheidung für viele Jahrzehnte.

### Boden, Baumart und Kühlleistung

Eine entscheidende Rolle bei der Wahl spielt der Boden. Manche Baumarten kommen mit einem trockenen, kalkhaltigen Boden gut zu recht, andere brauchen einen frischen, nährstoffreichen oder eher humosen Standort. Gerade in unserer Region, rund um Würzburg und in ganz Unterfranken mit teils kalkreichen, lehmigen, trockenen Böden, sollte die Auswahl gut überlegt sein.

Auch bei der Kühlleistung gibt es Unterschiede. Grundsätzlich gilt: Je größer die Krone, je dichter das Laub und **je vitaler der Baum, desto stärker ist der Effekt**. Bäume kühlen nicht nur durch Schatten, sondern auch durch Verdunstung über die Blätter. Ein gesunder, gut versorgter Baum kann die Temperatur unter seiner Krone deutlich angenehmer machen als ein Sonnenschirm oder eine Markise – und das auf ganz natürliche Weise.

Für Terrassen ist die Ausrichtung besonders wichtig. Häufig ist ein Standort südlich oder südwestlich der Terrasse sinnvoll, weil dort die intensive Mittag- und Nachmittagssonne abgefangen wird. Dabei muss aber genug Abstand zu Haus, Leitungen, Wegen und Nachbargrundstücken eingeplant werden.

### Das Pflanzloch: Grundlage für Jahrzehnte

Geht es ans Anpflanzen, wird häufig ein Fehler begangen: Das Pflanzloch fällt zu klein aus. Der **Wurzelraum** sollte besser **großzügig bemessen** sein – idealerweise etwa anderthalb- bis zweimal so breit wie der Wurzelballen. In puncto Standhöhe sollte der Baum nach dem Pflanzen nicht tiefer stehen als zuvor in der Baumschule im Topf, sonst droht der Stamm zu faulen. Das Substrat, mit dem die Pflanzmulde rings um den Ballen aufgefüllt wird, sollte zum vorhandenen Boden und zur Baumart passen. In vielen Fällen ist eine Mischung aus gutem Oberboden, strukturstabilem Pflanzsubstrat, Kompostanteilen und mineralischen Bestandteilen sinnvoll. Wichtig ist, dass der Boden Wasser halten kann, aber nicht vernässt. Bei schweren Böden muss auf Durchlässigkeit geachtet werden, bei sehr leichten Böden auf Wasserspeicherung. Grundsätzlich gilt: Ein Baum wächst nur so gut, wie sein Wurzelraum es zulässt.

**Pflege: Die ersten Jahre entscheiden**

Ist der Baum fachmännisch gepflanzt, benötigt er in den ersten Jahren **regelmäßige Wassergaben**. Wir empfehlen, lieber seltener und durchdringend zu gießen als täglich nur oberflächlich. Wassersäcke oder automatisierte Bewässerungssysteme können dabei sehr hilfreich sein, weil das Wasser langsam und gezielt in den Wurzelbereich gelangt. Die **Baumscheibe** sollte möglichst offen, gemulcht oder natürlich unterpflanzt sein. Eine Unterpflanzung mit passenden Stauden ist nicht nur schöner als eine Steinfläche, sondern auch deutlich besser für das Mikroklima. Steine heizen sich stark auf und geben die Wärme wieder ab – genau das, was man an heißen Tagen eigentlich vermeiden möchte.

Mulch schützt den Boden vor Austrocknung, fördert das Bodenleben und reduziert Temperaturschwankungen. Wichtig ist nur, dass der Mulch nicht direkt am Stamm anliegt. Bei jungen Bäumen kann an extrem heißen Standorten auch ein Stammschutz sinnvoll sein, um Sonnenbrand und Rindenschäden zu vermeiden.



Für kleine Gärten eignen sich Bäume mit kompakter Krone, langsamem Wuchs oder besonderer Wuchsform, wie Kugelbäume, so Maximilian Hupp.

**Fazit: Ein Baum wird jedes Jahr wertvoller**

Ein Baum ist immer eine Investition in die eigene Zukunft und den Wert des Gartens. Je größer und älter er wird, desto positiver wirkt er sich auf dessen Mikroklima aus. Schatten- und Verdunstungsleistung steigen stetig. Staub wie Schadstoffe werden gebunden und gefiltert. Das hebt die Luftqualität. Daneben reduziert er Lärm und bietet Vögeln wie Insekten Lebensraum. Und sollte Starkregen einsetzen, bewährt er sich als natürlicher Schwamm.

**Deshalb:** Den passenden Schattenspender sollte man **nicht nebenbei auswählen**. Wer langfristig Freude daran haben möchte, sollte Standort, Boden, Größe und Pflege realistisch planen. Eine Beratung mit Erfahrung und regionalem Blick sorgt dafür, dass Bäume nicht nur heute schön aussehen, sondern auch morgen noch zum Garten passen.

MAXIMILIAN HUPP

FOTOS: MAXIMILIAN HUPP

**NEUES FÖRDERPROGRAMM: „KlimaStadt Würzburg“***Mehr Grün in die Klimatope bringen*

**Würzburgs Kessellage** erfordert Handlungsbedarf. In dicht bebauten Stadtteilen ist der Leidensdruck an Hitzetagen besonders hoch. Tagsüber heizen sich Stein, Beton und Asphalt auf und nachts kühlt es nur wenig ab. Das beeinträchtigt Schlaf, Gesundheit und Wohnqualität. Verantwortlich dafür sind zu viele versiegelte Flächen und damit zu wenig Grün, zu wenig Verdunstung und zu wenig Schatten. Diesem Umstand lässt sich **gezielt entgegenwirken**. Nicht nur auf städtischer Ebene, sondern Schritt für Schritt auch auf dem eigenen Grundstück: Pflanzen verdunsten Wasser über ihre Blätter und entziehen der Luft dabei Wärme. Ein ausgewachsener Stadtbaum kann laut Studie zum Beispiel an heißen Tagen mehrere hundert Liter Wasser verdunsten und seine Umgebung spürbar abkühlen. Eine ähnliche Leistung erbringt, wenn auch im Kleinen, eine Wildblumenwiese.

Bäume vor der Hausfassade, eine begrünte Wand oder ein begrüntes Dach fangen Sonneneinstrahlung ab, bevor sie zu Wärme im Stein wird. Ein extensives Gründach hält die Dachhaut im Sommer deutlich kühler als ein dunkler Ziegel - und dämmt zudem im Winter gegen die Kälte. [2] Wo versiegelter Beton Wärme speichert und sie nachts abstrahlt, kann offener Boden in Kombination mit einer Begrünung abkühlend wirken. Wo Wasser versickern kann, bleibt der Boden feucht - und gibt diese Feuchtigkeit bei Hitze langsam wieder ab. Mit den Hitzefolgen will die Stadt Würzburg ihre Bewohner nicht alleine lassen. Seit April dieses Jahres bündelt sie ihre Begrünungs- und Energieförderungen in Höhe von insgesamt 190.000 Euro jährlich in dem neuen Programm „KlimaStadt Würzburg“. Sieben der 14 aufgelegten Bausteine zielen direkt auf den **Hitzeschutz auf privaten Grundstücken**. So wird gefördert:

- ✿ **Entsiegelung:** 90 Euro pro m<sup>2</sup> (bis 10.000 Euro)
- ✿ **Dachbegrünung:** 50-75 Euro pro m<sup>2</sup> (bis 10.000 Euro)
- ✿ **Fassadenbegrünung:** 50 Prozent der Kosten (bis 10.000 Euro)
- ✿ **Baumpflanzung:** 75 Prozent der Kosten (bis 3.000 Euro)
- ✿ **PV mit Gründach:** Strom und Kühlung zusammen 150 Euro pro kW (bis 3.000 Euro)
- ✿ **Balkonbegrünung:** 50 Prozent (bis 1.000 Euro)
- ✿ **Blühflächen:** Wildblumen statt Schotter - 50 Prozent vom Saatgut (bis 1.000 Euro)

Der größte Hebel liegt im Kombinieren: Mehrere Bausteine können für dasselbe Grundstück beantragt werden, jeder Baustein hat dabei jedoch seinen eigenen Maximalbetrag. Wer Dach, Fassade und Hof zusammen plant, kann von einer hohen Umsetzungsdichte bei guter Förderung profitieren. Die **Höchstfördersumme** für ein Objekt beträgt **25.000 Euro**. Antragsberechtigt sind auch Mieter mit Zustimmung des Vermieters.

Förderfähig sind nur Maßnahmen an Objekten in den Klimatopen, dort also, wo Hitze tatsächlich zum Problem wird. Das heißt, in der Altstadt, in dicht bebauten Quartieren sowie in industriell geprägtem Gelände. In welcher Zone das Objekt oder Grundstück liegt, zeigt die städtische Klimafunktionskarte. Ist dies gegeben, muss der Antrag auf Förderung vor dem Beginn der geplanten Maßnahme gestellt werden. Mit der Maßnahme darf erst nach Erhalt des Förderbescheides begonnen werden. Wer vor Antragsstellung beginnt, verliert den Förderanspruch. Die Fördermittel sind begrenzt und werden nach Reihenfolge des Eingangs vergeben.

SEK

FOTO: ©WIRESTOCK-DEPOSITPHOTOS.COM

- **Der Online-Antrag, der einheitlich für alle 14 Bausteine gilt, sowie die Klimafunktionskarte sind unter [wuerzburg.de/klimaforderung](http://wuerzburg.de/klimaforderung) zu finden. Ebenso die Energiefördermaßnahmen. Bei Fragen zur Förderung hilft die Stabsstelle „Klima und Nachhaltigkeit“ telefonisch unter 0931.37 27 46 (Mo-Do 9-12 Uhr) oder per Mail unter [klimaforderung@stadt.wuerzburg.de](mailto:klimaforderung@stadt.wuerzburg.de) weiter.**



**18.-26. JULI: BAYERISCHE ENERGIETAGE  
MOTIVIEREN ZUR ENERGIEWENDE**

## Gemeinsam anpacken

**Energiewende** gelingt nur gemeinsam – als Gemeinschaftsprojekt, das alle Ebenen unserer Gesellschaft umfasst: Staatliche Stellen, Kommunen, Unternehmen, Vereine und nicht zuletzt jede und jeden Einzelnen von uns. Jeder Beitrag zählt, und viele Menschen in Bayern engagieren sich bereits heute mit großem Einsatz für eine sichere und nachhaltige Energiezukunft. Ihre Geschichten und Vorbilder motivieren andere, sich ebenfalls für den Wandel einzusetzen und aktiv mitzuwirken. Finden Sie während der dritten Bayerischen Energietage vom 18. bis 26. Juli unter dem **Motto „Energiewende. Hier. Jetzt“** heraus, wie Ihr Beitrag aussehen kann und wie Energiewende in Bayern bereits jetzt bei Ihnen vor Ort gelingt. Ziel der Bayerischen Energietage ist es, einen einfachen Zugang zum Thema Energiewende zu geben und das vielfältige Engagement auf allen gesellschaftlichen Ebenen sichtbar zu machen.

Die Themenvielfalt der angebotenen Veranstaltungen quer durch Franken reicht dabei von Tipps, um einen kühlen Kopf zu bewahren und Mitmachangeboten zur Energiewende über Ausstellungen wie zum Beispiel zum ökologischen Fußabdruck oder zur E-Mobilität und Aktionstagen zur Wasserkraft bis zu kostenlosen Energieberatungen und Betriebserkundungen wie zum Beispiel des Wasserkraftwerkes an der Alten Mainbrücke in Würzburg.

Alle bislang gelisteten Veranstaltungen finden sich ausführlich beschrieben und nach Regierungsbezirken auflistbar unter [www.stmwi.bayern.de/energie/team-energiewende-bayern/veranstaltungen](http://www.stmwi.bayern.de/energie/team-energiewende-bayern/veranstaltungen).

RED

FOTO: @TERRAART-DEPOSITPHOTOS.COM

**VEREIN „ENERGIEAGENTUR UNTERFRANKEN“  
FEIERTE IM JUNI SEIN 20-JÄHRIGES BESTEHEN**

## Klimaschutz ist das A und O



Wollen die Energiewende in der Region vorantreiben (von links): Projektleiter Onur Tüptük, Carsten Pauly von der Umweltbildung sowie Karlheinz Paulus vom Vorstand der Energieagentur Unterfranken.

**Bis Mitte 2028**, das verlangt ein 2024 in Kraft getretenes Gesetz, muss jede deutsche Kommune einen Wärmeplan vorlegen, damit Deutschland klimaneutral werden kann. In Unterfranken hilft dabei die Energieagentur. Die feierte im Juni 20-jähriges Bestehen. Seit 2006 unterstützt der in Würzburg angesiedelte Verein Kommunen, Unternehmen und Bürger bei Energie-, Umwelt- und Klimaschutzfragen. Das Team hilft zum Beispiel, entschließen sich Bürger, genossenschaftlich Strom über Photovoltaik zu produzieren. Firmen werden bei der Einführung von Energiemanagementsystemen unterstützt. Seit etwa zehn Jahren bietet die Energieagentur zudem **Umweltbildung** an. Dominant ist aktuell das Thema „Wärmeplanung“.

Es gibt nicht wenige Bürgermeister, die sich maßlos aufregen über das neue Gesetz. „Sie sind genervt, weil sie wieder eine Aufgabe bekommen haben, deren Sinn sie nicht unbedingt verstehen“, sagt Karlheinz Paulus, Vorstand der Energieagentur. Und das in einer Zeit, in der kommunale Verwaltungen ohnehin hoffnungslos überlastet sind. Die Energieagentur bereitet Gemeinden darauf vor, dass der **Switch von fossilen Energien** beim Beheizen von Gebäuden **hin zu einer nachhaltigen Energieversorgung** meist einen Umbruch in der Versorgungsinfrastruktur bedeutet.

Die Experten der Energieagentur wissen, mit welcher Methode man unter Berücksichtigung der aktuellen technischen und wirtschaftlichen Möglichkeiten vor Ort am besten zu einem Gesamtkonzept für die Wärmeversorgung kommen kann. Mehrere Kommunen haben sich inzwischen aber auch schon auf den Weg gemacht. Dazu gehört die Stadt Würzburg. Bis 2040 möchte sie klimaneutral werden.

In der Hauptstadt von Unterfranken ist geplant, das Gasnetz stillzulegen und auf eine erweiterte Nahwärmeversorgung zu setzen. Haushalte könnten dann nicht mehr mit Erdgas heizen. Etwa jede fünfte deutsche Kommunen hat laut dem Magazin „Focus“ inzwischen angekündigt, ihre Erdgasnetze bis spätestens 2045 aufzugeben. Das verunsichert natürlich Verbraucher, die noch mit Erdgas heizen. Der Staat allerdings muss die Versorgungssicherheit gewährleisten. Kein Haushalt darf plötzlich ohne Heizung dastehen.

### Wärmepumpe oder Wärmenetz?

Die Energieagentur versucht, **Orientierungshilfe** zu **geben**, müssen Kommunen veraltete Heizkessel austauschen. Könnten



**KLIMA  
RAUM**

ökologisch  
wirtschaftlich  
kompetent

**Bauen und  
Sanieren nach  
baubiologischen  
Gesichtspunkten**

**KLAUS SEITZ**

Heizung · Solarenergie · Bäder · Alternative Energietechniken

Am Kirschberg 8 · 97218 Gerbrunn  
Tel.: 0931 - 70 59 150 · Fax: 0931 - 70 59 151  
Mail: [info@raumklima-klaus-seitz.de](mailto:info@raumklima-klaus-seitz.de)



Links: Neben der Energieberatung liegt dem Team der Energieagentur Unterfranken auch die Umweltbildung am Herzen.



Wärmepumpen eine zentrale Rolle einnehmen? Oder wäre es besser, die betreffenden Gebäude ans Fernwärmenetz anzuschließen? Hätte eine Kombination den besten Effekt? Viele Faktoren spielen bei der Gebäudebeheizung eine Rolle. Wichtig ist zum einen, in welchem Zustand das Gebäude ist und wie es genutzt wird. Wirtschaftlichkeitsaspekte sind zu beachten. Und zudem eine **Vielzahl an Vorschriften**.

Auch beim Herstellen von Produkten wird eine Menge Energie verbraucht. Alte und neue Vorgaben sowie Standards rund um das Thema „Energie“ zu erfüllen, ist für Betriebe nicht einfach. Zusammen mit der Energiegenossenschaft Untermain gründete die Energieagentur deshalb am 28. April im Landkreis Miltenberg ein **Netzwerk mit und für energieintensive Industriebetriebe**. Hier wird zum Beispiel darüber diskutiert, wie die Papierindustrie künftig Wasserdampf erzeugen könnte: Besser mit Wasserstoff oder mit Strom?

Auch die Futtermittelfabrik muss sich über die künftige Vorgehensweise Gedanken machen. Und wie sollen die Blumentöpfe bei „Scheurich“ in Kleinheubach in Zukunft gebrannt werden? „Wir koordinieren Planungen von Firmen, aber auch den Neubau von Wind- und Solarparks“, sagt Karlheinz Paulus. Gemeinsam sollen Umspannwerke realisiert werden. Im besten Fall ließen sich daran Ladeparks für elektrische LKW anschließen: „Die kommen immer mehr.“

### Spannendes Bildungsangebot

Während Karlheinz Paulus hilft, Herausforderungen zu bewältigen, die auf Anordnung des Staates geschaffen wurden, braucht Carsten Pauly von der Energieagentur keinen gesetzgeberischen Anlass, um aktiv zu werden. Der aus dem Sinngrund stammende Sozialpädagoge ist bei dem Verein für Umweltbildung zuständig. Um die 50 Mal im Jahr besucht er zusammen mit einem siebenköpfigen Team von Honorarkräften Kinder und Jugendliche in Horten, Kitas und Schulen, um ihnen **spielerisch zu vermitteln, warum Klimaschutz wichtig ist**.

Die meisten Kinder wissen, dass wir in einer schwierigen Lage sind: Die Erde wird immer stärker zerstört. Alle sind begeistert von dem, was sie Neues in den Workshops lernen - und vor allem, was sie selbst tun und experimentieren dürfen. Neulich war Carsten Pauly in einer Grundschule im Main-Tauber-Kreis. Ein schwächlicher Junge kam kaum mehr von dem „Energiefahrrad“ runter. Strampelnd versuchte er, eine Glühbirne zum Leuchten zu bringen. Was sich als unheimlich schwierig herausstellte. Eben weil er so klein und schwächlich war. „Jedes Kind möchte am Ende, dass die Birne leuchtet“, sagt Carsten Pauly. Und jedes Kind staunt, wie viel Kraft dafür notwendig ist. Carsten Pauly und sein Team schaffen es bei Klimaschutzaktionen, Kindern die Realität in Bezug auf die Umwelt auf spannende, sinnliche und vor allem nicht beängstigende Weise zu vermitteln.

Das betrifft auch das Thema **„Nachhaltige Ernährung“**. Die Kinder probieren Apfelchips. Wobei sie lernen: Äpfel müssen nicht auf der Wiese verrotten. Man kann leckere Sachen aus ihnen machen. Sachen, die auch im Winter super schmecken. Und zwar viel besser als die im Discounter angebotene Importware.

PAT CHRIST

FOTOS: PAT CHRIST, ©YANA-KOMISARENKO@YANDEX.RU-DEPOSITPHOTOS.COM

► Weitere Informationen zum Leistungsspektrum der Energieagentur unter <https://ea-ufr.de/>.

## 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](http://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.

**VORSICHT BRANDGEFAHR!**

## Keine Akkus in den Müll

**Allein in Deutschland** fallen jährlich mehr als 50 Millionen Altbatterien und Akkus an. Werden diese über den Restmüll oder den Metallschrott entsorgt, können sie durch Druck oder Beschädigungen Brände oder sogar Explosionen auslösen, warnt das Landratsamt Kitzingen. Es appelliert deshalb an alle Bürgerinnen und Bürger, Akkus und Batterien niemals über den Restmüll oder den Metallschrott zu entsorgen. Stattdessen sollten diese im Handel oder an den dafür vorgesehenen Sammelstellen und Wertstoffhöfen abgegeben werden. Das schützt Menschen, Fahrzeuge und Anlagen – und hilft, Brände von vornherein zu vermeiden.

FOTO: ©VISOR69-PIXABAY.COM

KL



Das richtige Entsorgen von alten Akkus und Batterien kann Brände verhindern.



Am 19. Juli kann man sich bei der ÜZ Mainfranken rund ums Thema Energiewende informieren und in einige Berufe hineinschnuppern.

### 19. JULI: ÜZ-ENERGIETAG & AUSZUBIMESSE

## Erhellende Blicke hinter die Kulissen

**Im Rahmen** der Bayerischen Energietage vom 18. bis 26. Juli lädt auch der Energieversorger ÜZ Mainfranken am 19. Juli von 13 bis 16 Uhr ein, die Energiewende live **am Firmenstandort Lüllsfeld** zu erleben. Beim Blick hinter die Kulissen der Energiewelt erwarten Besucherinnen und Besucher unter anderem Führungen. Haben Sie schon einmal eine Freiflächen-PV-Anlage aus direkter Nähe betrachtet? Oder wissen Sie, wie es im Herzen des Stromnetzes - der Netzleitstelle in Lüllsfeld - zugeht? Nein? Dann besteht nun am 19. Juli die Gelegenheit, dies nachzuholen und bestimmt so manche Wissenslücke auf kurzweilige Art zu schließen. Daneben ist natürlich zu erfahren, **wie aus Sonnenkraft Strom wird**, wie dieser ins Netz der ÜZ gelangt und schließlich beim Verbraucher in der Steckdose landet.

Zudem stehen spannende Vorträge zu aktuellen Themen der Energiewende auf dem Programm. Zu erfahren ist, auf welchem Stand sich die Transformationsbemühungen mit Blick auf erneuerbare Energien befinden und wie es mit deren Ausbau weitergehen kann. Daneben ist zu hören, welchen Herausforderungen sich die ÜZ als Stromversorger konfrontiert sieht, welche Folgen sich daraus ergeben und wie Lösungen gefunden werden können. Schließlich bietet sich die Gelegenheit, in einem Vortrag **Energiespartipps fürs eigene Zuhause** mitzunehmen.

Mit dem ÜZ-Energietag die **jährliche Ausbildungsmesse** zu verknüpfen, liegt auf der Hand. Schließlich bietet die Energiebranche viele interessante berufliche Perspektiven und auch die ÜZ sucht Nachwuchskräfte. So kann man dort den Beruf des Elektrikers und der Elektrikerin für Energie- und Gebäudetechnik erlernen, sich zum Industriekaufmann oder zur Industriefachfrau ausbilden lassen oder Vermessungstechniker oder Vermessungstechnikerin sowie Geomatiker oder Geomatikerin werden. Oder **Studium und Praxiswelt** im Rahmen eines Dualen Studiums in den Fachrichtungen Elektrotechnik und BWL geschickt verbinden.

Abgerundet wird das Programm durch praktische Vorführungen im Kabelgraben und die Möglichkeit, die eigene **Körperbeherrschung** beim Kistenstapeln zu testen. Daneben präsentieren sich eine fachthematische Infostände.

SEK

FOTOS: ©PHOTOGRAPHY33-DEPOSITPHOTOS.COM, ©CHACHAR-DEPOSITPHOTOS.COM



## URSPRUNG

**Bodenbeläge | Naturfarben  
Dämmstoffe | Luftreiniger  
Naturlicht**



**Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung  
Vor-Ort-Beratung und Ausführung**

### KARL-HEINZ URSPRUNG

Baubiologie (IBN)

Bauberater (kdR)

Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2

Telefon 0931 40 80 95

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

# Wald-Hotel Heppe: Nachhaltiges Hideaway mitten im Naturpark Spessart

Wo der Wald noch Wald sein darf: Der Spessart ist das größte zusammenhängende Mischwaldgebiet Europas – stille Waldeinsamkeit, klare Bäche, gute Luft und eine Tier- und Pflanzenwelt, die ihresgleichen sucht. Dass dieser Flecken Erde die perfekte Bühne für Erholung ist, weiß man im Wald-Hotel Heppe im Dammbacher Ortsteil Krausenbach (Landkreis Aschaffenburg) schon seit über 80 Jahren. In einzigartiger Alleinlage, mit freiem Blick auf unberührten Wald und sanfte Hügel, empfangen die Inhaberfamilien Müller und Bauer bereits in vierter Generation ihre Gäste – so herzlich, dass man sich sofort wie zuhause fühlt. Ob Wandern, Radfahren oder einfach nur Verweilen auf der großzügigen Terrasse: Hier lässt sich die Schönheit der Natur zu jeder Tageszeit genießen.

## Ankommen, durchatmen, wohlfühlen

Nach einem erlebnisreichen Tag warten über 30 großzügige Zimmer (ab 35 Quadratmeter) mit Balkon sowie fünf Suiten – liebevoll eingerichtet und mit allem ausgestattet, was den Aufenthalt angenehm macht: TV, Glasfaserinternet und eine täglich frisch aufgefüllte Minibar. Inklusive im Übernachtungspreis: das beheizte Schwimmbad. Mit stattlichen 13 mal 8 Metern zählt es zu den größten Hotelhallenbädern Nordbayerns. Infrarotkabine, Sauna und Massagen nach Absprache setzen dem Entspannungsprogramm die Krone auf.

Wer es noch privater mag, findet sein ganz eigenes Refugium in einem der beiden hochwertig ausgestatteten und an drei Seiten verspiegelten Tiny-Häusern – mit eigener Terrasse, Schwimmbadnutzung, Frühstücksbüffet und Grill inklusive. Modern, schnörkellos, wie aus einem Guss.

## Genuss mit Herkunft

Der Tag beginnt am reichhaltigen Frühstücksbüffet, bei dem die meisten Produkte von Lieferanten und kleinen Betrieben aus der Region stammen – nicht weiter als 25 Kilometer entfernt. Dasselbe Prinzip gilt für die Küche des hauseigenen Restaurants: Rindfleisch von örtlichen Metzgereien im Zusammenspiel mit dem Grünlandprojekt, Spessart-Forellen aus dem Hafenlohrthal, Spirituosen aus der Region, Apfelwein von heimischen Streuobstwiesen und nachhaltiger Wein aus Großheubach. Ein Muss zum Nachmittagskaffee auf der lauschigen Terrasse: die hausgemachten Torten nach Omas Rezept – ein legendäres Stück Familiengeschichte von Seniorchefin Anne Bauer.



Einmalig gelegen: das Wald-Hotel Heppe im Naturpark Spessart



Idylle und Ruhe pur verspricht der Aufenthalt im Tiny-Haus.

## Nachhaltigkeit als Fundament, nicht als Trend

Im Wald-Hotel Heppe ist Nachhaltigkeit kein Lippenbekenntnis, sondern gelebte Praxis – zum Schutz der einzigartigen Natur direkt vor der Haustür. Eine Hackschnitzelheizung versorgt das Hotel mit Energie aus nachwachsenden Rohstoffen des eigenen Waldes, eine Photovoltaikanlage auf dem Dach erzeugt Strom, und drei kostenlose E-Ladestationen laufen mit Ökostrom. Kurze

Transportwege, langjährige Partnerschaften und die gezielte Unterstützung heimischer Betriebe stärken die Region und schonen gleichzeitig die Umwelt. Effizientes Wassermanagement, eigene CO<sub>2</sub> neutrale Wäscherei und Plastikverzicht runden das ökologische Engagement ab. Nachhaltigkeit endet dabei nicht bei der Ökologie: Ein Großteil der Belegschaft kommt aus der Region, und durch die gezielte Ausbildung junger Menschen entstehen langfristige Perspektiven für alle Seiten. Die GreenSign-Zertifizierung auf Level 4 von 5 bestätigt dieses Engagement eindrucksvoll.

## Der Blick nach vorn

Stillstand ist im Wald-Hotel Heppe keine Option. Ende des Jahres startet die nächste Modernisierungsstufe: Ein energieeffizienter Anbau mit zehn neuen Zimmern und einem Sky-Wellnessbereich über den Baumwipfeln wird Komfort und Nachhaltigkeit auf ein neues Level heben.

Fotos Wald-Hotel Heppe/Marina Müller

► **Kontakt: Wald-Hotel Heppe**  
Heppe 1 • 63874 Dammbach  
Telefon: 06092.9410  
[www.waldhotelheppe.de](http://www.waldhotelheppe.de)



Foto oben: Die großzügigen Zimmer sind behaglich eingerichtet. Foto mitte: Legendär: Omas hausgemachte Torten. Foto rechts: Entspannung pur verspricht das imposante Hotelschwimmbad.

## N-ERGIE Kinotour: Open-Air-Spaß für den guten Zweck



▲ Ein besonderes Filmenerlebnis vor stimmungsvoller Kulisse: 2025 hatten unter anderem Reichenschwand (Landkreis Nürnberger Land, Foto oben) und Seinsheim (Landkreis Kitzingen, Foto rechts) das Vergnügen, an der N-ERGIE Kinotour teilzunehmen.

Ende August ist es wieder soweit: Drei Wochen tourt die N-ERGIE Kinotour wieder durch die Region. Wie gewohnt bietet der Energieversorger N-ERGIE dann wieder großes Kino unter freiem Himmel für kleines Geld und einen guten Zweck.

### N-ERGIE Kinotour 2026 ist hier zu Gast:

- Donnerstag, 27. August: Neuhof an der Zenn
- Freitag, 28. August: Denkendorf
- Samstag, 29. August: Polsingen
- Sonntag, 30. August: Alesheim-Trommetsheim
- Montag, 31. August: Sulzfeld am Main
- Dienstag, 1. September: Wassertrüdingen
- Mittwoch, 2. September: Gelchsheim
- Donnerstag, 3. September: Insing
- Freitag, 4. September: Freystadt
- Samstag, 5. September: Velden
- Sonntag, 6. September: Langenzenn
- Mittwoch, 9. September: Creglingen
- Donnerstag, 10. September: Weigenheim
- Freitag, 11. September: Heroldsberg
- Samstag, 12. September: Castell
- Freitag, 18. September: Lichtenau

Sobald die Filmauswahl für die einzelnen Orte abgeschlossen ist, werden alle Details zur jeweiligen Veranstaltung unter [www.n-ergie-kinotour.de](http://www.n-ergie-kinotour.de) veröffentlicht.

### Einnahmen für einen guten Zweck – Engagement für die Region

Von der N-ERGIE Kinotour profitieren aber nicht nur die Filmfans in der Region, sondern auch die gemeinnützigen Einrichtungen und Vereine in den gastgebenden Orten. Sämtliche Einnahmen aus den verkauften Eintrittskarten gehen an einen guten Zweck, den die jeweilige Kommune selbst bestimmt. Zudem können Vereine extra Erlöse aus dem Verkauf von Essen und Getränken erzielen. Seit dem Start im Jahr 2005 spielte die N-ERGIE Kinotour mit rund 72.000 Zuschauern und Zuschauern über 235.000 Euro für gemeinnützige Einrichtungen in mehr als 225 Kommunen der Region ein.

N-ERGIE  
Fotos: N-ERGIE, Thomas Langer



## ARNDT<sup>2</sup> baut mit POLAR LIFE HAUS Klimaschutz CO<sub>2</sub>-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 ARNDT<sup>2</sup> 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 CO<sub>2</sub>-Speicher gegen den Klimawandel, denn in jedem Haus stecken je Kubikmeter Holz eine Tonne dauerhaft gebundenes CO<sub>2</sub>. 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 ARNDT<sup>2</sup> 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

### ► ARNDT<sup>2</sup> – POLAR LIFE HAUS

Weg am Fuchsstück 10 · 97353 Wiesentheid  
Telefon: 09383.9038770  
[www.polarlifehaus.de](http://www.polarlifehaus.de) · [www.holzhaus-arndt.de](http://www.holzhaus-arndt.de)



# Modern und natürlich energieeffizient

**Naturpunkt ist seit über 30 Jahren der zuverlässige Partner für Bau- und Renovierungsprojekte in Würzburg**

Die Naturpunkt GmbH trägt ihre Idee vom Bauen und Renovieren mit Naturbaustoffen seit der Gründung 1995 nicht nur im Namen – es ist ihre DNA. Ursprünglich entstanden aus einem Fachbetrieb für Cellulosedämmung, wo zunächst nur zu Dämmflocken recyceltes Altpapier als Dach- und Geschossdämmung in Einblastechnik verarbeitet wurde, entstand durch die rege Nachfrage der Cellulose-Kunden nach weiteren natürlichen Materialien für den Ausbau mit der Zeit das breite Angebot an Produkten, das man heute bei Naturpunkt finden kann. Die Cellulose-Dämmtechnik gibt es immer noch und darüber hinaus eine Fülle weiterer Dienstleistungen, die man von Naturpunkt ausführen lassen kann. Wert wird hierbei ganz besonders auf eine durchweg professionelle Umsetzung der Kundenprojekte und insbesondere auf höchste Ausführungsqualität gelegt, so Geschäftsführer Volker Gütling. Um diese auch Heimwerkern zu eröffnen, bietet Naturpunkt verschiedene Workshops an, in denen die Materialien ausprobiert werden können – und auf Wunsch auch ein intensives Coaching bei der Verarbeitung am eigenen Projekt.

Der umfangreiche Maschinen-Mietpark unterstützt hierbei die Kunden



▲ Vom konventionellen Trockenbau zum ökologischen Innenausbau-betrieb: Geschäftsführer Volker Gütling entwickelt seit 25 Jahren die Dienstleistungssparte von Naturpunkt kontinuierlich weiter.

## Leistungen

### Naturbaustoffhandel

- Parkett und Massivdielen
- Elastische Bodenbeläge
- Naturfaserteppiche
- Farben & Dekorputze
- Naturdämmstoffe

### Kundensupport

- Bauberatung vor Ort
- Maschinen-Mietpark
- Coaching vor Ort
- Inhouse Workshops

### Handwerkerservice

- Trockenbau mit Lehm
- Cellulosedämmung
- Boden-/Parkettverlegung
- Fußbodenaufbauten
- Fußbodenheizungen
- Schimmelsanierung



von Naturpunkt bei der professionellen Umsetzung und sicheren Applikation.

All jene, die ihre Projekte lieber ausführen lassen möchten, bekommen bei Naturpunkt Dämmtechnik mit Cellulose und Holzfaser, Trockenbau mit Lehm, aber auch Massivdielen und dazu den gesamten Fußbodenaufbau – gerne auch mit ökologischer Fußbodenheizung. Ferner Bodenbeläge aus Kork, Naturfaserteppichen und dem Klassiker Linoleum. Auch Malerarbeiten mit Silikat-, Kalk- oder Lehmfarben sowie Lehmdekor-, Kalk- und Spachtelputzen in allen erdenklichen Techniken und vieles mehr führt Naturpunkt professionell aus.

VG

Fotos: Naturpunkt

## naturpunkt GmbH Bauen & Renovieren

Randersackerer Str. 66a  
97072 Würzburg  
Telefon: 0931.6196910  
www.naturpunkt.de  
Di-Fr 10-18 Uhr  
Sa 10-14 Uhr



## Im Wildpark Waldhaus Mehlmeisel der heimischen Tierwelt ganz nah



Entdecken und erleben Sie unsere heimische Tierwelt auf dem barrierefreien Rundweg, vorbei an einer imposanten Gesteinsgalerie durch das Tierfreigelände am Waldhaus Mehlmeisel.

**Das Highlight:** Der Hochweg direkt über dem Luchs- und Wildschwein-gehege. Unser Hochsteg führt Sie in etwa vier Metern Höhe über die Gehege und eröffnet Ihnen neue und interessante Perspektiven. An mehreren Aussichtsplattformen können Sie unsere Tiere, wie zum Beispiel Wildschwein, Hirsch, Wildkatze oder Luchs bei spektakulären Aktionen beobachten.

Streicheln, kuscheln, knuddeln und sich das Futter von weichen Mäulern von der Hand naschen lassen: Füttern und streicheln Sie zusammen mit Ihren Kindern die Ziegen und Schafe. Der wildparkeigene Streichelzoo ist eine Freude für die ganze Familie und ein toller Abschluss der Wildpark-Erlebnis-Tour.

Der komplette Wildpark ist barrierefrei und rollstuhlgerecht, Parkplätze stehen zur Verfügung. WWM, Fotos: Florian Miedl

► **Wildpark Waldhaus Mehlmeisel · Waldhausstraße 100**  
95694 Mehlmeisel · [www.waldhaus-mehlmeisel.de](http://www.waldhaus-mehlmeisel.de)

# Termine

Die hier zusammengestellten Termine erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für ihre Richtigkeit kann keine Verantwortung übernommen werden.

## AUSSTELLUNGEN

**Bis 25.7.2026: Streuobstwiesen – Paradiese aus Menschenhand**  
Ort: Haus der Langen Rhön, Oberelsbach

**Bis 30.7.2026: Biber – die guten Geister des Wassers**  
Ort: Umweltstation Kitzinger Land

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

**3.-31.8.2026: Alles im Fluss!? – Wasser in der Krise**  
Ort: Umweltstation Kitzingen Land, Marktsteft

**4.8.-12.9.2026: Natur im Fokus. Außergewöhnliche Fotografien aus dem gleichnamigen Fotowettbewerb für Kinder und Jugendliche**  
Ort: Haus der Langen Rhön, Oberelsbach



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](http://www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de)



**7.8.-1.11.2026: heimART**  
Ort: SteigerwaldZentrum

**Bis 16.8.2026: Kraftort Wald – Mitmach-Ausstellung und gesundes Wald(er)leben**  
Ort: SteigerwaldZentrum

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

**Bis 31.8.2026: Wilde Vielfalt**  
Ort: Ökologisch Botanischer Garten Bayreuth

**Bis 21.9.2026: Wilde Vielfalt**  
Ort: Botanischer Garten Erlangen

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

**Bis 8.11.2026: Verstrickt und zugenäht. Handarbeit im Laufe der Zeit.**  
Ort: Museen Schloss Aschach

**Bis 8.11.2026: Von Stroh zu Gold – Kunst mit Halmen. Studioausstellung mit Melanie Richet**  
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 Kirchburgmuseum Mönchsondheim

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

**Bis 11.1.2027: Elefanten. Wildtiere und Kulturikonen**  
Ort: Deutsches Chordensmuseum Bad Merzheim

## FÜHRUNGEN/EXKURSIONEN

**10. + 24.7., 17-20 Uhr: Kräuterwanderung – Natur zum Anfassen mit Sonja Heinemann**  
Ort/Anmeldung: Kräuterwerkstatt Rhönbienne, Am Teich 2, Weimarschmieden, 0152.02047146

**10.7., 20.30-22 Uhr: Geheimnisvolle Jäger der Nacht. Auf den Spuren der Fledermäuse**  
Ort: SteigerwaldZentrum

**12.7., 10-13 Uhr: Sommergrüne Waldauszeit**  
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum

**12.7. + 6.9., 11 + 14 Uhr: Es grünt so grün – Pflanzen im Dorf und drum herum**  
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

**12.7., 14-15 Uhr: Heilpflanzen – Wertvoller Schatz im ländlichen Garten**  
Ort: Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim

**19.7., 9.30-12.30 Uhr: Pilzlehrwanderung**  
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt, www.vhs-karlstadt.de

**19.7., 13-15.30 Uhr: Mit den Eseln unterwegs**  
Ort: Tierpark Sommerhausen, Familien mit Kindern ab 6 Jahren

**26.7., 11 Uhr: Gärten im Museum**  
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

**26.7., 11 + 14 Uhr: Das Freilandmuseum im Überblick**  
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

**26.7., 14-15 Uhr: Zeitreise in die Vergangenheit**  
Ort: Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim

**26.7., 15-16.30 Uhr: Tiere der Rhön**  
Ort: Wild-Park Klaushof, Bad Kissingen

**30.7., 16.30-19 Uhr: Herausforderung Trockenheit – Anpassungsstrategien in der Landwirtschaft. Besuch einer Versuchsschneise in Schwarzach am Main**  
Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 23.7.

**8.8., 15-18 Uhr: Alte Reben am Schlossberg**  
Ort: Ortsmitte an der Kirche, Zeller Hauptstraße, 97478 Knetzgau OT Zell a.E.  
Anmeldung: UBIZ

**8.8., 10-11.30 Uhr: Main Klang Duft – Kräuter mit allen Sinnen erleben**  
Treffpunkt/Anmeldung: Foyer Umweltstation Kitzinger Land, bis 3.8. Erwachsene mit Kindern ab 4 Jahren

**9.8., 14-15 Uhr: Ganz frisch – Vorratshaltung früher**  
Ort: Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim

**23.8., 14-15 Uhr: Reich und Arm – Sündi vor 250 Jahren**  
Ort: Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim

**24.8., 14-17 Uhr: Winterhausen – am Main und auf der Höhe. Kulturökologische Wanderung**  
Treffpunkt: Bürgerhaus Winterhausen, Ecke Schützenweg/Fuchsstadter Str., Winterhausen  
Anmeldung: Ökohaushaus Würzburg, bis 20.8.

**28.8., 18.30-21 Uhr: Bat-Night – Fledermausnacht**  
Ort: Oberer Sportplatz, 97514 Oberaurach OT Fatschenbrunn  
Anmeldung: UBIZ, kostenfrei

**28.8., 19 Uhr: Mondführung**  
Ort/Anmeldung: Baumwipfelpfad Steigerwald, online [www.baumwipfelpfadsteigerwald.de](http://www.baumwipfelpfadsteigerwald.de)

**30.8., 11 + 14 Uhr: Da braut sich was zusammen – Brauhaus-Führung**  
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

**30.8., 14-15 Uhr: Eine Pirsch durch die Geschichte. Ein Jäger erzählt von Kitzinger Jagdkultur**  
Ort: Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim

## FÜR DEN NACHWUCHS

**18.7., 14-15.30 Uhr: Mit dem Huhn auf Du. Wie lebt es sich als Huhn auf einem Biobauernhof? Was passiert mit dem Bruderhahn bzw. was ist denn ein „Bruderhahn“?**  
Ort: ELA's Hof, Spitalstr. 5, Oberaurach OT Unterschleichach  
Anmeldung: UBIZ

**25.7., 20.30-22.30 Uhr: Fledermausnacht**  
Ort: Parkplatz Erlebnispfad Tretzendorfer Weiher, 97514 Oberaurach OT Tretzendorf  
Anmeldung: UBIZ

**28.7., 15.30-17 Uhr: Kleine Naturdetektive unterwegs – Jahreszeiten-Abenteuer für Kinder**  
Treffpunkt: Eingang Kupschacker Spielplatz, neben Haus Lindleinsmühle, Wü-Grombühl  
Anmeldung: Ökohaushaus Würzburg, bis 24.7.

**1.8., 18-20 Uhr: Sommerliche Sprünge: Grashüpfer und Heupferde. Spannende Reise in die Welt der Heuschrecken**  
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 23.7.

**3.-7.8., 8.30-14.30 Uhr: Sommerferienprogramm – Wir erforschen das Familienleben der Tiere**  
Ort/Anmeldung: Tierpark Sommerhausen, ab 6 Jahren

**3.8., 9.30-12.30 Uhr: Was hat die Kuh mit dem Klima zu tun? – Kreative Rallye auf dem Bauernhof**  
Ort: Biolandhof Burkhard, Teichstraße 8, 96185 Grub im Steigerwald  
Anmeldung: UBIZ

**6.8., 9-12 Uhr: Wasser, Wald und eine Menge Spaß. Exkursion zum Wasser mit spannenden Experimenten**  
Ort: Sulzfelder Parkplatz, Ortsausfahrt Richtung Kitzingen  
Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 2.8., Kinder von 7-10 Jahre

# 20% Gutschein

auf unser gesamtes Second-Hand-Sortiment

**BRAUCHBAR**

# B

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.brauchbarggmbh.de](http://www.brauchbarggmbh.de)

**10.-14.8., 8.30-14.30 Uhr: Sommerferienprogramm – Von Täuschungen im Tierreich Alltag**

Ort/Anmeldung: Tierpark Sommerhausen, ab 6 Jahren

**12.8. + 3.9., 8.30-12.30 Uhr: Naturerlebnistage: Wildnis-Entdecker**

Ort/Anmeldung: Natur- und Umweltgarten Reichelshof, Reichelshof 3

**17.-21.8., 10-14 Uhr: Sommercamp: Fake in der Natur – Fake im Alltag**

Ort/Anmeldung: Tierpark Sommerhausen, für Kinder von 8-13 Jahren

**18.8., 8.30-12.30 Uhr: Esselführerschein**

Ort/Anmeldung: Natur- und Umweltgarten Reichelshof, Reichelshof 3

**18.8., 10-12 Uhr: Ferienprogramm: Stricken, nähen, häkeln, weben**

Ort: Museen Schloss Aschach, Großeltern mit Enkelkindern ab 6 Jahren

**25.8., 14.30-16 Uhr: Auf der Suche nach dem geheimen Schatz im Tierpark**

Ort/Anmeldung: Tierpark Sommerhausen, ab 5 Jahren

**26.8., 10-17 Uhr: Aktion Biene**

Ort/Anmeldung: Tierpark Sommerhausen, mit vielen Ständen für die ganze Familie

**26.8., 19-21 Uhr: Ferienprogramm: Eine Sommernacht unter Fledermäusen**

Ort: Museen Schloss Aschach, ab 6 Jahren mit Begleitung

**27.8., 14-16 Uhr: Abenteuer und Bushcraft im Wald**

Ort/Anmeldung: Tierpark Sommerhausen, ab 6 Jahren

**28.8., 8.30-12.30 Uhr: Die Abenteuer der sanften Riesen**

Ort/Anmeldung: Natur- und Umweltgarten Reichelshof, Reichelshof 3

**31.8.-4.9., 8.30-14.30 Uhr: Sommerferienprogramm: Gemeinsam sind wir stark – Teamwork in der Natur**

Ort/Anmeldung: Tierpark Sommerhausen, ab 6 Jahren

**1.9., 10-12 Uhr: Ferienprogramm „Selbstgeschöpft“**

Ort: Museen Schloss Aschach

**10.9., 16 Uhr: Lesungen für Groß und Klein mit Jan Stützer – „Calli Tintenfisch rettet das Meer“**

Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 30.8.

## INFOTAGE/FESTE

**19.7., 13-16 Uhr: ÜZ Energietag & Azubimesse**

Ort: ÜZ Mainfranken, Lüllfeld, [www.uez.de/energietag](http://www.uez.de/energietag)

**9.8., 11-17 Uhr: Familienfest unter dem Motto „Verstrickt und zugenäht“**

Ort: Museen Schloss Aschach

**6.9., 11-17 Uhr: Iphöfer Wald- und Naturschutztag**

## MESSEN & MÄRKTE

**26.7., 10-18 Uhr: Regionalmarkt**

Ort: Baumwipfelpfad Steigerwald, Ebrach

**4.-6.9.: Fürstliche Gartentage auf Schloss Langenburg**

Ort: Schloss Langenburg

**6.9., 10-18 Uhr: Museumsfest**

Ort: Museum für Franken, Würzburg

## VORTRÄGE

**16.7., 16 Uhr: Klimawandel und die Ökologie von Gewässern in Unterfranken**

Ort: Museum für Franken, Würzburg

**25.7., 10-12 Uhr: Kleine Düfte, große Wirkung. Ätherische Öle kennenlernen. Schnupperkurs**



Die Wanderausstellung „Alles im Fluss!? – Wasser in der Krise“ in der Umweltstation Kitzinger Land in Marktsteft erklärt vom 3. bis 31. August die Zusammenhänge von Klima- und Wasserkrise und der Verfügbarkeit bzw. der Verschmutzung unseres Wassers anschaulich.

RR, Foto: ©debannja-pixabay.com

Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt

**10.9., 18 Uhr: Lesungen für Groß und Klein mit Jan Stützer – FAIRreisen – das Handbuch für alle, die umweltbewusst reisen wollen**

Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 30.8.

## WORKSHOPS & SEMINARE

**11.7., 9-17 Uhr: Die Natur schenkt Halt: Stimmung und Resilienz mit Kräuterkraft**

Ort/Anmeldung: Umweltstation Waldsassen

**24.7., 9.30-12.30 Uhr: Rhönschafwolle kreativ verfilzt**

Ort/Anmeldung: Biosphärenzentrum Haus der Langen Rhön, Oberelsbach

**25.7., 13-16 Uhr: Hausapotheke für unterwegs**

Ort/Anmeldung: Umweltstation Waldsassen, [www.kubz.de](http://www.kubz.de)

**1.8., 10-14 Uhr: Haltbarmachen von Zwetschgen**

Ort: Lehrküche im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Kitzingen  
Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 24.7.

**1.8., 10-14 Uhr: Aus Alt mach Neu! Kleidung upcyclen**

Ort/Anmeldung: SteigerwaldZentrum, bis 28.7., ab 12 Jahren

**11.8., 10-13 Uhr: Malen mit Erdfarben**

Ort/Anmeldung: SteigerwaldZentrum, bis 6.8.

**21.8., 13-16 Uhr: Kraft schöpfen aus dem Wald – Entspannung für Mamas**

Ort/Anmeldung: SteigerwaldZentrum, bis 18.8.

**30.8., 14-18.30 Uhr: Der Beifuß und seine Verwandtschaft**

Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 25.8.

**5.9., 9-16 Uhr: Pilzkunde für Anfänger**

Ort: Steigerwald-Zentrum  
Anmeldung: Naturschule Diez, Telefon: 09704.600554, [www.naturschule-diez.de](http://www.naturschule-diez.de)

## ALLERLEI

**14.+ 21.7., 9.30-12.30 Uhr: Wollspinnen**

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

**15. + 22. + 29.7., 16.30-19 Uhr: Reparatur-Treff**

Ort: Umweltstation Würzburg, Niggelweg 5

**15. + 22. + 29.7., 17.45-19 Uhr: Sunset Yoga**

Ort/Anmeldung: Baumwipfelpfad Steigerwald

**28.7., 14-16 Uhr: Klotzbeute – Imkern wie im Mittelalter**

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

**31.7., 18-21 Uhr: Full Moon Yoga mit Kakao**

Ort/Anmeldung: Baumwipfelpfad Steigerwald

**31.7., 20-22 Uhr: Fledermausexkursiom**

Ort: Umweltstation Waldsassen, [www.kubz.de](http://www.kubz.de)

**1.8., 18-19.30 Uhr: Sunset Yin Yoga x Piano mit Noah Frehmann**

Ort/Anmeldung: Baumwipfelpfad Steigerwald

**5. + 12. + 19. + 26.8., 16.30-19 Uhr: Reparatur-Treff**

Ort: Umweltstation Würzburg, Niggelweg 5

**5.8., 17.45-19 Uhr: Sunset Yoga**

Ort/Anmeldung: Baumwipfelpfad Steigerwald

**6.-8.8.20.30 Uhr: Ganz großes FreilandKino**

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

**7.8., 18.30-21.30 Uhr: Fledermaus & Co**

Ort: Pfaffendorfer Gasse, Pfaffendorfer Gasse, 96126 Maroldsweisach OT Altenstein  
Anmeldung: UBIZ, bis 7.8.

**8.8., 15-19 Uhr: Wildes Grillen – aus dem Wald auf den Tisch**

Ort/Anmeldung: SteigerwaldZentrum, bis 1.8.

**12.8.: Partielle Sonnenfinsternis erleben**

Ort/Anmeldung: Baumwipfelpfad Steigerwald

**13.-16.8., 2026: Sommerkino im Alten Bauhof**

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

**16.8., 15-16.30 Uhr: Open Air-Theater mit den Schwebheimer Theaterkracken**

Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 11.8.

**21.8., 19.30 Uhr: Der Fledermaus auf der Spur**

Ort/Anmeldung: Baumwipfelpfad Steigerwald

**22.-27.8., 20-23 Uhr: Veganer Abend im leuchtenden Kräutergarten**

Ort: Arnika-Akademie, Kräuter- und Lehrgarten, Teuschnitz

**22. + 23.8., 10-17 Uhr: FreiLand-August – Ein Wochenende voller Erlebnisse ums Backen und Kochen**

Ort: Fränkische Freilandmuseum Fladungen

**27.8.-18.9.: N-ERGIE Kinotour 2026**

Ort: verschiedene Orte unter [www.n-ergie-kinotour.de](http://www.n-ergie-kinotour.de)

**6.9., 10-17 Uhr: Ziegentag**

Ort: Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

04. - 06.  
SEPTEMBER  
2026

FÜRSTLICHE  
GARTENTAGE  
SCHLOSS LANGENBURG



Thema:  
gärten im  
wandel der  
zeit

Feiern Sie mit uns 800 Jahre Schloss Langenburg und die 21. Fürstlichen Gartentage. Unter der Schirmherrschaft S. D. Fürst Philipp und I. D. Fürstin Saskia zu Hohenlohe Langenburg präsentieren über 160 ausgesuchte Aussteller ihre individuellen Ideen zum Thema Garten und stilvoll Wohnen.

[www.garten-schloss-langenburg.de](http://www.garten-schloss-langenburg.de)

Schloss Langenburg, 74595 Langenburg, 12 km von der A6 Nürnberg-Heilbronn, Ausfahrt 44

— 1 9 0 7 —  
**POLARLIFEHAUS®**  
FINEST FROM FINLAND

Eines  
unserer  
Musterhäuser  
Rufen Sie  
uns an!



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

## Arndt<sup>2</sup> - 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**



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

**WWW.POLARLIFEHAUS.DE**