

4 • September – Oktober 2026

BlattGrün

Nachhaltig und naturnah leben in Franken

Herbstfreude(n)

Farbenzauber und
Ernteglück erleben

Kleine Schritte

Erlebniswochen
Zukunftsklima

Gesundes Leben

Vier Bausteine
für Vitalität

Kostbare Stille

Bei sich selbst
ankommen



**Nicht irgendwo,
sondern
genau hier!**

**Verwurzelt in Mainfranken.
Verbunden mit den Menschen.**

Ob in Würzburg, Kitzingen oder Main-Spessart:
Wir sind Teil dieser Region und gestalten
ihre Zukunft aktiv mit – durch persönliche
Beratung, kurze Wege und ein starkes
Netzwerk vor Ort.
www.sparkasse-mainfranken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Mainfranken Würzburg**

U+Z

MAINFRANKEN

Nachhaltige Energie für die Zukunft!

www.uez.de

URSPRUNG

**Bodenbeläge | Naturfarben
Dämmstoffe | Luftreiniger
Naturlicht**

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

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

Grünes Glück

3. Mai / Juni 2024

BlattGrün
Nachhaltig und naturnah leben in Franken

Pollen-Party
Am 20. Mai ist Weltbienentag

RÜCKGRIF
Freilandmuseen
bewahren nachhaltig

LEBENSWEIT
Ganz nah an der
Natur dran sein

ZUKUNFTSWOCH
Das Morgen im
Blick behalten

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

**6
AUSGABEN**
für 25 €
frei Haus!

Bezug
auch als
**GESCHENK-
ABO**

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

Liebe Leserinnen und Leser,

klare Luft, bunte Blätter, reife Früchte – Erntezeit. Für viele ist der Herbst die schönste Jahreszeit. Er beschenkt uns ein letztes Mal mit satten Farben, lässt uns nach den heißen Wochen des Sommers durchatmen. **Kraft schöpfen** und freuen über all das, was die Natur trotz Wassermangels dennoch hervorgebracht hat, um uns und den Tieren einen auskömmlichen Winter zu bescheren.

Quer durch Franken weiß man dies, im September und Oktober gebührend zu feiern. Unsere September-/Oktoberausgabe ist deshalb prall gefüllt mit Herbst- und Erntefesten, Biomärkten und Genusstreffen. **Erlebnistage** in Freilandmuseen und Besuche auf Höfen einsiger Direktvermarkter erlauben Blicke hinter die Kulissen halten alte Traditionen rund um die Erntezeit mit spannenden wie informativen Vorführungen in Erinnerung. Haben Sie schon einmal gebuttert, Apfelsaft selbst gepresst oder Ihr eigenes Brot gebacken? Versuchen Sie es doch einmal.

Ob Betriebsführung, Hoffest, Tag der offenen Tür, Mitmach-Aktion, Kochkurs, Vortrag, oder einfach eine Verkostung – **für jeden Geschmack und jedes Alter** ist bestimmt etwas dabei bei den beliebten Bio-Erlebnistagen. Regionale Wertschöpfung, kurze Wege und **nachhaltiges Wirtschaften** – dafür steht seit vielen Jahren der bundesweite „Tag der Regionen“ im September und Oktober, heuer unter dem Motto „Nah versorgen – Gut für morgen“. Viele hundert Veranstaltungen bieten die Möglichkeit, ökologische Landwirtschaft und die Erzeugung regionaler Lebensmittel aus der ersten Reihe zu erleben.

In vielen Städten und Gemeinden steht der Oktober ganz im Zeichen der Streuobstwiese. **Hauptprotagonist ist der Apfel** in allen erdenklichen Rollen. Besuchen Sie Apfelfeste und -märkte in der Region, erfahren Sie, welche Apfelsorten in Ihrem Garten wachsen. Oder frischen Sie Ihr Wissen über den wichtigen Lebensraum Streuobstwiese und ihre Bewohner im Gespräch mit Spezialisten auf.

Herbstzeit ist immer **Genusszeit**. Freuen Sie sich über den vorzüglichen Geschmack alter, äußerst gesunder Apfelsorten und natürlich über andere, zuhauf angebotene regionale Köstlichkeiten. Aber nicht nur der Apfel hat im Herbst seinen großen Auftritt, die **Hagebutte** kann es durchaus mit ihm aufnehmen. Aber lesen Sie selbst.

Daneben kommen Artenvielfalt, Naturschutz, der Garten im Herbst, Ihre Gesundheit und das Kreative natürlich nicht zu kurz...

Genießen Sie die **blätterbunte Zeit** und sammeln Sie Farben, Gerüche und Geschmackseindrücke für den grauen Winter!

Viel Freude dabei wünschen



Petra Jendrysek & das

BlattGrün -Team

Inhalt

NATUR & UMWELT

- 6 **Auf Mission:** René Paetow will Stadt und Land verbinden
- 8 **Nachhaltig:** Erlebniswochen Zukunftsklima in den Haßbergen
- 9 **Regenfest:** So lässt sich Wasser zähmen
- 10 **Konsumkritisch:** Woche der Umweltstationen

TIER & MENSCH

- 11 **Elefanten:** Wildtiere und Kulturikonen
- 12 **Einblicke:** Heilige Orte der Sámi

NATUR & KULTUR

- 14 **Handwerkskunst:** Flecht-Festival in Lichtenfels

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

- 15 **Genusszeit:** Herbstfeste für alle Sinne
- 18 **Regionale Vielfalt:** 3. Biomarkt in Würzburg
- 20 **Aktionswoche:** Zu gut für die Tonne!
- 21 **Matcha:** Heilmittel oder Lifestyle-Hype?
- 22 **Im Interview:** Dr. Wolfgang Feil über stille Entzündungen
- 24 **Alltagsbegleiter:** Die Heilkraft der Gewürze
- 25 **Fasten:** In der Stille mehr von sich selbst hören
- 28 **Quitten-Lehrpfad:** Weite kulinarische Welt

- 30 **Apfelliebe:** Streuobst-Events in der Region
- 32 **Immunbooster:** Mit alten Apfelsorten gesund durchs Jahr
- 35 **Naturtalent:** Die Hagebutte hat es in sich

LEBEN & KONSUM

- 36 **Ausgezeichnet:** Aschaffenburg vergab 26. Nachhaltigkeitspreis
- 37 **Einfach machen:** 5. Nachhaltigkeitstage in Coburg

REGIONEN & GESCHICHTEN

- 39 **Einzigartiges Event:** Scheinfeld lädt zum Holztag
- 41 **Handarbeitstag:** Kreativ sein in Fladungen

HAUS & GARTEN

- 43 **Herbstpflanzung:** Die ideale Zeit für Rosen
- 45 **Herbst-Chrysanthemen:** Nahrhafter Insektenlandeplatz
- 46 **Schnittzeit:** Den Garten in Form bringen

ENERGIE & TECHNIK

- 48 **Mobilitätswoche:** Nachhaltig unterwegs
- 49 **Praxiserfahrung:** Energiespaziergänge

GRÜNER MARKTPLATZ

TERMINE



BlattGrün

IMPRESSUM

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

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

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

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

Nächste Ausgabe: Anfang November 2026

TITELSEITE FOTO: ©MKUPIEC7-PIXABAY.COM. EDITORIAL FOTOS: ©PHILIPPE JENDRYSSEK, ©NONAME_13-PIXABAY.COM
INHALT FOTOS: ©VALENTYN_VOLKOV-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ATHEN-DEPOSITPHOTOS.COM, ©I.MYLINSKA.GMAIL.COM-DEPOSITPHOTOS.COM, ©BHOFACK2-DEPOSITPHOTOS.COM, ©FUNIX-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ALEXANDER MARTIN, ©ELG21-PIXABAY.COM



45



41



30



15

RENÉ PAETOW WILL STADT UND LAND VERBINDEN

Natur- und Gartenpädagoge mit Mission



Natur- und Gartenpädagoge René Paetow wünscht sich, dass Biodiversität als Gemeinschaftsaufgabe verstanden wird.

René Paetow ist Natur- und Gartenpädagoge, Teamleiter im Projekt BiBA der Stadt Bamberg und Mitgestalter des jährlich stattfindenden „Tages der Umwelt“. Im Interview spricht der Preisträger des Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreises 2025 über Biodiversität als Gemeinschaftsaufgabe, über Lernorte wie Schulgärten und darüber, wie in Bamberg Artenvielfalt konkret gefördert wird.

Ilona Munique: René, du setzt dich seit Jahren für Naturbildung und Biodiversität ein. Was bedeutet dir dieses Thema persönlich?

René Paetow: Für mich ist Biodiversität nichts Abstraktes, sondern ganz konkret erlebbar: in Wiesen, Hecken, alten Bäumen, im Stadtwald und sogar direkt vor der Haustür. Wer Artenvielfalt schützt, schützt auch Lebensqualität, Klimaresilienz und die Zukunft unserer Stadt.

I. M.: Du arbeitest heute bei der Stadt Bamberg im Bildungsbüro „BiBA“. Wofür steht die Abkürzung und woran wird dort gearbeitet?

R. P.: BiBA steht für „Biodiversität Bamberg“ und ist Teil des Projekts „Städtische Wälder und Parks in Bamberg – Biodiversität und Klimaanpassung im urbanen Raum“. Die Stadt Bamberg hat zum Ziel, Lebensräume für typische und teils seltene Tier- und Pflanzenarten zu verbessern oder neu zu schaffen und diese Maßnahmen pädagogisch zu begleiten. Grundlage all dessen sind die 17 Nachhaltigkeitsziele der UN, zu denen sich Bamberg bekannt hat und deren Umsetzung sie seit 2018 fördert.

I. M.: Was ist das Besondere am Bildungsbüro BiBA?

R. P.: Seit 2021 ist die Stadt Bamberg eine BNE-Modellkommune (Anm. d. Red.: BNE bedeutet: Bildung für nachhaltige Entwicklung). Daher legt das Bildungsbüro – gemeinsam mit

weiteren Akteuren, etwa dem Agenda 2030-Büro des Klima- und Umweltamts – den Fokus auf BNE. Kurz gesagt: BiBA verbindet Naturschutz mit Bildung und Beteiligung. Es geht nicht nur darum, Flächen ökologisch aufzuwerten, sondern dabei Menschen mitzunehmen: Schulen, Vereine, Bürgerinnen und Bürger sowie Initiativen aus der Region.

I. M.: Du hast zahlreiche Schulgärten initiiert und deren Umsetzung begleitet. Warum sind dir solche Lernorte wichtig?

R. P.: Schulgärten machen Natur unmittelbar erfahrbar. Kinder und Jugendliche lernen dort beinahe täglich, wie Pflanzen wachsen, welche Lebensräume unsere Tierwelt braucht und wie ökologische Zusammenhänge funktionieren. Dieses praktische Lernen schafft oft ein dauerhaftes Bewusstsein für Umwelt- und Artenschutz.

I. M.: Auch das Wildbienen-Monitoring spielt eine Rolle. Wie funktioniert das?

R. P.: Das Wildbienen-Monitoring, also hier eine zeitlich begrenzte Messreihe, macht Entwick-



Kinder und Jugendliche lernen in Schulgärten, wie Pflanzen wachsen und welche Lebensräume unsere Tierwelt braucht.

lungen sichtbar. Wenn Schülerinnen und Schüler mitbeobachten und mit auswerten dürfen, entsteht nicht nur Wissen über Wildbienen, sondern auch ein direkter Zugang zu Wissenschaft und Naturschutz. So wird ein einzelner Baustein in der Biodiversität anschaulich gemacht. Das Monitoring hilft den jungen Menschen, sich zu fokussieren und im Idealfall die richtigen Erkenntnisse daraus abzuleiten, um Zusammenhänge besser zu begreifen.

I. M.: Ein wichtiger Baustein deiner Arbeit ist auch der „Tag der Umwelt“.

R. P.: Der „Tag der Umwelt“ bringt zahlreiche Akteure aus Stadt und Region zusammen und macht Nachhaltigkeit in Bamberg ganz praktisch erlebbar. An den Mitmachständen, Führungen und Aktionen können Menschen Umweltbildung nicht nur kennenlernen, sondern selbst ausprobieren und dabei mit Engagierten aus verschiedenen Bereichen ins Gespräch kommen. So entsteht ein lebendiger Ort, an dem sich Wissen, Austausch und konkrete Mitmachmöglichkeiten verbinden. Mein Ur-Anliegen, Bamberg Stadt und Land zusammenzubringen, wird an diesen Umwelttagen optimal erfüllt, das macht mich glücklich.

I. M.: Wie hat sich dein Weg in diese Arbeit entwickelt?

R. P.: Ich komme aus der Natur- und Gartenpädagogik und war zuvor selbständig in diesem Bereich tätig. Heute kann ich diese Erfahrung in die Stadtverwaltung einbringen und mit einem Team Projekte umsetzen, die langfristig wirken.

I. M.: Der Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreis 2025 würdigte deinen Einsatz. Was bedeutet dir diese Auszeichnung?

R. P.: Solche Preise sind vor allem ein Zeichen dafür, dass kontinuierliche Bildungsarbeit gesehen wird. Für mich ist das eine schöne Bestätigung, dass sich Ausdauer in der Umweltbildung lohnt.

I. M.: Was wünschst du dir für Bamberg in Sachen Biodiversität?

R. P.: Dass Biodiversität als Gemeinschaftsaufgabe verstanden wird. Eine artenreiche Stadt entsteht dort, wo Verwaltung, Schulen, Vereine und Bürgerinnen und Bürger gemeinsam handeln und Lebensräume im Alltag mitdenken.

I. M.: Danke für das Interview, René, und vor allem für dein dauerhaftes Engagement. Menschen wie du, die Biodiversität nicht nur denken, sondern auch im Alltag lebendig machen, sind ein Gewinn für jede Stadt, nicht nur hier in Bamberg.

FOTOS: ILONA MUNIQUE

► Mehr zur BiBA Biodiversität Bamberg unter <https://www.stadt.bamberg.de/biba> und <https://bildungsregion-bamberg.de/angebote/biba-biodiversitaet-bamberg/>



Der seltene Kammolch ist auf dem Brönnhof zu finden.

13. SEPTEMBER: DRITTER BRÖNNHOFTAG

Endlich Naturschutzgebiet für rund 1500 Arten

Nördlich von Schweinfurt, auf dem Gemeindegebiet von Üchtelhausen und Dittelbrunn (Landkreis Schweinfurt) sowie des Marktes Maßbach (Landkreis Bad Kissingen), erstreckt sich auf über 1400 Hektar Fläche ein ganz besonderes Fleckchen Erde. Der Brönnhof, ein ehemaliger Standortübungsplatz der US Armee, bereits in großen Teilen als **Flora-Habitat-Gebiet** ausgewiesen, wurde bereits vor zehn Jahren in das Nationale Naturerbe aufgenommen, um dessen Naturwälder erhalten und wertvolle, geschützte Offenlandökosysteme zu pflegen und zu nutzen. In den im Randbereich vorherrschenden Waldflächen und auf dem rund 300 Hektar umspannenden zentral gelegenen Offenlandbereich sind Magerrasen, Extensivflächen, Brachen und Feuchtflächen zu finden, die rund 1500 Tier- und Pflanzenarten Heimat bieten. Unter ihnen finden sich beispielsweise geschützte Arten

wie die **Bechsteinfledermaus**, die Schmetterlingsart Russischer Bär und der **Kammolch**. Zur schonenden Landschaftspflege werden Angus-Rinder und Wildpferde eingesetzt. Seit 31. März dieses Jahres ist der Brönnhof als einzigartiger Lebensraum für seltene und gefährdete Tier- und Pflanzenarten offiziell zudem als **Naturschutzgebiet** ausgewiesen. Die naturschutzfachliche Bedeutung des Gebiets ist herausragend: Insgesamt sind dort **63 Arten der Roten Liste der Kategorien 1 und 2** bekannt, darunter seltene Vogelarten, Nachtfalter, xylobionte Käfer, Amphibien, Fledermäuse, Wildbienen und gefährdete Pflanzenarten. Nachgewiesen wurden dort zudem 18 Arten der FFH-Anhänge II und IV sowie sieben Brutvogelarten des Anhangs I der Vogelschutzrichtlinie. „Mit dem Brönnhof schützen wir nicht nur einzelne seltene Arten oder Biotope, sondern

einen ganz besonderen, ökologisch herausragenden Landschaftsausschnitt in seiner Gesamtheit. Dass dieses große Schutzgebiet heute Realität geworden ist, verdanken wir dem konstruktiven Dialog und dem gemeinsamen Engagement aller Beteiligten“, erklärte Regierungspräsidentin Dr. Susanne Weizendörfer bei der feierlichen Ausweisung Ende März. Am 13. September will die Kreisgruppe Bund Naturschutz Schweinfurt nun die Ausweisung im Rahmen eines Brönnhof-Tages in größerem Rahmen mit Programm von 9.30 bis 17 Uhr gebührend feiern.

Von 10 bis 17 Uhr gibt es unter anderem mehrere kurze geführte Wanderungen (je maximal eine Stunde) zu Themen wie „Flora und Fauna des Brönnhofs“, „Angusrinder und Konikpferde als Landschaftspfleger“ oder „Historie des Brönnhofs“.

DRY

FOTOS: FLORIAN TRYKOWSKI, ©KATHY_BUSCHER-PIXABAY.COM



MARTIN GLAUBRECHT LIEST AM 20. SEPTEMBER IN RÜSSELHAUSEN

Uns und die Artenvielfalt retten!

Aktuelle Hochrechnungen zeigen für Europa, dass im Schnitt etwa ein Fünftel der untersuchten Arten vom Aussterben bedroht ist. Doch wer bekommt das eigentlich mit? Von vielen unbemerkt, verschwinden immer mehr Tiere und Pflanzen aus unserer Umwelt, was unsere Lebensgrundlagen zunehmend gefährdet.

In seinem Buch „**Das stille Sterben der Natur. Wie wir die Artenvielfalt und uns selbst retten**“ (C. Bertelsmann 2025, 224 Seiten, 22 Euro) nennt der Hamburger Evolutionsbiologe und Biosystematiker Matthias Glaubrecht Gründe dafür, warum wir diese Krise der Biodiversität zu wenig wahr- und ernst nehmen. Und er ruft dazu auf, endlich zu handeln, ausreichend große Naturschutzgebiete konsequent zu schützen, zu renaturieren und die Biodiversitätsforschung voranzutreiben. Das sind alles auch Anliegen von Gerd Bayer, der den elterlichen Hof in Rüsselhausen bei Niederstetten zum Biobauernhof umgewandelt hat und diesen März in den baden-württembergischen Landtag gewählt wurde. Im Rahmen der Baden-Württembergischen Literaturtage spricht Matthias Glaubrecht am 20. September ab 19 Uhr über Biodiversität und darüber, weshalb sie uns alle angeht. Die Lesung findet in Kooperation mit dem Martinshof Rüsselhausen und mit freundlicher Unterstützung der WMS Wolfgang und Margot Schneider Stiftung statt.

LT

► Einlass ist um ab 18.15 Uhr, der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich.



Die Erlebniswochen Zukunftsklima möchten aufzeigen, wie sich jede und jeder für die Umwelt einsetzen kann.

„ERLEBNISWOCHEN ZUKUNFTSKLIMA“ IM LANDKREIS HASSBERGE

Kleine Schritte – nachhaltige Wirkung

Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr lädt der Landkreis Haßberge auch 2026 wieder zu den Erlebniswochen Zukunftsklima ein. Regionalmanagement und Klimaschutzkoordination bieten gemeinsam mit dem Bibliotheks- und Informationszentrum sowie dem UmweltBildungsZentrum von **16. Oktober bis 15. November** informative und interaktive Veranstaltungen für Jung und Alt an, die dank der Unterstützung durch das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie alle kostenfrei besucht werden können. Dabei steht das Thema **„Klima und Nachhaltigkeit“** im Fokus. Mit den vielfältigen Angeboten soll erfahr-

bar werden, dass jede und jeder mit ganz einfachen Mitteln einen wertvollen Beitrag zu einem nachhaltigen und klimafreundlichen Leben leisten kann.

Den **Auftakt** der Erlebniswochen Zukunftsklima bildet in diesem Jahr die **Klimakonferenz** des Landkreises Haßberge am 16. Oktober ab 13.30 Uhr in der Ganztagesstätte am Schulzentrum in Haßfurt. Unter dem Motto „Mit Tradition und Innovation für ein lebenswertes Morgen“ erwartet die Gäste ein rund vierstündiges Programm mit Infoständen, Vorträgen und Workshops zum Klimaschutz in der Region, zu Wärmeversorgung, klimangepassten Gärten, Lichtverschmutzung

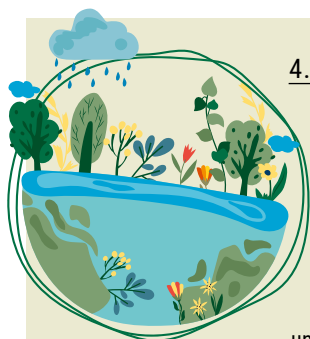
und Starkregenvorsorge. Die Buchautorin und Dozentin Prof. Dr. Maike Sippel wird in ihrer Keynote aufzeigen, wie gemeinsam mit Verstand, Herz und Hand eine enkeltaugliche Zukunft gestaltet werden kann.

Die anschließenden **Erlebniswochen Zukunftsklima** bieten zahlreiche Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden und sich näher mit Nachhaltigkeits- und Klimaschutzaspekten zu befassen. Dabei ist für jede Altersgruppe etwas geboten. Für Kindergärten und Schulen stehen Korbtheater und Nachhaltigkeits-Workshops auf dem Programm. Kinder können mit Egon Eichhorn auf Müllsuche gehen, den kleinen Drachen Kokosnuss zum Feuerwehreinsatz begleiten, die Bienenkönigin kennenlernen, den Wald erleben, Kreatives aus alten Büchern erschaffen und beim Fahrradkino per Muskelkraft für ein unvergessliches Filmerebnis sorgen. Bei Spaziergängen werden klimaangepasste Gärten, Wärmepumpen und das Klima im Verlauf der Erdgeschichte näher beleuchtet, immer mit der Möglichkeit zu persönlichem Austausch. In Vorträgen geht es um die Grundlagen von Photovoltaik, Wärmepumpen im Bestand, ökologische Dämmung, Satellitentechnik, praktischen Klimaschutz und das Aufwachsen in Zeiten der Klimakrise. Workshops laden zum gesunden Kochen für das Klima ein, vermitteln wirkungsvolle Skills und Methoden zum Umgang mit dem Klimawandel und fördern gegenseitiges Verständnis in Krisensituationen.

SG

FOTOS: SONJA GERSTENKORN

► Ausführliches Programm und Anmelde-möglichkeit unter www.regionalmanagement-hassberge.de/aktionsmonat/



4. KLIMAAKTIONSTAG IN HASSFURT

Nachhaltigkeit erleben

Im Vorfeld der „Erlebniswochen Zukunftsklima“ in Haßfurt findet dort am 12. September von 10 bis 15 Uhr am Marktplatz der 4. Klimaaktionstag statt. Organisiert von „People for Future Haßberge“ lädt die Veranstaltung alle ein, Klimaschutz und Nachhaltigkeit auf vielfältige Weise zu erleben - mit zahlreichen Informations- und Aktionsständen zu Themen wie nachhaltiger Konsum,

Lebensmittelwertschätzung sowie Müll- und Plastikvermeidung. Interaktive Mitmachaktionen und Probierstationen machen Nachhaltigkeit direkt erlebbar und laden zum Ausprobieren ein. Auch für Kinder gibt es spannende Angebote: Ein Quiz, ein Glücksrad, eine Fahrradaktion durch Haßfurt sowie weitere Aktionen sorgen für Spaß und spannende Einblicke. Für das leibliche Wohl und eine angenehme Atmosphäre sorgen Musik und ein Foodtruck. Auch das UBiZ sowie die Energieberatung des Landkreises sind mit eigenen Aktionsständen vor Ort. Den stimmungsvollen Abschluss des Klimaaktionstags bildet ein Klezmer-Konzert in der Rathaushalle. Beginn ist um 19 Uhr, organisiert von „Stolpersteine Haßberge“.

PS

ILLUSTRATION: © USIS-DEPOSITPHOTOS.COM

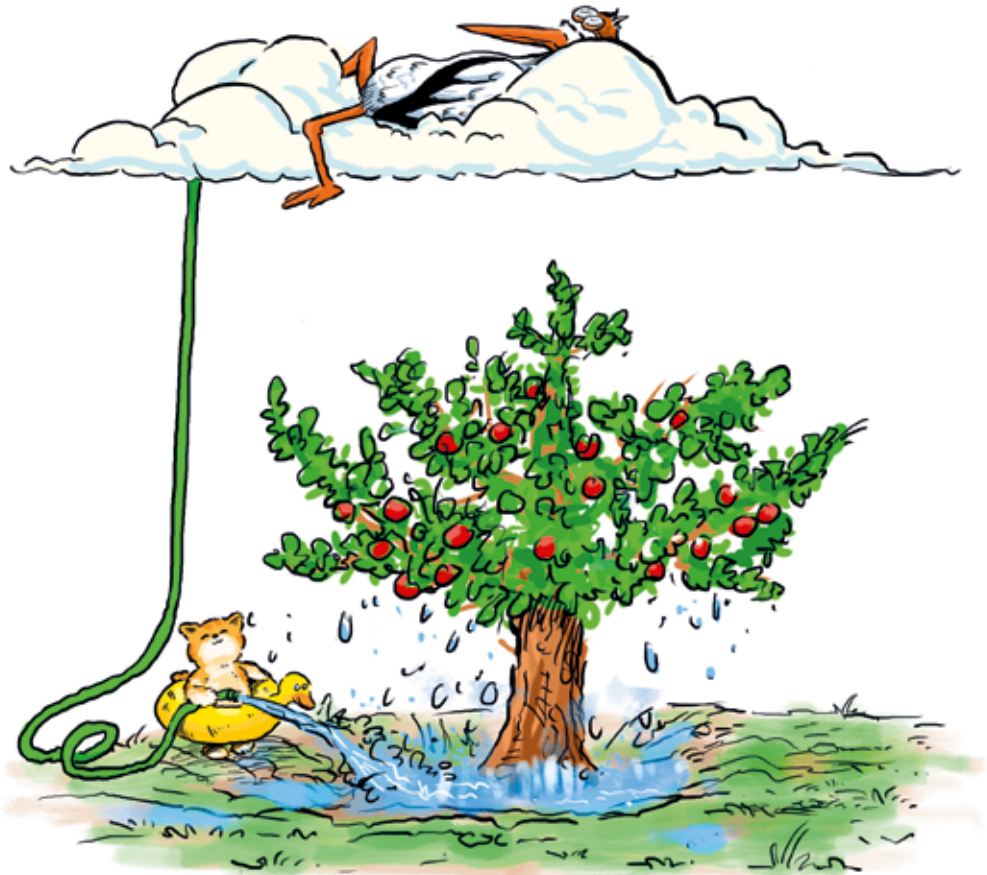
DIE UMWELTSTATION HEINERSHOF E. V. MACHT MIT IHREM „REGENFEST“ KLIMAFOLGENANPASSUNG GREIFBAR

So lässt sich Wasser zähmen

Orte, an denen Kinder ganzheitliche Erfahrungen im Umgang mit Tieren, der Natur und einer gesunden Ernährung machen können, sind rar gesät. Im Landkreis Bamberg, in Pommersfelden, gibt es mit dem Heinershof, einem kleinen Bauernhof mit anhängiger Landwirtschaft und Tierhaltung auf Vereinsbasis, solch einen Ort. Neben dem dort mit 45 Plätzen betriebenen **Hort für Kinder** aus den Landkreisen Bamberg und Erlangen-Höchstadt besteht für Schulklassen die Möglichkeit, den **Schulbauernhof** im Rahmen von Klassenfahrten zu besuchen und das Hofleben in unmittelbarem Kontakt mit der Natur kennenzulernen. Das Thema **Landwirtschaft** ist dabei ein wesentlicher Bestandteil der Umweltbildung. Die praktische Umsetzung ergibt sich seit 2018 verstärkt durch die Bewirtschaftung der eigenen landwirtschaftlichen Flächen nach Bioland-Richtlinien. In diesem Kontext ist es dem Verein schon lange ein Herzensanliegen, seine Flächen angesichts zunehmender Starkregenereignisse den Folgen des Klimawandels anzupassen. So wurde im Rahmen des zweijährigen Projektes „Regenfest“ die **Umgestaltung der eigenen Hofflächen** nach den Prinzipien eines naturnahen Umgangs mit Regenwasser geplant. Hierbei wurden während der Zeit anwesende Kinder mit dem Bau von Modellen und vielen Ideen eingebunden. Ziel des Projektes ist es, Regenwasser nicht abzuleiten, sondern im Sinne einer nachhaltigen Landwirtschaft zu „ernten“ und einem natürlichen Wasserkreislauf zuzuführen.

Umgestaltung nach dem Prinzip der „Schwammstadt“

Der Titel des Projektes, „Regenfest“, ist dabei als doppeldeutiges Wortspiel zu verstehen. Zum einen will man, gerade vor der Erfahrung langer Trockenperioden, endlich einsetzenden Regen wie ein Fest feiern, seiner Freude darüber Ausdruck verleihen. Zum anderen soll der Hof **nach dem Prinzip der „Schwammstadt“** regenfest gemacht werden, damit es nicht mehr zu folgenschweren Überschwemmungen kommt. Projektziel ist die Umkehr des jetzigen Zustandes der Wasserableitung in diesen Bereichen hin zu einem naturnahen Umgang mit Regenwasser, indem es versickern und verdunsten kann, aber auch für die Landwirtschaft genutzt werden kann. So wurde die Hoffläche der seit 2015 anerkannten Umweltstation entsiegelt. **Sickerbeete und Sickermulden** mit Bepflanzung, die die Biodiversität fördern soll, entstanden und das Wasser wurde nutzbringend umgeleitet. Zudem wurde die nun aufgewertete Aufenthaltsfläche im Hof zum lehrreichen Naturerlebensraum mit vielen Vorteilen für die Umweltwelt umgestaltet: Die Versickerung des Regenwassers lässt nun den Grundwasserspiegel steigen.



Ohne Wasser ist alles nichts. Am 17. Oktober steigt am Heinershof das große Regenfest.



Links: Auf dem Schulbauernhof Heinershof und seiner Umweltstation machen Kinder ganzheitliche Erfahrungen im Umgang mit Tieren, der Natur und einer gesunden Ernährung. Links unten: Nach der „regenfesten“ Umgestaltung des Innenhofes sind Überschwemmungen nun Geschichte.

Es verringert die Gefahr von Überflutungen bei Starkregen und entlastet die Kanalisation sowie Gewässer. Durch die Verdunstung des Regenwassers über die Sickerbeete und die Blätter der neuen Vegetation erhofft man sich einen **Kühleffekt auf das Mikroklima**. Die umgesetzten Maßnahmen sollen künftig über eine Beschilderung in Umweltbildungsmaßnahmen einfließen, die den nachhaltigen Umgang mit der Schlüsselressource Regenwasser vermitteln. Bis Mitte September soll die Umgestaltung der Hoffläche abgeschlossen sein. Das soll im Rahmen eines fröhlichen „Regenfestes“ sowie anlässlich des 20-jährigen Hortbestehens am **17. Oktober** gebührend gefeiert werden. Von 10 bis 19 Uhr kann man sich auf Hof- und Agroforstführungen, viel Wissen, eine Kinder-Kunstaussstellung zum Regenfest, launige Musik und jede Menge Kulinarisches freuen.

DRY

FOTOS: HEINERSHOF E.V., ILLUSTRATION: ARTEDGE/GÜNTER MAYER

► Mehr Details zu Verein, Bildungsprogramm und Regenfest unter www.heinershof.de



Am 26. September lädt die Umweltstation Würzburg zum Slow Fashion Festival „Mode.Bewusst.Sein“ ein und hinterfragt den Konsum.

Entlang des Schmetterlingslehrpfades kann man am Ökohaush Würzburg die faszinierende Vielfalt heimischer Tag- und Nachtfalter entdecken.



Pilze für den Kochtopf und ihre giftigen Doppelgänger werden am 20. September im Ökohaush vorgestellt.

AB 26. SEPTEMBER: WOCHE DER UMWELTSTATIONEN

Den eigenen Konsum hinterfragen

Zum Auftakt der Woche der Umweltstationen vom 26. September bis 4. Oktober bieten die Umweltstation der Stadt Würzburg und die Umweltstation Ökohaush Würzburg am **26. September** von 14 bis 19 Uhr unter dem Motto „Genug ist gut!“ verschiedene Aktionen als Gegenpol zum Konsumwahn an.

Unter der Devise „**Schmetterlingsfreundliche Gärten** – Vielfalt erleben und gestalten“ finden um 14 und 15 Uhr Führungen durch den neuen Schmetterlingsgarten am Ökohaush in Würzburg (Luitpoldstraße 7a) statt. Hier ist zu erfahren, welche Pflanzen und Strukturen Schmetterlingen Nahrung und Lebensraum bieten, während man im Vielfaltergarten entlang des Schmetterlingslehrpfades die faszinierende Vielfalt heimischer Tag- und Nachtfalter entdecken kann.

Von 14 bis 19 Uhr findet in der Umweltstation Würzburg, Niggelweg 5, das **Slow Fashion Festival „Mode.Bewusst.Sein“** mit Kleidertauschparty statt. Die Veranstaltung macht sichtbar, was im Alltag oft verborgen bleibt: Kleidung hat eine Geschichte – und wir alle sind Teil davon. Ob bei der Herstellung von Baumwolle, in der Produktion, auf langen Transportwegen oder bei der Entsorgung: Jedes Kleidungsstück durchläuft zahlreiche Stationen, die Auswirkungen auf Menschen, Umwelt und Klima haben. Das Festival möchte dazu anregen, genauer hinzuschauen und den **eigenen Konsum** bewusst zu hinterfragen. Geboten werden Infostände, Mitmachaktionen, Kleidertausch und praxisnahe Impulse. An interaktiven Stationen kann man den Weg der Kleidung entdecken und Antworten auf viele Fragen in diesem Zusammenhang erhalten. Am Festival nehmen unter anderem Anke Beutel, aktivistische Unternehmerin und Expertin für nachhaltige Passformen, die BRAUCHBAR gGmbH, ein regional tätiges

Sozial- und Umweltunternehmen, sowie der Weltladen Würzburg, stationärer Einzelhandel und Modell für solidarisches Handeln, teil. Das Festival bietet Raum zum Entdecken, Nachdenken und Austauschen – und richtet sich an alle, die Mode lieben und gleichzeitig bewusster mit ihr umgehen möchten. Darüber hinaus gibt es eine **Elektrotauschbörse** für voll funktionsfähige Kleinlektrogeräte und einen **Reparatur-Treff**. Hier leisten Experten Hilfestellung bei der Reparatur des eigenen Fahrrads oder von kaputten Haushaltsgegenständen.

Klimawandelfolgen in Unterfranken

Am **28. September** findet von 18.30 bis 20 Uhr in der Umweltstation Würzburg der Vortrag **„Klima- und Wasserwandel in Unterfranken – Folgen und das Schwammkonzept als regionale Anpassungsmaßnahme“** statt. Dr. Daniel Abel stellt die in Unterfranken beobachteten Veränderungen sowie zukünftige Entwicklungen vor und ordnet sie in den großräumigen Kontext des Klimawandels ein. Am **30. September** wird von 16 bis 17.30 Uhr die Naturführung **„Prima Klima – Bäume in der Stadt“** im LandesgartenschauPark von 1990 angeboten. Treffpunkt ist am Eingang Niggelweg 5. Keine Anmeldung erforderlich! Um 19 Uhr schließt sich im Ökohaush Würzburg der Vortrag **„Pilze für den Kochtopf und ihre giftigen Doppelgänger“** von Pilzexperte Dr. Rudolf Markones an. Er erklärt, welche Pilze für den Verzehr geeignet sind und welche man besser stehen lassen sollte, da sie giftige Doppelgänger haben oder selbst ungenießbar oder giftig sind. Eine Anmeldung ist bis 25. September erforderlich (www.wuerzburg.bund-naturschutz.de/termine).

„Trash to Tech – Baue deinen eigenen Upcycling-Roboter!“ heißt es bei der Famili-

enaktion im Rahmen der Code Week 2026 am **3. Oktober** im Ökohaush ab 10 Uhr. Die Devise lautet dabei: Aus Alt mach außergewöhnlich! Gemeinsam werden Kartons, Dosen, Flaschendeckel, Korken und andere Fundstücke in einen beweglichen Upcycling-Roboter verwandelt. Bis 30. September beim Ökohaush anmelden.

Beschlossen wird die Aktionswoche in Würzburg am **4. Oktober** mit einer 6,5 Kilometer langen **Panoramawanderung** in Frickenhausen. Besucht werden zwei wertvolle Feuchtbiotope. Los geht's um 14.30 Uhr. Eine Anmeldung ist bis zum 1. Oktober im Würzburger Ökohaush erforderlich.

Vernissage im Marktsteft

Mit der Vernissage zur Ausstellung „Earth ... riding on the last loop“ von Jürgen Roth beteiligt sich auch die **Umweltstation Kitzinger Land** in Marktsteft an der Woche der Umweltstationen.

Neben der Einführung des Künstlers in seine Ausstellung wird Dr. Stefanie Kaiser, Meeresbiologin für die University of Łódź an der Tiefseeforschung, über ihre Einsätze an Bord von Forschungsschiffen berichten. Vortrag und Ausstellung verdeutlichen wie schützenswert die Ozeane sind. Das Kunst-Projekt entstand 2023. Ausgangspunkt war das bekannte Foto der Erdkugel auch „Blue Marble“ genannt, das die Besatzung der Apollo 17 im Jahr 1972 aufnahm. In Verbindung mit einem Plattenspieler entwickelte der Künstler Jürgen Roth eine kinetische Klang-Installation, die von Bildern, in Form von Langspielplatten begleitet wird. Die Ausstellung, die bis 30. Oktober in Marktsteft zu sehen ist, betrachtet dabei insbesondere die Plastikverschmutzung der Ozeane.

DRY

FOTOS: ©I.MYLINKA.GMAIL.COM-DEPOSITPHOTOS.COM, ©PANTHER-MEDIASELLER-DEPOSITPHOTOS.COM, ©IVABALK-PIXABAY.COM



IM REICH DER GLIEDERFÜSSLER

Riesenspinne, Skorpion & Co.

Ihr **Freundeskreis** ist gewiss übersichtlich. Dennoch umgibt Spinnen, Skorpione & Co. ein gewisser Reiz. Dieser ist am 12. und 13. September, jeweils von 11 bis 18 Uhr, inmitten der Riesenspinnen- und Insektenausstellung „Insectophobie“ mit über 500 Exemplaren aus aller Welt in der Zehntscheune (Klinkstraße 1) in Würzburg zu erfahren. In speziell gestalteten Lebensräumen erfahren Besucher alles über Lebensweise, Verhalten und spannende Fakten zu Spinnen, Skorpionen, Riesentaufentfernern und seltenen Insektenarten. Die Ausstellung, die Grundkenntnisse über die Insekten vermitteln möchte, kombiniert ein spannendes Naturerlebnis mit pädagogischem Wert und richtet sich an alle Altersgruppen. Wer weiß, vielleicht schwinden Angst und Ekel beim Anblick der faszinierenden Tiere ganz von selbst. Detaillierte Beschreibungen zu Leben und Gewohnheiten jedes einzelnen Tieres tragen dazu bestimmt bei. RED

FOTO: GIOVANNINO NEIGERT

► Mehr zum Ausstellungsprojekt unter www.insectophobie.de

BIS 11. JANUAR 2027: ELEFANTEN IM RESIDENZSCHLOSS BAD MERGENTHEIM

Wildtiere und Kulturikonen

Sie sind grau, groß und für ihre äußerst gute Merkfähigkeit bekannt. Seit Jahrtausenden faszinieren Elefanten den Menschen und sind fester Bestandteil des kulturellen Gedächtnisses. Mit der Sonderausstellung „Elefanten. Wildtiere und Kulturikonen“ würdigt das Residenzschloss Mergentheim derzeit die sanften Riesen.

Noch bis 11. Januar 2027 zeigt die Schau die Entwicklung der grauen Riesen von der Urzeit über das Mammut bis heute und verrät, was der Elefant mit dem sagenhaften Zyklonen zu tun hat. Elefantenfiguren, Modelle und weitere Ausstellungsstücke, wie etwa ein Zahnfühlspiel, machen die Welt der Rüsseltiere verständlich. Eine **interaktive Fotostation** im Roten Saal im ersten Obergeschoss lädt dazu ein, Erinnerungsfotos vom Ausstellungsbesuch zu machen. Der Höhepunkt ist jedoch das über drei Meter große Wollmammut mit Jungtier. Die Ausstellung stellt die **Beziehung zwischen Mensch und Tier** in den Mittelpunkt, denn der Umgang war und ist nicht immer unbeschwert. Bis heute ist die Jagd auf Elfenbein ein großes Problem und eine Gefahr für die Dickhäuter, ebenso der Verlust des natürlichen Lebensraums. Die



Ausstellung zeigt den Elefanten von seiner faszinierenden Seite aber auch, dass er ein vom Aussterben bedrohtes Tier ist. Gottheit, Arbeitstier und Forschungsobjekt Elefanten wurden zu unterschiedlichen Zeiten und in verschiedenen Kulturen als **Gottheiten verehrt**, als Waffe im Krieg gebraucht oder als Arbeitstier im Dschungel genutzt. Auch Johann Wolfgang von Goethe

widmete seine Zeit dem Elefanten – jedoch nicht als Dichter, sondern als Forscher: In Kassel untersuchte er den Schädel eines kleinen Elefanten, um den beim menschlichen Embryo entdeckten Zwischenkieferknochen mit dem eines Tieres zu vergleichen. In der Schau ist sowohl ein lebensgroßes **Modell des „Goethe-Elefanten“** als auch ein Nachbau vom Arbeitszimmer des Dichters zu sehen. Elefantenwissen für die ganze Familie Familien, die noch mehr über Elefanten erfahren wollen, können an der **Sonderführung „Stark, sanft und klug“** teilnehmen. Dabei lernen sie gemeinsam und auf altersgerechte Weise die Entwicklung der Elefanten von der grauen Vorzeit bis heute. Beantwortet werden Fragen, die Kindern auf den Nägeln brennen, wie zum Beispiel „Wie leben, denken und fühlen die Dickhäuter?“ und „Was verbindet den Elefanten mit dem Menschen?“. RED

FOTOS: DR. NICOLE SCHEUERBRANDT, VIKTORIA PFEIFFER

► **Führungen finden am 10.9., 24.10., 21.11. und 30.12. jeweils um 14.30 Uhr statt. Öffnungszeiten: Bis 31.10.: Mi-So/Fei. 10.30-17 Uhr, ab 1.11.: Mi-Sa 14-17 Uhr, So/Fei 10.30-17 Uhr, 24., 25., 31.12. geschlossen. Weiteres: www.residenzschloss-mergentheim.de**



Ein Highlight der Ausstellung ist das Wollmammut. Seit Jahrtausenden faszinieren Elefanten – im Residenzschloss Bad Mergentheim kann man ihnen näher kommen.

Heilige Orte der Sámi



Fotografin Monika Belting gibt Einblicke in die Lebensweise und die Rituale der Rentierhirten aus dem hohen Norden. Begleitend zur Ausstellung ist das Buch „Heilige Orte der Sámi“ von Monika Belting erschienen.

Seit das Jahr 2026 von den Vereinten Nationen (UN) zum internationalen Jahr der Weidelandschaften und des Hirtentums ausgerufen wurde, weiß man, dass weltweit rund 400 Millionen Menschen als Hirten arbeiten! Im Deutschen Hirtenmuseum in Hersbruck stehen diese vielfältigen Hüter von Tier und Land seit über 90 Jahren im Fokus. Mit der Sonderausstellung „Heilige Orte der Sámi“ richtet sich hier noch bis 10. Januar 2027 der Blick weit in den Norden Europas und zeigt die poetischen Arbeiten der Fotografin Monika Belting aus Münster. Die Sámi (veraltet „Lappen“) sind das letzte indigene Volk Europas. Sie leben in Sápmiland, das sich über die nördlichen Teile Schwedens,

Norwegens und Finnlands und die russische Halbinsel Kola erstreckt. In der Kultur der Sámi gilt alles Landschaftliche als heilig und somit überaus schützenswert. Die sámische Tradition zeichnet sich in

einem ganz besonderen Maß durch **tief verwurzelte Immaterialität** aus, die mit einer nachhaltigen **Einbettung des Menschen in seinen Lebensraum** auch für uns ein Beispiel sein kann.

Der Glaube und die Rituale der Sámi vermitteln ein Gefühl der Sicherheit, der Verbundenheit, des Vertrauens auf gegenseitige Hilfe und Respekt

sowie Identifikation und **Empathie mit allen Lebewesen**. Es ist kein Zufall, dass 80 Prozent der weltweit verbliebenen Artenvielfalt in den Siedlungsgebieten indigener Völker wie der Sámi zu finden sind, denn sie stehen seit Jahrtausenden in einer respektvollen Beziehung zu Pflanzen und Tieren. Monika Belting hat Sápmiland über viele Jahre regelmäßig bereist, dort heilige Orte dokumentiert und ihre Faszination für diese Kultur fotografisch beeindruckend festgehalten. In der Ausstellung sind Landschaftsaufnahmen, Objekte und Artefakte, sowie auch die typischen Tiere dieser nordischen Lebenswelt als Präparate, ausgeliehen vom Naturkundemuseum Coburg, zu sehen. Damit werden **Einblicke in die Lebensweise und die Rituale** der Rentierhirten aus dem hohen Norden – dem letzten indigenen Volk Europas – umfassend, aber auch behutsam gegeben.

FOTOS: MONIKA BELTING

► **Öffnungszeiten:** Fr-So 10-16 Uhr, weitere Infos zum Museum unter www.deutsches-hirtenmuseum.de

IP



Wir können helfen: Besuchen Sie unser Online-Archiv www.blattgruen-verlag.de/blattgruen-ausgaben-3/

Viel Spaß beim Stöbern und Herunterladen!

Ihr **BlattGrün**-Team

Bestellbar auch bei: BlattGrün · VERLAG & AGENTUR
Biebelrieder Str. 36 · 97288 Theilheim · Telefon: 0176.327 50 182
E-Mail: redaktion@blattgruen-verlag.de
Kosten: 2 Euro pro Heft zzgl. Porto je nach Gewicht

 www.blattgruen-verlag.de

BIENEN-INFOWABE BEENDET DIE SAISON

Viel Ehre zum Abschluss

Am 20. September beendet die Bienen-InfoWabe in Bamberg ihre Saison mit einer Abschlussfeier. Erneut bringt das Duo „Little Radio, also Lisanne Bendig und Jürgen Punzet, beim Sekttempfang die Gäste ab 15.30 Uhr mit Gitarre, Geige und Gesang in Stimmung. Es folgt die spannende

Verleihung des jährlich vergebenen Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreises. Vier Nominierte aus Bamberg und Umgebung, die sich in besonderer Weise für die Umwelt, insbesondere die Insektenwelt engagieren, werden ab 16.30 Uhr mit „Honiggold“, „Silberlinde“ oder einem Anerkennungspreis ausgezeichnet. Es sind dies der Bürgerverein Bamberg-Ost, die Heidelsteigschule, der Bürgermeister Carsten Joneitis der Kommune Oberhaid sowie die Sozialstiftung Bamberg. Die Laudationen hält die Vorsitzende des veranstaltenden Förderkreises Bienenleben Bamberg e. V. Ilona Munique.

Ab 14 Uhr ist die Bienen-InfoWabe geöffnet. Die Abschlussfeier endet gegen 18 Uhr, der Eintritt ist frei. Mit diesem Termin schließt das grüne Klassenzimmer für heuer seine Türen. Die nächste Saison startet wie immer am Ostersonntag und darauffolgend an jedem dritten Sonntag im Monat von April bis September. Der Bienengarten im ERBA-Park bleibt hingegen das ganze Jahr über öffentlich zugänglich.

IM, Foto: Ilona Munique





„FACETTENREICHE INSEKTEN“ IM HESSISCHEN LANDESMUSEUM IN DARMSTADT

Wunder vor der Haustüre

Sie **krabbeln**, summen, schillern und fliegen, und doch werden sie im Alltag oft übersehen. Die Ausstellung „Facettenreiche Insekten. Vielfalt / Gefährdung / Schutz“ im Hessischen Landesmuseum in Darmstadt lädt noch bis 24. Januar 2027 dazu ein, die **faszinierende Welt der Insekten** aus einer völlig neuen Perspektive kennenzulernen. Eindrucksvolle Fotografien, spannende Informationen und überraschende Einblicke machen deutlich, wie vielfältig, schön und unverzichtbar diese kleinen Lebewesen für unsere Umwelt sind.

Mit mehr als einer Million beschriebener Arten bilden Insekten die artenreichste Tiergruppe der Erde. Ob schillernde Käfer, filigrane Libellen, farbenprächtige Schmetterlinge oder perfekt angepasste Wildbienen – jedes Tier erzählt seine eigene Geschichte von erstaunlichen Fähigkeiten, raffinierten Überlebensstrategien und einer Entwicklung über Millionen von Jahren.

Die Ausstellung zeigt die **beeindruckende Formen- und Farbenvielfalt** der Insekten in großformatigen Bildern und leicht verständlichen Texten. Was mit bloßem Auge oft verborgen bleibt, wird hier sichtbar: die komplexen Facettenaugen einer Libelle, die kunstvollen Flügelzeichnungen eines Schmetterlings oder die feinen Körperstrukturen eines Käfers. So eröffnet sich eine Welt voller Details, die Staunen und Neugier weckt.

Gleichzeitig richtet die Ausstellung den Blick auf die zentrale **Rolle der Insekten in unseren Ökosystemen**. Sie bestäuben Wild- und Nutzpflanzen, sorgen für den Abbau organischer Stoffe und bilden die Lebensgrundlage zahlreicher anderer Tierarten. Ohne Insekten wäre das ökologische Gleichgewicht unserer Landschaften nicht denkbar. Doch viele Arten sind heute bedroht. Der Verlust von Lebensräumen,

intensive Landwirtschaft, Pestizide und der Klimawandel setzen den Insekten zunehmend zu. Die Ausstellung vermittelt daher nicht nur Wissen, sondern sensibilisiert auch für den **Schutz der biologischen Vielfalt**. Sie zeigt, dass bereits kleine Maßnahmen, vom naturnahen Garten bis zum bewussten Umgang mit Ressourcen, einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Insekten leisten können.

HLD

FOTOS: ALBERTO GHIZZI PANIZZA, HERWIG WINTER, D. HAUSTEIN, HLMD/HESSISCHES LANDESMUSEUM DARMSTADT

► Mehr Infos zur Ausstellung unter www.hlmd.de



Die Ausstellung lädt dazu ein, genauer hinzusehen. Denn oft verbirgt sich das größte Wunder direkt vor unserer Haustür.

Residenzschloss Mergentheim

Elefanten

Wildtiere und Kulturikonen

www.schloss-mergentheim.de

Ausstellung
22. November 2025
bis 11. Januar 2027

Kommen. Staunen. Genießen.

Baden-Württemberg
Staatliche Schlösser
und Gärten





INTERNATIONALES FLECHT-KULTUR-FESTIVAL IN LICHTENFELS

Traditionell & innovativ

Lichtenfels gilt als Deutsche Korbstadt – und am dritten Septemberwochenende wird diese Tradition besonders lebendig, wenn der 45. Lichtenfelser Korbmarkt vom 18. bis 20. September zu einem einzigartigen Festival rund um Flechtkunst, Handwerk und Kultur einlädt. Mit seiner außergewöhnlichen Mischung aus internationalem Spezialmarkt, stimmungsvollem Altstadtfest und hochwertigem Kleinkunstprogramm zählt der Korbmarkt zu den bedeutendsten Veranstaltungen seiner Art in Europa.

Über 80 Flechthandwerker, Flechtwerkgestalter, Künstler und Aussteller aus 20 Ländern und fünf Kontinenten präsentieren in der historischen Altstadt ihre außergewöhnlichen Arbeiten und machen Lichtenfels erneut zum internationalen Treffpunkt der Flechtkultur. Besucherinnen und Besucher erwartet ein Wochenende voller Kreativität, Begegnungen und kultureller Vielfalt. Seit 2016 ist das Flechthandwerk in Deutschland als **Immaterielles Kulturerbe** anerkannt. In Lichtenfels lässt sich diese jahrhundertealte Handwerkskunst auf besondere Weise erleben – traditionell, innovativ und international. Wer selbst aktiv werden möchte, kann in zahlreichen Flechtkursen mit renommierten Kursleiterinnen und Kursleitern aus dem In- und Ausland traditionelle und moderne Flechttechniken kennenlernen.

FKF

FOTOS: TIM BIRKNER, PORTRÄTSTUDIO KÖGLER

► Marktzeiten am 19. und 20. September sind von 10 bis 19 Uhr, mehr Infos und Programmdownload unter www.korbmarkt.de



PAPIERMARKT IN DER PAPIERMÜHLE HOMBURG

Feine Leichtgewichte

Schönes und Ausgefallenes aus Papier präsentiert das Museum Papiermühle Homburg (Gartenstraße 11 in Homburg) am 19. und 20. September jeweils von 13 bis 17 Uhr im Rahmen eines Papiermarktes. Freuen kann man sich auf Handgeschöpfte und marmorierte Papiere, Bücher und Alben, Schachteln und Dosen, Schalen, Figuren und vieles mehr. Der Museumsshop ist ganz auf Schönes und Besonderes aus Papier spezialisiert. Angeboten werden hochwertige Einzelbögen, eine große Auswahl außergewöhnlicher Karten sowie viele kleine, feine Fundstücke. Natürlich ist auch das Museum mit dem Maschinenkeller an diesem Tag geöffnet und bietet spannende Einblicke in die Welt der Papierproduktion.

PMH

FOTO: ©PIXELSAWAY-DEPOSITPHOTOS.COM

► Der Eintritt ist frei. Mehr zum Museum unter www.papiermuehle-homburg.de

40. TÖPFERMARKT SOMMERHAUSEN AM 26. UND 27. SEPTEMBER

Erlesen und facettenreich

Wie jedes Jahr gegen Ende September, heuer am 26. und 27. September von 10 bis 18 Uhr, präsentieren ausschließlich professionelle Werkstätten auf dem historischen Marktplatz am Plan, in der Hauptstraße und in der Rathausgasse in Sommerhausen eindrucksvolle Aspekte zeitgenössischer Keramikunst. Der zweitägige Markt bietet mit 34 Keramikerinnen und Keramikern eine breite Palette verschiedenster Stilrichtungen. Die Besuchenden erwartet ein zeitgemäßes und vielfältiges Angebot von Unikat-Keramik, individueller und serieller Gebrauchskeramik, feinem Porzellan und hochwertigem Schmuck bis hin zu künstlerischen Objekten, Brunnen und Feuerschalen. Die Vielfalt an Techniken, Handschriften und keramischen Oberflächen ist fast unerschöpflich und hält für jeden etwas bereit. Die vielfältigen Möglichkeiten in der Herstellung der Objekte bieten für jeden Besucher etwas Einzigartiges, erfordert Porzellan als sensibles und auch sehr eigenwilliges Material doch eine besondere Sorgfalt in der Bearbeitung. Diesem Umstand ist es wahrscheinlich auch zu verdanken, dass das Töpfer- und Keramik-Handwerk in Deutschland 2025 ins Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen wurde.

FOTO: SIEGLINDE BÖSL



Der Gartenbrunnen von Sieglinde Bösl ist ein kühlender Hingucker.

SB

DIE FREILANDMUSEEN DER REGION FEIERN DEN HERBST MIT ALLEN SINNEN

Lehrreiche Genusszeit

Die **Herbst- und Erntezeit** lässt sich mit allen Sinnen kaum anderswo besser erleben als in einem Freiland in der Region. In den nächsten Wochen ist hier wieder allerhand Spannendes und Wohlschmeckendes geboten.

Fränkisches Freilandmuseum Bad Windsheim

Das **Fränkische Freilandmuseum Bad Windsheim** lädt am 19. und 20. September zum traditionellen **Herbstfest**. Dann liegt der Duft von frisch gedämpften Kartoffeln, Steinofen-Gebäck und direkt gepresstem Apfelsaft in der Luft, während in den Werkstätten historische Arbeitstechniken gezeigt und erklärt werden. Außerdem kann man hautnah erleben, wie in schweißtreibender Handarbeit Bier entsteht – vom Maischen bis zum Kochen der Würze über dem offenen Holzfeuer.

Am 3. und 4. Oktober schließen sich der **Markt der Genüsse** und das **Erntedankfest** (4.10. ab 14.30 Uhr) an. Die Gäste erwarten Leckereien aus der Region wie Käse, Gewürze und Öle, aber auch Dekoratives. Hinzu kommt eine Ausstellung zu historischen Obstsorten, die im Freilandmuseum wachsen. Am 18. Oktober schließlich darf man sich beim **Backofenfest** von 9 bis 17 Uhr unter anderem auf Dinkel-Vollkornbrot, Roggenmischbrot und süßes Dinkelgebäck freuen.

Alte Schäferei Ahorn

In der **Alten Schäferei Ahorn** findet am 27. September von 10 bis 18 Uhr nun das aufgrund extremer Hitze verschobene **Back-Kultur-Fest** statt.

Das Backen ist seit vielen Jahren fester Bestandteil des Leitprojekts „Fränkisch verbunden“ der Initiative Rodachtal. Mit dem Fest anlässlich des 25-jährigen Bestehens werden die lebendige Backkultur der Region gewürdigt, Akteurinnen und Akteure aus Backhausvereinen zusammengebracht und die Bevölkerung eingeladen, regionale Traditionen zu entdecken und gemeinsam zu feiern. Das Programm nimmt mit auf eine Reise vom Feld bis zum fertigen Brot – vom Getreideanbau bis zu den Geheimnissen des Sauerteigs. Wer selbst Hand anlegen möchte, kann beim traditionellen Lehmofenbau zuschauen und experimentieren. Für das leibliche Wohl ist mit frisch gebackenen Spezialitäten aus dem Ofen und vom Rost gesorgt. Kostenfreie Führungen durch die Alte Schäferei geben zudem Einblicke in die regionale Alltags- und Handwerksgeschichte.

Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

Ein Fest für alle Sinne wird am 3. Oktober im **Fränkischen Freilandmuseum Fladungen** das traditionelle **HerbstFest**. Von 10 bis 17 Uhr erwartet Sie ein buntes Programm mit Vorführungen, Mitmachangeboten für Groß und



Im Fränkischen Freilandmuseum Fladungen kann man bei diversen Vorführungen allerhand zu staunen.

Klein, Musik und jede Menge kulinarische Köstlichkeiten. Außerdem ist das historische Gemeindebackhaus aus Oberbernards in Betrieb.

Am 18. Oktober dreht sich von 10 bis 17 Uhr zum **Honigmarkt** alles um die Biene. Imkerinnen und Imker aus der Umgebung stellen sich und ihre Produkte vor. Im Dreiseithof aus Leutershausen wird von 11 bis 15 Uhr ein Gericht aus einem historischen Rezeptbuch gekocht. Zeitgleich werden beim **Backofenfest** rund ein Dutzend historischer Backöfen angeschürt, entsprechend groß ist die Auswahl an gebackenen herzhaften wie süßen Leckereien.



Im Kirchburgmuseum Mönchsondheim können sich die jungen Gäste am 4. Oktober unter anderem beim Buttern versuchen.



In der Alten Schäferei Ahorn wird am 27. September die lebendige Backkultur der Region gewürdigt.

Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim

Einen Tag voller Aktionen bietet am 4. Oktober ab 11.30 Uhr auch das **Freilichtmuseum Kirchburg Mönchsondheim** im Rahmen seines beliebten „**Herbst- und Kelterfestes**“ für die ganze Familie.

Vor der Kulisse der denkmalgeschützten Kirchburg zeigt das Museum, wie einst bei der Getreideernte Dreschflügel zum Einsatz kamen, wie eine Dreschmaschine funktionierte, wozu die Windfege diente und was man unter „Klee aufbocken“ verstand. Obstmühle und Kelter pressen Äpfel und Trauben zu Saft. An der Butterglas-Station dürfen Besucher selbst Butter und Buttermilch herstellen, und beim Krauthobeln erfährt man, wie Sauerkraut entsteht. In der ehemaligen Gemeindebäckerei wird wieder frisches Holzofenbrot gebacken.

Die **Ausstellung „Landwirtschaft im Jahreslauf“** in der Dorfscheune zeigt den Weg des Getreides von der Aussaat bis zur Ernte und präsentiert historische Geräte. Am Honigstand erhält man Einblicke ins Imkern, und beim Strohballen-Schätzen kann jeder sein Glück versuchen. Schafe und Zicklein freuen sich auf kleine Besucher. Schmackhafte Kartoffeln aus dem Dämpfer mit allerlei Beilagen sowie frisch ausgebackene „Apfelkräpfli“ mit Vanillesoße warten auf Genießer, die traditionelle Speisen schätzen. Natürlich dürfen auch Bratwurst im Brötchen oder ofenfrischer Zwiebelkuchen nicht fehlen. Im Gasthaus „Schwarzer Adler“ gibt es Kaffee und Blutz. Wer möchte, kann sich frisch gebackenes Holzofenbrot und Mönchsondheimer Honig mit nach Hause nehmen oder eine Auswahl an Bio-Spezialitäten im Hofladen einkaufen.

DRY
FOTOS: ALEXANDER MARTIN, VIKTOR MESHKO, DEPOSIT



Über 150 Bio-Höfe und Verarbeitungsbetriebe öffnen zu den Bioerlebnistagen ihre Türen.

BIS 11. OKTOBER LÄDT BAYERN ZU DEN BIOERLEBNISTAGEN

Blicke hinter die Kulissen

Ob Betriebsführung, Hoffest, Tag der offenen Tür, Mitmach-Aktion, Kochkurs oder Vortrag, oder einfach eine Verkostung – für jeden Geschmack ist etwas dabei bei den beliebten Bio-Erlebnistagen. Seit über 25 Jahren finden sie jedes Jahr im Spätsommer statt und begeistern Menschen in ganz Bayern. Heuer bis 11. Oktober. Doch wer sind die Hersteller bayerischer Bio-Lebensmittel – und was macht sie und ihre Produkte so besonders?

Bei den bayerischen Bio-Erlebnistagen öffnen **über 150 Bio-Bauernhöfe**, Verarbeitungsbetriebe wie Bäckereien und Brauereien, Bio-Gastronomen sowie Bio-Händler ihre Türen und erlauben einen Blick hinter die Kulissen. Wer einen Bio-Erlebnistag besucht, erfährt nicht nur, was Öko-Landbau bedeutet, sondern auch, wie die wertvollen Bio-Lebensmittel hergestellt und verarbeitet werden – und genießt Bio-Produkte direkt dort, wo sie

entstehen! Hunderte verschiedene Veranstaltungen sind in der Veranstaltungsdatenbank der Landesvereinigung für den ökologischen Landbau in Bayern e.V. gelistet und taggenau abrufbar unter www.bioerlebnistage.de

Events in Auswahl

12. September, 14 Uhr

Mensch, Tier und Natur: Einblicke auf ELA's Hof, Oberaurach, Spitalstr. 5
Auf ELA's Hof ist Nachhaltigkeit mehr als ein Versprechen – sie ist tägliche Leidenschaft. Mit viel Liebe und Verantwortung werden bedrohte Nutztierassen bewahrt und ein Beitrag zur Artenvielfalt geleistet.

13. September, 10 Uhr

Hoffest auf Landgut Schloß Hemhofen
Das preisgekrönte „Hoffest auf Landgut Schloß Hemhofen“ bietet spannende Einblicke in die ökologische Landwirtschaft und den Betriebskreislauf der abokiste.

19. September, 10-16 Uhr

Kartoffelfest in Salz, Hauptstr. 33
Von 10 bis 16 Uhr gibt's eine Kartoffelprobe im Hof und allerlei Köstlichkeiten aus der Kartoffel. Am Abend ab 18.30 Uhr gibt's Abendessen und Musik.

20. September, 10 Uhr

Ziegenfest am Berghof, Schöllkrippen, Im Langenborn 8a
Führungen, Aktionen und genussvolle Erzeugnisse. Ab 10 Uhr beginnt der Frühschoppen.

27. September, 11 Uhr

Bio & Genussfest auf dem Ochsenhof in Mainleus, Wüstenbauau 1
Auf dem denkmalgeschützten Ochsenhof präsentieren sieben Bio-Betriebe aus der Region ihre Produkte.

3. Oktober, 10 Uhr

Hoffest & Lagerwochenende auf dem Biohof Eberth, Prosselsheim, Oberpleichfelder Str. 11

3. Oktober, 11 Uhr

Erntedankfest auf dem Biohof Koch, Wetzhausen, Birnfelder Weg 2

3. Oktober, 13 Uhr

Bio-Schätze im Aurachtal: 3. Bio-Erlebnistag, Stegaurach, Erlauerstr. 2
Entdeckungstour über den Bio-Milchhof „Siedow“ in Mühlendorf

3. Oktober, 16 Uhr

Weinbergswanderung & Weinprobe im Weingut Helmut Christ, Nordheim, Volkacher Straße. In der Nordheimer Flur wird erklärt, was den biodynamischen Weinbau ausmacht und welche positiven Auswirkungen er auf die Pflanzen hat.

7. Oktober, 20 Uhr

Dokumentarfilm „Das Kombinat“, Kino Central Würzburg, Frankfurter Str. 87
Über einen Zeitraum von neun Jahren wird das Kartoffelkombinat aus München auf seiner bewegenden Reise von der idealistischen Idee zur größten Solidarischen Landwirtschaft in Deutschland begleitet.

RED

FOTO: ©KLIMKIN-PIXABAY.COM

EINKAUFEN • ERLEBEN • GENIEßEN

Regionaler BIOMARKT

Samstag, 26. September 2026

10 bis 16 Uhr
Unterer Markt
Würzburg

Leckeres regionales Bio-Essen & erfrischende Bio-Getränke:
Von Falafel und Bratwurst bis Streuobstsaft, Weinschorle und Limonade

Bunte Vielfalt von Betrieben aus der Region – frisch, biologisch und mit viel Herz

Buntes Kinderprogramm mit Spiel, Spaß und Mitmachaktionen

Foto: Daniel Delang / Öko-Modellregionen Bayern

Weitere Infos
über den
QR-Code

ÖKO-MODELLREGION

stadt.land.wü.

Geleitet durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

27. SEPTEMBER: 9. GENUSSTAG DER
GENUSSLANDSCHAFT BAMBERG

Stegaurach lässt bitten

Die **Vorbereitungen** für den 9. Genusstag der Genusslandschaft Bamberg am 27. September in Stegaurach laufen auf Hochtouren. Besucherinnen und Besucher dürfen sich von 10 bis 17 Uhr auf eine abwechslungsreiche Genussmeile mit rund 70 Ausstellern freuen: Regionale Direktvermarkter, **Spezialitätenanbieter** und **Kunsthändler** präsentieren ihre Produkte und laden zum Probieren, Entdecken und Genießen ein.



Neben den kulinarischen Köstlichkeiten erwartet die Gäste ein vielfältiges **Rahmenprogramm mit Mitmachaktionen** und Angeboten für die ganze Familie. Bei der Genussrallye werden die Kinder den Markt spielerisch erkunden können. Mit Landrat Johannes Maciejonczyk als Schirmherr gewinnt der 9. Genusstag einen Unterstützer, dem die Förderung regionaler Produkte und die Wertschätzung heimischer Erzeuger besonders am Herzen liegt.

Parallel zum Genusstag wird in diesem Jahr auch wieder das **Kreisernedankfest** des Bayerischen Bauernverbands in

Stegaurach gefeiert. Zudem findet zeitgleich das **Bezirksschöretreffen** der oberfränkischen Landfrauenchöre in Stegaurach statt.

Wer sich über das genaue Programm, die Aussteller und die Genusslandschaft Bamberg näher informieren möchte, der kann dies unter <https://genussla.de> tun. Hier finden sich Kurzporträts zu mittlerweile über 140 regionalen Anbietern, viele Genusstouren sowie eine Übersichtskarte und die **neu aufgelegte Genussla-Broschüre** (siehe oben im Bild) zum Download.

RED

FOTO: ©EHAURYLIK-DEPOSITPHOTOS.COM



Entlang der Genussmeile bieten über 70 Aussteller regionale Schätze an.



DER „TAG DER REGIONEN“ WILL
LAND UND LEUTE VEREINEN

Heimat schmecken

Regionale Wertschöpfung, kurze Wege und nachhaltiges Wirtschaften – dafür steht seit vielen Jahren der bundesweite „Tag der Regionen“. Im Aktionszeitraum **von September bis Oktober** steht er dieses Jahr unter dem Motto „NAH versorgen - GUT für morgen“.

Jahr für Jahr finden in diesem Zusammenhang über 1.000 Veranstaltungen zu der bundesweiten Aktion statt, darunter auch viele von ökologischen Betrieben. Sie leisten nicht nur einen Beitrag zum Klima-, Umwelt- und Ressourcenschutz, sondern stärken zugleich **regionale Wirtschaftskreisläufe**. Durch die regionale Vermarktung ihrer Produkte, die transparente Erzeugung und den direkten Austausch mit Verbraucherinnen und Verbrauchern schaffen sie eine enge Verbindung zwischen Landwirtschaft und Gesellschaft. Genau diese Verbindung möchte der Tag der Regionen sichtbar machen.

So beteiligen sich jedes Jahr zahlreiche Bio-Betriebe mit Hofführungen, Hoffesten, Verkostungen, Feldbegehungen oder Informationsveranstaltungen am Tag der Regionen und geben Einblicke in ihre Arbeit. Besucherinnen und Besucher erhalten die Möglichkeit, ökologische Landwirtschaft vor Ort kennenzulernen und direkte Einblicke in die Erzeugung regionaler Lebensmittel zu gewinnen.

Die diesjährige bundesweite Hauptveranstaltung am 4. Oktober findet im Rahmen des traditionsreichen „**Marktes der Genüsse**“ im Fränkischen Freilandmuseum Bad Windsheim (3./4. Oktober) statt. Leckereien aus der Region stehen beim Markt der Genüsse traditionell im Mittelpunkt. Es gibt unter anderem Käse, Gewürze und Öle, aber auch Dekoratives. Hinzu kommt eine Ausstellung historischer Obstsorten, die im Freilandmuseum wachsen.

BDR

FOTO: ©MYRONSTANDRET-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Alle bisher gemeldeten fränkischen Termine unter www.regionalbewegung.de/tag-der-regionen-aktionsanmeldung-veranstaltungsubersicht**



„Die Stimmung auf den Regionalmärkten ist familiär, herzlich und inspirierend“, freut sich Sandra Fischer, Leiterin des Baumwipfelpfades, auf den nächsten Markt.

4. OKTOBER: GROSSER REGIONALMARKT AM BAUMWIPFELPFAD EBRACH

Auf kurzem Weg bewusst genießen

Über 60 Aussteller stehen bereits in den Startlöchern für den 2. großen Regionalmarkt des Jahres auf dem weitläufigen Gelände des Baumwipfelpfades vor den Toren Ebrachs. Sie wollen am 4. Oktober einmal mehr die Stärken des lokalen und regionalen Handwerks und der Direktvermarkter in **beeindruckender Naturkulisse** zeigen. Dabei stehen sie 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, Leiterin des Baumwipfelpfades Steigerwald. Freuen dürfen sich die Marktbesucher unter anderem auf selbstgemachte süße Marmeladen und pikante Aufstriche, gesunde Aroniaprodukte, herzhaftes Wurstwaren, Käse, Öl, Pasten und Gewürze,

Imkereiprodukte, Backwaren, Werkzeuge, Bierspezialitäten, Gefilztes, Naturkränze und Holzprodukte in unterschiedlichster Ausführung, Lederkunst und Perlenschmuck, Spinnereien und Töpferwaren, Gartendecke, Kreatives in jeglicher Richtung und vieles Besondere mehr, das bestimmt auch unter dem Weihnachtsbaum für **leuchtende Augen** sorgen dürfte.

Der Markt findet von 10 bis 18 Uhr statt. Der Eintritt zum Gelände ist frei. Für den Besuch des Pfades gelten reduzierte Eintrittspreise. Die Chance eines Blicks von oben auf den herrlich-herbstlichen Steigerwald sollte man sich nicht entgehen lassen. Parkplätze stehen am Waldrandparkplatz Waldstein kostenlos zur Verfügung.

SEK

FOTOS: KATHI GOCHT, AGENTUR GOCHTOLD, SANDRA FISCHER

ENTDECKEN UND GENIESSEN

Regionale Vielfalt trumpt: 3. Würzburger Biomarkt

Regionale Bio-Qualität, hochwertige Naturprodukte und abwechslungsreiche Genussmomente für Groß und Klein machen die dritte Auflage des regionalen Würzburger Biomarkts am **26. September** zum Erlebnis für die ganze Familie. Die Öko-Modellregion Stadt.Land.wü. lädt von 10 bis 16 Uhr zusammen mit Bio-Betrieben aus dem ganzen Landkreis Würzburg auf den Unteren Markt zu einem besonderen Markttag ein, bei dem die ökologische Landwirtschaft im Mittelpunkt steht. Zahlreiche Erzeugerinnen und Erzeuger und verarbeitende Betriebe aus der Region bieten frisches Obst und Gemüse, sortenreine Säfte, Wein, Streuobst, Brot, Honig, Fleisch, Nudeln und vieles mehr an – alles in Bio-Qualität und aus kürzester Entfernung.

Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Kinderaktionen und bio-regionaler Verpflegung wie Bratwurst, Eintopf, Falafel, Tempeh, Kuchen und Gebäck laden zum Verweilen ein. Besonders wertvoll ist der persönliche Austausch mit den Produzentinnen und Produzenten, die Einblicke in Anbau, Herstellung und regionale Besonderheiten geben. So können Besucherinnen und Besucher die Menschen hinter den Produkten kennenlernen, sich von der Qualität überzeugen und mit gutem Gefühl einkaufen.

ÖMR

FOTO: DANIEL DELANG



Regionale Vielfalt mitten in Würzburg: Der dritte regionale Biomarkt am 26. September auf dem Unteren Markt macht die heimische Landwirtschaft erlebbar.

► Weitere Infos: www.oekomodellregionen.bayern/stadt.land.wue./termine

BIS 1. NOVEMBER:

AISCHGRÜNDER KARPFENSCHMECKER-WOCHEN

Blau oder gebraten?

Seit beinahe 50 Jahren steht von Anfang September bis Anfang November im Aischgrund der Karpfen im gastronomischen Mittelpunkt. Ob in Bierteig, in Weinsud, als grätenfreies Filet, geräuchert, nach Schnapsbrennerart, mit raffinierten Soßen oder als Karpfensushi – während der Karpfenschmecker-Wochen zeigen die Gaststätten und Restaurants die ganze Bandbreite der Aischgründer Karpfenküche.

Am 18. September findet zudem die zweite Karpfenschmecker-Radtour statt. Die Rundfahrt führt zunächst von Gerhardshofen in Richtung Peppenhöchstädt und durch die für den Aischgrund charakteristische Teichlandschaft. Entlang der Strecke erwarten die Teilnehmenden mehrere kulinarische Stationen, an denen unterschiedliche Karpfenspezialitäten verkostet werden können. Von den beliebten Karpfenhäppchen der Familie Dietsch bis zu raffinierten Kreationen in Zeller's Steinachstube erleben die Gäste die Vielfalt regionaler Karpfenküche. Die verschiedenen Zubereitungsarten zeigen eindrucksvoll, wie eng die jahrhundertealte Karpfentradition mit der Kultur und Identität der Region verbunden ist.



Die Strecke verläuft über asphaltierte Radwege, Straßen sowie Schotter- und Waldwege und umfasst rund 230 Höhenmeter. Ein verkehrssicheres Fahrrad ist Voraussetzung, das Tragen eines Helms ist verpflichtend. Aufgrund des Streckenprofils wird die Teilnahme mit einem E-Bike empfohlen. TLN

FOTO: ©JUPI2011-PIXABAY.COM

► Alles Wissenswertes unter <https://www.frankens-mehrregion.de/kulinarik-genuss/aischgruender-karpfen>.



20. SEPTEMBER: ÖKOMARKT IN ASCHAFFENBURG

Umweltbewusst leben

Unter dem Motto „bio - regional - fair“ lädt der BUND Naturschutz, Kreisgruppe Aschaffenburg, am 20. September zum 22. Ökomarkt auf dem Aschaffener Schlossplatz ein, um ökologische Gedanken und Handlungsweisen zu fördern. Mit fairem Handel, gentechnikfreier Nahrung, Tier- und Naturschutz und einem schonenden Umgang mit Ressourcen soll der Ökomarkt mit Leben erfüllt werden. Ganz ungezwungen kann man das bunte Markttreiben vor dem herrlichen Ambiente der Altstadt und des Schlosses mit interessanten Ständen und einem vielfältigen Angebot an ökologischen Waren, Dienstleistungen und kulinarischen Spezialitäten genießen. Daneben stellen regionale Vereine und Organisationen ihre Arbeit und Projekte vor und geben nützliche Anregungen für eine umweltbewusste Lebensweise. Kinder lädt ein buntes Programm unter anderem beim Basteln, Töpfern oder Obstpressen zum Mitmachen und Entdecken ein. RED

ILLUSTRATION: ©GABRIEUSKAL-DEPOSITPHOTOS.COM

► Mehr: <https://aschaffenburg.bund-naturschutz.de/oekomarkt>

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

vrEiMaN
ökolebensmittel

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

IHR BIOLADEN IN ROTHENBURG OB DER TAUBER

REGIONALE PRODUKTE

Vertrieb regionaler Erzeugnisse und internationaler Marktwaren an Nachbarn

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

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

Kurz und bündig: Für alle und besonders für SIE

GALGENGASSE 52 – AM WÜRZBURGER TOR

TELEFON: 09861 / 933510 | MAIL: Bio@vreiman.de | www.vreiman.de

ÖKOMODELLREGIONEN RUFEN
ZUR „REGIO CHALLENGE“ AUF

Sieben Tage bio-regional leben

Sich nur bio-regional ernähren – geht das? Das können Interessierte selbst ausprobieren! Denn im Zeitraum vom 5. bis 11. Oktober rufen die Öko-Modellregionen Oberes Werntal, Rhön-Grabfeld und Stadt. land.wü. zur RegioPlus-Challenge auf: Egal ob gemeinsam oder alleine, Teilnehmende essen und trinken eine Woche lang nur **regionale Produkte aus dem Umkreis von 50 Kilometern** um den eigenen Wohnort. Jede Person darf auf drei Produkte zurückzugreifen, die nicht aus der Region stammen. Für Kaffeeliebhaber ist so zum Beispiel der tägliche Kaffee am Morgen kein Problem.



Die Challenge macht erlebbar, was bio-regional bedeutet. Wer bio-regional einkauft, stärkt heimische Bio-Betriebe und hält die Wertschöpfung in der Region. Gleichzeitig wirken sich die kurzen Transportwege und die ökologische Landwirtschaft positiv auf unser Klima aus. Und das Beste: Teilnehmende können sich auf eine genussvolle Woche mit gesunden Lebensmitteln freuen, bei denen sie wissen, wo's herkommt! Die Öko-Modellregion-Managerinnen Marina Pleyer, Hanna Dorn und Svenja Arbes haben ein klares Ziel. Die Menschen vor Ort für die Lebensmittel von hier begeistern: „Wir wollen zeigen, dass bio-regionales Einkaufen Spaß macht, ganz einfach sein kann und leckere Gerichte entstehen!“

ÖMR

ILLUSTRATION: @ALEXKAVA-DEPOSITPHOTOS.COM

► Mehr Infos und Rezeptideen unter www.regiopluschallenge.com



AKTIONSWOCHE „ZU GUT FÜR DIE TONNE!“

Alles auf dem Zettel?

Gute Planung rettet Lebensmittel und sorgt dafür, dass mehr auf dem Teller landet als im Müll. Wie man umwelt- und ressourcenschonend plant, will die bundesweite Aktionswoche „Zu gut für die Tonne!“ dieses Jahr unter dem Motto „Alles auf dem Zettel!“ zeigen. Vom **29. September bis 6. Oktober** soll zum siebten Mal mit zahlreichen Veranstaltungen ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung gesetzt werden. Denn: Kluges Planen ist essenziell für einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Jeder Einkaufszettel, jeder Blick in den Kühlschrank und das Nutzen von Resten beim Kochen kann Lebensmittel retten. Dieses Jahr steht die gut durchdachte Planung von Mahlzeiten und Einkäufen also besonders im Fokus der Aktionswoche.

Rund 11 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle entstehen in Deutschland jedes Jahr. Die Aktionswoche zeigt: Veränderung ist möglich, wenn viele mitmachen. Sie bietet eine starke Bühne für Aktionen vor Ort und hilft dabei, Verbraucherinnen und Verbraucher gezielt zu erreichen, zu informieren und zum Handeln zu motivieren.

Unter dem Motto „**Zukunft retten, Reste genießen**“ lädt die Umweltstation Kitzinger Land in Marktstett beispielsweise am 1. Oktober von 17 bis 19.30 Uhr zu einer interaktiven Reise gegen die Lebensmittelverschwendung ein. In der Lehrküche im AELF Kitzingen (Mainbernheimer Straße 103) kann man sich beim **Escape Game „Mission Zero Waste**“ auf eine interaktive Zeitreise begeben und gemeinsam Rätsel rund um das Thema Lebensmittelverschwendung entlang der gesamten Wertschöpfungskette lösen. Im Anschluss erwarten die Teilnehmenden Kostproben kreativer Lebensmittelretter-Rezepte. Anmeldung bis 27. September beim AELF Kitzingen-Würzburg unter „Exit-Game“ (<https://www.aelf-kw.bayern.de/ernaehrung/392241/index.php>), bei Rückfragen zur Anmeldung: Sonja Krüger, Telefon 09321.3009-1211).

„Auf den Teller statt in die Tonne“ lautet das Motto von Foodsharing Würzburg ebenfalls am 1. Oktober. Um 17.30 Uhr findet eine Knödelparty am Würzburger Hubland (Rottendorfer Straße 75) statt. Es wird gemeinsam mit geretteten Lebensmitteln gekocht. Infos und Anmeldung: www.foodsharing.de/region/wuerzburg.

FOTO: @VADIMVASENIN-DEPOSITPHOTOS.COM

► Viele Tipps und Tools gegen die Lebensmittelverschwendung auch unter <https://www.zugutfuertonne.de/>



DRY

IM TREND: MATCHA-TEE

Heilmittel oder Lifestyle-Hype?

Es ist unmöglich, ihm zu entkommen: in Cafés, auf Social-Media-Kanälen oder im Supermarkt: Was jahrhundertlang den buddhistischen Mönchen Japans als Meditationshilfe vorbehalten war, hat sich zum Statussymbol einer gesundheitsbewussten Leistungsgesellschaft entwickelt. Es lockt mit dem Versprechen auf ewige Jugend, Unterstützung bei der Gewichtsabnahme sowie bei der Senkung des Cholesterinspiegels, kombiniert mit dem Gefühl jahrhundertealter asiatischer Teekultur. Seine Wurzeln hat der Begriff Matcha im Japanischen, wo er wörtlich übersetzt „gemahlener Tee“ heißt. Es ist ein pulverisierter Grüntee, der in einem aufwendigen Verfahren aus den Blättern der Teepflanze gewonnen wird. Die Herstellung von hochwertigem Matcha unterliegt einem anspruchsvollen Herstellungsprozess. Von der tiefgrünen Teepflanze bis zum leuchtenden neongrünen Pulver durchlaufen die Teeblätter einen Prozess, der sowohl das edle Aroma, als auch die Wirkstoffkonzentration stark beeinflusst. Zunächst dunkelt man die Teefelder schrittweise mit Netzen oder Schilfmatten ab. Infolgedessen bilden die Pflanzen massenhaft Chlorophyll und Aminosäuren, wie L-Theanin, das für den feinen süßlichen Geschmack verantwortlich ist. Gleichzeitig wird die Bil-

dung der bitter schmeckenden Gerbstoffe gestoppt.

Die Ernte erfolgt im Mai. Für echten Premium-Matcha werden nur die jüngsten Blattspitzen von Hand gepflückt. Um die frische grüne Farbe zu bewahren und eine Braunfärbung zu vermeiden, werden sie innerhalb weniger Stunden nach der Ernte für 15 bis 20 Sekunden kurz gedämpft. Enorm sollen die positiven Einflüsse auf die Gesundheit sein. Dennoch gibt es bisher keine wissenschaftlichen Belege dafür. Der Tee enthält zwar große Mengen an Inhaltsstoffen wie Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium und verschiedenste sekundäre Pflanzenstoffe, die eine antioxidative Wirkung haben und Zellen vor freien Radikalen schützen. Trotz dieser Fülle an gesunden Inhaltsstoffe bleibt die wirksame Trinkmenge unklar.

Wie erkennt man guten Matcha-Tee?

Seine Farbe sollte intensiv, fast unnatürlich neongrün aussehen. Dieser Effekt kommt durch den hohen Chlorophyllgehalt und sagt etwas über eine perfekte Beschattung aus. Minderwertige Qualität ist meist gelblich, bräunlich oder olivgrün, da die Blätter in diesem Fall kaum verschattet wurden oder bei

der Mahlung durch zu heiße Maschinen „verbrannt“

sind. Der Geschmack sollte cremig, mild und leicht süßlich sein, nicht bitter, algenartig oder grasig. Hochwertiger Matcha-Tee wird traditionell mit Granitmøhlen extrem langsam vermahlen. Reibt man ihn zwischen den Fingern, verspürt man keine Körnigkeit. Ruft man sich das aufwändige Herstellungsverfahren in Erinnerung, ist es klar, dass ein erstklassiger Matcha-Tee nicht zum Schnäppchenpreis zu haben ist. Da „Matcha-Tee“ keine geschützte Bezeichnung ist, wird oft nur feingemahlener grüner Tee verkauft, der nicht das aufwändige Procedere durchlaufen hat.

Bedenken sollte man auch, dass Matcha, egal ob hochwertig oder aus gemahlenem grünem Tee, einen hohen Koffein-Gehalt aufweist – mehr als normaler grüner Tee. Daher sind auch Wechselwirkungen mit manchen Medikamenten möglich. Trinkt man gerne Matcha-Tee und muss Medikamente einnehmen, ist eine Beratung mit seinem Arzt oder Ärztin angeraten.

RENATE DRACH

FOTOS: ©SEREZNIY-DEPOSITPHOTOS.COM, ©GRAFFVISION-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ASTROPHYTUM-DEPOSITPHOTOS.COM



Zubereitung von Matcha-Tee

Die traditionelle Matcha-Teezubereitung ist ein besonderes Ritual und folgt einer bestimmten Technik.

- 1 Matcha sieben:** Das Pulver wird durch ein feines Sieb gestrichen, um Klümpchen zu vermeiden.
- 2 Matcha mit Wasser aufgießen:** Etwa ein bis zwei Gramm Pulver werden mit 70 bis 100 ml heißem Wasser übergossen.
- 3 Schaumig schlagen:** Mit einem speziellen Chasen (Bambusbesen) wird der Matcha in Z-förmiger Bewegung schaumig aufgeschlagen. Dadurch wird er besonders cremig und aromatisch.





SELBSTHILFE BEI STILLEN ENTZÜNDUNGEN: INTERVIEW MIT BIOLOGE UND SPORTWISSENSCHAFTLER DR. WOLFGANG FEIL

Die vier Bausteine eines gesunden Lebens

Die Forschungsgruppe Dr. Feil unterstützt Menschen dabei, Eigenverantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Die unabhängige Forschungsgruppe besteht aus inzwischen 21 Gesundheitsexperten. BlattGrün-Mitarbeiterin Birgit Schneider hat sich mit Dr. Wolfgang Feil stellvertretend für die Forschungsgruppe über stille Entzündungen unterhalten.

Birgit Schneider: Sie sind Biologe und Sportwissenschaftler und waren lange Jahre für den Fußball-Bundesligisten Hoffenheim sowie für die Handball-Nationalmannschaft tätig. Im Profisport zählen vor allem messbare, schulmedizinische Methoden. Sie sind mit Ernährungsspekten trotzdem einen anderen Weg gegangen. Wie kam es dazu?

Forschungsgruppe Dr. Feil: Wer im Sport etwas erreichen will, geht an Grenzen. Dabei macht der Körper immer eine Entzündungsreaktion: Das bestehende Gewebe kann den Trainingsimpuls nicht

halten und reißt ein. Dieser Entzündungsreiz ist elementar wichtig, um den Athleten voranzubringen. Eine Entzündungsreaktion aufgrund einer Belastung ist gut, wenn diese wieder ausgeschaltet wird. Der Körper repariert diese Stelle dann so, dass sie nicht mehr reißt, sie wird also stärker. Im Sport kommen die Trainingsreize oft zu häufig, der Körper hat dann keine Chance, die Entzündungsreaktion wieder auszuschalten – es kommt zu einer chronischen Entzündung. So kam ich in dieses Entzündungsgeschehen rein, bei dem eine ursprünglich gute Reaktion zur Überreaktion wird. In der Forschung sahen wir, dass es bei den normalen Menschen genauso ist: Auch sie haben Entzündungen, die nicht ausgeschaltet werden. Jahrelang hat man das nicht gemerkt, weil die normale Messmethode CRP diese niedriggradigen Entzündungen nicht erfasst. Dafür braucht man einen anderen Parameter, den hsCRP-Wert. So kam zum Vorschein, dass viele Menschen diese niedrigschwelligen Entzündungen haben. Daraus können 10 oder 15 Jahre

später Entzündungserkrankungen wie Krebs, Rheuma, Arthrose, Parkinson, MS, Alzheimer und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen. Das sind alles Entzündungserkrankungen.

B. S.: Was ruft die stillen Entzündungen hervor?

FG Dr. F.: Ein hohes Stresslevel zum Beispiel, wenn Menschen sich überfordert fühlen. Das führt zu einem ständig hohen Cortisol-Spiegel. Morgens braucht man Cortisol, um den Tag zu beginnen. Normalerweise baut es sich im Tagesverlauf dann wieder ab. Bei permanentem Stress bleibt der Cortisol-Spiegel den ganzen Tag und auch nachts hoch. Ist Cortisol ständig da, werden aus den Zellmembranen Arachidonsäuremoleküle ins Blut gegeben, eine Omega-6-Fettsäure, die die Entzündungskreisläufe verstärkt. Eine weitere Erklärung sind Übersäuerungen. Sie entstehen durch falsche Ernährung mit vielen schwefelhaltigen Aminosäuren, etwa überwiegend Fleisch ohne Gewürze, Kräuter, Salat und Gemüse. Das führt zu Übersäuerungsreaktionen, die dazu führen, dass Blutgefäße und Gewebe weniger durchblutet werden – auch das führt zu Entzündungsreaktionen.

B. S.: Unter einer Entzündung stellt man sich meist eine Wunde vor. Im Außen erscheint eine Entzündung allerdings ganz anders als im Innern.

FG Dr. F.: Genau, die akute Entzündungsreaktion ist eine Notfallreaktion. Sie ist gut, sie heilt eine Wunde. Allerdings muss sie dann auch ausheilen können. Gerät das aus der Balance, sehen viele mit vielleicht 60 Jahren, dass Alterserscheinungen beginnen. Letztlich ist das einfach zu lösen, indem man diese niedriggradigen Entzündungen auflöst.

B. S.: Ihr Buch und Ihr Konzept konzentrieren sich auf Arthrose, aber das Prinzip ist grundlegend wichtig.

FG Dr. F.: Genau, es ist die Basis für ein gesundes Leben.

B. S.: Was ist dabei zu beachten?

FG Dr. F.: Eine entzündungssenkende Lebensweise braucht vier Bausteine.



Eine entzündungssenkende Lebensweise braucht laut Dr. Wolfgang Feil vier Bausteine: eine entzündungssenkende Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und entzündungssenkende Nährstoffe.

Ingwer



Kurkuma



Zimt



1 Der erste Baustein ist die entzündungssenkende Ernährung. Entzündungen werden durch viele Kohlenhydrate, viel Zucker und viel Omega-6-Fettsäuren angeschaltet. Wir müssen etwa Sonnenblumenöl streichen und durch Olivenöl ersetzen, statt Margarine die gute, entzündungssenkende Butter nehmen, Kräuter sowie Gewürze hochdosieren und viel Gemüse und Salat essen.

2 Der zweite Baustein ist mehr Bewegung. Jeder Muskel, den wir bewegen – ob wir spazieren, bei Klimmzügen oder beim Schwimmen – bildet entzündungssenkende Botenstoffe, die Myokine. Diese senken Entzündungsreaktionen. Wir müssen nicht joggen oder ins Fitnessstudio gehen, sondern den Körper einfach flexibel und mobil halten.

3 Der dritte Baustein ist Stressmanagement: Wir müssen bewusst lernen, den krankmachenden Disstress tagsüber auszuschalten, durch Spaziergänge, Atemübungen oder Freude an den kleinen Dingen des Lebens. Jede Freude, jedes gute Gefühl wird im Körper zu Botenstoffen, die Cortisol abbauen.

4 Der vierte Baustein sind die Nährstoffe, die eine festgefahrene Entzündung lösen. Unsere Erfahrung zeigt: Sitzt eine niedriggradige Entzündung fünf oder zehn Jahre fest, brauchen wir einen Anschlag. Der vielleicht wichtigste ist ein Vitamin-D-Spiegel von mindestens 40 bis 60 Mikrogramm pro Liter. Zusätzlich empfehlen wir Zink, Magnesium und weitere entzündungssenkende Nährstoffe. Dazu Omega-3-Fettsäuren. Früher dachte man, der Körper schalte die Entzündungsreaktionen selbst ab; heute weiß man, dass sie aktiv ausgeschaltet werden müssen. Das nennt man Entzündungsresolution, und diesen Ausschalter betätigen wir durch Omega-3-Fettsäuren aus Fisch- und Algenölen. Sinnvoll sind ein bis zwei Gramm täglich. Das sind vier einfache Bausteine, die jeder umsetzen kann.

B. S.: In Ihrem Buch über Arthrose schreiben Sie, dass es sich lohnt einzusteigen, auch wenn schon Symptome da sind.

FG Dr. F.: Für mich als Biologe war es nie schlüssig, dass ausgerechnet ein Gelenk nicht heilen können sollte. Es braucht nur länger. Die Orthopäden haben in ihrer Praxis nie eine Gelenkregeneration gesehen, weil sie das Milieu des Gelenks nicht entzündungsfrei bekommen haben. Ich muss dafür sorgen, dass die niedriggradige Entzündung im Gelenk ausgeschaltet wird. Dann

können die Stammzellen, die vom Knochenmark in das Gelenk einwandern, sich teilen und neuen Knorpel aufbauen.

B. S.: Kommen diese Stammzellen immer wieder?

FG Dr. F.: Ja, solange man lebt.

B. S.: Das ist wundervoll eingerichtet, es muss nur auf fruchtbaren Boden fallen.

FG Dr. F.: Und diesen fruchtbaren Boden bereitet man über die entzündungssenkende Lebensweise. Dann haben wir Zugang zur Heilung vieler Krankheiten, weil diese Entzündungskrankheiten sind.

B. S.: Fünf Gewürze spielen in Ihrer Methode eine große Rolle.

FG Dr. F.: Ja, das sind Zimt, Kurkuma, Ingwer, Chili und Pfeffer. Man kann sie als Pulver verwenden; wir empfehlen täglich ein halbes Gramm, Pfeffer und Chili aufgrund der Schärfe in geringeren Mengen. Diese fünf Gewürze lassen sich auch sehr schön als Mischung nutzen. Inte-

ressant ist Chili, das eine Wirkkraft wie Aspirin hat – innerhalb von 30 Sekunden. Die Erklärung liegt im Capsaicin, welches die Schmerzweiterleitung hemmt. Die anderen Inhaltsstoffe wirken entzündungssenkend. Ich empfehle getrocknete kleine Chilis während des Essens aufzubrechen und etwa mit Buttermilch herunterzuschlucken. Drei kleine Chili sind locker möglich. Bei Gewürzen würde ich eine Biomarke nehmen, denn wir schlucken sie nicht nur als Beilage oder als Gewürz, sondern therapeutisch. Hinzu kommen die Gewürznelken, die von allen Gewürzen die höchste entzündungssenkende Kapazität haben. Das wäre noch der Zusatztipp: zu jeder Mahlzeit zwei bis drei Gewürznelken nehmen.

B. S.: Herzlichen Dank für das interessante Gespräch und die vielen Anregungen.

*Das Interview führte
BlattGrün-Mitarbeiterin Birgit Schneider*

FOTOS: FORSCHUNGSGRUPPE DR. FEIL, @SOMMAILL-DEPOSITPHOTOS.COM, @STOCKIMAGEFACTORY.COM-DEPOSITPHOTOS.COM, @ELENA SCHWEITZER-DEPOSITPHOTOS.COM, @HAPPY_LARK-DEPOSITPHOTOS.COM, @SOLOIST_NAN@HOTMAIL.COM-DEPOSITPHOTOS.COM

BUCH-TIPP

Täglich ein Gewürzquark

Gewürze sind ein Aspekt der entzündungssenkenden Ernährung. Dr. Feil geht auf die aus seiner Praxiserfahrung wichtigsten im Buch ein. Praktische Schaubilder zeigen Gewürze, Kräuter sowie Lebensmittel und Fette übersichtlich dargestellt nach ihrer entzündungssenkenden Wirkung. Tägliche Grundlage ist für Feil der Gewürzquark, der leicht in den Alltag zu integrieren ist. Das Rezept dazu wird neben weiteren Einstiegsrezepten im Buch ebenfalls vorgestellt.

BS

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



ONLINE-KURS:

Entzündungsvorbeugende Ernährung

Wer seine Ernährung entsprechend umstellen möchte und sich dabei Unterstützung wünscht, findet diese im Online-Kurs von Dr. Wolfgang Feil. Der Kurs wird von vielen Krankenkassen mit bis zu 100 Prozent übernommen.

► **Hier geht es zum Kurs bei der Dr. Feil Academy und zur Buchungsmöglichkeit:**
<https://zertifiziert.dr-feil.academy/courses/entzuendungssenkende-ernaehrung/>



BUCH-TIPPS

Für die tägliche Routine

Bevin Clare ist klinische Herbalistin, Professorin an der Maryland University of integrative Health und Ernährungsexpertin. In diesem liebevoll gestalteten Buch zeigt sie auf, wie Gewürzmedizin funktioniert und wie Gewürze praktisch angewendet werden können. Wer also historische und pflanzenkundige Hintergründe ebenso möchte wie Anwendungsgebiete bis hin zu Rezepten, ist hier genau richtig. Das Buch unterstützt dabei, die eigene Gewürzapotheke zu kreieren und als tägliche Routine einzuplanen.

► **Bevin Clare: Die heilende GewürzApotheke.** 184 Seiten, Herba Press, 39.90 Euro



Die 32 wichtigsten Gewürze

Dieser Ratgeber stellt die 32 wichtigsten Gewürze jeweils mit einem Steckbrief vor. Die Leser erfahren darin viel Wissenswertes wie Herkunft, verwendbare Pflanzenteile, Inhaltsstoffe und Verwendungsmöglichkeiten. Darüber hinaus gibt es Rezepte für Gewürz- und Teemischungen, Brote, Dips und auch gesundheitliche Anwendungen wie Hustensaft. In dem handlichen Buch finden Interessierte viele Anregungen, die Heilkraft der Gewürze täglich zu nutzen.

► **Annette Kerckhoff, Dorothee Schimpf: Die Heilkraft der Gewürze.** 155 Seiten, Natur und Medizin KVC Verlag, 15 Euro



GESUND IM ALLTAG

Die Heilkraft der Gewürze nutzen

Gewürze haben in der Menschheitsgeschichte eine lange Tradition. Sie verfeinerten nicht nur den Geschmack von Speisen, sondern machten Speisen verträglicher. Menschen nutzten Gewürze auch, um Lebensmittel zu konservieren und eintönige Grundnahrungsmittel wie Reis oder Hirse essbar und abwechslungsreich zu machen. Jahrtausendlang waren Gewürze und Heilmittel dasselbe. Die heutigen Apotheken sind aus dem Gewürzhandel hervorgegangen. Was die Chinesen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin noch leben, ist bei uns etwas in Vergessenheit geraten. Doch wir können die Gewürzmedizin leicht wiederbeleben.

Tägliche Gewohnheiten als Basis

Zunächst ein Blick auf den Begriff Medizin: In der antiken Heilkunde beruhte Gesundheit auf der täglichen Lebens- und Ernährungsweise. Andere Mittel standen zu Hippokrates' Zeiten nicht zur Verfügung. Die moderne Medizin hat uns wichtige Möglichkeiten eröffnet und dabei scheint in Vergessenheit geraten zu sein, dass die Grundlagen noch immer von unseren täglichen Gewohnheiten bestimmt werden. Aus diesem Blickwinkel sind Gewürze eine wunderbare Möglichkeit, ohne großen Aufwand und hohe Kosten etwas für unsere Gesundheit zu tun. Wer sich darauf einlässt, entdeckt eine sinnliche Welt voller Farben, Formen, Düfte und Geschmäcker. Gewürze entfalten ihre Wirkung bereits beim Zubereiten der Speisen. Mit ihrer Herkunft bringen sie fremde Kulturen, Geschichten und Bilder in die eigene Küche.

Was sind Gewürze?

Gewürzkräuter sind Pflanzen, die ihre Aromastoffe für unterschiedliche Zwecke produzieren. Wie Bevin Clare in „Die heilende Gewürz Apotheke“ schreibt, sind sie nicht nur Gaumenkitzler, sondern nutzen ihre Aromen für die Kommunikation oder zur Abwehr. Herbalisten verwenden den Begriff „Kräuter“

im weitesten Sinne für alle Teile der Pflanze, die heilend eingesetzt werden können. Unter Gewürzen versteht man vor allem Samen, Blüten, Rinde, Wurzeln, Sprossen, Pollen und Früchte von Pflanzen. Gewürzpflanzen werden zudem in unterschiedlichen Wachstumsstadien geerntet. So stammen die runden Koriandersamen und das frische Kraut von derselben Pflanze. Schoten und Samen brauchen Zeit, um zu reifen, teils an der Pflanze, teils wie bei Vanille nach der Ernte. Manche Gewürze werden getrocknet und andere frisch verwendet, teilweise sind sie geräuchert oder fermentiert.

Wie wirken Gewürze?

Mengenmäßig machen Gewürze nur einen kleinen Teil unserer Nahrung aus. Über ihre Wirkung sagt das jedoch nichts aus. Die ausgeklügelte Pflanzenchemie hat große Bedeutung für die Vorbeugung und Heilung mancher Krankheit. Vor allem in der Prävention liegt ihre Kraft. Interessant ist es dabei, nicht nur einzelne Komponenten der Gewürzpflanzen zu betrachten, sondern ihre komplexe Phytochemie. Die moderne Ernährungswissenschaft kehrt gerade vom Denken in einzelnen Wirkstoffen zur Kraft der Synergie zurück. Kurz gesagt: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile. Auch Bevin (siehe Buch-Tipp an der Randspalte) weist darauf hin, dass „grundsätzlich das ganze Gewürz statt isolierter Extrakte von Einzelkomponenten verwendet“ werden sollten. Sekundäre Pflanzenstoffe etwa haben, so Feil in seinem Buch (siehe Buch-Tipp auf Seite 23 unten), eine stark entzündungshemmende Wirkung. Entscheidend ist die Dosis, sie muss hoch genug sein, damit eine heilende Wirkung einsetzt. Da wir nicht jedes Gewürz in der gewünschten Menge in Speisen verzehren können, empfiehlt Feil bei Chili und Nelken die stückweise Einnahme mit Wasser oder Buttermilch. BIRGIT SCHNEIDER
FOTO: ©VALENTYN_VOLKOV-DEPOSITPHOTOS.COM

FASTEN EINE AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE – TEIL 4

In der Stille hören wir mehr von uns selbst

Fasten bedeutet für viele Menschen zunächst der bewusste Verzicht auf Nahrung. Doch Fasten kann noch weit mehr sein. Wer sich auf diese besondere Zeit einlässt, entdeckt häufig eine Dimension – während der Körper zur Ruhe kommt, entsteht oft auch im Inneren etwas Neues. Gedanken ordnen sich, Gefühle werden bewusster wahrgenommen, und der Blick richtet sich allmählich auf das, was im Alltag leicht verloren geht: die Verbindung zu uns selbst. Vielleicht liegt genau darin die besondere Kraft des Fastens.

Wenn es im Außen leiser wird

Wann haben Sie zuletzt wirkliche Stille erlebt? Gemeint ist jene besondere Stille, in der auch die Gedanken ruhiger werden, der Atem freier fließt und wieder Raum entsteht – Raum für das, was im hektischen Alltag oft keinen Platz findet. Unser Leben ist schnell geworden. Wir planen, organisieren, entscheiden und reagieren beinahe ununterbrochen. Beruf, Familie und die ständige Erreichbarkeit lassen oft kaum Zeit, einfach nur zu sein. Was dabei leicht verloren geht, ist die Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen. Eine Fastenzeit kann diesen Kreislauf auf wohltuende Weise unterbrechen. Nicht, weil sie alle Probleme löst, sondern weil sie uns einlädt, **das Leben** für einige Tage **bewusst zu entschleunigen**. Weniger Ablenkung, weniger Termine und häufig auch weniger äußere Reize schaffen einen Raum, in dem wir wieder aufmerksamer werden – für unsere Gedanken, unsere Gefühle und für das, was uns wirklich wichtig ist.

Es ist erstaunlich, wie viel sich verändern kann, wenn es im Außen leiser wird. Während des Fastens verändert sich häufig auch unsere Wahrnehmung. Plötzlich werden Dinge wichtig, die zuvor kaum Beachtung fanden: das Zwitschern der Vögel am frühen Morgen, das Rauschen des Windes in den Bäumen oder die wohltuende Wärme der Abendsonne. Nicht weil sie neu wären – sondern weil wir wieder bereit sind, sie bewusst wahrzunehmen. Vielleicht beginnt Achtsamkeit genau dort. Nicht, indem wir etwas Besonderes suchen, sondern indem wir **die Einfachheit wieder entdecken**.

Fasten schafft Raum

Es bedeutet, Gewohntes für eine gewisse Zeit loszulassen und dadurch Platz für Neues entstehen zu lassen. Weniger Ablenkung kann mehr Aufmerksamkeit schenken, weniger Hektik mehr Gelassenheit, weniger Konsum mehr Dankbarkeit. Fasten schafft Raum, Raum zum Innehalten, Raum zum Durchatmen, Raum zum Nachdenken. Und manchmal auch Raum für Begegnungen – mit anderen Menschen und vor allem mit uns selbst. Gerade in dieser neu gewonnenen Ruhe tauchen häufig Fragen auf, die im Alltag



Ein achtsamer Spaziergang durch den Wald schenkt weit mehr als Bewegung. Der Atem wird tiefer, die Gedanken werden ruhiger und die Sinne öffnen sich.

kaum Gehör finden. **Was gibt mir wirklich Kraft?** Was nährt mich – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch? Welche Gewohnheiten bereichern mein Leben, welche kosten mich vielleicht schon lange mehr Energie, als sie schenken? Fasten liefert auf diese Fragen keine fertigen Antworten, doch es eröffnet den Raum, indem wir beginnen können, sie überhaupt zu stellen. Vielleicht liegt genau darin einer seiner größten Schätze.



Unser Atem verbindet Innen und Außen, Anspannung und Entspannung, Körper und Geist.

Loslassen – Reinigung beginnt auch im Inneren

Während des Fastens beschäftigt sich unser Körper intensiv mit Reinigung und Regeneration. Gleichzeitig erleben viele Menschen einen Prozess, der weit über körperliche Veränderungen hinausgeht. Gedanken oder Gefühle treten deutlicher hervor. Erinnerungen melden sich, lange aufgeschobene Entscheidungen gewinnen an Klarheit oder wir spüren, wie sehr uns bestimmte Gewohnheiten und Erwartungen belasten. Was im Alltag oft von Terminen und Verpflichtungen überlagert wird, bekommt plötzlich eine Stimme. Das kann zunächst ungewohnt sein. Gleichzeitig eröffnet sich darin eine wertvolle Chance. Fasten lädt uns ein, nicht nur den Körper zu entlasten, sondern auch den eigenen Alltag einmal mit etwas Abstand zu betrachten. Vielleicht dürfen überhöhte Ansprüche an uns selbst leiser werden. Vielleicht braucht der Wunsch, es allen recht machen zu müssen, eine Pause. Vielleicht entdecken wir, dass wir nicht ständig funktionieren müssen, um wertvoll zu sein. Loslassen bedeutet dabei nicht, Verantwortung aufzugeben. Es bedeutet vielmehr, bewusst zu unterscheiden zwischen dem, was wirklich wichtig ist, und dem, was wir schon viel zu lange mit uns tragen. Manchmal ist genau diese Erkenntnis der **Beginn einer inneren Klärung**. Fasten schenkt uns nicht unbedingt neue Antworten. Oft schafft es zunächst den Raum, in dem wir beginnen, uns die richtigen Fragen zu stellen.



Stille als Weg zur Selbsterfahrung

Seit jeher suchen Menschen bewusst die Stille, wenn sie sich neu orientieren oder wichtige Entscheidungen treffen möchten. Ob in Klöstern, auf Pilgerwegen oder bei einem Aufenthalt in der Natur. Der Rückzug aus dem gewohnten Alltag eröffnet häufig einen neuen Blick auf das eigene Leben. Auch während einer Fastenzeit kann diese Erfahrung entstehen. Manche finden sie im Gebet, andere in einer Meditation, beim achtsamen Gehen oder während eines stillen Spaziergangs durch den Wald. Wieder andere erleben sie beim Sitzen auf einer Bank, beim Blick in den Himmel oder während der ersten Sonnenstrahlen eines neuen Tages. Die Form ist dabei weniger entscheidend als die Haltung. Es geht nicht darum, etwas Außergewöhnliches zu erleben, es geht darum, wieder offen zu werden für das, was bereits da ist. Nicht selten wächst daraus ein Gefühl von Gelassenheit. Probleme verschwinden dadurch nicht, doch sie verlieren manchmal ihre erdrückende Schwere. Der Blick weitet sich, **Prioritäten verschieben sich** und das Vertrauen wächst, den eigenen Weg Schritt für Schritt gehen zu können. Vielleicht besteht die größte Kraft der Stille darin, dass sie uns nichts hinzufügen muss. Sie erinnert uns vielmehr an das, was wir längst in uns tragen.

Die Natur kennt keine Eile

Dabei unterstützt kaum etwas den inneren Prozess des Fastens so wohltuend wie die Natur. Vielleicht deshalb, weil sie uns nichts abverlangt. Sie bewertet nicht, sie vergleicht nicht und sie erwartet keine Leistung, sie lädt uns ein, einfach zu sein. Die Natur folgt ihrem eigenen Rhythmus – ruhig, beständig und voller Vertrauen. Gerade während einer Fastenzeit kann sie zu einem wertvollen Begleiter werden. Ein achtsamer Spaziergang durch den Wald, über Wiesen oder entlang eines Flusses schenkt weit mehr als Bewegung. Mit jedem Schritt verlangsamt sich häufig auch das Gedankenkarussell. Der Atem wird tiefer, die Gedanken werden ruhiger, der Blick wird weiter, **die Sinne öffnen sich** und wir nehmen unsere Umgebung wieder bewusster



Weniger Ablenkung schafft einen Raum, in dem wir wieder aufmerksamer werden für das, was uns wirklich wichtig ist.

wahr. Nicht selten erleben Menschen gerade in diesen stillen Momenten eine besondere Klarheit. Lösungen lassen sich nicht erzwingen – doch manchmal zeigen sie sich ganz von selbst, wenn wir aufhören, ständig nach ihnen zu suchen. Traditionell werden auch Heilpflanzen wie Thymian, Spitzwegerich oder Lindenblüten zur Unterstützung der Atemwege sehr geschätzt und können diese Zeit sanft begleiten. Sie werden seit Generationen wegen ihrer wohltuenden Eigenschaften genutzt und erinnern uns daran, welch große Heilkraft in der Natur liegt.

Der Atem - Brücke zwischen Körper, Geist und Seele

Es gibt etwas, das uns vom ersten Augenblick unseres Lebens an begleitet und dem wir dennoch erstaunlich wenig Aufmerksamkeit schenken: unseren Atem. Er verbindet Innen und Außen, Anspannung und Entspannung, Körper und Geist. Mit jedem Atemzug nehmen wir neue Energie auf. Mit jedem Ausatmen dürfen wir Belastendes ein Stück weit loslassen. Gerade während des Fastens wird vielen Menschen bewusst, wie eng unser Atem mit

unserem inneren Erleben verbunden ist. Wer unter Anspannung steht, atmet meist flach und schnell. Finden wir Ruhe, verändert sich fast unmerklich auch unser Atem. Er wird tiefer, gleichmäßiger und schenkt unserem Körper das Signal, **loslassen zu dürfen**. Probieren Sie es einfach einmal aus: Setzen Sie sich oder stellen Sie sich bequem hin. Atmen Sie langsam vier Sekunden durch die Nase ein, halten Sie den Atem für zwei Sekunden an und lassen Sie ihn anschließend sechs Sekunden lang ruhig wieder durch den Mund ausströmen. Wiederholen Sie diesen Rhythmus einige Male. Oft reichen schon wenige Minuten, damit sich Herzschlag, Gedanken und Muskulatur spürbar entspannen. Es braucht manchmal erstaunlich wenig, um wieder ganz bei sich anzukommen. Und oft beginnt dieser Weg mit einem einzigen, bewussten Atemzug.

Die Lunge – Organ der Lebenskraft und des Loslassens

Unser Atem führt uns unmittelbar zur Lunge – einem Organ, das wie kaum ein anderes für Austausch und Verbindung steht. Mit jedem Atemzug versorgt sie unseren Körper mit Sauerstoff und ermöglicht den lebenswichtigen Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid. Jede einzelne Körperzelle ist auf diese Energie angewiesen. Doch die **Atmung besitzt nicht nur eine körperliche, sondern auch eine symbolische Dimension**. Mit jedem Einatmen nehmen wir Neues auf, mit jedem Ausatmen dürfen wir Belastendes loslassen. Gerade während des Fastens erleben viele Menschen diese Verbindung besonders bewusst. Die ruhigere Atmung wirkt auch auf unser Nervensystem, unterstützt Entspannung und hilft, innere Unruhe abzubauen, schenkt neue Energie und kann dazu beitragen, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Wer die Fastenzeit nutzt, um regelmäßig Zeit an der frischen Luft zu verbringen, verbindet gleich mehrere Aspekte miteinander. Bewegung, bewusstes Atmen und die Kraft



Achtsamkeit beginnt vielleicht genau dann, wenn wir die Einfachheit wieder entdecken.

der Natur ergänzen sich auf ganz natürliche Weise. Dabei kann jeder Spaziergang zu einer kleinen Auszeit werden – für Körper, Geist und Seele.

Wussten Sie schon?

- ✿ Die Oberfläche unserer Lunge entspricht etwa der Größe eines Tennisplatzes (ca. 70–100 m²).
- ✿ Erwachsene atmen durchschnittlich 12 bis 16 mal pro Minute.
- ✿ Pro Tag bewegen wir rund 10.000 bis 15.000 Liter Luft durch unsere Lunge.
- ✿ Tiefe Bauchatmung verbessert die Sauerstoffversorgung und unterstützt die Entspannung.
- ✿ Spaziergänge im Wald oder in Parks fördern nicht nur die Lungenfunktion, sondern wirken sich auch positiv auf Stress und Wohlbefinden aus.

Was von der Fastenzeit bleibt - kleine Rituale, große Wirkung

Fasten schenkt unserem Körper eine Zeit der Regeneration. Aber – die Fastenzeit endet irgendwann. Die Erfahrungen, die wir in dieser Zeit machen, können jedoch weit darüber hinauswirken. Oft sind es nicht die großen Veränderungen, sondern **kleine Rituale**, die uns helfen, etwas von dieser Ruhe in den Alltag mitzunehmen. Vielleicht beginnt der Tag künftig mit einigen bewussten Atemzügen statt mit dem ersten Blick auf



Wie kaum ein anderes Organ steht die Lunge für Austausch und Verbindung.

das Smartphone. Vielleicht wird der tägliche Spaziergang zu einem festen Termin mit sich selbst. Vielleicht entsteht die Gewohnheit, den Abend für einige Minuten in Stille ausklingen zu lassen oder die Gedanken des Tages in einem kleinen Notizbuch festzuhalten. Solche Rituale kosten kaum Zeit. Und doch erinnern sie uns immer wieder daran, innezuhalten und bewusst wahrzunehmen, was gerade ist. Fasten endet deshalb nicht zwangsläufig mit der ersten Mahlzeit nach der Fastenzeit. Viel-

leicht beginnt genau dann der spannendste Teil. Vielleicht erkennen wir dabei, dass wir nicht ständig mehr brauchen, sondern manchmal weniger. Weniger Eile. Weniger Ablenkung. Weniger Perfektion. Dafür **mehr Zeit zum Atmen**. Mehr Zeit für Begegnungen. Mehr Zeit für das, was unserem Leben Tiefe verleiht.

UWE JOHÄNNTGEN

FOTOS: ©SUBBOTINA-DEPOSITPHOTOS.COM,
©BABENKODENIS-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MIKEMAREEN-
DEPOSITPHOTOS.COM, ©ANDREWLOZOVYI-DEPOSITPHOTOS.
COM, ©AZERT33-PIXABAY.COM

Fünf Impulse für die innere Fastenzeit

- 1 Beginnen Sie jeden Tag mit zehn bewussten tiefen Atemzügen. Lassen Sie beim Ausatmen bewusst los – Ihre Anspannung ebenso wie kreisende Gedanken.
- 2 Verbringen Sie täglich mindestens dreißig Minuten in der Natur.
- 3 Nehmen Sie sich jeden Abend fünf Minuten Zeit für Dankbarkeit.
- 4 Gönnen Sie sich täglich einen Moment völliger Stille – ohne Handy und Ablenkung – „nur“ Sie selbst.
- 5 Fragen Sie sich am Ende des Tages: Was darf ich heute loslassen?



bioladen

URSPRUNG



Regional, nachhaltig, fair!

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

Wir liefern direkt zu Ihnen nach Hause!





100% BIO · NACHHALTIG · FRISCH



BRINGT BIO INS HAUS

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




 [oekokiste.schwarzach](#)
 [oekokisteswarzach](#)

KRISCHAN CORDS KÜMMERT SICH UM DEN QUITTEN-LEHRPFAD IN ASTHEIM BEI VOLKACH

Unerwartet weite kulinarische Welt



„Die Quitte ist einfach toll, sie ist immer ein Hingucker“, schwärmt Quittenfan Krischan Cords.

Gibt es etwas Schöneres, als seinen Geist miten in der Natur zu bilden? Mit Lehrpfaden ist das sehr gut möglich. Einen solchen Lehrpfad gibt es in Astheim bei Volkach. Hier dreht sich alles um die Quitte. Angelegt wurde der Pfad vor knapp 20 Jahren durch das „Fränkische Rekultivierungsprojekt alter Quittensorten“, lange Jahre maßgeblich vorangebracht von Marius Wittur. Dass es das Projekt nun noch immer gibt, ist dem aus Lohr stammenden Gartenbauingenieur Krischan Cords zu verdanken, der früher mit Wittur zusammenarbeitete und es 2023 aus dessen Händen übernahm und seither weiterentwickelt. Krischan Cords zählt zu den glücklichen Menschen, die ihrer Leidenschaft nicht nur als Hobby frönen können. Seit langem befasst er sich mit der sehr speziellen Frucht „*Cydonia oblonga*“, wie die schon in der Antike bekannte Quitte auf Lateinisch heißt. „Die Quitte ist einfach toll, sie ist immer ein Hingucker“, sagt der Quittenfan. Seine Diplomarbeit schrieb Krischan Cords bereits über Anbau und Sorten der Quitte. Vor über 15 Jahren kam er schließlich, und zwar über eben diese Arbeit, in Kontakt mit dem Quittenprojekt von Marius Wittur. Ihn faszinierte das Engagement des gelernten Baumpflegers. Der schaffte es, die vergessene Frucht dem Vergessen zu entreißen.

Krischan Cords kümmert sich um den Quittenlehrpfad und ist gleichzeitig Geschäftsführer der Main-Streuobst-Bienen eG sowie des in Winterhausen bei Würzburg angesiedelten Unternehmens „Mustea – Quitten und Streuobst“. „Mustea ist der Markenname für unsere Quittenprodukte“, erklärt der in Weihenstephan ausgebildete Ingenieur. Der

Name steht für **regionale Bio-Produkte**, die **von extensiv gepflegten Streuobstwiesen und kleinen Quittenhainen** entlang des Mains stammen. Durch den Verkauf von Quitten-Secco, Quittensaft und Quitten-Wein wird die Erhaltung der alten Quittensorten finanziert.

Bis heute weiß selbst ein Gourmet nur selten, was man alles Leckeres aus der Quitte fabrizieren kann. „Man kann die Frucht nicht nur süß nutzen“, sagt Krischan Cords. Quitten lassen sich, ähnlich wie Äpfel, zum Beispiel in Salate reiben. Sehr lecker ist auch ein Quittendressing aus Olivenöl, Zitrone, Quit-

tengelee, Senf, Salz und Pfeffer über einem Blattsalat.

Quitte und Sauerkraut

Wer neugierig auf kulinarische Modifikationen ist, findet in der Quitte den idealen Partner. Besonders köstlich ist für Krischan Cords zum Beispiel die Kombination von Mangold oder Sauerkraut und Quitte. Die Palette der Quittengerichte geht also weit über Quittengelee und Quittenbrot hinaus.

Nicht zuletzt angesichts der Sortenvielfalt tut sich, kommt man als Neuling in Kontakt mit der Quitte, eine unerwartet weite kulinarische Welt auf. „Man muss die Quitte halt meist verarbeiten, um an die Seele der Frucht zu kommen“, so Krischan Cords. Im Übrigen ist die Quitte nicht nur eine alte, rustikale Frucht, aus der man Gerichte zaubern kann, die mit Raffinement bestechen. Vor allem auch gesund ist sie: Quitten enthalten Kalium, Vitamin C und B-Vitamine. Schon die Hippokratiker wussten hierum vor fast 2.500 Jahren. Auch in der Arzneimittellehre des antiken Arztes Dioskurides wurde die **Quitte** erwähnt. Im 1. Jahrhundert soll der Römer Plinius die Frucht **gegen 21 Leiden eingesetzt** haben.

Krischan Cords, heimatverwurzelt und naturverbunden, möchte durch den Quittenlehrpfad erreichen, dass noch mehr Menschen etwas über den Anbau und die Pflege alter Quittenbäume lernen. Die spät blühende Frucht ist darüber hinaus mythologisch interessant. Spannend ist nicht zuletzt das Areal, auf dem der 3,5 Kilometer lange Quittenlehrpfad angelegt ist. Den gäbe es heute nicht, wäre nicht jener Nordhang, auf dem sich Obstbautoparzellen aus dem 18. Jahrhundert befinden, von der Flurbereinigung verschont gewesen, erzählt der Quittenexperte.



Wer den Quittenlehrpfad abläuft, erfährt an 13 Thementafeln Interessantes über die vielfältigen Facetten des Quittenerhaltungsprojekts.



Durch den Verkauf hochwertiger Produkte, wie den Quittensecco, finanziert „Quitten und Streuobst“ die Erhaltungsarbeit. Rechts: Oft bieten die optisch eher unscheinbaren Quittensorten besonderen Genuss.

Unscheinbarer Genuss

Während sich Lehrpfadswanderer, die bis dato noch keine intensivere Berührung mit der Quitte hatten, an der Herrlichkeit der großen, gelben dicken Früchte erfreuen, achtet Krischan Cords sehr darauf, dass die Qualität stimmt. Er schätzt aus diesem Grund die eher unscheinbaren Sorten. Oft bieten die besonderen Genuss. Seine eigenen Quittenflächen sind nie größer als ein Hektar: „Oft handelt es sich nur um ein paar 100 Quadratmeter.“ Das erlaubt eine extensive Pflege ohne Spritzmittel. Auf einigen Erhaltungsflächen von Krischan Cords wachsen **mehr als 60 unterschiedliche Quittensorten**.

Dem gebürtigen Lohrer ist es gelungen, eine Frucht, die in den Hintergrund zu geraten drohte, neu ins Bewusstsein zu bringen. Am und jenseits des von ihm gepflegten Quittenlehrpfads existieren seiner Schätzung nach

bis zu 150 Quittenvarietäten. Weltweit soll es deutlich über 200 Sorten geben. Eine der Infotafeln entlang des Pfads verweist beispielsweise auf die leuchtend gelbe Birnenquitte mit ihrem kräftigen Aroma und ihrem cremegelben Fruchtfleisch. Was landläufig einfach „Quitte“ heißt, ist in Wirklichkeit also eine äußerst sortenreiche Frucht. Wer den Quitten-Lehrpfad entlanggeht, lernt zum Beispiel auch die „Astheimer Perlquitte“ kennen. Diese birnenförmige Quittensorte mit ihren mittelgroßen, aromatischen, weißfleischigen Früchten zählt zu den ältesten Sorten überhaupt. Ab Anfang Oktober kann sie geerntet werden. 2008 wurde sie mit dem Prädikat „Bayerns Ureinwohner“ ausgezeichnet.

PAT CHRIST

FOTO: KRISCHAN CORDS, ©OLWOOD@INBOX.RU-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Mehr zum Mustea-Projekt unter www.mustea-quittenlehrpfad.de**

SEMINAR IN HANDTHAL

Die Quitte - Genuss und Heilkraft



Die **Quitte** gilt als eine unserer ältesten Kulturobstarten. Egal ob aus dem heimischen Garten oder von der Streuobstwiese, die Quitte bereichert nicht nur unseren Speiseplan, sondern auch unsere Hausapotheke. Die medizinischen Eigenschaften werden in der Literatur wie als adstringierend, erweichend und stopfend beschrieben. Äußerlich kommt sie in Salben oder Crèmen, unter anderem **bei rissiger Haut**, aufgesprungenen Lippen sowie bei leichten Verbrennungen und auch bei Hämorrhoiden zum Einsatz. Zudem werden die wertvollen Inhaltsstoffe auch als fettfreie, reizlose Salbengrundlage in der Kosmetik verwendet. Darüber hinaus kann der Quittensaft, reich an Schleim- und Gerbstoffen, **bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenraum** sowie bei Darmstörungen hilfreich sein. Kräuterfrau Gerlinde Rößner wird am 11. Oktober im Rahmen eines Seminars im Steigerwald-Zentrum in Handthal Wissenswertes zur Kulturgeschichte und Botanik der Quitte berichten. Vor allem aber ihre **kulinarische Verarbeitung** sowie ihren Einsatz in der Naturkosmetik und der Naturheilkunde in den Mittelpunkt stellen. Das Seminar findet von 14 bis 16.30 Uhr im Vortragsraum des Steigerwald-Zentrums statt. Eine Anmeldung ist bis 6. Oktober online, telefonisch unter 09382.31998-0 oder per E-Mail an info@steigerwald-zentrum.de erforderlich. DRY

FOTO: ©VALENTYN_VOLKOV-DEPOSITPHOTOS.COM

FÜHRUNG DURCH DEN QUITTENLEHRPFAD

Den Quitten auf der Spur

Am 18. Oktober bietet sich Quittenliebhabern die Gelegenheit, von 10.30 bis 12.30 Uhr mit Quittenexperte Krischan Cords entlang des von ihm betreuten Quittenlehrpfades in die Quittenwelt einzutauchen. Genießen Sie das reizvolle Mosaik aus verwilderten, neu angelegten sowie behutsam rekultivierten Obstanbauflächen in der zauberhaften Landschaft an der Volkacher Mainschleife und lernen Sie alles rund um die Quitte kennen – Geschichte, Anbau, Sorten, Pflege, Verarbeitung, ökologische Aspekte. Auf dem knapp vier Kilometer langen Rundweg findet auch eine Verkostung mit Quittensaft, Quittensecco und Quittenwein statt. Treffpunkt ist am Parkplatz am Friedhof/Quittenlehrpfad in Astheim. Eine Anmeldung ist bis zum 14. Oktober beim Ökohaus Würzburg erforderlich.

RED

FOTO: CAROLA CORDS





DER 11. OKTOBER STEHT IM ZEICHEN DES STREUOBSTES

Die ganz große Apfelliebe

Der zweite Sonntag im Oktober, dieses Jahr der 11. Oktober, steht in vielen Städten und Gemeinden ganz im Zeichen des Streuobstes. Der Apfel spielt dabei unbestritten die Hauptrolle.

In **Aschaffenburg** steht das Streuobst aus der Region Bayerischer Untermain im Fokus. Knackiges Obst, Säfte, Wein, Apfelbier und Apfelbratwurst sind nur ein kleiner Ausschnitt an kulinarischen Verlockungen auf dem mittlerweile 27. Regionalen Apfelmarkt am Schlossplatz von 11 bis 18 Uhr. Für ihn kommen verschiedenste Anbieter aus der ganzen Region zusammen und präsentieren ihre vielfältigen Produkte. Bereits über 100.000 Besucher haben den „Regionalen Apfelmarkt“ bisher besucht und haben sich von Apfel und Co. faszinieren lassen. Die **Streuobstallianz Bayreuth** lädt am Umweltinformationszentrum Lindenhof (Karolinenreuther Str. 58) zum Apfelfest mit buntem Programm. Die Vielfalt der Streuobstwiesen kann in der Obstausstellung des Kreisverbandes für Gartenbau und Landespflege Bayreuth bestaunt und eigene Äpfel auch durch Pomologen bestimmt werden. Pro Apfelsorte sollten fünf gepflückte Früchte mitgebracht werden. Pro Person können drei Sorten bestimmt werden. Zudem darf man sich aufs Apfelpressen und eine Streuobstführung, ein Kinderprogramm zum Thema Streuobstwiese, den Verkauf regionaler Streuobstprodukte

sowie auf Vorführungen und Infostände der Initiativen und Akteure aus dem Landkreis zu Streuobst und dem faszinierenden Lebensraum Streuobstwiese freuen. Außerdem öffnet der Ökologisch-Botanische Garten seine Türen: Am Haupteingang werden alte und neue Obstbaumsorten abgegeben und durch das Tor im Nutzgarten besteht direkter Zugang zum Apfelfest.

Zahlreiche Aktionen rund um das schmackhafte Streuobst locken am 11. Oktober auch nach **Burgbernheim**. Nach dem Festgottesdienst ab 10 Uhr auf dem Kapellenberg startet das Programm rund um die gesunden Früchtchen. Lassen Sie Ihre Obstsorten beim Pomologen bestimmen und informieren Sie sich beim Pflanzendoktor. Der Obst- und Gartenbauverein Burgbernheim sorgt mit seiner Mostpresse für frisch gepressten Apfelsaft. Komplettiert wird der Streuobsttag von einer Obstsortenschau, einem Bauernmarkt mit regionalen Produkten, Imkern, Korbflechter, einem Spielbereich für Kinder. Blicken Sie dem Schäfer bei einer Schafschur über die Schultern. Natürlich gibt es auch kulinarische Köstlichkeiten und für den Ohrenschausort die Stadtkapelle Burgbernheim. Wer Burgbernheim einen Besuch abstattet, sollte sich auf jeden Fall Zeit für einen Besuch in der großen Streuobstwelt „Bernatura“ hinter dem Rathaus nehmen. Hier ist das Thema Streuobst lebendig und mit viel Liebe



Das Streuobsterlebniszentrum „Bernatura“ möchte das Interesse an heimischen Streuobst bei Klein und Groß wieder wecken und wertvolles Wissen weitergeben.

zum Detail von allen erdenklichen Seiten für Klein und Groß aufgearbeitet. Wetten, dass Sie noch jede Menge für die überaus nützlichen Wiesen und ihre unvergleichlich leckeren Schätze lernen können?

Der traditionelle Apfelmarkt zum **Ebener Oktobermarkt** bietet Groß und Klein von 11 bis 17 Uhr am Marktplatz ein vielfältiges Erlebnis rund um den Apfel – angefangen bei der Handpresse für frischen Apfelsaft über die Sortenbestimmung mitgebrachter Äpfel bis hin zu Produkten aus der Region. Beim Regionalmarkt warten ab 11 Uhr regionale Produkte und eine umfangreiche Obstausstellung heimischer Apfel- und Birnensorten auf die Besucherinnen und Besucher. Im Rathaus sorgt der BN Ebern

...fair und nachhaltig aus der Region!

Streuobst- & Bienenprodukte

Sortenreine Säfte, Schorlen, Cider, Sekte, Liköre, Brände...

Main Schmecker

main-schmecker.de

Main Streuobst Bienen eG

Bioland

QR Code

BIO-APELSCHORLE aus Streuobst



TRADITIONELLE ERNTE- UND OBSTBÖRSE IN WALDSASSEN

Kostbarkeiten aus der Natur

Bei der traditionellen Ernte- und Obstbörse am 27. September auf Gelände der Umweltstation Waldsassen können Besuchende Äpfel, andere Obstsorten, Gemüse sowie frisch hergestellte Produkte daraus einkaufen und genießen. Viele Stände mit verschiedenen Kostbarkeiten aus der Natur und Handwerkskünste laden zum Verweilen ein. Wieder mit dabei sind erfahrene Obstsortenbestimmer (Pomologen), die mitgebrachte Obstsorten anschauen und bestimmen. Außerdem können Produkte des alten Handwerks, Nährarbeiten und vieles mehr bewundert und gekauft werden. Ebenso mit dabei ist die Obstbrennerei Schlötzer sowie die Filzmeisterin Anita Köstler, die mit den Besuchern in altbewährter Weise Kleinigkeiten filzt. Die Umweltstation bietet wie jedes Jahr Kaffee und selbstgebackenen Kuchen, sowie Kräuterbratwürste an. Der Gedankengarten in der benachbarten Stadlgalerie von Christine Böhm lädt ebenfalls zum Verweilen und Bestaunen ein. Das KuBZ-Orchester sorgt wieder für die musikalische Umrahmung.

FOTO: ©PIMONOVAV-DEPOSITPHOTOS.COM



ab 13 Uhr mit einer großen Auswahl an Apfelkuchen für das leibliche Wohl, ab 13 Uhr bestimmen Expertinnen und Experten mitgebrachte Obstsorten. Auch das Umweltbildungszentrum UBiZ wird mit einem Stand am Markt vertreten sein. Auf dem Apfelmarkt des Kreisverbandes Bamberg für Gartenbau und Landespflanze, der jährlich in wechselnden Gemeinden stattfindet, stehen dieses Jahr in Schönbrunn im Steigerwald

heimische Streuobstwiesen im Mittelpunkt. Lecker, vielfältig und gesund präsentiert sich die frische Ernte aus ungespritzten Beständen. Neben dem Verkauf von erntefrischen Äpfeln und vielfältigen Streuobstprodukten können Besucher sich auf ein buntes Marktprogramm mit allerhand kulinarischen Leckerbissen, traditioneller Handwerkskunst und abwechslungsreichem Kinderprogramm freuen. Es gibt Info rund um Streuobst-Erhalt und

Förderprogramme, außerdem hilft ein Apfelkundler bei der Bestimmung mitgebrachter Äpfel und Birnen. Der traditionelle Apfelmarkt im Streuobstdorf Hausen in der Rhön findet erst am 18. Oktober von 11 bis 17 Uhr statt. Hier kann man sein Wissen übrigens auf einem schön angelegten Streuobst-Lehrpfad erweitern und vertiefen.

RED

FOTOS: ©PURPLE_QUEUE-DEPOSITPHOTOS.COM, ©FUNIX-DEPOSITPHOTOS.COM, ©BARBARANEVU-DEPOSITPHOTOS.COM, PETRA JENDRYSEK

3. OKTOBER: HUTZELFEST AM HUTZELHOF

Kulturerbe zum Genießen

Immaterielles Kulturerbe der UNESCO, einer von 100 Genussorten in Bayern, „Arche Passagier“ von Slow Food und Gewinner des Streuobstwettbewerbs „Bayern blüht“ – der Hutzelhof in Fatschenbrunn (Rieneckstraße 7) ist weit über die Grenzen der Haßberge bekannt. Am 3. Oktober lädt der besondere Ort von 11 bis 18 Uhr zum Tag der offenen Tür ein mit buntem Programm. Dr. Gerrit

Himmelsbach erläutert anschaulich und unterhaltsam auf dem europäischen Kulturweg Fatschenbrunn den Zusammenhang zwischen traditionellem Handwerk und dem Erhalt der Biodiversität, ganz besonders auch den Wert der Baumfelder und Streuobstbestände als einen ganz besonderen Lebensraum für Tiere und Pflanzen und deren Zukunftsperspektive im Zeichen des Klimawandels. Neben herzhaften Speisen und leckeren Hutzelspezialitäten gibt es zum Kaffee allerlei Gebäckvariationen. Hutzelhof-Chef

Franz Hümmer zeigt in seiner Darre, wie die beliebten und kostbaren Hutzeln gemacht werden. Judy Harper wird mit Ihrer Harfe für entspannte Stimmung sorgen. Im Rahmen des Tags der Regionen.

FOTO: ©MARIKARABELLA-DEPOSITPHOTOS.COM

PS

Evi

BIO Streuobst Apfelschorle 100% Franken

- ✓ Genuss-Schorle und Durstlöcher
- ✓ Voller natürlicher Geschmack
- ✓ Unterstützt durch die Öko-Modellregionen
Fränkische Schweiz, Bamberger Land
und Obermain-Jura



Mach mit!
Erhalte unsere
Streuobst-
wiesen!

www.evi-schorle.de

PRETZFELDER
Fruchtsaftkellerei
Hergestellt von Obstgroßmarkt Fränkische Schweiz eG
10382 Pretzlitz - www.obstmarkt-groet.de






Ländliche Entwicklung in Bayern

Ein gefördertes Gemeinschaftsprojekt aus der Region. Gefördert mit Mitteln des Freistaats Bayern aus dem Landesprogramm BioRegion 2030.

IMMUNBOOSTER: APFEL

Mit alten Sorten gesund durchs Jahr

Die **Optik** kann blenden. Wie oft ertappen wir uns dabei, bei der Auswahl von Obst und Gemüse nach dem vermeintlichen makellosen Idealtypus zu suchen? Dass dies keineswegs die beste Entscheidungsgrundlage ist, zeigt sich im Fall des Apfels. Früher galt ein angebissener oder angeschnittener Apfel, dessen Inneres schnell bräunte, als überaus gesundes Lebensmittel, erinnert sich Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung aus Waldbüttelbrunn noch an die Wertschätzung seiner Großmutter. Heute schickt die Bräunung zuweilen ein ungläubiges Runzeln auf die Stirn oder die Schnittflächen bleiben gar appetitlich hell. Leider mag man sagen, denn die Braunfärbung ist der **Nachweis eines hohen Gehaltes an Polyphenolen**, also von natürlichen sekundären Pflanzenstoffen, die im Körper freie Radikale abfangen, als Antioxidantien und Entzündungshemmer wirken und unsere Zellkraftwerke, die Mitochondrien, anfeuern, erklärt Karl-Heinz Ursprung. Polyphenole leisten im Verborgenen aber noch mehr: Sie können helfen, den Blutdruck und die Cholesterinwerte zu senken, das Wachstum nützlicher Darmbakterien zu fördern, so unser Mikrobiom stärken und damit unser **Immunsystem auf Trab bringen**. Ferner



Äpfel, gerade alter Sorten, können unsere Gesundheit auf umfassende Weise ganz natürlich unterstützen.

deuten Studien darauf hin, dass die sekundären Pflanzenstoffe positive Effekte bei der Regulation des Blutzuckerspiegels haben, zählt der Inhaber eines Bioladens in Höchberg positiven Eigenschaften der gesunden Pflanzenstoffe begeistert auf. Ein ähnliches Wirkungsspektrum wie die **Polyphenole** haben auch die im Apfel enthaltenen **Flavonoide**. Die natürlichen Pflanzenfarbstoffe sitzen direkt unter der Schale, allen voran das im Apfel dominierende und am besten erforschte Flavonoid Quercetin. Es kann die Gefäße schützen, bei regelmäßigem Verzehr Schutz vor chronischen Krankheiten bieten und gealterte, inaktive Zellen abbauen. „Das ist wichtig, denn Zellen, die sich nicht mehr teilen, schütten schädliche Entzündungsstoffe aus, die die Gewebeerterung und altersbedingte Krankheiten vorantreiben“, hebt der Gesundheitsberater hervor. Darüber hinaus vermag ein regelmäßiger Apfelkonsum auch die Lungenfunktion zu stärken, so eine finnische und australische Studie. Wer von diesen wichtigen Inhaltsstoffen profitieren möchte, genießt ungeschält aus Bio-Anbau, am besten von der heimischen Streuobstweise **geerntete alte oder herb-saure Apfelsorten** wie Schöner aus Boskop, Cox Orange, Goldparmäne oder Gravensteiner, empfiehlt der Gesundheitsberater. „Sie enthalten nicht nur deutlich mehr Polyphenole und Flavonoide als neue süße Züchtungen wie zum Beispiel Golden Delicious oder Gala. Die alten Sorten sind ein wahrer Genuss. Sie schmecken noch wie zu Omas Zeiten: aromatisch, würzig und süßsauerlich, manchmal auch herb oder leicht nach Zitrone.“ Welchen überaus positiven Einfluss **Ballaststoffe** auf unseren Körper haben, hat Karl-Heinz Ursprung bereits in der letzten

BlattGrün-Ausgabe ausführlich erklärt. Der Apfel reiht sich ganz vorne in die Reihe der gesunden Ballaststofflieferanten ein. Der Grund dafür ist sein **hoher Pektingehalt**. Der lösliche Ballaststoff hilft, Blutfett- und Cholesterinwerte sowie den Blutdruck zu senken, dabei hat er auch noch entgiftende Wirkung. Großer Profiteur ist unser Darm, denn Pektin kann die Verdauung regeln und die Darmflora positiv beeinflussen, da er vielen nützlichen Darmbakterien als Nahrung dient und sie aus deren Verstoffwechselung Energie gewinnen lässt, so Karl-Heinz Ursprung. Angenehmer Nebeneffekt: Durch seinen Pektingehalt ist der Apfel auch ein **Verbündeter im Kampf gegen überflüssige Pfunde**. Der Ballaststoff verlangsamt die Entleerung des Magens und macht somit länger satt. Zudem hemmt Pektin die Fettverdauung, weil es für eine erhöhte Fettausleitung sorgt. An der Devise unserer Großeltern, „An apple a day keeps the doctor away“, scheint wohl mehr als ein Kernchen Wahrheit zu sein, um im Bilde zu bleiben. Also, gehen Sie auf die Suche nach alten Sorten und **beißen Sie kraftvoll zu**. Wohl bekomm's.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: ©EDWARDSV-DEPOSITPHOTOS.COM,
©ANTPKR-DEPOSITPHOTOS.COM



Von Natur aus gut.

Auserwähltes von naturbelassenen
Streuobstwiesen der Fränkischen Schweiz

Obstgroßmarkt Fränkische Schweiz e.G.

Trattstr. 7 · 91362 Pretzfeld · Tel. 09194/79590

verwaltung@obstmarkt-pretzfeld.de

www.obstmarkt-pretzfeld.de

WIE EVI REGIONALE STREUOBSTWIESEN IN OBERFRANKEN FÖRDERT

Mehr als eine Apfelschorle

Kann eine Apfelschorle zum Erhalt regionaler Streuobstwiesen beitragen? Tatsächlich kann genau das gelingen: Wenn die Früchte regionaler Streuobstwiesen genutzt und hochwertig verarbeitet werden, entsteht eine Wertschöpfung, die den Erhalt dieser besonderen Kulturlandschaft unterstützt. Denn Streuobstwiesen zählen zu den artenreichsten Lebensräumen Bayerns und sind ein prägender Bestandteil unserer fränkischen Kulturlandschaft. Mit dem Gemeinschaftsprojekt EVI zeigen die Öko-Modellregionen Bamberger Land, Fränkische Schweiz und Obermain-Jura, wie Naturschutz und **regionale Wertschöpfung** Hand in Hand gehen können.

Für die Bio-Streuobst-Apfelschorle EVI werden ausschließlich Bio-Äpfel von zertifizierten Streuobstwiesen aus den drei Regionen verarbeitet. Zahlreiche Bewirtschafter regionaler Bio-Streuobstwiesen liefern ihre Äpfel über regionale Sammelstellen an den Obstgroßmarkt Fränkische Schweiz, der daraus Bio-Apfeldirektsaft herstellt. So entsteht eine regionale Wertschöpfungskette – **vom Obstbaum bis zur Vermarktung**.

EVI wird aus regionalem Bio-Apfeldirektsaft, Mineralwasser und Kohlensäure hergestellt. Jede Flasche steht für die Idee, den Früchten regionaler Streuobstwiesen einen zusätzlichen Wert zu geben. Denn eine regelmäßige Nutzung der Früchte schafft einen zusätzlichen Anreiz, Streuobstwiesen langfristig zu erhalten und zu pflegen.

Patrick Nastvogel, Manager der Öko-Modellregion Bamberger Land, sieht in EVI einen wichtigen Beitrag für die Region: „Mit EVI möchten wir zeigen, dass der Erhalt unserer Streuobstwiesen nicht nur auf den Wiesen beginnt, sondern auch mit der bewussten Nutzung ihrer Früchte. Hinter jeder Flasche

Streuobstwiesen zählen zu den artenreichsten Lebensräumen Bayerns.



EVI ist in gut sortierten Getränkemärkten und der Gastronomie in der Region zu finden.

stehen zahlreiche Bio-Streuobstbetriebe, regionale Verarbeitung und **kurze Wertschöpfungsketten**. Damit verbindet EVI Genuss mit dem Erhalt unserer fränkischen Kulturlandschaft.“

Das Gemeinschaftsprojekt wurde mit Mitteln des Freistaats Bayern aus dem Landesprogramm BioRegio 2030 gefördert. Die Bio-Schorle EVI ist im regionalen Einzel- und Getränkehandel, bei Direktvermarktern sowie in ausgewählten Gastronomiebetrieben erhältlich.

SZ

FOTOS: BRANDHILL/ALEXANDER HILL, @MEGALOMAN1AC-DEPOSITPHOTOS.COM, @NEWAFRICA-DEPOSITPHOTOS.COM



Bewirtschafter regionaler Bio-Streuobstwiesen liefern ihre Äpfel über Sammelstellen an den Obstgroßmarkt Fränkische Schweiz.



INKLUSIONSPREIS FÜR INKLUSIVE STREUOBSTWIESE DER RUMMELSBERGER DIAKONIE

Gemeinsam die Natur entdecken

Große Freude am Campus Haus Weiher: Die inklusive Streuobstwiese des Fachbereichs Autismus der im mittelfränkischen Schwarzenbruck ansässigen Rummelsberger Diakonie ist mit dem Mittelfränkischen Inklusionspreis 2026 ausgezeichnet worden. Der Preis wird jährlich vom Bezirk Mittelfranken verliehen und ist in diesem Jahr mit insgesamt 5.000 Euro dotiert. Zwei Projekte wurden als Preisträger ausgewählt und erhalten jeweils 2.500 Euro.

„Unsere inklusive Streuobstwiese ist ein Ort, an dem sich Menschen mit und ohne Behinderung ganz selbstverständlich begegnen, gemeinsam die Natur entdecken und voneinander lernen. Genau diese **gelebte Inklusion** möchten wir **jeden Tag erfahrbar** machen“, erklärt Projektleiterin Alina Stampf. Seit Sommer 2022 entwickelt der Fachbereich Autismus die inklusive Streuobstwiese am

Campus Haus Weiher Schritt für Schritt mit Unterstützung der Aktion Mensch zu einem offenen Begegnungs- und Lernort weiter. Herzstück des Projekts sind die inklusiven Bildungsangebote rund um Natur, Klima- und Umweltschutz sowie verschiedene Kunstprojekte und Kulturangebote. Ob gemeinsam Apfelsaft pressen, über dem Feuer kochen, Naturkunst gestalten oder Tiere und Pflanzen entdecken – Menschen jeden Alters kommen miteinander ins Gespräch, lernen voneinander und erleben die Natur mit allen Sinnen. Dabei stehen nicht Unterschiede, sondern **gemeinsame Erfahrungen** im Mittelpunkt.

Nachhaltigkeit und Teilhabe für alle

Die Streuobstwiese verbindet Bildung für nachhaltige Entwicklung mit gelebter Inklusion. Einfache Sprache, unterstützte Kommunikation sowie klar strukturierte Angebote

ermöglichen Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen eine gleichberechtigte Teilnahme. Gleichzeitig engagieren sich zahlreiche Schulen, Kindergärten, Vereine und weitere Partnerinnen und Partner. So schaffen sie einen Ort, an dem Vielfalt selbstverständlich gelebt wird. Allein im vergangenen Jahr nahmen rund 1.100 Menschen an den Bildungsangeboten und Veranstaltungen teil. Die Auszeichnung mit dem Mittelfränkischen Inklusionspreis ist für das Projektteam Anerkennung und Ansporn zugleich. Sie macht sichtbar, wie viel entstehen kann, wenn Menschen gemeinsam Verantwortung übernehmen und Begegnungen auf Augenhöhe ermöglichen.

RD

FOTOS: ©DJTRENERSTOCK-DEPOSITPHOTOS.COM,
©FYLETT-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Mehr zum Projekt unter**
www.rummelsberger-diakonie.de

Neuaufgabe des Streuobst-Memors: Von Apfel bis Walnuss



Der Bezirksverband Oberbayern für Gartenkultur und Landespflege e.V. und die Bayerische Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege (ANL) haben das beliebte, aber längst vergriffene Streuobst-Memo neu aufgelegt und hierfür grundlegend überarbeitet. Da macht es für Klein und Groß gleich noch mehr Spaß, auf spielerische Weise heimische Obstsorten aus ganz Bayern zu entdecken. Das Bilder-Suchspiel besteht aus 36 Fotopaaren regional bedeutsamer und bewährter Streuobstsorten und einem Begleitheft. Das Heft erläutert zu jeder Sorte Wissenswertes über Herkunft, Reifezeitpunkt, Ertrag, Wuchs, Standort und Verwendung. Die Bildpaare zeigen 22 Apfelsorten, vier Birnensorten, drei Kirscharten, drei Quittensorten, zwei Zwetschgensorten sowie die Walnuss und den Speierling. Beim Spielen werden klingende Obstnamen konkreten Bildern zugeordnet. Dadurch wird das Wissen über verschiedene Obstsorten erweitert und deren Unterschiede sichtbar. In dieser Form ist das Spiel einzigartig in Deutschland. Die Zusatzinformationen im Begleitheft zu den Sorten sowie die grundsätzliche Bedeutung alter Obstsorten für den Naturschutz fördern das Verständnis dafür, wie Obstbaumkultur und Natur zusammenwirken. Auf diese Weise wird biologische Vielfalt erfahrbar.

RED

FOTO: VERONIKA BAUER/ANL

► **Das Streuobstmemo ist im Bestellshop der Bayerischen Staatsregierung unter www.bestellen.bayern.de und im Onlineshop des Obst- und Gartenbauverlags www.gartenratgeber.de/shop/ erhältlich.**

NATURTALENT HAGEBUTTE

Die wilde Scheinfrucht hat es in sich

Wenn sich der Sommer dem Ende zuneigt und die ersten Blätter zu Boden taumeln, werden sie meist sichtbar: Hagebutten. Ihr leuchtendes Kaminrot signalisiert nicht nur über 25 Vogelarten einen gesunden Herbstschmaus. Auch auf uns haben die glatten Scheinfrüchte der an Wegrändern, in Gebüsch und auf sonnigen Abhängen wachsenden wilden Hundsrose (*Rosa canina*) eine starke Wirkung. Nicht ohne Grund hat die Natur dies so eingerichtet, denn Hagebutten sind überaus gesunde und vielseitig zu verarbeitende Herbstgeschenke. Ihre Haupterntezeit beginnt im September, wenn sie kräftig gefärbt und noch schön fest sind. Dann punkten die eiförmigen fleischigen Hüllen um die eigentliche, in ihrem Inneren verborgene Frucht, die Kerne, mit einem ausgesprochen hohen Vitamin C-Gehalt, der jede Zitrone in den Schatten stellt, weiß Brigitte Auer vom Naturkaufhaus Body & Nature in Würzburg, begeistert von deren vielfältiger Verarbeitung und Verwendung. Frisch gepflückt lassen sich die von Kernen und Härchen befreiten Schalen zu erfrischendem Tee, säuerlichem Mark oder köstlicher Hiffenmarmelade verarbeiten. Auch Essig, Likör und Sirup lassen sich zubereiten. Wer sich einen Wintervorrat anlegen möchte, trocknet die ganzen Scheinfrüchte oder Schalen luftig ausgebreitet bei Zimmertemperatur und bewahrt den Gesundheitsschatz dann kühl, trocken und dunkel auf. „Getrocknete Schalen und Kerne lassen sich darüber hinaus zu feinem Hagebuttenpulver zermahlen und als Zugabe in Müsli oder Smoothie genießen. Studien weisen sogar darauf hin, dass Hagebuttenpulver, reich an Galaktolipiden, über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen, bei Gelenkschmerzen und Arthrosebeschwerden hilfreich sein kann“, erklärt die Naturkaufhaus-Mitarbeiterin.

Wahres Juwel in der Körperpflege

In den Kernen der kugeligen Wildscheinfrucht schlummern aber ganz noch andere

Kräfte. „Aus den kleinen kantigen Samen lässt sich maschinell für äußerliche Anwendungen ein sehr hochwertiges Hautpflegeöl gewinnen. Kalt gepresst, das heißt unter 40 Grad verarbeitet, handelt es sich bei dem kostbaren Hagebuttenkernöl um ein wahres Juwel unter den pflanzlichen Pflegeölen“, erklärt Brigitte Auer. „Es ist ideal für eine ganz natürliche hochwertige Pflege für den ganzen Körper.“

Überaus reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie der alpha-Linolensäure und der Linolsäure sowie anderen gesunden Inhaltsstoffen sorgt das gold- bis orangefarbige Öl bei trockener, reifer, irritierter und auch entzündlicher Haut für ein feines, glattes Hautgefühl, ohne einen fettigen Film zu hinterlassen. Es wirke dabei nicht nur beruhigend und entzündungshemmend, es rege auch die Durchblutung der Haut an, aktiviere die Zellteilung und fördere so ihre Regeneration und den Kollagenaufbau, weiß die Fachfrau für Naturkosmetik. Das Öl lasse sich nach der Reinigung pur auf der Haut anwenden oder vielseitig mit anderen Ölen und natürlichen Zusätzen mischen. Es ziehe schnell ein und fördere den Mikrozirkulationsprozess in der Haut und reguliere deren Verhornungsprozess. Dies könne sich positiv auf die Hautalterung

auswirken, merkt die Naturkosmetik-Expertin an. Die Haut trockne dadurch weniger schnell aus, erscheine straffer und damit jünger. Besonders nach dem Duschen, in die noch leicht feuchte Haut einmassiert, entfalte das Hagebuttenkernöl seine beruhigende und pflegende Wirkung. Und auch Kopfhaut, Haare und Nägel samt Nagelhaut freuen sich über die sanfte, leichte Pflege.

Da Hagebuttenkernöl den Prozess der Hauterneuerung beschleunige, sei es zudem sowohl bei der Behandlung von Narben als auch bei bräunlichen Pigment- oder Altersflecken das Pflegemittel schlechthin.

Damit das Wirkstofföl seine hohe Qualität möglichst lange behalte, sollte es gut verschlossen kühl, dunkel und trocken gelagert werden, rät die Naturkaufhaus-Mitarbeiterin. Ideal seien Temperaturen zwischen 10 und 20 Grad.

Übrigens: In der Naturkosmetik findet oft auch das chilenische Wildrosenöl der *Rosa moschata* Anwendung, welches hinsichtlich seiner Zusammensetzung und seiner pflegenden Eigenschaften dem der heimischen Hundsrose nahezu identisch ist.

PETRA JENDRYSEK

FOTOS: ©UTIMA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ROMATITOV626.GMAIL.COM-DEPOSITPHOTOS.COM, ©AGNESKANTARUK-DEPOSITPHOTOS.COM, ©BIGGUNS-DEPOSITPHOTOS.COM



STADT ASCHAFFENBURG VERGAB DEN 26. NACHHALTIGKEITSPREIS

Großer Einsatz für den Klimaschutz



Das Pflanzen von Bäumen, das Installieren von Solaranlagen oder das Beseitigen von Müll aus der Natur. Umweltschutz kann viele Formen annehmen und ist egal in welcher keine Selbstverständlichkeit. Daher zeichnet die Stadt Aschaffenburg seit 2001 jedes Jahr zwei Maßnahmen mit dem Aschaffener Nachhaltigkeitspreis aus, die sich in besonderem Maße für den Klimaschutz einsetzen. Jede Auszeichnung ist mit 1.500 Euro dotiert. In diesem Jahr ging er zum einen an den Aschaffener Stadtjugendring. „Wir haben einen Einkaufsleitfaden für

Jugendgruppen entwickelt, der Jugendgruppen unterstützen soll, damit sie nachhaltig in ihren Aktionen arbeiten können. In dem Nachhaltigkeitsleitfaden sind verschiedene Informationen drin, zum Beispiel die Beschreibung von Biosiegeln, aber auch ganz viele Adressen von verschiedenen Hofläden und nachhaltigen Einkaufsmöglichkeiten in Aschaffenburg, im Landkreis Aschaffenburg und im Landkreis Miltenberg. Das wurde in Kooperation mit dem Jugendring im Landkreis Aschaffenburg und Miltenberg zusammen aufgebaut. Und zusätzlich haben

wir auch noch Rezepte reingebracht, die man für große Gruppen kochen kann. Hier wurden wir unterstützt von den Rainbows Aschaffenburg“, fasst Katharina Ziegler, Vorsitzende Stadtjugendring Aschaffenburg, das nachhaltige Engagement zusammen.

In dem 35 Seiten langen Leitfaden findet sich außerdem auch ein Saisonkalender wieder, in dem nachgeschlagen werden kann, wann welches Gemüse oder Obst regional angebaut wird. Erklärungen für unterschiedliche Umweltkennzeichnungen sind auch enthalten – Hauptsache die Hürde, um die Tipps umzusetzen ist so niedrig wie möglich. Das Preisgeld soll in die Verbesserung und Vergrößerung des Leitfadens investiert werden. So sollen umweltbewusste Verhaltensweisen für noch mehr Menschen zugänglich gemacht werden.

Aschaffener „bio verlag“ ausgezeichnet

„Und als zweites haben wir den „bio verlag“ ausgezeichnet, der seit über vier Jahrzehnten auf dem Gebiet tätig ist und die Informationen weitergibt und zwar breit weitergibt, in ganz Deutschland. Mit über 540.000 Exemplaren jeden Monat und das über vier Jahrzehnte. Ich glaub, das ist einen Preis wert“, begründet Markus Schlemmer, Bürgermeister der Stadt Aschaffenburg, die Preisvergabe.

Der gemeinwohlzertifizierte Verlag setzt sich auch außerhalb der eigenen Inhalte für Umweltschutz ein. Zum Beispiel mit artenschutzfreundlicher Begrünung und Solarpanelen. Das Preisgeld soll vor allem in zukünftige Projekte in diesem Bereich fließen.

Mit der Gemeinwohl-Ökonomie-Zertifizierung mache der Verlag sein werteorientiertes Handeln sichtbar und entwickle Nachhaltigkeit, Transparenz und soziale Verantwortung konsequent weiter. Das Unternehmen zeige, dass sich wirtschaftlicher Erfolg und gesellschaftliche Verantwortung nicht ausschließen, so Schlemmer. „Wir würdigen ein Unternehmen, das Verantwortung übernimmt. Ein Unternehmen, das Haltung zeigt. Und ein Unternehmen, dessen Arbeit viele Menschen erreicht und dadurch eine besonders große gesellschaftliche Wirkung entfalten kann.“

SAB



Der bio verlag bringt unter anderem das Biomagazin „Schrot & Korn“ heraus. Rechts: Für seinen Einkaufsleitfaden erhielt der Stadtjugendring den Nachhaltigkeitspreis der Stadt Aschaffenburg 2026.

FOTOS: PETRA JENDRYSSEK, ©MARIAFLAYA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ALINA_PTASHKA-DEPOSITPHOTOS.COM



5. COBURGER NACHHALTIGKEITSTAGE FINDEN AM 23./24. OKTOBER STATT

Einfach machen!

Im Oktober ist es wieder so weit: Die Coburger Nachhaltigkeitstage gehen am 23. und 24. Oktober unter dem Motto „Einfach machen“ auf dem Alten Schlachthofgelände in die fünfte Runde. Mitmach-Formate und der Fachvortrag von Prof. Dr. Harald Lesch „Klimawandel – und jetzt?“ am Freitag liefern jede Menge Wissen. Am Samstag steht konkretes Handeln in Workshops und **Zukunftswerkstätten** zu Stadtplanung, Bauen und Zirkularität im Fokus.

Die Coburger Nachhaltigkeitstage 2026 stehen ganz im Zeichen einer erforderlichen großen Transformation. Energie, Bauen und Kreislaufwirtschaft sowie Demokratie und Bildung sind Fokusthemen. Diese Themen sind neben anderen global herausfordernd und für unsere regionale Zukunft relevant. An den zwei Tagen und Abenden bietet sich die Gelegenheit, bei kulturellen Angeboten, Mitmachformaten, Workshops, Musik und Tanz Nachhaltigkeit live zu erleben und mitzugestalten.

Bereits am 22. Oktober wird zum Auftakt der Nachhaltigkeitstage um 19 Uhr im ehemaligen Kaufhof (Mohrenstraße 17-19) die

Ausstellung „Architecture & Energy“ eröffnet.

Die Ausstellung dreht sich um Architektur, Energie und nachhaltiges Bauen. Offiziell eröffnet werden die Nachhaltigkeitstage dann am 23. Oktober um 19 Uhr am Campus Friedrich Streib nach der Preisverleihung des Wettbewerbs „**Gesichter des Wandels**“ (18 Uhr). Gesucht wurden hierfür Schulen in der Region Bamberg, Coburg und Lichtenfels, die sich mit konkreten Projekten im Sinne der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) der Vereinten Nationen engagieren.

Organisiert werden die Coburger Nachhaltigkeitstage 2026 von der Experimentierplattform MakingCulture® e.V. in Kooperation mit der Hochschule Coburg. Unterstützung leisten das forum 1.5 Bamberg-Coburg e.V., eine Plattform für Menschen, die sich für eine gesellschaftliche Transformation hin zu umfassender Nachhaltigkeit einsetzen, die Stadt Coburg und der Landkreis Coburg. RED

FOTO: ©LULECHKAY-DEPOSITPHOTOS.COM

► Ausführliches Programm unter <https://www.hs-coburg.de/veranstaltung/coburger-nachhaltigkeitstage/>



NATURKAUFHAUS

Natürlich schön leben



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

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

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



Nachhaltiges Erlangen

Am 26. September lädt der Nachhaltigkeitsbeirat der Stadt Erlangen mit Initiativen, Vereinen und Ämtern der Stadt Erlangen am Schlossplatz zum Nachhaltigkeitstag ein. Bei Mitmachaktionen und an Infoständen für Groß und Klein geht es darum, was machbar ist und schon getan wird. RED

FOTO: ©10COMEBACK-DEPOSITPHOTOS.COM

► Programm unter <http://nachhaltigkeitstag-erlangen.de/>



FAIRE WOCHEN 2026 RÜCKT DIE JUNGE GENERATION IN DEN MITTELPUNKT

Fair handeln – Vielfalt erleben!

Unter dem Motto „Fair handeln – Vielfalt erleben!“ steht die diesjährige „Faire Woche“ vom 11. bis 25. September. Sie rückt die vielen Facetten von Vielfalt im Fairen Handel mit besonderem Fokus auf junge Menschen in den Mittelpunkt. Vielfalt zeigt sich in Lebensentwürfen, Ideen und Sichtweisen. Sie bereichert unser Zusammenleben, weil sie uns neue Perspektiven eröffnet und gegenseitiges Lernen ermöglicht. Sie ist die Grundlage dafür, dass Gesellschaften funktionieren und sich weiterentwickeln können. Gleichzeitig steht **Vielfalt unter Druck**. Ökologische Krisen, soziale Ungleichheit, Ausgrenzung und der Verlust demokratischer Werte bringen Vielfalt in Gefahr. Gerade viele junge Menschen erleben diese Spannungen ganz konkret und suchen nach Wegen, Vielfalt nicht nur zu verteidigen, sondern aktiv zu leben. Die Faire Woche lädt dazu ein, genau darüber **ins Gespräch zu kommen**: Was bedeutet es heute, Vielfalt zu leben? Welche Herausforderungen bringt

das mit sich – und wie kann der Faire Handel dabei unterstützen, Vielfalt auch in Zukunft zu sichern und zu stärken? Knapp 1500 Veranstaltungen bundesweit waren zum Redaktionsschluss bereits im bequem nutzbaren Veranstaltungskalender gelistet. Darunter auch jede Menge in Franken. Hier ist er zu finden: <https://www.faire-woche.de/kalender/kalender>. Vom 18. bis 30. September schlägt zum Beispiel die Umweltstation Kitzinger Land in Marktstett in Kooperation mit dem Fairtrade-Landkreis Kitzingen mit der **Fotoausstellung „Fairer Handel weltweit“** den Bogen von Deutschland nach Lateinamerika, Afrika und Asien. Die Fairtrade-Fotografen Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner, bekannt unter dem Namen „lobOlmo“, geben berührende Einblicke in die Arbeitswelt von Fair-Trade-Produzentinnen und sensibilisieren für ein humaneres Miteinander.

DRY

FOTO: ©WAVEBREAKMEDIA-DEPOSITPHOTOS.COM

MEINDL
Shoes For Actives

QUALITÄT
UND TRADITION
MADE IN BAYERN

**Durch 3D Computer Vermessung
Lauf- und Bewegungsanalyse
Optimaler gesunder Tragekomfort**

Bei uns: MF-Systemanpassung!

Ihr Laufexperte:
sport shop
Finest in Sports Würzburg City
Bahnhofstraße 1 · 97070 Würzburg · Tel. 09 31 / 1 28 48 · www.sportshop-wuerzburg.com

18. SEPTEMBER BIS 8. OKTOBER:

DEUTSCHE AKTIONSTAGE NACHHALTIGKEIT

Im Fokus: Wasser

Jede und Jeder kann etwas zum Besseren verändern! Davon ist die Community des Gemeinschaftswerkes Nachhaltigkeit überzeugt. Aus diesem Grund lädt sie anlässlich der bundesweiten Aktionstage Nachhaltigkeit vom 18. September bis 8. Oktober wieder engagierte Initiativen, Organisationen und Einzelpersonen ein, zu zeigen, wie sich die 17 globalen Nachhaltigkeitsziele (SDGs) mit Kreativität und Tatkraft im Alltag umsetzen lassen – vor Ort, in der Kommune oder deutschlandweit. Das **Thema Wasser** steht in diesem Jahr im Fokus. Seit 2023 werden die Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit auf der Plattform des Gemeinschaftswerks Nachhaltigkeit durchgeführt. Der Rat für Nachhaltige Entwicklung hat die Aktionstage anlässlich der Weltkonferenz der Vereinten Nationen über nachhaltige Entwicklung (Rio+20) im Jahr 2012 ins Leben gerufen und koordiniert sie seither.

FOTO: ©HELIME_DEMIRCI-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Alle angemeldeten Akteure und Events unter <https://gemeinschaftswerk-nachhaltigkeit.de/>**



RED



Über 200 Ausstellerinnen und Aussteller zeigen die ganze Vielfalt der Holzverwendung auf. Praktisches und Kreatives begeistert gleichermaßen.

EINZIGARTIGES EVENT: SCHEINFELDER HOLZTAG AM 18. OKTOBER

Faszination Holz erleben

In ganz Bayern gibt es wohl kaum eine Veranstaltung, bei der man so tief in die faszinierende Welt des Holzes eintauchen kann wie beim Scheinfelder Holztag. Am 18. Oktober findet dieses einzigartige Event, das Holzliebhaber, Fachleute und Familien gleichermaßen begeistert, bereits zum 17. Mal statt. Das aus gutem Grund: Mit über 200 Ausstellern aus allen Bereichen rund um das Thema Holz erwartet Klein und Groß ein abwechslungsreiches Programm voller Inspiration und Innovation.

Um 11 Uhr wird der Holztag von der neuen Holzfee Nora I. und zahlreichen Hoheiten aus ganz Bayern eröffnet. Bei dieser Zeremonie erfolgt der offizielle Spatenstich zum Umbau des „Naturparkzentrum Steigerwald“ mit dem Bayerischen Umweltminister Thorsten Glauber und vielen weiteren Ehrengästen.

Im Anschluss heißt es, die neuesten Trends in der Holzverarbeitung kennenzulernen, nachhaltige Produkte zu entdecken und sich



von vielen kreativen Ideen rund um den Werkstoff Holz inspirieren zu lassen. Der Bogen spannt sich hierbei von Möbeln über Bauprojekte bis hin zur Kunst. Daneben gibt es wieder viele Informationen zur Forstwirtschaft. Themen wie der Waldumbau und die Auswirkungen des Klimawandels stehen hier im Mittelpunkt.

Ein besonderes Highlight ist gewiss auch die Ausstellung filigraner Kunst im großen Mes-

sezel. Bewundern Sie beeindruckende Holzskulpturen und kunstvolle Handwerksstücke talentierter Künstler und Handwerker. Diese einzigartigen Werke zeigen, wie vielseitig und schön Holz sein kann.

Freuen darf man sich auch wieder auf spannende Vorführungen, informative Workshops und die Möglichkeit, direkt mit Experten ins Gespräch zu kommen. Um 13.30 Uhr erklärt am Messerfreigelände der Zimmermeister die Tradition des Zimmermannsklatsch und spricht ein Zimmermannsgedicht aus alter Zeit. Im Garten des Alten Amtsgerichts wird Sie die Geschicklichkeit der Pferde beim Baumrücken begeistern.

Neben musikalischer Unterhaltung verwöhnen neben anderen süßen und herzhaften Schmankerln köstliche Wild- und Fischspezialitäten mit Aromen der Natur. SH

FOTOS: FOTOGRAFIE KATZENBERGER, PETRA JENDRYSEK

► Infos zu Programm und Ausstellern zeitnah zum Event unter www.stadt-scheinfeld.de

VORTRAG IM FORSTHAUS LOHR

Fränkische Wälder im Fokus

Unter dem Titel „Historie, Ökologie, Geobotanik, Klimawandel - Waldsysteme in Unterfranken“ präsentiert Dipl. Biologe Joachim G. Raftopoulos am 17. September um 19 Uhr im Forsthaus Lohr a.Main in einem Vortrag mit aussagekräftigen Fotos die Palette fränkischer Wälder, ihre Ökologie, Flora und Fauna in einem Querschnitt. Auch die Fragen des Waldumbaus in Zeiten des Klimawandels werden thematisiert. Wolfgang Grimm, Bereichsleiter Forst am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karlstadt, gibt im Anschluss einen kurzen Zustandsbericht über den Wald im Dienstgebiet, die Zukunftsaussichten und den Waldumbau. Der Eintritt ist frei. FB





10./11. OKTOBER: RHÖNER WURSTMARKT IN OSTHEIM

Herzhafter Handwerkskunst

Als **deutsche Feinschmeckermesse** für handwerkliche Wurst- und Schinkenspezialitäten hat sich der Rhöner Wurstmarkt in Ostheim vor der Rhön längst einen Namen über die Region hinaus gemacht. Alle zwei Jahre präsentieren sich rund 50 Metzger und Direktvermarkter aus dem UNESCO-Biosphärenreservat Rhön sowie in diesem Jahr aus Italien in dem Luftkurort. Unter dem Motto „Entdecken. Schmecken. Genießen“ können Besucher am 10. und 11. Oktober von 10 bis 18 Uhr die sorgfältig ausgewählten und handwerklich erstellten Produkte kennenlernen. Die Messe ist an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Eröffnet wird sie am 10. Oktober, um 11 Uhr, durch Bundesernährungsminister Alois Rainer.

RED

FOTO: CHRISTIAN TECH

► Mehr Infos: www.rhoener-wurstmarkt.de

DOKUMENTARFILM ÜBER DEN NATURSCHÜTZER PROF. DR. MICHAEL SUCCOW IM RHÖNMUSEUM

Wie geht Natur?

Kann ein einzelner Mensch die Natur schützen und uns ihre Schönheit wieder vor Augen führen? Kann er die Welt verändern, in der wir leben? Im Mittelpunkt des 60-minütigen Dokumentarfilm „Wie geht Natur?“ am 20. Oktober im Rhönmuseum in Fladungen stehen genau diese Fragen. Beantwortet werden sie anhand der Lebens- und Schaffensgeschichte des Brandenburger Biologen Prof. Dr. Michael Succow, dem genau das gelang. Als ausgezeichnete Vogelkundler fällt er schon in seiner Kindheit in der DDR auf. Als **nicht angepasster Naturrechtler** und Moor-Experte wächst er in der Wendezeit in die Rolle seines Lebens.

In einem echten Politik-Krimi entwickelt er zusammen mit wenigen Eingeschwenenen in einer geschichtsträchtigen Zeit das größte Naturschutzprogramm, dass Deutschland jemals gesehen hat. Ob Sächsische Schweiz, Südost-Rügen, Spreewald und namhafte mehr – die großen Nationalparke und UNESCO-Biosphärenreservate im Osten Deutschlands, sie alle kommen aus dieser Zeit.

1990 wird eine **Sternstunde des deutschen Naturschutzes**. Fünf Nationalparks, sechs Biosphärenreservate und drei Naturparks entstehen auf 4,5 Prozent der Landesfläche der DDR. In den letzten 35 Jahren sind viele weitere auf dieser Grundlage in Deutschland dazu gekommen. Eine deutsch-deutsche Naturschutz-Revolution.

Nach der Wende nutzt Michael Succow diese Erfolge als Vorlage, um von Kirgistan über Kamtschatka bis Äthiopien noch viel mehr Natur unter Schutz zu stellen, wofür er 1997 mit dem Alternativen Nobelpreis ausgezeichnet wird.



In seinem Buch „Das Abenteuer des Lebens“ (304 Seiten, oekom Verlag 2026, 24 Euro) hat der Biologe Prof. Dr. Michael Succow seinen Weg festgehalten.

Unzählige Menschen werden von Michael Succow für den Naturschutz begeistert und inspiriert. „Wie geht Natur?“ besucht einige von ihnen und **stellt Visionäre vor**, die sich für gesunde Böden, neue Urwälder und alte Moore in Deutschland einsetzen. Denn Geschichten vom gelingenden Naturschutz werden von vielen Menschen geschrieben. Wir leben in Zeiten komplexer Herausforderungen und globaler Krisen. Es ist wichtig, nicht zu verzweifeln, nicht aufzugeben. Wie geht Natur?! macht Mut, sich für seine Ideale und die Natur einzusetzen.

Filmbeginn ist um 18 Uhr.

RED

FOTO: MICHAEL SUCCOW STIFTUNG



Ihr Profi für Fotovoltaik aus der Rhön!

Realisieren Sie mit uns Fotovoltaikanlagen, Speicher und Wallboxen aus einer Hand! Verlassen Sie sich auf unser Fachwissen, unsere Erfahrung und unseren Rundum-Service.

So schnell erreichen Sie uns:

Einfach anrufen: **09776 61-620**E-Mail an: sonne@uew-rhoen.de

Sichern Sie sich **JETZT** Ihr
individuelles Angebot!



Überlandwerk Rhön GmbH
Sondheimer Str. 5 | 97638 Mellrichstadt
uew-rhoen.de/sonne





AM 27. SEPTEMBER LÄDT DAS FREILANDMUSEUM FLADUNGEN ZUM HANDARBEITSTAG

Kreativ mit Nadel und Faden

Vom Spinnen übers Klöppeln und Weben bis hin zum Drucken mit Holzmodellen – am 27. September dreht sich von 10 bis 17 Uhr im Fränkischen Freilandmuseum Fladungen alles rund ums Thema Handarbeit. Freuen darf man sich auf viele Vorführungen und Mitmachaktionen. Die Aktionen finden in verschiedenen Stuben der Museumshäuser, in der Aktionsscheune, dem Dreiseithof aus Leutershausen, sowie im Festzelt neben dem Picknickweiher statt.

Sie wollten schon immer einmal wissen, wie die Fransen an die Tücher von Trachtengruppen kommen? Was Perlenstrickerei ist? Oder wie Sie Ihre Kleidung selbst reparieren können? Schauen Sie den Akteurinnen in verschiedenen Stuben der Museumsgebäude über die Schulter, lassen Sie sich inspirieren oder holen Sie sich den ein oder anderen **Tipp für eigene Handarbeitsprojekte**. Selbstverständlich können Sie auch individuell gefertigte Einzelstücke erwerben.

An unterschiedlichen Orten live zu erleben ist auch das Bändchenweben am Webstuhl, die Wollverarbeitung mit Spinnrad und Handspindel, das Klöppeln und Perlenstickerei, die Weißstickerei und das Fransenknüpfen sowie das Drucken mit Holzmodellen und das Nähen.

Angebote zum Mitmachen

Wer mag, kann unter fachkundiger Anleitung das Weben am Webstuhl ausprobieren oder **mit Holzmodellen drucken**: Mit modernen und historischen holzgeschnitzten Modellen aus aller Welt können zum Beispiel Klappkarten, Notizbücher, Geschirrtücher oder Taschen veredelt werden. Rohlinge dafür können vor Ort erworben werden. Um die eigene Kleidung vor Farbspritzern zu schützen, empfiehlt es sich, eine Schürze oder Arbeitskleidung mitzubringen. Außerdem können Sie Ihr eigenes Wärmekissen befüllen. Eine Anmeldung für die Mitmachaktionen ist nicht erforderlich. Also einfach **kommen und loslegen**.

Plüschtiere stopfen und Knöpfe beziehen

Auch Kinder können sich kreativ betätigen und ihr **eigenes Plüschtier stopfen**. Damit der Erfolg garantiert ist, sind die Rohlinge bereits vorgehäut. Marienkäfer, Teddy oder Schwein müssen also nur noch ausgestopft und mit ein paar Stichen zugenäht werden. Wer lieber werfen als kuscheln mag, kann auch einen bunten Ball mit einer Füllung aus Plüsch- und Stoffresten herstellen. Außerdem können Kinder verschiedene Knöpfe mit bunten Stoffen in echte Hingucker verwandeln!

Kissen mit Herz

Für Brustkrebspatientinnen sind sie ein Segen: Mit Hilfe in Herzform genähter und gefüllter Kissen kann man Schmerzen und Spannungen im Brustbereich nach Brustoperationen lindern. Um möglichst vielen Frauen diese Wohltat angedeihen zu lassen, näht Marianne Schilling aus Dettelbach diese Herzkissen schon geraume Zeit gemeinsam mit Frauen des Katholischen Deutschen Frauenbundes. Am 27. September stellt sie das Projekt vor und bietet fertig genähte Exemplare gegen eine Spende an.

Genuss wie früher

Auch das Backen hat viel mit Handarbeit zu tun. So darf man sich zeitgleich über einen Backtag im Museum freuen und den herrlichen Duft der frischen Backwaren schnuppern. Im historischen Gemeinde-



Handarbeit live erleben und selbst kreativ werden kann man beim Handarbeitstag am 27. September im Freilandmuseum Fladungen.

backhaus aus Oberbernshards wird im Holzofen gebacken. Der Verkauf findet direkt am Backhaus statt. Die Backwaren sind von etwa 11 bis 15 Uhr, beziehungsweise solange der Vorrat reicht, erhältlich.

Im Dreiseithof aus Leutershausen erwartet Sie von 11 bis 15 Uhr ein Kochprogramm mit Rezepten aus früheren Zeiten – mitmachen und probieren ausdrücklich erwünscht!

FOTOS: ALEXANDER MARTIN, ©NETRUN78-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Alle Eintrittsmodalitäten und Direktbuchung unter www.freilandmuseum-fladungen.de**

Im September 2026:

10%

auf Baby- und Kinderbekleidung von Engel Natur

Mellerschter Schafhof

Fast alles vom Schaf! natürlich Schaf!

Bekleidung • Regionale Wollen
Düngepellets • Schafmilchschokolade • Accessoires, Felle, Decken, Seife u.v.m. vom Schaf

Individuelle Schafwollteppiche

Tel. 0170 / 314 47 87

Bauerngasse 58 • Mellrichstadt • www.mellerschter-schafhof.de



KULTURGESCHICHTE DER HANDARBEIT

Verstrickt und zugenäht

Die aktuelle Sonderausstellung „Verstrickt und zugenäht“ der Museen Schloss Aschach widmet sich noch bis 8. November 2026 den vielfältigen textilen Handwerkstechniken und ihrer zentralen Bedeutung im Alltag der Menschen – früher wie heute.

Wie ein roter Faden zieht sich das Thema „Textil“ durch Generationen – und genau diesem folgt auch die Ausstellung. Sie beginnt mit einem Blick in die Spinnstuben, einst soziale und wirtschaftliche Mittelpunkte des dörflichen Lebens. Von dort führt der Rundgang zum Nadel- und

Bis 8. November kann man in den Museen Schloss Aschach in die Kulturgeschichte der Handarbeit eintauchen.

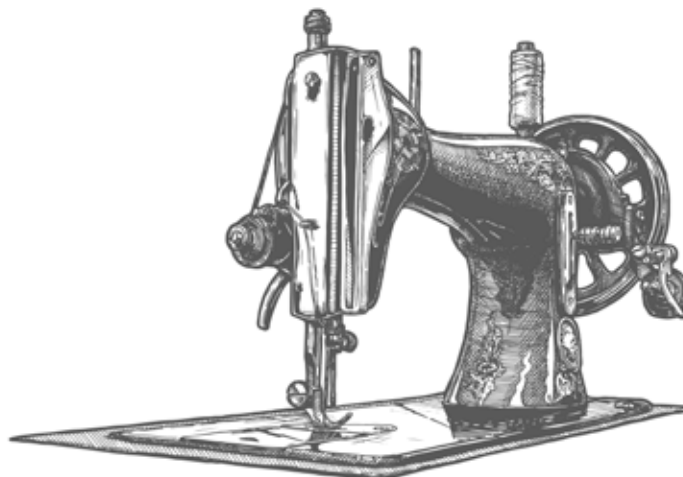
Handarbeitsunterricht in der Schule, der neben handwerklichen Fertigkeiten auch Werte wie Fleiß und Ausdauer vermitteln sollte. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Notzeiten, in denen Nähen, Flickern und Umarbeiten überlebenswichtig waren. Kleidung war kostbar, Improvisation und Kreativität gefragt.

Dem gegenüber steht das modische Nähen in den 1950er und 1960er Jahren. Schnittmusterbögen und einflussreiche Modezeitschriften wie Burda brachten neue Trends und Ideen bis in ländliche Regionen. Der Blick richtet sich schließlich auch in die Gegenwart. Ob als Freizeitbeschäftigung, Ausdrucksform in der Kunst oder als Mittel für den Einsatz demokratischer Werte – Handarbeit erfährt heute eine neue Wertschätzung und steht unter anderem für Individualität, Nachhaltigkeit und künstlerische Freiheit.

Zahlreiche Mitmachstationen laden Sie zum Ausprobieren, Anfassen und Entdecken ein. Taststationen zur Flachs- und Schafswollverarbeitung, Rätsel rund um den Handarbeitsunterricht sowie Suchspiele zu Schnittmustern bieten spielerische Zugänge. An einem Kreativtisch können sich Gäste bewusst Zeit nehmen, um verschiedene Techniken auszuprobieren. Der Tisch lädt dazu ein, länger zu verweilen – besonders Familien bietet er Raum, gemeinsam kreativ zu werden, sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Hier können zum Beispiel Webmuster erkundet oder erste Stickversuche gewagt werden.

FOTO: TONYA SCHULZ, ©SURICOMA-DEPOSITPHOTOS.COM

► Geöffnet Di-Fr 14-17 Uhr, Sa/So/Fei 11-17 Uhr



Handarbeitstag

Tradition erleben. Selbst kreativ werden.

27. September 2026



Fränkisches
Freilandmuseum
Fladungen
mit dem Rhön-Zügle



www.freilandmuseum-fladungen.de

HOLZKUNST IN OSTHEIM V. D. RHÖN

Fantasievolle Objekte

Unter dem Titel „Widerspruch“ präsentiert der Verein Freunde der Kirchenburg e. V. in der ehemaligen Kirchhofscheule in Ostheim v. d. Rhön noch bis 25. Oktober seine zweite Sommerausstellung des Jahres. Zu Gast sind Holzbildhauermeister Steffen Kranz und seine Schülerinnen und Schüler der staatlichen Schnitzschule Empfertshausen. Ihre Arbeiten zeigen die große Vielseitigkeit der künstlerischen Bearbeitung und Gestaltung von Holz.

Holz ist ein lebendiges, fast eigenwilliges Naturmaterial. Das Gefühl und Verständnis dafür wird den jungen Menschen in der Schnitzschule Empfertshausen eindringlich und anschaulich vermittelt. Dadurch entstehen fantasievolle oder der Natur folgende Objekte. Auch gekonnte Wandgestaltungen und sakrale Symbole zeigen die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten und füllen die Räume der Kirchhofscheule.

TS

► Zu sehen Sa/So/Feiertage 14 bis 17 Uhr

DER TRAUMGARTEN BEGINNT MIT GESUNDEN WURZELN

Ideale Pflanzzeit

Wenn der Sommer langsam ausklingt, beginnt für Rosen eine besonders wertvolle Zeit. Der Herbst ist die ideale Pflanzzeit, denn der Boden ist noch warm und häufig ausreichend feucht, während die Lufttemperaturen bereits angenehmer und die Verdunstung geringer sind. Genau diese Kombination schafft beste Voraussetzungen dafür, dass Rosen in Ruhe anwachsen und ein kräftiges Wurzelsystem entwickeln können.

Herbstpflanzung: Zeit für starke Wurzeln

Während im Frühjahr und Sommer das Wachstum der oberirdischen Pflanzenteile im Mittelpunkt steht, können neu gepflanzte Rosen im Herbst ihre **Energie verstärkt in die Wurzelbildung investieren**. Im warmen Boden bleiben die Wurzeln aktiv, auch wenn die Tage bereits kürzer werden.



Eine kräftige, gut entwickelte Wurzel ist die Basis für eine gesunde Rose. Sie ermöglicht der Pflanze, Wasser und Nährstoffe zuverlässig aufzunehmen und bildet damit die **Grundlage für einen vitalen Start** in die kommende Gartensaison.

Auch das Klima spielt dabei eine wichtige Rolle: Kühlere Temperaturen und natürliche

Herbstfeuchtigkeit reduzieren den Stress für die frisch gepflanzten Rosen. Gleichzeitig kann sich die Pflanze an ihren neuen Standort gewöhnen, bevor die winterliche Ruhephase beginnt.

Naturnah pflanzen – gesund wachsen lassen

Ein schönes Rosenbeet beginnt nicht erst mit der ersten Blüte, sondern bereits im Boden. Wer naturnah gärt, schafft gute Voraussetzungen für ein **lebendiges Bodenleben** und ein gesundes Pflanzenwachstum. Ein lockerer, gut vorbereiteter Boden, eine bedarfsgerechte Wasserversorgung und ein möglichst natürlicher Umgang mit dem Garten unterstützen die Rose dabei, sich dauerhaft an ihrem Standort zu etablieren. Ziel ist nicht nur eine einzelne prächtige Blüte, sondern eine vitale und widerstandsfähige Pflanze, die sich Jahr für Jahr entwickeln kann.

Gerade die **Herbstpflanzung bietet** dafür **ideale Voraussetzungen**. Die Rose bekommt Zeit, Wurzeln zu bilden, Feuchtigkeit aus dem Boden zu nutzen und ihren neuen Platz im

Garten kennenzulernen. Im Frühjahr kann sie dann mit deutlich besseren Voraussetzungen in die neue Wachstumsaison starten.

Die richtige Rosenwahl entscheidet Ob romantisches Rosenbeet, naturnaher Garten, üppige Strauchrose oder Kletterrose für Pergola und Hauswand – die Auswahl der richtigen Sorte ist entscheidend. Standort, Boden, Lichtverhältnisse und die gewünschte Gartengestaltung sollten dabei zusammenpassen.

Denn ein Traumgarten entsteht nicht über Nacht. Er beginnt mit gesunden Pflanzen, starken Wurzeln und einer Pflanzung zum richtigen Zeitpunkt.

Jetzt pflanzen, Wurzeln wachsen lassen – und den Traumgarten für das kommende Jahr vorbereiten.

MK

FOTOS: MARIA KLEINHANS, ©LESSLEMON-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Hilfestellung bei Wahl der passenden Rosen gibt unter anderem „Der Rosengarten“ in Kirchschönbach während seiner herbstlichen Rosenwochen vom 22. September bis 10. Oktober.**





KNAUF-MUSEUM IPHOFEN GIBT EINBLICKE IN DIE WELT DER BONSAIS

Grüne Kleinkunst mit Symbolkraft

Die **Bonsai-Kunst**, eine jahrtausendealte Tradition, fasziniert durch ihre einzigartige Verbindung von Natur und menschlicher Kreativität. In der Ausstellung „Bonsai – Kunst und Perfektion im Kleinen“ entführt das Knauf-Museum Iphofen vom 11. Oktober bis 1. November Besucherinnen und Besucher in die Welt dieser Miniaturbäume, die nicht nur ästhetische Meisterwerke sind, sondern auch **Symbole für Geduld, Hingabe und Harmonie**. Im Gegensatz zu anderen Kunstwerken sind Bonsai, übersetzt bedeutet dies „Bäume in der Schale“, lebendige Kunstwerke, die niemals fertig sind, sie verändern sich je nach Schnitt ständig. Bonsai sind nämlich keine genetisch zwergwüchsigen Pflanzen. Für diese grüne Kunst kann jede Baumart verwendet werden. Das Gestaltungsziel ist ein realistisches Abbild der Natur in Form eines Baums im Miniaturformat.

Der Ursprung der Bonsai-Kunst liegt in der chinesischen Kultur und reicht weit vor die christliche Zeitrechnung zurück. In der sogenannten Han-Dynastie (ca. 221–206 v. Chr.) begannen chinesische Landschaftsgärtner,



Dieser Fächerahorn ist rund 15 Jahre alt. Ab 10. Oktober kann man im Innenhof des Knauf-Museums Iphofen in die Bonsai-Kunst eintauchen.

Landschaften im „Kleinen“ nachzubilden. Buddhistische Mönche brachten die Kunst der Bonsai im 10./11. Jahrhundert nach Japan. Dort entwickelte der japanische Adel, die Sa-

murai, diese kleinen Bäume zu einer eigenen japanischen Bonsaikultur.

In Deutschland sprach Sachsens Kurfürst August der Starke zum Ende des 17. Jh. als Erster von den kleinwüchsigen Schönheiten – er liebte sie, wie alles, was aus Ostasien kam. Leider bekam er sie nie selbst zu sehen. Der findige Gärtner Godwin Bökel war der erste Deutsche, der sich ab 1847 mit den damals sogenannten „**Liliputpflanzen**“ in Hamburg ernsthaft beschäftigte. Bökel schaffte es schließlich, auf Grundlage von Beschreibungen einige der Zwergbäume zu gestalten. Anlässlich der III. Internationalen Gartenbauausstellung im Jahr 1907 gab es in Dresden die erste große Präsentation von Bonsais in Deutschland.

Die Ausstellung im Innenhof des Knauf-Museums Iphofen lädt dazu ein, sich anhand einer Reihe von Exemplaren aus einer Privatsammlung von der Bonsai-Kunst begeistern zu lassen und mehr über ihre Geschichte der Bonsais und die Kunst der Gestaltung zu erfahren.

MM

FOTOS: MARTIN SKOREPA, ©ILONABURSCHEL-PIXABAY.COM, ©TIEUBAOTRUONG-PIXABAY.COM



Die Blumenwerkstatt

Gärtnerei · Floristik

*Alpenveilchen, Bunter Herbstzauber[®],
Garten-Chrysanthemen,
bunte Gräser und Purpurglöckchen*

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8.00-12.30 Uhr
und 13.30-18.00 Uhr
Sa. 8.00-13.00 Uhr

W. Rippel

97292 Uettingen
Telefon 0 93 69 / 82 53
www.blumenwerkstatt-rippel.de

CHRYSANTHEMEN: LEUCHTENDE HERBSTSYMBOLE

Ungefüllte Blüten werden zum Insekten-Landeplatz

In ihrer Heimat China gilt sie als eine der „vier noblen Pflanzen“, meist „Die vier Edlen“ oder „Vier Edle Herren“ genannt. In der traditionellen chinesischen Tuschemalerei und Poesie verkörpern diese nicht nur die einzelnen Jahreszeiten, sie stehen auch für die idealen moralischen Tugenden eines edlen Gelehrten. Neben der wilden Orchidee (Frühling), dem Bambus (Sommer) und der Pflaumenblüte (Winter) steht die Chrysanthe für den Herbst, denn dann, wenn viele andere Blumen verwelken oder bereits abgeblüht sind, leuchtet sie in den schönsten Farben. Darum verwundert es nicht, wenn sie für Gelassenheit, Unabhängigkeit und ein langes Leben steht.

Als leuchtender Blickfang eignen sich die Herbst-Chrysanthe (Chrysanthemum indicum) perfekt, um in Beeten letzte Farbakzente zu setzen. In großer Vielfalt wird der Herbstblüher, der zur Pflanzengattung der Korbblütler-Familie (Asteraceae) zählt, in Sorten mit gefüllten und ungefüllten Blüten unterteilt. Während gefüllte Sorten lediglich optisch beeindrucken, sind Sorten mit ungefüllten Blüten zusätzlich eine wertvolle Nahrungsquelle für Insekten im Spätherbst. Das macht sie für den naturnahen Garten besonders wertvoll, erklärt Gärtnermeister Wilhelm Rippel, den die Chrysanthemen in seinen Gewächshäusern in Uettingen seit Jahrzehnten begleiten.

Bekannte Sorten wie die goldgelb bis bronzefarben strahlende „Goldmarianne“, die violett-rose blühende „Hebe“ oder das magenta-rot leuchtende „Rote Käthchen“ bieten den Insekten mit ihren offenen Blütentellern eine bequeme Landefläche, die ihnen leicht-

ten Zugang zu Nektar und Pollen ermöglicht, erklärt Wilhelm Rippel. Wer ihnen einen Platz im Garten oder Kübel schenken möchte, sollte für einen reichen Blütenansatz auf einen sonnigen, geschützten Standort mit nährstoffreicher und durchlässiger Erde achten. Da Chrysanthemen in ihrer späteren Entwicklung mehr Platz benötigen, empfiehlt es sich, ausreichend Entwicklungsraum für die Pflanzen einzuplanen.

Chrysanthemen benötigen regelmäßige Wassergaben und Nährstoffe, Staunässe in Topf oder Beet ist jedoch auf jeden Fall zu vermeiden. Viele Herbst-Chrysanthemen sind oft einjährige Pflanzen. Im Gegensatz zu gezüchteten Topf-Chrysanthemen, die nur wenig kältetolerant sind, sind viele beetgeeignete ungefüllte Garten-Chrysanthemen, auch Winterastern genannt, jedoch mehrjährig und überstehen geschützt den Winter im Freien. „Eine schützende Schicht aus Reisig, Laub oder Tannenzweigen über dem Wurzelbereich hilft bei starkem Frost, gerade, wenn die Pflanzen im Herbst in die Erde kommen und deshalb im Winter noch besonderen Schutz benötigen“, erklärt der Pflanzenfachmann aus Uettingen.

Da auch die alten Triebe die Wurzeln im Winter schützen, ist es bei winterharten Exemplaren ratsam, die Pflanzen nach der Blüte nicht komplett zurückzuschneiden, sondern die Hälfte bis ein Viertel der Triebe stehen zu lassen. Mehrjährige Chrysanthemen im Topf überwintern am besten an einem hellen und kühlen Ort. Ihre Triebe sollten nach der Blüte auf Fingerlänge zurückgeschnitten werden. Dann steht einer üppigen Blüte und damit einem reich gedeckten Tisch für die Insekten im nächsten Herbst auch hier nichts im Wege. DRY

FOTOS: ©BELCHONOCK-DEPOSITPHOTOS.COM, ©NEWT969-DEPOSITPHOTOS.COM, ©DMC-DEPOSITPHOTOS.COM



Ungefüllte Chrysanthemen bieten Insekten noch im späten Herbst Nahrung.

DER ROSENGARTEN

**ROSIGER
HERBST**
20% RABATT
AUF ALLE TOPFROSEN

ZUR BESTEN ROSEN
PFLANZZEIT
VOM **22.09. BIS 10.10.2026**

DER ROSENGARTEN BERGWEG 3 97357 KIRSCHSCHÖNBACH
ÖFFNUNGSZEITEN
DI - FR 10 - 12 UND 14 - 18 UHR SA 10 - 13 UHR
www.rosengarten-kirschchoenbach.de



Neben Stauden, Obst- und Beerengehölzen fordern auch Hecken im Herbst unsere Aufmerksamkeit.

HERBSTZEIT IST RÜCKSCHNITTZEIT

Gekonnt zur richtigen Form

Die **Herbstzeit** ist nicht nur Erntezeit, sondern auch der Zeitraum für Rückschnitte im Garten. Viele Pflanzen haben ihr Wachstum eingestellt und ihre Kraft für einen vitalen Austrieb im nächsten Frühjahr in den Wurzelbereich zurückgezogen. Bei abgeernteten Obstbäumen und Zierbäumen empfiehlt sich, nach dem Blattabwurf alte und kranke Äste zu entfernen, um sie vor hier eindringenden Pilzen und Schädlingen zu schützen. So bleiben sie gesund und vital. Ist das Schnittgut jedoch bereits von Pilzen oder Schädlingen befallen, sollte es nicht auf dem Kompost entsorgt oder nach eventuellem Häckseln im Beet zum Mulchen verwendet werden, sondern in der Biotonne oder bei einer Grüngut-Abgabestelle abgegeben werden. **Stauden** wie Rittersporn, Ehrenpreis oder Salbei, können nach der letzten Blüte etwa eine Handbreit über dem Wurzelansatz zurückge-

schnitten werden oder erst im Spätwinter. Auch **Beerensträucher** danken einen Rückschnitt mit üppigem Austrieb im Frühjahr. Brombeeren stutzt man im Spätherbst oder frühen Winter, indem man die alten Beeren tragenden Zweige direkt am dicken Ast nahe der neuen Triebstelle abschneidet. Starke Seitentriebe sollten bis auf zwei Knospen zurückgeschnitten und an einer Rankhilfe befestigt werden. Bei Himbeersträuchern unterscheidet man die Sorten: Sommerhimbeeren werden direkt nach der Ernte, Herbsthimbeeren erst im Winter geschnitten. Neben Stauden, Obst- und Beerengehölzen fordern auch **Hecken** im Herbst unsere Aufmerksamkeit. Während schonende Form- und Pflegemaßnahmen das ganze Jahr über durchgeführt werden können, sofern keine in den Hecken lebenden Tiere gestört werden, dürfen radikale Schnitte, so das Bundesnatur-

schutzgesetz, erst nach dem 1. Oktober stattfinden. Dann ist die gesetzliche Schonfrist zum Schutz brütender Vögel nämlich vorbei. **Der ideale Tageszeitpunkt** ist ein sonniger und frostfreier Nachmittag zwischen Mitte Oktober und Anfang November. Dann hat die Sonne ihre Kraft verloren, und der Saft ist aus den Ästen in den Stamm zurückgezogen. Nässe hingegen könnte Pilzkrankheiten an den frischen Schnittstellen begünstigen. Dicht gewachsene Hecken benötigen einen kräftigen Rückschnitt. Zuerst entfernt man hierfür beschädigte Äste und abknickte Zweige. Dann erfolgt der Formschnitt. Überhängende Zweige werden dabei abgeschnitten. Wichtig ist dabei, dass der Fuß der Hecke breiter ist als der obere Bereich. So bekommen die Blätter auf niedrigen Ästen ausreichend Sonne und Luft. Auch hier gilt: Zu lang gewachsene Äste kürzt man unmittelbar über den jungen Trieben. Über den Erfolg und die Optik der Schnittmaßnahme entscheidet neben der eigenen Geschicklichkeit und dem rechten Außenmaß **das richtige Werkzeug**. Es erleichtert das Auslichten enorm. Während Rosen- oder Heckenschere beim Abschneiden von verwelkten Blüten und dünnen Zweigen zum Einsatz kommen, eignen sich Baumscheren und Handsägen gut zum Stutzen kräftigerer Zweige und dichter Gehölze. Durch ihre langen Griffe lässt sich mit einer Astschere auch zentimeterdickes Holz meist ohne größeren Kraftaufwand gut schneiden, vorausgesetzt natürlich, die Äste befinden sich in erreichbarer Höhe. Bei langen und hochgewachsenen Hecken ist die elektrische, mit Benzin oder Akku betriebene **Heckenschere von guter Qualität** das Werkzeug der Wahl. Einfach in der Handhabung schont sie die Kräfte und liefert mit etwas Routine ein auch optisch ansprechendes Ergebnis. Gründliches Reinigen und Schärfen der Klingen, verbunden mit dem ein oder anderen Kundendienst, sichert nicht nur eine lange und zuverlässige Unterstützung bei der Gartenarbeit. Es erhält auch den Spaß an der Arbeit.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: ©MATHOM-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MVOLODYMYR-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MARIKRAY-DEPOSITPHOTOS.COM



Baumscheren eignen sich gut zum Stutzen kräftigerer Zweige. Rechts: Durch ihre langen Griffe lässt sich mit einer Astschere auch dickeres Holz meist ohne größeren Kraftaufwand gut schneiden.

STIHL

100
JAHRE

HERBSTZEIT

ZEIT ZUM GESTALTEN



seit 1982

MATTERSTOCK

STIHL

GTA 20 SET



**HANDLICHER AKKU-GEHÖLZSCHNEIDER
FÜR DIE GARTENPFLEGE**

- BÄUME & STRÄUCHER GEZIELT ZURÜCKSCHNEIDEN
- GRÜNSCHNITT EINFACH ZERKLEINERN



1x AS Akku



1x LADEGERÄT



STIHL

GHE 140 L



LEISER WALZENHÄCKSLER FÜR HARTES SCHNITTGUT

- SCHNITTGUT ZERKLEINERN & WIEDERVERWENDEN
- BESONDERS GERÄUSCHARM
- ÄSTE BIS 40 MM

STATT € 569,-

FÜR DICH € 449,-



NEUES GARTENPROJEKT?

MIETE DIR EINFACH WAS DU BRAUCHST

DAS PASSENDE GERÄT IM MATTERSTOCK MIETPARK



JETZT MIETPARK ENTDECKEN

✉ info@matterstock.com

🌐 www.matterstock.com

MATTERSTOCK GMBH

FRANKFURTER STR. 100

97082 WÜRZBURG

☎ 0931 99173 0

* Abbildungen können vom beworbenen Produkt abweichen. Angebote nur solange der Vorrat reicht.
Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.



ENERGIE SPAREN, SCHÄDEN VORBEUGEN

Ökologisch dämmen

In einem normalen Ein- oder Mehrfamilienhaus wird die meiste Energie durch Heizen verbraucht. Durch Dämmung von Dach, Fassade und Kellerdecke kann sehr viel Energie eingespart und ein behagliches Raumklima geschaffen werden. Eine Dämmung wirkt auch vorbeugend gegen Schimmel und sonstige Bauschäden, wobei natürliche Dämmstoffe und Farben oft nicht teuer und in vielen Bereichen anderen sogar überlegen sind. Im Vortrag „Ökologische Dämmung“ mit Diskussion informiert Malermeister und Baubiologe Georg Lunz am 5. November von 19 bis 20.30 Uhr über Kosten und Wichtiges zur Dämmung und zum Anstrich. Die Veranstaltung in der Bürgerwerkstatt in Untermerzbach ist kostenlos. PS

FOTO: ©SPYRAKOT-DEPOSITPHOTOS.COM

► Eine Anmeldung über www.uzib.de ist jedoch erforderlich.

DIE EUROPÄISCHE MOBILITÄTSWOCHE FINDET VOM 16. BIS 22. SEPTEMBER STATT

Innovative Verkehrslösungen

Die „Europäische Mobilitätswoche“, eine Kampagne der Europäischen Kommission, bietet seit 2002 Kommunen aus ganz Europa die perfekte Möglichkeit, ihren Bürgerinnen und Bürgern die komplette Bandbreite nachhaltiger Mobilität vor Ort näher zu bringen. Jedes Jahr, immer vom 16. bis 22. September, werden innovative Verkehrslösungen ausprobiert oder mit kreativen Ideen für eine **nachhaltige Mobilität in den Kommunen** geworben: So werden beispielsweise Parkplätze und Straßenraum umgenutzt, neue Fuß- und Radwege eingeweiht, Elektro-Fahrzeuge getestet, Schulwettbewerbe ins Leben gerufen und Aktionen für mehr Klimaschutz im Verkehr durchgeführt. Das soll zeigen, dass nachhaltige Mobilität möglich ist, Spaß macht und praktisch gelebt werden kann.

Die „Europäische Mobilitätswoche“ steht allgemein und dauerhaft unter dem Motto „**Mix and Move! – klimafreundlich mobil**“. Darüber hinaus legt die EU-Kommission ein jährliches Thema für die EMW fest. Dieses lenkt die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Aspekt nachhaltiger Mobilität und gibt damit zusätzliche Impulse und Inspirationen für die Gestaltung der EMW vor Ort. Dieses Jahr lautet das **Jahresthema 2026: „Mobilität unter den Generationen“**. Das Motto soll dazu einladen, Mobilität generationsübergreifend zu denken. Es ist jedoch nicht verpflichtend – vielfältige Perspektiven und kreative Ansätze rund um nachhaltige Mobilität sind ausdrücklich willkommen. Wichtig ist es, mit Spaß und Kreativität viele Menschen zu erreichen, für die Thematik zu sensibilisieren und zum Nachdenken und Mitmachen zu motivieren.



Zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe haben einige **Städte in Franken** ihr geplantes Programm veröffentlicht, so zum Beispiel Bayreuth, Landkreis Erlangen-Höchstädt, Herzogenaurach, Schweinfurt und Würzburg. Details zum Programm unter <https://mobilityweek.eu/participating-towns-and-cities/>.

FOTO: ©DENAYUNEDP-DEPOSITPHOTOS.COM

EM

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

Schausonntag in Schweinfurt

Am 20. September verwandelt sich der Schweinfurter Marktplatz ab 10 Uhr in eine lebendige Plattform für die **Mobilität der Zukunft**.

Beim großen Schau-Sonntag präsentieren örtliche Autohäuser und Fahrradläden die neuesten Trends und Innovationen rund um die Themen Elektromobilität und Zweiradtechnologie. Besucherinnen und Besucher haben die Gelegenheit, modernste E-Autos aus nächster Nähe unter die Lupe zu nehmen, innovative E-Bikes und Fahrräder zu entdecken und sich direkt vor Ort von den Experten der regionalen Betriebe umfassend beraten zu lassen.

RED



MIT VORTRÄGEN UND ENERGIE-SPAZIERGÄNGEN VERMITTELT DAS UBIZ HINTERGRUNDWISSEN

Erfahrungen aus der Praxis

Im Rahmen der „Erlebniswochen Zukunftsklima“ in Haßfurt stellt das UmweltBildungs-Zentrum (UBiZ) in Oberaurach im Landkreis Haßberge stellt die erneuerbaren Energien in seinem Herbst-Bildungsprogramm besonders in den Fokus und bietet kostenlos mehrere Infoveranstaltungen dazu an. **Photovoltaik** ist in aller Munde – doch wie funktioniert eine Photovoltaikanlage und welche Anlage passt zu den eigenen Bedürfnissen und dem eigenen Haus? In diesem Kurs vermittelt Referent Jonas Kötting am **22. Oktober** von 19 bis 20.30 Uhr im Rathaus Knetzgau Grundlagen zur Photovoltaik- Technik und zum Betrieb einer Anlage. Darüber hinaus gibt er Tipps und Hilfestellung zur Standortwahl, Dimensionierung, Installation und Inbetriebnahme einer Anlage sowie zur Steigerung der Eigenverbrauchsquote. So kann neben dem Beitrag zum Klimaschutz auch der eigene Vorteil durch eine PV-Anlage bestmöglich genutzt werden. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung beim UBiZ.

Wie gelingt der Umstieg auf eine moderne, klimafreundliche Heizung?

Der Einbau einer Wärmepumpe ist hierbei eine Möglichkeit. Informationen aus der Praxis liefert ein **Wärmepumpenspaziergang** durch Haßfurt am 24. Oktober mit Bastian Buhlheller und Nora Gnille am **24. Oktober** von 14 bis 16 Uhr. Auf einer gemütlichen Wegstrecke von rund einem Kilometer werden zusammen mit dem Energieberater und der Klimaschutzmanagerin des Landkreises drei Bauherrinnen und Bauherren besucht, die ihren Heizungstausch bereits abgeschlossen haben. Sie berichten vor Ort von ihren ganz persönlichen Erfahrungen – von der Planung, über den Einbau bis zum Betrieb. Dabei geht es um Fragen zu Kosten, Fördermöglichkeiten, Lautstärke, Technik und dem alltäglichen Umgang mit der neuen Heizung. So können die Teilnehmenden ihre Fragen direkt an diejenigen stellen, die aus erster Hand berichten können – praxisnah, offen und ehrlich. Treffpunkt wird bei der Anmeldung im UBiZ bekannt gegeben.

Wie sieht es mit dem Umstieg auf eine Wärmepumpe im Bestand aus?

Antworten auf diese oft gestellt Frage liefert am **12. November** um 19 Uhr ein Vortrag in der Alten Schule in Gädheim (Dorfstraße 22) in Zusammenarbeit mit der ÜZ Mainfranken eG. Referent Paul Feser klärt zunächst Fachbegriffe und zeigt die wichtigsten Punkte auf, die bei der Entscheidung und Planung zu berücksichtigen sind: Welchen Einfluss hat die Temperatur im Heizkreislauf auf die Effektivität der Wärmepumpe und welche Maßnahmen haben positiven Einfluss auf den Betrieb? Mit anschaulichen Bildern wird dargestellt, welche Tätigkeiten nötig sind, um eine Wärmepumpe zu installieren und was bei der

Auswahl eines guten Aufstellungsortes beachtet werden muss. Da die neue Wärmepumpe mit einem bestehenden meist älteren Wärmeverteilsystem verknüpft wird, muss auf Kompatibilität geachtet werden, wozu die Teilnehmenden Informationen erhalten. Abschließend gibt es natürlich noch Hinweise auf die aktuellen Fördermöglichkeiten. PS FOTO: ©SELIM123-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Anmeldung für alle drei Veranstaltungen über das UBiZ unter www.ubiz.de oder telefonisch unter 09529.9222-0.**

Der Umwelt zuliebe oder einfach sparen!

Unabhängigkeit durch Sonnenenergie Photovoltaik und Solarthermie



Einfach mit Photovoltaik und Solarthermie

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



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



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

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

DEUTSCHLANDTICKET JOB: GÜNSTIG & KLIMASCHONEND UNTERWEGS MIT BUS & BAHN

Zum Job, ins Grüne, ins Blaue ...



Montagsmorgen, kurz nach sieben: Während der Kaffee noch durch die Maschine läuft, läuft draußen schon wieder gar nichts mehr. Auf der Straße schleichen die Autos Stoßstange an Stoßstange durch den Berufsverkehr – und spätestens, wenn man sich selbst in die Blechschlange eingereiht hat oder bei der Parkplatzsuche verzweifelt, kommt die altbekannte Frage auf: Warum tue ich mir das eigentlich an?

Lassen wir den Ärger mal beiseite und stellen die Frage anders: Muss man sich das tägliche Pendeln mit dem Auto überhaupt antun? Allein der Blick auf den Stress, die Kosten und die verlorene Zeit am Steuer spricht längst dafür, mögliche Alternativen durchzuchecken: allen voran die öffentlichen Verkehrsmittel. Kommen Bus oder Bahn für den Arbeitsweg infrage, sieht die Sache nämlich im Nu ganz anders aus. Kopfhörer auf, Nachrichten lesen, noch schnell am Laptop etwas fertigmachen oder einfach entspannt aus dem Fenster schauen – plötzlich gewinnt man Zeit, anstatt sie zu verlieren. 1:0 für den ÖPNV. Und wo wir gerade bei Zahlen sind ...

Besonders interessant wird der Umstieg mit dem **Deutschlandticket Job des NVM (Nahverkehr Mainfranken)**. Die „ÖPNV-Flatrate“ bekommt man nämlich für 44,10 Euro pro Monat – also zum Preis von etwa 20 Litern Superbenzin oder rund 60 kWh Strom an der Schnellladesäule. Kosten-Nutzen: ziemlich überzeugend, 2:0 für den ÖPNV! Dass das **Deutsch-**



landticket Job im Vergleich zur regulären Deutschlandticket-Variante fast 20 Euro günstiger ist, verdankt sich dem Arbeitgeberzuschuss von mindestens 25 Prozent plus weiteren fünf Prozent Jobticket-Rabatt.

Das Beste daran: Mit dem **Deutschlandticket Job** ist nach Feierabend noch lange nicht Endstation. Abends zum Sport oder zum gemeinsamen Essen mit Freunden, an freien Tagen spontan auf Wandertour durch Mainfrankens schönste Ecken oder

vielleicht sogar weiter weg? Dank bundesweiter Gültigkeit in allen Verkehrsmitteln des öffentlichen Nahverkehrs, ohne Tarifzonenpuzzle, ohne Ticketkauf vor jeder Fahrt. 3:0, 4:0 ... eine denkbar klare Angelegenheit!

Und was, wenn man nicht den kompletten Arbeitsweg mit Bus & Bahn fahren kann? Bei den einen braucht es für die ersten Kilometer vielleicht weiterhin Auto oder Fahrrad. Bei anderen passt die ÖPNV-Verbindung womöglich nur an zwei oder drei Tagen pro Woche. Trotzdem ist für sie alle das **Deutschlandticket Job** eine sinnvolle Sache. Nachhaltige Mobilität muss schließlich nicht nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip funktionieren. Schon wer häufiger das Auto stehen lässt und stattdessen Bus und Bahn nutzt, ist im Alltag automatisch klimaschonender unterwegs. Ganz zu schweigen von den gesparten Kosten für Sprit, Reparaturen und Co., wenn der Pkw öfter mal Pause hat. Wer vom **Deutschlandticket Job** profitieren möchte, sollte also am besten direkt seinen Arbeitgeber ansprechen. Falls das Ticket im eigenen Betrieb bislang noch kein Thema war, lohnt sich auf alle Fälle ein kleiner Anstoß – in der Kaffeepause mit den Kollegen der Personalabteilung, nach dem Meeting bei der Chefin ... Und vielleicht rennt man mit der Idee ja auch noch bei anderen Kolleginnen und Kollegen offene Türen ein. NVM

FOTOS: NVM/ISTOCK

► Alle Infos zum Deutschlandticket Job gibt es unter nahverkehr-mainfranken.de.





Ein Hauch von Ewigkeit

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün“, war sich die natur- und heilkundige Universalgelehrte Hildegard von Bingen sicher. Ihr ganzheitlicher Blick auf die Schöpfung gibt uns noch heute wertvolle Orientierung im Umgang mit der Natur und uns selbst. Mit einem **BlattGrün-Abos (6 Ausgaben)** können Sie den Bogen in die Gegenwart schlagen und sich oder Freunden und Bekannten ein Stückchen Ewigkeit schenken. Teilen Sie uns über unsere Internetseite ganz bequem Ihre Adresse und die gewünschte Startausgabe mit. Mit der ersten Ausgabe erreicht Sie auch die Rechnung. Nach der sechsten Ausgabe endet das Abo automatisch, es sei denn, Sie verlängern es dann per Telefon oder Mail. **Im Falle eines Geschenk-Abos** schicken wir die erste der sechs Ausgaben mit einem Geschenkgutschein in Ihrem Namen an die angegebene Wunschadresse. Die folgenden fünf Ausgaben gehen der oder dem Beschenkten dann automatisch zu. Die Kosten für ein **Jahresabo (6 Ausgaben)** in Deutschland belaufen sich auf **25 Euro (inclusive Porto und Mehrwertsteuer)**. Der Versand ins deutschsprachige Ausland ist auf Anfrage gegen Portoaufpreis möglich. SEK, FOTOS: ©PIXABAY.COM

► **BlattGrün VERLAG** · Biebelrieder Str. 36 · 97288 Theilheim
Telefon: 0176.32750182 · redaktion@blatt-atelier.de
www.blattgruen-verlag.de/abo/

Meindl – ein Nachhaltigkeitsgarant

Bei der Auswahl seiner Hersteller und Geschäftspartner spielt für den alteingesessenen Würzburger Sportshop der Nachhaltigkeitsgedanke eine wichtige Rolle. „Wir sehen den respektvollen Umgang mit den Ressourcen als eines unserer wichtigsten Grundprinzipien an, erklärt der Geschäftsmann Franz Tarasow und ergänzt: „Als Unternehmen des Outdoor-Fachhandels sehen wir es als unsere Pflicht an, uns für eine gesunde Umwelt zu engagieren“. Deshalb liegt Franz Tarasow auch die Zusammenarbeit mit dem namhaften,



bayerischen Schuhhersteller Meindl besonders am Herzen. „Es braucht edelste Leder und reinste Materialien neben unzähligen Arbeitsschritten, bis ein Meindl-Schuh gefertigt ist“, macht der gelernte Sportschuhtechniker den aufwändigen Herstellungsprozess deutlich. Die Handwerkskunst werde dabei groß geschrieben und so stehe hinter jeder Maschine in der Fertigung nach wie vor ein Mensch, der den Arbeitsprozess Schritt für Schritt vorantreibt. „Meindl setzt damit eine Jahrhunderte alte handwerkliche Tradition fort und schafft Modelle, die durch fachliche Beratung unsererseits unseren Kunden zuverlässige Begleiter für unvergessliche Outdoor-Momente sein werden“, ist Franz Tarasow überzeugt. Fotos: Meindl

Bei uns: MF-Systemanpassung!

► **Sport-Shop Würzburg** · Bahnhofstr. 1 · 97070 Würzburg
Telefon: 0931.12848 · www.sportshop-wuerzburg.de

ARNDT² baut mit POLAR LIFE HAUS Klimaschutz CO₂-neutral

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



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

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

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

Den Weg zum Wohlfühlhaus begleitet ARNDT² einfühlsam mit großer Erfahrung. Im Austausch nähern sich die Massivholzspezialisten den Wünschen ihrer Kunden Schritt für Schritt an, um sie ihrem Traumhaus näherzubringen. Unter Berücksichtigung des definierten Budgets und der Grundstückseigenschaften wird die ganz individuelle Planung zu Papier gebracht und eine belastbare Kalkulation erstellt, ehe es nach der Errichtung des Holzhauses in Begleitung des Baubüros und im Verbund mit langjährigen regionalen Ausbaupartnern an das Finish im Inneren geht. Da das Leim- und Konstruktionsholz im eigenen Werk hergestellt wird, ist POLAR LIFE HAUS nicht von Zulieferern abhängig. Das schafft Preisstabilität und Verlässlichkeit im Zeitablauf. Die Natur auf sich wirken lassen, können Interessent*innen übrigens nach Absprache in zahlreichen Musterhäusern in der Region.

BG

FOTOS: POLAR LIFE HAUS

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





Termine

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

AUSSTELLUNGEN

9.9.-9.10.2026: Alles im Fluss? Wasser in der Krise

Ort: Haus der Schwarzen Berge, Wildflecken-Oberbach

Bis 12.9.2026: Natur im Fokus.

Außergewöhnliche Fotografien aus dem gleichnamigen Fotowettbewerb für Kinder und Jugendliche
Ort: Haus der Langen Rhön, Oberelsbach

12.9.-13.12.2026: Mobile Kinderwelten. Historische Spiele und Fahrradgeschichte

Ort: Freilandmuseum Bad Windsheim

12./13.9.2026, 11-18 Uhr: Insectophobie – mobile Riesen-Spinnen und Insektenausstellung

Ort: Zehntscheune, Klinikstr. 1, Würzburg

15.9.-31.10.2026: Natur im Fokus - Fotoausstellung

Ort: Haus der Schwarzen Berge, Wildflecken Ortsteil Oberbach

15.9.-31.10.2026: Faszination Pilze

Ort: Haus der Langen Rhön, Oberelsbach

16.9.-23.10.2026: Klimazeugen – Auswirkungen des Klimawandels sichtbar gemacht

Ort: Zugang über Tourist-Info am Rathaus, Schweinfurt

18.9.-30.9.2026: Fairer Handel weltweit

Ort: Umweltstation Kitzinger Land

Bis 21.9.2026: Wilde Vielfalt

Ort: Botanischer Garten Erlangen

Bis 26.9.2026: Hopfenausstellung

Ort: Kunstmuseum Hersbruck

Bis 30.9.2026: Alles im grünen Bereich? Malerei von Evelin Neukirchen und Mechthild Hart

Ort: FabrikGalerie Lauda

2.-30.10.2026: Earth... riding on the last loop

Ort: Umweltstation Kitzinger Land, Marktsteft

11.10.-1.11.2026: Bonsai – Kunst und Perfektion im Kleinen

Ort: Knauf-Museum Iphofen

Bis 18.10.2026: Nach der Natur. Arbeiten von Ulrike Donié

Ort: Kloster Wechterswinkel, Bastheim-Wechterswinkel

Bis 25.10.2026: Treffpunkt Dorf. Wirtshäuser und Tante-Emma-Läden

Ort: Bauernmuseum Bamberger Land, Frensdorf

Bis 25.10.2026: Widerspruch.

Arbeiten des Holzbildhauers Steffen Kranz sowie Schülerinnen und Schülern der staatlichen Schnitzschule Empfertshausen
Ort: Kirchhofschule, Ostheim vor der Rhön

Bis 1.11.2026: heimART – Arbeiten von Carina Streng

Ort: SteigerwaldZentrum

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

2.11.-31.1.2027: Klimaflucht

Ort: Umweltstation Kitzinger Land

Bis 8.11.2026: Wohntrends im Wandel. Moderne Puppenmöbel von 1950 bis 2000

Ort: 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 Mélanie Richet

Ort: Freilandmuseum Fladungen

Bis 10.11.2026: Tierisch nützlich – Der Mensch und sein Vieh

Ort: Freilandmuseum Hohenlohe, Wackershofen

Bis 15.11.2026: Geht Grad° so? Klima in Unterfranken

Ort: Museum für Franken, Würzburg

Bis 29.11.2026: Gekauft! Unterfranken handelt

Ort: Freilandmuseum Kirchenburgmuseum Mönchsondheim

Bis 29.11.2026: Wald, Wiese, Waidmannsheil. Jagd im Landkreis Kitzingen

Ort: Freilandmuseum Kirchenburgmuseum Mönchsondheim

Bis 10.1.2027: Heilige Orte der Sámi. Kulte und Rituale einer indigenen Kultur

Ort: Deutsches Hirtenmuseum, Hersbruck

Bis 11.1.2027: Elefanten. Wildtiere und Kulturikonen

Ort: Deutsches Hirtenmuseum, Hersbruck

Bis 31.1.2027: Samt & Seide. Arbeiten von Walter Bausenwein

Ort: Kreisgalerie Mellrichstadt

FÜHRUNGEN/EXKURSIONEN

12. + 25.9., 19/18.30 Uhr: Den Fleddermäusen auf der Spur

Ort: Baumwipfelpfad Steigerwald, Ebrach

20.9., 9.30 Uhr: Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Biodiversität erhalten

Treffpunkt: Mühlbach, Mainwiese
Anmeldung: vhs Karlstadt, Telefon 09353.79022800

20.9., 14.30 Uhr: Sonntagsspaziergang durch die Ausstellung „Geht Grad° so?“

Ort: Museum für Franken, Würzburg

23.9., 18-19.30 Uhr: Was passiert mit unserem Abfall? Besichtigung des Wertstoffhofes Kitzingen

Ort: Wertstoffhof Kitzingen, conneKT 40
Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 15.9.

24.9., 19.15-20.20 Uhr: Zwischen Tag und Nacht – ein sinnlicher Waldspaziergang

Treffpunkt: Parkplatz des Volkacher Waldkindergartens am Krötenweg
Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 20.9.

25.9., 18-19 Uhr: Führung auf dem Weltacker

Ort: Weltacker Bamberg, Am Sendelbach in der Südflur

26.9., 9-12 Uhr: Pilzlehrwanderung

Treffpunkt: Rundweg zu den Pfostenhäusern und Hügelgräbern Richtung Stetten
Anmeldung: vhs Karlstadt, Telefon 09353.79022800

26.9., 10-14 Uhr: Was man kennt, schätzt man – Streuobstexkursion

Ort: Burgpreppach/Hohnhausen
Anmeldung: gartenbau@hassberge.de oder Telefon 09521.942623

26.9., 14-17 Uhr: Pilzlehrwanderung

Treffpunkt: Ortsrand von Schönarts, St 2301
Anmeldung: vhs Karlstadt, Telefon 09353.79022800

26.9., 14-18 Uhr: Die verborgenen Kräfte der Pflanzen

Ort: Familie Neff, Hauptstraße 5, Schönbrunn im Steigerwald OT Grub
Anmeldung: UBiZ

26.9., 18.30 Uhr: Vollmond im Wald

Ort: Baumwipfelpfad Steigerwald, Ebrach

27.9., 13.30-17 Uhr: Wald im Klimawandel: Herausforderungen und Perspektiven

Ort: Haßfurt / Sailershausen, Forstmeisterweg 1, Haßfurt OT Sailershausen
Anmeldung: UBiZ

4.10., 14-16 Uhr: Hofführung auf Reichs Biohof

Ort: Bio-Rinderzucht Reich, Leitenstr. 14, Breitbrunn
Anmeldung: UBiZ

6.10., 16-17.30 Uhr: Prima Klima – Bäume in der Stadt

Treffpunkt: Umweltstation Würzburg, Niggelweg 5

9.10., 20.30 Uhr: Sternenspaziergang

Ort: Baumwipfelpfad Steigerwald, Ebrach

11.10., 15-18 Uhr: Streuobst-Vielfalt und verborgene Schätze entdecken

Ort: Parkplatz bei Kirche, Gereuth 4, Untermerzbach, kostenlos
Anmeldung: katja.winter@naturpark-hassberge.de, bis 9.10.

11.10., 15-16.30 Uhr: Exkursion zu den Waldameisen nach Holzkirchen

Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 7.10.

15.10., 16 Uhr: Dialogführung (Klima-)Wandel in der Landwirtschaft

Ort: Museum für Franken, Würzburg

16.10., 14.30-15.30 Uhr: Genuss tour durch das Haus der Langen Rhön

Ort: Oberelsbach

17.10., 14-16 Uhr: Pilzexkursion Eberner Pilztage

Ort: Zeltplatz Reutersbrunn, Bürgerwaldstraße, Ebern, kostenlos
Anmeldung: Telefon 09531.9430455

18.10., 9.30-11.30 Uhr: Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Klimawandel und geeignete Strategien im urbanen Bereich

Treffpunkt: Hohe Kemenate Karlstadt
Anmeldung: vhs Karlstadt, Telefon 09353.79022800

18.10., 13-15.30 Uhr: Deep time walk – Spaziergang durch die Erdschichten

Ort: Ostheim Friedhof, Hofheim OT Ostheim. Anmeldung: UBiZ, kostenlos

19.10., 10-11.30 Uhr: Ein Garten voller Heilkräfte: der Kräutergarten des Klosters Oberzell

Ort: Am Kräutergarten des Klosters, Hauptstr. 1, Zell am Main
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 15.10.

24.10., 15-17 Uhr: Die Wildkatze – unterwegs auf leisen Sohlen

Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 15.10., kostenlos

24.10., 14-16 Uhr: Wärmepumpenspaziergang im Haßfurt

Treffpunkt: Nennung bei Anmeldung
Anmeldung: UBiZ

25.10., 14-16 Uhr: Pilzexkursion

Ort/Anmeldung: UBiZ

25.10., 14-17 Uhr: Pilzlehrwanderung

Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 20.10.

25.10., 14.30 Uhr: Sonntagsspaziergang durch die Ausstellung „Geht Grad° so?“

Ort: Museum für Franken, Würzburg

30.10., 16-18 Uhr: Wärmepumpen im Altbau – Rundgang mit Praxischeck

Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus, Gulbrannson Str. 1, Würzburg-Zellerau
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 27.10.

HANDWERKER-MARKT

Gewerke, Vorführungen, Musik, Kulinarik

27. September 2026 10-17 Uhr

Sonderausstellung

Heilige Orte der Sámi

Kulte und Rituale einer indigenen Kultur

VERLÄNGERT bis 10. Januar 2027

www.deutsches-hirtenmuseum.de



DEUTSCHES
HIRTENMUSEUM
HERSBRUCK

Eisenhüttlein 7
91217 Hersbruck
Tel: 09151 - 735 600

30.10., 17-18 Uhr: Führung auf dem Weltacker

Ort: Weltacker Bamberg, Am Sendelbach in der Südflur, kostenlos

31.10., 10.30-12 Uhr: Wildhecken – ein Zuhause für viele Tier und Nahrungsquelle für Tier und Mensch

Treffpunkt: Wanderparkplatz oberhalb der Siedlung „Roßsteige“ in Gerbrunn, gegenüber der Adresse „Alte Landstraße 45“
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 28.10.

FÜR DEN NACHWUCHS

13.9., 14-16 Uhr: Laubstreu-Abenteuer: Ein Blick unter die Oberfläche des Waldbodens

Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 8.9.

20.9., 13-15.30 Uhr: Unterwegs mit den Eseln

Ort/Anmeldung: Umweltstation Tierpark Sommerhausen, bis 17.9.

16.10., 15-16 + 16-17 Uhr: Egon Eichhorn und der wilde Müll im Wald. Zauberkraft Vorlesenachmittag für kleine Naturforschende von 3 bis 8 Jahren

Ort: Bibliothekszenentrum (BIZ) Haßfurt, Marktplatz 10
Anmeldung: Telefon 09521.951960 oder info@biz-hassfurt.de, kostenlos

20.10., 16-17 Uhr: Lesung: Kokosnuss – Einsatz bei der Feuerwehr

Ort/Anmeldung: BIZ Haßfurt, Marktplatz 10, 6-10 Jahre, kostenlos

24.10., 10.30-11.15 Uhr: Die Bienenkönigin. Umweltmärchen mit den Theater TamBambura für Kinder ab 5 Jahren

Ort/Anmeldung: BIZ Haßfurt, Marktplatz 10, kostenlos

INFOTAGE

8.-11.9.: Schiff MS Wissenschaft legt in Würzburg an

Ort: Nähe Mainkuh, Höhe Felix-Freudenberger-Platz

12.9., 10-15 Uhr: 4. Klimaaktionstag

Ort: Haßfurt, Marktplatz

12./19./20.9. + 4.10., 10-17 Uhr: Buchrestaurierung und Buchbeschlüge

Ort: Freilandmuseum Bad Windsheim

13.9., 9.30-17 Uhr: Brönnhof-Tag

Ort: Naturschutzgebiet Brönnhof, Landkreis Schweinfurt

13.9., 10-18 Uhr: Tag der offenen Türen der Genussanbieter

Ort: Bad Staffelstein

13.9., 10-17 Uhr: Jetzt geht's ans Eingemachte – Alles rund ums Haltbarmachen

Ort: Freilandmuseum Fladungen

Bis 11.10.: Bio-Erlebnistage

Termine: <https://www.bioerlebnistage.de/>

19.9.: Großer Artenschutztag

Ort: Burg Falkenberg, Naturpark Steinwald

20.9., 10-17 Uhr: Tag der historischen Handwerke

Ort: Freilandmuseum Fladungen

20.9.+3.10., 13.30-17 Uhr: Korb-flechten

Ort: Freilandmuseum Bad Windsheim

22.9.-10.10.: Rosiger Herbst

Ort: Der Rosengarten, Bergweg 3, Kirchschönbach

26.9., 10-16 Uhr: Nachhaltigkeitstag Erlangen

Programm: www.nachhaltigkeitstag-erlangen.de
Ort: Schlossplatz

26./27.9., 11-15 Uhr: Vorführung Mosten

Ort: Freilandmuseum Bad Windsheim

26.9.-4.10.: Woche der Umweltstationen

27.9.: Tag der Regionen.

An Marktständen und bei verschiedensten Mitmachaktionen können die Besucherinnen und Besucher Besonderheiten, Produkte und Menschen aus der Region kennenlernen. Nachhaltigkeitsinitiativen aus dem Nürnberger Land und zahlreiche Vereine und Gruppen gestalten ein vielfältiges Programm.
Ort: Altdorf bei Nürnberg

27.9., 9-17 Uhr: 9. Genussstag der Genusslandschaft Bamberg

Ort: Stegaurach

27.9., 11-15 Uhr: Was kommt heute auf den Tisch? Historisches Kochprogramm

Ort: Freilandmuseum Fladungen

1.-4.10., 10-17 Uhr: Mittelaltertage

Ort: Freilandmuseum Bad Windsheim

16.10.-15.11.: Erlebniswochen Zukunftsklima

Ort: Haßfurt und Landkreis

17.10., 10-15 Uhr: Waldbäume pflanzen.

Egal, ob Sie eine Fläche wieder aufforsten wollen, Ihre Waldbestände mit neuen Baumarten anreichern möchten oder beabsichtigen, Ihren Wald klimafit umzubauen: Den Grundstein für langfristig vitale und stabile Wälder legen Sie bereits bei der Pflanzung. Wie sieht die wurzelschonende Pflanzung aus? Worauf muss ich bei der Pflanzenbestellung und Pflanzenübernahme achten? Welche Baumarten passen in meinen Wald? Die Veranstaltung gibt Antworten.
Anmeldung: <https://tinyurl.com/4z32re9w>

17./18.10.: Tage der edlen Brände

Ort: Wartmannsroth

18.10., 11-17 Uhr: Frischpilzausstellung bei den Eberner Pilztagen

Ort: Apotheke am Grauturm, Innenhof, Marktplatz 38, Ebern

23./24.10., 9-23 Uhr: Coburger Nachhaltigkeitstage unter dem Motto „Einfach machen“

Ort: Schlachthofareal, Schlachthofstr. 2-4, Coburg

FESTE

12./13.9., Sa ab 16 Uhr, So ab 11 Uhr: 30. Pilzfest

Ort: Pilzhof Wild, Burggrumbacher Str. 7, Unterpleichfeld

18.-20.9., 10-19 Uhr: Flechtkulturfestival mit großem Korbmarkt

Ort: Lichtenfels

19./20.9.: Herbst- und Erntefest

Ort: Freilandmuseum Bad Windsheim

26.9.: Festival: Mode.Bewusst.Sein

Ort: Umweltstation Würzburg, Niggelweg 5

27.9., 10-17 Uhr: Großes Herbstfest im Wildpark

Ort: Wildpark Hundshaupten

27.9., 10-18 Uhr: Back-Kultur-Fest

Ort: Alte Schäferei Ahorn

27.9., 10-17 Uhr: Traditionelle Ernte- und Obstbörse

Ort: Umweltstation Abtei Waldsassen, kostenfrei

3.10., 10-17 Uhr: HerbstFest mit Backtag

Ort: Freilandmuseum Fladungen

3.10., 11-18 Uhr: Hutzelfest

Ort: Hutzelfhof, Fatschenbrunn/Steigerwald

3./4.10.: Markt der Genüsse

Ort: Freilandmuseum Bad Windsheim

4.10., 11.30-18 Uhr: Herbst- und Kelterfest

Ort: Freilichtmuseum Kirchburg Mönchsodheim

11.10., ab 10 Uhr: Streuobsttag

Ort: Kapellenberg, Burgbernheim

11.10., 11-17 Uhr: Rhöner Honigfarm-Fest

Ort: Hausen, www.rhoener-honigfarm.de

11.10., 11-17 Uhr: Apfelfest

Ort: Ebern, Marktplatz

11.10.: Apfelfest

Ort: Bayreuth

11.10.: Apfelfest

Ort: Schönbrunn im Steigerwald

17.10., ab 10 Uhr: Regenfest

Ort: Umweltstation und Schulbauernhof Heinershof, Pommersfelden

18.10.: Backofenfest

Ort: Freilandmuseum Bad Windsheim

SUCHE

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

→ Unterstützung bei Textfassung und einfachen Layoutarbeiten bis hin zur Druckreife

KONTAKT

Georg Manfred

Telefon 0170.7498653

18.10., 11-17 Uhr: Apfelfest

Ort: Freilichtmuseum Hohenlohe, Wackershofen

18.10., 10-17 Uhr: Honigmarkt + Backofenfest

Ort: Freilandmuseum Fladungen

MESSEN & MÄRKTE

19./20.9., 13-17 Uhr: Papiermarkt

Ort: Museum Papiermühle Homburg, Eintritt frei

20.9., 10-17 Uhr: 10. Honigmarkt

Ort: Kreislehrgarten Oberhaid bei Bamberg

20.9., 11-18 Uhr: Ökomarkt

Ort: Aschaffenburg, Schlossplatz

26.9., 10-16 Uhr: Regionaler Bio-markt

Ort: Unterer Markt, Würzburg

26./27.9., 10-18 Uhr: 40. Töpfermarkt Sommerhausen

27.9., 10-17 Uhr: Handwerker-Markt

Ort: Deutsches Hirtenmuseum, Hersbruck

27.9., 10-17 Uhr: Handarbeitstag

Ort: Freilandmuseum Fladungen






**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




4.10., 10-18 Uhr: **Großer Regionalmarkt**

Ort: Gelände am Baumwipfelpfad Steigerwald Ebrach

10./11.10., 10-18 Uhr: **Rhöner Wurstmarkt**

Ort: Ostheim vor der Rhön

11.10., 11-18 Uhr: **Regionaler Apfelmarkt**

Ort: Aschaffenburg, Schlossplatz

18.10., 11-17 Uhr: **17. Scheinfelder Holztag**

Ort: Scheinfeld, Festgelände und Innenstadt

18.10., 11-17 Uhr: **17. Apfelmarkt**

Ort: Kreislehrgarten in Kronach

18.10., 11-17 Uhr: **Apfelmarkt**

Ort: Streuobstdorf Hausen

VORTRÄGE

12.9., 19-20.30 Uhr: Giulia Enders liest aus ihrem Buch „Organisch“.
Ort: Katholisches Gemeindehaus, Bad Mergentheim
Anmeldung: Tourist-Info Bad Mergentheim, Buchhandlung Moritz und Lux

17.9., 19-20.30 Uhr: Fokus Darm – ein unterschätztes Organ
Ort/Anmeldung: vhs im Bildhäuser Hof, Bad Neustadt

20.9., 19-20.30 Uhr: Matthias Glaubrecht liest aus seinem Buch „Das stille Sterben der Natur. Wie wir die Artenvielfalt und uns retten“.
Ort: Martinshof Rüsselhausen bei Niederstetten, Eintritt frei

21.9., 18 Uhr: Lesung von Christian Holler: Unser Energieverbrauch zum Verstehen und Mitreden
Ort: Stadtwerk Tauberfranken, Bad Mergentheim, Eintritt frei
Anmeldung: <https://visit.bad-mergentheim.de/de/literaturtage/>

22.9., 19-20.30 Uhr: Gesundheits-hacks für den Alltag
Ort/Anmeldung: vhs im Bildhäuser Hof, Bad Neustadt, kostenlos

23.9., 18.30-20 Uhr: Gesundheit beginnt im Kopf – Positiv bleiben, auch in schwierigen Zeiten
Ort: Historisches Rathaus, Karlstadt
Anmeldung: vhs Karlstadt, 09353.79022800, kostenlos

30.9., 19-20.30 Uhr: Pilze für den Kochtopf und ihre giftigen Doppelgänger
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 25.9.

12.10., 15.30-16.30 Uhr: Wie Ängste unseren Alltag bestimmen
Ort: Am Kurgarten 1, Bad Kissingen, kostenlos

13.10., 19-20.30 Uhr: Förderprogramme für Sanierungsmaßnahmen bei Ein- und Zweifamilienhäusern
Ort/Anmeldung: UBiZ

14.10., 18-19 Uhr: Klimawandel im Weinbau
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, auch online

16.10., 18.30-20 Uhr: Nachhaltiger Konsum – Kleine Schritte, große Wirkung
Ort: Umweltbildungsstätte Oberelsbach, Auweg 1, kostenlos

22.10., 19-20.30 Uhr: Grundlagen Photovoltaik: Planung, Bau, Betrieb
Ort: Knetzgau, genauer Ort bei Anmeldung
Anmeldung: UBiZ

23.10., 19 Uhr: Prof. Dr. Harald Lesch: „Klimawandel und jetzt?“
Ort: Brose Aula, Campus Friedrich Streib, Coburg

28.10., 19-20 Uhr: Wohin führt der Mensch unseren Planeten?
Ort: Café Wagner, Kapellenstraße 23, Ebern, kostenlos

30.10., 16-18 Uhr: Unterfranken – wie es wurde, was es ist. Geologische Grundlagen unserer Landschaft
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 27.10.

3.11., 19-20.30 Uhr: Grüne Dächer – Chancen, Nutzen und Umsetzung von Dachbegrünung
Ort/Anmeldung: UBiZ

5.11., 19-20.30 Uhr: Ökologische Dämmung – Energie sparen, Schäden vorbeugen
Ort: Bürgerwerkstatt, Untermerzbach
Anmeldung: UBiZ, kostenlos

VORTRÄGE ONLINE

8.10., 10-15 Uhr: **Dauerwald-Tagung für Waldbesitzende.**

Fünf Themen, fünf Vorträge, fünf Referenten: Die Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Naturgemäße Waldwirtschaft (ANW) veranstalten diese kostenfreie Online-Tagung zur Dauerwaldbewirtschaftung. Fünf Kurzimpulse drehen sich um Chancen, Möglichkeiten und Herausforderungen des Dauerwaldprinzips.
Anmeldung: <https://tinyurl.com/4z-32re9w>

21.10., 19-20 Uhr: Sanierung mit Plan: von der ersten Idee bis zum konkreten Projekt
Anmeldung: vhs Karlstadt, Telefon 09353.79022800, kostenlos

22. + 29.10., 19-21.30 Uhr: Waldbesitzende als Jagdgenossen.
Welchen Einfluss hat Wildverbiss auf die Widerstandsfähigkeit unserer Wälder? Haben Waldbesitzende Mitspracherechte in ihrer Jagdgenossenschaft, auch wenn sie mit der Jagd eigentlich nichts am Hut haben? Wie kann ich Rehwildverbiss von Schäden durch Mäuse, Hasen und Eichhörnchen unterscheiden? Welche Faktoren haben Einfluss auf die natürliche Verjüngung meines Waldes? Was unterstützt – was brems? Die beiden Onlineveranstaltungen geben Antworten.
Anmeldung: <https://tinyurl.com/4z-32re9w>

3.11., 18.30-20 Uhr: Kindheit am Kippunkt. Onlinelesung mit Gespräch.
Was bedeutet es, Kinder großzuziehen in einer Zeit multipler Krisen? Wie können Eltern mit Klimaangst, Zukunftssorgen und gesellschaftlicher Unsicherheit umgehen, ohne ihre Kinder zu überfordern oder selbst auszubrennen?
Anmeldung: UBiZ, kostenlos

5.11., 19-20.30 Uhr: Gemeinsam fürs Klima. Gefahren erkennen, Maßnahmen ergreifen
Anmeldung: UBiZ, kostenlos

WORKSHOPS & SEMINARE

13.9., 10-16 Uhr: Thementag Pilze: Fit für Pilze
Ort/Anmeldung: Umweltstation Abtei Waldsassen, Telefon 09632.924910, www.kubz.de

23.9., 18-20.30 Uhr: Vorratsküche – durch Einkochen Obst, Gemüse und Gerichte länger haltbar machen
Ort: Küche im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Karlstadt, Ringstr. 51
Anmeldung: Corina Klein, Telefon 09353.79081042 oder corina.klein@aelf-ka.bayern.de

25.9., 9-16 Uhr: Pilzkunde zum Einsteigen
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 10.9.

26.9., 10-16 Uhr: Erntezeit – Vitamine für den Wintervorrat. Hagebutte, Schlehe & Co.
Ort/Anmeldung: Freilandmuseum Bad Windsheim

26.9., 15-18 Uhr: Wilde Sträucher. Blumen und Wildkräuter binden auf den Weltacker
Ort: Weltacker Bamberg, Am Sendelbach in der Südflur, kostenlos

27.9., 14-16.30 Uhr: Die Nachtkerze – Heilpflanze des Jahres 2026
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 22.9.

30.9., 18.30-21.30 Uhr: Motorsäge-Kurs
Ort/Anmeldung: UBiZ

1.10., 17-19.30 Uhr: Zukunft retten, Reste genießen – eine interaktive Reise gegen die Lebensmittelverschwendung
Ort: Lehrküche des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Karlstadt
Anmeldung: AELF www.aelf-kw.bayern.de, bis 25.9., kostenlos

3.10., 10-15 Uhr: Grundkurs Pilze
Ort/Anmeldung: UBiZ

6.10., 9-16 Uhr: Pilzkunde für Anfänger
Ort: Steigerwald-Zentrum
Anmeldung: Naturschule Diez, Telefon 09704.6000554, www.naturschule-diez.de

9.10., 15-17.30 Uhr: Vom Apfel zum Saft
Ort: Lehrbienenstand, Ringstraße 17, Kirchlauter, Kostenlos

10.10., 10.30-12.30 Uhr: Heilkräuter – Kraftpakete der Natur
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 7.10.

10.10., 14-16 Uhr: Natürlich schön durch Selbstfürsorge – Detox, Massage und sanfte Aktivierung
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt, Telefon 09353.79022800

10.10., 14-17 Uhr: Sauerkraut fermentieren
Ort: Weltacker Bamberg, Am Sendelbach in der Südflur, kostenlos

10.10., 15-17 Uhr: Aquarell Workshop – Wunderwelt Ozean
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 30.9.



Frankens größte Ausstellung rund ums Holz

17. SCHEINFELDER HOLZTAG

Nur 2,00 Euro Eintritt!!!

Green Kunst Hand-work Natur

Über 200 Aussteller aus ganz Deutschland

18.10.2026

Sonntag - von 11:00 bis 17:00 Uhr

11.10., 14-16.30 Uhr: Die Quitte – Genuss und Heilkraft. Seminar mit Kräuterfrau Gerlinde Rößner
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, Handthal, bis 6. Oktober

12.10., 17.30-20.30 Uhr: Journaling für die Selbstfürsorge – Wohlbefinden lässt sich trainieren
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt, Telefon 09353.79022800

13.10., 18.30 Uhr: Dörrobst aus dem Ofen – alte Tradition neu entdeckt
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt, Telefon 09353.79022800

15.10., 18-20.30 Uhr: Natürlich schön – Salben und Co. selbst gemacht
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 8.10.

17.10., 10-12 Uhr: Nachhaltiger Kunst-Workshop: Farben selbst herstellen und ein eigenes Wandbild gestalten
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 14.10.

17.10., 11-16 Uhr: Faszinierendes aus Stroh – Strohmarketerie
Ort/Anmeldung: Freilandmuseum Fladungen

22.10., 17-20.30 Uhr: Ziege trifft Quitte – Kochworkshop rund um die Quitte
Ort: Küche im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Karlstadt, Ringstr. 51
Anmeldung: vhs Karlstadt, Telefon 09353.79022800

23.10., 14-17.30 Uhr: Bauernkruste aus dem Holzofen. Brot selbst backen mit Christina Fallenbacher
Ort/Anmeldung: UBiZ

24.10., 13.30-17.30 Uhr: Klimaschutz neu denken. Mindset & Skills mit Wirkung
Ort/Anmeldung: UBiZ, kostenlos

24.10., 14-17 Uhr: Fermentieren: Kimchi & heimisches Kraut
Ort/Anmeldung: Freilandmuseum Fladungen

25.10., 10.30-12.30 Uhr: Herbst-Werkstatt: Mini-Weidenkräze & Vogelfreude
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 21.10.

31.10., 11-15 Uhr: Düfte im Herbst – selbst hergestellte Hydrolate für die Immunstärke und die Haut
Ort/Anmeldung: Umweltstation Abtei Waldsassen, www.kubz.de

31.10., 14-17 Uhr: Die faszinierende Welt des Honigs – sehen, riechen, schmecken
Ort: Freilandmuseum Fladungen
Anmeldung: vhs Rhön-Grabfeld

1.11., 13.30-16.30 Uhr: Filz-Workshop
Ort/Anmeldung: Freilandmuseum Fladungen

7.11., 10-16 Uhr: Brotliebe – offen-frisch & selbstgemacht
Ort: Lehrküche des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Kitzingen
Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 29.10.

13.11., 18-20.30 Uhr: Zwischen Fakes und Fakten, Wissen und Wollen. Wie gelingt Klimakommunikation?
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 3.11.

ALLERLEI

1.9.-1.11.: Aischgründer Karpfenschmeckerwochen
Ort: www.karpfenschmeckerwochen.de

11.9., 19.30-22 Uhr: Earth-Night 2026 in Röttlein
Ort: Grundschule, Friedhofstr. 2, Röttlein

11.-25.9.: Faire Woche
Termine: www.faire-woche.de

11.9.-11.10.: Hopfenwochen im Nürnberger Land

16.-22.9.: Europäische Mobilitätswoche
Orte: u.a. Bayreuth, Landkreis Erlangen-Höchstädt, Herzogenaurach, Schweinfurt, Würzburg

17.9., 19-21 Uhr: Film: Die wilde Nordsee. Natur, die sich nicht zähmen lässt
Ort/Kartenreservierung: Burglichtspiele Mühlbach

18.9.-8.10.: Deutsche Aktionstage Nachhaltigkeit
Termine: <https://gemeinschaftswerk-nachhaltigkeit.de/aktionstage>

29.9., 14-16 Uhr: Senioren-Café mit Naturimpulsen
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 25.9.

4.10.: Welttierschutztag

6.10., 16-18.30 Uhr: Gemeinsam für ein sauberes Mainufer
Treffpunkt/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, Marktsteft, bis 30.9.

REGENFEST
SA. 17.10. AB 10 UHR

- Einweihung der neu gestalteten Hofflächen (Prinzip „Schwammstadt“)
- Workshops für Groß und Klein
- Leckerer Essen
- Musik
- Kinder-Kunstaussstellung zum Thema „Regenfest“


Schulbauernhof, Umweltstation, Kinderhort
Stolzenroth 6 | 96178 Pommersfelden
www.heinershof.de

ERLEBNISWOCHEN
ZUKUNFTSKLIMA
16.10. bis 15.11.2026



Gefördert durch:  Regionalmanagement Bayern
 Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Landwirtschaft und Energie

8.10., 18-19.30 Uhr: Offener Lesekreis – Nachhaltig schmökern. Vanessa Nakate: Unser Haus steht längst in Flammen
Ort: Umweltstation Kitzinger Land, Marktsteft, kostenlos

9.-18.10.: Bayerische Klimawoche

10.10.: Welthundetag

12.10.: Bayerischer Präventionstag zur Gesundheitsförderung

12.10., 8-17 Uhr: Rallye Gesundheitskompetenz
Ort: Gesundheitsamt, Burgstraße, Nürnberg

12.10., 9-20.30 Uhr: Gemeinsam bewegen, einkaufen und informieren – für mehr Gesundheit
Ort: Am Marktplatz 15, Hammelburg

12.10., 15.45-16.30 Uhr: Achtsam gehen, bewusst hören. Gehmeditation
Ort: Wandelhalle, Am Kurgarten 1, Bad Kissingen, kostenlos

20.10., 18 Uhr: Wie geht Natur? Dokumentarfilm über das Leben von Biologe und Naturschützer Prof. Dr. Michael Succow
Ort: Rhönmuseum, Marktplatz 1, Fladungen

21.10., 18-20.30 Uhr: Bock auf Kino? Ab aufs Rad! Fahrradkino: Vor Ort stehen Bikes bereit, die zur Stromerzeugung genutzt werden.
Ort: Wallburg Realschule, Oskar-Serand-Str. 29, Eltmann, kostenlos, weiterer Termin 23.10, 15-17 Uhr

WEITERE INFOS

www.ubiz.de
www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de
www.steigerwald-zentrum.de
www.wuerzburg.bund-naturschutz.de
www.biz-hassfurt.de
www.freiland-fladungen.de
www.freilandmuseum.de
www.kirchenburgmuseum.de

20% Gutschein
auf unser gesamtes Second-Hand-Sortiment

BRAUCHBAR

gemeinnützige GmbH

SOZIAL & ÖKOLOGISCH

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

Tel.: 0931 230098-0

Grombühlstraße 52
97080 Würzburg



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

www.brauchbarggmhbh.de

— 1 9 0 7 —
POLARLIFEHAUS®
FINEST FROM FINLAND

25
Jahre



**Besuchen Sie unsere Baustelle
in Altfeld bei Marktheidenfeld.**
Vereinbaren Sie einen
Besichtigungstermin mit uns unter
09383/9038770.



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

Arndt² - Polar Life Haus

Weg am Fuchsstück 10 | 97353 Wiesentheid | plh-arndt@t-online.de
Tel: 0049- (0) 9383/903 87 70 | Fax: 0049- (0) 9383/903 87 71
mobil: 0049- (0) 170/857 16 27 | mobil: 0049- (0) 170/488 15 20

WWW.HOLZHAUS-ARNDT.DE



31.10.-8.11.2026
Messe Nürnberg

Consumenta

Wir sind dabei!

Halle: 4
Stand D 50

www.consumenta.de

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

WWW.POLARLIFEHAUS.DE