

5 • November – Februar 2026

BlattGrün

Nachhaltig und naturnah leben in Franken

Winter-Wonne

Wohlig & besinnlich durch die kalte Zeit

Echter Jackpot

Samenfestes Saatgut
sichert Vielfalt

Heimlicher Star

Piment ist eine Meisterin
der Tarnung

Intelligentes Herz

Aus der Mitte mit sich
verbunden sein

Grünes Glück



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

6
AUSGABEN
für 25 €
frei Haus!

Bezug
auch als
**GESCHENK-
ABO**

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

oder bequem online unter:

 www.blattgruen-verlag.de

UZ
MAINFRANKEN



Nachhaltige Energie für
die Zukunft!

www.uez.de

NVM

*Deine Verbindung
in Mainfranken!*

Ein Ticket.

**Unzählige
Weihnachtsmärkte!**

**Winterzauber in Mainfranken -
mit der Tageskarte Gruppe für bis zu 5 Personen
entdeckt Ihr die schönsten Weihnachtsmärkte.**



Kinder zwischen 6 und 15 Jahren
zählen als 0,5 Personen.



Bei Erwerb an Samstagen & Feiertagen ist
Eure Tageskarte auch am Folgetag gültig.

Entdecke die
Tageskarte Gruppe!



Liebe Leserinnen und Leser,

die letzten leuchtend gelben Funken trudeln von den Bäumen. Nicht lange, dann ruhen Pflanzen und Boden im braunen Winterkleid ihrem wundersamen, kraftvollen Erwachen im Frühjahr entgegen. Auch wenn uns der Winter nicht die liebste Jahreszeit ist, können wir **von der Natur viel lernen**. Sie kümmert sich um sich selbst, haushaltet clever mit ihren Kräften und lebt auf Sparflamme im Verborgenen. Sie weiß um ihr **Bedürfnis nach Sammlung und Erholung**. Ohne beides wäre keine Erneuerung möglich.

Die letzte BlattGrün-Ausgabe in diesem Jahr möchte Ihnen Begleiter durch diese stille Zeit sein und den Bogen ins neue Jahr schlagen. Die Adventszeit bietet **viele Möglichkeiten, inne zu halten**, den Trott des vergangenen Jahres hinter sich zu lassen und einzutauchen in eine zutiefst **sinnliche Zeit**. Im Schatten der großen, rummeligen Weihnachtsmärkte gibt es sie, die kleinen, feinen Adventsbasare, die mit ausgefallenen, liebevoll selbsthergestellten Geschenkideen und echten Genussmomenten verwöhnen. **Freuen Sie sich auf unsere Tipps.**

Sie möchten die ruhigere Zeit nutzen, um ihr kreatives Potential endlich wieder einmal auszuschöpfen? Nur zu, **Do-it-Yourself liegt im Trend**. Kein Wunder: Selbst Einzigartiges zu erschaffen, gibt nicht nur Selbstbestätigung, es macht auch glücklich. Wir haben jede Menge **Kreativangebote in der Region** für Sie zusammengestellt.

Weihnachtsgeschenke auszusuchen mag für die eine oder den anderen puren Stress bedeuten. Auch hier können wir **mit vielen nachhaltigen Geschenkideen** Abhilfe schaffen. Sie sind nicht nur originell oder ungemein lecker, sie unterstützen auch noch den einen oder anderen guten Zweck.

Ist die Geschenkfrage geklärt, wird es Zeit, sich **selbst etwas Gutes zu tun**. Das erholt ungemein und bringt neue Kraft. Wie wäre es beispielsweise mit einem kleinen Backevent? Unsere Piment-Karamell-Brownies werden Sie dahinschmelzen lassen. Mit Gewürzkraft geht es weiter: Geben Sie sich doch einmal dem verführerischen Duft von Zimt hin. Jenseits der Weihnachtsbäckerei wärmt er Ihre Seele und hebt Ihre Sinne. **Seien Sie gespannt.**

Stress und Anspannung haben ihre Spuren hinlassen? Arme und Beine sind schwer und die **Muskeln müde**? Auch da haben wir einen hilfreichen Tipp. Vertrauen Sie der Kraft des wärmenden Wassers. Bei einem Thermen-Besuch beschert es Ihnen **doppelt Auftrieb**. Und falls Ihnen das Gedankenkarussell dennoch in der Nacht den Schlaf raubt, hätten wir da die ein oder andere hilfreiche Anregung.

An der Schwelle zum neuen Jahr dürfen **gute Vorsätze** nicht fehlen. Wir haben einen ganz besonderen für Sie parat: **Lauschen Sie mehr der Stimme Ihres Herzens**. Als innerer Kompass und Impulsgeber wird es Ihnen den Weg durchs neue Jahr weisen. Nein, das ist keine Gefühlsduselei. Lassen Sie sich überraschen.



Mit jeder Menge neuer, interessanter Themen möchten wir das in unseren BlattGrün-Ausgaben ab Anfang März auch. Doch freuen Sie sich zunächst auf die dritte Ausgabe unseres **BlattGrün-Kompasses im Januar**.

Danke für Ihr Interesse und die vielen positiven Rückmeldungen in diesem Jahr. Wir freuen uns sehr!

Ihnen und Ihren Lieben ein schönes, besinnliches Weihnachtsfest und einen schwungvollen Start in ein gesundes neues Jahr wünschen

Petra Jendrysek & das

BlattGrün-Team

Inhalt

NATUR & UMWELT

- 6 **Stille Helden:** Regenwürmer im Scheinwerferlicht
- 7 **Lohnender Einsatz:** Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreise
- 8 **Klima-Leuchtturm:** Oberhaid lebt Umweltschutz vor
- 10 **Gerechtigkeit:** Zukunftsrat gibt Mobilitäts-Empfehlungen
- 12 **Vielfaltsgarant:** 5. Saatgutmarkt in Wasserlosen

SPEZIAL WEIHNACHTSZEIT

- 13 **Adventsspaß:** In großer Runde zum kleinen Preis
- 14 **Regionalgenuss:** Romantische Klosterweihnacht
- 14 **Glühweinduft:** Chistkindles Werkstätten in Rödelsee
- 15 **Geöffnet:** Kunsthandwerk im Rhöniversum Oberelsbach
- 16 **Selbstgemacht:** Von Tischschmuck bis Tiersnack
- 17 **Familientradition:** Gläserner Christbaumschmuck
- 19 **Secondhand:** Von Nussknacker bis Drehmühle

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

- 23 **Vollkorn:** Unschlagbare Nährstoffdichte

- 24 **Piment:** Meister der Tarnung
- 25 **Zimt:** Sonnenschein für die Seele
- 26 **Immunbooster:** Kampf den Viren und Bakterien
- 27 **Soleglück:** Schwerelos schweben
- 28 **Ruhepause:** Wege aus der Stressfalle
- 30 **Herzkraft:** Ich liebe, also bin ich...

REGIONEN & GESCHICHTEN

- 32 **Schafmilch:** Naturtalent in der Körperpflege
- 33 **Winterspaß:** Von Wandern bis Snowboarden in der Rhön
- 34 **Weihnachtszauber:** Natur erleben im Winterwald
- 35 **Bildstarkes Kochbuch:** Die Essenz der Oberpfalz

HAUS & GARTEN

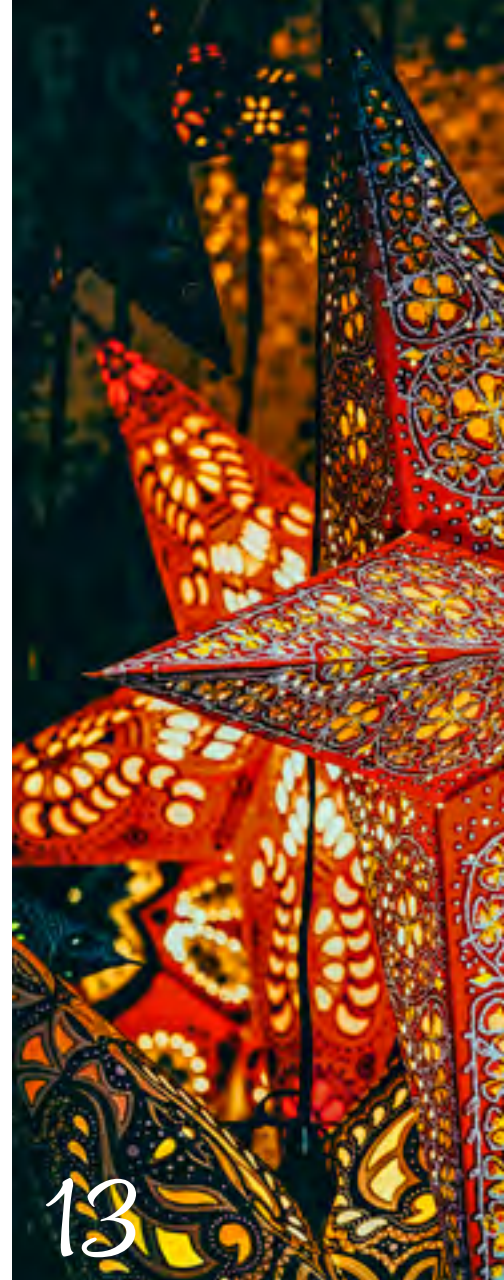
- 38 **Blattschmuckpflanzen:** Grüne Kunst auf der Fensterbank
- 39 **Stars mit Mehrwert:** Wacholder & Eibe

ENERGIE & TECHNIK

- 42 **Wärmepumpe:** Effizienzmeisterin

GRÜNER MARKTPLATZ

TERMINE



13



42



12



BlattGrün

IMPRESSUM

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

Redaktion: Petra Jendrysek (V.i.S.d.P.), Dr. Julien Bobineau, Dr. Stefan Bosch, Annette Brucker, Andreas M. Büttner, Pat Christ, Miriam Christof, Jochen Diener, Renate Drach, Rosie Füglein, Renate Freyisen, Ute Jöhannngen, Dr. Ute Lange, Ilona Munique, Marc Peschke, Susanne Reich, Birgit Schneider, Michaela Schneider und 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 März 2026

TITELSEITE FOTO: ©JIL-WELLINGTON-PIXABAY.COM. EDITORIAL FOTOS: ©PHILIPPE JENDRYSEK, ©MYLENE2401-PIXABAY.COM, INHALT FOTOS: ©COULEUR-PIXABAY.COM, ©STOCKSELLER-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ELENA SCHWEITZER-DEPOSITPHOTOS.COM, ©JAKUBM-ROCKE-DEPOSITPHOTOS.COM, ©HAMIZAN5169.GMAIL.COM-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ADRIAN THANK-YOU-PIXABAY.COM, ©LAURA SCHENDZIELORZ

SPEZIAL
10 Seiten
Weihnachtszeit

39

23

30

25

DANKE :)



SCHAUSPIEL WILDER SCHÖNHIT: DIE EICHE – MEIN ZUHAUSE

Mietshaus der Natur

Es war einmal eine alte Eiche... Die Jahreszeiten ändern sich, aber die Bewohner bleiben dieselben: das flinke Eichhörnchen, die farbigen Rüsselkäfer, die lauten Eichelhäher, die unermüdlichen Ameisen und viele andere Lebewesen. Sie alle finden Zuflucht, Unterschlupf und ein Zuhause in diesem majestätischen Baum. Die Eiche wirkt wie ein Mietshaus der Natur, in der die Nachbarn miteinander zanken und feiern. Es gibt tierische Konzerte, dramatische Naturkatastrophen und action-geladene Verfolgungsjagden. DIE EICHE - MEIN ZUHAUSE ist eine sinnliche Reise in eine wunderbar vibrierende Welt. Die preisgekrönten Regisseure Laurent Charbonnier (bekannt für seine Bildgestaltung von Nomaden der Lüfte und Unsere Ozeane) und Michel Seydoux (Produzent u.a.v. Cyrano von Bergerac, Birnenkuchen mit Lavendel) haben einen außergewöhnlichen Naturfilm produziert, der die Großartigkeit dieses Baumes feiert und dabei ohne jeglichen Begleitkommentar auskommt. Das Rauschen der Blätter, das Knacken der Äste und ein lebhafter Soundtrack ergänzen die heitere Symphonie der Tiere. Eine detailreiche Bildgestaltung und fantasievolle Montage erschaffen ein Werk, das den Blick auf diesen Lebensraum direkt vor unserer Haustür dauerhaft verändern wird. Ein Film für die große Kino-Leinwand, um mit allen Sinnen in die Natur einzutauchen.

RED

FOTO: WARNER BROS. ENTERTAINMENT GMBH

► Der Film „DIE EICHE – MEIN ZUHAUSE“ zeigt die Umweltstation Kitzinger Land in Kooperation mit dem Roxy Kino Kitzingen (Rosenberg 3) am 14. November von 18 bis 20 Uhr im Blauen Saal des Filmtheaters. Anmeldung ist keine notwendig. Ohne Altersbeschränkung.

15. FEBRUAR: TAG DES REGENWURMS

Stille Helden im Scheinwerferlicht

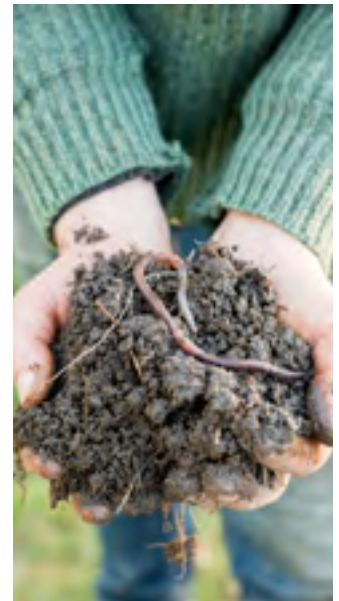
Unscheinbar, aber unverzichtbar: Regenwürmer sind die stillen Helden unserer Böden. Im Rahmen der Vortragsreihe „In der Rhön – für die Rhön“ hat Dr. Otto Ehrmann eindrucksvoll gezeigt, welche wichtige Rolle die „Bodeningenieure“ für fruchtbare Erde, gesundes Pflanzenwachstum und den Wasserhaushalt spielen. Wer den Vortrag verpasst hat, kann ihn online ansehen.

Rund 50 Regenwurmartarten leben in Deutschland – jede mit eigener „Spezialisierung“: Manche arbeiten nahe der Oberfläche, andere graben tiefer und lockern mit ihren Röhren den Boden bis in den Untergrund. Damit sorgen sie für Luft, Wasser und Nährstoffe im Erdreich – und schaffen die **Grundlage für das Leben** über der Erde. Wie viele Regenwürmer in einem Boden leben, hängt von vielen Faktoren ab: Tonreiche Böden bieten bessere Lebensbedingungen als sandige, und Dürrejahre können den Beständen stark zusetzen. Besonders kritisch wären zwei trockene Jahre in Folge – dann könnten sich die Populationen kaum erholen. Auch intensive Bodenbearbeitung und **schwere Maschinen schaden den Tieren**, während maßvolle Düngung und eine schonende Bewirtschaftung ihnen zugutekommen. In einer Untersuchung im Bayerischen Teil des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön analysierte Dr. Ehrmann **Regenwürmer an 18 Waldstandorten**. Das Ergebnis: Überall in der Rhön leben Regenwürmer – am zahlreichsten auf Muschelkalkböden. Die Vielfalt der Rhön mit ihren unterschiedlichen Böden und Wasserverhältnissen macht sie zu einem spannenden Gebiet für die Erforschung der Auswirkungen des Klimawandels auf die Regenwurmwelt.

FOTO: ©STOCK@PHOTOGRAPHYFIRM.CO.UK-DEPOSITPHOTOS.COM

► Online unter: <https://www.youtube.com/watch?v=kW1LDivvi-g>

LH



BIS 15. FEBRUAR: DIE WELT DER TURMALINE

Kristallmagie

Seit Jahrhunderten machen sie ihre Farbvielfalt und ihr Formenreichtum bei Edelstein- und Mineralliebhabern zu heißbegehrten Sammlungsobjekten: Schöne bunte Turmalin-Kristalle sind eine seltene und daher hochgeschätzte Gruppe von Mineralien. Der Grund: In ihrem Inneren verborgen sie eine bunte Überraschung. Schneidet man aus ihnen millimeterdicke Scheiben und schleift die vorsichtig dünner, zeigen sich im Licht einer starken Lampe erste farbige Partien. Mit etwas Glück entwickelt sich bei weiterem Schleifen daraus ein kleines, detailreiches Bild von hoher Farbbrillanz. Begeistert davon hat sich Dr. Paul Rustemeyer auf eine über 20jährige Forschungsreise durch das Innere tausender Turmalin-Kristalle begeben. Was er dabei entdeckte und herausfand, zeigt das Naturkundemuseum Bamberg noch bis 15. Februar 2026 in seiner Ausstellung „Kristallmagie – verborgener Zauber dunkler Turmaline“.

NKB

FOTOS: DR. PAUL RUSTEMEYER, HINTERGRUNDGRAFIK: ©NATALYPAIN-DEPOSITPHOTOS.COM

► www.naturkundemuseum-bamberg.de





BIENENSTADT-BAMBERG-UMWELTPREISE 2025 VERGEBEN

Grüner Einsatz lohnt sich

„Unsere Schule ist cool“, lautete das spontane Lob von Helena, Siebtklässlerin der **Graf-Stauffenberg-Realschule** bei der Preisverleihung in „Honiggold“. Anlässlich der Saison-Abschlussfeier der Bienen-InfoWabe wurde der jährlich ausgelobte Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreis vergeben. Stellvertretend für die regelmäßig als „Europäische Umweltschule“ zertifizierte Realschule nahm Vertrauenslehrer Johannes Miekisch, aber auch die Wirtschaftsschule, vertreten durch den langjährigen Bienenpaten und Lehrer Daniel Schiller, den ersten Preis für die Gesamtheit der Graf-Stauffenberg-Schulen entgegen. Wie Helena ist auch der Fünftklässler Anton Mitglied einer klassenübergreifenden Umweltgruppe, die sich wöchentlich trifft, um Aktionen zu planen und auszuführen. Einzelaktionen wie Weißstannensetzlinge im Hauptsmoorwald

Bamberg ausbringen, Spenden sammeln für den Landesbund für Vogelschutz und Natur oder die künstlerische Herstellung von Rieseninsekten, um diese spezielle Spezies näher kennenzulernen – jede der beiden Schulen leistet ihren besonderen und **nachhaltigen Beitrag für die Städtökologie** und zur Natur- und Umweltbildung.

Die vom **Förderkreis Bienenleben Bamberg** (FKBB) ausgelobten Preise zeichnen nicht nur Gruppierungen und Institutionen aus. Auch Einzelpersonen werden bedacht, die sich in besonderem Maße für den Schutz der Bienen- und Insektenwelt sowie den Erhalt ihrer Lebensräume einsetzen. So erhielt der **Umwelt- und Gartenpädagoge René Paetow** den zweiten Preis für die Errichtung von **15 Schulgärten seit 2013**. Heute ist er Teamleiter der „Biodiversität Bamberg“ der Stadt Bamberg, kurz BiBA genannt. Die Ausrichtung der

1. Preis „Honiggold“ erhielten die Graf-Stauffenberg-Realschule, vertreten durch Daniel Schiller (li.) und die Wirtschaftsschule, vertreten durch Johannes Miekisch mit Anton und Helena, im Hintergrund Ilona Munique und Yaneth Klein vom Förderkreis Bienenleben Bamberg e. V.

Aktivitäten am „Tag der Umwelt“ zählt mit zu seinem breiten Aufgabenprofil als Projektmanager im Umweltamt. „Es wird höchste Zeit, dass dein unermüdlicher Einsatz endlich einmal gebührende Aufmerksamkeit erhält“, so die FKBB-Vorsitzende Ilona Munique bei der Überreichung der „Silberlinde“.

Aufgrund von Punktgleichheit wurde der **Verein „Nachbarschaftliches Wohnen in der Ökosiedlung am Cherbonhof e.V.“** ebenfalls mit der „Silberlinde“ geehrt. Seit 1985 engagiert sich der Förderverein unter der Ägide des ehemaligen Vorsitzenden Gerhard Henzler für die Realisierung und Fortsetzung der **Zielthemen Landverbrauch, Gärten, Umwelt- und Naturschutz** des Städtökologischen Konzepts nach Konrad Lorenz. Auch unter dem neuen Vorsitzenden, Wilhelm Schubert, werden der „Bio-Gemeinschaftsgarten“ und die Pachtobstbäume am Bamberger Weg weitergeführt sowie eine Fläche zur Aufstellung von Honigbienenvölkern zur Verfügung gestellt. Für einen stimmungsvollen musikalischen Rahmen der Preisvergabe im Rahmen der Saison-Abschlussfeier sorgte das Duo „Little Radio“ mit Lisanne Bendig und Jürgen Punzet. Und das haben sich die Preisträgerinnen und Preisträger redlich verdient: Was da so alles im Verborgenen geleistet wird, oft über viele Jahre hinweg, kann nicht hoch genug bewertet, gelobt und gefeiert werden!

ILONA MUNIQUE

FOTOS: FKBB

Die Bienen-InfoWabe im Bamberger Bienenweg öffnet wieder am Ostersonntag 2026 und nachfolgend jeweils am 3. Sonntag in den Monaten April bis September. Alle Aktivitäten des Jahres und weitere Informationen unter bienen-leben-in-bamberg.de.



Ilona Munique (li.) und Gabriele Loskarn vom Förderkreis Bienenleben Bamberg e. V. überreichen René Paetow den 2. Preis „Silberlinde“. Foto rechts: Der 2. Preis „Silberlinde“ ging ebenfalls an Nachbarschaftliches Wohnen in der Ökosiedlung am Cherbonhof e. V., im Bild Vereinsgründer Gerhard Henzler (li.) mit Sohn Florian Henzler.

Man muss es vorleben

Passend zum Thema herrschte Hitze beim Interview mit Oberhaid's Bürgermeister Carsten Joneitis. Doch vom Rathaus aus waren es nur ein paar Schritte ins schattige Eiscafé. Ilona Munique (I. M.): Herr Joneitis, die Gemeinde Oberhaid in Sichtweite zu Bamberg hat sich seit 2008 unter Ihrem Wirken als Bürgermeister stetig weiterentwickelt und großartige Projekte umgesetzt. So zum Beispiel die komplett renovierte Mühle und das neue Café, welches mitsamt der Waseranlage einen attraktiven Dorfmittelpunkt darstellt. Ausnahmsweise soll es aber heute nicht um diese allseits hoch gelobten Kleino-gehen, sondern um Ihre ebenso erfolgreichen Maßnahmen zum Klimaschutz und zur Klimaanpassung.

I. M.: Was alles wurde denn bereits in Oberhaid umgesetzt oder ist in Planung?

Carsten Joneitis (C. J.): Zunächst will ich vorausschicken, dass ich zwar so einiges angestoßen habe und noch plane, doch auch unser Gemeinderat steht voll und ganz dahinter. Sonst ginge das alles nicht. Es geht uns zuallererst um die Gemeinschaft, und natürlich möchten wir, dass Oberhaid ein ansehnlicher Ort ist, dessen Identität – trotz oder wegen der Maßnahmen – gewahrt bleiben soll.

Die Gestaltung des Dorfmittelpunktes hier an der Mühle hat uns dabei einen großen Schritt weitergebracht. Wir machten das traditionelle, kunsthistorische Handwerk des letzten Mühlenbesitzers sichtbar, samt seiner Familiengeschichte. Durch einen kleinen Bach wird „Katharina“,

so der Name der Mühle, angetrieben und die dahinter neu entstandene **Freizeitfläche mit Abkühlungsmöglichkeit** gestaltet, eingerahmt mit insektenfreundlichen Pflanzen und Sitzstufen. Aktuell gibt der Bach durch die anhaltende Trockenheit im Frühjahr zwar nichts mehr her, so dass das Mühlrad leider nicht mehr klappert. Doch die Abkühlfläche steht mittels Wasserein- speisung aus der Brunnenanlage weiterhin zur Verfügung.

Abgesehen von diesen sehr aufwändigen Pro- jekten bauen wir bereits seit vielen Jahren auf **Flächenentsiegelungen** und eine **klimaresistente Anpflanzung** im gesamten Ortsbereich, samt Unterhaid und Staffelbach. Vor etwa zwölf Jahren tauschten wir hierfür das Begleitgrün mit Hilfe des bundesweiten „Förderfonds für urbane Klima- räume“ komplett aus. Aufwand wie Finanzierung sind dabei gleichgeblieben im Gegensatz zum früheren Vorgehen. Doch nun hat alles eine nach- haltigere Wirkung. Diesen erkämpften Standard wollen wir erhalten. Denn wir sehen ja, wie rasant der Klimawandel voranschreitet. Und dann gibt es da noch unser Naturwaldreser- vat. Die **13 Hektar Urwald vor der Haustür** sollen sukzessive erweitert werden.

I. M.: Bäume sind bekanntlich die besten Ver- bündeten, wenn es um Klimaschutz und -wandel geht. Gibt es hierzu noch mehr Projekte?

C. J.: Zum Naturwaldreservat hinauf geht es am **Kreislehrgarten** (s. a. BlattGrün-Ausgabe 3.2025), vorbei, den wir finanziell unterstützen. Der Obst- und Gartenbauverein pflanzt gerade jede Menge Obstbäume an, die mit Schulpaten- schaften verbunden sind. Ein anderes Projekt sind unsere **Streuobstwiesen**. Diese und die **Birkenanpflanzungen** sind großes Thema bei uns. Wir pflanzen bis zu 200 Bäume pro Jahr an, meist in Verbindung mit Grundschulen und **Baumpatenschaften**.

I. M.: Wird das ebenfalls von Fördermitteln finanziert? Und wie hoch ist generell Ihr Ge- meindebudget?

C. J.: Im Jahresbudget sind 10.000 Euro für Sa- men, Pflanzen und Bäume eingeplant. Durch das Förderprogramm „Streuobst für alle“ kommen noch fünfzigmal 50 Euro für Erstbepflanzungen hinzu. Generell beträgt das Verhältnis für diese Umweltmaßnahmen etwa **zwei Drittel Etat und ein Drittel Fördermittel**. Mit nur elf Personalstel-



len können wir aber leider nicht alles abgreifen, was es außerdem noch gäbe.

I. M.: Stichwort „Klimawandel“ und „Kli- mafolgenanpassung“. Können Sie weitere Maßnahmen in für diese zwei Bereiche aufzäh- len, samt entsprechendem Finanzierungsmo- dell?

C. J.: Gegen den Klimawandel hilft auf alle Fälle erneuerbare Energie. Da wären beispielsweise unsere PV-Installationen in Form einer **Bürgerge- nossenschaftsanlage** zu nennen. Es ist ja auch sinnvoll, die Bürger mit ins Boot zu holen. Mir schwebt zudem eine **schwimmende Photovol- taikanlage** auf unseren beiden Baggerseen ein, so, wie es Dettelbach bereits vormacht. Kein Landverbrauch mehr notwendig. In Sachen Energie gibt es in Staffelbach eine Windkraftanlage, die auch der Bamberger Strom- versorgung dient. Die Weltkulturerbestadt kann ja schließlich keine eigene aufbauen.

I. M.: (Lacht.) Ja, das sähe recht seltsam aus, neben dem Dom so einen Spargel aufzustellen. Und jetzt noch die „Klimafolgenanpassung“. Mit was kann Oberhaid hier punkten?

C. J.: Bleiben wir beim erwähnten Baggersee. Zur Starkregenvorsorge wurde zusätzliches Rückhal- tevolumen ausgebaggert. Auch **Feuchtbio- tope** außerhalb der Ortschaften **dienen als Rückhal- tebecken**. Bis Jahresende soll ein Konzept dafür entstehen. Beim Thema Wasser geblieben: Wir lassen regelmäßig das Kanalsystem durchspü- len. Uns ist noch das Pflingsthochwasser 2024 mit 130–150 Liter pro Stunde in Erinnerung, bei dem wir im Vergleich zu anderen Gemeinden glimpflich davongekommen sind. Ich schließe die Aufzählung mit der **Anschaffung von Sonnensegeln**. Das ließen wir uns in den letzten drei Jahren etwa 30.000 Euro kosten, zum Teil gab es Fördermittel. Vorgegangen sind wir nach der Dringlichkeit der vulnerablen Personen- gruppen. Versorgt sind zunächst die Kindergär- ten und Schulplätze. Für den Rest könnten wir noch ein Vierfaches brauchen.



BlattGrün-Mitarbeiterin Ilona Munique unterhielt sich mit Oberhaid's Bürgermeister Carsten Joneitis über Maßnahmen zum Klimaschutz und der Klima- anpassung.

Die Gemeinde Oberhaid

Oberhaid bietet über 50 Kultur- und Sportvereine und investiert seit Jahren in eine zukunftsorientier- te, nachhaltige Infrastruktur, darunter Energiesparmaßnahmen und PV-Anlagen, sowie Jugend- und Seniorenarbeit. Die Gemeinde ist Mitglied im Fairtrade-Bündnis der Metropolregion Nürnberg und veranstaltete zuletzt ein Nachhaltigkeitsfest. Kürzlich erhielt Oberhaid die Förderung der Körber-Stif- tung für das Projekt „Oberhaid besser machen“ zur weiteren zukunftsfähigen Entwicklung.



Die renovierte Mühle und das neue Café stellen mitsamt der Wasseranlage einen attraktiven Dorfmittelpunkt dar.

I. M.: Können Sie denn die Bürger immer mitnehmen bei all diesen Projekten? Ich denke hier beispielsweise an das heikle Thema „Nachverdichtung“?

C. J.: Unser Ansatz ist zwar, möglichst viele Flächen zu entsiegeln und noch offene zu bewahren. Doch das ist tatsächlich ein Spagat. Denn natürlich möchten wir jungen Familien eine Wohnzukunft bieten. Wir hoffen dennoch, dass wir **alle mit einschwenken** können in Sachen Klimamaßnahmen.

I. M.: Was schätzen Sie: Wie viele Menschen in der Gemeinde Oberhaid sind an Naturthemen interessiert oder gar aktiv?

C. J.: Schätzungsweise sind von 4.500 Bürgerinnen und Bürgern um die 50 Leute aktiv. Diese ein bis zwei Prozent sind jedoch gut vernetzt. In der Vereinsarbeit, beispielsweise dem Obst- und Gartenbauverein und dem Kreislehrgarten, läuft das richtig gut. Leider sinkt die Bereitschaft zum Ehrenamt. Auch ist das **Interesse an Klimafragen gering**, das will keiner hören. Hier braucht es viel Aufklärungsarbeit.

I. M.: Wie sieht diese Aufklärungsarbeit bei Ihnen aus?

C. J.: Das wären beispielsweise die Mitteilungen im Amtsblatt, wir haben eine **Bürger-App eingerichtet**, auf unseren Webseiten findet sich einiges ... na ja, zu unseren Versammlungen kommen natürlich immer die gleichen wenigen, die sich interessieren. Aber wir ziehen an jedem Strang, der möglich ist. Bei alledem möchte ich die Verwaltung mitnehmen, ohne sie zu überfordern. Übrigens haben wir einen Azubi, der Klimascout ist. Mit seiner tollen **Klimarallye** konnte er einige Familien begeistern und zur Mitarbeit animieren. Dann ist da noch Oberhaid's Teilnahme an der **Kampagne „Deutschland besser machen“** (siehe Kasten). Dabei sollen Kreativität und Ideenreichtum von Bürgerinnen und Bürger zum Wohle der Gemeinde gebündelt und in erfolgreiche Projekte umgesetzt werden.

Letztendlich geht es mir persönlich darum, eine gute Lebensqualität für Jung und Alt im Zusammenhang mit dem Klimawandel zu erhalten. Und jeder soll seinen Beitrag für den Ort leisten. Gemeinde heißt Gemeinschaft.

I. M.: Dafür wünsche ich Ihnen viel Erfolg, Herr Joneitis. Mögen viele Gemeinden es Ihrem sehr überzeugenden Kompaktpaket auf dem Gebiet „Anpassung urbaner Räume an den Klimawandel“ nachmachen!

FOTOS: ILONA MUNIQUE

Kompakt: Oberhaider Maßnahmenkatalog

Klimaschutz

- * Bürgergenossenschaft für Photovoltaikanlagen und Erneuerbare Energien
- * Schwimmende Photovoltaikanlage auf Baggerseen (in Planung)
- * Windkraftanlage in Staffelbach zur Stromversorgung
- * Energiesparmaßnahmen wie Umrüstung auf LED-Beleuchtung (z.B. Schule)
- * Förderung von Regenwassernutzung und hocheffizienten Wärmepumpen
- * Beteiligung an Bürger-Informationsveranstaltungen und Workshops zur nachhaltigen Energie
- * Mitgliedschaft im Fairtrade-Bündnis und Nachhaltigkeitsfest als Teil zukunftsorientierter Infrastruktur



Klimafolgenanpassung

- * Gestaltung des Dorfmittelpunkts mit Bach, Wasserspiel und insektenfreundlicher Bepflanzung
- * Flächenentsiegelung und klimaresistente Bepflanzung seit über zehn Jahren
- * Erweiterung des Naturwaldreservats (13 Hektar)
- * Anpflanzung von bis zu 200 Bäumen jährlich mit Schulpatenschaften, besonders Streuobstwiesen und Birken
- * Ausbau von Rückhaltevolumen bei Baggerseen und Nutzung von Feuchtbiotopen als Rückhaltebecken
- * Regelmäßige Reinigung und Wartung des Kanalsystems zur Hochwasservorsorge
- * Anschaffung von Sonnensegeln für Schatten an Kindergärten & Schulplätzen
- * Aufklärungsarbeit durch Amtsblatt, BürgerApp, Klimascout-Projekte und Bürgerbeteiligung
- * Teilnahme am Projekt „Deutschland besser machen“ zur Unterstützung bürgerschaftlicher Initiativen

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 Markenwaren an Nachbarn

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

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

Kurz und bündig: Für alle und besonders für SIE

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



Nach Ansicht des Würzburger „Zukunftsrats“ muss der ÖPNV in Würzburg weiter verbessert werden.

DER ZUKUNFTSRAT IN WÜRZBURG GIBT MOBILITÄTS-EMPFEHLUNGEN

Gerechter unterwegs sein

Wie kann man Würzburgs Mobilität so modulieren, dass sie „gerechter“ wird? Mit dieser Frage befasste sich der „Würzburger Zukunftsrat“. 35 per Losverfahren ausgewählte Bürger nahmen daran teil. Im Juni begann das gemeinsame Kopfzerbrechen. Am Ende wurden mehrere Empfehlungen formuliert. So wünscht sich der „Zukunftsrat“ einen noch barrierefreieren öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV), ein vollständiges Radwegenetz und mehr Abstellplätze für Bikes. Beim Thema „Verkehr“ kann im Grunde jeder mitsprechen. So gut wie jeder ist hin und wieder auf der Autobahn oder der Landstraße unterwegs. Oder kurvt mit dem Auto durch die Stadt. So gut wie jeder geht hin und wieder zu Fuß. Viele fahren Rad, Scooter oder Mofa. Viele sind mit Bus oder Tram unterwegs. Im „Zukunftsrat“ schauten die Mitglieder allerdings über den jeweils eigenen Tellerrand. Es ging ja nicht nur um nachhaltige Mobilität. Sondern um „gerechte“ Möglichkeiten, sich fortzubewegen. So empfiehlt der „Zukunftsrat“ eine **finanzielle Barrierefreiheit** in Bezug auf den ÖPNV. Auch sollten beim ÖPNV Hotspots wie Kitas, Altenheime oder Kliniken besser berücksichtigt werden. Klar ist: Am Ende vermögen nur Stadträte, Entscheidungen zu treffen. Darauf verweist Oberbürgermeister Martin Heilig auf Anfrage von BlattGrün. Nur Stadträte können die Empfehlungen des „Zukunftsrats“ forcieren und dabei womöglich von bisherigen städtischen Plä-

nen abkommen. Es kann aber natürlich auch sein, dass der Stadtrat Bitten, nicht zuletzt aus finanziellen Gründen, abschlagen muss. Dass es den „Zukunftsrat“ als **Transformationsexperiment des Nachhaltigkeitslabors** an der Uni Würzburg gab, findet Martin Heilig sehr gut. Auch die Empfehlungen nimmt er positiv auf. „Viele Aspekte stellen Daueraufgaben dar, die auch im Stadtrat Thema sind, wie die Herstellung der Barrierefreiheit, bürgernahe Digitalisierung sowie die Taktung im ÖPNV“, erklärt er.

Bereits umgesetzt

Einige Wünsche des „Zukunftsrats“ wie eine **Echtzeitauskunft im ÖPNV** wurden dem Oberbürgermeister zufolge bereits umgesetzt. Gleiches gelte für den Wunsch, ein „Fahrradgremium“ mit Berichtspflicht zu installieren. Martin Heilig verweist auf den städtischen Radverkehrsbeirat. Ebenso werde das **Angebot an Fahrradabstellanlagen**, insbesondere innerhalb des Bischofshuts, **kontinuierlich erweitert**. Ganz im Sinne des „Zukunftsrats“ soll es künftig noch mehr Möglichkeiten geben, sein Bike in der Stadt zu parken. Aus den Empfehlungen geht hervor, dass die Mitglieder des „Zukunftsrats“ ganz auf der Seite jener sind, die (allzu viele) Autos in der City als Belastung empfinden. Das Gros der Wünsche richtet sich an Bürger, die sich anderweitig fortbewegen. Gewünscht und empfohlen wird von daher zum Beispiel ein **„komfortableres Fußwegenetz“**. Außerdem sollen dem „Zukunftsrat“ zufolge eine Tempo-30-Zone innerhalb des Ringparkgürtels eingerichtet und das **Park & Ride-System am Stadtrand** ausgebaut werden. Der überregionale Durchgangsverkehr im Stadtgebiet sollte mit intelligenten Leitsystemen weiter reduziert werden. Empfehlungen wie etwa die Einführung von Tempo 30 im Bischofshut werden in den dafür zuständigen Abteilungen im Rathaus bewertet, priorisiert und schließlich in Form einer Empfehlung an den Stadtrat gegeben, verspricht Martin Heilig. Dass niemand, der dem „Zukunftsrat“ gern angehört hätte, sich dafür bewerben konnte, wird vom Arbeits-

kreis „Mobilität“ der städtischen „Agenda 21“ kritisch gesehen. „Die Würzburger Agenda 21 begrüßt allerdings Initiativen, die zu einer **Vertiefung und Verbreiterung des demokratischen Diskurses** zum Thema 'Mobilität' beitragen, dazu ist der 'Zukunftsrat' ohne Zweifel zu zählen“, sagt Sprecher Thomas Naumann. Die „sehr geringe Zahl“ von nur 35 Teilnehmern birgt dem Verkehrsexperten zufolge jedoch die Gefahr, „im Ergebnis individualistische Wünsche zu konkreten Empfehlungen aufzuwerten“. Besonders schwierig ist für Thomas Naumann die Tatsache, dass eine der Empfehlungen des „Zukunftsrats“ auf eine **Neuorganisation der Buslinien 6 und 16** abhebt. „Was soll das heißen?“, fragt er sich, als er dies im Empfehlungspapier las. Aus dem Papier geht nicht hervor, auf welcher Faktenbasis Empfehlungen wie diese ausgesprochen wurden. Damit Empfehlungen für eine gerechtere Mobilität Relevanz haben, müsste jedoch klar sein, wie sie zu Stande gekommen sind, betont er. Es dürfe auf keinen Fall um Einzelmeinungen gehen. Beteiligungsformate wie der „Zukunftsrat“ sind in den Augen des Agenda 21-Aktivistin auf jeden Fall sinnvoll. „Wir würden den ‚Zukunftsrat‘ vor allem als einen ersten Wurf für ein in jedem Fall weiterzufolgendes Beteiligungsformat sehen, das aber eine Form, die tatsächlich Relevanz entfalten kann, erst noch finden muss“, erläutert er. Die Diskussion zu einem solchen Entwicklungsprozess angestoßen zu haben, dafür sei er dem „Zukunftsrat“ dankbar.

Komplexes System

Das System Verkehr ist äußerst kompliziert, es ist aus sehr vielen Einzelteilen zusammengesetzt. Mit diesem komplexen System befasst sich Ulrich Müller-Steinfahrt, Leiter des Instituts für angewandte Logistik (IAL) der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt, seit fast 40 Jahren. „Die Empfehlungen des ‚Zukunftsrats‘ greifen zentrale Punkte auf, die wir als IAL seit Jahren im Fokus haben“, erklärt er. Auch bei Projekten des IAL gehe es um **„Gerechte Mobilität“**. Demnach sollte jeder Mensch unabhängig von seiner sozioökonomischen Lage, seines Alters, seines Geschlechts oder seiner Herkunft selbstbestimmt mobil sein können: „Auch im ländlichen Raum.“ Grundsätzlich gehen die Empfehlungen nach Ansicht des Professors in die richtige Richtung. Allerdings sollte die Rolle des Handels stärker berücksichtigt werden. Bürger müssten sich barrierefrei versorgen können. „Nur wenn **Personen- und Güterverkehre gemeinsam gedacht** werden, können wir resilientere, nachhaltigere und lebenswertere Städte gestalten“, unterstreicht der Vorstand der Deutschen Verkehrswissenschaftlichen Gesellschaft in Nordbayern. Zu denken sei etwa an Güterstraßenbahnen, Lastenfahrräder, Möglichkeiten der Bündelung von Waren vor der Einfahrt in die Städte sowie Nutzung umweltfreundlicher Antriebe für die Verteilologistik.

PAT CHRIST

FOTOS: PAT CHRIST



Oberbürgermeister Martin Heilig: „Nur Stadträte können die Empfehlungen des „Zukunftsrats“ forcieren und dabei womöglich von bisherigen städtischen Plänen abkommen.“



26. NOVEMBER: BÄRBEL HÖHN LIEST IN WÜRZBURG

Für eine enkeltaugliche Zukunft

Sie lieben ihre Kinder und Enkel über alles. Und unsere Erde. Deshalb setzen sich die Omas for Future in Würzburg, unterstützt durch einen Opa, als Teil einer mittlerweile mehr als 100 Regionalgruppen zählenden deutschlandweiten Initiative seit einigen Jahren dafür ein, dass auch kommende Generationen gut leben können. Mit Infoständen, Aktionen und Lesungen macht sich die Gruppe dafür stark, das Bewusstsein dafür zu erhöhen, dass Jede und Jeder einen eigenen Beitrag dazu leisten kann. Am 26. November möchte die Vereinigung mit einer weiteren Lesung im **Würzburger Buchladen „Neuer Weg“** Impulse setzen. Ihr Gast: Bärbel Höhn. Sie liest aus ihrem Buch „Lasst uns was bewegen!“

Die ehemalige NRW-Umweltministerin ist 73 - und kämpferisch. Sie ist die Stimme einer Generation, die schon viele gesellschaftliche Veränderungen für Gleichberechtigung und Umweltschutz erreicht hat. Mit

ihrem Buch möchte sie insbesondere ihre Altersgenossinnen und -genossen ermuntern, für Umwelt-, Natur- und Klimaschutz aktiv zu werden.

Ihre Generation sei jetzt im Rentenalter und könne, so Höhn, noch viel bewegen. „Kämpfen wir für unsere Kinder und Enkel, für die Zukunft, für uns“, ermuntert sie. „Aktiver Klima- und Umweltschutz ist nicht vom Alter abhängig!“ Sie ist sich sicher, dass mit Engagement und Einsatz nicht nur ein Beitrag **für mehr Klimaschutz** geleistet werden, sondern auch das eigene Leben mit Energie und Sinn gefüllt werden könne. „Bringen wir die Generationen zusammen“, wünscht sich Bärbel Höhn, „und

machen wir uns gemeinsam stark für eine lebenswerte Erde!“ Ihr Buch gibt Handlungsimpulse und Tipps, wie wir uns alle für den Umweltschutz einsetzen können.

Eine durch Umweltverschmutzung verursachte Erkrankung ihres Sohnes hatte die Mutter damals politisch aktiv werden und sich für den Umwelt- und Klimaschutz einsetzen lassen. Als Ministerin für Umwelt-, Landwirtschafts- und Verbraucherschutz in Nordrhein-Westfalen und anschließend als Abgeordnete des Bundestages setzte sie sich engagiert gegen den Braunkohletagebau Garzweiler 2 ein und deckte durch die Bekämpfung von BSE und Tierseuchen Missstände in der

Landwirtschaft auf. Heute ist sie für das Bundesentwicklungsministerium Energiebeauftragte für Afrika. Die Lesung im Neuen Weg (Sanderstraße 22-25) am 26. November beginnt um 19.30 Uhr. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten. Ebenso gebeten wird um Anmeldung unter Buchladen@neuer-weg.com oder unter Telefon 0931.355910. RED

FOTOS: ©PUHIMEC-DEPOSITPHOTOS.COM, LUDWIG VERLAG

► **Bärbel Höhn: Lasst uns was bewegen!** 272 Seiten, Verlag Ludwig, 2023, 22 €



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

ZUM VORMERKEN

Saatgutmärkte 2026

1. Bunte Samenbörse des Obst- und Gartenbauvereins Gerbrunn

Wann: 25. Januar, 11-17 Uhr
Wo: Mehrzweckhalle Gerbrunn,
Stefan-Krämer Strasse 22, Gerbrunn

Saatgutmarkt Wasserlosen

Wann: 31. Januar, 11-17 Uhr
Wo: Dr.-Maria-Probst-Halle,
Friedhofstraße 16, Wasserlosen

Saatguttag Oberaurach

Wann: 1. Februar, 10-16 Uhr
Wo: UmweltBildungsZentrum
Oberschleichach (UBIZ),
Pfarrer-Baumann-Str. 17, Oberaurach
Info: www.ubiz.de

9. Bamberger Saatgutfestival SAMENPUNKT

Wann: 8. Februar, 11-17 Uhr
Wo: Gastronomie Vereinshain,
Galgenfuhr 30, Bamberg
Info: www.saatgutfestival-bamberg.de

Saatgutfest Fichtelgebirge

Wann: 8. Februar, 10-17 Uhr
Wo: Gerätemuseum Arzberg-Bergnersreuth,
Wunsiedler Str. 12-14
Info: www.bergnersreuth.de

Saatgutmesse Nürnberg

Wann: 14. Februar, 11-17 Uhr
Wo: Kulturwerkstadt AEG Gelände, Fürther
Str. 244 D, Nürnberg
Info: www.bluepingu.de

Wertheimer Saatgutfestival

Wann: 22. Februar, 11-17 Uhr
Wo: Main-Tauber-Halle,
Untere Leberklinge 13, Wertheim
Info: www.tourismus-wertheim.de

Dinkelsbühler Samenfest

Wann: 8. März, 10-17 Uhr
Wo: Schranne, Weinmarkt 7, Dinkelsbühl
Info: www.samen-des-wandels.de



31. JANUAR: 5. SAATGUTMARKT IN WASSERLOSEN

Für Vielfalt im Garten und auf dem Teller

Die heimlichen Hoffnungen der Vorstand-schaft des Vereins für Gartenbau und Landes-pflege Großthall haben sich erfüllt: Der kleine Saatgutmarkt mit sechs Ausstellern und ei-nem Impulsvortrag hat sich in fünf Jahren zu einem überregional bekannten Saatgutevent mit über 800 Besuchern gemausert. Absicht war es, die Menschen über den Unterschied von samenfestem Saatgut und Hybridsaatgut und die damit verbundenen Konsequenzen zu informieren, um sie eigenverantwortlich ent-scheiden zu lassen, so das Markt-Orgateam. Und dies ist zu 100 Prozent gelungen.

Zwei Vorträge im Programm

Natürlich schlägt das Herz auf einem Saat-gutmarkt für **samenfestes Saatgut**. Es bringt Vielfalt in die Gärten und auf die Teller, in Farbe, Form, Größe, an Inhaltsstoffen und Geschmack und bedeutet zudem eine große genetische Bandbreite für züchterische Wei-terentwicklungen. Ein echter Jackpot eben! Am **31. Januar 2026** findet von **11 bis 17 Uhr** unter der Schirmherrschaft des Schweinfurter Landrats Florian Töpfer nun in der Dr.-Maria-Probst-Halle in Wasserlosen der 5. Saatgut-markt statt. Erwarten können die Besuchen-den ein Fest der Vielfalt: **21 Aussteller und Infostände** liefern jede Menge Wissenswertes rund um das Thema samenfestes Saatgut, Natur und Umwelt. Von Samenraritäten für Gemüse, Kräutern, Blumen und Stauden über hochwertige Holzwerkzeuge, Bücher, Brotwaren und Feldsaaten bis zu Kartoffeln, Ölen und Infos zu Ökolandbau, naturnahem

Gemüseanbau, gefährdeten Nutztierassen und zur sozialen Jugendarbeit erstreckt sich das Spektrum.

Die Messe will auch über kritische Themen informieren. Um 12 Uhr gibt die Biologin und Sprecherin des Arbeitskreises Gentechnik vom BUND Naturschutz Bayern, Dr. Martha Mertens, in ihrem Vortrag Antworten auf die Fragen: **„Superpflanzen dank (neuer) Gentechnik? Was kommt auf uns zu?“**. Zum Hintergrund: Mit neuen gentechnischen Verfahren (CRISPR/Cas und Co.) sollen Pflan-zen fitter werden und besser an den Klima-wandel angepasst werden. Dazu startete die EU-Kommission 2023 ein Gesetzesvorhaben zum weitreichenden Abbau von Regelungen. Danach sollen Risikoprüfungen, Kennzeich-nung und Rückverfolgbarkeit für einen Groß-teil gentechnisch veränderter Pflanzen und Lebensmittel entfallen. Der Vortrag berichtet über den aktuellen Stand des Vorhabens. In einem zweiten Vortrag wird Otmar Diez von der Naturschule Diez in Sulzthal ab 14.30 Uhr unter dem Motto **„Natur tut gut“** die positive Wirkung der Natur auf die mentale und körperliche Gesundheit beleuchten. Beide Dozenten laden zu einem regen Austausch und Fragerunden ein.

Die Dr.-Maria-Probst-Halle in der Friedhof-straße 16 (18) in Wasserlosen ist über die A7 Ausfahrt Wasserlosen zu erreichen und bietet ausreichend Parkmöglichkeiten sowie einen barrierefreien Zugang. MARTINA VIERENGEL/DRY

FOTOS: GBV GRESSTHAL, ©ELENA SCHWEITZER-DEPOSITPHOTOS.COM

► Weitere Infos: Instagram unter [gbv_gressthal](https://www.instagram.com/gbv_gressthal)



30. NOVEMBER: ADVENTSBASAR IN HOHENROTH

Heimelig und kreativ



Wenn der Duft von frisch gebackenen Leckereien durch die Gassen zieht, Kerzenlicht die Höfe erstrahlen lässt und Musik den Winterwald oberhalb von Rieneck erfüllt, dann ist Adventszeit in Hohenroth. Am 30. November lädt die SOS-Dorfgemeinschaft von **11 bis 17.30 Uhr** wieder zu ihrem traditionellen Adventsbasar ein. Zwischen weihnachtlich geschmückten Ständen erwarten Sie handgefertigte Geschenke aus den eigenen Werkstätten – von Kerzen über Holz- und Textilarbeiten bis hin zu Köstlichkeiten aus Bäckerei und Molkerei. Ergänzt wird das Angebot von bis zu 50 Kunsthandwerkerinnen und Kunsthandwerker aus der Region, die ihre kreativen Arbeiten präsentieren. Für die festliche Stimmung sorgen musikalische Beiträge der **Eschenbacher Blaskapelle**, von Alleinunterhalter **Michael Hock** und den Alphornbläsern „**Gässbärch Echo**“. Ein besonderes Erlebnis versprechen die Theateraufführungen der Bewohnerinnen und Bewohner der Dorfgemeinschaft gemeinsam mit Theaterpädagoge Wolfgang Schramm sowie das liebevoll gestaltete Märchenpuppentheater von Hausmutter Franziska Schade. Kinder können getreu der Devise „Kleine Hände, große Weihnachtsfreude“ beim **Stockbrot am Lagerfeuer**, **Kerzenziehen** oder **Keramikkbemalen** selbst kreativ werden. Auch kulinarisch wird es abwechslungsreich: Von veganen Burgern und Suppen über Bratwurst und Steak bis hin zu süßen Leckereien ist für alle Vorlieben gesorgt. An diesem Tag ist Hohenroth autofrei. Parkplätze finden Sie in Rieneck und Gemünden, von dort bringen Sie **Shuttle-Busse** bequem ab 10.30 Uhr ins festliche Dorf. Lassen Sie sich dort von der besonderen Atmosphäre verzaubern und starten Sie in eine besinnliche Adventszeit!

FOTOS: FRANZISKA SCHÖN, @OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

FS



ADVENTSSPASS MIT DEM NVM-GRUPPENTICKET

In großer Runde zum kleinen Preis

Wenn sich der Duft von gebrannten Mandeln, süßem Glühwein und deftiger Feuerwurst vielerorts in Mainfranken in die Luft erhebt, gibt es für viele kein Halten mehr. Ob mit der Familie, dem Verein oder dem Freundeskreis, die Weihnachtsvorfreude lockt: Kein Problem, denn mit der Tageskarte „Gruppe“ des Nahverkehrs Mainfranken (NVM) geht's auch in großer Runde zum kleinen Preis ganz unkompliziert von Weihnachtsmarkt zu Weihnachtsmarkt im winterlichen Mainfranken. Einfach einsteigen und rein ins Getümmel. Der Winter bietet aber nicht nur unzählige glänzende Gelegenheiten für Weihnachtsmarktfans, auch Genusssmenschen oder Kulturinteressierte kommen mit der NVM-Tageskarte mit Bus und Bahn rundum stressfrei ans Ziel.

Das Gruppenticket – erhältlich ganz leicht **über die App NVM Tickets** oder klassisch in **Papierform** – macht den gemeinsamen Winterausflug im NVM-Verbindungsgebiet so günstig wie unkompliziert und entlastet zudem Umwelt und Klima. Ganz ohne lästige Parkplatzsuche, Spritkosten-Rechnerei und die berühmte Frage „Wer fährt?“ nach dem zweiten Glühwein. Bis zu **fünf Personen** können mit der Tageskarte „Gruppe“ innerhalb eines Tages **beliebig oft zwischen Start- und Zielwabe** unterwegs sein. Ab neun gebuchten Waben können Bus und Bahn im NVM-Gebiet sogar unbegrenzt genutzt werden.

Für große Familien oder den Geburtstagsausflug ein weiterer Pluspunkt: **Kinder von sechs bis einschließlich 14 Jahren zählen als halbe Personen**. So können also **bis zu zehn Kinder** in diesem Altersbereich ein **gemeinsames Ticket nutzen**.

Sie möchten als vierköpfige Familie am Wochenende den Adventsapaß genießen? Dann bietet die Tageskarte „Gruppe“ sogar noch „Platz“ für Oma & Opa! Apropos Wochenende: Hier lohnt sich die Gruppentagekarte gleich doppelt, da das Ticket **Samstag und Sonntag** gilt. Idealerweise geht's fürs Weihnachtsmarkt-Hopping kaum. Also nichts wie los!

DRY

FOTO: ISTOCK.COM © DJORDJE KRSTIC

► Weitere Informationen unter www.nahverkehr-mainfranken.de

Alle Jahre wieder erstrahlt Rödelsee vor der Adventszeit im festlichen Glanz.

Ins Schloss Crailsheim, mit seiner liebevoll dekorierten Kulisse, laden eine Vielzahl von sorgfältig gewählten Ausstellern aus nah und fern zum Bummeln ein.

Liebhaber des Kunsthandwerks finden originelle Weihnachtsgeschenke und Dekoration für die Adventszeit.

Genießen Sie fränkischen Glühwein, über Holzkohle gegrillte (Wild-) Bratwürste, über offenem Feuer traditionell zubereitete Feuerzangenbowle, frisch gebackene Waffeln, Bauernbrot mit geschmolzenem Käse und vieles mehr. Die Rödelseer Burschenschaft backt Flammkuchen für Sie.

Das Rote Kreuz und die Freiwillige Feuerwehr sorgen auch dieses Jahr für Ihre Sicherheit.

Dem unermüdlichen Einsatz unserer ehrenamtlichen Helfer ist es zu verdanken, dass die Christkindles Werkstätten in diesem Rahmen stattfinden können.

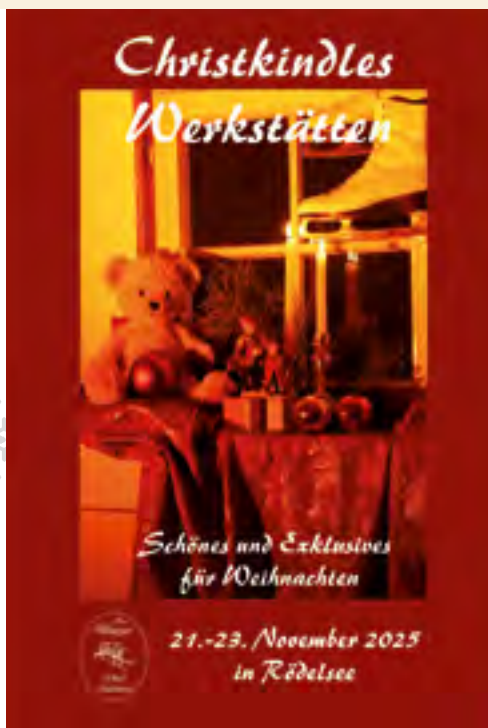
Öffnungszeiten:

Freitag, 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 13.00 - 20.00 Uhr

Sonntag, 11.00 - 19.00 Uhr

Eintritt frei



Unsere Empfehlungen für Ihren Besuch:

Der **Evangelische Posaunenchor Fröhstockheim** spielt Weihnachtliches am Freitag, 21. November um 18.30 Uhr im Hof des Schlosses

Die **Kitzinger Jagdhornbläser** spielen für Sie am Samstag 22. November um 17.30 Uhr im Hof des Schlosses

Veranstaltungsort:
Schloss Crailsheim, Schlossstraße 2
97348 Rödelsee

Parkplätze finden Sie durch unser Parkleitsystem

Veranstalter:
Die GWF-Winzer Schloss Crailsheim e.V.
Mainbernheimer Strasse 13, 97348 Rödelsee
Frau Helga König (1. Vorsitzende)
info@winzer-roedelsee.de
www.winzer-roedelsee.de





Schön & originell

Am 22. und 23. November hüllt sich auch das Freilandmuseum Hohenlohe in Wackershofen ganz in vorweihnachtlichen Zauber. Von 11 bis 18 Uhr bieten Handwerker in stimmungsvoller Kulisse ihre hochwertigen Produkte für das Fest an. Auch im Museumsshop lässt sich die oder andere originelle Geschenkidee finden. Fürs leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt. DRY

FOTO: ©SERGEYPYKHONIN-DEPOSITPHOTOS.COM

► www.wackershofen.de



Im erleuchteten Innenhof des Klosters locken viele kulinarische Genüsse.

6. + 7. DEZEMBER: ROMANTISCHE KLOSTERWEIHNACHT IN WECHTERSWINDEL

Kunsth Handwerk & Regionalgenuss

Von handgeflochtenen Korbwaren über zauberhaften Weihnachtsschmuck und handgewebte Textilien bis hin zu stilvollem Holzdesign: Beim Weihnachtsmarkt im Kloster Wechterswinkel am 6. und 7. Dezember kann eine Vielzahl an regionalem Kunsthandwerk bestaunt und erworben werden. Für sich oder für seine Lieben gibt es **einzigartige Keramik**, Erzeugnisse aus Kräutern, feinste Edelbrände, Honig und vieles mehr zu entdecken. Einige Handwerker lassen sich auch beim Fertigen ihrer Waren über die Schulter schauen, während ausgewählte **Regionalerzeuger** Einblicke in ihre Arbeit geben und ihre Köstlichkeiten zum Probieren anbieten. Auch der geschmückte Innenhof des

Klosters lockt mit seiner heimeligen Atmosphäre und zahlreichen kulinarischen Genüssen wie Glühwein, **Feuerzangenbowle**, Trinkschokolade, selbstkreierten Gewürzen, geräucherter **Rhönforelle**, Kaffee und Kuchen sowie Crêpes und Waffeln. Die Romantische Klosterweihnacht wird traditionell begleitet von einem vielfältigen kulturellen **Rahmenprogramm** mit unterschiedlichen Musikgruppen, kreativem Kinderprogramm und Führungen durch die aktuelle Ausstellung. Die Ausstellung „**Mechanische Tierwelt**“ im Erdgeschoss ist während des Marktes ganztägig geöffnet. HS

FOTO: RUDOLF WEINERT

21.-23. NOVEMBER: CHRISTKINDLES WERKSTÄTTEN IN RÖDELSEE

Schlendern, träumen und genießen

Feuerkörbe lodern, Wärme strahlt durch den idyllischen, mit Weihnachtsbäumen geschmückten Schlosshof und das Kinderkarussell lässt kleine Herzen höherschlagen. Im Rahmen ihrer traditionellen Christkindles Werkstätten in und um das Schloss Crailsheim in Rödelsee versprechen die „Winzer Schloss Crailsheim“ wieder drei Tage lang vorweihnachtliche Stimmung, die entlang der geschmückten Buden zum Schlendern, Träumen und Genießen einlädt. Vom 21. bis 23. November bezaubern hier zum 17. Mal Handwerker und Künstler mit ihrer Kreativität und Geschicklichkeit in Holz und Glas, Papier und Stoff sowie Wolle. Beim Duft von Glühwein, frisch gebackenen Weihnachtswaffeln, über Holzkohle gegrillten Wildbratwürsten, Flammkuchen oder geschmolzenem Käse lässt man sich nur allzu gerne von den Rödelseer Schmankerln verwöhnen. Daneben werden traditionell über offenem Feuer zubereitete Feuerzangenbowle, Kinderpunsch und jede Menge alkoholfreie Getränke angeboten. Heimische Weine und Edelbrände, Lebkuchen, Pralinen aus der Confitserie und Honig runden das kulinarische Angebot ab.



Und schließlich darf man sich auch auf eine musikalische Einstimmung auf Weihnachten freuen. Am 21. November wird der Evangelische Posauenchor Fröhstockheim ab 18.30 Uhr Weihnachtliches zum Besten geben. Am Tag drauf spielen um 17.30 Uhr die Kitzinger Jagdhornbläser im Hof des Schlosses auf. Der Eintritt ist wie immer frei, öffentliche Parkplätze sind ausgeschildert. DRY

FOTO: ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM, ©DIVVYPXEL-PIXABAY.COM

► www.winzer-roedelsee.de

Umweltbildungsstätte
Oberelsbach

Sa, 20.12., 13 – 19 Uhr
So, 21.12., 10 – 18 Uhr

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

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



NACHHALTIGER BUDENBUMMEL

Handwerk und Naturgenuss

Für **Keramikfans** ist er ein Muss: Vom 5. bis 7. Dezember findet der 36. **Weihnachtstöpfermarkt im Schloss Thurnau** im Landkreis Kulmbach statt. Zu bestaunen gibt es professionelle Töpferwerkstätten, die handwerkliche Fertigung aller Werkstücke und Darbietung regionaler Traditionen sowie die gesamte Vielfalt europäischen keramischen Schaffens: Irdenware, Steinzeug, Porzellan, Geschirr, Gartenkeramik, Schmuck, erlesene Unikate, Salzglasur, Asche, Raku, Holzbrand ... Geöffnet: 5.+ 6. Dezember: 11-19 Uhr, 7. Dezember: 11-18 Uhr.



Auf ein wunderbares Fest darf man sich beim **Winterzauber in und um die Umweltstation der Stadt Würzburg** im Niggelweg 5 am 7. Dezember (13-19 Uhr) freuen. Wie auch im Vorjahr gibt es keine klassischen kommerziellen Verkaufsstände, dagegen steht das kreative, ressourcenschonende Arbeiten im Fokus. Verschiedene kostenfreie Mitmachstände werden im Erdgeschoss der Umweltstation angeboten. Als individuelle Weihnachtsgeschenke können Weihnachtsbaumanhänger aus Wollresten und Karton, künstlerisch gefaltete Papierengel aus altem Notenpapier und Kerzen aus Wachsresten hergestellt werden. Daneben stellen Naturschutzakteure aus ganz Unterfranken ihre Arbeit vor und bieten Informationen, Mitmachaktionen sowie hochwertige Produkte zum Kauf und Verzehr an.

FOTO: ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM, ©CONGERDESIGN-PIXABAY.COM

DRY

DER ETWAS ANDERE ADVENTSKALENDER

Kleine Auszeit

Warten ist nicht jedermanns Sache. Wenn man die Wartezeit jedoch mit Schönerem füllt, steigt die Vorfreude auf das große Fest jeden Tag ein klein wenig mehr. Zu diesem Zwecke wurde in der 30er Jahren des 19. Jahrhunderts der Adventskalender erfunden, wenn auch in noch viel bescheidenerer Form. Heute sind der Phantasie und dem inhaltlichen Wert kaum mehr Grenzen gesetzt. Zu dieser Entwicklung mag Jede und Jeder seine eigene Meinung haben. Diesem Trend stellen sich jedoch immer mehr reduzierte Alternativen gegenüber, die die Wartezeit mit der Fokussierung auf das Wesentliche und Streicheleinheiten für die Seele füllen, wie der digitale Adventskalender „**Baum, Kraut & Mond**“ unserer Mitarbeiterin Annette Brucker. Mit 24 Mailbotschaften will sie das Herz auf besinnliche Weise öffnen für die Natur und die leisen Botschaften unterschiedlicher Pflanzen und Bäume. Jeder Gedanke oder jede praktische Anleitung soll **die Seele beflügeln** und den Weg zu einem bewussten Leben im Einklang mit der Natur weisen. Damit möchte die Naturfreundin und Yogalehrerin anregen, die täglichen Botschaften der Pflanzen und Bäume wirken zu lassen und sich in sie hineinzuversetzen, um sich mit ihnen zu verbinden. So kann jeder Tag der Adventszeit zu einer kleinen wertvollen Auszeit werden, die noch lange nachhallt.



FOTO: ©JOSHUA WORONIECKI-PIXABAY.COM

► Der digitale Adventskalender ist bestellbar unter www.annettebrucker.com

DRY

20. + 21. DEZEMBER: UMWELTBILDUNGSSTÄTTE OBERELSBACH ÖFFNET IHRE TÜREN

Kunsth Handwerk und Köstlichkeiten

Mitten im Herzen der Rhön gelegen, hat es sich die Umweltbildungsstätte Oberelsbach zur Aufgabe gemacht, Schülerinnen und Schüler sowie Studierende und Erwachsene für die (Um-)Welt sensibilisieren. Die visionäre Architektur der Einrichtung, ein Halbrund auf Stelzen, ist ein Symbol für die Modernität des zeitgemäß konzipierten Bildungsangebots. Hautnah erleben und begreifen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Beispiel des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön die **Bedeutung von Nachhaltigkeit**, Umwelt, sozialem Miteinander und regionaler Wirtschaft. Das ganzheitliche Angebot umfasst neben den Bildungsbausteinen die Unterbringung und Verpflegung sowie Freizeitgestaltungsmöglichkeiten in den modern ausgestatteten Räumlichkeiten. Traditionell kurz vor Ende des Jahres, am 20. und 21. Dezember,

Die moderne Kulisse der Umweltbildungsstätte Oberelsbach bildet wieder einen spannenden Kontrast zum romantischen Weihnachtsmarkt am 20. und 21. Dezember.

gibt die Bildungseinrichtung im Rahmen eines Tages der offenen Tür **spannende Einblicke** in ihre Arbeit. Gleichzeitig lädt sie zum stimmungsvollen Ausklang zum romantischen Weihnachtsmarkt ein. Neben liebevoll gestalteten Ständen mit regionalem Kunsthandwerk warten viele kulinarische Köstlichkeiten auf große und kleine Gäste: Bratwurst vom Holzkohlegrill, Flammkuchen aus dem Holzbackofen, hausgemachte Kuchen sowie Rhöner Glühwein und Feuerzangenbowle nehmen jedes Hungergefühl. Am Sonntag wird – ideal für Familien – zusätzlich ein gemeinsames Mittagessen angeboten. Für besondere Eindrücke sorgt gewiss die **Schlittenmanufaktur** Weber, die in einer mobilen Werkstatt zeigt, wie traditionelle Schlitten gefertigt werden und Lust auf die nächste Rodelpartie macht.

FOTO: ANGELA BUNGERT

► Die Umweltbildungsstätte ist am Samstag von 13 bis 19 Uhr und Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei.

DRY



Romantische Klosterweihnacht

Kunsthändler- und Regionalerzeugermarkt

Samstag, 06.12.
von 12-20 Uhr

Sonntag, 07.12.
von 11-17 Uhr

Eintritt: 1,- Euro

Ausstellung: Mechanische Tierwelt

Kloster Wechterswinkel Kunst & Kultur
www.kloster-wechterswinkel-kultur.de

Um den Bau 6
97654 Bastheim
OT Wechterswinkel



Von Tischschmuck bis Tiersnack

ÜBER 100 VERSCHIEDENE ZIMMERPFLANZEN

ALLES FÜR DEIN
GRÜNES ZUHAUSE

Hupp
F. HUPP
Gartenbau
(Unternehmensgruppe)

WWW.GAERTNEREIHUPP.DE



FÜR KÜNFITGE GENERATIONEN GESICHERT: GLÄSERNER CHRISTBAUMSCHMUCK

Frei vor der Flamme geformt

Mit der Aufnahme des gläsernen Christbaumschmucks aus Lauscha als **immaterielles Kulturerbe** ins bundesweite Verzeichnis verbindet sich spätestens seit 2021 der Auftrag, diese über 200jährige Handwerkskunst an künftige Generationen weiterzugeben. Für die Familie Müller-Blech und ihre Inge-Glas® Manufaktur in Neustadt bei Coburg, unweit von Lauscha,

mag dies die späte Bestätigung ihres jahrhundertlangen Einsatzes für eines der ältesten Handwerkskünste sein. Gründete doch ihr Vorfahre, Christoph Müller, im Jahr 1597 die Mutterglashütte in Lauscha. Seither ist die Glasbläserfamilie in der 15.

Generation mit dem wertvollen Material verbunden. In dritter Generation hat sie sich speziell der aufwändigen Herstellung des traditionellen gläsernen Christbaumschmuckes verschrieben.

Um dieses Kunsthandwerk zu erhalten, werden in **Neustadt bei Coburg** seit 1999 junge Menschen zu Glasbläsern der Fachrichtung Christbaumschmuck ausgebildet. 2022 kam die Ausbildung zum Glasveredler mit Fachrichtung Glasmalerei und Kunstverglasung hinzu.

Rund 15.000 Schmuckformen angesammelt

Wer sich die aktuellen kunstvoll verzierten Kugeln und mit viel Liebe zum Detail entwickelten Figuren betrachtet, sieht ihnen ihre lange Reise an den heimischen Christbaum nicht unbedingt an. Zu Beginn des vorletzten Jahres bereits wurden ihre Formen, Farben und Dekore festgelegt. Aus einer ersten Skizze entstanden in der Abteilung Formenbau die Formen für die Glasbläserei. Im hauseigenen Modellbau werden die historischen



In der Weihnachtsbäckerei: Täuschend echte Plätzchen für den Weihnachtsbaum.



Kleinste Details werden sorgfältig von immer einer qualifizierten Malerin gemalt. Bis zu 60 Arbeitsgänge sind beim Versilbern nötig, um einem Ornament sein fertiges Aussehen zu verleihen. Einige Vögel erhalten ihre traditionellen Schwänze aus fein gesponnenen Glasfasern, andere werden mit echten Federn verziert.

Formen liebevoll gepflegt. Die bislang in 200 Jahren zusammengetragene Anzahl von rund 15.000 Exponaten ist einzigartig. Sie wird regelmäßig um neue, zeitgemäße Ornamente erweitert. In der **Glasbläserei** werden alle Ornamente nach alter Handwerkskunst mundgeblasen. Kugeln, Spitzen und vieles Weitere werden von erfahrenen Glasbläserinnen und Glasbläsern **frei vor der Flamme geformt**.

Für alles Figürliche wird mit viel Fingerspitzengefühl das gleichmäßig erhitzte Glas in speziellen Formen aufgeblasen. Nach dem vorsichtigen Erkalten der Figurenrohlinge steht die **Handverspiegelung mit echtem Sterling-Silber** an, ehe die Ornamente im Tauchbad dann ihre Grundfarbe erhalten. Danach sind **bis zu 60 Arbeitsgänge nötig**, um einem Ornament sein fertiges Aussehen zu verleihen. Kleinste Details, wie Augen, Pupillen und Augenbrauen werden sorgfältig und mit sehr ruhiger Hand von immer einer qualifizierten Malerin gemalt. So wird es durch seinen ganz eigenen Charakter zum **Unikat**.

In der **Konfektionierung** werden Ornament und dessen jeweiliges Accessoire miteinander vereint. Hat das Ornament die Qualitätskontrolle durchlaufen, erhält es als Markenzeichen sein kleines Sternkrönchen®, wird so dann sorgsam verpackt und tritt seine Reise an. Während es am heimischen Christbaum Jung und Alt verzaubert, ist die nächste Kollektion bereits geplant und die übernächste Saison steht in den Startlöchern, denn eines ist sicher: Das nächste Weihnachtsfest kommt ganz bestimmt.

DRY/DK

FOTOS: INGE GLAS® MANUFAKTUR, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

► Im Historischen Weihnachtsmuseum am Firmensitz ist Baumschmuck aus zwei Jahrhunderten zu bestaunen, mehr unter www.inge-glas.de.



Bei Glasbläserführungen kann man Profis bei der Arbeit zusehen.

Lauscha in Wertheim



Bis heute ist Lauscha eine der ersten Adressen für gläsernen Christbaumschmuck. Zu Weihnachten sind im **„Großen Haus“ des Glasmuseums in Wertheim** traditionell kunstvolle Arbeiten von dort an geschmückten Weihnachtsbäumen zu bewundern, darunter glitzernde Girlanden, mit „leonischem Draht“ umwickelte Zeppeline, Vogelnester und Kugeln. Das Glasmuseum Wertheim, in dem man der 3000jährigen **Geschichte des Glases** nachspüren kann, hat Dienstag bis Sonntag von 14 bis 17 Uhr geöffnet. **GMW**
FOTO: ESTHER ANN

WEIHNACHTEN WIE BEI OMA – DER BESONDERE ADVENTSKALENDER

Kulinarische Auszeiten

Die Zeit bis Weihnachten ist eine besondere. Gemeinhin nennt man sie stille Zeit. Das mag sicher auf die Natur zutreffen, die sich im Winterschlaf von den Strapazen des vergangenen Jahres erholt. Für viele von uns ist es mitunter allerdings die stressigste Zeit, weil hier und da noch etwas zu erledigen ist, Vorbereitungen für das Weihnachtsfest zu treffen sind oder beruflich zum Jahresende noch einiges unter Dach und Fach gebracht werden will. Da tut es gut, wenn es etwas gibt, das einen für kurze Zeit aus dem Trott reißt und ein Lächeln ins Gesicht zaubert. „Nanettes Weihnachtsbäckerei“ ist solch eine **Verführerin zur Pause** im besten Sinne. Der Adventskalender in der handlichen quadratischen Box hat für jeden Tag im Dezember ein leckeres Rezept oder eine Dekoidee parat, die Auge und Gaumen Freude macht. Seien es duftende Orangen, leckeres Glühwein-Gelee, ein Rumtopf, eine Backmischung für Apfel-Zimt-Törtchen, Vogelfutterplätzchen oder Fränkisches Hutzelbrot. Stimmungsvoll fotografiert und mit leicht umsetzbaren Anleitungen versehen,



möchte man gar alles kurzerhand liegen lassen und mit großem Appetit ans Werk gehen. Welch Glück für die, die dem Drang sofort nachgeben und zur Tat schreiten können. Alle andere können ihr kreatives Werk ja auf den Feierabend verschieben. Vielleicht sogar die bessere Idee: So kann man sich den ganzen Tag auf den Abend freuen. Was gibt es Schöneres? Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude.

SEK

► **Nanettes Weihnachtsbäckerei. Backrezepte und winterliche Deko-Ideen. 32 Karten. ars vivendi Verlag, Cadolzburg 2021, 16,90 Euro**

CHARMANTE HILFE ZUR SELBSTHILFE

Heilpflanzen-Coaching

Je **lebendiger** und beispielreicher Wissen vermittelt wird, desto mehr bleibt hängen. Diese Überzeugung setzt der Ulmer Verlag vorbildlich in seiner neuen Reihe „Dein Projekt. Dein Guide“ um. Für den Band „Heilpflanzen. kennen, sammeln, verarbeiten“ zeichnet ein absoluter Pflanzenprofi verantwortlich: Rudi Beiser beschäftigt sich seit über 45 Jahren mit Heilkräutern und essbaren Wildpflanzen. Sein Interesse gilt vor allem der Volksmedizin und dem Kräuterbrauchtum vergangener Zeiten. Sein reichhaltiges Wissen über Pflanzen und seine langjährigen Erfahrungen gibt er heute als Dozent an verschiedenen Instituten und als erfolgreicher Buchautor weiter.

Aufgeteilt in drei aufeinander aufbauende Stufen führt der Heilpflanzenprofi in kompakten, inhaltsdichten Texten gut verständlich in die **fantastische grüne Heilwelt** ein, so dass auch Unkundige schnell Tritt fassen können. Spielerisch-interaktiv baut er zusammen mit den Lesenden zunächst ein Grundgerüst auf, über das man ausgewählte Heilpflanzen, ihre heilenden Inhaltsstoffe und Anwendungsbereiche kennenlernen kann, ehe auf Stufe 2 die Grundsätze des Sammelns und Verarbeitens anschaulich jeweils von Basisrezepten begleitet, vermittelt werden.

Wo sinnvoll, ergänzen Randnotizen das Wissen und schlagen hier und da über QR-Codes den Bogen zum Verlag, der auf seiner Homepage mit Auflösungen von Fragebögen, Journalvorlagen und anderen hilfreichen Tools zur Seite steht und eine Überprüfung des Erlernten ermöglicht. Stufe 3 widmet sich schließlich der Anwendung in Richtung Heilung und Pflege. Ob Kopfschmerzen, Erkältung, Muskelschmerzen oder Hautprobleme, der Heilpflanzen-guide gibt echte Hilfestellung und befähigt durch knappe Rezepte und eingängige Anleitung bei der Zubereitung, selbst tätig zu werden. Sei es beispielsweise durch Anrühren eines Erkältungsbalsams, Zubereitung einer Hustentinktur oder eines wärmenden Massageöls, um Muskelverspannungen zu lösen. Ein Erste-Hilfe-Kapital und weiterführende Literaturtipps runden den Ratgeber gelungen ab. Das zu vermittelnde Wissen ist gutstrukturiert aufbereitet und auf Wesentliches konzentriert. So wirken die Seiten des Guides nicht überfrachtet und das Lernen macht einfach Spaß. Selbstredend ersetzt das Buch natürlich keinen Besuch beim Arzt. In der Projekt-Reihe sind noch die Titel „Brot backen“ und „Vegan leben“ erhältlich.



PETRA JENDRYSSEK
FOTOS: ULMER VERLAG, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM,
©NEWAfrica-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Rudi Beiser: Dein Projekt. Dein Guide: Heilpflanzen. kennen, sammeln, verarbeiten. 144 Seiten, Ulmer Verlag 2025, 20 Euro**

WEIHNACHTSDEKO SELBSTGEMACHT

Nachhaltige Bastelideen

Ein Kranz aus Äpfeln und Nüssen an der Tür, selbstbestickte Weihnachtskarten für stimmungsvolle Grüße oder Christbaumkugeln aus Papier – es muss nicht immer Glitzer und Lametta zum Fest sein. Autorin Doris Kern zeigt, wie wir uns Weihnachten wie früher ins Haus holen. Weihnachtsdeko selber machen? Kein Problem, denn viele Materialien dazu finden sich zuhause, andere in der Natur. Einen Adventskalender basteln, anstatt ihn zu kaufen, versüßt die Wartezeit auf den Heiligen Abend umso mehr.

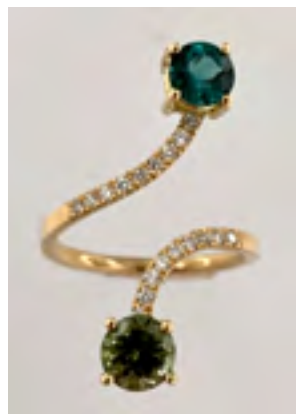
Das schön gestaltete Buch vermittelt die wichtigsten Grundtechniken für einfache Handarbeiten auf einen Blick, bietet köstliche Grüße aus der Küche für die Weihnachtszeit und liefert jede Menge Ideen, wie man aus Resten Weihnachtsfreude zaubern kann.

RED

► **Doris Kern: Natürlich weihnachtlich: Nachhaltige Bastel- und Geschenkideen für ein stimmungsvolles Fest. 192 Seiten, Servus Verlag 2022, 22 Euro**

JUTTA HUHN.
Die Goldschmiede.

„FEINES“

750ER GELBGOLD
MIT TURMALINEN
UND BRILLANTENLange Gasse 21
97346 Iphofen
Fon 09323-8700130jutta@goldschmiedehuhn.de
www.goldschmiedehuhn.de



WEIHNACHTSDEKO SECONDHAND KAUFEN

Von Nussknacker bis Drehmühle

In Kürze öffnen die ersten Adventsmärkte ihre bunt geschmückten Stände und versuchen uns auf's nahende Fest einzustimmen. Spätestens dann wird die Weihnachtsdeko zuhause ein Thema. Sie gehören nicht zu jenen, die den Trends am Tannenbaum folgen, sondern lieben es eher individuell, traditionell oder gar nostalgisch? Dann lohnt sich ab sofort ein Besuch des gemeinnützigen Brauchbar-Sozialkaufhauses in Grombühl (Grombühlstraße 52) und seiner beiden Filialen in Lengfeld, der Pfundgrube (Ohmstraße 8), und dem Hatwas in Ochsenfurt (Tückelhäuser Straße 10). Das große Secondhand-Angebot lässt in puncto Weihnachtsdeko kaum Wünsche offen: Krippen und Christbaumschmuck, Lichterketten und Drehmühlen, aber auch treue Nussknacker und so manch andere gut gepflegte Rarität, die viele Geschichten erzählen könnte, sind hier bis Weihnachten zu finden. Der Fundus ist reichlich, so kann immer wieder nachgelegt werden. Mehrmals vorbeischauchen kann sich also lohnen. Das gilt natürlich auch für das restliche Angebot, das alle Bereiche des täglichen Lebens abdeckt und immer für eine ganz besondere Entdeckung gut ist. Da nur Waren im Angebot sind, die noch intakt sind, kann man hier bestimmt auch bei dem ein oder andere individuellen Weihnachtsgeschenk fündig werden oder sich selbst zum Fest eine Freude machen. Angenehme Nebeneffekte: Man kann schöne und nützliche Dinge vor der Müllpresse bewahren, die Umwelt schonen, Geld sparen und ein gutes Werk tun, indem man die Wiedereingliederung Langzeitarbeitsloser unterstützt. Übrigens: Auch Sie können noch gut erhaltene Dinge, von denen Sie sich trennen möchten, vorbeibringen und damit vielen anderen eine Freude machen.

FOTOS: BRAUCHBAR GGMBH, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

► Alle drei Häuser haben Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr und an Samstagen von 10 bis 15 Uhr geöffnet.

DRY

JEDER BESUCH EINE ENTDECKUNGSREISE

Weihnachten wird kreativ und cool

Der Weihnachts-Countdown läuft. Grübeln ... Ideen sind gefragt. Individuell, kreativ, witzig, stylisch, einzigartig, nachhaltig oder lecker soll es sein. Wir haben drei Tipps, wo Sie fündig werden könnten.

1 Seit knapp zwei Jahren bietet s'Fachl in der Würzburger Sanderstraße 9 im Rahmen eines bewährten Mietregalkonzeptes jede Menge besondere Geschenkideen. In über 150 dekorativen Holzkisten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Selbstgemachte Accessoires, Taschen, Bilder, personalisierte Kunstwerke, 3D-Drucke, witzige Postkarten, Weine, besondere Aufstriche und vieles Kulinarische mehr kommt aus oft regionalen Kleinstproduktionen. Das aus Österreich kommende Konzept bietet Kreativen, die sich selbst nicht in die Geschäftswelt stürzen möchten, die Möglichkeit, mit überschaubarem finanziellen Einsatz die Resonanz auf ihre Produkte zu testen. Mit Ihrer Wahl können Sie letzten Endes das Angebot bestimmen: Erfolgreiche Fächer werden weiter betrieben, weniger nachgefragte nicht verlängert.



2 Kurz vor dem Sanderring geht es überaus kreativ und vielfach nachhaltig weiter. Jeder Besuch wird hier zur Entdeckungsreise. Die alteingesessene Produzentengalerie Zeychen und Wunder in der Sanderstraße 31 punktet auf engstem Raum mit Humor, Hintersinn, Originalität und einer großen Portion Coolness. Unikate und Kleinserien aus handverlesenen Manufakturen machen Laune und kommen bestimmt gut an.

3 Lokal auf den Spessart beschränkte Manufakturen bündeln ihren Auftritt in der „spessart manufaktur“ in Marktheidenfeld. Am Marktplatz 7 bespielen über ein Dutzend Akteure die moderne Präsentationsfläche mit handgefertigtem Schmuck aus recyceltem Edelmetall oder getrockneten Pflanzen, gravierten Gläsern und Vasen aus alten Weinflaschen, gefalteten Blütenobjekten aus Papier, mit Taschen und Rucksäcken, genäht aus dem Verschnitt von LWK-Planen, mit Massivholzprodukten vom Schneidebrett bis zur Sitzbank, handgesiedeten Seifen und unterschiedlichsten individuellen Druckprodukten. Sie haben die Qual der Wahl, aber bestimmt werden Sie begeistert sein.

FOTO: PETRA JENDRYSSEK

DRY

wolle, kunstwaren und mehr...

Achtung! Neue Adresse

Das Wollgeschäft
Dettelbachergasse 1
97070 Würzburg
Tel: 0931 29983182
www.das-wollgeschaeft.de

Praxis für Körper- und Energiearbeit

Emotional Freedom Technique - Matrix Reimprinting
Wirbelsäulenkorrektur - Fußreflexzonenmassage

Falkenburgstraße 50 - 97250 Erlabrunn - 0162 1982 552 - www.maritta-bauer.de

GUTSCHEIN
VERSCHENKEN

BEGLEITER IM ALLTAG

Form, Farbe und Feines schenken

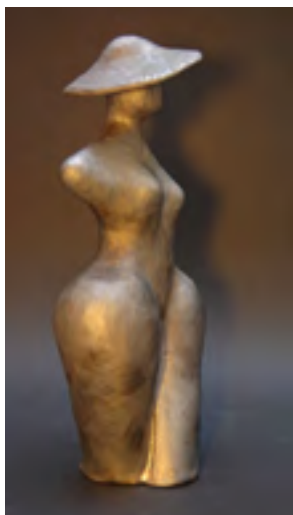
Die schönsten Geschenke sind die, die lange Bestand haben und uns im Alltag begleiten. Beides gilt ohne Zweifel für Kunst und Schmuck. Inspirationen liefert zum Beispiel die derzeitige Ausstellung in der Goldschmiede Jutta Huhn in der Langen Gasse 21 in Iphofen. Unter dem Motto „Form – Farbe – Feines“ sind Skulpturen und Plastiken von Brigitte Klußmeier, Gemälde von Helmut Nennmann und Schmuckunikate von **Jutta Huhn** zu sehen.

Brigitte Klußmeier gibt Visionen, Gefühlen, Gedanken und gelebten Leben eine Form. Die abstrahierten Arbeiten lassen dabei persönliche und individuelle Interpretationen zu. Durch die Veredelung mit Glasuren, Engoben oder experimentellen Oberflächengestaltungen werden die Arbeiten zu besonderen Unikaten.

Bei **Helmut Nennmann** liefert die Unvollständigkeit der Erinnerung vollständige Bilder. Erinnerungen an Landschaften sind der Auslöser seiner Malerei. Im Malvorgang löst sich die Abbildung zu Gunsten der Wirklichkeit der Malerei auf. DRY

FOTOS: BRITITTE KLUSMEIER, HELMUT NENNMANN

► Die Ausstellung ist bis 24. Januar zu den regulären Öffnungszeiten der Goldschmiede zu sehen.



Die Goldschmiede Jutta Huhn in Iphofen zeigt Arbeiten von Brigitte Klußmeier und Helmut Nennmann.



HOCHWERTIGES VON DER STREUOBSTWIESE

Durch Schenken schützen



Zu **Weihnachten** soll es etwas Besonderes sein? Im besten Fall noch Sinn stiften? Die MainSchmecker-Wiesenschätze der Main-Streuobst-Bienen Genossenschaft garantieren beides. Mit vollmundigen Likören aus seltenen Streuobstsorten, edlen sortenreinen Bränden oder fein perlendem Apfel- und Birnensekt, gewonnen im Champagnerverfahren, verschenkt man nicht nur außergewöhnliche Geschmackserlebnisse. Mit dem Erwerb der Produkte kann man einen maßgeblichen Beitrag zur Pflege und damit zum **Erhalt einzigartiger Streuobstwiesen** im Würzburger und Kitzinger Landkreis sowie in Main-Spessart leisten. Deren Früchte sichern nicht nur auf **kurzen Wegen die regionale Versorgung** mit gesunden und schmackhaften Lebensmitteln. Als unverzichtbarer Bestandteil der fränkischen Kulturlandschaft sind Streuobstwiesen auch Garanten der Biodiversität, denn sie bieten als **Hotspot der Artenvielfalt** über 5000 Lebewesen einen unbelasteten Lebensraum.

Nachhaltiger schenken ist also kaum möglich. Nachhaltiger genießen auch nicht. Da lohnt es sich doch gleich für den eigenen Konsum auf das restliche, breite Angebot an sortenreinen Säften und Saftschorlen zu schauen. Nicht zu vergessen die beiden erfrischenden Ciderkompositionen Wild Cider und Sei der Kleiber aus 100 Prozent Biolandäpfeln. Wohl bekomm's!

DRY

FOTOS: PETRA JENDRYSEK, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

► Die Produkte sind online (www.main-schmecker.de) sowie donnerstags in der Margetshöchheimer Obsthalle, Pointstraße 11, von 17-18 Uhr erhältlich.

IM EINKLANG MIT DER NATUR

Guter Schlaf ist das schönste Geschenk!

Um **gesund zu bleiben**, beziehungsweise um wieder gesund zu werden, braucht der Mensch ein gesundes Wohn- und Schlafumfeld. Diese Überzeugung treibt das Wohngesund-Team in Bad Brückenau seit mehr als 30 Jahren an, steht das Natur-Möbelhaus doch für **nachhaltiges Wohnen und Schlafen** im Einklang mit Gesundheit und Natur. Ein besonderer Fokus liegt hier auf dem Schlaf, denn dieser ist für den Menschen so wichtig, dass er gut ein Drittel seines Lebens damit verbringt. Mit einer großen Auswahl an Massivholzmöbeln, Schlafsystemen, Matratzen, Decken und Kissen aus schadstofffreien und natürlichen Materialien wird hier alles geboten, was eine **erholende und gesunde Nacht** unterstützt. Wer die Geheimnisse des Schlafs lüften möchte, kann sich jetzt zu den kostenfreien Schlafseminaren oder einem Wirbelscanner von Wohngesund anmelden. „Guten Schlaf“ kann man übrigens auch verschenken: Wie wäre es dieses Jahr mal mit einem ganz besonderen Weihnachtsgeschenk für Ihre Liebsten? Im **BIO-Möbelhaus** warten viele Weihnachtsangebote.

FOTO: WOHNESUND

WG

► Mehr Informationen unter www.wohn-gesund.com



DIY LIEGT IM TREND

Gute Laune verschenken

Handarbeiten liegt im Trend. Selbstbestätigung, Selbstverwirklichung, Unabhängigkeit und Erholung nennen Studien dafür als motivierende Faktoren. Nachvollziehbar, denn, sich nach Lust und Laune kreativ auszuleben und dabei Einzigartiges zu erschaffen, macht einfach gute Laune. Ob Häkeln, Sticken, Nähen oder Stricken - DIY macht Jede und Jeden zum Künstler und Modeschöpfer.



Und das verdient nicht nur mit Blick auf den Gabentisch Unterstützung. **Vierfach Gutes tut**, wer bei der Auswahl seines Wollgeschenkes nicht nur den Beschenkenden im Blick hat, sondern weiterdenkend zu nachhaltigem Material greift. Melanie Schrader von „Das

Wollgeschäft“ in Würzburg, seit kurzem in der Dettelbacher-gasse 1 zu finden, liegen Tierwohl, Nachhaltigkeit, Regionalität und faire Produktionsprozesse bei der Zusammenstellung ihres Wollangebotes besonders am Herzen. Gern steht sie beratend zur Seite. Will man selbst keine Wahl treffen, hilft ein **Geschenk-Gutschein**, ausstellbar in beliebiger Höhe, elegant aus der Zwickmühle.

DRY

FOTO: DAS WOLLGESCHÄFT

FRECH-FRÖHLICHE ACCESSOIRES FÜR DEN GABENTISCH

Nachhaltig und fair produziert



Individuelle Mode jenseits des FastFashion-Streams kommt immer an. Mit Freude und aus Überzeugung sucht Bettina Kröner für ihren Bamberger Laden „Mode-MitHut“ sorgfältig in deutschen und europäischen Werkstätten fair und nachhaltig entworfenes Outfit aus. „Langlebig und zeitlos“ lautet hier die Devise. Auf der Suche nach außergewöhnlichen, frech-fröhlichen Accessoires zum Verschenken wird man hier fündig: Wie wäre es beispielsweise mit einer **Kegelhaske** aus leichter Merino-Wolle in verschiedenen Farben oder mit kuscheligen

Armstulpen aus Alpaka-Wolle? Alles aus kontrolliert biologischer Tierhaltung sowie verantwortungsvoller Produktion, versteht sich hier von selbst.

DRY

FOTOS: MODEMITHUT, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

Genussvolle Feiertage...

Traditionelle Lebkuchen, feines Mürbteiggebäck und delikate Stollen aus unserer Weihnachtsbäckerei – mit besten Bio-Zutaten und von Hand gemacht.

Köhl's
VOLKORNBÄCKEREI

DAS Geschenk FÜR ENTSPANNUNG UND ERHOLUNG

GUTSCHEINE UND GESCHENKBOXEN ONLINE ERHÄLTICH
UNTER: webshop.franken-therme.net

Franken-Therme Bad Windsheim GmbH
Erkenbrechtallee 10 • 91438 Bad Windsheim
Mehr Infos unter: www.franken-therme.net

20 JAHRE
FRANKEN-THERME
BAD WINDSHEIM

Streuobst- & Bienenprodukte

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

Main Schmecker

main-schmecker.de

SOLELIKÖR & HONIGPACKUNG

Wellness für Gaumen und Rücken

Zu **Weihnachten** darf es exklusiv und unverwechselbar sein. Das gelingt diesen Winter beispielsweise mit zwei regionalen **Likör-Spezialitäten**, die den einzigartigen Charakter der Bad Windsheimer Sole auf köstliche Weise einfangen. Zusammen mit der nur wenige Kilometer entfernten Ipsheimer Aroma-Brennerei hat die Franken-Therme Bad

Windsheim ihre Produktlinie unter dem Dach ihrer Hausmarke „Finis salis“ um zwei edle Kreationen erweitert: Der Sole-Whiskey-Likör überzeugt durch seinen samtig-würzigen Geschmack, der Sole-Karamell-Likör kommt zartschmelzend daher. Beide Spirituosen vereinen **feine Zutaten mit Bad Windsheimer Sole**.

Damit machen sie jeden Schluck zu einem außergewöhnlichen Genussmoment.

Wer nach alkoholfreien Alternativen sucht, liegt mit einem **Wertgutschein** immer

richtig. Dieser lässt sich für alle Bereiche und Anwendungen der Franken-Therme einsetzen. Anlässlich ihres 20jährigen Jubiläums bietet sie zum Beispiel noch bis 28. Februar **Wellness-Specials** rund um die süße Welt des Honigs an.

Sanft in Tücher eingeschlagen lässt sich bei der „Wohl-tuenden **Honigpackung**“ in der Soft-Pack-Liege, wie auf Wolken schwebend, pure Tiefenentspannung erleben. Indes wirken pflegende Essenzen mit echtem Bienenhonig intensiv ein.

Die Durchblutung anregen, Verspannungen lösen und dadurch den Rücken spürbar entlasten kann die **Honig-Ingwer-Rückenmassage** in Verbindung mit einer Bienenwachs-packung. Letztere macht die Haut nachhaltig geschmeidig und weich.

Hautschmeichelnd wirken natürlich auch die mit Kooperationspartnern entstandenen **Hautpflegeprodukte auf Solebasis**. Sie kommen ohne Parabene, Mineralöle oder Farbstoffe aus. Zu besonderen Anlässen wie Weihnachten beispielsweise werden liebevoll zusammengestellte Geschenkboxen angeboten.

FOTO: FRANKEN-THERME BAD WINDSHEIM

► Alle Angebote unter www.franken-therme.net



BAMBERGER WEIHNACHTSKISTLA

Regionale Schätze sichern

Das beliebte „**Weihnachts-Schlemmerkistla**“, gefüllt mit leckeren regionalen Spezialitäten, ist zur Eröffnung der Weihnachtssaison am Stand der Genusslandschaft Bamberg auf dem Bamberger Weihnachtsmarkt wieder erhältlich. In diesem Jahr kann man sich freuen auf: eine Flasche Wein der Bürgerspitalstiftung, das aktuelle 36 Kreisla Bier, ein Glas Honig von der Imkerei Schlake, einen Apfelsecco von der Edelobstbrennerei Schilling, Eier-nudeln vom Biohof Merkel, Marmelade von Zimmers Obstgarten, Chutney von „Hofmanns volle Gläser“, fairen Kaffee von der Lebenshilfe Bamberg und eine faire Schokolade vom Weltladen Bamberg mit der liebevoll entworfenen Landkreis- bzw. Stadt-Bande-rolle. In diesem Jahr gibt es obendrein einen hübsch gestalteten Anhänger aus Holz von der Lebenshilfe Bamberg.

Erhältlich ist die Genusskiste neben der Verkaufsstelle am Weihnachtsmarkt in der Verkaufsstelle der Lebenshilfe-Werkstatt „**Grüne Oase**“ in der Ohmstraße 1 (Mo bis Fr: 8 bis 14 Uhr, Telefon: 0951.1897-2036) und im **Stiftsladen** der Bürgerspitalstiftung in der Hauptwachstraße 9 (Di bis Sa: 10 bis 18 Uhr, Telefon 0951.872418).

Das „Kistla“ ist ein Angebot des Fachbereichs „Nachhaltige Entwicklung“ Landratsamt Bamberg und des Büros für Nachhaltigkeit der Stadt Bamberg. Die **Auflage ist limitiert**, der Verkaufspreis beträgt 40 Euro.

SM

FOTO: LANDRATSAMT BAMBERG, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

mit Hux Mode
NATURMODE - HÜTE - ACCESSOIRES

100 % weiblich - nachhaltig - fair
Individuelle Kleidung für Frauen und kreative Hüte (auch für Herren!)

...und GOTS-zertifizierte Yoga-Model!

Kleberstr. 11 · 96047 Bamberg · Tel. 0951 309 43 69
www.modemithut.de · Geöffnet Mo-Fr 10-16 Uhr, Sa 11-14 Uhr
Samstage vom 29.11.-03.01.2026 von 11-16 Uhr geöffnet

Mellerschter Schafhof
natürlich Schaf!

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

Aus der Rhön – für die Welt! www.mellerschter-schafhof.de

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

VOLLKORN: EIN ECHTES FUNDAMENT FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Unschlagbare Nährstoffdichte

„Das Vollkornbrot – das vertrag ich einfach besser!“ Ein Satz, den unsere Verkäuferinnen immer wieder hören und ganz ehrlich: Wir können das gut nachvollziehen, immerhin tragen wir von Köhlers Vollkornbäckerei „Vollkorn“ im Namen und die Ähre im Logo. Wir möchten aber nicht behaupten, dass Vollkorn automatisch besser verträglich ist als Weißmehl. Denn ganz so einfach ist es dann doch nicht.

Ob ein Brot gut bekömmlich ist, hängt nicht in erster Linie davon ab, ob es aus Vollkorn oder Auszugsmehl gebacken wurde. Entscheidend ist vielmehr, **wie das Getreide verarbeitet wurde** und ob unser Körper bestimmte Bestandteile wie **Gluten** oder sogenannte **FODMAPs** gut verstoffwechseln kann. Gluten zum Beispiel wird häufig voreilig als „Übeltäter“ abgestempelt. Dabei leidet nur etwa ein Prozent der Menschen in Deutschland tatsächlich an Zöliakie. Viele andere, die über Beschwerden nach dem Verzehr glutenhaltiger Produkte klagen, reagieren wahrscheinlich eher auf FODMAPs, fermentierbare Zuckerverbindungen, die im Dickdarm Gase bilden und so zu Unwohlsein führen können. Hier kommt die **Teigführung** ins Spiel: Durch eine langsame, natürliche Reifung des Teigs, etwa mit Sauerteig oder langer Hefeteigführung über mehrere Stunden, können FODMAPs um bis zu 90 Prozent reduziert werden. Das bedeutet: **Je mehr Zeit ein Teig bekommt, desto besser ist das Brot oft verträglich.** In vielen industriellen Großbäckereien allerdings bleibt für die Teigruhe oft nur eine halbe Stunde und das ist zu wenig, um diese Effekte zu erzielen. Ganz unabhängig davon, ob Vollkorn oder Weißmehl verarbeitet wurde. Aber warum denn dann überhaupt Vollkorn? Eigentlich ganz einfach: **Vollkorn liefert mehr.** Beim Vollkornmehl wird das komplette Korn vermahlen, inklusive der Randschichten und des Keimlings. Dadurch bleiben wichtige Nährstoffe erhalten, die bei Weißmehl, bei dem ausschließlich der Mehlkörper vermahlen wird, fast vollständig verloren gehen. **Ballaststoffe, Vitamine, Mineral-**



stoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – all das steckt im vollen Korn. Besonders Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Verdauung, sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und können das Risiko für Volkskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sogar Darmkrebs senken. Es verwundert also nicht, dass die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung** empfiehlt, mindestens ein Drittel der Getreideprodukte in Vollkornqualität zu verzehren. Auch der **Diabetes-Risiko-Test des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung** fragt gezielt nach dem regelmäßigen Konsum von Vollkornprodukten. Vollkorn ist also kein Trend, sondern ein echtes Fundament für eine ausgewogene Ernährung. Denn am Ende geht es immer auch darum, was unser Körper braucht. Milliarden von Zellen, die sich ohne Pause erneuern, teilen und wachsen, damit alle Prozesse gesund und reibungslos ablaufen können benötigen dafür von uns die richtigen Bausteine. Welche wir ihnen liefern, entscheiden wir tagtäglich beim Einkauf und am Esstisch.

Unser Fazit also: **Vollkorn** bietet eine unschlagbare Nährstoffdichte für Energie, Sättigung und Zellgesundheit, eine **lange Teigführung** (zum Beispiel mit Sauerteig) sorgt für bessere Verträglichkeit durch FODMAP-Abbau und **handwerklich** gebackenes Brot aus **ökologisch angebautem Getreide** bedeutet weniger Rückstände, mehr Geschmack und echte Qualität.

Der Mensch ernährt sich seit mehr als 30.000 Jahren von Getreide – aber erst seit kurzem von künstlichen Zusatzstoffen. Vielleicht lohnt es sich also, **beim Brot auf das Ursprüngliche zu setzen:** auf Zeit, Handwerk und das volle Korn.

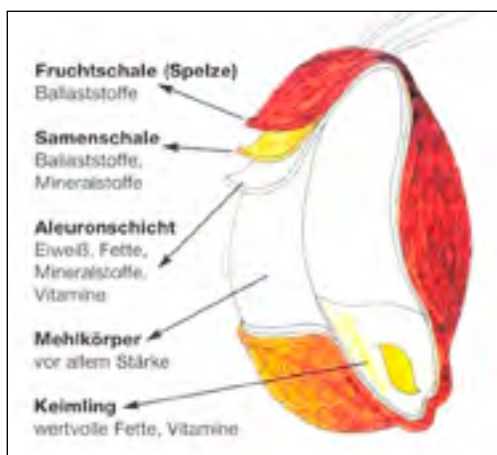
LAURA SCHENDZIELORZ

FOTOS: LAURA SCHENDZIELORZ, UMWELT-BILDUNG.AT, SANDRA BECKSTEIN (SHUTTLE DESIGN)

¹ [HTTPS://WEIZEN.UNI-HOHNHEIM.DE/FILEADMIN/EINRICHTUNGEN/LSA-WEIZEN/BILDER/LONGIN/FODMAP_TEIGFUEHRUNG_FINAL.PDF](https://weizen.uni-hohenheim.de/fileadmin/einrichtungen/LSA-WEIZEN/BILDER/LONGIN/FODMAP_TEIGFUEHRUNG_FINAL.PDF)

² [HTTPS://WWW.UMWELT-BILDUNG.AT/GETREIDE-VOM-KORN-ZUM-BROT](https://www.umwelt-bildung.at/getreide-vom-korn-zum-brot)

Beim Vollkornmehl wird das komplette Korn vermahlen, inklusive der Randschichten und des Keimlings. Es wird empfohlen, mindestens ein Drittel der Getreideprodukte in Vollkornqualität zu verzehren.



Wir liefern direkt zu Ihnen nach Hause! 

REGIONAL

ANPASSBAR

UTVERPACKT

VIELFALTIG

100% BIO · NACHHALTIG · FRISCH

ÖKOKISTE
BRIST NO ITS NAUS

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



Piment-Karamell-Brownies

Zutaten Brownies:

- * 200 g dunkle Schokolade (mind. 60% Kakao)
- * 150 g ungesalzene Butter
- * 3 Eier
- * 150 g Zucker
- * 80 g Mehl
- * 2 EL Kakaopulver
- * 1 TL Piment frisch gemahlen
- * Meersalzflöckchen

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine quadratische Form (20x20 cm) mit Backpapier auslegen. Schokolade und Butter über einem Wasserbad (oder in der Mikrowelle) schmelzen bis die Masse glatt ist. Abkühlen lassen. Eier und Zucker schaumig schlagen. Die Schokoladen-Butter-Mischung unterheben. Mehl, Kakaopulver und das frisch gemahlene Piment zusammen sieben und unter die flüssigen Zutaten mischen. Den Teig in die Form füllen. Den vorbereiteten Piment-Karamell löffelweise auf den Teig geben und mit einem Messer leicht spiralförmig durchziehen. Die Brownies ca. 25-30 Minuten backen. Sie sollten am Rand fest sein, aber in der Mitte noch leicht feucht (Fudge-Textur). Brownies herausnehmen und die Oberfläche sofort mit den Meersalzflöckchen (Fleur de Sel) bestreuen solange der Karamell noch weich ist.



Zutaten Piment Karamellzucker:

- * 50 ml Sahne
- * 30 g Butter
- * ½ TL Piment frisch gemahlen
- * optional: Rauchsatz Prise

ZUBEREITUNG:

Zucker karamellisieren: Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen bis er eine tiefe goldbraune Farbe annimmt. Nicht umrühren, nur schwenken. **Ablöschen:** Die Butter einrühren. Sobald sie geschmolzen ist, die Sahne vorsichtig zugeben (Achtung, es zischt!). Bei niedriger Hitze glattrühren.

Würzen: Das frisch gemahlene Piment und eine Prise Rauchsatz einrühren. Den Karamell beiseitestellen und leicht abkühlen lassen.

FOTO: ©TKPHOTOGRAPHY-DEPOSITPHOTOS.COM



DER HEIMLICHE STAR IM GEWÜRZREGAL

Piment: Meister der Tarnung

In der Welt der Gewürze gibt es die allgegenwärtigen Stars und jene bescheidenen Talente, die ihre beeindruckenden Fähigkeiten zunächst verstecken. Piment, die kleine unscheinbare braune Beere, die im Englischen „Allspice“ (Allgewürz) genannt wird, ist eine Meisterin der Tarnung. Sie riecht und schmeckt nach Nelke, Zimt, Muskatnuss und Pfeffer. Es ist diese einmalige **Verschmelzung von Aromen**, die Piment zu einem unverzichtbaren, vielschichtigen und faszinierenden Begleiter in der Küche macht. Die Geschichte des Piments ist eng mit der Entdeckung Amerikas und der Karibik sowie einem historischen Irrtum verbunden. Die Heimat des Pimentbaumes liegt in Zentralamerika und der Karibik. Bereits die Azteken verwendeten ihn als das **Gewürz zum Aromatisieren** ihres rituellen Kakao-Getränks, dem Xocolatl. Christopher Kolumbus brach auf, um einen Seeweg nach Indien zu finden und den Handel mit dem damals äußerst wertvollen schwarzen Pfeffer für die spanische Krone zu sichern. Sie versprach sich ein Schnäppchen beim Gewürzimport. 1492 auf den Antillen angekommen, entdeckte er nicht den Pfeffer,

sondern die Beeren des Pimentbaumes. Wegen der Ähnlichkeit und der Schärfe der Körner vermuteten die Entdecker, es handele sich um den gesuchten schwarzen Pfeffer. Stolz meldete er nach Spanien: **„Pfeffer gefunden!“** Niemand merkte den botanischen Fauxpas. Sie gaben dem Gewürz den spanischen Namen „pimenta“ (Pfeffer), woraus der heutige Namen Piment entstand.

In Europa war Piment bis zum 17. Jahrhundert ziemlich unbekannt. Es gelang erst zu größerer Beliebtheit, insbesondere in England, nachdem die Briten es von Jamaika aus in den Handel eingeführt hatten. Ein britischer Händler probierte das Korn und merkte, dass es sich um ein anderes Gewürz als Pfeffer handeln müsse. Aufgrund seiner komplexen Aromen gaben sie ihm den Namen **„Allspice“**. Bis heute stammt ein Großteil der weltweiten Pimentproduktion aus Jamaika.

Das Gewürz gehört heute zu den Hauptakteuren vieler Küchen. In der Karibik gilt Piment als unverzichtbar – sei es für die typische feurigen Jerk-Marinade oder als aromatisches Holz beim Grillen.

Für die europäische Küche ist Piment ebenfalls unverzichtbar und wird **breit eingesetzt** bei Einlegegerichten (wie Gurken oder Sauerkraut) über Schmor- und Wildgerichte bis hin zu herzhaften Speisen wie Gulasch und Sauerbraten. Auch in der **Weihnachtsbäckerei** ist Piment mittlerweile nicht mehr wegzudenken und wird für Lebkuchen, Spekulatius und Fruchtbrot verwendet. Das Gewürz kommt zudem dezent in Desserts wie Kompott oder Bratäpfeln sowie in winterlichen Getränken wie Glühwein, Punsch und Likören zum Einsatz.

Piment beweist damit, dass **wahrer Reichtum in der Vielseitigkeit** liegt. Es ist weit mehr als nur ein Gewürz: Es ist eine **kulturelle Brücke**, die von den karibischen Inseln, über arabische Länder bis in unsere Weihnachtsbäckereien reicht. Das kleine Korn mag viele Namen tragen – Piment, Allspice, Jameikapfeffer oder Nelkenpfeffer – doch seine globale Bedeutung und sein Beitrag zur Kochkunst ist unbestreitbar.

RENA TE DRACH

FOTOS: ©NEWAFRICA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MONICORE-PIXABAY.COM



Das in der Küche vielseitig einsetzbare Piment erhielt seinen Namen vom spanischen „pimenta“ (Pfeffer). Auch in der Weihnachtsbäckerei ist Piment nicht mehr wegzudenken.

ZIMT LÄUFT IM WINTER ZU GROSSER FORM AUF

Wärmt die Seele und hebt die Sinne

Er ist das Gewürz, das man schlechthin mit Weihnachten in Verbindung bringt: Wenn bald die Adventsmärkte zum Bummel öffnen und verführerischer Duft aus dem heißen Backofen strömt, hebt sich unsere Stimmung fast von selbst. Macht sich dann ein wohligh-heiteres Gefühl breit und unser Körper entspannt sich, hat wahrscheinlich Zimt seine wunderbaren Kräfte im Spiel. Sein **süß-würziges Aroma** lieben wir in Lebkuchen, Weihnachtsplätzchen und duftenden Bratäpfeln. Dass Zimt aber noch viele andere Talente hat, wissen wahrscheinlich nur wenige. Wir haben uns mit Brigitte Auer vom Naturkaufhaus Body & Nature in Würzburg über den **Vieleskönner** unterhalten, der seit Jahrtausenden seine heilsamen und belebenden Kräfte ausspielt. Hierbei handelt es sich meist um den wertvolleren Ceylon-Zimt. Er stammt vom Echten Zimtbaum (*Cinnamomum verum*), der auf Sri Lanka und Madagaskar sowie in Südindien zu finden ist und dank besonderer Schnittechnik fast 50 Jahre beerntet werden kann.

Der billigere Cassia-Zimt, eigentlich ein eigenes Gewürz, wird hingegen aus der Rinde des in China beheimateten Cassia-Baumes gewonnen. Dessen höherer Gehalt an Cumarin kann bei übermäßigem Konsum unter anderem zu Kopfschmerzen führen.

Als Fachfrau für Naturkosmetik gilt Brigitte Auers Fokus dem ätherischen **Zimtrindenöl**. Es entsteht durch Wasserdampfdistillation, wenn heißer Dampf durch die zerkleinerten Stücke der inneren Rinde des Zimtbaumes strömt und die wertvollen flüchtigen Ölmoleküle löst, erklärt die Mitarbeiterin des Naturkaufhaus. Die Ausbeute sei mit zwei Prozent reinem Öl sehr gering, was das Zimtrindenöl **sehr kostbar** mache. Während sich der Dampf abkühle, trenne sich das Öl vom kondensierten Wasser, dem sogenannten Zimthydrolat. Echtes Zimtrindenöl, das Mittel der Wahl für Auer, enthalte hohe Anteile von Zimtaldehyd, das für das klassische, warm-süße Winteraroma Sorge. Davon unterscheidet sich das ebenfalls destillierte Zimtblattöl übrigens grundlegend: Dessen primärer Inhaltsstoff sei Eugenol, das ansonsten vor allem in Nelkenöl vorkommt und für dessen charakteristischen Geruch verantwortlich ist.



Für Körper und Seele heilsam

Zimtöl behauptet bereits seit Jahrtausenden seinen **festen Platz in der Aromatherapie**. Ihr liegt die Idee zugrunde, den Duft und damit das eigentliche Wesen von Heilpflanzen

als Essenz für die Gesundheit von Körper und Seele nutzbar zu machen. In dem alten Heilverfahren gilt der Duft des Zimtrindenöls als stark wärmend, tröstend und stimmungsaufhellend. Das mache Zimt gerade zur düsteren Zeit zum idealen Öl für den Diffusor oder die Duftlampe, um den Winterblues zu vertreiben und für eine geborgene

Atmosphäre zu schaffen, regt Brigitte Auer an. Auch als Zusatz zum Badewasser oder im Massageöl erzeuge Zimtrindenöl ein **intensives Wärmegefühl**, fördere die Durchblutung und könne gerade in der kalten Jahreszeit verspannte Muskeln lockern.

Da Zimtrindenöl als wahres Kraftpaket zu den stärksten Hautreizstoffen unter den ätherischen Ölen zähle, sei in der Anwendung Umsicht geboten, macht die Naturkosmetik-Fachfrau aufmerksam. Die wichtigste Regel laute: **Zimtöl niemals unverdünnt** auf die Haut auftragen! Für eine niedrige Dosierung wird ein Tropfen Zimtrindenöl auf 40 ml Trägeröl, wie beispielsweise Mandelöl, empfohlen. Bei Schwangeren, Stillenden und Kleinkindern sollte Zimtöl generell nicht angewendet werden.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: ©ANTONIOGRAVANTE-DEPOSITPHOTOS.COM, ©PUHIMEC-DEPOSITPHOTOS.COM

Hoch sollst Du schweben!

Franken-
Therme

20 JAHRE
FRANKEN-THERME
BAD WINDSHEIM

Ein Jahr voller Schnäppchen, Gewinnchancen,
Aktionen und vielen Highlights.

EIN JUBILÄUM, DAS SICH AUSZAHLT!



Newsletter
abonnieren und
keine Aktion
mehr verpassen!



Franken-Therme Bad Windsheim GmbH

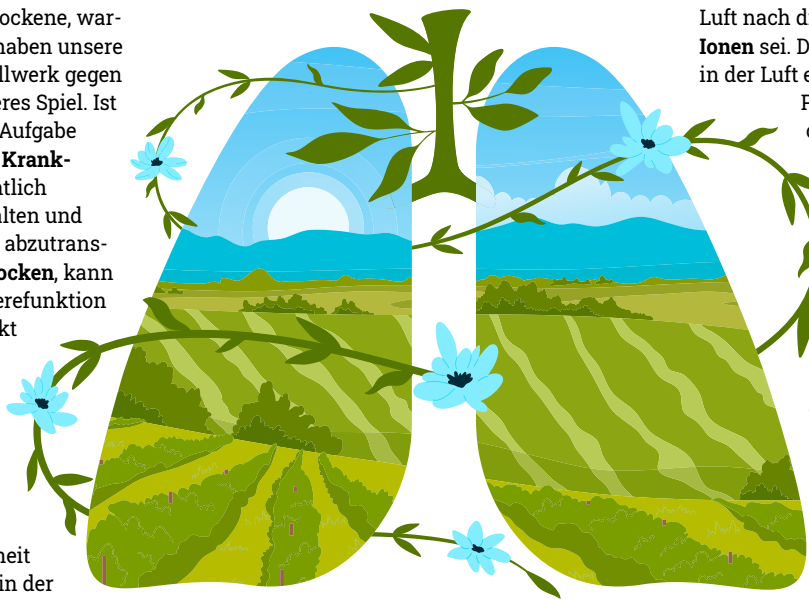
Erkenbrechtallee 10 • 91438 Bad Windsheim • www.franken-therme.net
Öffnungszeiten: 09.00 – 22.00 Uhr

Franken-
Therme
BAD WINDSHEIM

So haben Viren und Bakterien schweres Spiel

Sinkende Temperaturen, trockene, warme Raumluft – im Winter haben unsere Schleimhäute als erstes Bollwerk gegen Viren und Bakterien schweres Spiel. Ist es doch beispielsweise die Aufgabe der Nasenschleimhaut, die **Krankheitserreger** in ihrem eigentlich klebrigen Schleim festzuhalten und durch die Flimmerhärchen abzutransportieren. Wird die **Nase trocken**, kann die Schleimhaut ihre Barrierefunktion nicht mehr uneingeschränkt erfüllen, Krankheitserreger dringen in den Körper ein und können unser **Immunsystem überfordern**.

Intakte Schleimhäute sind daher eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden, gerade in der ungemütlichen, tristen Winterzeit, in der wir den größten Teil des Tages in geschlossenen Räumen verbringen, weiß Gesundheitsberater Karl-Heinz Ursprung und rät, täglich ausreichend zu trinken und für eine relative **Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent** in den eigenen Räumen zu sorgen, um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. Daneben könne man der Nasenschleimhaut Gutes tun, wenn man täglich eine Salzlösung inhaliert, die man mit drei gestrichenen Teelöffeln Salz auf einen Liter Wasser leicht selbst herstellen könne. Wer sich überwiegend drinnen aufhalte, sehe sich vielleicht aber noch mit einem anderen, unsichtbaren Problem konfrontiert: „**Chemische Ausdünstungen** von Möbeln, Farben, Lacken und Teppichen können das Immunsystem belasten, indem sie die Atemwege reizen oder gar allergische Reaktionen herbeiführen“, gibt Karl-Heinz Ursprung als ausgebildeter Baubiologe zu bedenken. Auch Reinigungsmittel könnten schädliche Dämpfe abgeben, die die Schutzfunktion der Nasenschleimhaut beeinträchtigen.



Schadstoffen daheim den Kampf ansagen

Dieser Gefahr lasse sich mit Hilfe baubiologischer Maßnahmen dauerhaft entgegenwirken. Beispielsweise durch die Verwendung emissionsarmer, natürlicher Baustoffe und eine durchdachte Bauweise. „Die Wahl von Farben wie Silikat- oder Lehmfarben statt Dispersionsfarben, **emissionsarme Bodenbeläge** wie Holz oder Linoleum sowie natürliche Dämmstoffe wie Hanf oder Zellulose schaffen ein gesundes Raumklima, das unser Immunsystem stärkt“, bietet der Fachmann für gesundes Wohnen Lösungsmöglichkeiten. Unabhängig von einer baubiologischen Ausgestaltung der eigenen vier Wände sollte man im Winter an eine regelmäßige und vor allem **ausreichende Belüftung** der Wohnräume denken, merkt er an. Auf diese Weise ließen sich in der Luft schwebende Schadstoffe und gesundheitsbelastende positive Ionen, verursacht durch Luftverschmutzung, abführen. Im Gegenzug ströme frische, unverbrauchte

Luft nach drinnen, die **reich an negativen Ionen** sei. Die elektrisch geladenen Teilchen in der Luft entstehen natürlicherweise durch Prozesse wie Blitze, Wasserfälle oder Meeresbrandung, erklärt der Gesundheitsberater. Sie seien für eine gute Luftqualität von großer Bedeutung, und zwar nicht nur, weil sie sich an Staub und **Schadstoffe in der Luft binden**, sie neutralisieren, absinken lassen und negativ aufladen würden. „Wir brauchen diese negativen Ionen, um wach, fit und reaktionsstark zu sein. Haben wir sie eingeatmet, gelangen sie in unseren Blutkreislauf und geben uns Energie und ein Gefühl des Wohlbefindens, wie ein Spaziergang am Meer oder nach einem Gewitter“, erklärt der Gesundheitsberater. Diese positive Kraft ist nicht zu unterschätzen, wenn es darum geht, unser Immunsystem **gegen Angriffe zu verteidigen**.

Um unseren Körper möglichst allzeit abwehrbereit zu halten, können wir aber noch jede Menge weiteres **selbst tun**: ausgewogen essen, ausreichend schlafen, Alkohol und Zigaretten reduzieren, Stress vermeiden, den Tag mit einer Wchseldusche beginnen, kuscheln, ausreichende Hygiene walten lassen, regelmäßig Sport treiben, im Wald nach einem Regenguss spazieren gehen oder uns aus der unendlich großen Schatzkiste der Natur bedienen und unseren Körper mit frischer, gesunder Nahrung und ausgewählten Kräutern und Heilpflanzen verwöhnen. Ab nächstem Jahr möchten wir Ihnen in unseren BlattGrün-Ausgabe viele dieser Maßnahmen nahebringen, denn: Eine starke Abwehr ist immer noch die **beste Verteidigung**.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: ©FLASHVECTOR-DEPOSITPHOTOS.COM,
©ALPHASPIRIT-DEPOSITPHOTOS.COM



**Kräuter – Gewürze
Pfeffer – Salze**

**KRÄUTER
STUBE**

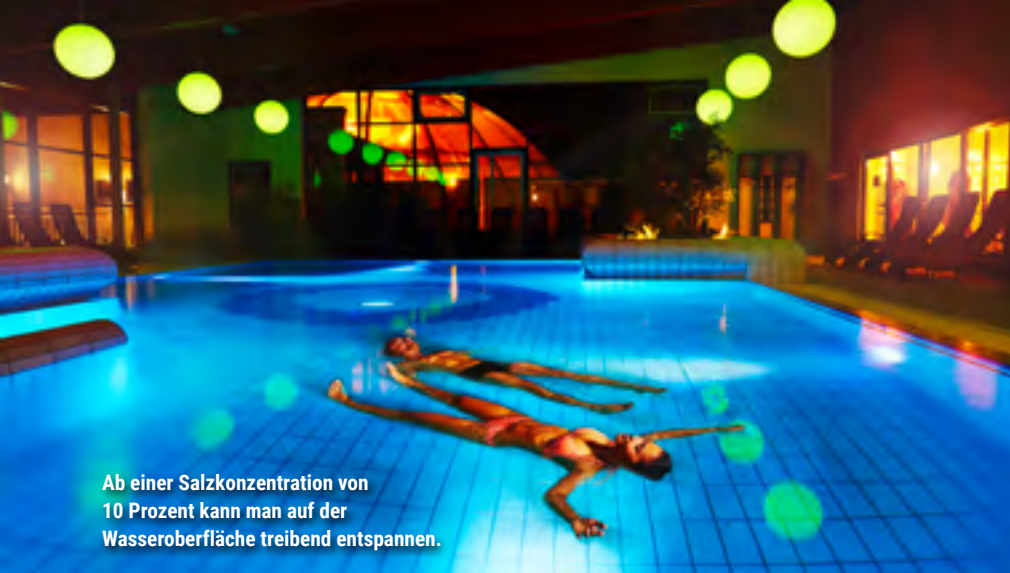
Hochwertig, erlesen,
aromatisch für die heimische
und internationale Küche

Mehr unter: www.kraeuter-stube.de oder
schauen Sie einfach vorbei

Kräuterstube Hauptstr. 16 97199 Ochsenfurt
Telefon: 09331 9842589 kraeuter-stube@t-online.de

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





Ab einer Salzkonzentration von 10 Prozent kann man auf der Wasseroberfläche treibend entspannen.

IN BAD WINDSHEIM GIBT STARKE SOLE DOPPELT AUFTRIEB

Schwerelos entspannen

Stress lass nach! Spätestens nach dem Weihnachtsrummel ist Zeit für eine Pause. Einen Gang herunterschalten, Alltag ausblenden, genießen, wohlfühlen und den Akku wieder aufladen. – **Wasser** kann in diesem Falle wahre Wunder wirken, zumal, wenn es unseren Körper angenehm temperiert und von Natur aus mit vielen wertvollen Mineralien angereichert umfängt. Das wusste man bereits im antiken Griechenland, 400-146 v. Chr., wo das Baden mit seiner heilenden und pflegenden Wirkung **äußerst wichtiger Bestandteil der Lebenskultur** war. Auch die Römer nutzten die zahlreichen Vorzüge des warmen Thermal- und Soleswassers und setzten diese bei unterschiedlichsten Gebrechen in Badekuren lindernd ein. Noch heute ist es in Italien Usus, immer mal wieder ein Bad in einer der vielen heißen, mineralisierten Quellen zu nehmen, die hier und da, oft auf dem platten Land, aus dem Boden strudeln und sich in extra dafür hergerichtete Becken ergießen. Hierin sitzend lässt sich bei einem Plausch im Nu der **Stress vergessen** und herrlich entspannen.



Während die heilende Wirkung von Thermalwasser und Sole früher auf Erfahrungswerten beruhte, ist die gesundheitsfördernde Kraft der vor allem solehaltigen Quellen längst wissenschaftlich belegt. **Sanfte Wärme** und ein **hoher Salzgehalt** entlasten durch den natürlichen Auftrieb des Körpers im Wasser Gelenke und entspannen die Muskeln. Die enthaltenen Mineralien

wirken entzündungshemmend und antibakteriell und können das Hautbild positiv beeinflussen. Diesen Effekt kann man übrigens mit solehaltigen Salben und Cremes unterstützen. Die salzhaltige Luft rund um das Thermalwasser befeuchtet außerdem die Atemwege und kann hier Erkrankungen lindern. Dass ein Thermenbesuch auch **für die psychische Gesundheit gut** sein kann, zeigen sogar Studien: Mit jeder Minute im Wasser sinkt das Stresshormon Cortisol, das Wohlbefinden steigt, und es stellt sich ein Zustand tiefer Entspannung ein.

Die Franken-Therme fördert seit 20 Jahren die Gesundheit

Das heilsame Solewasser – ab einer Konzentration von 14 Gramm gelöster Stoffe auf einen Liter Wasser darf es sich auch offiziell so genannt werden – entsteht, wenn eine natürliche, oft **uralte Wasserquelle** einen tief unter der Erde liegenden Salzstock umspült, dabei Salzkristalle aus ihm löst und aufnimmt. Wie beispielsweise im mittelfränkischen Bad Windsheim, das aufgrund seiner Heilquellen bereits seit über 60 Jahren als Heilbad anerkannt ist. Seine Franken-Therme ging nur rund 200 Meter neben der heilenden Sole **vor genau 20 Jahren in Betrieb**.

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

Als besonderes salziges Highlight erwartet die Besucher der teilweise überkuppelte Salzsee. „**Frankens Totes Meer®**“, wie er auch genannt wird, weist mit 26,9 Prozent Salzgehalt eine volle Sättigung auf und garantiert als Attraktion weit über die Grenzen Deutschlands hinaus das ganze Jahr über herrlich leichte Schwebemomente ähnlich dem Toten Meer im Nahen Osten.

Da steht einer **Erholung im Zeitraffer** nichts mehr im Wege.

PETRA JENDRYSEK

FOTOS: STUDIO WALDECK, SCHEINFELD, ©AJAFOTO-DEPOSITPHOTOS.COM



NATURKAUFHAUS

Ihr Fachgeschäft für natürliches Wohlbefinden

- 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



Wird Stress zum Dauerzustand, bleibt unser Cortisolspiegel auch am Abend hoch, hält unser Gehirn aktiv und stört so unseren Schlaf.

der Deutschen zumindest gelegentlich gestresst, ein Viertel sogar häufig. Besonders junge Erwachsene und Studierende leiden unter einer fehlenden **Work-Life-Balance**. Hinzu kommen globale Krisen, politische Unsicherheiten und Umweltkatastrophen – all das lässt kaum jemanden kalt. (Quellen: TK Stressstudie, Swiss Life Deutschland und YouGov Deutschland GmbH) Und: Rund 40 Prozent der Befragten einer AOK-Studie gaben an, wegen schlechten Schlafs gestresst zu sein. Ein Kreislauf, der sich gegenseitig verstärkt. Ausgelöst durch Alltagsbelastungen, wie die eigene Erkrankung, hoher Leistungsdruck oder Konflikte. Die meisten Teilnehmer der Studie gaben mehrere Stressfaktoren an. Auch Lärm und starke Umweltbelastungen, wie das Wohnen an einer stark befahrenen Straße oder in der Nähe des Flughafens, können eine Belastung darstellen.

SCHLAFGESUNDHEIT TEIL 5 – DAMIT DER KÖRPER ZUR RUHE KOMMT

Wege aus der Stressfalle

Auch in dieser Ausgabe widmen wir uns erneut der Schlafgesundheit und erörtern die direkte Verbindung von Schlaf und Stress. Stress gehört zu unserem Alltag – und das ist generell gar nichts Schlechtes. In akuten Situationen hilft er uns, schnell zu reagieren, konzentriert zu bleiben und Höchstleistungen zu bringen. Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol sorgen dafür, dass Herz und Kreislauf auf Touren kommen, die Atmung intensiver wird und unser Körper mit Energie versorgt ist. Kurz gesagt: **Stress macht uns wach, energiegeladen und handlungsfähig** – zumindest für den Moment. Durch den Energie-Booster werden Gehirn und Muskeln besser versorgt und höchste körperliche oder geistige Leistungen ermöglicht. Problematisch wird es erst, wenn Stress zum Dauerzustand wird. Dann bleibt der Cortisolspiegel auch am Abend hoch, und genau das stört unseren Schlaf. Der Körper kann nicht abschalten, die Gedanken kreisen weiter. Das

Resultat: Wir schlafen schlecht und fühlen uns am nächsten Tag noch gestresster. Ein **Teufelskreis**, der auf Dauer Körper und Geist zusetzt.

Stressfaktoren

Was Stress verursacht, ist so individuell wie wir Menschen selbst. Für die einen ist es die Doppelbelastung aus Job und Familie, für andere die Pflege Angehöriger, Prüfungsdruck oder finanzielle Sorgen. Auch Dauererreichbarkeit, ständige Termine, unregelmäßige Arbeitszeiten oder fehlende Pausen bringen uns **aus dem Gleichgewicht**. Chronischer Stress entsteht meist schleichend. Kleine Belastungen summieren sich, bis der Körper irgendwann auf „Alarm“ schaltet. Laut aktuellen Studien fühlen sich über 90 Prozent

Warum Stress den Schlaf stört

Wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt, bleibt auch der Körper auf „Betriebstemperatur“.

Cortisol hält das Gehirn aktiv und blockiert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Häufig führt Stress zu Gedankenrasen und Grübeln. Das Einschlafen verzögert sich, die Tiefschlafphasen werden kürzer – und am nächsten Morgen fühlen wir uns wie gerädert.

Dauerstress zeigt sich nicht nur durch Müdigkeit: Auch Muskelverspannungen, Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme, Hautprobleme oder Infektanfälligkeit können Signale sein.

Psychisch kommen häufig Reizbarkeit, Konzentrations-schwierigkeiten, Ängste oder depressive Verstimmungen hinzu. **Stress und**



Chlorophyll in grünem Gemüse hält durch Dauerstress vermehrt gebildete freie Radikale in Schach und hilft bei der Entgiftung.

Natürlich guter Schlaf. Für jeden.

Entdecken Sie «PURE», unsere neue 7-Zonen-Naturlatex-Matratze aus 100% zertifiziertem Naturkautschuk. Perfekter Komfort für jeden Schlaftyp!



Jetzt nur
979€
statt 1179€ *

* Beispiel Premium 7-Zonen-Komfortmatratze 90/200 cm



Guter Schlaf ist das natürlichste Anti-Stress-Programm der Welt.

schlechter Schlaf unterdrücken zudem die **Immunfunktion** und erhöhen die Anfälligkeit für Infektionen.

Tipp! Oxidativen Stress reduzieren

Bei chronischem Stress entstehen sogenannte freie Radikale – aggressive Moleküle, die unsere Zellen angreifen und Entzündungen fördern. Dagegen können unter anderem folgende natürliche antioxidative Substanzen helfen, den **Körper bei der Regeneration unterstützen** und oxidativen Stress verringern:

- * Selen – wichtig bei erhöhtem Stresslevel
- * Kurkuma – wirkt entzündungshemmend und schützt Nervenzellen
- * Trauben (OPC) – stärkt Gefäße und Immunsystem
- * Vitamin E – schützt das Gehirn
- * Chlorophyll – in grünem Gemüse, hilft bei der Entgiftung

Symptome sollten ernst genommen werden – sie sind der Hinweis, dass Körper und Geist eine Pause brauchen.

Wie Schlaf beim Stressabbau hilft

Guter Schlaf ist das **natürlichste Anti-Stress-Programm** der Welt. In der Nacht verarbeitet das Gehirn Erlebnisse, ordnet Emotionen und reguliert Stresshormone. Die Tiefschlafphasen senken Blutdruck und Puls – der Körper regeneriert. Wer auf gesunde Schlafhygiene achtet, **stärkt** also nicht nur seine Erholung, sondern auch die eigene **psychische Widerstandskraft**.

Schlafstörungen abstellen: Was Sie selbst tun können

Gesunder Lebensstil:

- * Essen Sie leicht und möglichst drei Stunden vor dem Schlafengehen.
- * Bewegen Sie sich täglich, am besten an der frischen Luft.
- * Lernen Sie, „Nein“ zu sagen – Ihre Energie ist kostbar.
- * Gehen Sie zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind.

Digital Detox:

- * Keine technischen Geräte im Schlafzimmer.
- * Schalten Sie Handy & WLAN rechtzeitig ab.

Rituale:

- * Ein warmes Fußbad, Atemübungen oder ein Kräutertee mit Hopfen, Baldrian oder Lavendel signalisieren dem Körper: Jetzt ist Ruhezeit.

Raumklima:

- * Lüften Sie vor dem Schlafengehen, 16–18 Grad Raumtemperatur sind ideal. Dunkeln Sie den Raum gut ab.

Pausieren:

- * Einfach mal aus der Situation ausbrechen, etwas Anderes tun – kalt duschen, spielen, ein Workout machen, basteln, malen oder Joggen gehen – Konzentration auf anderes oder neues oder auch körperliche Aktivität kann Stress und Anspannung reduzieren

Journaling:

- * Schreiben Sie Gedanken auf – das entlastet den Kopf und hilft gegen Grübeln.

Stress – Warnsignale des Körpers

Körperlich: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafprobleme, Herzrasen, Schweißausbrüche, Heißhunger oder Appetitlosigkeit, ständige Infektionen, Hautauschlag etc.

Psychisch: Nervosität, Unruhe, Angstzustände, innere Unruhe, Interessenlosigkeit

Verhalten: hoher Alkohol- und Nikotinkonsum, ungesundes Essverhalten, sozialer Rückzug, impulsives oder aggressives Verhalten

Kognitiv: geistige Erschöpfung, Gedächtnisprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsschwäche, negative Gedanken

Professionelle Hilfe:

- * Manchmal reicht es nicht, allein durch kleine Veränderungen wieder in die Balance zu kommen – und das ist völlig in Ordnung. Wenn Stress und Schlafprobleme über einen längeren Zeitraum anhalten, kann Unterstützung von außen sehr hilfreich sein. Ob durch eine therapeutische Beratung, ein Coaching für mentale Gesundheit oder eine ganzheitliche Begleitung – wichtig ist, den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben und aktiv für sich zu sorgen. Schon ein offenes Gespräch oder ein professioneller Impuls kann helfen, neue Wege zu finden und den Körper wieder in seine natürliche Ruhe zu führen.

Energiereserven füllen, mentales Wohlbefinden stärken

Schlaf ist also keine Zeitverschwendung – er ist **aktive Gesundheitsvorsorge**. Wer gut schläft, kann Stress besser bewältigen, bleibt ausgeglichener und stärkt langfristig Körper und Geist. Denn: Erholender Schlaf ist einer der natürlichsten Wege zu mehr Lebensenergie und innerer Balance. U. JOHÄNNTGEN

FOTOS: ©WAVEBREAKMEDIA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©IFONG-DEPOSITPHOTOS.COM, ©BELCHONOCK-DEPOSITPHOTOS.COM



Spitzner - Handwerk
Professionelle Maler, Stuckateure und Raumausstatter

Spitzner - Natürlich Wohnen
Gesundes Bauen, Renovieren und Schlafen mit echten Bio-Produkten

Spitzner - Akzente Fachmarkt
Markenprodukte und Raumgestaltung für Decke, Wand und Boden in Spitzenqualität

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



Guter Schlaf ist unser Thema!

- Kostenfreie Schlafseminare
- Schlafberatung - & Analyse
- Alles für ein gesundes Raumklima: Schlafsysteme, Matratzen, Kissen & mehr aus reinen Naturmaterialien

129,-€
statt 149,00

Ergo-Nackentstützkissen
- Kern: 100%-Naturlatex
- Bezug: 100% Bio-Baumwolle

Jetzt Termin vereinbaren (Tel. 09741 - 727) oder besuchen
Sie uns: Mo.- Fr. 9:30 - 18:00 Uhr | Sa. 9:30 - 13:00 Uhr

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

Ich liebe, also bin ich...

„**Amo ergo sum:** Ich liebe, also bin ich“ – so betitelt Christina Kessler, Ethnologin und Bewusstseinslehrerin, eines ihrer Bücher. In einem weiteren Buch beschreibt sie die **33 Herzensqualitäten** als die „Tore zum Herzen“, als Ausdruck der Intelligenz der Liebe. Doch im Alltag vertrauen wir meist dem Verstand, nicht dem Herzen. Oft sind wir abgeschnitten von dieser wundervollen Energie aus unserer Mitte. Zeitdruck, Stress, Leistungsdenken lassen uns verhärten, uns wird es wortwörtlich **„schwer ums Herz“**. Nur selten spüren wir, wie es reagiert, wenn uns etwas berührt, wir Freude empfinden, Mitgefühl oder Schmerz uns durchströmt. Dann zieht sich das Herz zusammen, weitet sich, pocht schneller oder fühlt sich leicht an. Das Herz ist **weit mehr als ein Muskel**, der Blut durch den Körper pumpt: Es ist Resonanzraum für unsere Empfindungen, Impulsgeber, Energielieferant und innerer Kompass, der uns den Weg weisen kann – wenn wir auf ihn hören.

Doch in unserer verstandesorientierten Welt haben wir gelernt, mehr auf den Kopf zu hören als aufs Herz. Wir messen Erfolg in Logik, Zahlen und Produktivität, während die leise Stimme des Herzens oft ungehört bleibt. Dabei wissen wir intuitiv, dass Liebe, Mitgefühl, Verbundenheit und Freude entscheidende Kräfte für Wohlbefinden und Gesundheit sind. Dabei ist Liebe **keine romantische Gefühlsduselei**, sondern ein Bewusstseinszustand der Offenheit und Präsenz. Verschließen wir unser Herz, verlieren wir den Kontakt zu uns selbst. Doch genau dort in unserer Mitte liegt ein **wundervolles Potenzial**: die Fähigkeit, uns zu regulieren, innerlich zu heilen und im Einklang mit unseren eigenen Bedürfnissen und denen anderer zu leben. Wer lernt, auf sein Herz zu hören und Kohärenz zu praktizieren, entdeckt in seiner Herzkraft eine Quelle von Klarheit, Ruhe und echter Lebendigkeit.

Kohärenz – Einklang von Herz, Hirn und Körper

Kohärenz beschreibt einen Zustand innerer Harmonie, in dem Herz, Gehirn, Atmung, Nerven- und Hormonsystem in Balance sind. In diesem Zustand arbeiten die verschiedenen Systeme des Körpers miteinander: Wir fühlen uns zentriert, präsent und leistungsfähig – **wir sind im Flow**. Viele von uns kennen das Gefühl, wenn sie in einer sinnstiftenden Arbeit aufgehen, sei es im Job oder bei der Gartenarbeit. Alles geht leicht und flüssig von der Hand, die **Zeit vergeht wie im Flug** und die benötigte Energie steht mühelos zur Verfügung. Das HeartMath®-Institute spricht hier von Herzkohärenz – einem messbaren physiologischen Zustand, bei dem sich die Herzratenvariabilität (HRV) in einer harmonischen Wellenform zeigt. Die HRV beschreibt die Abstände zwischen den Herzschlägen. Zusammen mit dem **Herzrhythmus**, also der Anzahl der **Herzschläge**, können Rückschlüsse auf das Stresslevel und die Stimmungslage gezogen werden. Bereits kleinste emotionale Veränderungen haben Auswirkungen auf



Herzkraft bedeutet, aus der Mitte zu leben und mit sich verbunden zu sein.

diese Herzparameter. Biofeedbackmessungen zeigen deutlich, dass sich das Herz nach einem Streit oder Ärger viel langsamer beruhigt, als wir vermuten. **Dauerhafter Stress** und Druck **ruft einen inkohärenten Herzrhythmus hervor**. Da das Herz ein starker Taktgeber im Organismus ist, hat das auch Auswirkungen auf andere Körpersysteme.

In **Kohärenz** sein und im Flow – diesen Zustand können wir bewusst herstellen und **trainieren**. Etwa über die Atmung, das Beruhigen der Gedanken und das Erleben von wohltuenden Gefühlen wie Dankbarkeit, Mitgefühl und Freude. Studien zeigen: **Kohärenz reduziert den Stress**, verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit und **stärkt das Immunsystem**.

Gleichzeitig wird die Gehirnaktivität beeinflusst und damit unsere Wahrnehmung, Entscheidungen und unser Handeln. Wir handeln aus einer Präsenz heraus mit vollem Zugriff auf unsere Möglichkeiten.

Ganzheit des Herzens als Quelle des Lebens

Christina Kessler hat Jahrzehnte lang in verschiedenen Kulturkreisen nach der **Essenz von Weisheit** geforscht. Besonders prägten sie das Leben mit den Huichol-Indianern der Sierra Madre Mexikos, mit den Ladakhis im Himalaya und die Forschungen über die letzten Seenomaden Südostasiens. In allen Weisheitstraditionen, so ihr Fazit, wird Ganzheit mit dem Herzen verbunden. Es gilt als Quelle des Lebens, als **Zentrum, das Innen und Außen verbindet**. Unsere emotionalen Reaktionen auf die Erlebnisse im Umfeld spiegeln diese Verbindung wider. Hier sollten wir hinschauen. Auch der Arzt Markus Peters betrachtet das Herz ganzheitlich. Er bezieht in seine Herztherapie neben den körperlichen auch die sozialen, biographischen sowie seelischen und geistigen Aspekte ein. Begriffe wie „gebrochenes Herz“ oder „Herzschwäche“ bekommen so **neue Perspektiven**. Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Empfindungen und Erfahrungen hilft zudem, die eigene Herzgesundheit auf allen Ebenen zu fördern.

Wege zu innerer Balance und in die Herzkraft

Manchmal genügt ein Atemzug, um die Welt anders wahrzunehmen. Ein Moment, in dem wir innehalten, die Hand aufs Herz legen und spüren, wie dort Leben pulsiert – ruhig, verlässlich und kraftvoll. Auch wenn der Tag laut, die Gedanken kreisen und der Körper angespannt

Herzkraft im Alltag entfalten lernen

Birgit Schneider begleitet mit ihrem Konzept „Bewusst im Dialog“ und als zertifizierter HeartMath®-Coach Menschen dabei, ihren inneren Dialog zu stärken, um mit mehr Klarheit, Gelassenheit und Herzkraft zu kommunizieren – mit sich selbst und anderen. Wer mehr darüber wissen will, wie sich bewusste Herzkraft im Alltag entfalten kann, ist herzlich zu einem unverbindlichen, kostenlosen Kennenlern-Gespräch eingeladen: <https://www.bewusst-im-dialog.de/>

DRY



Regelmäßig Dank auszudrücken,
lenkt den Fokus auf das Positive.

ist, kann in einem stillen Augenblick etwas Neues entstehen: ein Rhythmus, der uns sammelt, erdet und im Innern ordnet. Genau an diesem Punkt, an dem Herz, Geist und Körper wieder miteinander in Verbindung sind, beginnt Kohärenz.

Folgende Übungen helfen, die Herzkraft im Alltag zu stärken:

Herzzentrierte Atmung

Atmen Sie im Sitzen oder Stehen gleichmäßig und ruhig, legen Sie die Hand sanft auf den Herzraum und spüren Sie, wie sich der Brustkorb hebt und senkt. Schon ein bis zwei Minuten beruhigen Herz und Nervensystem.

Positive Emotionen aktivieren

Kombinieren Sie die **herzzentrierte Atmung** mit einer schönen Erinnerung, denken Sie an einen Wohlfühlort, einen geliebten Menschen oder ein geliebtes Haustier oder empfinden Sie Dankbarkeit für etwas. Positive Emotionen verändern den Herzrhythmus unmittelbar und harmonisieren das Wellenmuster, das Kohärenz signalisiert.

Mikropausen im Alltag

Für Kohärenz muss man nicht lange meditieren, nachhaltig wirksam sind **kleine Pausen** über den Tag verteilt. Beim Warten an der Ampel, in der Kaffeepause, vor einem Gespräch – jeweils zwei- bis drei Minuten gleichmäßiges Atmen, Reinspüren und Gedanken beruhigen genügen.

Dankbarkeit kultivieren

Notieren Sie täglich drei Dinge, für die Sie dankbar sind. Das lenkt den Fokus auf das Positive. Im alltäglichen Trubel erinnert man sich meist an die ärgerlichen Ereignisse und weniger an die feinen Momente der Dankbarkeit. Den Fokus darauf zu lenken, fördert **emotionale Resilienz** und verändert den Blickwinkel.

Töne und Klänge

Singen und Summen wirkt wie eine sanfte Massage für das Nervensystem. Die entstehenden Vibrationen aktivieren den Vagusnerv, können die Herzkohärenz fördern und den Geist beruhigen. Da unser Körper zu einem Großteil aus Wasser besteht, wird der Schall gut übertragen. Auch Klangschalen bringen die Zellen zum Schwingen, und unterstützen damit den Parasympathikus. Herzkraft bedeutet, **aus der Mitte zu leben und mit sich verbunden zu sein**. Wenn Herz, Geist und Körper in Einklang sind, entstehen Gelassenheit und Weite, Möglichkeiten eröffnen sich. Herzkraft schenkt Vertrauen, Verbundenheit und Lebensfreude. Gleichzeitig hängt die Herzgesundheit eng mit dem achtsamen Umgang unseres emotionalen Erlebens zusammen. Über den Tag verteilte Mikropausen in Stille und Kohärenz helfen uns dabei, dies im Alltag zu verankern. **Herzkraft liegt nicht im Tun, sondern im Fühlen – nehmen wir uns dafür mehr Zeit!**

BIRGIT SCHNEIDER

FOTOS: ©WIRANEE SEMAMING/AI GENERIERT-PIXABAY.COM, ©ADRIAN THANK-YOU-PIXABAY.COM, ©IHORBILIAVSKYI-DEPOSITPHOTOS.COM

Tiefer einsteigen



Schritt für Schritt erklärt

Dr. Susanne Marx stellt mit diesem kleinen Büchlein die wissenschaftlich belegte Methode der Herzintelligenz® vor. Das leicht erlernbare Programm aktiviert unsere Herzintelligenz und macht sie im Alltag praktisch nutzbar. Schritt für Schritt werden die einzelnen Übungen beschrieben. In dem praktischen Ratgeber im Taschenformat werden zudem die Grundzüge der wissenschaftlich in vielen Studien

bestätigten Methode verständlich und auf einen Blick dargestellt.

► **Herzintelligenz® kompakt, 128 Seiten, VAK Verlags GmbH, 10 Euro**



Intelligentes Herz

Die Herzintelligenz® Methode wurde von **Doc Childre** entwickelt, 1990 gründete er das „Institute of HeartMath“ in Boulder Creek, Kalifornien. Er ist Stressforscher und berät führende Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Medizin. Geschäftsführer bei HeartMath® und Co-Autor ist **Howard Martin**. Beide präsentieren in diesem umfangreichen Buch die Ergebnisse langjähriger Forschungsarbeit des

Institutes. Lange galt Intelligenz als Kopfsache, doch auch das Herz ist Sitz von Intelligenz. Diese steuert laut den Autoren sogar das Gehirn: Aktivieren wir elementare Gefühle wie Anteilnahme, Liebe, Vergebung oder Wertschätzung, so bewirkt das eine größere Ordnung und Ausgeglichenheit in unserem Nervensystem (Kohärenz). In diesem Standardwerk werden die Methode und ihre Übungen fundiert vorgestellt.

► **Die Herzintelligenz® Methode, 376 Seiten, VAK Verlags GmbH, 18.80 Euro**



Ganzheitliche Herztherapie

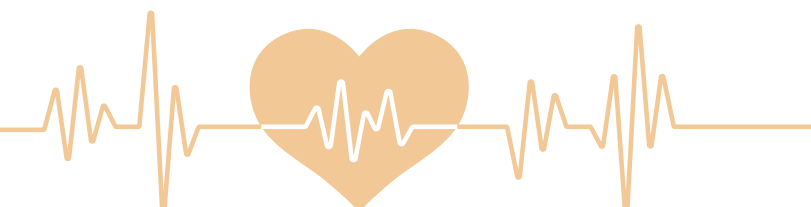
Das Herz ist eines unserer wichtigsten Organe. Trotzdem nehmen viele Menschen – darunter auch viele Ärzte – es vor allem als Pumpe wahr, deren Aufgabe sich auch damit erschöpft. Andererseits sprechen wir von unseren Gefühlen oft in Herzmetaphern: Das Herz hüpft vor Freude und Liebeskummer bricht uns das Herz. Hier setzt **Markus Peters** mit seiner ganzheitlichen Herztherapie an, die neben

körperlichen Aspekten auch die soziale und biographische sowie die seelische und geistige Ebene des Menschen mit einbezieht. Die Erkenntnis, dass ein Zugang zu den eigenen Gefühlen hilfreich für die Herzgesundheit ist, setzt sich auch in der modernen Herzforschung immer mehr durch. In seinem Buch erklärt der Arzt Markus Peters, warum das Herz der wichtigste Impulsgeber für körperliche und seelische Prozesse des Menschen ist und erläutert, wie es dauerhaft gesund erhalten werden kann.

► **Herz gut, alles gut, 288 Seiten, VAK Verlags GmbH, 19.90 Euro**

Das Buch „Amo ergo sum“ von Christina Kessler, auf das im Text Bezug genommen wird, ist nur noch gebraucht erhältlich.

BIRGIT SCHNEIDER



SCHAFMILCH: NATURTALENT IN DER KÖRPERPFLEGE

Streicheleinheiten für die Winterhaut

Minusgrade, kalter Wind, trockene Heizungsluft: Der Winter bedeutet für unsere Haut Stress. Durch die geringere Luftfeuchtigkeit in geheizten Räumen, aber auch außerhalb, wird ihr Feuchtigkeit entzogen, während die Talgdrüsen aufgrund fallender Temperaturen weniger Fett produzieren. Fehlt der Fettfilm, verdunstet Wasser auf der Hautoberfläche schneller. Die Haut wird trocken, spannt, reagiert empfindlich, wird rau, schuppig, rissig, rot und **schmerzt**. Wehe dem, der jetzt noch aggressive Seifen und Hautpflegemittel für die tägliche Reinigung verwendet. Pflegeprodukte aus Schafmilch vermögen den Teufelskreis zu durchbrechen, weiß die ehemalige Schäferin Verena Heidenreich aus Mellrichstadt in der Rhön. Begeistert von deren ausgleichendem Talent, gehören Schafmilchseife und Co. seit jeher zum Sortiment ihres Hofladens, in dem sich alles um die wolligen Vierbeiner dreht.

Schafmilch wirkt gleich **in mehrerlei Hinsicht positiv** auf die Haut: Sie spende Feuchtigkeit, wirke rückfettend, beruhigend und regenerierend. Das liege an ihren wertvollen Inhaltsstoffen wie essentiellen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen, erklärt die Naturland-Landwirtin: „Im Vergleich mit der Kuhmilch hat Schafmilch **doppelt so viel Fett** und dreimal so viel Eiweiß.“ Auch der Gehalt an Mineralstoffen wie Kalium, Eisen, Kupfer und den Vitaminen A bis C sei ebenfalls höher. Da verwundert es nicht, dass Schafmilch, sei es in Seife, Creme, Balsam oder Bodylotion, die Hautbarriere stärken, die Hautstruktur verbessern und gestresster Haut Linderung verschaffen soll. Geschmeidig-glatt fühlt sie sich nach der Irritation wieder sichtlich wohl. Das liege vor allem daran, dass ihre spezielle Zusammensetzung „**überfettend**“ wirke, das



Schafseife reinigt und pflegt die Hände beim Waschen in einem Gang. Gewonnen wird die pflegende Milch von extra Milchschafrassen.

bedeutet, die Seife führe der Haut trotz Reinigung mehr Fett und Pflegestoffe zu, als sie ihr entziehe. Kurzum: Schafmilchseife reinigt und **pflegt die Haut in einem Gang**.

Von billigen Schafmilchprodukten Abstand nehmen

Gewonnen werde die Milch von **extra Milchschafrassen** wie zum Beispiel dem Ostfriesischen Milchschaaf, einer mittelschweren bis schweren, großrahmigen Schafrasse, erklärt die Schaffreundin. Deren Milchleistung liege bei 300 bis 600 Milch pro Jahr. Zum Vergleich: Andere Schafe geben nur rund 150 bis 300 Litern pro Jahr. Diese geringe Menge macht Schafmilch zu einem wertvollen Gut und billige Produkte in der Konsequenz unglaublich. Wer befürchtet, die Herstellung der Pflegeprodukte gehe zu Lasten der Lämmer, den kann Verena Heidenreich beruhigen. Lämmer, so werden übrigens die Schafe bis zum Alter von 12 Monaten genannt, beginnen bereits schon mit ungefähr zwei Wochen,

Heu zu fressen. Mit drei bis sechs Monaten müssen sie dann in der Regel von ihrer Mutter **Abschied nehmen**; zu dieser Zeit stößt das Mutterschaf die Lämmer aber sowieso zunehmend weg, entwöhnt sie also. Nach dem Absetzen des Lammes wird die Milchproduktion des Muttertieres jedoch durch **regelmäßiges Weitermelken** für einige Zeit aufrechterhalten, ehe das Milchschaaf für die nächste Belegung in eine Ruhephase eintritt. Die so gewonnene Milch werde dann für die Herstellung verschiedenster Pflegeprodukte verwendet, erklärt die Schafspezialistin. Aufgrund ihrer pflegenden Eigenschaften eignen sich Schafmilchprodukte für besonders trockene und empfindliche Hauttypen, also auch für Säuglingshaut. Für fettige Haut sei sie eher weniger bis gar nicht zu empfehlen. Zum Ende noch ein kleiner Typ der Fachfrau in puncto Nachhaltigkeit: Wer das Seifenstück nach Gebrauch so ablege, dass es schnell und gleichmäßig abtrockne, der könne seine Haut noch lange Zeit von ihm umschmeicheln lassen.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: ©MARRAKESH-DEPOSITPHOTOS.COM, ©KAMCHATKA-DEPOSITPHOTOS.COM



Wildpark Klaushof
TIER & WALD ERLEBEN

Täglich geöffnet, November-März 10-17 Uhr, letzter Einlass 16.15 Uhr
Klaushofstraße 101, 97688 Bad Kissingen, www.wildpark-klaushof.de

Foto: H. Usamer



Winterwunderlande, laden Sie in Logen und mehr! Sie in der Winterwunderland App!

Das Rhöner Winterwunderland erleben – so richtig!

Das UNESCO-Biosphärenreservat Rhön lädt mit traumhaften Winterlandschaften und jeder Menge Freizeitmöglichkeiten, Natur und gemeinsam rausgehen und das Winterwunderland erleben – und der Natur geschmeidig die notwendige Ruhe gönnen. Das geht ganz einfach, in dem wir die ausgewiesenen Winterwunderlande und die gesicherten Logen nutzen.

Biosphärenreservat Rhön



Durch verschneite Wälder und über traumhafte Offenlandschaften: Die Rhön bietet unterschiedlichste Loipengebiete.

WINTERSPASS IN DER RHÖN

Von Wandern bis Snowboarden

Auch wenn in den vergangenen Jahren durch allgemein gestiegene Temperaturen in den Wintermonaten kaum noch ausreichende natürliche Schneemengen vorhanden waren, gibt es im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön immer noch ein gutes, allerdings unkalkulierbares Angebot für Skifahrer, Langläufer, Rodler und Winter-Wanderer.

In den unterschiedlichen Loipengebieten der Rhön fährt man durch verschneite Wälder oder über **traumhafte Offenlandschaften**. Als großes Waldgebiet begeistern die Schwarzen Berge mit tollen Wanderhütten. Auf der Langen Rhön, die sich von Bischofsheim und Oberelsbach bis zum Schwarzen Moor und dem Ellenbogen erstreckt, kann über weite Offenflächen mit den Skiern wandern und **herrliche Ausblicke genießen**. Auch viele Gipfel der Rhön wie die Geba, der Kreuzberg und die Wasserkuppe bieten Langlaufstrecken im Winter. Das Loipenzentrum Rotes Moor ist im Winter der Hub der Langläufer.

Auf dem höchsten Berg der Rhön befindet sich die Ski- und Rodelarena Wasserkuppe.

Sechs Abfahrten mit einer Länge von bis zu 1050 Metern bieten hier Skis-Spaß für Jung und Alt. Fortgeschrittene Ski- und Snowboardfahrer können sich von den **fünf Schleppliften** nach oben ziehen lassen. Für Anfänger gibt es den Zauberteppich mit einem Übungshang. Eine Besonderheit ist zudem der Schlittenlift Wie-Li, der Rodler, Kinder und Anfänger der Ski-Schule Märchenwiese bequem den Berg hinauf befördert. Die Ski- und Rodelarena Wasserkuppe ist mit Schneekanonen ausgestattet. **Flutlicht an der Märchenwiesenabfahrt** versprechen Fahrspaß, auch wenn es dunkel ist. Sollte es an der eigenen Skiausrüstung fehlen, kann diese vor Ort geliehen werden und wer seine Skifahrtechnik verbessern möchte, oder gar erstmals auf die Bretter steigt, der findet in der Skischule an der Wasserkuppe Unterstützung. Und wenn sich der Hunger meldet: An den Strecken bieten gastronomische Betriebe eine kräftige und **regionale Stärkung**. RG

FOTO: RHÖN GMBH

► www.rhoen.info/wintersport

WINTERERLEBNISSE IM WILD-PARK KLAUSHOF

Tier und Natur aktiv entdecken



Auch weniger bekannte Tiere wie das Sikawild sind im Klaushof zu beobachten.

Wie heimische Wildtiere den Winter verbringen, lässt sich die nächsten Wochen bei einem aufmerksamen Spaziergang durch den Wild-Park Klaushof am Rande von Bad Kissingen erleben. Hier sind auf rund 30 Hektar Wald und Wiesen unterschiedlichste Arten unserer heimischen Wildtiere untergebracht.

Kinder und Erwachsene erfahren auf dem Weg entlang der Gehege und auf den eigens angelegten interaktiven Lehrpfaden viel über deren Lebensräume und können dabei die Winternatur aktiv entdecken. Ein wahres Ereignis für Jung und Alt ist immer wieder die Tierfütterung, bei der man den Tieren sehr nahekommen kann. Eine besondere Gelegenheit dazu bietet die **Nikolausveranstaltung** des Wild-Parks am **7. Dezember**. Ab 13 Uhr wird hier ein buntes Programm für die ganze Familie geboten. Um 14 Uhr ist zum Beispiel eine Wildtierfütterung angesetzt. Um 15 Uhr hat sich der Nikolaus angekündigt und ab 16 Uhr, wenn es langsam dunkel wird, sorgt eine Fackelwanderung durch den Park für eine wahrliche winterliche Stimmung.

Man kann natürlich auch jederzeit so vorbeikommen. Von November bis März freuen sich die Wild-Parkbewohner von 10 bis 17 Uhr auf Besuch. Letzter Einlass ist um 16.15 Uhr. SEK

FOTO: WILD-PARK KLAUSHOF

JUBILÄUMSKALENDER 2026

Faszinierende Rhön

Ob mystische Nebellandschaften, seltene Tiere oder stille Lieblingsorte – die Aufnahmen zeigen, wie vielfältig und faszinierend die Rhön ist. Zum 35-jährigen Bestehen des UNESCO-Biosphärenreservats zeigt sich die Rhön mit einem Jubiläumskalender von ihrer schönsten Seite.

Der liebevoll gestaltete Tischkalender präsentiert 13 eindrucksvolle Motive aus allen Teilen des länderübergreifenden Biosphärenreservats in Bayern, Hessen und Thüringen – ausgewählt aus über 270 Einsendungen im Rahmen des Fotowettbewerbs „Biosphärenschätze der Rhön“. Jedes Bild steht für einen besonderen Aspekt der Rhöner Landschaft – mal still und sanft, mal wild und lebendig. „Wir hoffen, dass der Kalender viele Wohnzimmer und Schreibtische schmückt und die Menschen täglich an die Schönheit und Einzigartigkeit der Rhön erinnert“, so Lea Hohmann, länderübergreifende Pressereferentin des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön. Der Kalender ist kostenfrei in den Verwaltungen des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön erhältlich – solange der Vorrat reicht. LH



Nachhaltigkeit erleben
**STEIGERWALD
ZENTRUM**

Der Wald im Zentrum
Lernen. Erleben. Erholen.

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

21.11. Wie aus der Elster etwas ganz Besonderes wurde
2.12. Seniorencafé „Weihnachtszauber im Winterwald“
31.1. Lichtgeschichten im Wald zu Mariä Lichtmess
27.2. Filmvorführung „Die Grüne Lüge“



Viele weitere Angebote unter
www.steigerwald-zentrum.de



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

DIE NATUR AUS NEUEN BLICKWINKELN ENTDECKEN IM STEIGERWALD-ZENTRUM

Weihnachtszauber im Winterwald

Ob **Bastelaktionen** für Kinder und Familien, gemeinsame Streifzüge durch den Wald, Workshops zum kreativen Arbeiten mit Holz, Vorlesestunden oder inspirierende Vorträge – das **Winterprogramm** des Steigerwald-Zentrums in Handthal und lässt auch in der kalten Jahreszeit bei Jung bis Alt keine Langweile aufkommen.

Nach dem Wald-Wichtelabenteuer am **5. und 6. November** in der Waldwerkstatt und Winterwald, gibt der Waldexperte und ehemalige Ebracher Forstbetriebsleiter Ulrich Mergner am **13. November** ab 19 Uhr angesichts neuer, klimabedingter Herausforderungen im Rahmen eines kostenfreien Vortrages Antworten unter anderem auf die Fragen „**Wie können wir das Wasser in der Landschaft halten?** und Wie müssen wir uns auf die neue Situation vorbereiten?

Bildgewaltig geht es am **14. November** mit dem Film „**Heimat Natur**“ des preisgekrönten Naturfilmers Jan Haft um 16 Uhr weiter. Die eindrucksvolle Reise führt von den Gipfeln der Alpen bis an die Küsten und in die Tiefen von Nord- und Ostsee. Eine Anmeldung ist bis 11. November erforderlich. Der Film ist kostenlos, um eine Spende wird gebeten.

Zum bundesweiten Vorlesestag am **21. November** wird der Handthaler Biologe und Naturschützer Gerhard Eppler von 15 bis 16.30 Uhr aus seinem Buch „**Wie aus der Elster etwas ganz Besonderes wurde**“ lesen. Familien mit Kindern ab 5 Jahren können man sich auf lustige Geschichten mit der Elster freuen und dabei allerhand über diese faszinierende Vogelart lernen. Anmeldung bis 18. November. **Kräuter** lassen sich nicht nur frisch und getrocknet genießen. Man kann sie auch **destillieren**. Hierbei entstehen ätherisches Öl und Pflanzenwasser, auch Hydrolat genannt. Dies kann pur angewendet werden oder als Grundlage für Cremes, Spray und weitere ge-



sundheitsfördernde Produkte dienen. Wie das genau geht, welche Kräuter sich dafür eignen und wie sie sich verwenden lassen das zeigt Kräuterfrau Gerlinde Rößner mit praktischer Anleitung in ihrem Workshop am **29. November** von 13.30 bis 16 Uhr. Anmeldung bis 25. November.

Am **2. Dezember** führt Naturcoach Alexandra Wiecha von 13.30 bis 15.30 Uhr durch spannende, jahreszeitlich inspirierte Themen aus Wald und Natur unter dem Motto „**Weihnachtszauber im Winterwald**“. Die Besucher erwartet Wissenswertes, Nachdenkliches und Unterhaltsames rund um die Winterzeit in der Natur. Anschließend klingt Nachmittag bei Kaffee und Kuchen bei herrlicher Aussicht in den Wald aus. Eine Anmeldung ist bis 28. November erforderlich.



Links: Alles rund ums Destillieren von Kräuter verrät Gerlinde Rößner am 29. November ab 13.30 Uhr. Oben: Unter dem Motto „**Weihnachtszauber im Winterwald**“ steht das Seniorencafé mit Naturimpulsen am 2. Dezember.

Für den **6. Dezember** ist unter dem Motto „**Von drauß vom Walde...**“ eine **Nikolausaktion** für die ganze Familie angesetzt. Von 16. bis 18.30 Uhr lässt sich bei einer Winterwanderung mit Fackeln und Laternen die besondere Stimmung des Waldes in der Winterzeit erleben. Anmeldung bis 2. Dezember.

Obwohl das **Wissen um die Wirkung von Bitterstoffen** durch viele Forschungen bestätigt ist, werden sie oft verschmäht. Dabei hält die heimische Kräuterwelt viele nützliche Pflanzen für uns bereit. Am **11. Januar** beleuchtet Gerlinde Rößner in einem Seminar von 13.30 bis 16 Uhr diese und erklärt Nützliches zu deren Anwendung. Anmeldung bis 9. Januar.

Wie lässt sich am besten möglichst plastikfrei leben? Antworten geben ein Vortrag und ein **Workshop** am **24. Januar** von 13 bis 16.30 Uhr. Es werden einfache **Zero Waste-Alternativen** vermittelt und eigene Produkte hergestellt. Nach dem Vortrag (13 bis 14.30 Uhr), begrenzt auf 20 Personen) wird ein Workshop (15 bis 16.30 Uhr, begrenzt auf 50 Personen) angeboten, bei dem Deocreme, Waschmittel, Badreiniger, Klarspüler und Geschirrspülpulver selbst hergestellt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Anmeldung bis 20. Januar. Der Film „**Die Grüne Lunge**“ ist am **27. Februar** um 16 Uhr zu sehen. Er will Antworten geben auf die Frage „**Kann man als mündiger Verbraucher mit dem richtigen Kaufverhalten die Welt verändern?**“. Kostenlos, um eine Spende wird gebeten. Anmeldung bis 24. Februar.

Weitere Termine finden sich in unserem Terminkalender hinten im Magazin. DRY

FOTOS: CONSTANCE STERN, PRIVAT

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

15./16. NOVEMBER: MARTINIMARKT IN FRENSDORF

Regionale Genüsse

Am **15. und 16. November** lädt das Bauernmuseum Bamberger Land gemeinsam mit den Soroptimistinnen des Clubs Bamberg Kunigunde bereits zum fünften Mal zum stimmungsvollen Martinimarkt ein. Das idyllische Museumsgelände in Frensdorf wird an diesen beiden Tagen zu einem festlich geschmückten Treffpunkt für Genießer, Familien und **Freunde des regionalen Handwerks**. Das Angebot an handgefertigten Produkten reicht von ausgesuchten Geschenkartikeln bis zu regionalen Lebensmitteln.

Kulinarisch darf man sich freuen auf heimische Natursäfte, Öle, Glühwein und selbstgebackenen Kuchen, Wildbratwürste vom Grill, Flammkuchen und pikantes Gebäck. Chutneys, Fruchtaufstriche und edle Liköre eignen sich hervorragend als Geschenk. Auch das Handwerk kommt nicht zu kurz: Keramik, Posamentenknöpfe, Schmuck und Accessoires aus Filz und Papier, Handstrickgarn aus heimischer Wolle sowie traditionelle Korbflechterei laden zum Stöbern und Staunen ein. DRY

FOTO: W. APPELT

► **Samstag 14-20 Uhr, Sonntag: 13-18 Uhr, www.bauernmuseum-frensdorf.de**



Mit ihrem Kochbuch „Guad & Gnou“ lassen Antonia und Alexander Feig in starken Bildern und einfühlsamen Texten die Essenz einer Region erspüren.

MIT SEINEM OBERPFALZ-KOCHBUCH VERMITTELT EIN FOTOGRAFENPAAR DIE ESSENZ EINER REGION

Oft ist das Einfache das Beste

Ein Blick in die Statistik des Deutschen Buchhandels verblüfft: 2023 wurden in Deutschland alleine 2333 Kochbücher auf den Markt gebracht. Um in dieser Konkurrenz als Autor erfolgreich zu sein, braucht es Konzepte, die auf ganzer Linie überzeugen. Wer dabei noch dazu den **Fokus aufs Regionale** legt, muss also mutig sein und Besonderes servieren. Auf Antonia und Alexander Feig aus dem oberfränkischen Selb trifft beides zu. Die Idee, die Esskultur der Oberpfalz in einem bildstarken Buch über die Region hinaus bekannt zu machen, reifte 20 Jahre in den Köpfen der erfahrenen Foodfotografen. Als sie schließlich 2019 für ihren ersten Bildband „Mallorca – Mar i Muntanya“ den Deutschen Fotopreis in Gold mit nach Hause nehmen konnten, stand für die beiden fest: **Wir gehen es an.**

Mit Kamera, Stift und Notizbuch bereisten sie die Oberpfalz, sprachen mit Einheimischen über deren Leibspeisen, besuchten Wochenmärkte und schauten Erzeugern über die Schulter. „Alle, die wir ansprachen, wollten gerne ihr Wissen mit uns teilen“, blickt das Ehepaar freudig zurück. Viele Rezepte flossen auch aus dem Fundus von Antonia Feigs Mutter ein, die die Leidenschaft für gute Produkte und das Kochen an ihre Tochter weitergegeben hat. Auch der Oberpfälzer Gastronom Peter Mauritz steuerte traditionelle Rezepte, behutsam **in die Gegenwart transformiert**, bei.

Schnell war klar, neben der Auswahl der Gerichte und ihrer Zutaten sollte die Mundartsprache ebenso eine Rolle spielen wie die Oberpfälzer Geschichte, Kultur und Lebensart. „Das eine Mal war es der Name, der so reizvoll klang, dass wir uns das Rezept sozusagen auf der Zunge zergehen lassen wollten. Das andere Mal war es das besondere Lebensmittel, dem wir **Wertschätzung geben** wollten, wie zum Beispiel der Hagebutte. Auf so manches Kartoffelrezept haben wir allerdings verzichten müssen, um die Rezepte visuell abwechslungsreich zu gestalten. Dieses Kochbuch soll weit mehr sein als eine reine Sammlung an Rezepten. Es soll **zum gemeinsamen Kochen**

anregen und vor allem Traditionen bewahren und neu beleben“, beschreiben die Fotografen und Autoren ihren Antrieb.

Die außergewöhnliche Gestaltung von „**Guad & Gnou**. Kochkultur & Mundart im Herzfleck Bayerns“, Ende 2022 nach zweijähriger Produktionszeit erschienen, ebnet auf 256 Seiten den Weg dorthin auf ausgesprochen sinnliche Weise. Das fängt bei der Haptik des Buches an. Kochbücher leben nicht nur von der Auswahl der Rezepte und deren guter Umsetzbarkeit. Bildsprache und Gesamtchoreografie müssen mitreißen. Regionalität **verlangt** dazu zwingend **Authentizität**, Ehrlichkeit. Dies alles galt es, unter einen Hut zu bekommen, um am Ende zwei wichtige Botschaften zu transportieren: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Und oft ist das Einfache das Beste.

Die selbst eigens unter Anleitung hergestellte kleine Porzellankollektion zur Präsentation der Gerichte kommt nicht ausschweifend oder extravagant daher, wählt lieber die organische, **bewusst unperfekte Form**. Auf ihr



Glücklich kann sein, wer den Radi im Glas im Regal stehen hat. Schnörkellos und einfühlsam vermittelt das Regionalkochbuch weit mehr als seine Leibspeisen.

wurden, mit wenigen Ausnahmen, zuhause viele selbst nachgekochten Gerichte im eigenen Fotostudio schlicht und **schnörkellos inszeniert**. „Wir haben die Einrichtung in den Freilandmuseen genau analysiert. Dort sieht man, dass die Menschen früher ihr Hab und Gut, die Teller, Kaffeebecher und Topfdeckel pur auf einem schlichten Wandregal aus Holz aufgereiht hatten. Man nennt das heutzutage **Scandi-Look**, wenn man nur Dinge besitzt, die zum Leben nötig sind. Keine unnütze Deko. Diesen Purismus haben wir auch in der Fotografie weiter erzählt“, erläutern Antonia und Alexander Feig.

Selten berührt ein Kochbuch wie dieses. **Öffnet den Blick übers Kochen hinaus**, indem es Fragen stellt. Nach unseren Wurzeln, unserer Art damit umzugehen. Danach, was uns Tradition bedeutet und wie viel es zu einem geglückten Leben bedarf. Mit ihm hat sich das Duo dem Herz einer Region und ihrer Bewohner auf äußerst einfühlsame, unaufdringliche, aber umso eindringlichere Weise genähert, wovon viele **emotionale Rückmeldungen** zeugen: „Einige erzählten, sie waren zu Tränen gerührt, als sie manche Mundartbegriffe wieder entdeckten, die sie von den

Großeltern gelernt, aber fast vergessen hatten. Plötzlich kam ihnen der geliebte Mensch wieder ganz lebendig vor das geistige Auge. Das hat uns sehr gerührt.“

Der Einsatz hat sich gelohnt. Im Januar 2025 ist die **4. Auflage des Kochbuchs erschienen**. Es hat nicht nur die Fachwelt überzeugt und viele

begehrte Preise gewonnen. Es findet den Zugang zu Menschen, auch zu denen, die noch nicht einmal die Oberpfalz bereist haben... SEK

FOTOS: ANTONIA & ALEXANDER FEIG

► **Antonia und Alexander Feig: Goud & Gnou. Kochkultur & Mundart im Herzfleck Bayerns. 256 Seiten, Bavarian Prints Verlag Amberg, 4. Aufl. 2025, 49,90 Euro**

Wissen, Tipps & Beispiele

Von der **Bestandsaufnahme** bis zur Kostenschätzung, von der Nutzung nachhaltiger Baustoffe bis hin zur Energieeffizienz ist viel Fachwissen und handwerkliches Knowhow erforderlich, soll ein Sanierungsprojekt auf Anhieb glücken. Damit es ein Erfolg wird, bietet das Regionalmanagement des Landkreises Main-Spessart in Kooperation mit der vhs Karlstadt von November bis Februar unter dem Motto „Sanieren – einfach gemacht“ eine Vortragsreihe an. Die vorwiegend **online angebotene Sanierungsserie** möchte mit fundiertem Wissen, praktischen Tipps und inspirierenden Beispielen private Hausbesitzer bei Sanierungsprojekten unterstützen. Sie richtet sich an alle, die ein **Bestandsgebäude modernisieren** und an heutige Wohnbedürfnisse anpassen möchten, egal ob es sich dabei um eine Immobilie aus den 1920er, 1950er oder 1980er-Jahren handelt. Folgende Termine werden angeboten:

12. November, 19-20 Uhr (online)

Zukunft für Omas Häuschen - Schmuckstück oder kann das weg?

Die Potenziale des Vorhandenen entdecken: Welche gestalterischen und baulichen Werte verbergen sich im Bestand? Wie lassen sich Substanz, Charakter und Atmosphäre bewahren – und gleichzeitig neue Wohnqualität schaffen? Anhand von anschaulichen Beispielen zeigt **Architekt Tobias Ruppert**, wie Bauen im Bestand gelingen kann: klimagerecht, wirtschaftlich und mit Blick auf das, was Orte wirklich prägt.

3. Dezember, 19-20 Uhr (online)

Sanierung mit Plan! Von der ersten Idee bis zum konkreten Projekt
Eine Sanierung kann viele Fragen aufwerfen. **Architektin Barbara**



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



Kiesel erläutert anhand von Beispielen, wie die einzelnen Schritte aufeinander aufbauen. Es wird im Detail darauf eingegangen, welche Genehmigungen es wofür braucht, was gut in Eigenleistung erbracht werden kann, wann fachliche Begleitung sinnvoll bzw. notwendig ist und wie genau die Zuständigkeiten aller am Bau Beteiligten sind. Auch auf Besonderheiten des Sanierens im Bestand – von Denkmalschutz bis Fördermöglichkeiten – wird eingegangen.

7. Januar, 19-20 Uhr (online)

Ökologisch und wohngesund sanieren – Grundlagen für Bauprojekte im Bestand

Ester Karl, Bauingenieurin und Baubiologin, beschäftigt sich mit den Grundlagen des ökologischen und wohngesunden Sanierens. Unter anderem geht es dabei um typische Schadstoffe im Altbau, baubiologische Zusammenhänge sowie Kriterien für die Auswahl geeigneter Baustoffe. Zusätzlich werden grundlegende Prinzipien nachhaltiger Planung und Umsetzung erläutert. Ziel ist ein Überblick über zentrale Handlungsfelder bei der Sanierung unter besonderer Berücksichtigung von Umwelt- und Gesundheitsaspekten.

15. Januar, 19-20 Uhr (vhs Vordergebäude, 1. Stock, Saal 1, Karlstadt)

Energetisch sanieren für die Zukunft

„Das macht sich nie bezahlt!“ sagen die einen. „Wir würden es wieder tun“, die anderen. **Markus Baumann, Bautechniker und Gebäudeenergieberater** mit handwerklichem Hintergrund, beleuchtet neben den gesetzlichen Rahmenbedingungen auch praktische Anwendungsbeispiele zu Dämmung und Heizungstausch. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises.

9. Februar, 19-20 Uhr (online)

Wohnen von morgen zwischen altbewährt und zukunftsfähig

Nicht alles, was früher beim Hausbau üblich war, ist veraltet und überholt. Im Gegenteil – gerade mit Blick auf das Wohnen der Zukunft können wir von traditionellen Praktiken viel lernen. Wie kann Bewährtes aufgegriffen und weiterentwickelt werden, um aktuellen Herausforderungen wie hohen Baukosten und dem Klimawandel zu begegnen? **Architektin Petra Schmidt** stellt Ideen vor, wie Bestehendes an heutige Bedürfnisse angepasst werden kann.

Im Anschluss an jeden Vortrag kann ein bis zu einstündiger Online-Infotermin mit den jeweilig Referierenden vereinbart werden. Anmeldung: Regionalmanagement@Lramsp.de

Um die Thematik zu vertiefen, hat das Regionalmanagement eine **Bücherkiste mit zahlreichen relevanten Titeln** zusammengestellt. Bis 15. Dezember können diese in der **Stadtbücherei Karlstadt** eingesehen und ausgeliehen werden. Danach geht die Kiste auf Wanderschaft durch den Landkreis Main-Spessart.

FOTO: ©JMCREATION-DEPOSITPHOTOS.COM

► **Infos: Regionalmanagement Main-Spessart, Karlstadt, Telefon 09353. 793-1755**
Anmeldung: unter www.main-spessart.de/themen/regionalmanagement/siedlungsentwicklung



TASCHENGARTEN 2026

Kluge Wassernutzung

Der Oekom Verlag steht seit Langem für Nachhaltigkeit im Garten. Seit 2013 erscheint ein jährlicher taschenGARTEN, der Menschen beim nachhaltigen Gärtnern unterstützen will, der aber auch gleichzeitig aktuelle Hintergrundthemen einbezieht. Es ist ein **persönlicher Terminplaner und politischer Gartenkalender** gleichzeitig, mit einer



wöchentlichen Anbauplanung für alle, die selbst im Garten aktiv sind, vielleicht sogar in einem Gewächshaus gärtnern. Die aktuelle Ausgabe für 2026 befasst sich mit dem brennend heißen Thema Wasser. Nie war ein Frühjahr hierzulande so trocken wie das des Jahres 2025, entsprechend aktuell und hilfreich ist der taschenGARTEN 2026.

Der ansprechend gestaltete Kalender in Buchform (mit Lesebändchen) fasst sich sehr gut an und hat es inhaltlich in sich. Er beschreibt, wie wir unsere Gärten sowohl **gegen Wasserknappheit als auch gegen Starkregen wappnen** können.

Dabei helfen Empfehlungen zu Pflanzen, die zu Standort und Boden passen, kluges Mulchen und eine schlaue Gartenbewässerung. Entsiegelte Flächen, Büsche und Bäume, Sickermulden oder Teiche puffern Überschwemmungen ab, speichern das Wasser für trockene Zeiten und zaubern **üppige Gärten in Zeiten des Klimawandels**. Jahrespläne, nach Kalenderwochen aufgelistete Aussaatempfehlungen und jede Menge Tipps, Hinweise und Leseempfehlungen machen den taschenGarten zu einem Buch, das man oft in die Hand nimmt. Natürlich bietet es auch viel Raum für das eigene, höchstpersönliche Gartentagebuch.

GPP

► Anja Banzhaf, Kati Bohner, Gärtnerei Rübchen (Hrsg.): taschenGARTEN 2026, 192 Seiten, Oekom Verlag 2025, 22 Euro

PASST PERFEKT IN DIE ZEIT

Kleine Gärten ganz groß

Tatsache ist, unsere Gärten ums Haus werden aufgrund der Grundstückspreise flächenmäßig immer kleiner. Im Gegenzug werden die Ansprüche, die wir an unsere Gärten haben, immer größer. Diesen Spagat beantwortet die Gartenplanerin Britta Telahr mit ihrem neuen Buch „100 Gestaltungsideen für kleine Gärten. Wohlfühlgarten Schritt für Schritt gestalten“. Telahr absolvierte ihre Ausbildung im Planungsbüro und der Gärtnerei von Peter Janke und machte sich 2013 mit einem eigenen Unternehmen unter dem Namen „Pflanz-Konzept“ selbstständig. Ihr eigener Garten ist nur 250 Quadratmeter groß und hat dank guter Planung und ausgeklügelter Bepflanzung verschiedene Gartenräume und Wohlfühlplätze. Ihr Garten wurde beim Wettbewerb „Gärten des Jahres“ im Februar 2025 als einer der schönsten Privatgärten ausgezeichnet. In der gleichen Veranstaltung wurde Ulrike Romeis „Gartenfotografin des Jahres“. Von ihr stammen viele der tollen Gartenfotos im Buch. Das alles sind entscheidende Argumente: Das Buch ist gut gegliedert und behandelt viele Aspekte, die bei einem kleinen Garten relevant sind. Ob Sichtschutz, Gartengrenzen, Gartenräume im Wandel der Jahreszeiten, Pflanzenauswahl, Tiere im Garten, Lieblingsplätze, Tiere, Kinder, Ernten, bis zum Garten am Abend ... oder dem Blick aus dem Fenster in den Garten. **Das Buch ist hilfreich bei der Planung**, praktisch bei der Gestaltung, informativ bei der Pflanzenauswahl, sympathisch im Duktus und insgesamt sehr inspirierend. Auch auf kleiner Fläche lässt sich wirklich viel Garten machen, so die frohe Botschaft!

GPP

FOTO: ©PAM CALEY FLOWER-PIXABAY.COM

► Britta Telahr: 100 Gestaltungsideen für kleine Gärten, 144 Seiten, zahlreiche Abbildungen, gebunden, Gräfe und Unzer, 2025, 25.99 Euro



Die Blumenwerkstatt

Gärtnerei · Floristik

Vorweihnachtlicher Zauber

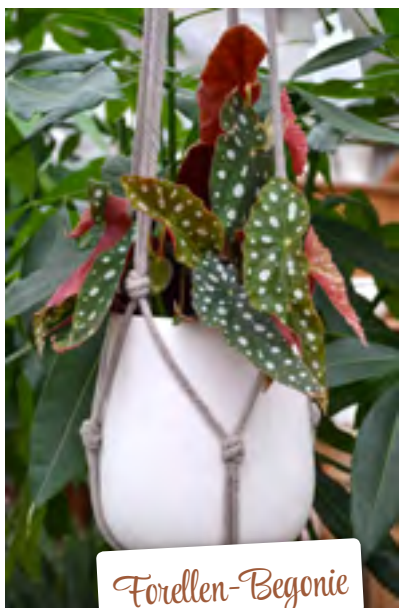
ab 15. November zu unseren Öffnungszeiten

Weihnachtssterne (verschiedene Größen)
aus der eigenen Gärtnerei

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

W. Rippel

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



Forellen-Begonie



Troll-Begonie



Fensterblatt

BLATTSCHMUCKPFLANZEN: ALLES AUSSER GEWÖHNLICH

Grüne Kunstwerke für die Fensterbank

Mit außergewöhnlichen Mustern und Farbkombinationen sowie eigenwilligen Formen sind sie nicht nur im tristen Wintergrau echte Hingucker: Blattschmuckpflanzen sind kleine Kunstwerke der Natur. Mit ihrer stets einzigartigen Erscheinung spielen sie immer öfter die Hauptrolle auf dem heimischen Fensterbrett. Wer ein paar Regeln beherzigt und individuell auf ihre Bedürfnisse eingeht, hat sehr lange Freude an diesen besonderen Pflanzen, ist sich Maximilian Hupp von der gleichnamigen Gärtnerei in Höchberg sicher. Er hat ihnen sogar einen eigenen Präsentationsraum gewidmet.

Das panaschierte **Fensterblatt** (*Monstera Deliciosa Variegata*) ist hier mit seinen faszinierenden grün-weiß gezeichneten auffälligen Blättern der absolute Star. Die Weißfärbung verschiedener Blattoberflächen geht auf einen natürlichen Gendefekt der Pflanze zurück. Der hat zur Folge, dass bestimmte Blattbereiche kein Chlorophyll produzieren und deshalb weiße Stellen ausbilden, erklärt der Pflanzenfreund. Diese Besonderheit erschwere die Zucht und begründe auch den recht hohen Preis der einzelnen Exemplare. Früher oder später werden die hellen Stellen braun, weil sie absterben. Durch viel Licht, hohe Luftfeuchtigkeit und warme Temperaturen könne man diesen Prozess hinauszögern. Dann schneidet man mit einer sauberen und scharfen Gartenschere die getrockneten Stellen einfach vorsichtig ab und fördert so das Wachstum neuer Blattspitzen, rät der Fachmann.

Die *Monstera* liebt eine Zimmertemperatur von mindestens 15 °C sowie hohe Luftfeuchtigkeit. Staunässe mag sie, wie die meisten Pflanzen, nicht. Wasser benötigt sie erst, wenn das Substrat, in dem sie wächst, trocken ist. Von Frühling bis Sommer freut sie

sich über regelmäßige Düngergaben. Eine mindestens ebenso imposante, wenn auch kleinere Blattschmuckpflanze ist die heiter wirkende **Forellenbegonie**. Die Begonien, auch Schiefblatt genannt, gehören mit gut 1800 Arten zu den artenreichsten Gattungen im Pflanzenreich, weiß Maximilian Hupp. Neben den üppig blühenden gibt es unzählige blütenlose, die jedoch mit den außergewöhnlichsten Optiken begeistern, wie eben die gepunktete Forellenbegonie. Ihre länglichen Blätter sind gewellt und tragen verspielt

wirkende Punkte unterschiedlicher Größe. Aufrecht wachsend wird Pflanze bis 60 Zentimeter hoch. Sie mag es hell bis halbschattig bei rund 20°C.

Auch die behaarte und schwarzgefleckte **Troll-Begonie** macht mit ihren dicht gesetzten Dornen Eindruck auf der Fensterbank. Sie liebt es hell, jedoch nicht sonnig, warm und luftfeucht.

Von ganz schlicht bis extravagant und exotisch findet man auch bei den **Korbmaranten** für jeden Stil die passende Pflanze. Eines haben jedoch alle gemein: Mit ihren großen Blättern verleihen sie Ihrem Zuhause eine aufregende Urwaldatmosphäre. Die luftreinigende Schönheit liebt helle bis halbschattige Standorte.

Mit zahllosen Gelb-, Rot-, Orange- und natürlich Grüntönen auf einmal sorgt der **Wunderstrauch** für den richtigen Farbleck im Raum. Mit ihren großen, ledrigen Blättern eignet sich die Pflanze dabei wunderbar als Solist, der alle Blicke auf sich zieht und besonders an hellen Standorten seine ganze Leuchtkraft entfaltet.

Mit weniger Farbe, dafür mit ungemeiner Grazie beeindruckt das **Pfeilblatt** (*Alocasia amazonica* Polly). Ihren Namen hat die Pflanze von ihren markanten, stark hellgrün geäderten dunkelgrün glänzenden Blättern, die wie Pfeilspitzen anmuten. Auch sie liebt helle, halbschattige Standorte mit hoher Luftfeuchtigkeit, weiß Maximilian Hupp.

Hier ließen sich noch ungleich mehr faszinierende Pflanzengeschöpfe aufzählen, die allesamt einen besonderen Platz verdient haben. Gehen Sie einfach auf die Suche, Sie werden begeistert sein und Zimmerpflanzen gewiss mit anderen Augen betrachten. Viel Freude dabei!

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: P.JENDRYSSEK ©MARIOKRAN-DEPOSITPHOTOS.COM



Pfeilblatt



GEMEINER WACHOLDER UND EUROPÄISCHE EIBE

Immergrüne Stars mit Mehrwert

Wenn die letzten Blätter gefallen und Blüten verblüht sind, kommen sie zur Geltung: Immergrüne Sträucher und Gehölze bringen mit ihren beständig sattgrünen Blättern und Nadeln nicht nur eine optisch kraftvolle Note in die ansonsten meist triste Winterwelt. Ihr **Grün als Farbe des Lebens** schlechthin lässt gerade jetzt seine beruhigende, Körper und Geist harmonisierende Kraft spüren. Es senkt unseren Blutdruck, stärkt unser Immunsystem und regt unsere Kreativität an. Manche immergrünen Stars punkten dabei sogar noch mit weiterem Mehrwert: Die Zypressengewächse Wacholder und Eibe beispielsweise bieten nicht nur vielen Vögeln, Insekten und Kleintieren in der ansonsten recht kahlen Zeit wertvollen geschützten Lebensraum. Ihre Früchte dienen ihnen auch als **wichtige Nahrung**, um über den Winter zu kommen, erklärt Gärtnermeister Wilhelm Rippel aus Uettingen. Einer Untersuchung zufolge soll der Wacholder 18 verschiedene Säugetiere, mehr als 40 Vogel- und 20 Insektenarten ernähren und beherbergen. Wer hätte das gedacht?

Die Eibe liebt Schattenplätze

Die Eibe, übrigens hervorragend als lebendige und schnittverträgliche Hecke geeignet, so der Fachmann, soll über 25 Vogelarten in der spärlichen Jahreszeit unter die Flügel greifen. **Amsel, Drossel und Rotkehlchen** beispielsweise danken es nach dem Genuss der ungiftigen, leuchtend roten Scheinbeeren mit der natürlichen Verbreitung der in ihnen versteckten, giftigen Samenkernen. So hilft sich die Natur auf wunderbare Weise selbst. Für anderen Vögel wie den Grünfink, den Gimpel oder den Kleiber sind hingegen die Samen eine Delikatesse. Ihnen kann das darin enthaltene Gift nichts anhaben. Die sehr robuste Europäische Eibe (*Taxus baccata*), auch Gemeine Eibe genannt, wächst aber auch als Solitärstrauch oder als städtischer Baum gut heran. Das tut sie zwar langsam, aber immens ausdauernd. Bei guten Standortbedingungen kann sie sogar weit **über 1000 Jahre alt** werden, erklärt Wilhelm

Rippel. Sie fühlt sich an einen halbschattigen bis schattigen Platz wohler als in der Sonne und gedeiht auf durchlässigen und nicht staunassen Böden. Im besten Fall sind sie kalk- und leicht lehmhaltig. Einen sauren Untergrund verträgt sie indes nicht. Bei leichten und sandigen Böden rät der Gartenfachmann dazu, den Wurzelbereich im Frühjahr mit reifem Kompost zu bestreuen. Bei sehr großer Trockenheit, im Sommer wie im Winter nach niederschlagsarmen Frostperioden, sollte man gerade kleinere Eiben **rechtzeitig mit Wasser versorgen**. Und wer seine Eibe, gerade in Heckenformation, regelmäßig schneide, könne sich über einen blickdichten Wuchs freuen, so Gärtnermeister Wilhelm Rippel.

In Küche und Heilkunde geschätzt

Der anpassungsfähige und genauso robuste Gemeine Wacholder (*Juniperus communis*) liebt es hingegen sonnig und kommt mit sandigen sowie nährstoffarmen Böden gut zurecht. Seine nicht nur in der Vogelwelt, sondern auch in der **Küche und Heilkunde** überaus geschätzten schwarzen aromatischen Beeren bildet allerdings nur die weibliche Pflanze aus. Und das ersten im zweiten Jahr nach der Befruchtung durch eine männliche Wacholderpflanze in der Nähe, merkt der Gärtner an. Ausschließlich Beeren des Gemeinen Wacholders werden nach dem ersten Frost geerntet und munden wohldosiert in Sauerkraut und Wildgerichten. Darüber hinaus sind sie als **Hauptzutat des Gins** natürlich überaus beliebt.

Seit jeher wird der Gemeine Wacholder, um den sich, wie um die Eibe, viele Mythen und Volksbräuche drehen, auch erfolgreich in der Heilkunde eingesetzt. Unter anderem bei Magenschmerzen, Verdauungsproblemen und Harnwegsentzündungen. Hier empfiehlt sich jedoch unbedingt zuerst, heilkundigen Rat einzuholen, gibt der Pflanzenspezialist zu bedenken.

PETRA JENDRYSEK

FOTOS: ©JOANNAWNUK-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MAMAMIAPL-DEPOSITPHOTOS.COM, ©IMAGEBROKER-MICROSTOCK-DEPOSITPHOTOS.COM, ©OPAKAUAFM-DEPOSITPHOTOS.COM, ©SENATOREK-DEPOSITPHOTOS.COM



Die fleischigen ungiftigen Beeren der Eibe munden bei manchen Vögeln ebenso wie die darin enthaltenen giftigen Samen.



Eiben werden gerne als Nistplätze verwendet.



Die aromatischen Beeren des Gemeinen Wacholders finden großen Zuspruch in der Tierwelt, der Küche und in der Heilkunde.



In den Zweigen des Wacholders für sich Amsel und Co. sicher.



Ausgezeichnet wurden die drei unterfränkischen Projekte von Markus Leczycki (Bayernwerk Netz GmbH, 3. v. links) und der unterfränkischen Regierungspräsidentin Dr. Susanne Weizendörfer (2. v. links).

UNTERFRÄNKISCHER BÜRGERENERGIEPREIS ZUM ELFTEN MAL VERGEBEN

Jede und Jeder ist gefragt

Menschen, die mit ihren Ideen und umgesetzten Projekten Impulse für unsere Energiezukunft geben und sich damit für Umwelt, Klima und Energiethemen stark machen, verdienen eine **öffentliche Würdigung**. Das hat der Energiedienstleister Bayernwerk Netz GmbH, damals noch Bayernwerk AG, bereits vor über zehn Jahren erkannt. Schon damals war klar, dass die notwendige Energiewende **nur in Gemeinschaft gelingen** kann. Viele Einzelaktivitäten und Anstrengungen sind nötig, um das große Ganze zu erreichen. Da ist Jede und Jeder gefragt. Mit dieser Herausforderung vor Augen ersann die Bayernwerk AG einen Bürgerenergiepreis, der just solchen Bemühungen eine größere Außenwirkung verleihen sollte. Es gelang, verschiedene Regierungsbezirke in Bayern zur Unterstützung des Wettbewerbs zu gewinnen. So konnten bereits in Würzburg 2015 für Unterfranken die ersten drei Preise vergeben werden. Ende September 2025 ging der Wettbewerb in den Räumlichkeiten der Regierung von Unterfranken in die **elfte Runde**. Ausgezeichnet wurden die Preisträger von Markus Leczycki, Leiter Kommunalmanagement der

Bayernwerk Netz GmbH, und der unterfränkischen Regierungspräsidentin Dr. Susanne Weizendörfer. Beide sehen den beeindruckenden Einsatz und Ideenreichtum der Projekte als Ansporn für alle auf dem Weg in eine nachhaltige Zukunft.

Beim **DJK Unterweißenbrunn e. V.** (Landkreis Rhön-Grabfeld) ist der Umweltschutzgedanke fest verankert. Die bereits in den 1990er Jahren errichtete Zisterne, die sich aus dem Niederschlag über die Dachflächen speist, erhält nun zusätzliches Wasser aus einem neu gebohrten **Brauchwasserbrunnen**, um in Trockenphasen die Bewässerung des Rasens sicherzustellen. Die Pflege der Rasenflächen für den Sportbetrieb erfolgt über Mähroboter, deren Energieversorgung über eine Photovoltaikdachanlage mit integriertem Speicher gespeist wird. Auf ungenutzten Grünflächen wurden Blühstreifen angelegt, die von Ziegen und Schafen beweidet werden. Die Flutlichtanlage wurde auf LED-Leuchtmittel umgerüstet. Die überwiegend ehrenamtliche Modernisierung des Sportbetriebs senkt jedoch nicht nur die Energiebilanz, sondern stärkt auch das Vereinsleben. Für das Engagement erhält der DJK 3.000 Euro.

Mit viel ehrenamtlichem Engagement optimierten die Mitarbeitenden der **Tierschutzinitiative Haßberge e.V.** die **Heizanlage** des Tierheims Haßberge. Ein eigens programmiertes Steuerungssystem steigert die Effizienz der gesamten Heizanlage. Durch den KI-Einsatz unterliegt die Steuerung einer andauernden Selbstoptimierung, da das Nutzerverhalten und die Gebäudestruktur miteinander in Einklang gebracht werden. Eine programmierte Smart Home Anwendung, die u.a. eine Fernüberwachung des Gebäudes und der Energiesysteme ermöglicht, ergänzt das System. Mit den Maßnahmen lassen sich große Energieeinsparungen erzielen. Eine Photovoltaikdachanlage sorgt für einen sehr hohen Selbstversorgungsgrad, ein E-Fahrzeug wird für notwendige Betriebsfahrten eingesetzt, eine Regenwasserzisterne sowie selbst angebautes Futter unterstützen den nachhaltigen Betrieb. Das Projekt, das zeigt, wie Technik und Tierschutz Hand in Hand gehen können, erhält ein Preisgeld von 3.000 Euro.

Die Schülerinnen und Schüler im Berufsvorbereitungsjahr der **Staatlichen Berufsschule Main-Spessart** pflanzen und errichteten einen **Schulgarten**. Unterstützt wurden sie bei der Installation einer automatisierten Bewässerungsanlage für den neu angelegten Schulgarten von den Schülern der Staatlichen Technikerschule. Sensoren ermitteln den Wasserbedarf der Beete und berücksichtigen dies bei der Zuführung der Wassermenge. Die Steuereinrichtung wird mit Strom einer PV-Balkonanlage mit Batteriespeicher betrieben. Das Gießwasser stammt aus einem Regenwassercontainer. Durch die Kultivierung eines Schulgartens wird den Schülerinnen und Schülern ein Natur- und Umweltbewusstsein sowie ein praxisnaher Umgang mit der lebenswichtigen Ressource „Wasser“ vermittelt. Gleichzeitig bietet das kreative Schulprojekt wertvolle Einblicke in technische Ausbildungsberufe und dient so als Vorbild für andere Bildungseinrichtungen. Staatliche Berufsschule und Technikerschule können sich über ein Preisgeld von 4.000 Euro freuen.

Wie immer gilt: Nach der Preisverleihung ist vor der Preisverleihung. Neue Bewerbungen für den Bürgerenergiepreis 2026 können bereits online eingereicht werden unter www.bayernwerk.de/buergerenergiepreis. Der Einsendeschluss wird Ende 2025 bekanntgegeben.

SEK

FOTO: DR. ALEXANDER WARKOTSCH



IHR PARTNER FÜR INDIVIDUELLE ENERGIELÖSUNGEN

- Wärmepumpen
- Photovoltaikanlagen
- Wallbox
- Elektroinstallation
- Wartung & Service

Individuelle Beratung, langjährige Erfahrung, zuverlässiger Service und beste Kundenzufriedenheit.

**Regional.
Persönlich.
Zuverlässig.**



Elza Elektrotechnik GmbH

Bahnhofstraße 4
97241 Bergtheim

info@elza-et.de
09367 98 89 48
www.elza-et.de

ENERGIESPARENDE LICHTERKETTEN

LEDs sind die beste Wahl

Mit einer festlichen Beleuchtung kehrt in den eigenen vier Wänden, auf dem Balkon oder im Garten im Nu Weihnachtsstimmung ein. Aber der Lichterglanz hat seinen Preis. Da lohnt es sich, beim Kauf auf den Stromverbrauch zu achten – oder gleich auf LEDs zu setzen, wie die Verbraucherzentrale rät. Denn Lichterketten oder Lichterschläuche mit LED-Lampen (Leuchtdioden) brauchen im Vergleich zu konventionellen Glüh- oder Halogenlampen **nur etwa ein Zehntel** des Stroms – und halten dabei rund 100-mal länger. Ein Umstieg zahle sich also schnell aus und Neuware nutze so gut wie ausschließlich die effiziente LED-Technik.

Es gibt auch LED-Baumkerzen, die kabellos per Batterie und Fernbedienung zum Leuchten gebracht werden – von diesen rät die Verbraucherzentrale ab. **Denn: Batteriestrom sei 300-mal teurer** als Strom aus der Steckdose. Dadurch werde das erzeugte Licht extrem teuer. Außerdem hielten die Batterien nicht lange und müssten mehrmals in der Weihnachtszeit ausgewechselt werden. Damit falle viel Sondermüll an.

Die richtige Farbtemperatur wählen

Keine Sorge, auch LED-Lampen können für eine gemütliche Atmosphäre sorgen. Entscheidend dafür ist die Farbtemperatur, die auf der Packung in Kelvin (K) angegeben wird. Deshalb sollten Sie Lampen auswählen, die weniger als 3.000 K haben, denn das bedeutet warmweißes, gelbliches und somit gemütliches Licht, rät die Verbraucherzentrale auf ihrer Plattform. Erst bei einer Farbtemperatur von über 5.000 K wirke das Licht bläulich kalt. Bei Werten um die 4.000 Kelvin spreche man von neutralweißem Licht.

Erstrahlen sollte auch die effizienteste Lichterpracht nur dann, wenn sie auch jemand sieht. Das heißt: Während Ihrer Abwesenheit oder nachts können Sie die Beleuchtung ruhig abschalten. Dazu müssen Sie nicht einmal selbst aktiv werden. Für gewünschte Lichtpausen sorgen Zeitschaltuhren. Auch in Räumen, in denen Sie sich nicht aufhalten, sollten Sie **einfach mal den Stecker ziehen**.

Kurzschluss vermeiden

Bei Kälte laufen LEDs zur Höchstform auf und eignen sich deshalb besonders für die Beleuchtung von Garten, Balkon oder Hausfassade. Allerdings müssten bei allen Lichterketten Trafo und Kabel gegen Spritzwasser geschützt sein, sonst drohe bei Regen ein Kurzschluss. Entsprechender Weihnachtsschmuck ist mit den Kürzeln IP44, IP54 oder IP64 oder mit einem Symbol (Tropfen im Dreieck) gekennzeichnet, so die Zentrale für Verbraucherschutz. Lichterketten für den Wohnraum sollten nicht im Freien verwendet werden.

Sichere Lampen erkennen

Ob LED, Halogen- oder Glühlampe: Immer wieder gelange Weihnachtsschmuck auf den Markt, der erhebliche Sicherheitsmängel aufweise. Einen Hinweis auf die Zuverlässigkeit eines Produkts gebe das Prüfsiegel GS (geprüfte Sicherheit). Auch ein VDE-Prüfzeichen oder ein TÜV-Siegel seien gute Auswahlkriterien. Mit dem CE-Zeichen bestätigen Hersteller dagegen nur, dass sie sich selbst verpflichtet haben, geltende EU-Richtlinien einzuhalten. Beim Einkauf sollten Sie darauf



achten, dass auf der Verpackung Angaben zur Elektronik und Sicherheitshinweise aufgeführt sind. Außerdem sollte dem Produkt eine deutsche Bedienungsanleitung beiliegen und der Name des Herstellers genannt sein. **Vorsicht** sollte ebenfalls bei **alten Glüh-Lichterketten** walten: Sie seien nicht nur wenig effizient, sondern bei einem Ausfall einzelner Lämpchen überhitzten sich die übrigen stark. Auch hier schütze der Austausch durch LEDs, da diese nicht besonders warm würden.

QUELLE: VERBRAUCHERZENTRALE.DE

FOTOS: ©SVETLANABAR-PIXABAY.COM, ©ALEXA GLASS-PIXABAY.COM

► Mehr zum Thema unter www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/strom-sparen

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.

Effizient beleuchten

Die Leistungsaufnahme wird in Watt angegeben und besagt, wie viel Strom die Lampe verbraucht. Dieser Wert ist auch für die Ermittlung der Effizienz wichtig. Dazu teilen Sie den Helligkeitswert Lumen durch Watt (Beispiel: 809 lm/12 Watt = 67,4 lm/Watt). Je höher der Wert ist, desto effizienter setzt die Lampe Strom in Licht um. Auf der Verpackung wird der Verbrauch für 1.000 Stunden in kWh (Kilowattstunden) angegeben.

WÄRMEPUMPEN KÖNNEN DURCH IHRE ENORME EFFIZIENZ PUNKTEN

Leistung und Anpassungsgrad entscheiden

Sie senken die Heizkosten, schützen die Umwelt und steigern gleichzeitig den Wert Ihrer Immobilie. Das macht den Einsatz von Wärmepumpen unstrittig zum starken Verbündeten auf dem Weg, die eigene Energieversorgung zu 65 Prozent aus regenerativer Energie zu stemmen. Seit 1. Januar 2024 schreibt dies das Gebäudeenergiegesetz (GEG) für den Einbau von Heizungen in Neubauten sowie für den Heizungsaustausch in Bestandsgebäuden vor.

Der Grund liegt in der ungemeinen Effizienz der Wärmepumpe. Aus einer Kilowattstunde Strom vermag sie, je nach Wärmepumpentyp und Zustand des zu beheizenden Objektes, durch Verdichtung **drei- bis fünfmal so viel Wärme** zu erzeugen, erklärt André Schmitt, Vertriebsleiter der auf Wärmepumpen spezialisierten Elza Elektronik GmbH in Bergtheim. Dabei nutze sie je nach Typ die kostenlos zur Verfügung stehende **Energie aus Luft, Grundwasser oder Erde**. Dieses individuelle Leistungspotential wird in der sogenannten Jahresarbeitszahl (JAZ) festgehalten. Je höher der Wert, desto höher die Effizienz und geringer die Heizkosten, erklärt der Elektrotechniker.

Während Neubauten, gerade auch in Verbindung mit eigener Stromerzeugung über Photovoltaik auf dem Dach, zu knapp 70 Prozent mit Wärmepumpen ausgestattet sind, stellt sich bei **Bestandsbauten** immer wieder die Frage: Lassen sich alte, fossil betriebene Heizungen sinnvoll und in kostenverträglichem Rahmen durch eine Wärmepumpe ersetzen? André Schmitt antwortet mit einem klaren „Ja“. Zumal, zumindest derzeit, ein **Austausch von Heizungsanlagen**, die älter als 20 Jahre sind, mit einer staatlichen Förderung von bis zu 70 Prozent belohnt wird. **Förderfähig** ist die Maßnahme im Einfamilienhaus bis zu einer maximalen Investitionssumme von **30.000 Euro**.

Wie effizient der Austausch unter dem Strich sei, hänge jedoch an einigen Faktoren. Da ist zunächst die Frage nach der **Kompatibilität vorhandener Heizkörper**. Hier entscheidet deren benötigte Vorlauftemperatur, um warm zu werden. Optimalerweise liegt diese zwischen 50 bis 55°C, erklärt André Schmitt. Ist sie wesentlich höher, sollten Heizkörper ersetzt werden. Die Kosten wären dann Teil der Investitionssumme und im besten Fall über die Förderung abgedeckt. Sei eine **Fußbodenheizung** vorhanden, sei das **der Idealfall**, da sie generell mit niedriger Vorlauftemperatur arbeite.

Mehr Leistung ist nicht immer die bessere Wahl

Enorm wichtig für das effiziente und reibungslose Heizen mit einer Wärmepumpe seien ihre **richtige Dimensionierung** und deren **genaue Anpassung** an die Gebäudehülle sowie das individuelle Wohnverhalten ihrer Bewohner. Die langjährige Erfahrung zeige nämlich, dass mehr



Für André Schmitt eignen sich Wärmepumpen auch zum Kühlen, wenn man einiges beachtet.



Leistung nicht immer der bessere Weg sei. Konkret: Ist eine Wärmepumpe überdimensioniert - produziert sie also mehr Wärme als benötigt oder verteilt werden kann - schaltet sie sich einfach ab und springt erst beim Erreichen der vorgegebenen Anforderungstemperatur wieder an. Im schlimmsten Fall ziehe dies einen permanenten **On-Off-Modus** nach sich, welcher das Leben der Wärmepumpe erheblich verkürzen könne, weiß der Elektrotechniker aus Erfahrung.

Damit dies nicht passiere, müssten Heizlast und individuelle Anforderung optimal auf einander abgestimmt sein. **Genaue Heizlastberechnungen** machten dies möglich. Ein erheblicher Teil der Rechnungsgleichung setze sich aus dem Zustand der Gebäudehülle, der zu beheizenden Fläche, der Bewohneranzahl und dem bisherigen Jahresenergieverbrauch zusammen. Den zweiten Teil gebe der Zielwert vor: Die Wärmepumpe muss so viel Energie aufbringen, dass sie eine **Raumtemperatur von 20°C** gewährleisten kann, wenn draußen bis zu zweistellige Minusgrade herrschen. Das hier einzubeziehende tiefste Mittel aus vergangenen Jahren, die sogenannte Normauslegungstemperatur, erfasst jede Gemeinde selbst und kann im Computer abgerufen werden.

Lasse das Berechnungsergebnis die Wahl zwischen zwei Wärmepumpengrößen, würde André Schmitt, angesichts generell steigender Temperaturen, **zur kleineren Variante raten**. Diese sei in der Regel nicht nur billiger, sie lasse sich auch niedriger einstellen und arbeite reibungsloser, was ihre Lebenszeit erhöhe.

Ist die richtig dimensionierte Anlage installiert, zahle es sich aus, diese **regelmäßig überwachen** zu lassen, wie das André Schmitt bei seinen Kunden beispielsweise servicemäßig tut. Zeige sich eine Unregelmäßigkeit oder wünschten die Nutzer wegen einer längeren Abwesenheit beispielsweise eine Anpassung, ließe sich diese einfach bequem vom Rechner aus einrichten. Darüber hinaus investiere man mit regelmäßigen Wartungsintervallen generell in ein **langes und sehr effizientes Pumpenleben**.

PETRA JENDRYSEK

FOTOS: ©RUDOLFGIEGER-DEPOSITPHOTOS.COM, BARBARA KERN FAMILIENFOTOGRAFIE



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

CET Technology GmbH – Ihr Partner für ganzheitliche Energielösungen



Die **CET Technology GmbH** ist ein erfolgreich wachsendes Unternehmen mit Hauptsitz in Lonnerstadt sowie Niederlassungen in Schweinfurt und Nürnberg.

Mit über 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, mehr als 30 Fahrzeugen und einem eigenen Gerüstbau zählt CET zu den führenden Unternehmen der Branche in Franken.

Seit August 2022 gehört CET zum Verbund der Solareins GmbH, einer der größten deutschlandweit agierenden Unternehmensgruppen im Bereich erneuerbarer Energien.

Als Komplettanbieter bietet CET Lösungen zur Stromerzeugung durch Sonnenenergie, deren Speicherung und Nutzung für den Eigenverbrauch – vom privaten Hausspeicher über Gewerbe- und Industriespeicher bis hin zu umfassenden Energiekonzepten für Unternehmen und Kommunen.

Seit 2024 ist CET zudem als Fachunternehmen für Wärmepumpen tätig und bietet damit eines der wenigen vollständigen Energie- und Heizsysteme aus einer Hand in der Region.



In Zusammenarbeit mit unserem starken Fachpartner Stiebel Eltron realisieren wir hochwertige, effiziente und langlebige Wärmepumpensysteme.

Eine Wärmepumpenheizung lohnt sich mehrfach – für Sie und die Umwelt: Sie investieren in ein zukunftssicheres, klimafreundliches Heizsystem, das Ihren CO₂-Ausstoß deutlich reduziert. Im Rahmen von Sanierungen können Sie dabei von staatlichen Förderungen von bis zu 70 Prozent profitieren (Investitionssumme bis max. 30.000 Euro).

Mit dem Siegel „Wärmepumpe – Qualifiziertes Fachunternehmen“ steht CET für höchste Qualität, Fachkompetenz und geprüfte Leistung. Der vom Bundesverband für Wärmepumpen e. V. verliehene Nachweis bestätigt die umfassende



Neben dem Hauptsitz in Lonnerstadt (links) ist die **CET Technology GmbH** auch mit Niederlassungen in Schweinfurt (oben) und Nürnberg (Bild darunter) vertreten.

Qualifikation unserer Mitarbeiter sowie den hohen Qualitätsanspruch bei Installation und Service.

Ob privat, gewerblich oder industriell – die CET Technology GmbH bietet Ihnen maßgeschneiderte Energielösungen aus einer Hand: persönliche Beratung, Planung, Umsetzung und zuverlässigen Service für Ihre nachhaltige Energiezukunft. CET

Fotos: CET, Stiebel Eltron, Solax



► **CET Technology GmbH**
Lonnerstadt | Schonungen | Altdorf

Flurstraße 2a
91475 Lonnerstadt
Telefon: 09193.50 817-0
vertrieb@cet-technology.de
www.cet-technology.de



Zusammen mit Stiebel Eltron werden effiziente und langlebige Wärmepumpensysteme realisiert. Rechtes Bild: Neben Hausspeichern installiert CET auch Gewerbe- und Industriespeicher.



Mit dem Deutschlandticket entspannt durch den Winter

Lichterglanz, Weihnachtsduft und Geschenkezeit – jetzt ist die perfekte Saison, um mit Bus und Bahn unterwegs zu sein! Ob zum Geschenke-Shopping oder auf den Weihnachtsmarkt – für nur 58 Euro im Monat sind Sie deutschlandweit unterwegs und das ganz ohne Parkplatzsuche und Winterstaus. Einfach einsteigen und entspannen. Ihr Ticket gibt's bei der APG in Würzburg ganz nach Wunsch: schnell und digital unter apg-webshop.de oder als praktische Chipkarte auf Vorbestellung zum Anfassen. So wird nachhaltige Mobilität zum schönsten Begleiter der Winterzeit.

FOTOS: ©ALLASEREBRINA-DEPOSITPHOTOS.COM,
©SYDA_PRODUCTIONS-DEPOSITPHOTOS.COM

► **APG, Juliuspromenade 40-44 in Würzburg**
www.apg-info.de/dticket · beratung@apg-info.de
Telefon: 0931.45280-0



MS



Ewigkeit verschenken

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün“, stand für die natur- und heilkundige Universalgelehrte Hildegard von Bingen bereits im Mittelalter fest. Ihr ganzheitlicher Blick auf die Schöpfung gibt uns noch heute wertvolle Orientierung im Umgang mit der Natur und uns selbst. Mit einem **BlattGrün-Geschenkabo** können Sie den Bogen in die Gegenwart schlagen und sozusagen ein kleines Stückchen Ewigkeit an Freunde, Bekannte oder natürlich an sich selbst verschenken. Die erste der sechs Ausgaben schicken wir mit einem Geschenkgutschein in Ihrem Namen an die angegebene Wunschadresse. Die folgenden fünf Ausgaben gehen der oder dem Beschenkten dann automatisch zu. Danach endet das Abo.

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

SEK, FOTOS: ©PIXABAY.COM

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

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 nordbayerischen Raum exklusiv mit dem finnischen Familienunternehmen zusammen. In Beratungsgesprächen zeigen sich Bauinteressenten schnell begeistert von den inneren Werten des massiven Holzhauses. Es überdauert in seiner Robustheit nicht nur Generationen, sondern stemmt sich auch als herausragender CO₂-Speicher gegen den Klimawandel, denn in jedem Haus stecken je Kubikmeter Holz eine Tonne dauerhaft gebundenes CO₂. Je nach Hausgröße können dies zwischen 80 und 200 Tonnen des klimaschädlichen Gases sein. Auch im Inneren spielt das Massivholz seine Naturtalente aus: Es nimmt nicht nur Luftfeuchtigkeit aus dem Raum auf, um sie später sukzessive wieder abzugeben, sondern filtert

und reinigt die Luft fortwährend in seinen Poren. So entsteht ein optimales, frisches Raumklima, das seine Bewohner unbeschwert durchatmen lässt und die Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben bietet. Den Weg zum Wohlfühlhaus begleitet ARNDT² einfühlsam mit großer Erfahrung. Im Austausch näherten sich die Massivholzspezialisten den Wünschen ihrer Kunden Schritt für Schritt an, um sie ihrem Traumhaus näherzubringen. Unter Berücksichtigung des definierten Budgets und der Grundstückseigenschaften wird die ganz individuelle Planung zu

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

FOTOS: POLAR LIFE HAUS

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



Termine

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

AUSSTELLUNGEN

2.11.-1.3.2026: Zum Fressen gerne.
Photographische Entdeckungen im Benediktinerstift Admont von Sebastian Köpcke und Volker Weinhold
Ort: Naturkundemuseum Coburg

Bis 14.12.2025: Unter Strom.
Tuschezeichnungen von Dorothee Wittmann-Klemm
Ort: Steigerwald-Zentrum

Bis 15.1.2026: Natur im Fokus on Tour 2025.
Ausstellung der Gewinner des Fotowettbewerbs. Ort: Umweltstation Kitzinger Land

Bis 9.11.2025: Parallelen.
Studioausstellung mit Markus Büttner
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

Bis 9.11.2025: 20 Jahre Wettbewerb „Bäuerin als Unternehmerin“
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

Bis 9.11.2025: Was zieh' ich nur an?
Facetten textiler Ausdrucksmöglichkeiten gestern und heute. Ort: Museen Schloss Aschach, Bad Bocklet/Aschach

Bis 13.11.2025: Frisch gewaschen in die Zeitenwende. Eine Weihnachtskrippe auf einem Wäscheständer und mehr
Ort: Diözesanmuseum Bamberg

22.11.-17.1.2026: Heimische Schafwolle kann mehr
Ort: Biosphärenzentrum Rhön „Haus der Langen Rhön“, Unterelsbacher Str. 4, Oberelsbach (Bayern)

Bis 30.11.2025: Rumgekommen – Historisches Reisegepäck und Transportwaren aus Korb
Ort: Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim

Bis 30.11.2025: Nichts bleibt, wenn sich keiner drum kümmert. 50 Jahre Förderverein Kirchenburgmuseum Mönchsondheim
Ort: Freilandmuseum Kirchburg Mönchsondheim

Bis 14.12.2025: #NoFilter – Die Welt ist besser als wir glauben
Ort: Steigerwald-Zentrum

Bis 15.1.2026: Facettenreiche Insekten
Ort: Haus der Schwarzen Berge, Oberbach

Bis 15.2.2026: Kristallmagie – verborgener Zauber dunkler Turmaline
Ort: Naturkundemuseum Bamberg

Bis 1.3.2026: Essen neu denken. NewFoodSystems
Ort: Deutsches Museum Nürnberg/ Das Zukunftsmuseum

Bis 22.3.2026: Wünsch dir was! Make a wish!
Ort: Historisches Museum Bamberg Führungen/Exkursionen

12.11., 15-17 Uhr: Bäume und Sträucher des Waldes erkennen und nutzen
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

15. + 22.11., 15-17 Uhr: Krume, Kruste, Köstlich – Zu Besuch in der Vollkornbäckerei Köhler
Ort: Köhlers Vollkornbäckerei, Am Schloss 2b, Rottenbauer. Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 12.11./19.11.

16.11., 14.15-15.45 Uhr: Vom Baumharz zum Bernstein. Wissenswertes über die „Goldenen Tränen“ der Bäume
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

18.11., 18-19.30 Uhr: Schätze vor der Haustüre
Ort: Umweltstation Kitzinger Land, begrenzte Plätze

28.11., 20.30 Uhr: Sterne und Märchen
Ort: Baumwipfelpfad Steigerwald, Ebrach

29.11., 13-16 Uhr: Essbare Wildpflanzen
Treffpunkt: Adolphsbühlhalle, Gemünden
Anmeldung: Sara Imhof, Telefon 0151.41210432, bis 22.11.

3.12., 16.30-18.30 Uhr: Nachtwanderung im Wald
Ort: Walderlebniszentrum Gramschatz

13.12., 14-15.30 Uhr: Es weihnachtet sehr: Nadelhölzer und andere immergrüne Gehölze im Ringpark Würzburg
Treffpunkt: Am Ringpark gegenüber dem Amtsgericht, Ottostraße 5, 97070 Würzburg
Anmeldung: bis 10.12.

27.12., 13-16 Uhr: Essbare Wildpflanzen
Treffpunkt: Adolphsbühlhalle, Gemünden
Anmeldung: Sara Imhof, Telefon 0151.41210432, bis 22.11.

31.1., 15.30-18 Uhr: Lichtgeschichten im Wald zu Mariä Lichtmess. Waldspaziergang mit Impulsen und Mitmachelementen
Treffpunkt/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 27.1.

FÜR DEN NACHWUCHS

24.11., 10.30-11.15 Uhr: Sterne, Teleskope und Geheimnissen am Himmel.
Ort: Alte Synagoge Kitzingen
Anmeldung: www.kitzingen.de/aktuell oder telefonisch unter 09321.9281104, kostenlos

21.11., 15-16.30 Uhr: Vorlesetag – „Wie aus der Elster etwas ganz Besonderes wurde“
Ort: Steigerwald-Zentrum, für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

3.12., 16-18 Uhr: Weihnachtsbäckerei für Kinder
Ort: Grund- und Mittelschule Ochsenfurt
Anmeldung: familienstuetzpunkt-ochsenfurt@skf-wue.de

5.12., 16-18 Uhr: Schoko Schoko. Leckere Schokolade selbstmachen, Schokoladenverkostung
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 2.12., Familien mit Kindern ab 6 Jahren

7.12., 14.30-16 Uhr: Tierische Waldweihnacht
Treffpunkt: Parkplatz am Guttenberger Forsthaus an der Guttenberger Straße zwischen Reichenberg und Kist
Anmeldung: Ökohaus, bis 3.12.

17.1., 14-16.30 Uhr: Schnitzen am Lagerfeuer – Löffel, Glut und Kartoffelsuppe



Der Wildpark Hundshaupten im Landkreis Forchheim will mit seinen Tieren Nikolaus feiern! Die Gemüseleckereien für die Tiere müssten noch in die passende Form gebracht werden. Anschließend dürfen sie an die Tiere verfüttert werden. Wer Lust hat, kommt am 6. Dezember von 10 bis 12 Uhr vorbei und hilft mit. Anmeldung ist keine erforderlich. Keine zusätzlichen Kosten zum Eintritt.
Foto: pixabay.com © Marcel Langthim

Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 13.1., Familien mit Kindern ab 8 Jahren
Infotage & Feste

6.1., 10-17 Uhr: Hirtentag. Vorfürhungen, Markt, Kunsthandwerk
Ort: Deutsches Hirtenmuseum Hersbruck

MESSEN & MÄRKTE

6.11.2025, 16-19 Uhr: Ostheimer After Work Regionalmarkt
Ort: Ostheim v.d. Rhön, Rathaus/Rathausaal

8.+9.11., 10-17 Uhr: Herbstausstellung
Ort: Töpferei Bösl, Eßfeld

21.-23.11.: Christkindles Werkstätten
Ort: Schloss Crailsheim, Rödelsee (Fr 16-20 Uhr, Sa 13-20 Uhr, So 11-19 Uhr)

30.11., 11-17.30 Uhr: Adventsbasar in Hohenroth
Ort: SOS-Dorfgemeinschaft Hohenroth

6.+7.12., 11-17 Uhr: Romantische Klosterweihnacht
Ort: Kloster Wechterswinkel, Bastheim. Wechterswinkel

20. + 21.12., 13-19/10-18 Uhr: Tag der offenen Türe – Romantischer Weihnachtsmarkt
Ort: Umweltbildungsstätte Oberelsbach

17.2., 7-12 Uhr: Honigmarkt
Ort: Maximiliansplatz, Bamberg

ONLINE-VORTRÄGE

3.12., 12-12.45 Uhr: Der ökologische Fußabdruck und wie er sich mit der Methode der Ökobilanz berechnen lässt
Anmeldung: www.uni-wuerzburg.de/wuelab/t4s/veranstaltungen/

4.12., 19-20.30 Uhr: Energiefresser Internet.
Anmeldung: www.vhs.kitzingen.info, Kurs H1421KT

18.12., 12-12.45 Uhr: Biodiversität bewahren: Herausforderungen und Wege zur Erreichung der Nachhaltigkeitsziele
Anmeldung: www.uni-wuerzburg.de/wuelab/t4s/veranstaltungen/

28.1., 15-16.30 Uhr: Hochwertige Bildung & Rechtliche Perspektiven auf eine geschlechtergerechte Nachhaltigkeit
Anmeldung: www.uni-wuerzburg.de/wuelab/t4s/veranstaltungen/

VORTRÄGE

5.11.2025, 18.30-20 Uhr: Planetary Health Diet. Gesunde Ernährung für Mensch und Klima
Ort: Umweltstation Kitzingen Land

11.11., 19-20.30 Uhr: Grundlagen Photovoltaik. Tipps und Hilfestellung zur Standortwahl, Dimensionierung, Installation und Inbetriebnahme. Ort/Anmeldung: UBIZ

11.11., 19-21 Uhr: Wärmepumpe gut geplant
Ort/Anmeldung: Alte Synagoge Kitzingen, Landwehrstr. 1, kostenlos, ohne Anmeldung

12.11., 19-20.30 Uhr: Ökologische Dämmung. Energie sparen, Schäden vorbeugen
Ort/Anmeldung: UBIZ

13.11., 19 Uhr: Gesetzesdschungel Photovoltaik – Rechtliche Grundlagen für Photovoltaik auf dem Eigenheim.
Olaf Greshake gibt einen Überblick über die wichtigsten Vorgaben. Mit anschließender Frageunde. Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 10.11.

13.11.2025, 19 Uhr: Neue Herausforderung im Klimawandel: Wie können wir das Wasser in der Landschaft halten?
Ort: Steigerwald-Zentrum, Handthal 56

19.11., 18 Uhr: Schmetterlinge im Landkreis Bad Kissingen
Ort: Haus der Schwarzen Berge, Oberbach



Die Kunst der Kräuterwissenschaft – ein Schatz aus fünf Jahrtausenden Wissen und Erfahrung.

Die Freude am Leben im Gleichgewicht®
REINIGEN + NÄHREN = BALANCE

Sunrider's® Kräuternahrungsprodukte sind einzigartig!

www.Sunrider.com/EC000120049
E-Mail: elmar.sigmund@gmx.de





Umweltstation
Kitzinger Land

Umweltbildung
Bayern

Wir freuen uns auf Ihren
Besuch vor Ort oder online:

Umweltstation Kitzinger Land

Untere Maingasse 4, 97342 Marktsteft
Tel.: 09321/928-1109

E-Mail:
info-umweltstation@kitzingen.de

Instagram:
[@umweltstationkitzingerland](https://www.instagram.com/umweltstationkitzingerland)

**Veranstaltungen, Anmeldungen
und Öffnungszeiten:**
www.umweltstation-landkreis-kitzingen.de

19.11., 19.30-21 Uhr: Kräuterallei:
Die Kartoffel als Heilpflanze
Ort: Rhöner Heilpflanzenschule,
Rauschelbach 5, Poppenhausen (Hessen)
Anmeldung: 06658.9177671

20.11., 19-20.30 Uhr: Wärmepumpe im Bestand – geht das?
Ort/Anmeldung: UBIZ

28.11., 19-20.30 Uhr: Fränkische Bräuche zur Weihnachtszeit – von Martini bis Maria Lichtmess
Ort: Regio-Eck, Ochsenfurt, kostenfrei

1.12., 19 Uhr: Probiotika für unsere Gesundheit. Körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter mit Effektiven Mikroorganismen
Ort: Eußenheimer Manufaktur, An der Tabaksmühle 3, 97776 Eußenheim und online, Zugang über www.em-manufaktur.de

12.12., 19 Uhr: Heizkosten senken durch regenerative Heizsysteme und Heizungsoptimierung.
Beim Thema Heizen haben Eigenheimbesitzer derzeit viele Fragen. Muss ich meine Heizung austauschen? Welche Heizung ist überhaupt sinnvoll? Welche Förderungen gibt es? Was gilt es zu beachten? Welche Vorteile haben regenerative Heizsysteme und wie könnte eine Optimierung der Heizung aussehen? Hausstechniker Martin Weber gibt fundierte Informationen über die verschiedenen Heizungstechniken – insbesondere auch Wärmepumpen – und den aktuellen Stand bei den Förderrichtlinien.
Ort/Anmeldung: Ökohaus, bis 9.2.

13.1., 19-21 Uhr: Spitze bei Hitze – das hitzerobuste Haus
Ort: Alte Synagoge Kitzingen, kostenlos, ohne Anmeldung

21.1., 19-20.30 Uhr: Nachhaltig online: Trägt Digitalisierung zum Klimaschutz bei?
Ort: Bürgerhaus Ochsenfurt, kostenlos, ohne Anmeldung

29.1., 19-20.30 Uhr: Darmkrankungen aus Sicht der Naturheilkunde
Ort: Alte Synagoge Kitzingen, kostenlos, ohne Anmeldung

10.2., 19-21 Uhr: Klimaschutz: Mehr Grün am Haus wagen
Ort: Alte Synagoge Kitzingen, kostenlos, ohne Anmeldung

26.2., 19 Uhr: Photovoltaik-Anlagen sind mehr als nur Module auf dem Dach – Was ist der rechtliche Hintergrund?
Die gesetzliche Lage in Bezug auf PV-Anlagen für Einfamilienhäuser wird immer unübersichtlicher, doch die relevanten Vorschriften bzgl. Solarspitzengesetz, Netzentgelte und einige mehr müssen bei der Planung berücksichtigt werden. Olaf Greshake gibt einen Überblick über die relevanten Vorgaben. Ort/Anmeldung: Ökohaus, bis 23.2.

8.3., 14-16 Uhr: Länger leben, nachhaltiger leben: Wie Longevity und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 3.3.

WORKSHOPS & SEMINARE

14.11., 17-20 Uhr: Natürlich gepflegt – Kosmetik aus Bienenwachs selber machen
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 11.11.

15.11., 15-18 Uhr: Wunderwelt Licht
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, erforderlich

18.11., 9.30-15.30 Uhr: Rethink, Reuse, Renew. Kreislaufwirtschaft für alle.
Workshop für Unternehmen, Kommunen & Organisationen. Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 9.11.

22.11., 9.30-13 Uhr: Geschlecht und Klima – Wie verstehen wir Gerechtigkeit?
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 9.11., kostenlos

25.11., 18-20 Uhr: Apotheke Wald. Vortrag mit anschließender Herstellung einer Salbe
Ort/Anmeldung: Ökohaus, bis 21.11.

28.11., 17-20 Uhr: Von der Wabe auf den Tisch – Wachswerkstatt zum Mitmachen
Ort/Anmeldung: Ökohaus, 25.11.

29.11., 13.30-16 Uhr: Destillation von Kräutern
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 25.11.

29.11., 13.30-16 Uhr: Nachhaltiges Weihnachten von Herzen. Upcycling aus Stoffresten
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, bis 20.11.

6.12., 10-10.30-13 Uhr: Tannenduft statt Termindruck – Achtsam ins neue Jahr
Ort: Wanderparkplatz am Volkenberg in Leinach
Anmeldung: Ökohaus, bis 3.12.

11.1., 13.30-16 Uhr: „Bitter“ ist das neue „Süß“
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 9.1.

17.1., 15-18 Uhr: Klimawandel: Wissen. Verstehen. Handeln
Ort/Anmeldung: vhs Kitzingen, Luitpoldbau, Kursraum IV, kostenfrei

24.1., 10-12 Uhr: Schutz braucht Wissen. Heimische Amphibien und Reptilien sicher bestimmen. Artenkenntnis-Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene mit Dr. Dieter Mansberg. Ort/Anmeldung: Ökohaus, bis 21.1.

24.1., 13-16.30 Uhr: Zero Waste und plastikfrei leben. Wie kann ich das im Alltag umsetzen? Vortrag und Praxis
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 20.1.

26.1., 18.30-21 Uhr: Walnüsse – altbekannt und neu entdeckt. Wissenswertes über die inneren Qualitäten, das Sammeln, Trocknen und Lagern von Walnüssen.
Ort/Anmeldung: Ökohaus, bis 22.1.

31.1., 10-12.30 Uhr/13.30-16 Uhr: Wissenswertes über die inneren Qualitäten, das Sammeln, Trocknen und Lagern von Walnüssen.
Ort/Anmeldung: Ökohaus, jeweils bis 28.1.

8.2., 11-16 Uhr: Schneidebrett aus heimischen Hölzern selbst herstellen
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 30.1.

14.2., 9.30-12.30 Uhr: Naturkosmetik selbstgemacht – schnelle, einfache Rezepte für die ganze Familie
Ort/Anmeldung: Ökohaus, bis 11.2.

22.2., 13.30-16 Uhr: Wickel und Auflagen. Theorie und Praxis
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 17.2.

ALLERLEI

9.11., 10-17 Uhr: Kreisgeflügelsschau
Ort: Saal der Erholung, Ostheim v.d. Rhön

14.11., 18-20 Uhr: Die Eiche – mein Zuhause. Dokumentarfilm von Jan Haft
Ort: Roxy Kino Kitzingen, kostenlos

15.11., 16-18 Uhr: Filmvorführung „Heimat Natur“. Bildgewaltige Reise durch die Natur unserer Heimat, von den Gipfeln der Alpen bis an die Küsten und in die Tiefen von Nord- und Ostsee von Jan Haft. Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 11.11.2025

15.11., 10.13 Uhr: 22. Reparaturcafé Hofheimer Allianz. Hier kümmern sich Fachleute um die Reparatur von Gegenständen wie ältere Elektrogeräte/Werkzeuge, Haushaltsartikel, Nähmaschinen, Kleinmöbel, mechanische Uhren, Spielwaren oder auch Modeschmuck (ausgenommen: neue Geräte, Geräte mit Garantie, Flachbildschirme, PCs, Handys inkl. Zubehör). Ganz neu ist auch die „Handysprechstunde“ (iPhone). Ort: Haus des Gastes, Johannisstr. 26, Hofheim i. Ufr.

30.11., 11-16 Uhr: Tierschutztreff mit Flohmarkt. Verschiedene Tierschutzorganisationen aus der Region bieten Verkaufs- und Infostände an.
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggelweg 5

2.12., 13.30-15.30 Uhr: Seniorencafé mit Naturimpulsen
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 28.11.

6.12., 10-12 Uhr: Nikolausfest für Tiere
Ort: Wildpark Hundshaupten

9.12., 19-21 Uhr: Filmbeitrag zum Thema Energiewende und Klimaschutz
Ort: Alte Synagoge Kitzingen, kostenlos

Adressen

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

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

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

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

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

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

12.12., 18-21.30 Uhr: An die Stifte, fertig, los! Nachhaltiger Pen und Paper-Tag
Ort: Bürgerhaus, Am Marktplatz 15, Hammelburg, kostenlos

24.2., 13.30-15.30 Uhr: Seniorencafé mit Naturimpulsen
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 20.2.

27.2., 16 Uhr: Filmvorführung „Die Grüne Lüge“
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 24.2.



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

AVARON K&A

für Erde und Mensch

Obere Sandstraße 15 • 96049 Bamberg
Tel. 0951 208 60 05 • Mo – Sa 12.00 – 19.00 Uhr
avaron@avaron.org

Adventsbasar in Hohenroth

am 30.11.2025

von 11:00 bis 17:30 Uhr

Mit Produkten aus den Werkstätten, Kinderprogramm und Musik

www.sos-dg-hohenroth.de



SOS KINDERDORF
Dorfgemeinschaft Hohenroth



Wir freuen uns auf Sie!

Bild von Michelle Konrad



D-TICKET

DEIN DEUTSCHLANDTICKET ZUM ANFASSEN.

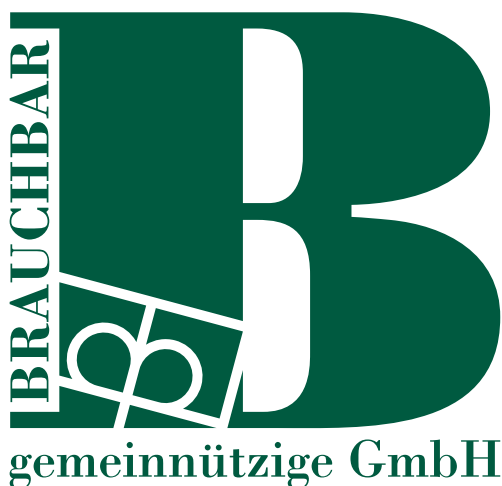
Jetzt ganz einfach als Chipkarte bei der APG vorbestellen:
Ohne App, ohne Stress, einfach deutschlandweit unterwegs.

Juliuspromenade 40 - 44
97070 Würzburg
apg-info.de/dticket

APG
Der Landkreis-Bus

KU

20% Gutschein auf unser gesamtes Second-Hand-Sortiment



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 31.12.2025 in allen unseren Filialen gegen Vorlage des Gutscheins

www.brauchbarggmbh.de

— 1 9 0 7 —
POLARLIFEHAUS®
FINEST FROM FINLAND

Wir
bauen
Klima-
schutz



Besuchen Sie uns:
IMMOBILIENMESSE FRANKEN
24. + 25. Januar 2026

Stand H 19/H20 brose Arena, Bamberg
www.immobilienmesse-franken.de



- 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



Consumenta

1. - 9. Nov. 2025
Messe Nürnberg

Wir sind dabei!
Halle: 4
Stand D 40
www.consumenta.de

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

WWW.POLARLIFEHAUS.DE