5 • November – Februar 2027

BlattGrün

Nachhaltig und naturnah leben in Franken



Winterblues adé

Der dunkel-kalten Zeit das Beste abgewinnen

WELTKLASSE
Wilder Cider holt Gold

DOPPELLÖSUNG
Misteldeko schützt Obstbäume

FASTENFAZIT
Balance im Alltag finden

Für den Bürgerenergiepreis suchen wir:

engagierte Menschen, die gestalten, tüfteln, anstoßen ...

... und sich für die Energiezukunft stark machen.

Ausgezeichnet werden Projekte, die sich vorbildlich für Umwelt, Klima und Energieeffizienz einsetzen. Teilnehmen können Privatpersonen, Vereine, Schulen oder Kindergärten.

Mehr unter bayernwerk.de/buergerenergiepreis

bayernwerk



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 am Samstag ist die Tageskarte auch am Sonntag gültig.



Liebe Leserinnen und Leser,

viele Bäume und Pflanzen haben ihr Wachstum eingestellt und ihre Kräfte tief im Untergrund gezähmt. Während Zugvögel bereits ihr Wohl in wärmeren Gefilden gefunden haben, nehmen Igel, Fledermäuse oder Siebenschläfer Nässe und Kälte gelassen und halten Winterschlaf. Insekten schalten ebenfalls in einen besonderen Überlebensmechanismus und überdauern die kalte Zeit mit körpereigenem Frostschutz. Und Sie, gehören Sie zu jenen, die die dunkle stade Zeit zuhause einfach mehr oder weniger aussitzen? Wenn dem so ist, dann wird es nun Zeit, dies zu ändern, denn die letzte **BlattGrün**-Ausgabe für dieses Jahr **lockt Sie** mit vielen tollen Veranstaltungen **aus dem Haus**.

Lassen Sie sich im Rahmen einer Ausstellung im Steigerwald-Zentrum von den Schätzen des Waldes begeistern. Werden Sie zum Abschluss der **Klimaausstellung** „Geht Grad° so?" auf der Festung Marienberg in Würzburg bei einem kurzweiligen Familienprogramm aktiv. Oder erfahren Sie Ende November in der Umweltstation Würzburg beim **Tierschutztreff** allerhand über Wild- und Haustiere.
Ab 20. November bringen Sie **die ersten Adventsmärkte** in Weihnachtsstimmung. Süßer Punsch, duftende Mandeln und über dem Feuer geröstete Würste lassen Sie beim Bummel durch festlich geschmückte Marktplätze und Höfe, in Schlössern und Klöstern auf der Suche nach passenden Weihnachtsgeschenken durchhalten.

Sie verschenken gerne **Selbstgemachtes**? Kein Problem. Wir zeigen Ihnen, wo Sie ihre Weihnachtspost mit Naturmaterialien gestalten und unter Anleitung vielleicht Ihren ersten Adventskranz selbst herstellen können.

Alles nichts für Sie? Kein Beinbruch, wie man so schön sagt. Wählen Sie Ihr persönliches Heißgetränk, suchen Sie sich ein kuscheliges Plätzchen und machen Sie es sich mit unserer Winterausgabe zuhause gemütlich. Auch am Jahresende sind uns die Ideen nicht ausgegangen, Sie zu unterhalten. **Mit Erfreulichem**: Der Schutz des bedrohten Rebhuhns zeigt Wirkung. **Mit Ansteckendem**: Die Bienenstadt Bamberg Umweltpreise wie auch die Bürgerenergiepreise würdigen herausragenden Einsatz für Natur und Umwelt und ermuntern zur Nachahmung. **Mit Aufbauendem**: Kleine Rituale nach dem Fasten helfen, die gewonnene Aufmerksamkeit für sich selbst zu bewahren. **Mit Gesundem**: Antientzündliche Lebensmittel können gefährliches Feuer im Inneren löschen. **Mit Wärmendem**: Die Wolle von Schaf, Yak-Rind und Kamel hält nachhaltig warm und hilft zugleich, die Artenvielfalt zu fördern. **Mit Blühendem**: Bei der Bayerischen Landesgartenschau in Bad Windsheim trifft Garten auf Gänsehaut.



Wie Sie sich auch entscheiden, genießen Sie die **magische Zeit des Übergangs** in ein wieder viele Chancen und Möglichkeiten eröffnendes neues Jahr.

Wir wünschen Ihnen ein **frohes, gesegnetes Weihnachtsfest** und einen guten Start in ein gesundes und glückliches 2027.

Petra Jendryssek & das BlattGrün -Team

Inhalt

NATUR & UMWELT

6 **Lebensraum im Film:** Die Schätze des Waldes

7 **Trendumkehr:** Rebhuhnschutz zeigt Wirkung

8 **Grüne Inklusion:** Naturschutz geht alle an

9 **Artenschutz:** Mausetot und längst Geschichte?

10 **Energieträger:** Nüsse horten, knacken, futtern

11 **Auszeichnung:** Bienenstadt-Bamberg Umweltpreise vergeben

12 **Klimatag im Museum:** Interaktiv und kreativ werden

12 **Vielfaltgarten:** Fünf Jahre gemeinsam buddeln und ernten

14 **Doppellösung:** Misteldeko schützt Obstbäume

TIER & MENSCH

15 **Bunt sein:** Jürgen Zeller malt Vielfalt

ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

16 **Nach Fastenauszeit:** Integration & Neubeginn

20 **Feuerlöscher:** Essen gegen Stille Entzündungen

23 **Weltklasse:** Wilder Cider holt Gold

SPEZIAL WINTER-WEIHNACHT

24 **Winterzauber:** Mit Bus und Bahn zum Vorweihnachtsbummel

25 **Einladung:** Schloss Crailsheim öffnet Christkindles Werkstätten

26 **Vorfreude:** Adventliches Winterwunderland in Hohenroth und Wechterswinkel

27 **Zweites Leben:** Vom Stern bis zur Drehmühle

28 **Weihnachtswerkstätten:** Festliche Deko selbst gemacht

30 **Kultgebäck:** Hommage an den Lebkuchen

33 **Wärme schenken:** Wolliges von Schaf, Yak und Kamel

34 **Knospenkraft:** Fit und gesund durch den Winter kommen

HAUS & GARTEN

35 **Jahresbegleiter:** Von der Weisheit der Blumen

36 **Saatgutmarkt:** Vielfalt säen, Zukunft ernten

37 **Weihnachtskaktus:** Mit Farbe gegen den Winterblues

38 **Raumklima:** Richtig heizen und lüften im Winter

ENERGIE & TECHNIK

40 **Energiehelden:** Bürgerenergiepreis Unterfranken vergeben

42 **EEG-Novelle 2027:** „Die Verunsicherung ist riesig“

44 GRÜNER MARKTPLATZ

45 TERMINE







BlattGrün

IMPRESSUM

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

Redaktion: Petra Jendryssek (V.i.S.d.P.), Dr. Stefan Bosch, Annette Brucker, Pat Christ, Jochen Diener, Renate Drach, Rosie Füglein, Renate Freyeisen, Ute Johänntgen, Ilona Munique, Marc Peschke, Birgit Schneider, Michaela Schneider, Petra Sommer. Mit Gastbeiträgen von Martina Vierengel und Olaf Greshake.

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 2027

TITELSEITE FOTO: ©NORDSEHER-PIXABAY.COM. EDITORIAL FOTOS: ©PHILIPPE JENDRYSSEK, ©WOLFGANG-1958-PIXABAY.COM
INHALT FOTOS: ©WAL_172619-PIXABAY.COM, ©RALPHS_FOTOS-PIXABAY.COM, ©KIRSCHAN CORDS, MAIN-STREUOBST-BIENEN EG., ©MARTINA VIERENGEL, ©JAVIINDY-DEPOSITPHOTOS.COM, ©KADET26-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MASSONFORSTOCK-DEPOSITPHOTOS.COM



SPEZIAL
11 Seiten
Winter-
Weihnacht













19. FEBRUAR: FILMVORFÜHRUNG „DAS FLÜSTERN DER WÄLDER“

Mensch und Natur vereint

Mit „Das Flüstern der Wälder“ gelingt es dem französischen Wildtierfotograf und Dokumentarfilmer Vincent Munier nach „Der Leopard“ nicht nur, die visuelle Pracht, sondern auch die poetischen Klänge des Waldes einzufangen. Sein Film aus dem letzten Jahr ist eine **Ode an Flora und Fauna** der Vogesen, ein Brückenschlag zwischen Mensch und Natur, zwischen Fotografie und Film, zwischen Tag und Nacht, zwischen Persönlichem und Universellem.
Für den Filmemacher ist dieser Dokumentarfilm „eine direktere, einfühlsamere Annäherung, bei der die Kamera eine ganz eigene Präsenz bekommt – sie beherrscht die Umgebung nicht, sondern geht in ihr auf. Wir versuchen, die Tiere zu beobachten … aber sie beobachten uns ständig zurück. Dieses Wechselspiel interessiert mich: nicht aus einer Position der Stärke zu filmen, sondern aus einer **Haltung der Verletzlichkeit und Achtsamkeit**.“



Am 19. Februar lädt das **SteigerwaldZentrum** in Handthal mit einer der schönsten und einfühlsamsten Naturdokumentation der vergangenen Jahre von 16 bis 18 Uhr zum Waldkino für die ganze Familie. Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden sind willkommen. DRY

FOTO: PANDORA FILM VERLEIH

▶ **Eine Anmeldung online, telefonisch unter 09382.31998-0 oder per E-Mail an info@steigerwald-zentrum.de ist bis 18. Februar erforderlich.**



Die Initiatorinnen Theresia Schendel und Yvonne Kocher sind beide Försterinnen und Waldpädagoginnen am Steigerwald-Zentrum.

BIS 15. NOVEMBER: „DIE SCHÄTZE DES WALDES“ IM STEIGERWALD-ZENTRUM

Mehr als eine Ansammlung von Bäumen

Die Schätze des Waldes lassen sich noch bis Mitte November in einer kleinen Themenausstellung im Steigerwald-Zentrum in Handthal entdecken, denn Wälder liefern uns Nahrung und Heilmittel, sie sind Lebensraum für zahlreiche Tiere und Pflanzen, sie liefern den wertvollen Rohstoff Holz und regen seit jeher die Fantasie der Menschen an.
Auf einer abwechslungsreichen Runde geht es nicht nur um die bekannten Funktionen des Waldes, sondern auch um seine weniger offensichtlichen Seiten. Die Ausstellung führt durch acht Themenbereiche:

- **Speisekammer Wald:** Welche essbaren Schätze wachsen im Wald?
- **Lebensraum Wald**: Ein faszinierendes Zuhause für unzählige Tiere und Pflanzen.
- **Der mythische Wald:** Geheimnisvolle Geschichten, Sagen und Vorstellungen rund um den Wald.
- **Wald im Wandel:** Wie verändern sich unsere Wälder – und welche Herausforderungen stehen ihnen bevor?
- **Holz als Rohstoff:** Ein vielseitiger und nachwachsender Rohstoff mit großer Bedeutung für unseren Alltag.
- **Die Waldapotheke:** Heilende Pflanzen und traditionelle Anwendungen aus dem Wald.
- **Erlebnisraum Wald:** Warum ein Waldspaziergang Körper, Geist und Sinne gleichermaßen anspricht.
- **Wald als Lehrmeister:** Was können wir von den natürlichen Kreisläufen und der Vielfalt des Waldes lernen?

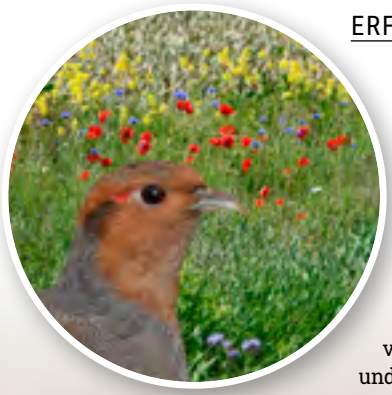


Im Steigerwald-Zentrum in Handthal lässt die Ausstellung „Die Schätze des Waldes“ vielfältig staunen.

Die Initiatorinnen Theresia Schendel und Yvonne Kocher, beide Försterinnen und Waldpädagoginnen am Steigerwald-Zentrum, möchten neugierig machen, Wissen vermitteln und den Blick für die vielen Funktionen und Facetten des Waldes schärfen. „Wer genau hinsieht, entdeckt zwischen Moos, Blättern und Baumkronen eine beeindruckende Vielfalt an Schätzen – vielleicht auch einmal im Rahmen einer Führung bei uns am Zentrum“, erklärt Theresia Schendel. DM

FOTOS: DANIELA MAHROUG

▶ **Kostenlos zu sehen von Dienstag bis Sonntag, jeweils 10 bis 18 Uhr. Weitere Infos unter www.steigerwald-zentrum.de.**



ERFREULICHE TRENDUMKEHR

Rebhuhn-Schutz zeigt Wirkung

Nicht immer können bei einem „Vogel des Jahres" brandneue Bestandszahlen genannt, Schutzmaßnahmen umgesetzt und deren Effektivität nachgewiesen werden. Das Rebhuhn, der Jahresvogel 2026, macht da eine Ausnahme und Hoffnung, dass nach massiven Verlusten eine Trendumkehr möglich ist.

In Europa haben Feldvögel in den letzten 40 Jahren mit minus 60 Prozent am stärksten abgenommen, das Rebhuhn in Deutschland um **minus 80 Prozent**. Aktuelle Erhebungen deuten an, dass sich die Bestände des Hühnervogels und Bodenbrüters zumindest regional stabilisieren lassen. Hunderte Freiwillige kartierten in den letzten Jahren in der Balzzeit im Februar und März in ausgewählten Gebieten und 2024 und 2025 bundesweit. Der **Bestand gilt** mit rund 52300 bis 92700 Brutpaaren **als weitgehend stabil**, wobei sich „gute" Vorkommen in wenigen Gebieten in Niedersachsen, Bayern, Nordrhein-Westfalen und Sachsen-Anhalt konzentrieren. Lücken gibt es im Osten und Südwesten der Republik. In zwölf Projektgebieten, in denen **gezielter Habitatschutz** bereits praktiziert wird, gab es erfreuliche Entwicklungen mit mehr Vögeln und Nachwuchs. Zwei der zwölf Projektgebiete liegen in Bayern, in **Oberfranken** und in den Gäuboden im Landkreis Straubing-Bogen. Beide Gebiete weisen eine Dichte nachgewiesener Rebhühner auf, die **über dem Bundesdurchschnitt** liegt.

Maßnahmen zur Aufwertung der Feldflur umfassen die Reduktion von Pestiziden und Dünger, um **Ackerwildkräuter** zu **fördern** und damit die Insekten, die unerlässliche Nahrung für die Küken sind. Deckung und Brutplätze bieten Hecken und nicht sofort umgebrochene Stoppelfelder. Entscheidend sind Blühstreifen und -flächen in ausreichender Ausdehnung und unterschiedlichen Wuchsstadien, zudem Brachflächen, spät gemähtes Grünland, Lichtäcker und naturnahe Raine und Wege. Solche Maßnahmen werden seit Jahren bundesweit mit Partnern aus Landwirtschaft, Jagd, Kommunen und Naturschutz in zwölf Projektgebieten realisiert und zeigen, wie und dass Artenschutz in der Fläche gelingen kann. Das Rebhuhn steht als Symboltier für die Artenvielfalt auf Agrarflächen und ist Gradmesser für den Erfolg der initiierten Maßnahmen. Zusätzlich profitiert eine Vielzahl anderer Arten und von deren Ökosystemleistungen letztendlich auch der Mensch. Was in den Projektgebieten funktioniert, müsste auf drei bis sieben Prozent der Agrarflächen umgesetzt werden, um dem Rebhuhn eine Rückkehr in der Fläche zu ermöglichen. DR. STEFAN BOSCH

FOTOS/COLLAGE: DR. STEFAN BOSCH, ©DRAKULIREN-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **https://www.rebhuhn-retten.de/**



In Feldfluren wachsende Ackerwildkräuter bieten Insekten Lebensraum. Mit ihnen ernähren Rebhühner ihren Nachwuchs.



HILFE ONLINE

Igel gefunden?

Igel unterstützen das natürliche Gleichgewicht in der Natur und in unseren Gärten, indem sie als Teil des Ökosystems bestimmte Tierarten regulieren. Im Herbst bereiten sich die Einzelgänger auf ihren Winterschlaf vor, der meist zwischen November und April stattfindet. Entgegen ihrer sonstigen Gewohnheit sind Igel im Herbst auch vereinzelt tagsüber aktiv, denn insbesondere die **Jungtiere** müssen sich für den bevorstehenden Winterschlaf noch einige Fettreserven anfressen.

Was ist zu tun, wenn man einen Igel findet, der hilfsbedürftig erscheint? Und wie erkennt man überhaupt, ob der Igel Hilfe braucht? Wie soll man einen bedürftigen Igel versorgen? Und wie kann der wieder zu Kräften gekommene Igel ausgewildert werden? Diese Fragen beantwortet das kostenlose **Online-Seminar „Igel gefunden – was tun?"** des Bayerischen Landesverbandes für Gartenbau und Landespflege e.V. am 17. November von 18 bis 19 Uhr. GBV

FOTO: ©HLAVKOM-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Anmeldung: https://www.gartenbauvereine.org/veranstaltungen/2969049/2026/11/17/online-seminar-igel-gefunden--was-nun.html**



Viel Spaß bereitete der Bau von Vogelnistkästen.

GRÜNE INKLUSION

„Naturschutz macht Spaß und geht alle an“

Vielfältiges Engagement für den Naturschutz prägt die Arbeit der Naturschutzgruppe innerhalb der Offenen Behindertenarbeit (OBA) der Lebenshilfe Bamberg e.V. – und das seit 15 Jahren. 2023 gab es dafür den Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreis. Ilona Munique sprach mit Gruppenleiterin Anja Konzelmann.

Ilona Munique (I. M.): Anja, du hast die Naturschutzgruppe der OBA anlässlich der Preisvergabe damals folgendermaßen beschrieben: „Etwas Sinnvolles tun, Spaß haben und mit anderen Menschen zusammen sein. Dabei die Natur besser kennenlernen und aktiv mithelfen, sie zu schützen. Unsere Gruppe besteht aus Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf, die daran Freude haben, die Natur in ihrer Vielseitigkeit zu erleben.“ Wie sieht das konkret aus?

Anja Konzelmann (A. K.): Wir treffen uns monatlich zu Aktionen, die einerseits regelmäßiger Natur sein können, wie Müll sammeln oder beim Amphibienschutz mithelfen, als auch zu besonderen Einzelprojekten. Heuer beteiligten wir uns beispielsweise an der Zigarettenkippen-Challenge zum Tag der Umwelt und befreiten den Volkspark von diesen trinkwassergefährdenden Abfällen. Legendär war auch der Bau eines Storchennests aus Weiden für das Dach des alten Wasserschlosses in Frensdorf. Ebenfalls mit Weidenzweigen verzierten wir ein Metall-Flechtwerk, also ein Kunstwerk vor dem Verwaltungsgebäude der Lebenshilfe.

I. M.: Es gibt also weniger attraktive Arbeiten und auch angenehme?

A. K.: Nein, uns macht eigentlich alles Spaß. Wir unterscheiden eher zwischen praktischen Arbeiten wie zum Beispiel dem Bau von Vogelnistkästen, Brot und Butter selbst herstellen oder bei der Ernte mithelfen. Und informativen Aktivitäten wie einem Besuch des Müllheizkraftwerks oder der Lehranstalt für Fischerei und Bauernhöfe mit ihren Tieren kennenlernen.

I. M.: Können denn Menschen mit Behinderung alles so ohne Weiteres mitmachen?

A. K.: Ja, mit der Unterstützung von Begleitpersonen ist fast alles möglich. Manche Arbeiten brauchen mehr Kraft, beispielsweise der Rebenrückschnitt, Mähen und Rechen in einem Vogelschutzgebiet, Beikraut jäten auf dem Acker einer Solidarischen Landwirtschaft oder Bachläufe vom Müll befreien. Daneben gibt es körperlich leichtere Angebote: Brotbacken, ein Nachhaltigkeitsfestival besuchen, eine Alpaka-Wanderung mitmachen oder Stoffbeutel mit Wildpflanzen färben. Die kreativen Ideen kommen dabei von den Menschen mit Behinderung selbst. Wo wir schon beim Thema sind: Hier habe ich dir einen Stoffbeutel mitgebracht. Das Motiv des Aufdrucks stammt von einem Künstler aus dem Atelier Lebenskunst.



Ein Highlight des Jahres ist die Mithilfe beim Amphibienschutz.

I. M.: Vielen Dank, Anja! Das ist wunderbar geworden! Wer plant eigentlich all diese Projekte?

A. K.: Die meisten Ideen stammen aus der Gruppe selbst. Beim Jahresabschluss besprechen wir dann das Programm für das kommende Jahr. Die Mitglieder haben so viele gute Einfälle, dass sie es mir leicht machen, diese umzusetzen. Derzeit planen wir zum Beispiel ein Plastik-Recycling-Projekt gemeinsam mit Gaia Protection. Überhaupt arbeiten wir oft mit örtlichen Naturschutzverbänden zusammen.

I. M.: Wie lässt sich denn die Gruppendynamik beschreiben?

A. K.: Die Teilnehmenden nehmen sehr viel Rücksicht aufeinander und helfen sich gegenseitig. Viele der Menschen mit Unterstützungsbedarf bringen Erfahrungen im Gruppenkontext mit, etwa aus der Arbeit in den Lebenshilfe-Werkstätten oder aus ihren Wohngemeinschaften. Die Begleitpersonen tragen einen großen Teil dazu bei, dass die Aktivitäten so abwechslungsreich und vielseitig gestaltet werden können. Die Fluktuation ist bei uns sehr gering bei derzeit stärkerem Zulauf.

I. M.: Wie groß ist aktuell die Naturschutzgruppe, und wer darf mitmachen?

A. K.: Zurzeit zählen wir 17 Menschen mit Unterstützungsbedarf und elf Begleitpersonen. Bei den monatlichen Treffen kommen meist zehn bis dreizehn Teilnehmende zusammen und fünf oder sechs Begleitpersonen. Mitmachen dürfen Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf.





Bei der Zigarettenkippen-Challenge zum Tag der Umwelt wurde der Volkspark von diesen trinkwassergefährdenden Abfällen befreit. Rechts: Gute Stimmung ist auch bei der gemeinsamen Apfelernte garantiert.

I. M.: Was motiviert die Teilnehmenden, was treibt sie an?
A. K.: Manche möchten den Naturschutz praktisch angehen, andere wünschen sich mehr Hintergrundwissen. Tatsächlich üben sie ein Ehrenamt aus und das mit begeistertem Einsatz. Sie machen Bamberg und die Region zu schöneren Orten.

I. M.: Wie bist du eigentlich zur Naturschutzgruppe gekommen?
A. K.: Während meines Studiums machte ich ein Projektseminar bei der Offenen Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bamberg. Ein paar von uns hatten damals viele Ideen zum Thema Natur und Umwelt und stellten außerdem fest, dass sich die Themen mit Inklusion sehr gut zusammenbringen lassen. Ich identifiziere mich stark mit den Zielen der Organisation und begleite die Naturschutzgruppe mit Herzblut. Für mich ist es ein großes Glück, Menschen mit Unterstützungsbedarf Möglichkeiten zu eröffnen und ihre Selbstbestimmung zu stärken.

I. M.: Ist für eine ehrenamtliche Begleitpersonen ein Vorwissen in einem sozial- oder heilpädagogischen Bereich notwendig oder sonstige Bedingungen?
A. K.: Nein, neben einem gesunden Menschenverstand und Empathievermögen braucht es kein Vorwissen. Allerdings haben Interessierte anfangs oft Zweifel, ob sie der Aufgabe gewachsen sind. Das verliert sich meistens schnell. Denn wir führen neue Begleitpersonen umsichtig ein, und die Gruppenmitglieder machen es ihnen mit ihrer Freundlichkeit, Offenheit und ihrem Spaß an der Sache leicht. Wir freuen uns immer über Menschen, die Teil dieser wertschätzenden Gemeinschaft werden möchten. Denn: Naturschutz macht Spaß und geht alle an!

I. M.: Viel Erfolg weiterhin, liebe Anja, und danke für den spannenden Einblick in eure gesellschaftlich wie naturverbundene wertschöpfende Arbeit! ILONA MUNIQUE

FOTOS: ANJA KONZELMANN/OBA

▶ **Die Naturschutzgruppe der Offenen Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bamberg ist seit 2011 aktiv. Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf treffen sich monatlich zu praktischen Naturschutz-, Umweltbildungs- und Gemeinschaftsaktionen. https://www.lebenshilfe-bamberg.de/angebote/freizeit/offene-behindertenarbeit-oba/natur-schutz-gruppe**



Unvergessen bleibt der Bau eines Storchennests aus Weiden für das Dach des alten Wasserschlosses in Frensdorf.

NATURKUNDEMUSEUM BAMBERG RÜCKT 13 VOGELARTEN IN DEN BLICK

Mausetot und längst Geschichte?

Der fragende Titel der aktuellen Ausstellung im Naturkundemuseum Bamberg könnte die Brisanz in Anlehnung an eine englische Redensart nicht treffender zum Ausdruck bringen: **„Dead as a Dodo?“** bedeutet soviel wie „mausetot“ oder „längst Geschichte“.
Der Künstler Thomas Michel zeigt noch bis 4. April 2027 dreizehn großformatige Gemälde zu bedrohten und bereits ausgestorbenen Vogelarten. Zu sehen sind die Werke im temporären Ausstellungsraum gegenüber dem historischen Vogelsaal.



Eine besondere Rolle spielt die Farbgestaltung: Die Motive erscheinen in invertierten Farben, das heißt, hier werden die Pixel eines Bildes in ihre jeweiligen Komplementärfarben umgewandelt und erschließen sich erst vollständig, wenn sie mit der Farbumkehr eines Smartphones betrachtet werden. So wird die Wahrnehmung selbst zum Teil des Ausstellungserlebnisses.
Im Zentrum steht der Dodo – **Sinnbild für das vom Menschen verursachte Artensterben**. Die Arbeiten greifen Fragen rund um den Verlust biologischer Vielfalt, die Wahrnehmung über digitale Medien und den zunehmenden Einfluss technischer Bilder auf unser Naturverständnis auf und plädieren für die Rettung der Vogelschar.
Dabei treten Gegenwart und Vergangenheit unmittelbar miteinander in Dialog. Die historischen Präparate und Vitrinen des Vogelsaals bilden den Ausgangspunkt für Thomas Michels künstlerische Auseinandersetzung. Die Gemälde greifen diese naturkundliche Sammlung auf und eröffnen zugleich einen nachdenklichen Blick in die Zukunft: Welche Vogelarten werden eines Tages vielleicht nur noch als konservierte Zeugnisse vergangener Zeiten existieren? Die Ausstellung **macht aber auch Mut**, denn noch ist nicht alles verloren. Positive Beispiele zeigen unsere noch existierenden Handlungsoptionen auf. NM

FOTO: NATURKUNDEMUSEUM BAMBERG

▶ **Bis 31. März 10-16 Uhr, ab 1. April 9-17 Uhr, www.naturkundemuseum-bamberg.de**





Walnüsse sind bei den Nagern als Energieträger gefragt, bieten aber auch für den Menschen zahlreiche positive Inhaltsstoffe. Links: Die Haselnuss ist reich an Eisen sowie Vitamin E und sehr beliebt bei Eichhörnchen.

MIT WALNUSS & CO. DURCH HERBST UND WINTER

Horten, knacken, futtern

Reife Nüsse sind bei Menschen und Tieren gleichermaßen beliebt. Viele Tierarten nutzen das im Herbst reichlich vorhandene Angebot, um es gleich zu genießen oder von der Fülle etwas für schlechte Zeiten beiseitezulegen. Wegen ihres hohen Gehalts an fettigem Öl sind vor allem **Walnüsse als Energieträger** gefragt.

Oft werden Eichhörnchen mit der Nussernte assoziiert. Geschäftig sind sie im Herbst in Gärten, Parks und Wäldern unterwegs, um die Nussernte einzufahren. Nüsse dienen den Nagetieren als **Notvorrat im Winter**, der in vielen Depots versteckt wird. Aber Nussdepots allein reichen nicht: Eichhörnchen müssen im Winter täglich Zugang zu ihrer Hauptnahrung, den Fichten- und Kiefernsamen, haben. Wald-, Rötel- und Gelbhalsmäuse sind ebenfalls keine Winterschläfer und legen Kern- und Nussvorräte an. Und wer versteckt, muss auch finden: Tiere nutzen ihre Erinnerung, Versteckmuster und den Geruch, um selbst bei Schnee die Verstecke wieder aufzuspüren.

Haselmaus, Garten- und Siebenschläfer futtern sich mit Nüssen ein **Fettpolster für den Winterschlaf** an, beim Fall aufgesprungene Nüsse sind bei Blau- und Kohlmeisen gefragt. Rabenkrähen öffnen hartschalige Nüsse, indem sie sie über Asphaltwegen abwerfen oder gezielt von Autos überfahren lassen. Buntspechte klemmen Nüsse in Rindenspalten, um sie aufzuhacken. Oft sammeln sich unter einer „Spechtschmiede" jede Menge Zapfen- und Nussreste. Alle Tiere, die Nussdepots anlegen, sind damit auch **„Ökosystem-Ingenieure"**, die sich ihren Lebensraum selbst pflanzen, denn aus vergessenen Verstecken können wieder neue Bäume sprießen.

Wer einen Walnussbaum oder Haselstrauch besitzt, unterstützt nicht nur Wildtiere, sondern hat auch eine **kleine Naturapotheke**. Walnüsse sind schmackhaft und gesund für Gehirn, Herz, Blutdruck, Blutfette und Zuckerstoffwechsel. Sie enthalten Vitamine, Ballaststoffe, Kalium und wertvolle Omega-3-Fettsäuren, unter den Nüssen sogar den höchsten Gehalt an Alpha-Linolsäure. Trotz ihres hohen Kaloriengehaltes gelten sie eher als Appetitzügler, denn als Dickmacher. Importierte Walnüsse variieren je nach Herkunft im Geschmack: Je nördlicher, umso herber. Die kleinere **Haselnuss** ist reich an Eisen und dem Antioxidans Vitamin E. Nicht alles, was wir als Nuss kennen, ist botanisch eine: Erdnüsse, Cashews und Mandeln sind keine Nüsse, bieten aber ähnliche Vorteile. Alle Nüsse sind vielseitig verwendbar, als Snack zwischendurch, im Müsli, Gebäck, Brot, als Salattopping etc. Im Internet finden sich zahlreiche Rezepte dazu. Allerdings können beim Erhitzen Inhaltsstoffe verloren gehen und manche Menschen reagieren allergisch. Empfohlen wird der Verzehr von täglich 25 Gramm Nüssen (entspricht einer kleinen Handvoll), am besten unbearbeitet, ungesüßt und ungesalzen. DR. STEFAN BOSCH

FOTOS: DR. STEFAN BOSCH, ©RALPHS_FOTOS-PIXABAY.COM

▶ **Quelle: https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Nuesse-Viele-gesunde-Naehrstoffe-aber-auch-viele-Kalorien,nuesse128.html**



VON DREIFRUCHTGELEE BIS SCHLEHENLIKÖR

Wild und lecker

Berberitze, Hagebutte, Schlehe - wer sich mit den heimischen Wildfrüchten auskennt, kann daraus Köstliches für sein leibliches Wohl zaubern. Der Naturschutzbund Deutschland, Landesverband Hamberg, bietet auf seiner Homepage jede Menge Rezepte zu Marmeladen und anderen Leckereien von Dreifruchtgelee bis Schlehenlikör.

FOTO: ©SIEGFRIEDZACKL0-PIXABAY.COM

▶ **Reinklicken unter https://hamburg.nabu.de/tiere-und-pflanzen/garten/gartentipps/05220.html und nichts wie ran ans Werk! NABU Foto: pixabay.com**



Den Anerkennungspreis erhielt die Sozialstiftung Bamberg; vertreten durch Christian Werner, begleiten von Gattin Anita Ruppenstein-Werner; links FKBB-Kassenwartin Gabriele Loskarn.



Eine „Silberlinde“ gab es auch für den Bürgerverein Bamberg-Ost e. V., vertreten durch Jochen Kellner, begleitet von zweiter Schatzmeisterin Simone Schmierer; links FKBB-Beirat Nikolaus Hofmann.

BIENENSTADT-BAMBERG-UMWELTPREIS VERGEBEN

Beschützer der Bienen- und Insektenwelt geehrt

Anlässlich der Saison-Abschlussfeier der Bienen-InfoWabe wurde der Bienenstadt-Bamberg-Umweltpreis 2026 übergeben. Über „Honiggold“ freute sich Carsten Joneitis, Bürgermeister der Gemeinde Oberhaid. In der Laudatio hob die Vorsitzende des Förderkreises Bienenleben Bamberg, Ilona Munique, dessen **umfassendes kommunales Engagement in Sachen Klimaschutz und Klimaanpassung** hervor. Joneitis sei ein überregional wirkender Impulsgeber von Leuchtturmprojekten und bezöge dabei vorbildlich Bürgerinnen und Bürger sowie bürgerschaftliche Initiativen mit ein.

MitMachKlima-Projekt am Heidelsteigpark

Stellvertretend für die Heidelsteigschule nahm der Referendar Maurice Kalweit die „Silberlinde“ entgegen. Grund- wie Mittelschule initiieren gemeinschaftlich Maßnahmen zur Umweltbildung und suchen dabei die Kooperation mit Natur- und Umweltakteuren. Sie errichteten beispielsweise eine **große Insekten-Nisthilfe auf dem Schulgelände** und nahmen Teil am Projekt „MitMachKlima“ am Heidelsteigpark. Dort entstand durch die Schülerinnen und Schüler eine Wildbienennisthilfe und ein Blumenbeet.

Am selben MitMachKlima-Projekt beteiligte sich auch der Bürgerverein Bamberg Ost, wofür der Vorsitzende Jochen Kellner – und aufgrund Punktgleichheit – ebenfalls einen zweiten Preis erhielt. Lob gab es hinsichtlich des beharrlichen Engagements zur ökologischen **Weiterentwicklung des Quartiers** und im besonderen Maße der Beteiligung an der Aufwertung des Quartierparks „Am Heidelsteig“. Praktische Arbeit leiste der rührige Bürgerverein bei der Pflege und Bewässerung des Schulgartens der Rupprechtschule während der Sommerferien.

Nachhaltigkeit als strategisches Ziel

Einen Anerkennungspreis verdiente sich die **Sozialstiftung Bamberg**, den der Nachhaltigkeitsmanager Christian Weber stellvertretend entgegennahm. Ausschlaggebend dafür war der institutionelle, dauerhafte und breit aufgestellte Nachhaltigkeitsansatz als strategisches Ziel. Ein Beispiel daraus sind die naturnah gestalteten Grünanlagen nicht nur für die menschlichen Gäste, sondern auch als **Unterstützung von Lebensräumen für Tiere**.

Gewürdigt wurden außerdem bienenbezogene Bildungsaktionen, gerichtet an Mitarbeitende wie an Patientinnen und Patienen.

Die vom Förderkreis Bienenleben Bamberg (FKBB) ausgelobten Preise zeichnen Gruppierungen, Institutionen und Einzelpersonen aus, die sich in besonderem Maße für den Schutz der Bienen- und Insektenwelt sowie den Erhalt ihrer Lebensräume einsetzen.

Die nun geschlossene Bienen-InfoWabe öffner ihre Türen wieder am Ostersonntag, danach jeweils am 3. Sonntag in den Monaten April bis September.

ILONA MUNIQUE

FOTOS: FKBB E.V.

▶ **Jahresaktivitäten und weitere Informationen unter www.bienen-leben-in-bamberg.de**



Den 2. Platz, die „Silberlinde“, gab es für die Heidelsteigschule (Grund-/Mittelschule), vertreten durch Maurice Kalweit; links FKBB-Beirätin Yaneth Klein.



„Honiggold“ gab es für Carsten Joneitis, Bürgermeister der Gemeinde Oberhaid, begleitet von der Gemeindegärtnerin Julia Bierbaum; rechts FKBB-Vorsitzende Ilona Munique.



Diesen ihren Wahlspruch verewigte eine Projektteilnehmerin auf einem Biertisch.

SEIT FÜNF JAHREN WIRD IM WÜRZBURGER „VIELFALTGARTEN" GEMEINSAM GEBUDDELT UND GEERNTET

Wer mag, darf einfach abhängen

Ob es regnet, ob es heiß ist oder ob es schneit: Im „Vielfaltgarten" an der Oberen Bohlleite in Würzburg ist immer was los. „Bei schönem Wetter gärtnern, das kann jeder", meinen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schmunzelnd. Getragen wird das Projekt vom Sozialpsychiatrischen Dienst (SpDi) der Diakonie. Es existiert seit inzwischen fünf Jahre.

Im eiskalten Januar kann man natürlich keine Kirschen pflücken, keine Tomaten ernten, keine Sträucher abbeeren und nichts säen. Aber im gemütlichen Gartenhäuschen, das in diesem Sommer einen neuen Anstrich erhielt, sitzt man wunderbar zusammen. Es wird geplauscht. Immer steht eine Kanne mit Kaffee auf dem Tisch. Meist gibt es Kekse oder Kuchen. Oder Brote werden mit selbstgemachter Marmelade aus Johannis- oder Stachelbeeren bestrichen. Manche malen. Manche bereiten Futter für die Vögel zu. Andere stellen Kräuterbüschel her. Suppe gibt es hin und wieder. Oder Stockbrot.

Spezielles Projekt mit speziellem Spirit

Wunderbar duftet es in der Hütte, was daran liegt, dass im hinteren Teil Kräuter von der Decke hängen. Da gibt es Lorbeer und Salbei. Rosmarin und Minze. Bohnenkraut und Thymian. „Das duftet so toll, und man kann so tolle Sachen damit machen", schwärmt Projektteilnehmerin Regina. Aber auch die Insekten laben sich den ganzen Sommer über an den Kräutern, die im Garten wachsen.

2026 erhielt das Gartenprojekt, nicht zum ersten Mal, einen Umweltpreis der Würzburger Versorgungs- und Verkehrs-GmbH (WVV). Und das nicht zu Unrecht. Handelt es sich doch tatsächlich um ein spezielles Projekt mit speziellem Spirit. Es geht nicht nur um Ökologisches. **Gemeinschaft wird großgeschrieben**. Und jeder ist eingeladen, Teil dieser Gemeinschaft zu werden.

Alle dürfen im Vielfaltgarten mitmachen

Nachdem der „Vielfaltgarten" vom SpDi inspiriert wurde, richtet er sich nicht zuletzt an Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Doch natürlich muss sich niemand outen, ob er an einer Depression, Angststörung oder Psychose leidet. **„Wir sind alle ein bisschen anders"**, konstatiert Regina. „Alle dürfen mitmachen", unterstreicht SpDi-Leiterin Daniela Glasstetter. „Es wird auch kaum einmal über Probleme gesprochen, wir reden über Gott und die Welt", ergänzt ihre Kollegin Sabrina Böck.

Diejenigen, die sich seit fünf Jahren kennen, wissen natürlich von einzelnen anderen, womit die zu kämpfen haben. Doch keineswegs von jedem ist bekannt, ob er psychisch belastet ist oder nicht. Man sieht eine seelische Erkrankung in der Regel ja auch niemandem an.

Zu den Stammgästen gehört Josef. Der 70-Jährige wuchs auf einem Bauernhof auf: „Da hab ich als Kind auch mitgeholfen." Vieh hatten die Eltern. Äcker. Gemüse wurde angebaut. Heute hat der zweifache

15. NOVEMBER: FAMILIEN-KLIMATAG ZUM FINALE

Interaktiv und kreativ werden

Zum Finale der Ausstellung „Geht Grad° so? – Klima in Unterfranken" am 15. November ist mit einem kurzweiligen Familienprogramm im Museum für Franken auf der Festung Marienberg nochmal richtig viel geboten. Auf alle, denen das Klima man Herzen liegt, warten **Mitmachstationen**, Infos und kreative Angebote rund um das Thema Nachhaltigkeit.

Ab 12.30 Uhr dürfen junggebliebene Klimaforscher und Wetterfrösche an verschiedenen Stationen basteln und experimentieren. Unter dem Motto **„Märchen und Geschichten"** kann man um 13, 14 und 15 Uhr jenen Geschichten lauschen, die die Wettergeschichten zu erklären versuchten: Wenn Frau Holle die Betten ausschüttelt, dann schneit es. Oder, wenn die Regentrude einschläft, kommt es zu einer großen Dürre. In vielen Märchen entscheidet das Wetter über Glück und Unglück. So kann ein langer Winter ein Land erfrieren lassen, während ein warmer Sommer Reichtum bringt. Regen, Schnee, Sturm und Sonne sind also in der Lage, Wege, Ernten, Begegnungen und Schicksale zu verändern.

Wie sich das Verhältnis des Menschen zu seiner Umwelt von der letzten Eiszeit über den ersten Ackerbau bis heute verändert hat und wie er – besonders



im Zeitalter der Industrialisierung – das Klima immer stärker beeinflusst, das lässt sich in **Führungen** durch die Ausstellung um 13.30, 14.30 und 15.30 Uhr erfahren. MN

FOTO: KATJA KRAUSE

▶ **Die Ausstellung ist noch bis 15. November Dienstag bis Sonntag von 10 bis 16 Uhr zu besuchen. Mehrt unter** www.museum-franken.de



Auch für Vögel und Insekten wird im „Vielfaltgarten“ gesorgt.

Großvater einen eigenen Garten, dort, wo er im Landkreis Würzburg wohnt. Dennoch zieht es ihn Mittwoch für Mittwoch um 13 Uhr in die Obere Bohlleite – meist zusammen mit seinem Mischling Lucky.
Der Rentner liebt es zu sehen, wie etwas heranwächst. Tomaten zum Beispiel. Die wurden in diesem Jahr von einem Projektteilnehmer vorgezogen. Dann im Garten angepflanzt. Viel musste gegossen werden. Außerdem galt es, den Kampf gegen das Unkraut aufzunehmen. Sowohl mit den Tomaten als auch mit den Zucchini ist es heuer etwas geworden. Aus den letzten Zucchini der diesjährigen Gartensaison kreierte Josef auf dem Gaskocher in der Gartenhütte ein leckeres Gemüsegericht. Beim darauffolgenden Treffen wurden die heuer geernteten **Beeren zu Marmelade eingekocht**.

Gartenarbeit tut gut

Auch Regina kümmert sich privat um einen Garten. Daneben aber ist auch sie an so gut wie jedem Mittwoch in der Oberen Bohlleite. „Im Garten zu arbeiten, ist einfach wohltuend”, sagt die 63-Jährige. Beim Buddeln und Unkrautrupfen kann sie alles um sich herum vergessen. Gewinnt sie inneren Abstand. Ganz wichtig ist ihr die Gruppe: „Gerade, weil alle so verschieden sind.” Im heimischen Garten arbeitet sie stets alleine.
Dass man im „Vielfaltgarten” vollkommen frei ist, das schätzen vor allem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Man kann kommen, ohne zu irgendeiner Arbeit verdonnert zu werden. Eine Teilnehmerin malt jedes Mal im Gartenhäuschen. Andere wollen sich einfach nur im Garten entspannen. Wollen abhängen. Die **wunderbare Aussicht genießen**. „Hat jemand keine Lust, zu arbeiten, setzt er sich in die Hollywoodschaukel”, sagt Regina.
Andere kümmern sich derweil um die Rote Beete in dem aus sechs Paletten selbstgezimmerten Hochbeet. Oder machen zusammen mit Werkstudent Mats Haug die Salatpflänzchen schneckensicher. Oder mähen, was Josef nicht ungern tut, den Rasen ab.

Höhere Mächte walten

Im Garten zu arbeiten, erfahren die Teilnehmer, erdet nicht nur. Es ist auch lehrreich. Da kann der Mensch noch so viel planen: Manchmal gelingt einfach nicht, was man will. Vielleicht passt die Erde nicht. Oder die Witterung hat diesmal nicht mitgespielt. Dies zu erfahren, hat eine philosophische Komponente: **Der Mensch hat nicht alles im Griff.**



Seit kurzem, zeigt Josef, gibt es im „Vielfaltgarten“ auch ein Insektenhotel.



Sie organisieren hauptamtlich das Gartenprojekt (von links): SpDi-Leiterin Daniela Glasstetter, Werkstudent Mats Haug und Pädagogin Sabrina Böck.

Hat nicht alles unter Kontrolle. Höhere Mächte walten. Die Kiwi zum Beispiel hat noch kein einziges Mal Früchte getragen. Dafür konnten in diesem Jahr zum ersten Mal zwei Wassermelonen geerntet werden. Köstlich haben die gemundet!
Wer teilnehmen möchte, sollte sich dafür beim Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie anmelden. In einem kleinen Vorgespräch wird näher über das Projekt informiert. Vor allem wird auch der Anfahrtsweg beschrieben, denn der Garten ist nicht ganz so leicht zu finden. Am besten schreibt man eine Mail an:
spdi.wue@diakonie-wuerzburg.de. PAT CHRIST
FOTOS: PAT CHRIST





Die Weißbeerige oder auch Laubholzmistel wächst auf verschiedenen Baumarten auf deren Ästen in grünen, kugelförmigen Büschen.

ZWEI FLIEGEN MIT EINER KLAPPE SCHLAGEN

Mistel-Deko schützt Obstbäume

Den Kelten war sie heilig: Der Druide Miraculix schnitt sie bekanntlich mit einer goldenen Sichel, unter einem Mistelzweig darf man sich küssen und die Inhaltsstoffe von Viscum album werden als Medikamente unter anderem in der Krebstherapie verwendet. Da Misteln besonders in Süddeutschland vielen Obstbäumen zusetzen, lässt sich in der Vorweihnachtszeit **das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden**: Indem man die als attraktiven Adventsschmuck begehrten Misteln schneidet, entlastet man die Bäume.
Die Weißbeerige oder auch Laubholzmistel wächst auf verschiedenen Baumarten auf deren Ästen in grünen, kugelförmigen Büschen. Sie blüht zwischen Februar und April grüngelb und im Herbst und Winter trägt sie zahlreiche erbsengroße, glasig-weiße, fleischige Scheinbeeren, die bei Vögeln sehr beliebt sind. Neben der Misteldrossel fressen 20 weitere Vogelarten die Beeren, unter anderem Star, Mönchsgrasmücke und Wacholderdrossel. Die **Vögel verbreiten die Samen**, indem sie sie mit ihrem Kot ausscheiden. Er enthält die klebrigen Samen, die dann auf Ästen haften bleiben und dort Wurzeln schlagen. Ein Jahr nach dem Keimen beginnt die Mistel den Wirtsbaum anzuzapfen. Obwohl **Misteln** Halbschmarotzer sind und selbst Photosynthese betreiben, **entziehen** sie **ihrem Wirtsbaum Wasser und Nährstoffe** und schwächen damit seine Vitalität. Kommen Trockenheit, Hitzestress und Baumkrankheiten hinzu, schädigt das den Baum bis in den Tod. Hat sich die Mistel in einer Baumkrone etabliert, spielt zusätzlich das „Abtropfen" von Samen auf darunter liegende Äste und Nachbarbäume eine Rolle. Dabei entleeren die Beeren **dehnbare, klebrige Fäden**, an denen mehrere Samen **wie eine Kette oder Seilschaft** hängen. Besonders betroffen vom Mistelbefall sind Apfelbäume, aber auch Eschen, Pappeln, Weiden, Weißdorn, Linden und Birken sowie Birnbäume, die als resistent galten. In manchen Regionen ist kaum ein Obstbaum mistelfrei.



Misteln alle zwei bis drei Jahre entfernen
Um hochstämmige Obstbäume zu erhalten, muss man sie regelmäßig schneiden. Dabei können auch die Misteln entfernt werden. **Im Advent** bietet es sich an, Mistelbüsche zu schneiden und sie als dekorativen Schmuck zu verwenden. Man kann den ganzen Winter über an frostfreien Tagen Misteln entfernen. Auf Privatgrundstücken kann das durch den Eigentümer oder mit dessen Einverständnis erfolgen, denn Misteln stehen nicht unter Naturschutz. Hat sich die Pflanze in einem Baum etabliert, sollten alle nachwachsenden Misteln systematisch alle zwei bis drei Jahre entfernt werden. Da sie erst nach vier Jahren Beeren und damit Samen tragen, wird so die Ausbreitung eingedämmt.

Stark befallene Äste müssen vollständig entfernt oder mindestens 30 bis 50 Zentimeter ins gesunde Holz zurück abgesägt werden. Bei geringem Befall kann man die Pflanzen samt Wurzeln mit einer Kerbe tief ins Holz ausschneiden. Die Wurzeln der Misteln sind als grüne Stellen im Holz erkennbar und müssen mitentfernt werden.
Hochstämmige Obstbäume sind immer noch in vielen Gegenden landschaftsprägend. Mit ihren **Baumhöhlen bieten** sie Höhlenbrütern wie dem seltenen Wendehals, Halsbandschnäpper oder Gartenrotschwanz **Brutplätze**. Fehlt der regelmäßige Schnitt überaltern die Bäume, drohen zu vermisteln und letztendlich abzusterben. Umso wichtiger ist es, verlorene Hochstämme wieder durch Hochstämme mit mindestens 180 Zentimetern Stammhöhe zu ersetzen. Bäume mit niedrigerer Stammhöhe sind zwar im unteren Bereich leichter zu beernten, helfen den Höhlenbrütern aber kaum, da Spechte dort keine Bruthöhlen zimmern können.
Die ökologische Bedeutung der **Misteln** soll jedoch nicht verschwiegen werden, denn sie **sind** regelrechte **Hotspots der Artenvielfalt**. Die Beeren ernähren Vögel, die Blüten zahlreiche Insekten. Die Buschkugeln beherbergen Vogelnester und spezialisierte Pilze, Bakterien, Flechten und Insekten. Spannendes passiert unter dem Baum: Von der Mistel in der Baumkrone gelockte Vögel lassen ihren Kot auf den Boden fallen, was die Bodenqualität optimiert, Mikroorganismen fördert und Samen neuer Pflanzen einträgt. Somit erhöht ein Mistelbusch die Artenvielfalt im und unterm Baum. Die Grenze zwischen nützlichem und schädlichem Mistelbefall ist somit fließend und muss im Einzelfall abgewogen werden. Zumindest bleiben in vielen hochgewachsenen Bäumen die Misteln unerreicht, so dass die Obstbäume entmistelt werden können.

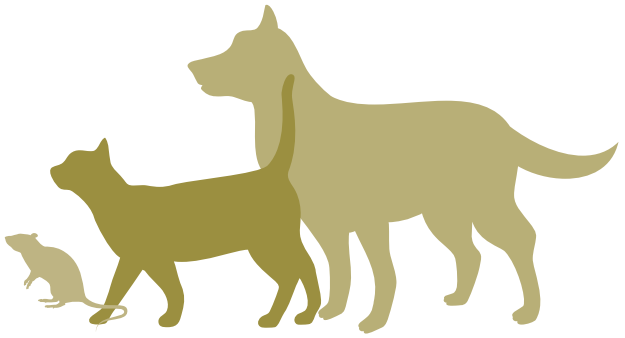
DR. STEFAN BOSCH

FOTOS: DR. STEFAN BOSCH, ©ARTMANATA-DEPOSITPHOTOS.COM





Samen der Mistel tropfen an langen Schnüren auf darunterliegende Äste und setzen sich dort fest.



RUND 30 ORGANISATIONEN SIND AM 29. NOVEMBER MIT DABEI

Tierschutztreff mit Flohmarkt und Tombola

Am 29. November lädt die Umweltschutzstation in Würzburg im Nigglweg 5 zum 8. Tierschutztreff mit Flohmarkt. Von 11 bis 16 Uhr bieten rund **30 Wildtier- und Heimtierschutzorganisationen** aus der Region Verkaufs- und Infostände an. Erhältlich sind Tierartikel als auch klassisches Flohmarktsortiment sowie Handgefertigtes, ganz im Sinne eines nachhaltigen Konsums und der Abfallvermeidung. Außerdem gibt es Informationen zu Tieren, die ein Zuhause suchen sowie zu Pflegestellen, Patenschaften und zum Wildtierschutz. Friseurmeisterin Petra Textor frisiert gegen eine Spende für den Greifvogelschutz. Abgerundet wird das Programm durch Angebote für die ganze Familie, wie Schnitzen mit Abfallholz und eine Tombola. Der Erlös des Tages geht zu 100 Prozent an den Tierschutz. DRY

FOTO: ©BETKA82-DEPOSITPHOTOS.COM



IN DARMSTADT: „WILDLIFE PHOTOGRAPHER OF THE YEAR“

Natur mit neuen Augen sehen

Sie zeigen die Schönheit, Vielfalt und Verletzlichkeit unseres Planeten. Mit großem Gespür für Timing und Perspektive erzählen die „Wildlife Photographer of the Year“ in ihren außergewöhnlichen Bildern berührende Geschichten von Wildtieren, seltenen Momenten und bedrohten Lebensräumen. Vom **3. Dezember bis 4. April 2027** lädt das **Hessische Landesmuseum Darmstadt** in der Karl Freund-Galerie und dem Oberlichtsaal dazu ein, die Natur mit neuen Augen zu sehen und regt zum Nachdenken über den **Schutz unserer Umwelt** an.
Die Besuchenden erwartet gewiss ein visuelles Erlebnis voller Emotion, Staunen und Inspiration. Grundlage für die Ausstellung bildet der vom Natural History Museum in London konzipierte und veranstaltete Wettbewerb „Wildlife Photographer of the Year“. Seit 1965 zeichnet er jährlich die weltweit besten Naturfotografien aus. HMD

FOTO: AUDUN RIKARDSEN/WILDLIFE PHOTOGRAPHER OFT HE YEAR



GOLDSCHMIEDE JUTTA HUHN ZEIGT ARBEITEN VON JÜRGEN ZELLER

Vielfalt auf Augenhöhe

Jürgen Zeller malt Schafe und erzählt dabei von Menschen, denn seit Jahrhunderten benutzen wir das Schaf, um über uns selbst zu sprechen: „Mit der Herde gehen“, „schwarzes Schaf“, „seine Schäfchen ins Trockene bringen“ – das Schaf steht für Gemeinschaft, Anpassung und manchmal auch für Gedankenlosigkeit.
In seinen Bildern dreht Jürgen Zeller dieses Bild um. Seine Schafe sind keine anonymen Tiere. Jedes bekommt einen eigenen Charakter, einen Namen und Kleidung. Sie stehen aufrecht, begegnen uns auf Augenhöhe und werden zu Persönlichkeiten. Aus der Herde wird so eine Gemeinschaft von Individuen.
Der Ausstellungs-Titel **„La vita è colorata“** beschreibt den Zustand einer bunten Gesellschaft. Bunt sein steht für den in Eckental bei Nürnberg lebenden Maler für Individualität, Lebensfreude und die Freiheit, anders sein zu dürfen. Schließlich sind wir alle verschieden. Dies ist zugleich eine bewusste Gegenposition zu einer Welt, in der Unterschiede immer wieder als Bedrohung empfunden werden. Zellers Schafe erzählen deshalb nicht von Tieren. Sie erzählen von uns.
In Jürgen Zellers Ausstellung in der Goldschmiede Jutta Huhn vom **11. November bis 15. Januar 2027 in Iphofen** gibt es da auch noch den Modedesigner Giorgio Merino, eine von Jürgen Zeller geschaffene Figur. Giorgio liebt Farbe, Mode und das Leben. Durch ihn kann Zeller seine Themen auf eine andere Weise erzählen – leichter, direkter, manchmal absurd und mit Humor. Es soll Spaß machen, in die Welt von Giorgio Merino einzutauchen. Seine Botschaft lautet: **Vielfalt. Respekt. Gleichheit. Freiheit. Solidarität**, in einer Welt, in der nicht alle gleich sind, sondern verschieden sein können und trotzdem zusammengehören. RED

FOTO: JÜRGEN ZELLER

▶ **Die Goldschmiede Jutta Huhn (Lange Gasse 21 in Iphofen) hat Mittwoch bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis 14 Uhr geöffnet, www.goldschmiedehuhn.de**



FASTEN, EINE AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE – TEIL 5: INTEGRATION & NEUBEGINN

Das Fasten in den Alltag tragen

Die erste Mahlzeit nach dem Fasten bedeutet kein Ende. Sie ist vielmehr eine Schwelle. Hinter uns liegen Tage des bewussten Verzichts, der Ruhe und der Entschleunigung. Vor uns liegt der Alltag mit seinen Terminen, Verpflichtungen, Gewohnheiten und Verlockungen. Und genau hier beginnt der vielleicht wichtigste Teil des Fastens: **Was nehmen wir in den Alltag mit?**
Denn Fasten kann einen Raum öffnen, in dem wir wieder spüren, was uns guttut. Wir erleben, wie wenig es manchmal braucht, um sich leichter, wacher und klarer zu fühlen. Und wir entdecken vielleicht Routinen, die uns Kraft geben. Ebenso wird uns in der Fastenzeit manchmal auch klar, welche Themen und Situationen uns die Energie im Alltag manchmal rauben. Die Herausforderung besteht darin, diese Erfahrungen nicht als kurze Auszeit abzuhaken, sondern diese oder einen kleinen Teil davon nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

In den Aufbautagen behutsam wieder ankommen

Nach mehreren Fastentagen braucht der Körper Zeit, um sich wieder an normale Mahlzeiten zu gewöhnen. Die sogenannten Aufbautage sind deshalb weit mehr als das „zurück zu normalen Essen". Sie sind eine bewusste Übergangsphase. Kleine, gut verträgliche Mahlzeiten, langsames Essen und bewusstes Kauen helfen dabei, den Körper wieder an die Nahrungsaufnahme heranzuführen. Vielleicht schmeckt ein einfacher Apfel plötzlich besonders intensiv. Eine warme Gemüsemahlzeit wird wieder zu etwas Wertvollem. Und wir merken: **Essen kann viel mehr sein als bloße Nahrungsaufnahme.** Auch Düfte und Gewürze werden wesentlich intensiver mit allen Sinnen wahrgenommen. So werden die erste Kartoffel und Möhre, ganz ohne Salz oder andere Gewürze gekocht, geschmacklich ganz anders wahrgenommen. Gerade diese ersten Tage nach dem Fasten können zu einem kleinen Experiment werden: Was braucht mein Körper wirklich? Wann bin ich satt? Welche Lebensmittel bekommen mir gut, welche überhaupt nicht? Warum habe ich eigentlich immer diese fertigen Produkte eingekauft, darauf habe ich jetzt gar keinen Appetit mehr? Und welche Gewohnheiten möchte ich vielleicht gar nicht wieder aufnehmen? Die Aufbautage laden dazu ein, nicht sofort wieder in alte Muster zurückzufallen, sondern bewusst eine neue Balance zu finden.



Immer wieder Momente schaffen, in denen nichts geleistet werden muss.

Trinken ist auch nach dem Fasten wichtig
Fasten bedeutet, auf feste Nahrung zu verzichten, aber reichlich zu trinken. Flüssigkeit unterstützt wichtige Stoffwechsel- und Ausscheidungsprozesse und kann helfen, Hungergefühle zu überbrücken. Während des Fastens liefern Säfte und Gemüsebrühen zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Nach dem Fasten dürfen sie wieder in den Hintergrund treten. Stilles Wasser und andere kalorienfreie Getränke sind nun die erste Wahl.
Unser Tipp: Machen Sie das Trinken zu einem kleinen Wohlfühlritual: aus dem Lieblingsglas, vielleicht mit einem Spritzer frischer Zitrone. Achten Sie darauf, über den Tag verteilt ausreichend zu trinken. Durst und Urinfarbe können dabei Orientierung geben; ein hellgelber Urin ist meist ein gutes Zeichen für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung.

Nicht alles verändern, aber etwas anders machen

Nach einer Fastenzeit entsteht häufig der Wunsch, das ganze Leben auf den Kopf zu stellen. Mehr Bewegung, weniger Süßigkeiten, früher schlafen, täglich meditieren, gesünder essen und einiges mehr. Der Vorsatz ist groß und scheitert nicht selten an einem ganz normalen Morgen im Büro. Nachhaltiger ist es, klein anzufangen. Eine Veränderung wird dann besonders kraftvoll, wenn sie sich selbstverständlich in den Alltag einfügt. Vielleicht beginnt der Morgen künftig mit einem Glas Wasser und drei bewussten Atemzügen. Vielleicht wird aus dem schnellen Mittagessen eine kleine Pause ohne Smartphone. Vielleicht gehört ein Spaziergang nach Feierabend regelmäßig dazu. Oder der Tag endet wieder öfter mit einer Tasse Tee, einem warmen Fußbad oder einigen Minuten Stille.
Neue Gewohnheiten müssen nicht spektakulär sein. Sie müssen zu mir passen.
Auch beim Essen kann die Fastenerfahrung nachwirken: **mehr Gemüse und frische Lebensmittel**, weniger nebenbei essen, bewusster genießen und regelmäßige Essenspausen. Nicht als neues Regelwerk, sondern als freundliche Erinnerung daran, wieder mehr auf die eigenen Körpersignale zu hören.

Kleine Fastenrituale für zu Hause

Fasten muss nicht immer eine mehrtägige Auszeit sein. Auch kleine bewusste Pausen können helfen, aus dem täglichen Autopiloten auszusteigen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem persönlichen „Fastenritual" einmal pro Woche? Werktags ohne Alkohol und Süßigkeiten. Ein **Spaziergang ohne Handy**. Ein Morgen ohne Nachrichten und soziale



Die Aufbautage nach dem Fasten laden bewusst dazu ein, eine neue Balance zu finden.

Medien. Eine Mahlzeit, bei der nur gegessen und nichts nebenbei erledigt wird. Ein früherer Feierabend. Eine Stunde in der Natur. Oder zehn Minuten am Abend, in denen wir aufschreiben, was uns an diesem Tag gutgetan hat. Solche kleinen Inseln schaffen Abstand und machen aufmerksam. Auch bewusst gesetzte Essenspausen können für gesunde Erwachsene eine Möglichkeit sein, wieder **mehr Struktur und Achtsamkeit** in das eigene Essverhalten zu bringen. Dabei gilt: Nicht jede Form des Kurzfastens ist für jeden Menschen geeignet. Entscheidend ist nicht, möglichst lange nichts zu essen, sondern einen Umgang mit Nahrung und Pausen zu finden, der zum eigenen Körper und zur persönlichen Lebenssituation passt. Fasten sollte deshalb niemals zum Leistungsprojekt werden. Es geht darum, den eigenen Körper besser kennenzulernen und wieder besser auf ihn zu hören.

Reinigung und Regeneration von innen nach außen

Während des Fastens entsteht bei vielen Menschen das Gefühl, „Ballast" loszulassen. Der Körper bekommt eine Pause von ständiger Nahrungsaufnahme, der Alltag wird ruhiger und wir nehmen unsere Bedürfnisse häufig bewusster wahr. Dieses Gefühl von innerer Reinigung lässt sich auch nach dem Fasten bewahren – vor allem dann, wenn wir den Begriff nicht nur körperlich verstehen. Regenerieren bedeutet auch: ausreichend schlafen. **Pausen zulassen**. Stress reduzieren. Sich bewegen. Frische Lebensmittel genießen. Genügend trinken. Und immer wieder Momente schaffen, in denen nichts geleistet werden muss. Unser Körper ist ein hochkomplexes System, das fortwährend reguliert, verarbeitet und erneuert. Leber, Nieren, Darm, Lunge und Haut übernehmen dabei wichtige Aufgaben. Wir müssen unseren Körper nicht ständig „entgiften". Viel wichtiger ist es, ihn in seinen natürlichen Funktionen zu unterstützen. Unser inneres Befinden zeigt sich manchmal erstaunlich deutlich an unserem Äußeren.

Die Haut ist Spiegel und Sprachrohr unseres Körpers

Unsere Haut ist die sichtbare Grenze zwischen Innen und Außen. Sie schützt uns, nimmt Berührungen wahr, hilft bei der Temperaturregulation und bildet eine wichtige Barriere gegenüber der Umwelt. Mit einer Fläche von rund eineinhalb bis zwei Quadratmetern ist sie zudem unser größtes Organ. Doch die Haut ist nicht nur Schutzschild. Sie kann auch widerspiegeln, wie es uns gerade geht. Stress, Schlafmangel, hormonelle Veränderungen, Ernährung und zahlreiche andere Faktoren können sich auf das Hautbild auswirken. Manche Menschen bekommen in belastenden Zeiten schneller Unreinheiten, andere reagieren mit Trockenheit, Juckreiz oder empfindlicher Haut. Natürlich hat nicht jedes Hautproblem eine seelische Ursache. Hauterkrankungen sollten ernst genommen und gegebenenfalls ärztlich abgeklärt werden. Dennoch lohnt es sich, die **Haut als eine Art Sprachrohr des Körpers** wahrzunehmen. Vielleicht fragt sie uns manchmal leise: Hast du genug geschlafen? Trinkst du ausreichend? Brauchst du eine Pause? Oder: Wann hast du dich eigentlich zuletzt wirklich um dich gekümmert?

Was die Haut von innen und außen stärkt

Auch die Haut profitiert von einem Lebens-





Trinken ist auch nach dem Fasten wichtig. Zitrone liefert den Frischekick. Rechts: Regelmäßige Bewegung tut nicht nur dem Stoffwechsel gut.



Eine Trockenbürstenmassage kann die Hautdurchblutung anregen.

SCHON GEWUSST?

Unsere Haut ist ein echtes Multitalent

Sie bildet die äußere Schutzbarriere unseres Körpers, hilft dabei, die Körpertemperatur zu regulieren, nimmt Wärme, Kälte, Druck und Berührung wahr und ist Teil unseres Immunsystems. Über die Schweißdrüsen kann sie außerdem zur Kühlung beitragen. Beim Schwitzen werden zwar auch geringe Mengen bestimmter Stoffwechselprodukte ausgeschieden – die wesentlichen Entgiftungs- und Ausscheidungsleistungen übernimmt der Körper jedoch vor allem über Leber, Lunge, Nieren und Darm. Unsere Haut als fünftes „Entgiftungsorgan" ist vielmehr eine faszinierende Schnittstelle zwischen Innen und Außen.

stil, der auf Balance ausgerichtet ist. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst, hochwertigen Eiweißquellen und gesunden Fetten liefert wichtige Nährstoffe. Ausreichend Flüssigkeit unterstützt den gesamten Organismus. **Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung** und lässt uns unseren Körper wieder bewusster erleben. Und auch von außen dürfen wir unserer Haut Aufmerksamkeit schenken. Eine sanfte Pflege, angepasst an den eigenen Hauttyp, schützt die Hautbarriere. Sonnenschutz gehört ebenso dazu wie ein behutsamer Umgang mit Reinigung und Pflege. Wärme und Schwitzen können darüber hinaus wohltuende Rituale sein. Ein Saunagang, eine warme Dusche oder Bewegung, bei der wir ins Schwitzen kommen, fördern das körperliche Wohlbefinden und schenken vielen Menschen ein Gefühl von Entspannung und Erfrischung.
Auch eine sanfte Bürstenmassage trocken und vor dem Duschen kann zu einem schönen Körperritual werden. Nicht als „Entgiftungskur" für die Haut, sondern als bewusster Moment der Körperwahrnehmung. Eine **Trockenbürstenmassage** kann die Hautdurchblutung anregen, abgestorbene Hautschüppchen lösen und den Morgen mit einem belebenden Pflegeritual beginnen lassen. So geht's:

1. **Beine:** Beginnen Sie an den Füßen und bürsten Sie mit langen Strichen über Unter- und Oberschenkel.
2. **Arme und Bauch:** Streichen Sie von den Händen in Richtung Schultern. Den Bauch können Sie sanft im Uhrzeigersinn kreisend bürsten.
3. **Rücken:** Bürsten Sie, soweit Sie gut herankommen, mit sanften Strichen.
4. **Duschen und pflegen:** Spülen Sie die Hautschüppchen ab und tupfen Sie die Haut sanft trocken. Anschließend eine milde, unparfümierte Körpercreme oder ein Körperöl auftragen.

Weniger ist mehr! Bürsten Sie mit leichtem Druck und verwenden Sie die Bürste nur auf gesunder, unverletzter Haut. Bei empfindlicher Haut, Hauterkrankungen oder gereizten Stellen sollten Sie auf das Trockenbürsten verzichten.

Wenn die Haut auch die Seele berührt

Körper und Seele lassen sich nicht voneinander trennen. Wir kennen das alle: Vor Aufregung bekommen wir rote Wangen. Stress lässt uns schlechter schlafen. Anspannung zeigt sich manchmal als Verspannung, oder eben mit einer irritierten Haut. Umgekehrt kann sich auch eine liebevolle Körperpfle-



Auch die Haut profitiert von einem Lebensstil, der auf Balance ausgerichtet ist.



Fünf Impulse für die Zeit nach dem Fasten

1. **Langsam essen:** Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und nehmen Sie wahr, wann Sie satt sind.
2. **Eine neue kleine Routine wählen:** Nicht fünf Dinge gleichzeitig verändern. Entscheiden Sie sich für eine Gewohnheit, die Ihnen wirklich guttut.
3. **Bewegung in den Alltag holen:** Ein Spaziergang, Treppen statt Aufzug oder einige bewusste Dehnübungen können bereits einen Unterschied machen.
4. **Kleine Pausen schützen:** Ein paar Minuten Ruhe sind keine verlorene Zeit. Sie sind Regeneration.
5. **Sich selbst zuhören:** Der Körper sendet ständig Signale. Je besser wir lernen, sie wahrzunehmen, desto leichter fällt es, gut für uns zu sorgen.

Vielleicht nehmen wir aus der Fastenzeit nicht den Vorsatz mit, künftig alles anders zu machen. Vielleicht nehmen wir etwas viel Wertvolleres mit: die Erinnerung daran, wie es sich anfühlt, ganz bei uns anzukommen.

UJ

Auch beim Essen kann die Fastenerfahrung nachwirken: Ab jetzt mehr Gemüse und frische Lebensmittel genießen.



ge auf unser Wohlbefinden auswirken. Ein warmes Bad. Eine sanfte Massage. Eincremen ohne Eile. Die Hände über die Arme streichen und bewusst wahrnehmen, wie sich die eigene Haut anfühlt. Das sind kleine Gesten, die eine wichtige Botschaft vermitteln: **Ich bin mir selbst wichtig.**

Vielleicht ist das eine der schönsten Erfahrungen, die wir aus einer Fastenzeit mitnehmen können. **Selbstfürsorge muss kein großes Projekt sein**. Sie beginnt oft dort, wo wir für einen Moment innehalten und wahrnehmen, was wir brauchen. Schon Sebastian Kneipp sagte: „Jede Anwendung am Körper ist eine Zuwendung zum Körper".

Fasten als Teil eines bewussten Lebensstils

Die nachhaltigste Wirkung des Fastens entsteht nicht dadurch, dass wir möglichst schnell wieder „funktionieren". Sie entsteht, wenn wir etwas von der während dieser Zeit gewonnenen **Aufmerksamkeit bewahren**. Vielleicht essen wir bewusster. Vielleicht bewegen wir uns regelmäßiger. Vielleicht gönnen wir uns mehr Schlaf. Vielleicht sagen wir öfter Nein. Vielleicht nehmen wir uns jeden Tag ein paar Minuten für uns selbst. Oder wir entdecken, dass wir gar nicht so viel verändern müssen. Vielleicht reicht es, einige Dinge wieder bewusster zu tun. Fasten kann dabei ein Impulsgeber sein. Eine Unterbrechung des Gewohnten. Ein Innehalten. Ein **kleiner Abstand zum Alltag**, aus dem heraus wir neu entscheiden können.

Nicht Verzicht ist das eigentliche Ziel. Sondern Bewusstheit. Und so endet eine Fastenzeit nicht mit der ersten Mahlzeit. Sie geht weiter in unseren Entscheidungen, unseren Gewohnheiten und in dem Umgang, den wir mit unserem Körper und mit uns selbst pflegen. Für viele ist genau das der wahre Neubeginn. UTE JOHÄNNTGEN

FOTOS: ©3534679-PIXABAY.COM, ©SILVIARITA--PIXABAY.COM, ©TBIT-INVESTMENT-PIXABAY.COM, ©JAVIINDY-DEPOSITPHOTOS.COM, ©MARRAKESCH-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ALLASEREBRINA-DEPOSITPHOTOS.COM, ©SEREZNIY-DEPOSITPHOTOS.COM, ©PANTHERMEDIASELLER-DEPOSITPHOTOS.COM, ©LOLA19-DEPOSITPHOTOS.COM

BUCHTIPP

Achtsam zu sich kommen



Wie finden wir in einem Alltag voller Termine, Erwartungen und Verpflichtungen wieder mehr zu uns selbst? Die Journalistin Verena Carl begibt sich auf eine spannende Reise und probiert zwölf unterschiedliche Wege der Selbstfürsorge aus. Die Psychologin Anne Otto ergänzt ihre Erfahrungen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, praktischen Übungen und Anregungen zum Nachdenken. Ob achtsames Essen, bewusste Auszeiten oder neue Perspektiven auf alltägliche Gewohnheiten, dieses Buch macht Mut, sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Mit Leichtigkeit, Humor und alltagstauglichen Impulsen zeigt es, dass es nicht immer große Veränderungen braucht. Oft sind es die kleinen Schritte, die uns helfen, innezuhalten und wieder besser wahrzunehmen, was uns guttut. Ein inspirierender Begleiter für alle, die aus einer Fastenzeit nicht nur neue Energie, sondern auch mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge in ihren Alltag mitnehmen möchten. UJ

▶ **Verena Carl und Anne Otto: Ich bin dann mal bei mir. 12 Auszeiten für die Seele. Ein Selbstversuch. 259 Seiten, Beltz Verlag 2021, 19 Euro**

Wir backen das echte Holzofenbrot
• nur mit reinem Natursauerteig
• im Holzbackofen
• ohne Zusatzstoffe
• aus spritzmittelfreiem Jurakorn®
Jurakorn®
Buchauer Holzofenbäckerei
Buchauer Holzofenbäckerei • Pegnitz-Buchau
Tel. 09241/8121 www.holzofenbrot.de

vreiman ökolebensmittel
GEÖFFNET
MO – DO 8 – 13 UHR und 14 – 18 UHR
FR 8 – 18 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 Alt und Jung, Groß und Klein
• auch für Veganer und Allergiker
• für Sie und Ihn
• für Familien und Singles
Kurz und bündig: Für alle und besonders für SIE
GALGENGASSE 52 – AM WÜRZBURGER TOR
TELEFON: 09861 / 933510 | MAIL: Bio@vreiman.de | www.vreiman.de



SELBSTHILFE BEI STILLEN ENTZÜNDUNGEN: BAUSTEINE FÜR GESUNDHEIT UND EIN LANGES LEBEN

Antientzündliche Ernährung als Feuerlöscher

Entzündungen verbinden viele vor allem mit Schmerzen und einer unangenehmen Erfahrung. Aus biologischer Sicht ist diese Perspektive zu einseitig. Entzündungsreaktionen sind eine Art Baustelle im Körper, bei der alter Schutt abgetragen und Neues aufgebaut, beziehungsweise repariert wird. Beim Muskeltraining stärkt das zum Beispiel die Muskelkraft. „Eine Entzündungsreaktion aufgrund einer Belastung ist im Sport gut", erläutert der Sportwissenschaftler Dr. Wolfgang Feil.

Doch auch an anderen Stellen sind Entzündungen nützlich für uns. Bei einem Knochenbruch ist eine akute Entzündung für die Heilung notwendig und auch das Immunsystem arbeitet über solche Prozesse. Studien deuten sogar darauf hin, dass sich Antikörper, die sich aufgrund beispielsweise eines Influenzavirus bilden, an Krebszellen heften. Sie lösen dann eine Entzündung aus, aufgrund der die Krebszellen abgebaut werden. Das berichtet Immunsystem-Forscherin Ariane Zappe in einem Interview mit dem Magazin „natur & heilen" (Ausgabe April 2026, www.naturundheilen.de). Markus Metka und Klaus Postmann bringen es in ihrem Buch „Der Körper brennt" auf den Punkt: „**Entzündungen sind keine Feinde des Körpers**, ohne Entzündungen würden wir sterben".

Wann werden Entzündungen schädlich? Das heilende Geschehen rund um eine Entzündung ist ein zeitlich begrenzter Prozess. Der Körper muss ihn allerdings aktiv wieder abschalten. „Wenn der Körper keine Chance hat, die Entzündungsreaktion wieder auszuschalten, dann kommt es zu einer **chronischen Entzündung**", erklärt Feil. Anfangs spüren wir das oft gar nicht oder nur als kleine Beschwerden. Wir beachten sie kaum oder vermuten die Ursache anderswo. Langfristig gesehen kann dieser Dauerstress des Körpers zu krank machen. „Verschärft wird dieser Prozess durch oxidativen Stress, der das Immunsystem schwächt", schreiben Metka und Postmann. Kommen die Zellen dann mit der Reparatur nicht mehr nach, steigt nach Angaben der Autoren unweigerlich das Krebsrisiko.

Oxidativer Stress
Oxidativer Stress beschreibt das Ungleichgewicht im Stoffwechsel. Dabei entstehen mehr freie Radikale, als der Körper neutralisieren kann.

Ernährung als ganzheitlicher Ansatz

Sogenannte stille Entzündungen halten lange an und haben **keine klaren Auslöser**. Deshalb ist ein ganzheitlicher und vorbeugender Ansatz wie die Ernährung wichtig für die Gesundheit. In diesem Artikel geht es um die allgemeine antientzündliche Wirkung von Lebensmitteln. In der letzten Blattgrün-Ausgabe (September/Oktober) haben wir die Gewürze bereits näher betrachtet. Auch im weiteren Verlauf der Artikelserie wird es zusätzliche Schwerpunkte geben.

Grundsätzlich gilt: Je stärker Lebensmittel verarbeitet sind und je mehr Zusatzstoffe sie enthalten, desto mehr fördern sie entzündliche Prozesse im Körper. Hinzu kommen der Zuckergehalt sowie bestimmte Fette. Letztere schauen wir uns in der nächsten Blattgrün-Ausgabe (März/April 2027) näher



Fettschichten um den Bauch können aktiv Botenstoffe produzieren, die unter anderem Entzündungen fördern.



Ernährungsreise: Vegan durch den Januar

Sich einen Monat lang rein pflanzlich zu ernähren, dazu regt die Aktion „Veganuary" seit über zehn Jahren weltweit zum Jahresstart an. Die Idee der Kampagne vom 1. bis 31. Januar will den Einstieg in eine vegane Ernährung so einfach und spaßig wie möglich gestalten, denn: Unsere Ernährungsweise ist eine der wichtigen Stellschrauben, gegenwärtige Krisen zu lösen und künftige abzuwenden, sind sich die Kampagnenmacher, Wissenschaft und Umweltministerium einig. Um den Übergang zu einer klimaschonenderen Ernährung zu ebnen, liefert die Veganuary-E-Mail-Serie nach Anmeldung im Netz viele interessante News und Fakten, hilfreiche Tipps zu Nährstoffen und jeden Tag neue ausgewogene Rezepte für einen budgetfreundlichen Menüplan. Darüber hinaus sind die Teilnehmenden eingeladen, ihre Erfahrungen und Erlebnisse während ihrer veganen Testphase mit der wachsenden Community zu teilen. DRY

▶ **Anmeldung unter https://veganuary.com/de/jetzt-mitmachen/**

an. Daraus ergibt sich bereits ein grobes Grundgerüst für eine **entzündungshemmende Ernährung**, die sich mit zahlreichen Studien aus diesem Bereich deckt: Besonders günstig wirken **Obst und Gemüse**, **Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse**. Wer zusätzlich auf die Fette achtet, Milchprodukte nur in Maßen verzehrt und hochverarbeitete Lebensmittel meidet, richtet seiner Ernährung bereits gut auf eine entzündungshemmende Wirkung aus.

Wichtig ist außerdem eine **gute Balance der Makronährstoffe**. Die Empfehlungen für eine optimale Verteilung beziehen sich auf den Anteil der aufgenommenen Energiemenge, nicht auf das Gewicht. Das ist ein entscheidender Unterschied. Fette sind sehr energiedicht und liefern schon in kleinen Mengen viel Energie. Empfohlen wird, etwa die Hälfte der Energie über Kohlenhydrate aufzunehmen, rund ein Drittel über Fette und den Rest über Proteine.



Sprossen sind Nährstoff-Kraftpakete, die viele entzündungssenkende Stoffe enthalten.

Warum Bauchfett entzündungsfördernd ist
Viszerales Bauchfett nennt man die tief im Bauchraum liegende Schicht um Magen, Darm und Leber. Diese Fettschicht produziert aktiv Botenstoffe, die unter anderem Entzündungen fördern.

Antientzündliche Lebensmittel im Baukastenprinzip

Dr. Wolfgang Feil gliedert seine entzündungssenkende Ernährung in verschiedene Baukästen. So können sich Anwender einfach aus den Tabellen zum Beispiel für





Entzündungssenkende Fettsäuren sind beispielsweise die Ölsäure in Olivenöl und die Alpha-Linolensäure in Leinöl.

Kohlenhydrate und Eiweiße die entsprechenden Lebensmittel zusammenstellen. Wer bei Kohlenhydraten zuerst an Nudeln und Ähnliches denkt, dem empfiehlt der Sportwissenschaftler vor allem **Gemüse und Salat als Kohlenhydrat-Hauptbestandteil einer Mahlzeit**. Im Gemüse sind zudem sekundäre Pflanzenstoffe, deren Wirkweise immer besser nachgewiesen und geschätzt wird. Auch sie wirken entzündungssenkend und antioxidativ. Ergänzt werden kann mit weizenfreien Beilagen wie **Wildreis, Kartoffeln oder Quinoa**.

Weizenprodukte weitgehend meiden
Getreidesorten enthalten Gluten, welches im Darm Reaktionen fördert, die Entzündungen auslösen können. Zudem enthält Weizen Stoffe, die die Pflanze widerstandsfähiger und resistenter zu machen, im Darm allerdings Probleme verursachen können.

Damit eine Mahlzeit sättigt, empfiehlt Feil außerdem auf ausreichend Eiweiß und gute Fettsäuren zu achten. Pflanzliche Eiweißquellen sind Lupinen, Linsen sowie Bohnen. Fleisch, Fisch und Milchprodukten liefern Eiweiß tierischen Ursprungs. Entzündungssenkende Fettsäuren sind beispielsweise die Ölsäure in Olivenöl, Alpha-Linolensäure in Leinöl sowie gesättigte Fettsäuren in Kokosöl und Milchfett. Eine besondere Rolle spielen beim Frolox-Faktor, den Feil für seine Dr.-Feil-Strategie entwickelt hat und der die spezifische entzündungssenkende Kapazität von Lebensmitteln misst, Obst und Beeren. Da Obst viel Zucker enthält, empfiehlt er einen bewussten Verzehr und rät dazu, Beeren zu bevorzugen. Sie enthalten weniger Zucker und mehr entzündungshemmende Polyphenole. Diese sind in Aroniabeeren, Wildheidelbeeren und Cranberries, aber auch Brombeeren Himbeeren und Erdbeeren enthalten.

Sprossen sind Kraftpakete
In Sprossen steckt die ganze Kraft, die eine Pflanze für ihre Entwicklung braucht. Das macht sie zu Nährstoff-Kraftpaketen. Darüber hinaus enthalten sie viele entzündungssenkende Substanzen. Sie vereinen praktisch die Essenz der Pflanzen mit hoher Wirkkraft.



Kräuter & Co. als Joker

Der Frolox-Joker bei Feil besteht aus Kräutern, Gewürzen, Nüssen, Samen und Sprossen. Mit ihnen lässt sich jedes Gericht besonders einfach entzündungshemmend aufwerten. Auch hier sind es die sekundären Pflanzenstoffe, also eine große Gruppe chemischer Verbindungen, die für uns Menschen wertvoll sind. Neben den bereits erwähnten Bitterstoffen und Alkaloiden zur geschmacklichen Abschreckung, gibt es Flavonoide in Blättern zum Schutz vor UV-Strahlung, Anthocyane in Beeren oder Blüten für die Farbgebung oder Resveratrol in Weinbeeren für die pflanzliche Immunabwehr. Die Pflanzen schützen sich mit diesen Stoffen vor Umweltstress. Und genau das tun sie auch für uns, wenn wir sie essen.

Bitterstoffe regen die Verdauung an
Bitterstoffe sind Substanzen in Pflanzen oder Kräutern. Sie unterstützen den gesamten Verdauungstrakt. In Bittertropfen sind häufig auch Angelikawurzel, Wermut und Myrrhe enthalten, denen man entzündungshemmende Wirkung zuschreibt.

Mehr Energie und Wohlbefinden

Bei stillen, chronischen Entzündungen bleibt das Immunsystem dauerhaft in Alarmbereitschaft. Man kann sich das wie viele kleine Feuerwehrleute vorstellen, die ständig gegen Schwelbrände im Einsatz sind. Das kostet im Alltag Energie. Hinzu kommt, dass die Abwehrmechanismen unter Umständen irgendwann überfordert sind und Krankheiten entstehen können. Ernährung ist eine der möglichen Ursachen für Entzündungen und sie ist besonders interessant, weil wir sie leicht beeinflussen können. Deshalb lohnt es sich, aus antientzündlicher Sicht auf das zu schauen, was wir zu uns nehmen. Schon gesunde Menschen profitieren von mehr Energie und Wohlbefinden, wenn sie einige grundlegenden Aspekten ihrer Ernährung verändern. Für Menschen mit chronischen Erkrankungen ist in jedem Fall empfehlenswert, begleitend zur Therapie auf eine antientzündliche Ernährung zu achten.



Artischocken, schwarzer Rettich, Grünkohl, Spinat und Brokkoli in Bioqualität haben laut dem Frolox-Index von Dr. Wolfgang Feil hohe Mengen an entzündungshemmenden Substanzen.



Beeren sind überaus gesund, sie enthalten weniger Zucker und viele entzündungshemmende Polyphenole.

BIRGIT SCHNEIDER

FOTOS: ©OKSIXX-DEPOSITPHOTOS.COM, ©ODELINDE-DEPOSITPHOTOS.COM, ©STRELOK-DEPOSITPHOTOS.COM, ©KADET26-DEPOSITPHOTOS.COM, ©FOTO-PIXEL.WEB.DE-DEPOSITPHOTOS.COM, ©BELCHONOCK-DEPOSITPHOTOS.COM, ©VITALIKRADKO-DEPOSITPHOTOS.COM, ©YELENAYEMCHUK-DEPOSITPHOTOS.COM, ©VADIMVASENIN-DEPOSITPHOTOS.COM, ©AZAROV99366©GMAIL.COM-DEPOSITPHOTOS.COM



Mahlzeiten aufwerten



Dr. Feil bietet in seinem Buch praktische Tabellen für Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Sprossen und vieles mehr aufgelistet nach ihrer entzündungssenkenden Wirkung an. So kann sich jeder seine Mahlzeiten einfach zusammenstellen oder sie mit Blick auf Reduktion der entzündlichen Prozesse im Körper aufwerten. Erste Rezepte bieten Orientierung und einen Einstieg. Die verständlichen Erklärungen zu den einzelnen körperlichen Prozessen helfen dabei, die Ernährung nachhaltig umzustellen.

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



Das Feuer clever löschen

Wir leben im Überfluss mit zu viel Essen, zu viel Stress, zu vielen Erwartungen und zu vielen Ernährungsmythen. „Low Carb", „Light", „High Protein" – all das klingt gesund, ist aber oft Teil des Problems, das uns still und schleichend krank macht: Silent Inflammation – chronische Entzündungen, die im Verborgenen schwelen und meist spät entdeckt werden. In diesem Buch zeigen der Anti-Aging-Experte Prof. Dr. Markus Metka und der Ernährungsökonom und Heilkräuterexperte Dr. Klaus Postmann, wie der moderne Lebensstil unsere Gesundheit entflammt – und wie wir das Feuer löschen können.

▶ **Markus Metka und Klaus Postmann: Der Körper brennt. Mit richtiger Ernährung innere Entzündungen löschen. Braumüller Verlag, 256 Seiten, 24 Euro**

Antientzündliche Rezepte



Jule Klein hat bereits im Alter von einem Jahr die Diagnose Rheuma bekommen. Ihr Alltag wurde viele Jahre von der Krankheit bestimmt. Irgendwann hat sie begonnen, sich mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen und heute lebt sie nach eigenen Aussagen ohne Entzündungs-Marker. Das Buch ist gleichzeitig Ratgeber und Rezeptbuch. Die 60 antientzündlichen Rezepte sind alltagstauglich und geben viele Impulse zum selbstständigen Kochen. Auf Instagram zeigt Jule regelmäßig kurze Videos über die Zubereitung neuer Gerichte.

▶ **Jule Klein: Neustart Ernährung. Meine Rezepte für mehr Energie. DK Verlag, 192 Seiten, 25 Euro**





Krischan Cords (links) und Christopher Holert von der Main-Streuobst-Bienen eG konnten Gold und Silber für die ins Rennen geschickten Cider-Kreationen mit nach Hause nehmen. Rechts: „Wilder Cider" überzeugte souverän mit 118 von 120 Punkten in der Kategorie „Mixed & Flavoured Ciders".

MAIN-STREUOBST-BIENEN EG HOLT GOLD UND SILBER BEI DER CIDER WORLD 2026

Außergewöhnliche Geschmackserlebnisse

„Die Welt der Äpfel bietet ein riesig großes Spielfeld der Aromen", schwärmt Krischan Cords, Chef der Main-Streuobst-Bienen eG mit Sitz im Landkreis Würzburg. Nach Apfelschorlen, sortenreinen Apfelsäften, Apfelwein und Apfelsecco hat die Genossenschaft unter dem Label „MainSchmecker" mit ihren Getränken „Sei der Kleiber" und „Wilder Cider" vor geraumer Zeit auch das Reich der mächtig boomenden Cider betreten. Das alkoholische Erfrischungsgetränk auf Apfelbasis ist traditionell seit Jahrhunderten in Nordspanien, Frankreich, Großbritannien und Irland besonders tief verwurzelt. Durch die Gärung von gepresstem Apfelsaft ähnlich wie Wein hergestellt, hat sich der Cider in den letzten Jahren auch in Deutschland zum Lifestyle-Getränk mit stark steigenden Absatzzahlen gemausert.

Diesen Zuspruch führt Krischan Cords auf mehrere Gründe zurück: Mit 4-8 Vol. % kommt der Cider leichter daher als Wein, ist meist süffiger als Bier und bei einer Geschmackspalette von trocken-herb bis süß-fruchtig vielfältig aromatisch. Letzteres Argument hat den Streuobstexperten mit ausgesprochenem Faible für alte, hocharomatische Obstsorten ganz besonders zum eigenen Geschmacksexperiment inspiriert. Neben Apfel, Birne und Quitte sollten die wilden Aromakünstler Speierling und Mispel eine tragende Rolle spielen. Welch feines Händchen Cords dabei bewies, bekam er dieses Jahr im April auf überwältigende Art bescheinigt. Mit 118 von 120 erreichbaren Bewertungspunkten der Jury errang „Wilder Cider", spontan vergoren und fein abgestimmt, auf der renommierten Cider-World in Frankfurt die Goldmedaille in der Kategorie „Mixed & Flavoured". Der kleine Bruder, „Sei der Kleiber", mit dem keck am Stamm kraxelnden Kleiber, zu 100 Prozent aus Biolandäpfeln von den eigenen Streuobstwiesen hergestellt, heimste in der Rubrik „Sparkling Ciders" gleich noch zusätzlich die Silbermedaille ein.

„Diese Auszeichnungen sind für uns eine besondere Ehre und eine wertvolle Bestätigung unserer Arbeit", strahlt der versierte Streuobstliebhaber, dessen Bestreben stets darauf abzielt, die Seele der Früchte ins Glas zu bringen. Ganz besonders ist dies im Zusammenspiel mit den wilden und vielfach wenig bekannten Obstsorten Speierling und Mispel gelungen, die durch das professionelle Herstellungsverfahren für ein fein abgestimmtes und vielschichtiges Geschmacksprofil sorgen.

Der Erfolg rückt einmal mehr die Güte von Streuobst und speziell das Potential ihrer wilden Gefährten in den Blick. Er beflügelt auch die Arbeit der über 150 Genossen. Ist es doch ihr erklärtes Ziel, durch fachmännische Pflege und eigene Anpflanzungen die fränkische Streuobstkultur zu erhalten und aus den Früchten der landschaftsprägenden Obstbaumarten außergewöhnliche Geschmackserlebnisse zu schaffen, die beim Verbraucher gut ankommen. Das ist bislang trefflich gelungen. Herzlichen Glückwunsch und weiter solch eine glückliche Hand.

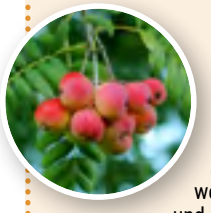


„Sei der Kleiber" holte in Frankfurt die Silbermedaille bei den „Sparkling Ciders".

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: KIRSCHAN CORDS, MAIN-STREUOBST-BIENEN EG.

▶ Erhältlich sind die Cider wie alle anderen Streuobstprodukte der Genossenschaft im Internet unter www.main-schmecker.de und donnerstags zwischen 17 und 18 Uhr in der Obsthalle in Margetshöchheim (Pointstraße 11).



Die wilden Mitspieler

Der Speierling, aus den wärmeren Regionen Süd- und Mitteleuropas stammend, gilt in Deutschland als stark gefährdet. Seine Früchte, die kleinen Äpfeln oder Birnen ähneln, sind im rohen, festen Zustand aufgrund ihres Reichtums an Gerbstoffen ungenießbar. Erst wenn sie im Spätherbst überreif und weich werden oder Frost abbekommen haben, bauen sich die Gerbstoffe weitgehend ab und machen das dann süß-säuerliche Fruchtfleisch genießbar. Schon geringe Mengen Speierlingsaft machen das Getränk wesentlich haltbarer und sorgen für eine besondere geschmackliche Extranote.

Die Mispel, ein kleiner, sommergrüner Baum oder Großstrauch aus der Familie der Rosengewächse, ist eng verwandt mit Äpfeln, Birnen und Quitten. Ihre Früchte sind rundlich, braun mit rauer Schale und haben auffällige, kronenartig abstehende Kelchblätter. Direkt nach der Ernte sind die Früchte wie die des Speierlings hart und wegen des hohen Gerbstoffgehalts ebenso ungenießbar. Im reifen, braunen Zustand erinnert das Aroma nach Frosteinwirkung oder längerer Lagerung an eine Mischung aus Bratapfel, Marzipan, Birne und Feige. Auf einer Streuobstwiese bereichern sie durch ihre ökologische Nische und den Blütenschmuck die Artenvielfalt.



DRY

FOTOS: ©KITTYFLY-DEPOSITPHOTOS.COM, ©LANDMANN JO-DEPOSITPHOTOS.COM

WEIHNACHTS-TÖPFERMARKT IN THURNAU

Keramikkunst in Schlosskulisse



Von Gebrauchsgeschirr bis zum kunstvollen Unikat, von feinem Porzellan bis zum Rakubrand: Beim Weihnachts-Töpfermarkt auf Schloss Thurnau in der Fränkischen Schweiz präsentieren vom 4. bis zum 6. Dezember **über 50 professionelle Töpferbetriebe** die Vielfalt europäischer Keramikkunst. Der Markt legt besonderen Wert auf handwerkliche Qualität. Handelsware und Industrieprodukte sind ausgeschlossen. In den historischen Sandsteinhöfen des Schlosses können die Besuchenden die unterschiedlichen Techniken, Formen und Glasuren entdecken und mit den Kunstschaffenden ins Gespräch kommen. Glühwein und fränkische Spezialitäten aus regionaler Produktion ergänzen das Angebot. RED

FOTO: G. KARITTKE

▶ **www.weihnachtstöpfermarkt-thurnau.com**



WINTERZAUBER? FÄHRT MIT!

Mit Bus und Bahn zu den Weihnachtsmärkten der Region

Romantische Altstädte, festlich geschmückte Marktplätze und liebevoll gestaltete Budendörfer: Mainfrankens Weihnachtsmärkte laden dazu ein, regionale Spezialitäten zu genießen, besondere Geschenke zu entdecken und die Adventszeit in geselliger Atmosphäre zu erleben. Die Anreise mit Bus und Bahn erspart die Parkplatzsuche und den Verkehrsstress.

Gemeinsam unterwegs mit der Tageskarte Gruppe

Ob mit Freunden oder der Familie: Mit der Tageskarte Gruppe des NVM (Nahverkehr Mainfranken) sind bis zu fünf Personen einen Tag lang beliebig oft zwischen Start- und Zielwabe unterwegs. Kinder von sechs bis einschließlich 14 Jahren zählen als halbe Person. Auch Oma und Opa können beim Adventsausflug dabei sein. Viele Weihnachtsmärkte sind bequem mit Bus und Bahn erreichbar. Am Ziel laden festlich geschmückte Gassen und Marktstände zum Bummeln und Genießen ein. Wer möchte, verbindet den Marktbesuch mit einem Altstadtspaziergang, einem Museumsbesuch oder einer gemütlichen Kaffeepause.

Gut für die Umwelt, schön für alle

Wer mit Bus und Bahn unterwegs ist, lässt das Auto stehen und trägt dazu bei, Verkehr und Emissionen zu reduzieren. Und wer auf dem Weihnachtsmarkt einen Glühwein genießen möchte, muss sich keine Gedanken um die Rückfahrt machen. Die Tageskarte Gruppe ist über die NVM Tickets App oder als Papierticket erhältlich. Auch für Wochenendausflüge lohnt sich das Ticket: Am Samstag gekauft, gilt die Tageskarte auch am Sonntag. So steht einem Weihnachtsmarktbesuch mit Freunden oder der Familie nichts im Weg. IT

FOTOS: ©JUNCALA-PIXABAY.COM, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **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:

Eine kleine Auszeit für die Seele
am 21. November um 16 Uhr in der
evang. Kirche Rödelsee

Die **MainSingers** laden ein zur Andacht
mit Liedern und Texten

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

CHRISTKINDLES WERKSTÄTTEN IN RÖDELSEE

Schönes und Exklusives fürs Fest

Wärme strahlt durch den idyllischen, mit Weihnachtsbäumen geschmückten Schlosshof, Feuerkörbe lodern und ein heimeliger Duft liegt in der Luft, während das Kinderkarussell die Herzen der Jüngsten höherschlagen lässt. Traditionell im November stehen hier Christkindles Werkstätten in und um das Schloss Crailsheim in Rödelsee offen. Dann versprechen die „Winzer Schloss Crailsheim" wieder drei Tage lang vorweihnachtliche Stimmung, die entlang der geschmückten Buden zum Schlendern, Träumen und Genießen einlädt. Vom **20. bis 22. November** bezaubern fleißige Handwerker und schaffensfrohe 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, von der Rödelseer Burschenschaft gebackenem Flammkuchen lässt man sich nur allzu gerne auch kulinarisch verwöhnen. Daneben werden traditionell über offenem Feuer zubereitete Feuerzangenbowle, Kinderpunsch und jede Menge alkoholfreie Getränke angeboten. Heimische Weine und Edelbrände, Lebkuchen, Pralinen aus der Confiserie und Honig runden das kulinarische Angebot ab.



Auch musikalisch wird auf das nahe Weihnachtsfest eingestimmt. In diesem Jahr laden die **MainSingers** am 21. November um 16 Uhr in der evangelischen Kirche Rödelsee mit Liedern und Texten zu einer kleinen Auszeit für die Seele ein. Die Christkindles Werkstätten haben am 20. November von 16 bis 20 Uhr, am 21. November von 13 bis 20 Uhr und am 22. November von 11 bis 19 Uhr bei freiem Eintritt geöffnet. Ausreichend öffentliche Parkplätze sind ausgeschildert. DRY

FOTO: ©WAL_172619-PIXABAY.COM

▶ **www.winzer-roedelsee.de**



ROMANTISCHER WEIHNACHTSMARKT IM RHÖNIVERSUM OBERELSBACH

Köstlich und kreativ

Inmitten des Biosphärenreservates Rhön hat es sich die Umweltbildungsstation Oberelsbach auf die Fahnen geschrieben, Schülerinnen und Schülern, Studentinnen und Studentinnen, aber auch Erwachsenen im Berufsleben, in Einzelveranstaltungen oder mehrtägigen Aufenthalten die Bedeutung von Nachhaltigkeit, Umwelt, sozialem Miteinander und regionalen Wirtschaftskreisläufen nahe zu bringen. Die visionäre Architektur der Einrichtung, ein Halbrund auf Stelzen, ist dabei Symbol für die Modernität des zeitgemäß konzipierten Bildungsangebots mit Übernachtungsmöglichkeit, das in Gruppen in Anspruch genommen werden kann.

Jedes Jahr im Winter, heuer am **19. und 20. Dezember**, haben Interessierte und Naturfreunde die Gelegenheit, die Umweltstation zu erkunden und sich dem Thema Nachhaltigkeit von verschiedensten Seiten zu nähern. Zeitgleich lädt die Bildungseinrichtung zum romantischen Weihnachtsmarkt ein.

Unter dem Motto „Ein Kosmos voller Leben!" erwartet die Gäste eine beeindruckende Vielfalt an kreativem, regionalem Kunsthandwerk, das von Ausstellern aus der Rhön präsentiert wird. Für das leibliche Wohl sorgt eine Auswahl an gesunden und schmackhaften bio-regionalen Köstlichkeiten. Ein Highlight für romantische Momente ist gewiss ein Becher Feuerzangenbowle an der wärmenden Feuerschale, untermalt von weihnachtlicher Musik.

Geöffnet hat die Umweltbildungseinrichtung Rhöniversum bei jedem Wetter am 19. Dezember von 13 bis 19 Uhr und 20. Dezember von 10 bis 18 Uhr. DRY

FOTOS: TONYA SCHULZ, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Weitere Informationen unter www.oberelsbach.rhoeniversum.de sowie auf den Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram.**







5. + 6. DEZEMBER: ROMANTISCHE KLOSTERWEIHNACHT

Stimmungsvoll und regional

Von handgeflochtenen Korbwaren über zauberhaften Weihnachtsschmuck und handgewebte Textilien bis hin zu stilvollem Holzdesign: Beim Weihnachtsmarkt im Kloster Wechterswinkel in der Rhön am 5. und 6. 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. Einige Handwerker lassen sich auch beim Fertigen ihrer Waren über die Schulter schauen. **Ausgewählte Regionalerzeuger** geben Einblicke in ihre Arbeit und bieten ihre Köstlichkeiten zum Probieren an. Auch der geschmückte Innenhof des Klosters lockt mit 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 „KünstlerKollektiv Rhön. ArtVent 3.0 & Friends“ im Erdgeschoss ist während des Marktes geöffnet. KA

FOTO: RUDOLF WEINERT

▶ **Der Markt hat am Samstag von 12-20 Uhr, Sonntag von 11-17 Uhr geöffnet, Eintritt 2 €, bis 18 J. kostenfrei, www.kloster-wechterswinkel-kultur.de**



29. NOVEMBER: SOS-DORFGEMEINSCHAFT HOHENROTH LÄDT ZUM ADVENTSBASAR

Vorfreude mit allen Sinnen spüren

Der Termin ist für viele gesetzt: Am 29. November verwandelt sich die SOS-Dorfgemeinschaft Hohenroth oberhalb von Rieneck wieder in ein adventliches Winterwunderland. Dann liegt der Duft von frisch gebackenen Leckereien in der Luft, und Kerzenlicht lässt die geschmückten Höfe stimmungsvoll erstrahlen.
Besuchende dürfen sich auf schöne handgefertigte Produkte aus den Hohenrother Werkstätten wie Kerzen, Holzarbeiten und Textilien sowie Leckereien aus der eigenen Bio-Bäckerei und Bio-Molkerei freuen. **Rund 50 Kunsthandwerker aus der Region** bereichern den Markt wieder mit einzigartigen Kreationen und liefern gewiss jede Menge Inspirationen für individuelle Geschenkeideen zu Weihnachten.



Vorfreude auf Weihnachten entfacht alljährlich der Adventsbasar in der Dorfgemeinschaft Hohenroth.

Die adventliche Atmosphäre wird wie jedes Jahr durch **musikalische Darbietungen** bereichert. Die Eschenbacher Blaskapelle, Alleinunterhalter Michael Hock und die Alphornbläser „Gässbärch Echo“ haben ihr Kommen zugesagt. Darüber hinaus werden Bewohnerinnen und Bewohner der Dorfgemeinschaft mit Theaterpädagoge Wolfgang Schramm im großen Saal ein Überraschungs-Theaterstück aufführen. Für die jungen Basargäste stehen **Kerzenziehen**, Stockbrotrösten am Lagerfeuer sowie weitere Mitmachangebote auf dem Programm. Das gewohnt vielseitige kulinarische Angebot reicht von Burgern und Suppen über Bratwurst bis zu **Waffeln und Glühwein**.
Der Adventsbasar ist wie jedes Jahr autofrei, doch für Ihre Anreise ist gesorgt: Ein Shuttle-Service bringt Sie bequem von den ausgeschilderten Parkplätzen in Rieneck und Gemünden in die Dorfgemeinschaft. Hier lässt sich mit allen Sinnen in die vorweihnachtliche Welt eintauchen. Im Nu ist der **Alltag für einige Stunden vergessen**. FS

FOTOS: FRANZISKA SCHÖN, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Der Adventsbasar ist von 11 bis 17.30 Uhr geöffnet.**



BRAUCHBAR-KAUFHÄUSER ERMÖGLICHEN WEIHNACHTSDEKO ZWEITES LEBEN

Vom Stern bis zur Drehmühle

Der Weihnachtscountdown nimmt Fahrt auf. Nicht mehr lange, dann säumen wieder schmucke Tannengirlanden mit Weihnachtsmotiven hier und dort die Straßen und die ersten Adventsmärkte lassen bei gebrannten Mandeln und Punschduft heimelige Gefühle aufsteigen. Spätestens dann rückt bei vielen die eigene Weihnachtsdeko zuhause ins Blickfeld. Sie gehören Sie nicht zu jenen, die den Trends am Tannenbaum folgen? Sie lieben es eher individuell, traditionell oder gar nostalgisch? Dann lohnt es sich, bis Weihnachten das gemeinnützige Brauchbar-Sozialkaufhaus in Grombühl (Grombühlstraße 52) und seine beiden Filialen Pfundgrube in Lengfeld (Ohmstraße 8) und Hatwas in Ochsenfurt (Tückelhäuser Straße 10) aufzusuchen. Die **Secondhand-Kaufhäuser** mit breitem Alltagsangebot vom Eierbecker über den Wintermantel bis zum Kleiderschrank halten nämlich auch ein großes Secondhand-Angebot an Weihnachtsdeko vor, das kaum Wünsche offenlässt. **In extra geschmückten Kojen und Zimmern** kann man Krippen und Drehmühlen bestaunen, Lichterketten und Christbaumschmuck ebenso finden wie kauzige Nussknacker und milde lächelnde Engel oder manch anderer gut gepflegten Rarität, die viele Geschichten erzählen könnte, eine neue Heimstatt geben. Da der Fundus überaus reichlich ist, wird immer wieder nachgelegt. Mehrmals vorbeischauen lohnt hier also auf jedem Fall. Wer dann ein bisschen mehr Zeit mitbringt, der kann an den drei Standorten noch ganz andere Entdeckungen machen und auch in puncto Weihnachtsgeschenke gut stöbern oder das ein oder andere **Schnäppchen für kalte Tage an Land ziehen**. In Grombühl wurde jüngst die Bekleidungsabteilung modern und übersichtlich gestaltet neu eröffnet. In Ochsenfurt lassen sich nach einer Erweiterung der Räumlichkeiten vor gut zwei Monaten nun auch jede Menge gute gebrauchte Möbel finden. **Angenehme Nebeneffekte** gibt es dabei gleich mehrere: Man kann nicht nur schöne und nützliche Dinge vor der Müllpresse bewahren und die Umwelt schonen, sondern viel Geld sparen und dabei noch ein gutes Werk tun, da der Verkaufserlös in die Unterstützung Langzeitarbeitsloser fließt. Na dann, viel Spaß beim Stöbern! DRY

FOTOS: BRAUCHBAR GGMBH, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Die Sozialkaufhäuser haben Montag bis Freitag von 10-18 Uhr und Samstag von 10-15 Uhr geöffnet.**



Winterfunkeln im Tierpark

Unter dem Motto „Winterfunkeln" erwartet die Besuchenden des Wildparks Bad Mergentheim am 14./15., 21./22., 28./29. November sowie am 5. und 6. Dezember jeweils von 13 bis 19 Uhr ein romantischer Weihnachtsmarkt in stimmungsvollem Lichterglanz. Liebevoll dekorierte Hütten laden zum Verweilen ein, dazu gibt es süße und herzhafte Leckereien sowie wärmende Getränke. Kinder können Stockbrot am offenen Feuer backen, während die Erwachsenen den Zauber der Vorweihnachtszeit in gemütlicher Atmosphäre genießen.
Im Verkaufsmarkt im oberen Stockwerk des Holzhauses finden sich zahlreiche **Geschenkideen für die Liebsten**: handgefertigter Weihnachtsschmuck, liebevoll bemaltes Kunsthandwerk, aktuelle Dekoartikel, Schmuckstücke, handgestrickte Textilien aus Wolle oder Filz sowie nachhaltiges Spielzeug für Kinder. Auch selbstgemachte, eingemachte Leckereien aus eigener Produktion dürfen natürlich nicht fehlen! WBM

FOTO: ©ZZZORIKK-DEPOSITPHOTOS.COM



rhöniversum®

Tag der offenen Tür –
Romantischer Weihnachtsmarkt!

Ihr erlebnisreiches Programm:

- Besichtigen Sie die Umweltbildungsstätte.
- Entdecken Sie einzigartige Geschenke bei den regionalen Kunsthandwerkenden.
- Genießen Sie kulinarische Leckereien.

Wir freuen uns auf Sie!

Sa, 19.12.
13:00 –19:00 Uhr
So, 20.12.
10:00 –18:00 Uhr

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

MARTINIMARKT IM BAMBERGER BAUERNMUSEUM

Kunsthandwerk & Spezialitäten



Zum fünften Mal lädt das Bauernmuseum Bamberger Land in Frensdorf gemeinsam mit dem SI-Club Bamberg Kunigunde am 14. und 15. November zum Martinimarkt ein. Offiziell eröffnet wird die Veranstaltung am Samstag um 17 Uhr. Von 14 bis 18 Uhr können Kinder in der Bastelwerkstatt am Samstag und von 13 bis 17.30 Uhr am Sonntag ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Um 16 Uhr stimmt die Hubertusmesse in der Frensdorfer Kirche auf das Wochenende ein, bevor ein Fackelzug zum Museum führt. An beiden Tagen präsentieren regionale Kunsthandwerker handgefertigte Keramik, traditionelle Bürstenbinderei, handgedrechselte Schreibgeräte und textile Unikate. Dazu gibt es Spezialitäten aus dem Bamberger Land wie Natursäfte, Chutneys, Liköre und handgemachte Toffees. Für Familien stehen zudem Erzählstunden mit Musik und eine Tombola auf dem Programm. BBL

FOTO: ©LISITSA_-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Der Markt ist am 14. November von 14 bis 20 Uhr, am 15. November von 13 bis 18 Uhr geöffnet.**



NACHHALTIGKEIT TRIFFT WEIHNACHTSSTIMMUNG IM BIZ

Neue alte Lieblingsstücke gesucht?

Funktionstüchtige Weihnachtsdekoration erhält ab 30. November bis Weihnachten im Bibliothekszentrum Haßfurt ein zweites Leben. Bringen Sie Deko mit, die Sie nicht mehr benötigen, und stöbern Sie nach neuen Lieblingsstücken für Ihre Advents- und Weihnachtszeit. So lassen sich gemeinsam Ressourcen sparen, Abfall vermeiden und die Vorweihnachtszeit lässt sich ein Stück nachhaltiger machen – ganz ohne Geld und ohne Anmeldung.

Was Sie mitbringen können: Saubere und unbeschädigte Weihnachtsdekoration (z. B. Kugeln, Figuren, Gestecke, Lichterketten, Kränze, Sterne, Kerzenständer und vieles mehr). **Wie es funktioniert:** Legen Sie Ihre mitgebrachte Deko einfach dazu und nehmen Sie im Gegenzug mit, was Ihnen gefällt. Sie dürfen auch gerne nur abgeben oder nur mitnehmen.

Wann und wo: Erste Abgaben sind ab 23. November möglich. Die Tauschbörse eröffnet 30. November und kann bis Weihnachten während der regulären Öffnungszeiten des BIZ am Marktplatz besucht werden. BIZ

FOTOS: ©OLA_KULESHOVA@MAIL.RU-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Weitere Infos unter www.biz-hassfurt.de**





WEIHNACHTSSCHMUCK SELBST MACHEN

Naturwerkstätten für kalte Tage

Pünktlich zur Vorweihnachtszeit mehren sich die Angebote, unter fachlicher Anleitung für das nahende Fest kreativ zu werden. Phantasievolle Weihnachtspost aus Naturmaterialien kann man zum Beispiel am **15. November** von 10.30 bis 12.30 Uhr herstellen im **Würzburger Ökohaus**. Aus getrockneten und gepressten Farnblättern, die wie kleine Weihnachtsbäume aussehen, werden individuelle Weihnachtskarten und persönliche Weihnachtspost gestaltet. Alle Materialien werden bereitgestellt. Ganz nebenbei lernen die Teilnehmenden auch, wie Pflanzen gepresst werden können. Dafür wird eine praktische Pflanzenpresse „To Go" hergestellt, die anschließend mit nach Hause genommen werden kann. In entspannter Atmosphäre bleibt genügend Zeit zum Ausprobieren, Gestalten und Austauschen. Dazu gibt es winterlichen Tee aus Fichtennadeln. Eine **Anmeldung ist bis 11. November** erforderlich.

Am **22. November** verwandelt sich das **Steigerwald-Zentrum in Handthal** in eine Weihnachtswerkstatt! An verschiedenen Bastelstationen darf so lange der Vorrat reicht von 11 bis 16 Uhr mit Holz und Naturmaterialien gebastelt, geklebt, gemalt und gewerkelt werden. Neben allerhand schönen, kreativen Geschenken können natürliche Adventskränze und Christbaumschmuck gebastelt werden. Unter Anleitung von Kräuterfrau Gerlinde Rößner können ebenso wohlige Mitbringsel zur Weihnachtszeit hergestellt werden. Im Cafébereich kann man sich mit Punsch, Wildbratwürsten und einer herzhaften Suppe stärken. Eine Anmeldung ist online, telefonisch unter 09382.31998-0 oder per E-Mail an info@steigerwald-zentrum.de für eine bessere Planung erwünscht.

Im Gartenschulhaus der **Abtei Waldsassen** kann man am **23. November** zwischen 18 und 20 Uhr seinen Adventskranz selbst gestalten. Von Streu über Moos bis hin zu sämtlichen Naturmaterialien zeigt Monika Keck verschiedene Techniken zur Herstellung von Kränzen und Adventsgestecken. Kerzen für Adventskränze sind selbst mitzubringen, die restlichen Utensilien können vor Ort erworben werden. Eine Anmeldung unter 09632.92 49 10 oder per E-Mail unter umweltstation@abtei-waldsassen.de ist erforderlich.

Am **26.** (18-20 Uhr), **27.** (17.30-19.30 Uhr) und am **28. Novembe**r (10-12 Uhr) lädt das **Bauernmuseum Bamberger Land** in Frensdorf dazu ein, Adventskränze aus Naturmaterialien selbst zu gestalten (oben im Bild). So entstehen aus duftendem Grün, Zapfen und getrockneten Blumen unter fachkundiger Anleitung dekorative Einzelstücke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Anmeldung ist unter birgit@wildekarde.com oder telefonisch unter 01573.5473717 möglich. DRY

FOTOS: BIRGIT GOHLKE, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

KREATIVES AUS EIERKARTON: WEIHNACHTSSTERNE

Nachhaltige Dekoschätze selbst gemacht

Hätten Sie gedacht, dass sich aus einem unspektakulären Eierkarton wahre Kunstwerke zaubern lassen? Die Erfahrung zeigt: Alles, mit dem man sich näher beschäftigt, wird interessant. Und eröffnet zur eigenen Freude oft noch bislang ungeahnte Möglichkeiten. Maria Hocke, früher mit ganzer Seele in der Heilpädagogik tätig, sprüht nur so vor Phantasie und liebt die Natur. Naheliegend, dass das Thema Nachhaltigkeit seit langem bereits eine wichtige Rolle in ihrem Leben spielt. Das führte sie einst zur Wiederverwendung von gebrauchtem Eierkarton als Werkstoff im Unterricht.



Um ihre kreativen Ideen und Anregungen Jung und Alt zugänglich zu machen, gründete sie vor vielen Jahren den **Eschenblatt Verlag**. Entstanden sind liebevoll gestaltete kleine Anleitungsbüchlein zu unterschiedlichen nachhaltigen Kreativprojekten. Zwei der quadratischen Ringbüchlein sind dem **Thema „Weihnachtssterne“** gewidmet. Auf je einer Doppelseite sind bebilderte Kurzanleitung und fertiges Schmuckstück, verbunden mit vielen Tipps bei der Gestaltung, zur Nachahmung zusammengestellt. Die Projektanregungen lassen nicht nur Freiraum für die eigene Gestaltung, sie machen auch neugierig, sich mit dem Karton auseinanderzusetzen und sich dort gefundenen Formen spielerisch wie haptisch zu nähern. Verblüffend was sich offenbart und fürs eigene Projekt einsetzen lässt. Bemalt mit Decorlackfarbe und Permanentstiften, können so Unikate entstehen, die vor Stolz die Backen glühen lassen und richtig Vorfreude auf´s nahende Fest machen. PETRA JENDRYSSEK



FOTOS: PETRA JENDRYSSEK, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Erhältlich sind Maria Hockes Bändchen „Weihnachts-Sterne“ und „Edle Sterne“ – Kreatives aus Eierkarton mit 32 Seiten für jeweils 9.90 Euro zzgl. Porto und Versand (Gesamtsumme für ein Büchlein + Versand 12.90 Euro) im Auftrag über den BlattGrün Verlag, Biebelrieder Straße 36 in 97288 Theilheim. Schriftliche Bestellungen bitte per Post oder Mail an redaktion@blattgruen-verlag.de richten.**

FRECH-FRÖHLICHE ACCESSOIRES FÜR DEN GABENTISCH

Nachhaltig & fair produziert

Individuelle Mode jenseits des FastFashion-Streams kommt immer an. Mit Freude und aus Überzeugung sucht Bettina Kröner für ihren Bamberger Laden „ModeMitHut“ 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 Ringelbasken in verschiedenen Farben aus weicher Merinowolle oder Socken in vielen Farben und Größen, ebenfalls aus 100% Wolle? Alles aus kontrolliert biologischer Tierhaltung sowie verantwortungsvoller Produktion, versteht sich hier von selbst. DRY



FOTOS: MODEMITHUT



JEDEN TAG EINE ÜBERRASCHUNG

Wunderwelt Natur

Die Auswahl an Adventskalender ist kaum noch zu überblicken und dennoch gibt es immer noch echte Highlights, die jeden Tag der Adventszeit mit Besonderem bereichern. Solche ein Begleiter durch die dunkel, triste Zeit ist Anne Rogges „Natur-Adventskalender“. Hinter verschlossenen Seiten, die behutsam aufgetrennt werden wollen, harren 24 Überraschungen. Die Rezepte, Bastelideen und Geschenktipps sind mit Materialien aus der Natur herzustellen. Die Idee ist einfach und lässt sich ohne Vorbereitung aber mit etwas Einsatz draußen gut umsetzen. Das sorgt nicht nur für einen gesunden Winterspaziergang, es lässt die Natur auch mit anderen Augen wahrnehmen. Als kleinen Bonus gibt es für Silvester und den Dreikönigstag jeweils eine Überraschung extra. Viel Spaß bei der Umsetzung. DRY

▶ **Anne Rogge: Natur-Adventskalender. Ideen, Anleitungen und Rezepte aus der Natur.**
112 Seiten, Kosmos Verlag 2026, 14 Euro

JUTTA HUHN.
Die Goldschmiede.

„FEINES“



750ER GELBGOLD
MIT TANZANIT
UND BRILLANTEN

Lange Gasse 21
97346 Iphofen
Fon 09323-8700130

jutta@goldschmiedehuhn.de
www.goldschmiedehuhn.de



LEBKUCHEN VON GESTERN BIS MORGEN

Hommage an ein Kultgebäck

Das Jahr geht seinem Ende entgegen. Weihnachten rückt in greifbare Nähe und mit dem großen Fest die Freude auf ganz besondere Genüsse. Solche verspricht der Lebkuchen als wahres Kultgebäck. Seine Ursprünge liegen nämlich bereits rund 3500 Jahr vor unserer Zeit. Als Honigkuchen galt er in der Antike als **heilende Speise der Götter** und diente als Grabbeigabe. Seither hat das Dauergebäck eine spannende Geschichte durchlaufen. Um sie haben sich der Nürnberger Historiker, Journalist und Autor Siegfried Zelnhefer und die aus Fürth stammende Food-Fotografin Katharina Pflug besonders verdient gemacht. Ihre vor kurzem im mittelfränkischen ars vivendi Verlag erschienene Kulturgeschichte des Lebkuchens beschert dem Traditionsgebäck einen überaus würdigen Auftritt. Während Siegfried Zelnhefer die Leserschaft kundig und unterhaltsam mit auf eine Genussreise durch die Jahrhunderte nimmt, der Frage nachgeht, wie der Lebkuchen zu seinem Namen kam, und mit dessen vielfältiger Interpretation überrascht, setzt ihn die erfahrende Food-Fotografin **schnörkellos modern** in Szene. Das Buch gibt natürlich Einblick in die handwerkliche und industrielle Herstellung und porträtiert die hier verwendeten charakteristischen Gewürze und Zutaten. Dazwischen wird es persönlich, wenn beispielsweise ein Nürnberger Großgewürzhändler von seiner Passion erzählt oder der bekannte **Freibäcker Arnd Erbel** aus dem mittelfränkischen Aischtal durchaus kritisch über den Lebkuchen philosophiert. Seine Backstube verwandelt sich in der Zeit vor Weihnachten regelmäßig in eine Lebküchnerei, um den Menschen mit seinen ausgewogenen Rezepturen zu zeigen, wie ein guter Lebkuchen schmecken kann. Neben dem Handwerk plaudern auch Vertreter der industriellen Herstellung über Vorlieben und Innovationen. Selbstverständlich schweifen Augen und Nase mit Lokalkreationen wie Aachener Printen, Coburger Schmätzchen oder Pulsnitzer Pfefferkuchen auch in die erweiterte Lebkuchenfamilie. Schön anzusehen sind die dekorativen Lebkuchen-Dosen und Truhen, die ihren Inhalt nochmals aufwerten. Staunen lässt sich auch über den **Innovationsgeist**, der in so mancher Lebküchnerei weht und mutig neue Rezepturen wagt. Über Geschmack lässt sich ja bekanntlich nicht streiten. Fast alles ist möglich und so versammelt der umfangreiche Rezeptteil in den Kategorien „Herzhaft", „Klassisch" und „Süß" eine beeindruckende Vielfalt an Lebkuchenkreationen, die Experimentierfreudigen neue kulinarische Welten eröffnen können. Viel Spaß dabei!

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: ©SLAVA_WEB-DESIGNER-PIXABAY.COM, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Siegfried Zelnhefer/Katharina Pflug: Lebkuchen, 176 Seiten, ars vivendi 2026, 28 Euro**

TRADITIONS-REZEPT

Nürnberger Lebkuchen

Zutaten (für ca. 25 Stück)

10 Eier (Größe M)
400 g Zucker
150 g Zitronat
150 g Orangeat
300 g gemahlene Mandeln
300 g gemahlene Haselnusskerne
120 g Weizenmehl
1 TL gemahlener Zimt
2 TL Lebkuchengewürz
1 Prise Salz
ca. 25 runde Backoblaten (10 cm Ø)
250 g Zartbitterkuvertüre (optional)

Zubereitung

1. Eier und Zucker mit dem Rührgerät zu Eischnee schlagen.
2. Zitronat und Orangeat fein schneiden. Zusammen mit gemahlenen Mandeln und Haselnüssen unter den Eischnee heben. Dann Mehl und die Gewürze gründlich vermengen und ebenfalls unterheben.
3. Den Backofen auf 175 °Grad (Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
4. Die fertige Lebkuchenmasse mit einem angefeuchteten Messer auf die Oblaten streichen. Hierbei zum Rand hin flacher werden.
5. Die Lebkuchen etwa 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Die Lebkuchen können nach Belieben mit zerlassener Zartbitterkuvertüre überzogen werden.
7. Gut trocknen lassen und zum Aufbewahren in Dosen schichten.

Für den Abdruck des Rezeptes, das sich auch im nebenstehenden Lebkuchen-Buch findet, bedanken wir uns ganz herzlich beim ars vivendi Verlag im mittelfränkischen Cadolzburg.





KRÄUTER STUBE
Kräuter – Gewürze
Pfeffer – Salze
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



GESCHENK-TIPP: KARTEN FÜR DIE LANDESGARTENSCHAU BAD WINDSHEIM

Garten trifft Gänsehaut

158 Tage Natur- und Kulturgenuss verspricht die Bayerische Landesgartenschau in Bad Windsheim vom 29. April bis 3. Oktober 2027. Auf mehr als 27 Hektar Fläche wird derzeit ein grandioses Gartenfestival für alle Generationen geplant. Unter dem Motto „Garten trifft Gänsehaut" will es Natur, Bewegung, Begegnung und Erholung miteinander verbinden. Hierfür werden historischer Kurpark, neu gestalteter Landschaftspark und Stadtgebiet zu einem Erlebnisraum verknüpft, der Bad Windsheim nachhaltig bereichern wird.



Der behutsam weiterentwickelte denkmalgeschützte **Kurpark** wird durch neue Spiel- und Bewegungsangebote ergänzt. Inspiriert von der Bad Windsheimer Sole entstehen neben einem Irrgarten im Grünen unter anderem bis zu sechs Meter hohe Kletterkristalle und eine kristallin gestaltete Trampolinlandschaft, die Lust auf Bewegung machen.
Im neu gestalteten **Landschaftspark** öffnet der 19 Meter hohe „Turm der Regionen" den Blick bis in den Steigerwald. Themengärten, Staudenpflanzungen, Blumenschauen und ein Gartenmarkt liefern Anregungen für die Gestaltung unterschiedlichster Grünflächen zuhause. Imker, Obst- und Gartenbauverein sowie Naturschutzverbände zeigen hier, wie Gärten Lebensräume für Bienen, Vögel und andere Tiere werden können.
Zwischen Kurpark und Landschaftspark entsteht **das Blau-Grüne Herz** mit einem vergrößerten See am Gradierwerk und neuen Sitzplätzen. Regenwasser von den Dächern der Franken-Therme speist den See und wird in einer rund 400 Kubikmeter großen Zisterne für trockene und heiße Tage gesammelt. Blumen- und Themengärten, Wege und neue Aufenthaltsbereiche schaffen dauerhaft Freiräume für Bewegung, Spiel und Naturerlebnis.

Mehr als 2.000 Events

Musik, Kultur, Bewegung und Mitmachangebote machen die Landesgartenschau zu einem **Erlebnis für alle Generationen**. Zwischen Blumenwelten und Themengärten entsteht ein abwechslungsreiches Programm für Familien, Gartenfreunde und alle, die eine Auszeit im Grünen suchen und sich von der die Vielfalt der Natur, ihren farbenfrohen Blüten, kreativen Gartenideen und grünen Rückzugsorten inspirieren zu lassen. Ein rund 3,5 Kilometer langer Rundweg verbindet das Blau-Grüne Herz mit dem Kur- und Landschaftspark und eröffnet immer wieder neue Einblicke.
Mit den Jahreszeiten verändert sich auch der rund 1.500 Quadratmetern umspannende Wechselflor: Rund 70.000 Blumenzwiebeln und 35.000 Zierpflanzen, Stauden und Gräser begrüßen im Frühjahr die Besucher. Im Sommer sorgen weitere 18.000 Pflanzen für neue Farbakzente. Daneben runden über 100 Ausstellungsbeiträge, Floristik, zahlreiche Themengärten und viele Attraktionen mehr den Besuch ab.
Tagesticket und verbilligte Dauerkarten für mehrmalige Besuche sind bereits online im Verkauf und damit prima als Weihnachtsgeschenk mit hohem Erlebniswert geeignet. Buchbar sind die Eintrittskarten über https://bad-windsheim2027.ticketfritz.de/. LG

FOTOS: BAYERISCHEN LANDESGARTENSCHAUEN GMBH

BODY &NATURE
NATURKAUFHAUS
Natürlich schön leben


Würzburg, **Augustinerstr. 5**
Mo - Sa: 10 - 18 Uhr
www.naturkaufhaus.de
naturkaufhauswuerzburg



NABU-JAHRESKALENDER 2027

Von Biber bis Wolf

Mit zwölf beeindruckenden Aufnahmen begeistert der NABU-Kalender „Naturschätze 2027“. Monat für Monat zeigt er in zwei wählbaren Größen die Vielfalt unserer Tier- und Pflanzenwelt und eröffnet spannende Einblicke in zentrale NABU-Projekte für **Natur- und Artenschutz**. Mit dabei sind unter anderem: Biber, Zitronenfalter, Haubentaucher, Kraniche, Wiedehopf, Schneeleopard und Wolf. Auf der Rückseite jedes Monats finden sich besondere Ausflugstipps, spannende Mitmachaktionen und zahlreiche informative Details zu den gezeigten Arten. Das macht den Jahresbegleiter zu einer wunderbaren Geschenkidee für alle, die Natur und Artenvielfalt lieben. RED

▶ **NABU Jahreskalender „Naturschätze 2027“, erhältlich im Kleinformat (34 x 24 cm, 12.99 Euro) und Großformat (48 x 33 cm; 19.99 Euro) über https://www.nabu-shop.de/nabu-kalender-naturschaetze-2027.**

Nachhaltigkeit erleben
STEIGERWALD ZENTRUM
Der Wald im Zentrum
Lernen. Erleben. Erholen.
Ausstellungen | Waldpädagogik für Kindergärten und Schulen | Waldführungen | Tagungs- und Veranstaltungsort | Erlebnispfade und Spielplatz
22.11. Basteln in der Vorweihnachtszeit
8.12. Seniorencafé „Weihnachtszauber im Winterwald“
31.1. Efeu – Kosmetikum, Heilmittel, Waschmittel
19.2. Filmvorführung „Das Flüstern der Wälder“
Viele weitere Angebote unter www.steigerwald-zentrum.de

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





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. Neben vollmundigen Likören aus seltenen Streuobstsorten, edlen sortenreinen Bränden oder fein perlendem Apfel- und Birnensekt, gewonnen im Champagnerverfahren, verschenkt man nicht nur außergewöhnliche Geschmackserlebnisse, sondern seit diesem Frühjahr auch **Gewinner auf internationalem Parkett**: Die außergewöhnliche Wildobst-Komposition „Wilder Cider“ wurde mit Gold, der erfrischende Cider „Sei der Kleiber“ aus 100 Prozent Biolandäpfeln mit Silber gekrönt.
Besonders bemerkenswert: Mit dem Erwerb der Streuobstprodukte kann man maßgeblich zur Pflege und damit zum Erhalt einzigartiger Streuobstwiesen im Würzburger und Kitzinger Landkreis sowie in Main-Spessart beitragen. 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. Als **Hotspot der Artenvielfalt** bieten sie 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 auch noch auf das restliche, breite Angebot an sortenreinen Säften und Saftschorlen zu schauen. Wohl bekomm´s! DRY

FOTOS: MAINSCHMECKER /KRISCHAN CORDS

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

Spiele-Tipp: Im Reich der Vögel

Das Kartenspiel „Das Spiel der Vögel“ für Familien verbindet wunderschön illustriertes, naturalistisch gezeichnetes Vogelmaterial mit spannenden Entscheidungen Runde für Runde. Mit jedem Wurf der weißen und schwarzen Würfel verändern sich die Möglichkeiten – dann heißt es Vorteile nutzen und mit Einschränkungen umgehen. Die Vogelkarten werden gesammelt und in die eigene Auslage gelegt, um Wunder wie Gesang, Nest oder Flug zu vereinen. Wer mehrere Vögel derselben Art gesammelt hat, stärkt den eigenen Lebensraum und erhält zusätzliche Auszeichnungen. Einfache Spielabläufe sorgen für einen schnellen Einstieg, während die Kombination aus Symbolen, Gefahren und begrenztem Platz immer neue Spielsituationen schafft. Das Spiel ist für zwei bis vier Spielerinnen und Spieler ab zehn Jahren ausgelegt. RED



▶ **Michael Rieneck, Jackie Morris: Das Spiel der Vögel. Kosmos Verlag, 29.99 Euro**







Der Wollertrag vom Yak-Rindes ist mit 300 bis 500 Gramm Feinwolle pro Rind und Jahr recht gering.

SCHAF, YAK UND KAMEL LASSEN UNS WEDER FRIEREN NOCH SCHWITZEN

Mit gutem Gefühl wollig-warm durch den Winter

Ende Dezember geht das von den Vereinten Nationen ausgerufene Internationale Jahr der Weidelandschaften und des Hirtentums zu Ende. Ein Jahr, das wahrscheinlich von eher weniger Menschen in seiner weitreichenden Bedeutung wahrgenommen wurde. Dabei haben Land und Hüter unsere Aufmerksamkeit mehr als verdient, bedecken Weideflächen doch etwa die Hälfte der Landfläche der Erde und ermöglichen, regelmäßig gepflegt, eine überwältigende Artenvielfalt. Auf den Weiden übernehmen Hirten mit ihren Tieren Verantwortung für den Schutz der Biodiversität, für die Pflege der Flächen und damit für eine effiziente CO_2-Speicherung im Boden und in dem, was darauf wächst. Und sie bewahren lokales wie indigenes Wissen. Dies sichert Ökosysteme auf der ganzen Welt. Das macht Land und Hüter auf der Suche nach Lösungen für die miteinander verknüpften Krisen Klimawandel, Artenschwund und Bodendegradierung zum Teil der Antwort. Die kann aber nur greifen, wenn das Auskommen der Hirten und das Überleben ihrer Tiere gesichert ist.

Wie kann das gelingen? Ganz einfach und für jeden umsetzbar: Zum Beispiel, indem man sich für Produkte entscheidet, die von Weidetieren stammen. Die für Qualität stehen, statt für vermeintliche Schnäppchen. Für Nachhaltigkeit, statt schnellen Konsum. Wolle ist solch ein Produkt, das Schaf, Yak und Kamel zuverlässig jahrein, jahraus liefern. Sie verlieren sie schmerzfrei beim Fellwechsel oder bei der jährlichen Schur. Ihre Fasern sind überaus wertvoll, denn sie vereinen viele Vorteile: „Sie halten uns warm, lassen unsere Haut bei Kälte wie Hitze gut atmen und regulieren die Feuchtigkeit, wenn wir schwitzen. Kleidungsstücke aus Wolle sind außerdem generell sehr pflegeleicht, kaum waschbedürftig und nehmen Gerüche nur schwer an“, zählt sie Pia Eschenweck vom Würzburger Naturkaufhaus Body & Nature auf, zuständig auch für den Einkauf von nachhaltig hergestellter Kleidung. Die Wolle der drei Weidetiere unterscheide sich lediglich in der Feinheit, der Strapazierfähigkeit und der Art, wie sie gewonnen wurde, erklärt sie.



Schafwolle – die Strapazierfähige

Die Schafwolle sei am strapazierfähigsten unter ihnen und die einzige, die sich ohne Eigenschaftsverlust bleichen und färben ließe. „Sie ist elastisch und behält ihre Form. Auf Grund ihrer hohen Abriebfestigkeit eignet sie sich auch für Alltags- und Wandersocken. Darüber hinaus für bunte Strickwaren“, ergänzt Pia Eschenweck. Der Ertrag pro Tier und Jahr beliefe sich bei Schurwolle auf vier bis fünf Kilogramm. Das Merinoschaf liefere im Gegensatz zu anderen Schafrassen besonders weiche, kratzfreie Wolle. Die Wolle vom vormals gefährdeten, jetzt aber vom Aussterben geretteten Rhönschaf sei robuster und rauer. Sie werde seit einigen Jahren, zu Pellets gepresst, erfolgreich auch als langanhaltender Dünger im Garten nachgefragt.

Yakwolle – das Leichtwicht

Wolle vom Yak-Rind, das im Himalaya, in China und in der Mongolei Temperaturschwankungen von -50 °Grad bis zu + 30 ° ausgesetzt ist, fühlt sich im Vergleich zu Schafwolle bedeutend feiner an. „Die hohlen Fasern in der natürlichen Farbpalette von Hellbraun bis Schwarz werden einmal jährlich aus der Unterwolle gekämmt. Sie machen Kleidungstücke zu mollig-warmen Leichtgewichten“, schwärmt Pia Eschenweck vom Naturkaufhaus. Da der Ertrag pro Tier und Jahr mit 300 bis 500 Gramm Feinwolle sehr niedrig sei, müsse man für Mützen, Schals, Handschuhe und leichte Pullover allerdings tiefer in die Tasche greifen.

Kamelwolle – die Ausgleichende

„Kamelwolle aus der Wüste Gobi ist ein ausgesprochener Klimaregler, da die Trampeltiere Jahresschwankungen von rund 70 ° Grad überstehen“, erklärt die Naturkaufhaus-Einkäuferin. Deren dichtes Winterfell falle im Sommer büschelweise aus. Der besonders geschätzte weiche Flaum werde in der sechs- bis achtwöchigen Fellwechselzeit ausgekämmt, geschoren oder eingesammelt. „Als Ertrag fällt pro Tier und Jahr rund fünf bis zehn Kilogramm beiges bis karamellbraunes Vlies an“, so Pia Eschenweck. Das Flaumhaar sei nur ein Teil davon. Die sehr temperaturausgleichende Faser wirke bei Wärme atmungsaktiv und kühlend, warum sie sich für die Herstellung von Bettdecken und Mänteln besonders eigne.

Für welche Wollsorte man sich auch entscheidet, trocken und liegend aufbewahrt, sind die Kleidungsstücke überaus lange haltbar. Gegen Mottenbefall können Lavendel und Zedernholz sowie die Aufbewahrung in einem Leinen- oder Papierbeutel hilfreich sein.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: ©MARIDESIGN83TTT-DEPOSITPHOTOS.COM, ©STEFANOPHOTOGRAPHER-DEPOSITPHOTOS.COM, ©DRACO-ZLAT-DEPOSITPHOTOS.COM, ©SEVALJEVIC-DEPOSITPHOTOS.COM



STEIGERWALD-ZENTRUM

Fit durch den Winter

Kälte, fehlendes Sonnenlicht, trockene Heizungsluft und Dunkelheit schwächen unser Immunsystem im Winter. Wir werden anfällig für Husten und Schnupfen. In diesen Zeiten bietet die Naturapotheke – oft mit recht einfachen Zubereitungen – ihre Hilfe an, um Krankheiten vorzubeugen oder auch dann, wenn es uns „erwischt" hat. Wie sich die Heilkräfte der Natur nutzen lassen, zeigt Kräuterfrau Gerlinde Rößner am 29. November von 13.30 bis 16 Uhr in Rahmen des Workshops **„Fit durch den Winter mit Heilkräutern"** im Steigerwald-Zentrum in Handthal. Vorgestellt werden diverse Heilkräuter wie Hagebutte, Thymian und Salbei mit ihren Wirkungsweisen sowie verschiedene Zubereitungen. Außerdem wird gemeinsam eine Salbe hergestellt, die rote Schnupfennasen verwöhnt. Eine Anmeldung ist bis 24. November erforderlich.

Am 31. Januar beleuchtet Gerlinde Rößner mit dem **Efeu** eine Pflanze, die fast jedem geläufig, aber bestimmt nicht in seinen vielfältigen Einsatzmöglichkeiten bekannt ist. Die Pflanze rankt sich an Zäunen, Bäumen und Mauern empor oder überzieht ganze Flächen mit ihren schönen Blattformen. Immerwährend grün leuchtend ist sie Heimat für Insekten und Vögel. Aber der Efeu kann noch mehr! Wenn auch giftig, so ist er doch als Heilmittel geschätzt und kann als ökologisches Waschmittel und als Kosmetikum bei der Hautpflege eingesetzt werden. Neben der Theorie gibt's in dem Workshop Kostproben zu den genannten Einsatzgebieten, und Teilnehmende können sich ein eigenes Körperöl ansetzen. Eine Anmeldung ist bis 26. Januar erforderlich. Der Workshop findet von 13.30 bis 16 Uhr im Steigerwald-Zentrum statt.

Auch wenn es Ende Februar draußen noch kalt ist, pulsiert in den Knospen an Sträuchern und Blüten draußen bereits das Leben. Die Knospen mit ihren vielen Unterschieden zeigt Gerlinde Rößner am 28. Februar von 13 bis 16 Uhr im Workshop **„Kraft aus Knospen"** zunächst bei einem kleinen Spaziergang rund ums Steigerwald-Zentrum. Danach geht es drinnen im Vortragsraum weiter: Die Teilnehmenden erhalten in einem kurzen theoretischen Teil weiteres Hintergrundwissen, bevor sie am Ende ein Fläschchen Knospen-Mazerat selbst herstellen dürfen. Eine Anmeldung ist bis 23. Februar erforderlich. DM

FOTO: ©GUTAPER-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Anmeldungen sind online, telefonisch unter 09382.31998-0 oder per E-Mail an info@steigerwald-zentrum.de möglich.**

WINTERGESCHENKE

Der Winter als Quelle der Ruhe

Winter: Für viele die Zeit der Einsamkeit, der Dunkelheit, des Durchhaltens. Für Stephanie Fitzgerald war er genau das, bis sie begann, die verborgenen Geschenke dieser Jahreszeit zu erkennen. Nun zeigt die Psychologin, wie wir lernen können, den Winter nicht zu überstehen, sondern ihn als **Quelle von Ruhe**, Klarheit und Freude zu erleben. Wissenschaftlich fundiert, liebevoll geschrieben und mit leicht umsetzbaren Übungen lädt Fitzgerald dazu ein, sich dem natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten anzupassen – und so körperlich wie seelisch aufzutanken. Ob beim tiefen Atmen am frostigen Morgen, beim bewussten Rückzug in die Stille oder beim Neuschreiben des eigenen Jahreskalenders: Dieses Buch verwandelt Wintermüdigkeit in Winterwunder. RED



▶ **Stephanie Fitzgerald: Die Geschenke des Winters. Gesund, gelassen und glücklich in der dunklen Jahreszeit. 288 Seiten, dtv Verlag 2026, 14 Euro**

NATUR- UND KULTURGESCHICHTE DER JAHRESZEITEN

Winter mit Aha-Effekten



Wer dem Winter als Jahreszeit nicht viel abgewinnen kann, aber vielseitig interessiert ist, sollte unbedingt dieses Buch lesen. Es widmet sich zahlreichen Aspekten, die auch die kalte Jahreszeit interessant machen: Von Astronomie, Physik und Meteorologie über Gesundheit, Flora und Fauna bis zu Brauchtum, Traditionen, Musik, Kunst und Dichtung spannt es einen weiten Bogen und zeigt, dass der Winter bedeutend mehr zu bieten hat als nur kurze kalte Tage und lange dunkle Nächte. Auch wenn man manches Detail kennt, ergeben sich doch immer wieder neue, noch unbekannte Aspekte mit einem Aha-Effekt. Umfangreich sind die Ausführungen, wie sich die Künste mit dem Winter auseinandersetzen. Sie setzen eigentlich die Kenntnis der angesprochenen Werke voraus – oder man beschafft sie sich parallel zur Lektüre, was in Zeiten des Internets relativ einfach möglich ist. Bewusst hat die Biologin und Wissenschaftsjournalistin Monika Offenberger den ersten Band ihrer **Natur- und Kulturgeschichte der Jahreszeiten** dem Winter gewidmet, da sie ihn als Ursprung für alle anderen Jahreszeiten versteht. Auf die weiteren Bände zu den verbleibenden Jahreszeiten darf man gespannt sein. Auf jeden Fall ist das Winter-Portrait ein bereicherndes Buch und **Pflichtlektüre gegen den Winterblues**. DR. STEFAN BOSCH

▶ **Monika Offenberger: Winter. Portrait einer Jahreszeit. 224 Seiten, Frankfurter Allgemeine Buch, 24 Euro**



Honigsüße Hilfe

Honig ist weit mehr als nur süß – er duftet, pflegt, heilt und erzählt von Landschaft, Wetter und Jahreszeit. In der Werkstatt „Gold aus dem Glas – Honig für Genuss, Pflege und **kleine Wehwehchen**" mit Imkerin Therese Vollmuth am 22. Januar können Teilnehmende des Workshops im Ökohaus Würzburg naturbelassenen, ungemischten Honig, wie er im Laufe des Jahres entsteht, kosten. Dabei lassen sich feine Unterschiede zwischen verschiedenen Zeitpunkten und Jahren entdecken. Genascht wird echter Scheibenhonig („Naturkaugummi") und es wird aus einfachen Zutaten **Naturkosmetik** hergestellt. Dabei wird auch ein kritischer Blick auf Sortenhonige und industrielle Verarbeitung geworfen. ÖHW

FOTOS: ©STUDIO37-DEPOSITPHOTOS.COM, ©OMW-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Eine Anmeldung zum Workshop ist bis 18. Januar unter 0931.43972 oder per Mail unter info@bn-wuerzburg.de erforderlich.**



KALENDER-TIPPS FÜRS NEUE JAHR

Von der Weisheit der Blumen

„Wo Blumen blühen, lächelt die Welt" – Dass man sich der Überzeugung des amerikanischen Philosophen und Schriftstellers Ralph Waldo Emerson nur anschließen kann, zeigen drei Jahresbegleiter für 2027 aus dem Korsch Verlag auf eindrückliche wie berührende Weise. Der als aufstell- und aufhängbarer Postkartenkalender gestaltete Wochenkalender **„Garten im Glück"** stellt 53 Wochen unter blühende Motti auf wunderschönen Naturaufnahmen, die den Garten im Jahresverlauf porträtieren. Sei es in zauberhaften Details, die unsere Aufmerksamkeit verdienen, in jahreszeitlich abgestimmten Arrangements, in Gartenein-blicken und Aussichten oder in beeindruckenden Blumenporträts in Nahaufnahme. Alle Kalenderblätter tragen wohl arrangierte Zitate meist bekannter Gartenfreundinnen und -freunde oder Weisheiten von Unbekannt. Die hochwertigen, angenehm dicken Postkarten lassen sich leicht abtrennen und in der eigenen Sammlung aufbewahren oder als stilvollen Gruß auf Reisen schicken.



Mit umfangreicherer Garten- und Lebensweisheit wartet der **Literaturkalender Gartenlust** im DINA 4-Überformat mit stimmungsvollen Fotos von Ursel Borstell auf. Die Aufnahmen schicken die Fantasie auf Reisen. Wer mag wohl hier, inmitten der Blumenpracht leben? Unter den großformatigen Bildern stehende Gedichte, Textauszüge und Zitate schlagen Woche für Woche Brücken in die Vergangenheit und fassen eigene Erkenntnisse in Worte. Ein wunderschöner Begleiter auf einer poetischen Reise durch die vielfältige Gartenwelt.

„In jedem Geschöpf der Natur lebt das Wunderbare" – Für die Feststellung Aristoteles` liefert der Kalender **„Floral Art"** im Großformat (55 x 45,5 cm) eindrückliche Beweise. 12 ausdrucksstarke Blütenporträts lassen den Betrachter eintauchen in die unbeschreibliche Schatzkammer Natur. Farben und Formen treten in Zwiesprache miteinander. Das Großformat bietet die seltene Chance, sich beinahe meditativ in die kunstvollen Blüten zu versenken. Meisterlich, welch rührende Schönheit die Natur zu vollbringen vermag.

DRY

FOTO: ©GRINGOANN-DEPOSITPHOTOS.COM

Bestellbar über den Verlag unter www.korsch-verlag.de oder über den Buchhandel:

- **Garten im Glück, Postkartenkalender, 53 Kalenderblätter, Korsch Verlag, 17.99 Euro**
- **Literaturkalender Gartenlust 2027, 53 Blatt, Korsch Verlag, 25 Euro**
- **Floral Art, 12 Kalenderblätter, Korsch Verlag, 29.99 Euro**

Artenvielfalt möglich machen

„Kann man Land wirklich besitzen?" fragt Bestseller-Autorin Jasmin Schreiber in ihrem jüngsten Buch „Gärtnern für die Artenvielfalt". Die Biologin, seit Kinderbeinen mit allen Sinnen im Garten zuhause, antwortet ohne Umschweife: Nein. Wir hegen und pflegen zwar die Naturparzellen, die einfach irgendwann unsere waren. Vergessen haben wir dabei nur, dass hier einst unzählige Tier- und Pflanzenarten zuhause waren und einträglich miteinander lebten. In einem intakten Geflecht verbunden, ergänzten und stärkten sie sich gegenseitig, rückt die Autorin die Verhältnisse zurecht. Der teils rücksichtslose Eingriff des Menschen in die Natur habe allerhand verändert: Kreisläufe wurden unterbrochen, einzelne Glieder brachen aus der Kette des Lebens, Gleichgewichte kippten, Ökosysteme gingen zugrunde.

Ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit viel Einfühlungsvermögen wirbt Jasmin Schreiber und überzeugt für das Zurück zu einer echten Partnerschaft mit der Natur.



Ihr Vorschlag: Diesen Weg könnten wir als wohlwollende Verwalter unserer Gärten beschreiten und Verantwortung dafür übernehmen, dass unterschiedlichste Tiere und Pflanzen zurückkehren und bleiben.

Mit „Gärtnern für die Vielfalt" legt die Biologin und Naturfreundin **überaus sprachgewandt**, charmant und mit beeindruckendem Hintergrundwissen die sicheren Trittsteine dafür. Wichtig ist ihr, Zusammenhänge zu vermitteln, auf deren Basis man handlungsfähig wird und bleibt, selbst wenn einem der Wind einmal ins Gesicht weht. Die Einbindung vieler persönlicher Erfahrungen und Einschätzungen macht das Buch **sehr authentisch**. Aus dem Pool an praktischen Ideen für eine artenreiche Umgestaltung lässt sich gewiss für jeden Gartenzuschnitt etwas Umsetzbares finden. Ihr Garten wird es Ihnen danken.

PETRA JENDRYSSEK

- **Jasmin Schreiber: Gärtnern für die Artenvielfalt. 256 Seiten, Kosmos Verlag 2026, 28 Euro**

Die Blumenwerkstatt
Gärtnerei · Floristik
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8.00-12.30 Uhr
und 13.30-18.00 Uhr
Sa. 8.00-13.00 Uhr
Vorweihnachtlicher Zauber
ab 13. November zu unseren Öffnungszeiten
Weihnachtssterne (verschiedene Größen)
aus der eigenen Gärtnerei
W. Rippel
97292 Uettingen
Telefon 0 93 69 / 82 53
www.blumenwerkstatt-rippel.de



ZUM VORMERKEN

Saatgutbörsen 2027

Bunte Samenbörse des Obst- und Gartenbauvereins Gerbrunn
Wann: 25. Januar, 11-17 Uhr
Wo: Mehrzweckhalle Gerbrunn,
Stefan-Krämer Strasse 22, Gerbrunn

Saatgutfest Fichtelgebirge
Wann: 7. Februar, 10-17 Uhr
Wo: Gerätemuseum Arzberg-Bergnersreuth,
Wunsiedler Str. 12-14
Info: www.bergnersreuth.de

10. Bamberger Saatgutfestival SAMENPUNK
Wann: 13. Februar, 10.30-17 Uhr
Wo: Gastronomie Vereinshain,
Galgenfuhr 30, Bamberg
Info: www.saatgutfestival-bamberg.de

Saatguttag Oberaurach
Wann: 14. Februar, 10-16 Uhr
Wo: UmweltBildungsZentrum
Oberschleichach (UBIZ),
Pfarrer-Baumann-Str. 17, Oberaurach
Info: www.ubiz.de

Saatgutfestival Nürnberg
Wann: 20. Februar, 11-17 Uhr
Wo: Kulturwerkstadt AEG Gelände, Fürther Str. 244 D, Nürnberg
Info: www.bluepingu.de

Wertheimer Saatgutfestival
Wann: 21. Februar, 11-17 Uhr
Wo: Main-Tauber-Halle,
Untere Leberklinge 13, Wertheim
Info: www.tourismus-wertheim.de

7. Saatgut-Messe der Ortsgruppe Karlstadt im BUND Naturschtz
Wann: 13./14. März, 11-17 Uhr
Wo: Mehrzweckhalle Karlstadt-Laudenbach

Dinkelsbühler Samenfest
Wann: 14. März, 10-17 Uhr
Wo: Schranne, Weinmarkt 7, Dinkelsbühl
Info: www.samen-des-wandels.de

FOTOS: ©LUISVV-DEPOSITPHOTOS.COM





6. SAATGUTMARKT IN WASSERLOSEN

Vielfalt säen, Zukunft ernten

In den Wintermonaten ruht die Gartenarbeit, genau der richtige Zeitpunkt, um Pläne für das neue Gartenjahr zu schmieden. Ein fester Höhepunkt für alle Hobbygärtner, Selbstversorger und Naturbegeisterte wirft bereits seine Schatten voraus: Am Samstag, den 23. Januar 2027, lädt der Verein für Gartenbau und Landespflege Greßthal von 11 bis 17 Uhr all jene zum großen Saatgutmarkt in die Dr.-Maria-Probst-Halle nach Wasserlosen ein, die Wert auf Vielfalt, Nachhaltigkeit und alten Sortenreichtum legen.
Im Mittelpunkt des Marktes steht der **Erhalt der biologischen Vielfalt**. Abseits von industriellem Einwegsaatgut bieten zahlreiche Aussteller und Saatgutinitiativen eine schier unendliche Auswahl an samenfesten Sorten an. Das Saatgut kann also im eigenen Garten weitervermehrt und wieder ausgesät werden. Freuen darf man sich unter anderem auf seltene Tomatenraritäten, historische Bohnen- und fast vergessene Wurzelgemüsesorten sowie eine bunte Palette an Wildblumen- und Kräutersamen. Das Angebot wird durch Fachbücher, Brotwaren, Öle und Kartoffeln, Holzwerkzeuge und verschieden Infostände vervollständigt. Neben dem bunten Markttreiben und dem Austausch an den Ständen bilden zwei hochaktuelle Fachvorträge das Herzstück der Veranstaltung:

12 Uhr: „Gesunder Boden – gesunder Mensch. Nähre den Boden, dann ernährst Du Dich!“

Die **Agraringenieurin Dr. Katharina Prost** gibt hilfreiche Anleitung, im eigenen Garten einen lebendigen, gesunden und humosen Boden zum Beispiel durch den Einsatz von Kompost oder Biokohle aufzubauen. Dabei erklärt sie, welche Effekte diese Maßnahmen auf unser Klima (Kohlenstoffbindung), eine stabile Kreislaufwirtschaft, den Wasserhaushalt und kleine Wasserkreisläufe sowie Pflanzenschutz, aber vor allem auf die Qualität unserer pflanzlichen Nahrungsmittel haben. Dabei wird der Zusammenhang von fruchtbarem lebendigem Boden, der Grundvoraussetzung für den Anbau von gesunden und vor allem nährstoffreichen Nahrungsmitteln ist, zur eigenen Gesundheit aufgezeigt.

14.30 Uhr: „Lebendiges Land in gemeinsamer Hand“

Der Gärtnermeister und langjährige **Gartenbaulehrer Jürgen Mohr** ist als Botschafter für die Kulturland Genossenschaft aktiv. In seinem Vortrag beleuchtet er die Hintergründe der zunehmenden Bodenspekulation. Praxisnah zeigt er auf, welche Herausforderungen damit für die Landwirtschaft und regionale Ernährungssicherheit verbunden sind und stellt das innovative Modell der Kulturland Genossenschaft von Verantwortungseigentum an Grund und Boden vor. Dabei geht es um die Frage, wie Land langfristig gemeinschaftlich regional gesichert und seiner eigentlichen Aufgabe - einer nachhaltigen und verantwortungsvollen Bewirtschaftung - als Kulturland erhalten werden kann.
Wer den eigenen **Garten in eine Arche für seltene Sorten verwandeln** oder sich ökologisch inspirieren lassen möchte, sollte sich den 23. Januar also fest im Kalender notieren. Der Eintrittspreis beträgt 2 Euro pro Person (Kinder bis 18 Jahren bleiben frei).

MARTINA VIERENGEL

FOTO: MARTINA VIERENGEL

▶ **Wasserlosen und die Dr.-Maria-Probst-Halle in der Friedhofstraße 16 (18) sind über die A7 Ausfahrt Wasserlosen zu erreichen. Parkmöglichkeiten und ein barrierefreier Zugang sind vorhanden.**



STIMMUNGSAUFHELLER: WEIHNACHTSKAKTUS

Winterblues adé

In dunkel-trister Zeit ist er um die Weihnachtszeit ein echter Hingucker, denn aus den breit-fleischigen Sprossabschnitten schiebt der Weihnachtskaktus bis in den Januar hinein die schönsten Blüten in Weiß bis Violett. Seine Heimat hat der stachellose Kaktus in den Regenwäldern Brasiliens. Hier lebt er auf Bäumen und groß gewachsenen Sträuchern sitzend und ihre Gesellschaft scheinbar schätzend, in friedlicher Koexistenz. Nach seinem Entdecker, dem französischen Kakteensammler Frédéric Schlumberger, benannt, ist die Gattung unter dem botanischen Namen **Schlumbergera** bekannt.

Um sich seine berauschende Blütenpracht auf der Fensterbank zum Weihnachtsfest nachhaltig zu sichern, sollte man um seine Ansprüche in puncto Standort und Pflege wissen, merkt Gärtnermeister Wilhelm Rippel aus Uettingen an.

Die Freundschaft bahnt sich nach dem Kauf bereits mit einem angemessenen Standort zuhause an. Mit einem halbschattigen Plätzchen auf der Fensterbank kann man auf jeden Fall schon das erste Mal punkten. Direkte Sonneneinstrahlung kommt bei ihm nämlich nicht gut an. Ist der richtige Platz gefunden, sollte man an ihm festhalten, ganz besonders, wenn sich bereits erste Knospen zeigen oder der Kaktus gar zu blühen begonnen hat, erklärt der Pflanzenspezialist. Komme es dennoch zu einem Positionswechsel durch Drehen oder um die Fensterbank zu säubern oder um zu lüften, tue man gut daran, sich den **vormaligen Platz genau** zu **merken**. An ihn möchte der Weihnachtskaktus mit möglichst gleichem Lichteinfallswinkel wieder zurück, so der Pflanzenspezialist. Gelinge das nicht, äußere sich sein Unmut nicht selten in abfallenden Knospen und Blüten. Gleiches könnte übrigens auch passieren, wenn er kalter Zugluft zu sehr ausgesetzt sei.

Damit ein Weihnachtskaktus seinem Namen zum großen Fest auch alle Ehre macht, muss man ihn **mit Fingerspitzengefühl gießen** und eher trockener als zu feucht halten. Während der Blütezeit benötige er generell mehr Wasser als im restlichen Jahr, erklärt der Fachmann.



Um die Blüten dann zu fördern, sollte der Kaktus regelmäßig, aber mäßig, mit möglichst kalkarmem Leitungswasser oder abgestandenem Regenwasser gegossen werden. Der Wurzelballen sollte immer leicht feucht sein und nie komplett durchtrocknen, rät der Pflanzenprofi. Zeige der Kaktus allerdings herabhängende und schlappe Sprossenabschnitte könne dies ein Zeichen für zu viel Wasser im Topf sein. Dann sei es ratsam, die Gießmenge zu reduzieren, denn Staunässe sei zu vermeiden. Während der Blütezeit liege die **Wohlfühltemperatur** der Weihnachtskakteen **um die 20 Grad,** erklärt der Gärtner aus Uettingen. Je kühler die Raumtemperatur, desto länger könne man sich an deren Blütenpracht erfreuen.

Im Frühjahr, sobald die Pflanze verblüht ist, legt sie eine Ruhephase ein. Dann sei es Zeit, die Gießmenge zu reduzieren, ohne sie jedoch völlig austrocknen zu lassen. Da sich der Kaktus von April bis August wieder in der Wachstumsphase befinde, benötige er etwa alle vier Wochen **unterstützende Nährstoffe**. Während dieser Zeit, fühle er sich übrigens auch im Freien sehr wohl.

Um die Grundlage für die nächste Blütenpracht zu legen, muss man wissen, dass der Weihnachtskaktus wie der Weihnachtsstern zu den Kurztagspflanzen zählt. Diese bilden erst dann Knospen aus, wenn die Tage ab Mitte September kürzer werden, erklärt der Gärtnermeister. Um die Knospenbildung zu ermöglichen, rät er dann zu einem halbschattigen Standort im Kühlen, denn der Weihnachtskaktus blühe lediglich, wenn er über mehrere Wochen nur maximal neun bis zehn Stunden Licht am Tag bekäme. Stehe er beispielsweise abends im künstlichen Wohnzimmerlicht, bleibe die Blüte oft aus. Unkompliziert nachhelfen könne man, wenn man dem Kaktus für einige Stunden das künstliche Wohnzimmerlicht entziehe. Beispielsweise durch einfaches **Überstülpen eines Kartons**, bevor die maximale Lichtdauer überschritten sei, verrät Wilhelm Rippel einen Kniff. Dann rege die damit geschaffene Dunkelheit die Knospenbildung an. Sind die Knospen gut ausgebildet, geht´s zurück auf den Stammplatz auf der Fensterbank und regelmäßiges Gießen ist wieder angesagt. Einem blütenreichen Weihnachtsfest dürfte dann nichts mehr im Wege stehen.

PETRA JENDRYSSEK

FOTOS: ©STEAMROLLER1-DEPOSITPHOTOS.COM, ©TAMARA_K-DEPOSITPHOTOS.COM





PFLANZLICHE REINIGUNGSKRÄFTE

Mit Grün gegen Schnupfen

Nur wenige können sich glücklich schätzen, ihren Beruf zu großen Teilen im Freien ausüben zu dürfen. Der Löwenanteil verbringt ihn, gerade in kälteren Zeiten, in geschlossenen Räumen. In warmer, oft abgestandener Heizungsluft. Wenn es gut läuft, mit Blick ins Grüne. Für all jene gibt es eine gute Nachricht: Eine Reihe von Studien belegen, dass Zimmerpflanzen durch ihren Stoffwechsel in der Lage sind, das Klima in geschlossenen Räumen zu verbessern. Dies tut oft Not, denn durch Atmung in die Raumluft abgegebenes Kohlendioxid und Feuchtigkeit sowie in der Luft gelöste Schadstoffe aus Möbeln, Teppichen oder Baustoffen tragen zu einer sukzessiven Verschlechterung des Raumklimas bei. **Kopfschmerzen, Müdigkeit und brennende Augen** sind nicht selten die Folge. Grüne Zimmerpflanzen können hier nicht nur helfen, das Raumklima auf natürliche Weise zu verbessern, sie sind auch in der Lage, Schadstoffe zu binden. Grundsätzlich gilt hier: Je mehr Pflanzen, desto größer die Sauerstoff- und Befeuchtungsleistung. Die Pflanzen wirken auf zweierlei Weise positiv: Über den Prozess der Photosynthese wird das Kohlendioxid über das Chlorophyll in den Pflanzenblättern mit Hilfe von Sonnenlicht unter anderem in Sauerstoff umgewandelt. Ein weiterer Vorteil von Zimmergewächsen ist die **natürliche Luftbefeuchtung**, denn mehr als 90 Prozent des Gießwassers wird wieder an die Umgebung abgeleitet. Bei trockener Heizungsluft im Winter ist das eine **Wohltat für die Nasenschleimhäute** und damit eine wirksame Vorbeugung gegen Erkältungen. Bei hohen Temperaturen im Sommer kann die Feuchtigkeitszufuhr übrigens zudem für angenehme Kühle sorgen. Einige der grünen Zimmerbewohner können aber noch viel mehr: Bestimmte Arten sind in der Lage, **Giftstoffe** wie Formaldehyd aus Spanplatten von Möbeln, Benzol, das enthalten ist in Lacken und Kunststoffen, oder Trichlorethylen aus Farben/Lacke sowie chemischen Reinigungsmitteln aus der Raumluft zu **filtern**. Australische Wissenschaftler haben in Testreihen festgestellt, dass Grünpflanzen die Schadstoffbelastung in der Raumluft um mehr als 50 Prozent senken können. Besonders beliebt und wirksam sind hier Grünlilie, Bogenhanf, Birkenfeige, Drachenbaum, der Baumfreund, das Einblatt, der Efeu oder die Efeutute.

Die Grünlilie gilt nicht nur als guter Luftbefeuchter, sie hilft gleich beim Abbau einer ganzen Reihe von Schadstoffen wie Formaldehyd, Xylol, Benzol und Kohlenmonoxid. Ein vergleichbares Wirkspektrum haben der Drachenbaum, der zudem noch Trichlorethylen eliminiert, und der Efeu. Der pflegeleichte Bogenhanf eignet sich zum Beispiel gut, wenn in Räumen geraucht wird. Gerade bei dunkleren Räumen ist der Baumfreund die richtige Wahl. Er kommt auch mit schlechteren Lichtverhältnissen zurecht. Damit die Pflanzen unser Raumklima positiv beeinflussen können, ist es wichtig, sie ausreichend zu gießen. Nur so kann die Feuchtigkeit an die Raumluft wieder abgegeben werden. RY

FOTO: ©NEWAFRICA-DEPOSITPHOTOS.COM

RAUM KLIMA ökologisch wirtschaftlich kompetent

Bauen und Sanieren nach baubiologischen Gesichtspunkten

KLAUS SEITZ

Heizung · Solarenergie · Bäder · Alternative Energietechniken

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



IPHOFEN | WWW.RÜTTGER.DE



GESUNDES RAUMKLIMA: GERADE IM WINTER EINE FRAGE DER BALANCE

Schimmel vermeiden

Gerade in den Wintermonaten, bei meist geschlossenen Fenstern und warmer Raumluft, entscheidet das Raumklima, ob wir uns drinnen wohlfühlen. Dafür ausschlaggebend ist die **richtige Balance** von Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftaustausch. Gelingt dieser Ausgleich nicht, kann das erhebliche Folgen haben: Senkt man nämlich generell die Temperatur in regelmäßig genutzten Wohnräumen, um etwa Energie zu sparen, erhöht sich das Schimmelrisiko. Der Grund: Wärmere Luft kann physikalisch mehr Feuchte aufnehmen als kältere. Im Umkehrschluss erhöht kältere Raumluft die Gefahr für höhere relative Luftfeuchte und für **Feuchtekondensation**, die sich als flüssiger Wasserfilm entlang kühler Oberflächen zeigt. Besonders gefährdet sind kalte Außenwände, kühle Oberflächen im Raum, aber auch Nischenbereiche, wo anfallende Feuchte nur schwer durch das Lüften abtransportiert werden kann. Eine Erhöhung der relativen Luftfeuchte über längere Zeit oberhalb von mehr als 60 Prozent (der genaue Wert kann je nach Gebäudetyp und Dämmstandard variieren) kann bereits innerhalb weniger Tage das Wachstum von Schimmelpilzen begünstigen. Senkt man die Raumtemperatur während der Heizperiode unter 16-18 °C, steigt das Risiko für Schimmelbildung in bewohnten Räumen zum Teil massiv. Mit schweren Folgen, denn Schimmel erhöht das Risiko für die Entstehung und Verschlimmerung von Asthma und für weitere mit ihm in Zusammenhang stehende gesundheitliche Probleme. Um dies zu vermeiden, wird empfohlen, **tagsüber** die Raumtemperaturen **nicht unter 19 bis 20 °C** fallen zu lassen. Nachts kann die Temperatur auf 18 °C gesenkt werden. Weitere Absenkungen erhöhen das Schimmelrisiko deutlich.

Ausreichend und richtig lüften

Sind die Außenwände von Altbauten auch noch schlecht gedämmt, bedeutet dies bei gleicher Innenraumtemperatur ein noch deutlich höheres Risiko für Kondenswasserbildung an kalten Flächen als bei Neubauten oder energetisch sanierten Gebäuden. Auf der sicheren Seite ist man jedoch in diesen Gebäuden aber auch nicht, wenn zu wenig geheizt und gelüftet wird. Die Abgabe von Wasserdampf steigt mit der Anzahl der Bewohner. So produziert beispielsweise ein Drei-Personenhaushalt rund sechs bis zwölf Liter Wasserdampf in der Wohnung. Das bedeutet: Je mehr Wasserdampf produziert wird, umso wichtiger wird regelmäßiges Lüften. Sind Gebäude schlecht gedämmt, sollte man im Winter keine massiven Möbel oder Betten direkt an ihre Außenwände stellen, sondern einige Zentimeter Platz zur Außenwand lassen. So kann die dort gesammelte Feuchtigkeit beim Lüften abtransportiert werden. Dem Lüften kommt im Winter mit Blick auf die Schimmelbildung eine besondere präventive Bedeutung zu, gilt es doch, **überschüssige Feuchte nach außen abzutransportieren**. Im Wohnbereich gelingt dies im Winter durch mehrmaliges Lüften am Tag über weit geöffnete Fenster, also über Stoßlüftung. Von dauerhafter Kipplüftung wird im Winter nicht nur wegen der starken Energieverluste abgeraten. Liegt die Lufttemperatur in bewohnten Räumen dauerhaft unter 18 °C, ließe sich das Risiko der Schimmelbildung nur durch stundenlanges Lüften im Winter senken. JEN

FOTOS: ©HRABAR-DEPOSITPHOTOS.COM, ©EDSKOROV@GMAIL.COM-DEPOSITPHOTOS.COM

So hat Schimmel keine Chance

- Ausreichend Lüften, vor allem nach Feuchtespitzen (Kochen, Duschen, Wäschetrocknen)
- Raumtemperatur und Luftfeuchte in Räumen regelmäßig verfolgen. Digitale Raumluftfeuchtemesser, beziehungsweise Thermohygrometer sind im Baumarkt erhältlich.
- In allen Räumen spätestens oberhalb von 60 Prozent relativer Feuchte vermehrt lüften.
- Nach außen und nicht in benachbarte Räume lüften.
- Bei Fensterlüftung Fenster komplett öffnen (Stoßlüften). Dauerkippstellung der Fenster vermeiden, da dies im Winter nur zu verstärkten Wärmeverlusten führt, jedoch kaum zum raschen Lüftungserfolg beiträgt.
- In Wohnungen im Winter zwei bis drei Mal täglich für jeweils etwa fünf Minuten zum Lüften ein oder mehrere Fenster weit öffnen. Im Schlafzimmer sollte morgens nach dem Aufstehen für fünf bis zehn Minuten bei weit offenem Fenster gelüftet werden. Hier ist der Wasserdampfanfall über Nacht durch Schwitzen und Atmen meist hoch. In Küche und Bad sollten unmittelbar nach dem Kochen oder Duschen für fünf bis zehn Minuten die Fenster weit geöffnet werden. Nasse Fliesen im Bad sollte man mit einem Abzieher abwischen.
- In Büros sollte alle zwei bis drei Stunden kurz für drei bis fünf Minuten das Fenster geöffnet werden.
- Möglichst alle genutzten Räume einer Wohnung beheizen.
- Die Innentüren zu kühleren Räumen geschlossen halten.
- Halten Sie die Temperatur möglichst konstant und drosseln Sie die Heizung nachts oder bei Abwesenheit nur moderat (nicht komplett auskühlen lassen).
- Lassen Sie Möbel mit ca. 5 bis 10 cm Abstand zur Außenwand stehen, damit die Luft zirkulieren kann.
- Sollte die Luftfeuchtigkeit durch Heizungsluft unter 40 Prozent fallen, helfen Schalen mit Wasser auf der Heizung, Zimmerpflanzen oder ein elektrischer Luftbefeuchter.



Raumtemperatur und Luftfeuchte in Räumen lassen sich mit einem Thermohygrometer regelmäßig verfolgen.



Spitzner - Handwerk
Professionelle Maler, Stuckateure und Raumausstatter

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

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

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



Unterfrankens Regierungspräsidentin Dr. Susanne Weizendörfer (ganz links) und der Leiter des Kommunalmanagement der Bayernwerk Netz GmbH, Markus Leczycki (Zweiter von rechts), zeichneten die diesjährigen Bürgerenergiepreisträger aus: das Karl-Ernst-Gymnasium Amorbach, den Schwimmbadfreunde Schönau e.V. und die Arnsteiner Bürger-Energie Genossenschaft.

BAYERNWERK NETZ GMBH UND REGIERUNG VON UNTERFRANKEN VERGABEN DEN BÜRGERENERGIEPREIS 2026

Mit Kreativität und Gemeinsinn zur Energiewende

Alte Handys sammeln und als Rohstoffquelle nutzen, ein Freibad energetisch und technisch ertüchtigen oder mit einer Solaranlage die eigene Gemeinde autarker machen: „Unsere Preisträger zeigen, was Menschen gemeinsam bewegen können", freute sich Unterfrankens Regierungspräsidentin Dr. Susanne Weizendörfer Ende Oktober bei der Vergabe des Bürgerenergiepreises Unterfranken2026 in Würzburg zusammen mit Markus Leczycki, dem Leiter Kommunalmanagement der Bayernwerk Netz GmbH. Den mit insgesamt 12.000 Euro dotierten und zum 12. Mail vergebenen Preis gewannen zu gleichen Teilen das Karl-Ernst-Gymnasium in Amorbach, die Schwimmbadfreunde Schönau e.V. und die Arnsteiner Bürger-Energie Genossenschaft. „Unsere Preisträger machen vor, wie aus guten Ideen praktische Lösungen werden. Besonders beeindruckt mich, mit wie viel Eigeninitiative und Beharrlichkeit sie ihre Projekte voranbringen. Sie begeistern andere, packen gemeinsam an und entwickeln ihre Lösungen weiter. Genau diesem Engagement geben wir mit dem Bürgerenergiepreis eine Bühne – weil es Anerkennung verdient und Mut macht, selbst aktiv zu werden", hob Markus Leczycki vom Bayernwerk bei der Preisverleihung in der Regierung lobend hervor. Ähnlich sah das Regierungspräsidentin Dr. Susanne Weizendörfer: „In Amorbach trägt eine Schulgemeinschaft den bewussten Umgang mit wertvollen Rohstoffen in die Familien. In Schönau bewahren Ehrenamtliche mit Ausdauer und Ideenreichtum ihr Freibad als Treffpunkt für die ganze Gemeinde. Und in Arnstein gestalten Bürgerinnen und Bürger eine Energieversorgung, die auch die Vorsorge für Krisen mitdenkt. Hinter diesen Projekten stehen Menschen, die Verantwortung übernehmen und andere zum Mitmachen gewinnen. Dafür verdienen sie unsere Anerkennung und unseren herzlichen Dank."

Die drei prämierten Bemühungen um eine Entlastung der Umwelt zeigen, wie kreativ und erfolgreich man seinen Beitrag zu einer Energiewende vor Ort beitragen kann.

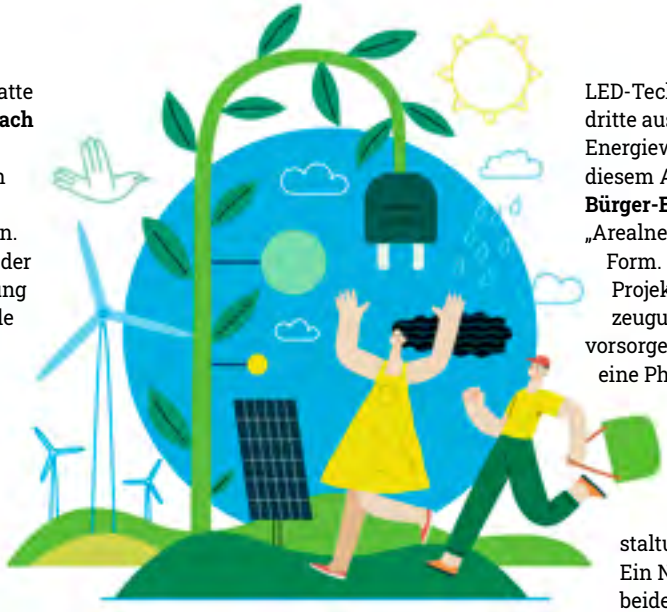
Um wertvolle Rohstoffe zu bewahren und

BÜRGERENERGIEPREIS 2027 – JETZT BEWERBEN!

Energiewender gesucht

Nach der Preisvergabe ist vor der Preisvergabe, denn auch 2027 wird die Bayernwerk Netz GmbH gemeinsam mit der Regierung von Unterfranken den dann 13. Bürgerenergiepreis vergeben. Der Preis wird in den Regierungsbezirken Oberbayern, Niederbayern, Unterfranken, Oberfranken und in der Oberpfalz für herausragende Bemühungen in Sachen regionaler Energiewende verliehen. Die Bewerbungen für den Bürgerenergiepreis können grundsätzlich das ganze Jahr über eingereicht werden. Der Bewerbungsbogen ist im Internet unter www.bayernwerk.de/buergerenergiepreis zu finden.Ende des Jahres werden die Stichtage für den Bewerbungsschluss 2027 auf der oben genannten Internetseite bekanntgegeben. Die bis dahin eingereichten Projekte gehen ins Rennen um die nächste Preisrunde. Teilnehmen am Wettbewerb können neben Vereinen, Kindergärten und Schulen auch Privatleute.

▶ **Hinter jedem Preis stecken viele Gesichter und Visionen. Auf dem You Tube-Kanal der Bayerwerk Netz GmbH sind Videos zu allen bisherigen Siegern zu finden unter http://www.youtube.com/@BayernwerkAG1921.**



andere zum Mitmachen zu bewegen, hatte das **Karl-Ernst-Gymnasiums in Amorbach** eine Handysammelaktion gestartet, in die weit über den Schulhof hinaus auch Nachbarschulen, Behörden, Geschäfte und Unternehmen eingebunden wurden. Die gesammelten Geräte werden entweder überarbeitet und einer Wiederverwertung zugeführt, oder recycelt, damit wertvolle Rohstoffe erhalten bleiben. Workshops und die Ausstellung „Dein Smartphone – eine Rohstoffkatastrophe" machten anschaulich, welche Schätze in alten Handys stecken. Darüber staunten auch die Familien der Schülerinnen und Schüler bei Gesprächen zuhause.

Auf ihr geliebtes Schwimmbad, das sich die Gemeinde nicht mehr leisten konnte, wollten sie nicht verzichten. So gründeten Einwohner der Gemeinde Schönau an der Brend kurzerhand einen Verein, um das Freibad wieder zum Leben zu erwecken und seinen Betrieb dauerhaft sichern. Mit beeindruckendem ehrenamtlichen Einsatz ist es dem **Schwimmbadfreunde Schönau e.V.** bisher gelungen, das fast vollständig in Eigenregie betriebene Bad dank mehrerer Zehntausend freiwillig geleisteter Arbeitsstunden am Laufen zu halten. Um das idyllisch gelegene Bad auch wirtschaftlich gut für die Zukunft aufzustellen, setzt der Verein konsequent auf Sonnenenergie und sparsame Technik. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Seit 2006 konnte eine 220 m2 große Solarabsorberanlage bereits mehr als 200.000 Liter Heizöl einsparen. Eine Photovoltaikanlage liefert Strom für den Betrieb. Effiziente Pumpen und eine modernisierte Steuerung senkten den jährlichen Stromverbrauch zusätzlich von rund 32.000 auf 27.000 Kilowattstunden. Weitere Schritte für die Ertüchtigung sind bereits geplant: Es soll mehr Solarstrom genutzt und die Beleuchtung auf eine stromsparende LED-Technik umgerüstet werden. Auch das dritte ausgezeichnete Projekt beeindruckt: Die Energiewende gemeinsam vor Ort gestalten, diesem Anspruch verleiht die **Arnsteiner Bürger-Energie Genossenschaft** mit dem „Arealnetz Cancale-Platz" eine konkrete Form. Gemeinsam mit der Stadt hat sie ein Projekt verwirklicht, das lokale Stromerzeugung, Elektromobilität und Krisenvorsorge verbindet. Seit Oktober 2025 sind eine Photovoltaikanlage mit 99 Kilowatt Spitzenleistung auf der Stadthalle, ein Batteriespeicher und das verbindende Stromnetz in Betrieb. Das Netz umfasst Stadthalle, Sportheim, Ladesäulen und Veranstaltungsanschlüsse am Cancale-Platz. Ein Notstromanschluss ermöglicht es, beide Gebäude bei einem Stromausfall über mobile Aggregate zu versorgen und als Anlaufstellen für die Bevölkerung zu nutzen. Auch zur Forschung leistet die Genossenschaft einen Beitrag: Gemeinsam mit dem Fraunhofer-Institut für Silicatforschung erprobt sie eine neuartige Schutzbeschichtung für Dichtungsringe an der Solaranlagenbefestigung. Diese soll das Dach langfristig vor Feuchtigkeitsschäden schützen. Das Projekt zeigt beispielhaft, wie Bürgerengagement, kommunale Zusammenarbeit und wissenschaftliche Neugier vor Ort zusammenwirken können. HI

FOTOS: GERHARD LEHNER, ©GRIVINA-DEPOSITPHOTOS.COM







BLATTGRÜN IM GESPRÄCH MIT OLAF GRESHAKE ÜBER DIE EEG-NOVELLE 2027

„Die Verunsicherung ist riesig“

Es ist sehr wahrscheinlich, dass das Bundeswirtschaftsministerium die gesetzlichen Änderungen zur Energiewende umsetzten wird, auch gegen großen Widerstand von Fachleuten und Experten. BlattGrün hat sich mit Olaf Greshake, Inhaber der SolarArt Services GmbH & Co. KG im Randersackerer Ortsteil Lindelbach, über die Folgen unterhalten.

BlattGrün: Wie lassen sich die Änderungen konkret fassen und wie bewerten Sie diese?
Olaf Greshake: Die Änderungen umfassen im Wesentlichen folgende Gesetzespakete:

1. **das Strom VKG (Gesetz zur Sicherung der Versorgungssicherheit Strom und zur Bereitstellung neuer Kapazitäten)**
2. **das Netzanschlusspaket (EnWG)**
3. **die Allgemeine Netzentgeltsystematik Strom (AgNes/BNetA) und**
4. **das Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) 2027**

Punkt 4, die EEG-Novelle 2027, betrifft Kleinanlagenbetreiber im Ein- oder Mehrfamilienhaus-Bereich am meisten. Die Gesetzesvorlage wurde vom Bundeskabinett beschlossen, bereits Ende September im Bundestag das erste Mal gelesen und an den Fachausschuss verwiesen.
Die Branche geht heute davon aus, dass die Novelle zum Jahreswechsel in Kraft tritt, auch wenn es massive Kritik aus weiten Teilen der Bevölkerung, von Experten und den Fraktionen im Bundestag gibt. Besonders kritisch ist auch die notwendige beihilferechtliche Zustimmung aus Brüssel. Kommt sie nicht rechtzeitig, droht dem ganzen EEG-System, und damit der Energiewende, eine gesetzlich unbestimmte Situation, gegebenenfalls ein echtes Chaos.
In jedem Fall hält die Branche der Erneuerbaren die Vorgehensweise für recht abenteuerlich, gutes politisches Handwerk wurde schonmal anders definiert.

BG: Wie reagieren Ihre Kunden darauf? Ist die Verunsicherung groß?
O. G.: Die Verunsicherung seitens der Kunden, die eine PV Anlage installiert haben möchten, ist riesig. Das liegt natürlich an den sehr knappen Fristen, den vielen Vorhaben, die alle gleichzeitig besprochen werden (siehe oben), sowie an der schlechten Erklärung seitens der Politik. Wir werden immer wieder gefragt, ob PV denn überhaupt noch erlaubt sei oder sich noch lohne. Das verunsichert potentielle Interessenten, auch wenn der Wunsch nach Eigenversorgung, Strompreisstabilisierung und Umweltschutz vorhanden ist.

BG: Was bedeutet die Änderung für die Eigentümer einer bereits in Betrieb befindlichen Anlage?
O. G.: Bei Bestandsanlagen ändert sich nichts bis zum Ende der EEG-Laufzeit der entsprechenden Anlage (Zugangsjahr + 20 Jahre). Post-EEG-Anlagen sollten zu Überschusseinspeisern umgebaut werden.

BG: Bietet die dann noch in Abstufungen bis zu drei Jahren gewährte Übergangszahlung der Einspeisevergütung einen nennenswerten finanziellen Anreiz für den Betrieb einer PV nach dem 1. Januar 2027?
O. G.: Es ist richtig, dass die Energie, die auf dem Hausdach durch PV erzeugt wird und nicht unmittelbar im Haus verbraucht, beziehungsweise gespeichert wird, am Markt verkauft werden kann. Der Gesetzgeber muss aber seine Hausaufgaben machen, damit die Direktvermarktung bei Kleinanlagen auch funktionieren kann. Entweder durch bessere gesetzliche Rahmenbedingungen oder durch ein schnelleres Roll-Out der ImSys (intelligente Messsysteme). Daher sind diese Übergangsfristen notwendig, sollten in Zeit und Vergütung jedoch angepasst werden/erhöht werden.

BG: Nach dem 1.1.2030 spätestens muss sich jeder selbst um die Vermarktung seines überschüssigen Stromes kümmern. Wie läuft das denn ab?
O. G.: Für die eigene PV-Anlage, die ab 2027 ans Netz geht, kann sofort oder nach der Übergangsfrist ein Direktvermarktungsvertrag mit einem Direktvermarkter abgeschlossen werden. Die Würzburger Versorgungs- und Verkehrs-GmbH (WVV) ist zum Beispiel dabei, hier als Anbieter für Kleinanlagen aufzutreten. Wir gehen heute davon aus, dass mit der Übergangsfrist und der folgenden Direktvermarktung die Wirtschaftlichkeit der Anlagen sehr gut bleiben wird.

BG: Wie lässt sich die Wirtschaftlichkeit verbessern?
O. G.: Anlagen, die ab 2027 gebaut werden, müssen natürlich technisch entsprechend der neuen Rahmenbedingungen geplant werden. Wie das dann genau aussieht, hängt stark vom Objekt, den Bewohnern und der Gesetzeslage

EEG-NOVELLE:

Vortrag im Ökohaus Würzburg

Die gesetzliche Lage rund um Photovoltaikanlagen für Einfamilienhäuser wird zunehmend unübersichtlicher. Am 13. März bringt Olaf Greshake im Rahmen eines Vortrages im Ökohaus Würzburg, Luitpoldstr. 7a, Licht ins Dunkel, indem er über die wichtigsten Vorgaben und aktuellen Änderungen informiert. Für größere Anlagen, wie etwa im Mieterstrommodell, sind zusätzlich weitere Vorschriften zu berücksichtigen. Diese können im persönlichen Gespräch nach der Veranstaltung näher erläutert.

▶ **Der Vortrag findet von 19 bis 21 Uhr statt. Eine Anmeldung zum kostenpflichtigen Vortrag ist bis 8. März beim Ökohaus (https://wuerzburg.bund-naturschutz.de/), Telefon 0931.43972 oder info@bn-wuerzburg.de, erforderlich.**



LICHTBLICKE

Eine Kulturgeschichte der Beleuchtung

Was wäre ein Haus ohne Lampe, ein Fahrzeug ohne Strahler, ein Bergwerk ohne Geleucht…richtig, ziemlich finster! Die Ausstellung „Lichtblicke" im Stadel aus Betzmannsdorf im Fränkischen Freilandmuseum Bad Windsheim erhellt noch bis 13. Dezember die Kulturgeschichte der Beleuchtung - vom Kienspan bis zur modernen Lichtverschmutzung. Sie zeigt, wie sich verschiedene Leuchtmittel entwickelten, wie sie funktionieren, wie viel Licht sie erzeugen (und mit welchen Nebenwirkungen) und wie viel Helligkeit man sich überhaupt leisten konnte. Im Mittelpunkt stehen Exponate der **rund 400 Objekte** umfassenden Lampensammlung von Manfred Kastl, der 2013 verstorben ist. Das Freilandmuseum konnte sie 2021 übernehmen. Neben Talg-, Öl- und Kerzenleuchtern, die vor allem in privaten Haushalten verwendet wurden, umfasst die Sammlung auch zahlreiche Karbidlaternen, darunter Fahrrad-, Bahn-, Automobil- und Grubenlampen. FLM

FOTO: ©KANYARATANDERWERT-DEPOSITPHOTOS.COM

▶ **Das Freilandmuseum hat bis 13. Dezember werktags (außer Montag) von 10.30 bis 16 Uhr und an Sonntagen von 10 bis 16.30 Uhr geöffnet.**

ab. Ein guter PV-Bauer sollte daher als erstes fragen, was geschieht in den nächsten 20 bis 30 Jahren unter dem Dach und nicht was kann ich auf dem Dach oder im Keller bauen.

BG: Können Energiespeicher mittlerweile länger speichern oder muss der Strom nach einer genau begrenzten Speicherdauer abgenommen werden?
O. G.: Die Speicherdauer ist nur von der Größe des Speichers und des Verbrauches abhängig und damit durch den Preis der Speicher bestimmt. Heimspeicher sind Tages-Zyklusspeicher und keine Saisonspeicher.

BG: Was empfehlen Sie vor diesem Hintergrund all jenen, die sich vom Strommarkt unabhängig machen möchten, für die Zukunft?

Olaf Greshake:
1. Einen guten PV-Errichter aussuchen.
2. Wert auf eine gute Planung legen.
3. Wert auf gute Erklärungen legen. Auch wenn es komplex ist, muss es verständlich erklärt werden.
4. Vom PV-Errichter unterschiedliche Szenarien (in kWp und kWh und Verbrauch) durchsimulieren lassen.
5. Nicht unter Druck setzten lassen.
6. Eine Entscheidung für eine PV-Anlage treffen, wenn es sich gut anfühlt.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte BlattGrün-Herausgeberin Petra Jendryssek.

FOTO: ©ALPHASPIRIT-DEPOSITPHOTOS.COM

SMART METER

Einbau – Kosten – Nutzen

Im Rahmen eines kostenlosen Online-Vortrages der Verbraucherzentrale Niedersachsen werden am **24. November** von 17 bis 18.10 Uhr die Technik, der bundesweite Austausch sowie die Vor- und Nachteile von Smart Metern erklärt. Der von der Bundesregierung beschlossene, sogenannte Smart-Meter-Rollout, also der flächendeckende Austausch bisheriger Stromzähler gegen neue, hat bereits begonnen. Wer bekommt einen digitalen Zähler mit Internetschnittstelle? Was können die neuen Zähler? Wie ändern sich die Kosten? Welche Vorteile können die Zähler haben? In diesem informativen Vortrag stellt die Verbraucherzentrale die neue Strom-Messtechnik mit ihren Funktionalitäten sowie mit Vor- und Nachteilen vor. Der kostenlose Vortrag gibt einen Überblick darüber, wie sich mit dieser Technik der Energieverbrauch effizienter gestalten können und wie diese möglicherweise Ihren Alltag beeinflussen wird. VZ

▶ **Anmeldung unter https://join.next.edudip.com/de/webinar/smart-meter-einbau-kosten-und-nutzen/1959486**

21. NOVEMBER: TAG DES OFFENEN HEIZUNGSKELLERS

Klimafreundlich heizen

Die Chance, sich ein Bild davon zu machen, wie klimafreundliche Heiztechnik im Alltag funktioniert und sich mit deren Nutzern auszutauschen, bietet am **21. November** der Tag des offenen Heizkellers. Besucherinnen und Besucher erhalten Antworten auf ihre Fragen, um für ihre Wohnsituation die beste Lösung zu finden. Alle offenen Heizkeller sind unter der Homepage https://offenerheizungskeller.de gelistet. Über eine interaktive Karten und eine Suchmaske mit Postleitzahlgebiet lassen sich bequem Adressen in Ihrer Nähe finden. DRY





Würzburger Frankenhalle wird Bio-Markthalle

Was lange währt, wird endlich gut. Um genau zu sein: Am 18. November öffnet nach fast 30 Jahren Dornröschenschlaf die Würzburger Frankenhalle in der Veitshöchheimer Straße 14, gegenüber dem Museum im Kulturspeicher, erneut ihre Türen. Die frühere Viehauktions- und Veranstaltungshalle hat sich in eine moderne, großzügige Bio-Markthalle verwandelt. Das erhaltene markante Holzdach und die Ränge der alten Halle sollen laut Eigentümer Beethovengruppe den Charme der alten Halle bewahren. Eine moderne Glaskuppel auf dem Dach schafft eine offene und helle Atmosphäre, was trefflich zu den beiden Mietern passt. Neben dem Bio-Supermarkt ebl-Naturkost zieht, wie am Hubland seit Jahren bestens erprobt, die Vollkornbäckerei Köhler samt Café ein. Dies lädt drinnen und auf der Terrasse mit rund 80 Plätzen bei einem Sortiment von Backwaren bis Bowles zu Frühstück, Mittagssnacks und erholsamer süßer Pause am Nachmittag zum Verweilen ein. Ganz wie man es in den Filialen am Hubland und an der Alten Mainbrücke gewohnt ist. Für die Gestaltung der neuen Köhlers-Filiale zeichnet die Konzeptwerkstatt GmbH & Co. KG verantwortlich. Zweifelsohne wird die Frankenhalle nun mehr Leben in den mit Museum, Galerie, Theater und Kino stark kulturell angehauchten Stadtteil bringen. Parkplätze stehen ausreichend zur Verfügung.

DRY, Foto: Beethovengruppe

Pflanzenfreude hilft



Blumen verkaufen für einen guten Zweck. Das schrieb sich die Gartenbaugruppe Würzburg dieses und vergangenes Jahr auf die Fahnen: Von jedem verkauften selbst kultivierten Weihnachtsstern und jeder Benefiz-Geranie wanderte ein Euro in die Spendenkasse. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Sie gesammelten 1.000 Euro sollen die wichtige Arbeit der Bahnhofsmission Würzburg unterstützen. Für viele Menschen in schwierigen Lebenslagen ist sie ein wichtiger Anlaufpunkt. Sie bietet ein offenes Ohr, warme Getränke und konkrete Unterstützung in Not- sowie Krisensituationen.
„Unsere Aktion zeigt, wie viel Gutes gemeinsam erreicht werden kann“, freuen sich die Gärtnerinnen und Gärtner. Beteiligt an der Aktion hatten sich die **Blumenwerkstatt Rippel** aus Uettingen, die **Baumschule Ringelmann** in Würzburg sowie die **Gärtnereien Carl** aus Marktheidenfeld, **Gammanick** aus Waldbüttelbrunn, **Steger** aus Würzburg, **Heßdörfer** aus Retzbach und **Hupp** aus Höchberg. Zur Scheckübergabe trafen sich (von links): Michael Heßdörfer, Michael Lindner-Jung (Bahnhofsmission), Petra Gammanick, Johanna Anken (Leitung Bahnhofsmission) und Hans Steger.
Die Gartenbaugruppe Würzburg ist ein Zusammenschluss regionaler Gartenbaubetriebe in und um Würzburg, die durch fachliche Expertise und eigene Kultivierung von Pflanzen überzeugen. Neben hoher handwerklicher Qualität steht für die Familienbetriebe auch das soziale Engagement im Fokus.

MH, Foto: Gartenbaugruppe Würzburg

ARNDT² baut mit POLAR LIFE HAUS Klimaschutz CO_2-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 CO_2-Speicher gegen den Klimawandel, denn in jedem Haus stecken je Kubikmeter Holz eine Tonne dauerhaft gebundenes CO_2. 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 näheren 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

©VADIMVASENIN-DEPOSITPHOTOS.COM

Termine

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

AUSSTELLUNGEN

11.11.-15.1.2027: La vita è colorata - Arbeiten von Jürgen Zeller
Ort: Die Goldschmiede Jutta Huhn, Iphofen

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

Bis 15.11.2026: Die Schätze des Waldes
Ort: Steigerwald-Zentrum, Handthal

2.11.- 31.12.2026: Naturverbunden Mensch & Natur. Fotos von Christa Wollmershäuser
Ort: Umweltstation Würzburg, Nigglweg 5

28.11.-20.12.: Adventsausstellung: Einmal werden wir noch wach
Ort: Malerwinkelmuseum, Marktsteft

28.11.-6.1.2026: Krippenausstellung „Das Licht der Welt"
Ort: Museum Lebendige Kirchenburg, Ostheim v. d. Rhön

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

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

Bis 30.11.2026: Ausgesprochen – Transformationslabor Stadt und Universität Würzburg
Ort: Neue Universität Würzburg, Sanderring, Foyer

Bis 13.12.2026: Mobile Kinderwelten. Historische Spiele und Fahrradgeschichte
Ort: Freilandmuseum Bad Windsheim

Bis 7.1.2027: Am großen Strom – Der Fluss in aktuellen Kinderbüchern aus aller Welt
Ort: Haus der Schwarzen Berge, Wildflecken

Bis 10.1.2027: Heilige Orte der Sámi. Kulte und Rituale einer indigenen Kultur
Ort: Deutsches Hirtenmuseum, Hersbruck

Bis 11.1.2027: Elefanten. Wildtiere und Kulturikonen
Ort: Deutschordensmuseum, Bad Mergentheim

12.1.-25.2.2027: Am großen Strom – Der Fluss in aktuellen Kinderbüchern aus aller Welt
Ort: Haus der Langen Berge, Oberelsbach

Bis 31.1.2027: Samt & Seide. Arbeiten von Walter Bausenwein
Ort: Kreisgalerie, Mellrichstadt

Bis 31.1.2027: Klimaflucht
Ort: Umweltstation Kitzinger Land, Marktsteft

Bis 14.2.2027: Tierstimmen. Kontakt durch Klang
Ort: Museum Sinclair-Haus, Bad Homburg vor der Höhe

Bis 31.3.2027: Dead as a Dodo? Rettung für die Vogelschar
Ort: Naturkundemuseum Bamberg

Bis 31.5.2027: Fledermäuse – geheimnisvolle Jäger der Nacht
Ort: Naturkundemuseum Coburg

FÜHRUNGEN/EXKURSIONEN

12.11., 19 Uhr: Sternenbilder und ihre Mythen
Ort: Baumwipfelpfad Steigerwald, Ebrach

22.11., 9.30-11.30 Uhr: Mit dem Stadtgärtner unterwegs: Bäume in der Stadt
Treffpunkt: Hohe Kemenate Karlstadt, Kosten 2 Euro vor Ort

5.12., 14-16 Uhr: Geführte Wanderung durch das Naturschutzgebiet Spitalgrund
Treffpunkt: Ehemaliges. Feuerwehrhaus Prüßberg LK Schweinfurt

9.12., 18.30 Uhr: Sternenbilder und ihre Mythen
Ort: Baumwipfelpfad Steigerwald, Ebrach

11.12., 18.30 Uhr: Sternenspaziergang
Ort: Baumwipfelpfad Steigerwald, Ebrach

29.1., 16.30-19 Uhr: Wenn der Wald schlafen geht – Wanderung in die Nacht.
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum Handthal, bis 26.1., für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

20.2., 12-16 Uhr: Wo Enten und Gänse rasten und der Eisvogel jagt – Winterexkursion ins Vogelschutzgebiet Garstadt.
Treffpunkt: Wanderparkplatz im Gebiet „Heidenfeld, 97520 Röthlein"; von Schweinfurt kommend bis Ortsausgang Heidenfeld
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 17.2.

20.2., 15-17 Uhr: Krume, Kruste, Köstlich – Zu Besuch in der Vollkornbäckerei Köhlers
Betriebsbesichtigung
Ort: Köhlers Vollkornbäckerei, Am Schloss 2b, 97084 Würzburg/Rottenbauer
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, 17.2.

FÜR DEN NACHWUCHS

15.11., 14-16 Uhr: Was machen Reh, Hase und Igel im Winterschlaf? Naturführung für die ganze Familie
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, kostenlos

21.11., 14-16 Uhr: Wer war denn das? Wir erforschen Tierspuren
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg bis 18.11.

28.11., 10.30-12.15 Uhr: Schokoalarm in der Weihnachtszeit
Ort/Anmeldung: Bibliothekszentrum Haßfurt, Telefon 09521.951960 oder info@biz-hassfurt.de, kostenlos

Repair-Cafés

11./18./25.11., 16.30-19 Uhr: Reparatur-Treff
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggl Weg 5

14.11., 10-13 Uhr: Reparaturcafé Hofheimer Allianz
Ort: Haus des Gastes, Johannisstr. 26, Hofheim, kostenfrei, Spenden willkommen

24.11,17.30-19.30 Uhr: Repaircafé Retzstadt
Ort: Rathausplatz 11, Retzstadt

26.11.,16.30-19.30 Uhr: Repaircafé Lohr a.Main
Ort: AWO Begegnungsstätte für Jung und Alt, Franz Wilhelm Schäfer Weg 1, Lohr a.Main

2./9./16./23./30.12., 16.30-19 Uhr: Reparatur-Treff
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggl Weg 5

3.12., 16.30-19.30 Uhr: Repaircafé Karlstadt
Ort: Jugendzentrum Karlstadt, Johann-Schöner-Str. 2, Karlstadt, Anmeldung erforderlich über Erwin Scheiner 09353.7177

13./20./27.1., 16.30-19 Uhr: Reparatur-Treff
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggl Weg 5

27.1.,17.30-19.30 Uhr: Repaircafé Retzstadt
Ort: Rathausplatz 11, Retzstadt

24.2.,17.30-19.30 Uhr: Repaircafé Retzstadt
Ort: Rathausplatz 11, Retzstadt

3./10./17./24.2., 16.30-19 Uhr: Reparatur-Treff
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggl Weg 5

3./10.3., 16.30-19 Uhr: Reparatur-Treff
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggl Weg 5

28.11., 14-16 Uhr: Tierische Weihnacht. Bei einem Spaziergang in Wald erfahren die Kinder, wie die Tiere zu dieser Jahreszeit leben. Als kleines Weihnachtsgeschenk für die hungrigen Waldtiere werden Bäume mit mitgebrachtem Futter und anderem Schmuck aus Naturmaterialien geschmückt, die vor Ort selber bastelt werden. Treffpunkt: Parkplatz am Guttenberger Forsthaus an der Guttenberger Straße zwischen Reichenberg und Kist. Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 25.11.

29.11., 11 Uhr: Marlo und das Weihnachtsgeschenk. Korbtheater mit Alfred Büttner ab 3 Jahren
Ort: Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

6.12., 15-17 Uhr: Winterliche Eselswanderung
Ort: Steigerwald Erlebnishof, Neuhof 5, Michelau-OT Neuhof
Anmeldung: www.ubiz.de

27.2., 14-16 Uhr: Leben im Winterwald
Treffpunkt: Vor der Kirche St. Bruno, Steinbachtal 2a, 97082 Würzburg
Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 24.2., für die ganze Familie

28.2., 10-12.30 Uhr: Frühlingszauber zum Aufhängen – Ostermobile aus Naturmaterialien
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 24.2.

11.2., 10.12 Uhr: Winter im Wald – tierische Überlebenskünstler
Ort/ Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, Handthal, bis 5.2.

AKTIONEN

12.11., 18-20.30 Uhr: Waschbär, Tigermücke und Co.: Invasive Tierarten in Würzburg.
Im Fokus stehen der Waschbär, die Asiatische Tigermücke und die Große Drüsenameise. Welche Probleme ihre Ausbreitung bei uns für Menschen und heimische Tiere mit sich bringt und welche Maßnahmen die Stadt Würzburg ergreift, wird im Rahmen dieser Infoveranstaltung in drei Vorträgen erörtert.
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggl Weg 5, Würzburg, kostenlos

15.11., 10-16 Uhr: Aktionstag „Geht Grad° so?" für die ganze Familie im Rahmen der gleichnamigen Sonderausstellung
Ort: Museum für Franken, Würzburg



GRAFIK:©COOLVECTORSTOCK-DEPOSITPHOTOS.COM

22.11., 11-16 Uhr: Basteln in der Vorweihnachtszeit - nachhaltige Geschenkideen aus der Waldwerkstatt
Aktionstag für Klein und Groß.
Ort/ Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, Handthal, bis 21.11.

29.11., 11-16 Uhr: Tierschutztreff mit Flohmarkt
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggl Weg 5

6..12., 14-18 Uhr: Winterzauber. Gemeinsam kreativ & umweltverliebt
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggl Weg 5, Würzburg

6.12., 16-18.30 Uhr: Von drauß' vom Walde…Nikolausaktion für Familien mit Kinder ab 4 Jahren
Ort/ Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, Handthal, bis 1.12.

MÄRKTE

13.-15.11.: Winter-Schlossmarkt
Ort: Schloss und Schlosspark Bad Neustadt

14.+15./21.+22./28.+29.11 + 5.+6.12.: Winterfunkeln. Weihnachtsmarkt im Wildpark
Ort: Bad Mergentheim

14.+15.11.: Vorweihnachtlicher Kunsthandwerkermarkt
Ort: Stockheim/Rhön

14.11., 14-18 Uhr: Kunst & Handwerk an Martini
Ort: Colmberg

20.-22.11.: Winter-Markt
Ort: Marktmuseum Altmannstein

20.-22.11.: Arnsteiner Adventstage

20.-22.11.: Christkindles Werkstätten
Ort: Schloss Crailsheim, Rödelsee

21.11., 9.30-16 Uhr: Kammersteiner Waldmarkt
Ort: Kammerstein, rund ums Rathaus

21.-22.11.: Vorweihnachtlicher Markt
Ort: Hohenloher Freilandmuseum, Wackershofen

27.-29.11.: Mitwitzer Schlossweihnacht
Ort: Wasserschloss Mitwitz

27.-29.11./4.-6.12./11.-13.12./18.-20.12.: Winterzauberland – Romantischer Weihnachtsmarkt
Ort: Gut Wolfgangshof, Anwanden

28.+29.11.: Der etwas andere Weihnachtsmarkt
Ort: Markt Oberelsbach

28.+29.11.: Weihnachtsmarkt am Deutschordensschloss
Ort: Münnerstadt

28.+29.11.: Genussvoller Adventsmarkt
Ort: Ostheim v.d. Rhön

28. +29.11.: Spalter Weihnachtsmarkt
Ort: Spalt, Altstadt

29.11., 11-17.30 Uhr: Adventsbasar
Ort: SOS-Dorfgemeinschaft Hohenroth

4.-6.12.: Internationaler Weihnachtstöpfermarkt
Ort: Schloss Thurnau

5.+6.12.: Romantische Klosterweihnacht
Ort: Kloster Wechterswinkel, Rhön

5.+6.12.: Adventsmarkt Bischofsheim i.d. Rhön

12.+13.12.: Nostalgischer Weihnachtsmarkt
Ort: Mellrichstadt

12.+13.12.: Weihnachten auf Schloss Aschach
Ort: Museen Schloss Aschach, Bad Bocklet-Aschach

19.+20.12., 13-19 Uhr/10-18 Uhr: Romantischer Weihnachtsmarkt mit Tag der offenen Türe
Ort: Umweltbildungsstation Oberelsbach/Rhöniversum

VORTRÄGE

12.11., 19-20.30 Uhr: Wärmepumpe im Bestand – geht das?
Ort: Alte Schule, Dorfstraße 22, Gädheim, kostenlos

12.11., 19-20.30 Uhr: Ein Vogel-freundlicher Garten als persönliches Schutzgebiet
Ort: arnis treff, Schweinemarkt 8, Arnstein, kostenlos

13.11., 17 Uhr: Seelenheimat Wüste.
Agnes von Helmolt (Osnabrück) vermittelt in ihrem Erfahrungsbericht, Essenz aus 75 Wüstenreisen, welche Lehren aus den Besonderheiten des Lebensraums Wüste als Ort der Leere und Reduktion auf Elementares gezogen werden können hinsichtlich unserer Art zu leben, zu denken und zu handeln.
Ort: Chrischas Cafe in der Kreisgalerie Mellrichstadt, kostenlos, Spende erwünscht

14.11., 10-11.30 Uhr: Hundewellness – lerne sanfte Massagetechniken für deinen Hund
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt

24.11., 19-20.30 Uhr: Erholsamer Schlaf – Die Geheimzutat für mehr Flow.
Ort: Kulturhaus Alte Synagoge Kitzingen, ohne Anmeldung, 5 Euro vor Ort

12.1., 19-21 Uhr: Strom von der Sonne Teil 1 – Schritt für Schritt zur passenden Photovoltaikanlage
Ort: Kulturhaus Alte Synagoge, Kitzingen, kostenlos, ohne Anmeldung

14.1., 17.30-19 Uhr: Schlaf, Stress & Darm – mehr Balance für Körper und Verdauung
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt

23.1., 10-12 Uhr: Medizin aus der Küche – heimische Nahrungsmittel als Heilmittel
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 20.1.

2.2., 19-21 Uhr: Strom von der Sonne Teil 2 – Der Batteriespeicher
Ort: Kulturhaus Alte Synagoge, Kitzingen, kostenlos, ohne Anmeldung

4.2., 18-19.30 Uhr: Gut durch die Erkältungszeit – das Immunsystem verstehen und stärken
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt

12.2., 19 Uhr: Der Frauenschuh – unsere bekannteste heimische Orchidee
Ort: Umweltstation Würzburg, Niggl Weg 5, Würzburg

23.2., 19-20.30 Uhr: Von vergessenen Kräutern und Gemüsesorten
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 19.2.

25.2., 19-20.30 Uhr: Unabhängig heizen und raus aus Öl und Gas – wie moderne Heizsysteme Umwelt und Geldbeutel schonen. Vortrag mit Martin Weber.
Welche Heizsysteme sind heute wirklich sinnvoll? Und wie wirken sich die aktuellen gesetzlichen Rahmenbedingungen auf Hauseigentümer aus? In diesem neu konzipierten Vortrag erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Überblick über moderne Heiztechnologien wie Wärmepumpen, Solaranlagen und Holzpelletheizungen. Dabei werden sowohl die technischen Grundlagen als auch die jeweils aktuellen gesetzlichen Vorgaben berücksichtigt. Im Mittelpunkt steht jedoch eine entscheidende Frage: Wie können wir uns dauerhaft von fossilen Energieträgern und deren unkalkulierbaren Preisentwicklungen unabhängig machen? Erfahren Sie, warum sich nachhaltige Heizsysteme nicht nur für den Klimaschutz lohnen, sondern langfristig auch wirtschaftliche Vorteile bieten.
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 22.2.

11.3., 19-21 Uhr: Gesetzesnovelle für Photovoltaik: Was hat sich seit Anfang des Jahres geändert? Vortrag von Olaf Greshake mit Fragerunde
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 8.3.



VORTRÄGE ONLINE

12.11., 18-19.30 Uhr: Energetisch sanieren – vom Keller bis zum Dach
Anmeldung: www.verbraucherzentrale.de/veranstaltungen, kostenlos

17.11.18-19.30 Uhr: Wärmepumpen – Grundlagen, Anwendung, Förderung
Anmeldung: www.verbraucherzentrale.de/veranstaltungen, kostenlos

17.11., 18.30-19.45 Uhr: Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen.
Anmeldung: vhs Karlstadt. kostenfrei

18.11.: E-Auto laden: Kosten, Technik und Solarstrom
Anmeldung: www.verbraucherzentrale.de/veranstaltungen, kostenlos

23.11., 12-12.30 Uhr: Energiesparhäppchen – praktische Tipps für den Haushalt
Anmeldung: www.verbraucherzentrale.de/veranstaltungen, kostenlos

24.11., 17-18 Uhr: Smart Meter: Einbau, Kosten, Nutzen
Anmeldung: www.verbraucherzentrale.de/veranstaltungen, kostenlos

24.11., 17.30-18.30 Uhr: Pflanzenbetont essen mit Linsen, Bohnen und Co.
Anmeldung: www.verbraucherzentrale.de/veranstaltungen, kostenlos

24.11., 19-20.30 Uhr: Nachhaltig einkaufen statt schnell shoppen
Anmeldung: www.ubiz.de, kostenlos

26.11., 17-18.30 Uhr: Outfits mit Zukunft: nachhaltiger kleiden und Mikroplastik sparen
Anmeldung: www.verbraucherzentrale.de/veranstaltungen, kostenlos

26.11., 18-19.30 Uhr: ist mein Haus bereit für die Wärmepumpe?
Anmeldung: www.verbraucherzentrale.de/veranstaltungen, kostenlos

26.11., 19-20 Uhr: Advent ohne Müll? Wie man die Adventszeit noch genüsslicher feiern kann
Anmeldung: www.verbraucherzentrale.de/veranstaltungen, kostenlos

30.11., 15-16.30 Uhr: Heizen mit Wärmepumpe – Worauf sollten Sie achten?
Anmeldung: www.verbraucherzentrale.de/veranstaltungen, kostenlos

30.11., 18-19.30 Uhr: Wärmepumpe – so klappt der Umstieg
Anmeldung: www.verbraucherzentrale.de/veranstaltungen, kostenlos

10.12., 19-20 Uhr: Zukunft für Omas Häuschen? Schmuckstück oder kann das weg?
Anmeldung: https://eveeno.com/VortragSanieren3

11.1., 19-20.30 Uhr: Atmung neu entdecken – Stress reduzieren, Energie steigern
Anmeldung: vhs Würzburg, Kurs 62006A-on

WORKSHOPS & SEMINARE

13.11., 16-19 Uhr: Naturkosmetik selber machen
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt

14.11., 10-12 Uhr: Tiere in Collage. Neue Kunst aus alten Büchern. Unter Anleitung werden verschiedene Collage-Techniken vermittelt und die gestalterischen Möglichkeiten von Komposition, Struktur und Farbe erkundet. Dabei entstehen individuelle Kunstwerke – mal poetisch, mal kraftvoll oder verspielt – und stets geprägt von der eigenen kreativen Handschrift.
Ort/Anmeldung: Bibliothekszentrum Haßfurt, Telefon 09521.951960 oder info@biz-hassfurt.de

14.11., 13.30-16.30 Uhr: Papierschöpfen. Aus Alt mach Neu - in diesem Workshop wird aus alten Fasern neues, kreatives Papier hergestellt, das sich auch gut beschreiben lässt. Auch Wasserzeichen sind möglich. Zudem gibt es Interessantes und Kurioses zur Geschichte von Papier und anderen Schreibwaren.
Ort: Comenius-Realschule Wertheim
Anmeldung & Infos: http:// main-spessart.bund.naturschutz/hizuna, info@bock-wertheim.de

15.11., 10.30-12.30 Uhr: Kreative Weihnachtspost aus Naturmaterialien
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 11.11.

20.11., 17-20 Uhr: Von der Wabe auf den Tisch – Wachswerkstatt zum Mitmachen. In dieser Werkstatt werden Kerzen, Wachstücher und einfache Kosmetikprodukte hergestellt. Der Workshop behandelt das Thema Wachskauf auch kritisch: Welche Unterschiede gibt es bei gekauftem Wachs, worauf sollte man achten? Praxisnah und kreativ werden die Möglichkeiten dieses besonderen Rohstoffs entdeckt.
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 16.11.

21.11., 9.30-12.30 Uhr: Naturgemäßer Obstbaumschnitt
Ort: Gemeindehaus Kleinmünster, Riedbach-OT Kleinmünster
Anmeldung: www.ubiz.de

21.11., 10-11.30 Uhr: Haut im Gleichgewicht: Grundlagenpflege und Hautgesundheit
Ort/Anmeldung: vhs Karlstadt

21.11., 14-17 Uhr: Fermentieren
Ort: Mayas Unverpacktladen, Hauptstr. 12, Hofheim
Anmeldung: www.ubiz.de

21.11., 14-17 Uhr: Second Chance – wir retten unsere Lieblingsstücke.
Der Nähkurs zeigt Schritt für Schritt, wie man seine Lieblingssachen wieder tragbar macht, indem gemeinsam verschiedene Techniken geübt werden. Einfach die Kleidung mit, die einem am Herzen liegt. Hier wird geholfen, ihr neues Leben einzuhauchen.
Ort/Anmeldung: Umweltstation Kitzinger Land, Marktsteft, bis 12.11.

28.11., 10-12 Uhr: Makramee-Upcycling: Kreative Wohnaccessoires aus Altkleidern und Altglas
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 25.11.

28.11., 13-16 Uhr: Räuchern zu den Jahreskreisfesten. Der Weg bis zu Weihrauch, Gold und Myrrhe.
Ort: Umweltstation Waldsassen
Anmeldung: www.kubz.de, Telefon: 09632.924910

29.11., 13.30-16 Uhr: Fit durch den Winter mit Heilkräutern.
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 24.11.

20.1., 19-20.30 Uhr: Räuchern im Jahreskreis – von der Tradition des Räucherns
Ort: Schwesternhaus Arnstein, großer vhs-Raum, vhs Karlstadt

30.1., 10-12.30 Uhr: Baumschnitt von Obstgehölzen
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 27.1.

31.1., 13.30-16 Uhr: Efeu – Kosmetikum, Heilmittel, Waschmittel
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, Handthal, bis 26.1.

27.2., 9.30-12.30 Uhr: Naturkosmetik selbstgemacht – schnelle, einfache Rezepte für den Alltag.
Nach einer kurzen Einführung in die Herstellung von Naturkosmetik, werden drei Rezepte hergestellt, die alle nicht mehr als fünf Zutaten brauchen und schnell gerührt sind: ein mildes Shampoo, ein praktisches festes Duschgel und ein Deospray mit oder ohne Duft – ganz nach eigenem Geschmack.
Ort/Anmeldung: Ökohaus Würzburg, bis 23.2.

28.2., 13-16 Uhr: Kraft aus Knospen – Kräuterspaziergang mit Workshop
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 23.2.

13.3., 13-15.30 Uhr: Vom ersten Grün zum Kräutersalz – Frühling in Wald und Wiese
Kräuterworkshop für Familien mit Kindern ab 4 Jahren
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, Handthal, bis 9.3.

Saatgut-Märkte

23.1., 11-17 Uhr: 6. Saatgutmarkt Wasserlosen
Ort: Dr.-Maria-Probst-Halle, Wasserlosen

25.1., 11-17 Uhr: Bunte Samenbörse
Ort: Mehrzweckhalle Gerbrunn

7.2., 10-17 Uhr: Saatgutfest Fichtelgebirge
Ort: Gerätemuseum, Arzberg-Bergnersreuth

13.2., 10.30-17 Uhr: Bamberger Saatgutfestival Samenpunk
Ort: Gastronomie Vereinshain, Galgenfuhr 30, Bamberg

14.2., 10-16 Uhr: Saatguttag im UBiZ
Ort: Umweltbildungszentrum Oberaurach

20.2., 11-17 Uhr: Saatgutfestival Nürnberg
Ort: Kulturwerkstadt AEG Gelände, Fürther Str. 244 D, Nürnberg

21.2., 11-17 Uhr: Wertheimer Saatgutfestival
Ort: Main-Tauber-Halle, Untere Leberklinge 13, Wertheim

13./14.3., 11-17 Uhr:
7. Saatgut-Messe der Ortsgruppe Karlstadt im BUND Naturschtz
Ort: Mehrzweckhalle Karlstadt-Laudenbach

ALLERLEI

9. + 16.11., 16-18 Uhr: Pilzberatung.
Ehrenamtlich tätige Pilzberater stehen an den Terminen bereit, um die gefundenen Pilze einzuordnen. Das Angebot ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Ort: Umweltstation Würzburg, Nigglweg 5

14.11., 14.30-17 Uhr: Kleidertauschcafé. Ort: fair e.V., Kulturbahnhof Spalt

3.12.: Folktales – Mit Schlittenhunden ins Leben
Ort: Burg-Lichtspiele, Karlstadt

8.12., 13.30-15.30 Uhr:
Seniorencafé mit Naturimpulsen
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 4.12.

2.2., 13.30-15.30 Uhr: Seniorencafé mit Naturimpulsen
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 29.1.

19.2., 16-18 Uhr: Das Flüstern des Waldes – Waldkino
Ort/Anmeldung: Steigerwald-Zentrum, bis 18.2., kostenlos, Spende willkommen

20% Gutschein
auf unser gesamtes Second-Hand-Sortiment

BRAUCHBAR gemeinnützige GmbH

SOZIAL&ÖKOLOGISCH

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

Tel.: 0931 230098-0
Grombühlstraße 52
97080 Würzburg

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

www.brauchbarggmbh.de

GRAFIK: ©TULPAHN-DEPOSITPHOTOS.COM

— 1 9 0 7 —

POLARLIFEHAUS®

FINEST FROM FINLAND

25 Jahre

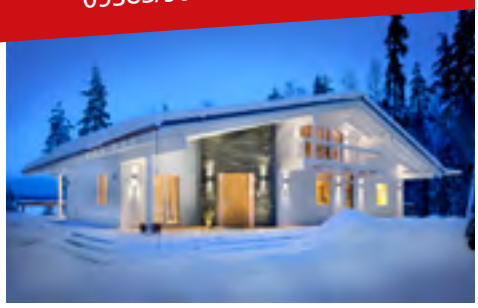


Besuchen Sie unsere Baustellen in 97828 Altfeld bei Marktheidenfeld, 91483 Appenfelden und 97346 Iphofen.

Vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin mit uns unter 09383/9038770.







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

Arndt² - Polar Life Haus

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

WWW.HOLZHAUS-ARNDT.DE

24. Immobilienmesse Franken

30. und 31. Januar 2027

Sie finden uns an Stand H 19
in der broseARENA Bamberg.

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

WWW.POLARLIFEHAUS.DE