

HERBST 2020

demeter

journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



SPÜRE

hin und hinein, im Moment
und über die Zeit, die Kraft und
die Lebendigkeit im Boden

03 SPÜREN IM BILD

Kühe, die uns entspannen

04 WACHSEN UND WERDEN

Über Pasquales tiefe Verbindung zum Boden und allem, was aus ihm entsteht

06 AN ORT UND STÄLLE

Ein Besuch auf dem Mönchhof: Catherine und Jens haben einen Neuanfang gewagt. Sie bringen nicht nur der ehemaligen Hofstelle neues Leben, sondern auch dem Boden, der Grundlage ihrer Arbeit ist.

14 MIKRO & MAKRO

Knöllchenbakterien: ganz klein, leisten sie unter der Erde Großes

16 #OHNEFILTER

Der Wert des Bodens für Natur, Mensch und Klima – und warum wir ihn schützen müssen

20 GESPRÄCH AUF ORANGE

Psychotherapeutin und Resilienz-Trainerin Lia Braun lädt ein zum Bad im Wald. Über das Spüren mit allen Sinnen.

25 IMPRESSUM

26 GESTATTEN: BIODYNAMISCH

Demeter-Produkte zum Spüren und Schmecken

28 FOODBLOCK

Kürbiszeit: Bei Veggielicious steht der Kürbis im Rampenlicht – und der zeigt sich von einer ganz neuen Seite. Die Foodblogger kochen Herbstgerichte, die einfach und doch besonders sind. Mit Gewinnspiel!

34 EINE FRAGE DES GESCHMACKS

Duft macht Stimmung – Govinda Meyer über Duft-Aromen, die guttun

36 BARFUSS

Tschüss, Wasserfarben, hallo Erdfarben – malen mit der Natur

38 STELL DIR VOR

Eine Welt, in der wir wieder spüren lernen

40 DU BIST DRAN

Zeig uns deine Bodenconnection!

42 EINATMEN – AUSATMEN

Übung für Wirksensorik

Herzlich willkommen



in der Welt des Spürens, Fühlens und Tastens! Das Demeter Journal geht in dieser Ausgabe der Frage nach, wie wir die Natur um uns intensiver erfahren können. Dafür habe ich etwas ausprobiert, worauf ich schon lange neugierig war: ein Bad im Wald. Nicht in einem Waldsee, sondern im Wald selbst. Die Berliner Psychologin Lia Braun hat mich frühmorgens in den Grunewald mitgenommen – zum „Waldbaden“. Schon nach wenigen Schritten haben wir Abgase, Lärm und Beton hinter uns gelassen und entdeckten ein Eichhörnchen, zerfurchte Sandwege, feuchte Waldlichtungen und unendlich viele Schattierungen von Grün.

Angeleitet von Lia Braun habe ich den Wald mit all meinen Sinnen erlebt und erspürt – mit meinen Ohren, meinen Augen, der Nase, mit meinen Händen und Füßen, ja sogar mit meiner Zunge. Nach einer Zeit – waren es fünf Minuten oder zwanzig? – bin ich aus diesem besonderen Zustand wieder aufgetaucht, um mit Lia darüber zu sprechen, warum das Waldbaden uns so guttut und wie wir es schaffen, uns dabei – und zwar ganz bodenständig – mit der Natur und dem Leben in ihr zu verbinden. Eine intensivere Resonanz mit der Natur ist dabei kein Selbstzweck. Sie kann auch helfen, uns zufriedener, bedürfnisloser, widerstandsfähiger zu machen.

Daserspüren des Lebens in der Natur habe ich auch beim Besuch auf Gut Mönchhof erlebt. Hier lag der Fokus meiner Recherche auf all dem Lebendigen, das sich in unserem Boden findet, von Sichtbarem wie Regenwürmern und Bodentierchen bis hin zu dem, was nurmehr spürbar bleibt, etwa einer gewissen Luftigkeit. Dort im Nordhessischen haben Catherine Cuendet und Jens Müller Cuendet gemeinsam mit anderen ein ehemaliges Hofgut wieder zum Leben erweckt – und mit dem Hof auch ein Stück Land, das mit ihrer Pflege immer lebendiger wird.

Viel Inspiration beim Lesen und Spüren!

Herzlich

Susanne

Susanne Kiebler
Chefredakteurin

*In dieser Ausgabe:
Beim Waldbaden kochte Lia uns einen Tee aus den Blättern des Weißdorns. Den Platz unter seinen Zweigen hatte ich mir auf der Waldlichtung für mein Bad im Wald ausgesucht.*
Seite 20



KUH-KUSCHELN Unser Bedürfnis, mit der Natur und dem Lebendigen Verbindungen einzugehen, beschreibt die Biophilie-Theorie. Ruhende, vor allem wiederkäuende Tiere wie Kühe wirken auf viele Menschen beruhigend: die Wärme des Fells, der Atem des Tiers, sein Geruch und die gemütlichen Kaugeräusche! So gibt es neben längst etablierten Therapien mit Tieren wie Pferden und Hunden inzwischen Angebote, sich beim Kuh-Kuscheln körperlich und geistig zu entspannen.



Den Boden spüren

Pasquale Falzarano arbeitet auf seinem italienischen Demeterhof „Agrilatina“ im Nationalpark „Circeo“ Hand in Hand mit der Natur. Er pflegt das Lebendige im Boden und spürt dabei eine Verbindung zu dem, was ihn umgibt. Boden und Bauer, Hof und Pflanzen und Tiere – alle sind Teil des großen Ganzen.

Schon mein Vater war Landwirt, aber ich sollte einen anderen Beruf ergreifen, und so schickte man mich zum Lernen vom Hof. Meine Liebe zum Boden war jedoch stärker, und ich kehrte irgendwann zu der Arbeit zurück, die meine Familie schon seit Generationen verrichtet. Für mich steckte die Erde, der Boden, schon immer voller Leben, dem ich mich ganz besonders verbunden fühle – die Mikroorganismen darin sind unsere kraftvollen Verbündeten beim Anbau von Nutzpflanzen. Wenn man sich um sie kümmert und sie nährt, wie das die Natur macht, schenken sie uns einen gesunden und energiereichen Humus, der den Pflanzen alles gibt, was sie zum Wachsen brauchen.

So ist es meine Aufgabe als Landwirt, den Boden zu nähren und die Pflanzen zu schützen, damit sie wachsen. In der Landwirtschaft funktioniert das mit Pestiziden, Unkrautvernichtern, chemischen Düngern oder anderen Zusätzen. So arbeitet die Natur jedoch nicht – und so möchte auch ich meinen Boden nicht bearbeiten. Mein Vorbild ist der Wald, wo Pflanzen und Erde in einer harmonischen Gemeinschaft leben und sich gegenseitig Nahrung geben. Deswegen bin ich überzeugt: Wir müssen die Natur genau beobachten, um das wahre Wesen der Pflanzen zu erkennen, die mit allem verbunden sind, der Erde, dem Kosmos. Und auch mit uns Menschen.

Ich habe diesen Hof gegründet und kümmere mich neben dem Anbau vor allem um die Präparate. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, für die Erde und damit auch für die Menschen zu arbeiten – im Grunde ist das ja der Kern der biodynamischen Idee: Alles Lebendige bildet eine harmonische Einheit und wir Menschen sind ein Teil davon. Wir nähren die Erde, die Pflanzen und die Tiere, die wiederum uns ernähren. Damit meine Arbeit gelingt, brauche ich vor allem drei Dinge: Sensibilität, Intuition und Kreativität. Ich muss eine Verbindung spüren zu dem, was mich umgibt, denn auf einem Demeterhof ist der Mensch ein Teil des Ganzen, der Natur. Ich beobachte sie, lebe und arbeite mit ihr. Verändert sich etwas, passe ich mich schöpferisch der neuen Lage an und suche intuitiv und mit der Natur nach Lösungen. Das alles gibt meinem Tun hier einen Sinn und eine Richtung.

Land der Möglichkeiten

Es gibt wieder Leben auf Gut Mönchhof im Meißnervorland – in alten Gemäuern und in neu bewirtschafteten Böden. Ermöglicht haben das Catherine Cuendet und Jens Müller Cuendet, die Susanne Kiebler für das Demeter Journal besucht hat. Zwischen bewaldeten Hügeln und sanft gewellten Feldern liegt der Zauber des Neubeginns nicht nur in der Luft – sondern auch in der Erde.

So viele Möglichkeiten! Das kommt mir als Erstes in den Kopf, als ich auf Gut Mönchhof bei Alberode in der Nähe von Kassel ankomme. Es ist ein schier unüberschaubares Anwesen, an dessen Eingang Esel ihre Köpfe über den Zaun recken. Große und sehr alte, zum Großteil sanierungsbedürftige Speicher und Scheunen gruppieren sich um einen weiten Platz, samt Teich und Park, dahinter eine neoklassizistische Villa und Hunderte Jahre alte Fachwerkhäuser. Der Charme des Unfertigen liegt über dem Gelände, an dem eifrig gewerkelt wird: Hammerschläge, das Dröhnen einer Kettensäge unterbrechen den Gesang der Vögel und das Gegacker der Hühner von Zeit zu Zeit.

NEUES LEBEN IN ALTEN MAUERN

Es ist gar nicht so einfach, Jens Müller Cuendet und Catherine Cuendet in der Weite des Geländes zu finden. Ich entdecke sie im ehemaligen Inspektorenhaus, das etwas abseits des Platzes liegt. Dort bewohnen sie mit ihren Kindern Salome, Pirmin und Maurus den ersten Stock. Im Treppenaufgang zu den Privaträumen steht ein Klavier. „Das war nicht ganz unbeteiligt daran, dass wir heute eine Familie sind. Denn sowohl Catherine als auch ich spielten Klavier, als wir uns in der gemeinsamen WG kennengelernt haben“, erzählt Jens. Ihre Studienzeit im nur 25 Kilometer entfernten Witzenhausen ist nun an die zwanzig Jahre her, beide studierten Landwirtschaft. Nach Stationen in der Schweiz und Süddeutschland sind sie vor drei Jahren wieder in der Region gelandet – „klingt das nicht nach Schicksal?“, fragt Jens amüsiert.



„Der Boden zeigt, was in der Pflanze steckt.“

Catherine Cuendet

Heute führen sie das Gut gemeinsam mit Clarissa und Patrik Schubiger und leben und arbeiten hier. „Wir haben uns mit dem Gut Mönchhof einen Traum erfüllt – der allerdings auch mit viel Arbeit verbunden ist. Wir stehen nach drei Jahren noch immer am Anfang und freuen uns über Menschen, die hier mitwirken und eigene Ideen verwirklichen wollen. Platz und Raum dafür ist hier mehr als genug“, erklärt Catherine. Das Paar hat nach dem Studium und einigen Zwischenstationen, unter anderem im Schwarzwald, viele Jahre in der Schweiz verbracht: am Zürichsee, wo sie bei der „Getreidezüchtung Peter Kunz“ die ersten festen Angestellten waren. Hier wurde auch Sohn Pirmin geboren, der heute zehn ist. Catherine hat sich seither leidenschaftlich der Getreidezucht verschrieben und führt den deutschen Standort des Schweizer Züchtungsbetriebs als Geschäftsführerin – zuerst auf dem Darmstädter Hofgut Oberfeld und nun hier auf dem Mönchhof.

WIE NEUES AUF DEN ACKER KOMMT

Was Jens und Catherine hier wagen, ist etwas Besonderes: Catherine hat sich als Getreidezüchterin auf Dinkel spezialisiert, einige ihrer Züchtungen wurden bereits vom Bundessortenamt zugelassen. Die Arbeit von Jens beginnt,

wenn die neuen Züchtungen zur Vermehrung bereit sind. Er baut die Sorten von Catherine dann an. Damit sorgen die Cuendets dafür, dass diese biodynamischen Sorten auch in der Praxis angebaut werden können. Die Saatgutvermehrung ist komplex und risikoreich – und deswegen der heikle Punkt, wenn es darum geht, die neuen Sorten auch wirklich aufs Feld und in die Fläche zu bringen.

„Die Saatgutvermehrung von Dinkel, Ackerbohne, Klee, Luzerne, Weizen, Hafer und Emmer ist sehr befriedigend. Bei der Vermehrung werden kleinere Flächen bewirtschaftet und die Feldhygiene muss besonders hoch sein. Das heißt, dass ich durch diese intensive Arbeit viel näher an den Pflanzen



und dem Boden bin als bei normalem Anbau. Bestenfalls bildet man da eine Art Einheit“, beschreibt Jens seine Arbeit. Catherine möchte beim Züchten die jeweilige Pflanze und ihr Potenzial genau kennenlernen. Dafür pflanzt sie ein und dieselbe Züchtung auf verschiedenen Böden an, wo sie sich jeweils anders entfalten wird. Catherine zeigt auf eine Fläche in ihrem Zuchtgarten, wo verschiedene Dinkellinien in kleinen Parzellen nebeneinanderstehen. Die einen, weiter links, sind ausladend, buschig, daneben sind ein paar Reihen, die kerzengerade nach oben streben, kaum Raum einnehmen. Catherine zeigt auf die linken: „Beim Züchten ist es mir wichtig, dass sich die Pflanzen mit dem Boden auch wirklich

demeter

ISATIS dental Mund- und Zahnpflege



NEU!

„Die Mundhygiene
Revolution*“



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK

...weil wir einfach ganz anders sind.

* Mehr Infos unter <http://bit.ly/3buDxoT>

Martina Gebhardt Naturkosmetik GmbH

Klosterhof 4 · D-82405 Wessobrunn

Tel. 0049 (0) 8809-82899-0

www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de



„Mich fasziniert der Boden. Er hat noch immer etwas Unerforschtes, Geheimnisvolles.“

Jens Müller Cuendet

verbinden, so wie diese. Bei anderen Pflanzen“ – sie zeigt auf die geraden Pflänzchen weiter rechts – „habe ich das Gefühl, dass sie zwar gut dastehen, aber ich empfinde sie nicht als eine Einheit mit dem Boden, der sie nährt.“

DAS GROSSE WUNDER UNTER DER ERDE

Der Boden ist das zentrale Organ für die beiden. „Nach der Umstellung auf biodynamische Landwirtschaft und durch unsere besondere Lockerung des Bodens durch Dämme spüre ich, dass der Boden wieder Luft bekommt“, beschreibt Jens. Mit dem Spaten sticht er mit vier tiefen Schlägen zwischen die Dinkelpflanzen und stemmt einen großen Brocken dunkle, von Wurzeln durchzogene Erde heraus. Er zeigt auf zahlreiche Luftgänge, kleine Tierchen sind zu sehen, zwei Würmer bewegen sich auf dem Erdklumpen. Mit den Fingern zerreibt er ein paar Krumen, die Erde riecht nach Waldboden. „Ich bin erstaunt, wie schnell sich das Bodenleben durch den Einsatz anderer, schonender Technik und das Nähren durch Präparate und Gründüngung verbessert hat“, freut

er sich. Für ihn ist der Humus, also die fruchtbare obere Bodenhülle der Erde, ein eigenes Lebewesen: „Die Gestalt bleibt äußerlich gleich – doch im Inneren tauschen sich die Stoffe ständig aus. Von vielen wissen wir heute noch gar nicht, dass es sie gibt. In der Forschung werden immer nur einzelne Aspekte des Bodens beschrieben, etwa durch Nährstoff-Analysen, aber den Humus in seiner Ganzheit haben wir noch nicht vollständig durchdrungen. Humus ist nämlich viel mehr als das rein Mineralische, das abgestorbene Pflanzenmaterial, sondern gleichzeitig auch das Lebendige, wenn ich allein an Mykorrhiza-Pilze denke oder an Bakterien! Die gegenwärtige Sicht besagt, dass der Boden die Pflanzen hält und nährt. Doch gleichzeitig nährt die Pflanze in gewissem Sinne auch das Bodenleben.“

SPÜREND LANDWIRTSCHAFT BETREIBEN

Durch die Arbeit auf verschiedenen Demeterhöfen und durch die Beschäftigung mit biodynamischem Anbau ist Jens auch persönlich zu einer bewussteren Wahrnehmung gelangt. Einer Wahrnehmung, die dem Spüren ähnelt: „Das geht nicht rein über Kopf und Verstand. Natürlich ist der Ausgangspunkt immer etwas Offensichtliches. Ich mache Erfahrungen, ich denke, ich weiß Dinge – doch dann spüre ich auch hin: Was tut dem Boden gut? Wie kommt Luft in ihn hinein, mit welcher Technik kann ich das unterstützen?“

Es lebt unter uns

Wenn man näher hinschaut, etwa durch ein Mikroskop, sieht man es wuseln: In einer Handvoll Boden können so viele Lebewesen vorkommen, wie es Menschen auf der Erde gibt. Noch längst nicht ist der Boden, auf dem wir stehen, von dem wir leben, in all seinen Prozessen erforscht. Eine Pionierleistung ist die 1922 erschienene Beschreibung des Bodenlebens durch den Botaniker und Mikrobiologen Raoul Heinrich Francé. Was er entdeckte, nannte er „Edaphon“ – ein komplexes Zusammenspiel aus Algen, Bakterien, Asseln, Pilzen, Geißeltierchen, Milben, Würmern ... Sie spielen eine zentrale Rolle für viele Vorgänge: zum Beispiel bei der Entstehung von Humus aus Pflanzenresten, beim Wasser- und Gasaustausch im Boden oder auch dabei, dass diese Tierchen den Pflanzen vorverdauten Nährstoffe zur Verfügung stellen und somit Lehmteilchen mit organischer Materie zu Krümeln verkleben können.





Auch stelle ich mir die Felder gern vor meinem inneren Auge vor, so komme ich dann zu einer Entscheidung. Zugegeben: Im Nachhinein kann ich nicht immer hundertprozentig sagen, dass es besser oder schlechter gewesen wäre, hätte ich sie anders getroffen!“

DAS ENDE EINER LANGEN SUCHE

Während Catherine ihr Arbeitsleben der Züchtung mit langen Zyklen verschrieben hat und ihre Ergebnisse mit Sorgfalt und Geduld dokumentiert, ist Jens jemand, der das Anpacken liebt. Gerade wenn alles noch offen ist. Auf dem Hofgut Oberfeld hatte er die Bäckerei gegründet und über 300 Parzellen zum Selbsternten aufgebaut. Sohn Maurus, 7, und Tochter Salome, 5, wurden dort geboren. „Wir hatten es schön in der Gemeinschaft“, erzählt Catherine. Dennoch hatte Jens stets den Traum von einem Neuanfang – und 2015 war auch für Catherine der Moment gekommen zu sagen: Wir starten nochmals neu.

Als sie noch in der Schweiz lebten, hatten sie zusammen mit Gleichgesinnten jahrelang nach einem Hof gesucht, den sie biodynamisch bewirtschaften wollten. „Mit vielen jugendlichen Träumen und Idealen“, erinnert sich Catherine. Als die Gruppe auseinanderging, war auch für Catherine die Suche erst einmal zu Ende. Ganz anders beim zweiten Versuch, als sie als Familie suchten – und sich die Hofgründung auch



ohne eine Gruppe zutrauten. „Diesmal haben wir uns nicht einfach jede Hofstelle angeschaut, sondern gingen viel nüchterner vor, mit ganz konkreten Bedingungen. Ein geeigneter Standort für die Saatgutvermehrung sollte es sein, nicht zu abgelegen und mit einer erreichbaren Waldorfschule in der Nähe.“ Dass sie und das Gut Mönchhof zusammengefunden haben, war eine glückliche Fügung. Hier war alles noch offen, nichts etabliert, die besten Voraussetzungen für jemanden wie Jens, der das Gestalten liebt. „Wir konnten noch einmal ganz neu anfangen, auf einer gemeinsamen Basis, die uns auch als Paar trägt“, sagt Jens. Zum Glück wird vieles noch lange offenbleiben auf dem Gut Mönchhof, das, endlich wachgeküsst, auch in Zukunft ein Ort sein wird, an dem so mancher Traum Wirklichkeit werden kann.

Das beste Waschmittel ist Bio. Sonett Testsieger bei ÖKO-TEST



Sonett Waschen im Baukastensystem:

- Waschmittel, Enthärter, Bleichmittel separat und gezielt dosieren
- Mit reiner Bio-Pflanzenölseife
- Ohne Erdölchemie
- Ohne Enzyme, ohne Gentechnik
- 100 % biologisch abbaubar
- Recycling-Kartonverpackung

Seit über 40 Jahren produziert der Bio-Pionier Sonett Wasch- und Reinigungsmittel in ökologischer Spitzenqualität, die vollständig biologisch abbaubar sind. Die einzigartige Sonett-Qualität zeichnet sich aus durch die sorgfältige Auswahl der Rohstoffe, durch die schonenden und umweltverträglichen Herstellungsprozesse und durch die dynamisierten Zusätze in allen Produkten.

www.sonett.eu

Mittel für Waschen und Reinigen, die das Wasser achten als Träger alles Lebendigen

Sonett – so gut.

sonett
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT
Erhältlich im Naturkostfachhandel und bei Alnatura.



HEIMLICHE BODENHELDEN

Linsen, Erbsen und Ackerbohnen, aber auch Lupinen und Klee – alles Leguminosen – können eine einzigartige Symbiose eingehen: mit einem Lebewesen, das in der Lage ist, Stickstoff aus der Luft zu binden und ihn so umzuwandeln, dass er für Pflanzen als Nährstoff im Boden verfügbar ist. Die Rede ist von „Knöllchenbakterien“, den heimlichen Helden im Ökolandbau. Diese Bakterien gehören zur Gattung Rhizobium und leben in bestimmten Bereichen der Wurzel, dort bilden sie mit der Pflanze Wurzelknöllchen. Neben Mist und Gülle sind Leguminosen mit den Knöllchenbakterien als sogenannter Gründünger ein zentrales Glied in der Fruchtfolge und sorgen für nährstoffreichen, lebendigen Boden.



journal

„Klimaschutz beginnt bei uns!“

Annabelle,
naturstrom-Kundin
aus Düsseldorf



Mit naturstrom entscheiden Sie sich für 100% echten Ökostrom aus Deutschland und fördern saubere Energie aus Sonne, Wind und Wasser.

Jetzt wechseln und 25 € Klimabonus sichern:
www.naturstrom.de/demeter

 **naturstrom**
ENERGIE MIT ZUKUNFT

Der wahre Bodenschatz

Guter Boden ist die Grundlage allen Lebens. Für unsere Lebensmittel, für die Natur, aber auch für unser Klima, denn Boden speichert in hohem Maße Kohlenstoff. Höchste Zeit, ihn zu schützen!

Boden gehört auf den Acker. Wenn die oberste Schicht, der wertvolle, lebendige Humus, durch Wind oder Starkregen fortgeschwemmt oder zerstört wird, geht dort das Wertvollste verloren. Die vergangenen Dürre-Sommer brachten den Ackerboden ins Blickfeld vieler Menschen. Für manche im wörtlichen Sinn – denn er landete auf ihrer Windschutzscheibe. Teilweise wirbelten Stürme gar so viel Erde auf, dass Autobahnen gesperrt wurden. Boden, der wiederum auf dem Acker fehlt. „Damit der Boden nicht fortgeweht wird, helfen Hecken und Feldgehölze, da sie dem Wind die Wucht nehmen. Nebenbei sind sie wahre Horte der Artenvielfalt und zahlreichen Pflanzen- und Tierarten eine Heimat, darunter auch vielen Nützlingen wie Florfliegen, Raubmilben oder Marienkäfern“, erklärt Antje Kölling, politische Sprecherin des Demeter e. V.

BODENSCHUTZ IST KLIMASCHUTZ

Neben der Tatsache, dass Humus die Grundlage für unsere Lebensmittel ist, gibt es auch komplexe Wechselbeziehungen zwischen dem Boden und dem Klima. Einerseits beeinflusst der Klimawandel den Boden – siehe die bereits erwähnten Starkregengüsse und Dürreperioden. „Doch Humus trägt seinerseits zur Stabilität des Bodens bei, so dass bei Starkregen weniger Ackerkrume abgeschwemmt wird, für Trockenzeiten mehr Wasser gespeichert werden kann“, so Antje Kölling. Dadurch, dass er Wasser für die Pflanzen speichert, steuert der Boden mittels Verdunstung

über die Pflanzen ganz wesentlich das Mikroklima vor Ort mit – und kann wie eine Klimaanlage wirken. Wenn Boden versiegelt ist – das merkt man in heißen Sommern vor allem in den Städten –, fehlt diese Kühlungsfunktion. Deswegen wird es in den Städten auch vergleichsweise heißer als im Grünen. Die Demeter-Sprecherin erklärt einen weiteren Zusammenhang: „Zum anderen schützt Humus ganz aktiv unser Klima: Ein Boden, der viel organisches Material gebunden hat, ist ein guter CO₂-Speicher. Das macht deutlich: Wenn wir den Boden schützen, schützen wir also direkt auch das Klima.“ Nach den Ozeanen sind die Böden die zweitgrößten CO₂-Speicher – oder die CO₂-Senke, wie es oft genannt wird – der Erde. Die Böden der Welt enthalten so viel Kohlenstoff wie Pflanzen und Atmosphäre zusammen.

BODEN VOR!

Guter Boden braucht gute Politik. Deswegen fordert Demeter, entschieden zu handeln – auf nationaler wie auf europäischer Ebene. Die Zeit dafür ist längst reif. „Mit der neuen ‚Farm-to-Fork‘-Strategie hat die EU-Kommission einen Aufschlag für mehr Nachhaltigkeit in der Lebensmittelproduktion gemacht. Hier muss der Boden als wichtige Ressource voranstellen!“, fordert Antje Kölling. Unsere Regierung sieht sie in der Verantwortung, sich dafür einzusetzen, dass die EU die Arbeit an einer EU-Bodenschutzrichtlinie wieder aufnimmt. Denn die zunehmende Bodenversiegelung zerstört Böden fast unwiederbringlich und muss entschieden eingedämmt werden: durch umsichtige Siedlungsplanung und Flächenrecycling, also beispielsweise die Wiederbebauung nicht mehr genutzter Industrieflächen, statt auf der grünen Wiese zu bauen. „Auch ist es unerlässlich, dass die EU-Agrarpolitik radikal umsteuert“, so Antje Kölling: „Wir fordern, dass 70 Prozent der Agrarsubventionen der Umwelt und dem Klima zugutekommen. Damit werden Landwirtinnen und Landwirte dazu motiviert und darin unterstützt, in die Bodenfruchtbarkeit zu investieren – vor allem durch Ökolandbau. Dieser trägt gleichzeitig zu weiteren Nachhaltigkeitszielen bei und erhält lebendige Landschaften mit einer Artenvielfalt an Pflanzen und Tieren.“

Lebendige Lebensgrundlage

Für Demeter-Bäuerinnen und -Bauern ist ein lebendiger Boden die Basis ihrer Arbeit. Durch die Ausbringung von Kompost, die Nutzung biodynamischer Präparate, weite Fruchtfolgen, den Anbau von Zwischenfrüchten und Leguminosen fördern sie das Bodenleben und die Humusbildung. Ein zentraler Faktor ist dabei das biodynamische Prinzip der Haltung von Tieren, insbesondere Wiederkäuern. Der Humusaufbau ist auf den biodynamischen Flächen höher als in allen anderen Formen der Landwirtschaft, das zeigt der seit 1978 laufende DOK-Versuch des FiBL in der Schweiz. Durch den Verzicht auf energieintensiv hergestellte Stickstoffdünger leisten Demeter-Landwirt*innen außerdem einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz, zudem setzen biodynamisch bewirtschaftete Äcker unter anderem weniger Lachgas frei.

www.bodenconnection.de

Auch Sie
können
den Kindern
helfen!



KAMPF DEM KREBS BEI KINDERN

Jedes Jahr erkranken in Deutschland ca. 2.000 Kinder und Jugendliche an Krebs. Die Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Krebsbekämpfung im Kindes- u. Jugendalter. Wir unterstützen die Krebsforschung vor allem im Tumorzentrum an der Universitäts-Kinderklinik Tübingen und verbessern dort auch die personelle und sachliche Ausstattung.

Ihr Testament für krebskranke Kinder

Ein guter Teil des Stiftungskapitals, dessen Erträge wir für die Förderung der Krebsbekämpfung einsetzen, stammt schon heute aus Testamenten von Menschen, die sich mit Ihrem Nachlass sozial engagieren und nachhaltig helfen wollen.

Wenn Sie weitere Informationen über die „Stiftung des Fördervereins für krebskranke Kinder Tübingen“ und ihre Arbeit haben wollen, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Nachricht.

www.stiftung-krebskranke-kinder.de
info@stiftung-krebskranke-kinder.de

Geschäftsstelle:
Frondsbergstraße 51 · 72070 Tübingen
Telefon 070 71/94 68 20 · Fax 070 71/94 68 13
Vorsitzender: Prof. Dr. Hans-Werner Stahl
Im Beirat: Prof. Dr. Michael Bamberg
Prof. Dr. Rupert Handgretinger · Universitätsklinik
Tübingen

Spendenkonto: Volksbank Herrenberg
IBAN DE83 6039 1310 0415 9000 00
BIC GENODES1VBH

Ein Bad im Wald

Wie schmeckt die Erde? Wie klingt mein Atem inmitten der Geräusche des Waldes? Wie riecht ein Tannenzapfen, wie bewegt sich ein Grashalm auf der Lichtung? Im Interview mit dem Demeter Journal erzählt Psychologin Lia Braun, wie das geht: den Wald mit wachen Sinnen wahrzunehmen und sich allem, was dort lebt, verbunden zu fühlen. Susanne Kiebler hat Lia Braun mitten im Berliner Grunewald getroffen.

Lia, du bist Psychologin und leitest Menschen beim „Waldbaden“ an. Was hat es damit auf sich?

Beim „Bad im Wald“ geht es darum, die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen in sich aufzunehmen. Übrigens bin ich im Wald nicht in der Rolle der Therapeutin, hier ist der Wald selbst der Therapeut! Meine Aufgabe ist vielmehr, eine Tür aufzustoßen, also Menschen einzuladen, die Sinne zu wecken, langsamer zu werden und sich auf eine Begegnung mit dem Wald einzulassen.

Was unterscheidet Waldbaden von einem Spaziergang im Wald?

Das sind zwei ganz unterschiedliche Ansätze! Auch ich gehe gerne im Wald spazieren. Ich mag es, mich zu bewegen, und wenn ich mit anderen unterwegs bin, bin ich oft zusätzlich in ein Gespräch vertieft. Beim „Bad im Wald“ dagegen bin ich ganz mit der Natur, die mich unmittelbar umgibt. Ich will dann nirgendwo hin, sondern genieße es, anzukommen in diesem einen Moment. Je langsamer ich gehe, umso mehr entdecke ich. Ich spreche daher gern von „wandeln“ oder von „mich treiben lassen“. Da gibt es kein festgelegtes Programm, kein Ziel. Stattdessen folge ich meiner Intuition, ohne viel Strecke zurückzulegen. Ich kann nicht wissen, wo mein Blick hängen bleibt, wem ich begegne und was ich erfahren werde. Diese Offenheit macht den Zauber aus. Ich nähere mich dem Wald – atmend, horchend, tastend, schnuppernd ...

Das klingt sehr sinnlich!

Das Waldbaden ist eine Einladung, ganz präsent zu sein. Alles darf genau so geschehen, wie es jetzt geschieht. Wir müssen nichts Bestimmtes tun; alles ist bereits da. Dies zu erleben, fällt leichter, wenn wir mehr Körperlichkeit, mehr Sinnlichkeit zulassen. Horch doch mal, dieses wunderbare Konzert gerade! Die unterschiedlichen Vogelstimmen, der Wind hier in den Gräsern und dort in den Baumkronen. Immer wieder anders, in jeder Sekunde. Und wir können uns zugehörig erleben, wenn wir ganz bewusst mit dem Klang des eigenen Atems leise mitspielen in diesem Konzert.

Wie erreiche ich diesen Zustand, in dem ich den Alltag einmal ganz hinter mir lassen kann?

Wenn ich Menschen beim Waldbaden anleite, dann nehmen wir uns zwei bis vier Stunden Zeit. Und ich betone gleich zu Beginn, dass man nichts richtig oder falsch machen kann. Im Nachhinein fühlen sich die Teilnehmenden oft erinnert an die Leichtigkeit und das Sich-frei-Fühlen wie im Spiel: ausschwärmen, erkunden, gedankenverloren und verbunden einfach nur sein.

Wie finden sie zu ihrer individuellen Begegnung mit dem Wald?

Ich folge immer einer bestimmten Reihenfolge, um Menschen erst einmal abzuholen und dann mehr und mehr einzustimmen: Zuerst orientieren wir uns, machen uns miteinander und dem Wald vertraut. Es braucht ein Erleben von Sicherheit, sonst wird die Sinnesreise nicht gelingen. Daher frage ich: Schau dich um, was gibt es hier alles? Was ist



neben dir, über dir? Dann lenke ich die Aufmerksamkeit auf den Atem, auf die Bewegungen, die der Atem im Körper bewirkt. Darüber kommen wir ins Spüren: die ein- und ausströmende Luft, die Erde unter uns, die Luft auf der Haut, vielleicht die Sonnenstrahlen, die wärmen, oder aber die Brise, die kühlt. So spreche ich die einzelnen Sinne nacheinander an. Wenn wir die Erde ertasten, an ihr riechen, vielleicht Spuren davon an den Fingern schmecken, dann geht es um nichts mehr als das. Vor dem Öffnen der Augen lade ich ein, mal wie mit neuen Augen zu sehen, ganz frisch. Nach einer kurzen Runde ist es Zeit für das, was ich als „wandeln“ beschreibe. Langsam, im eigenen Rhythmus, die Rhythmen des Waldes um mich herum wahrnehmen. Das kann die leichte, feine Bewegung der Gräser sein oder eine Hummel, die sich summend nähert und wieder entfernt. Ich möchte nicht übertreiben, aber wenn ich eintauche, ist es manchmal so, als spürte ich die Bewegung der Grashalme, die Bewegung der Hummel in mir.

Dieser besondere Zustand beim Waldbaden ist also ein Spüren in doppeltem Sinn?

Ja, das „Bad im Wald“ ist zum einen die Einladung, die Sinne zu öffnen. Darüber hinaus spüre ich aber auch in mich hinein: Auf welche Art berührt mich das Lebendige, das ich derart

erspüre? Das eine ist eine Sinneserfahrung. Das andere ist eine Resonanz Erfahrung, also so etwas wie mein „Antworten“ auf das, was ich wahrnehme. Dafür Zeit zu haben – für meine eigenen, langsamen Bewegungen, für die Bewegungen um mich herum und für die Interaktion von beidem – ist für mich wahre Fülle und eine tiefe Freude!

Gelingt es dir jedes Mal von Neuem, diesen Zustand zu erreichen?

Ja, durch die regelmäßige Erfahrung vertieft sich diese Praxis, bis sie allmählich zu einer neuen Gewohnheit wird. Durch die immer gleiche Reihenfolge, in der ich in die Atmosphäre des Waldes eintauche, komme ich dann zunehmend leichter an: bei mir selbst und in meiner ganz eigenen Beziehung mit dem Wald.

Erinnerst du dich an dein erstes „Bad im Wald“?

Rückblickend erinnere ich eine ganze Reihe von Momenten, in denen ich eine tiefe Verbundenheit mit dem Wald und auch mit anderen Landschaften erlebt habe, ohne dass es einen besonderen Namen dafür gegeben hätte. Ein Erlebnis aus früher Kindheit ist mir noch in vielen Einzelheiten gegenwärtig: Ich hatte als Kind das große Glück, dass mein Großvater vor seinem Tod einige Zeit bei uns lebte. Damals war er fast 80 und ich etwa drei Jahre alt. Uns verband eine große Liebe. Mit ihm war ich das erste Mal „waldbaden“. Da er schon alt war und ich kurze Beine hatte, bewegten wir uns ganz von allein sehr langsam durch den Wald – und wir teilten die Gabe, uns staunend in die Natur vertiefen zu können. Er hat nur

„Die Verbundenheit wird spürbar, wenn ich die Welt über die Sinne erfahre und gleichzeitig wahrnehme: Da geht etwas in mir in Resonanz, ich bin in Beziehung.“

Lia Braun

auf etwas gezeigt, ohne jede Erklärung, und hat so meine Neugier auf das Leben geweckt. Ich sehe noch heute, wie die Sonnenstrahlen damals durch die Blätter fielen. Für mich sind diese Erinnerungen ein Geschenk, das er mir mitgegeben hat.

Vom Waldbaden habe ich erst in den letzten Jahren gehört – ist das ein neuer Trend?

In Deutschland ist das Waldbaden in den letzten Jahren zunehmend bekannter geworden. Hier war ich 2016 die Erste, die sich zum „Guide“ der „Association of Nature & Forest Therapy“ hat ausbilden lassen. Das „Bad im Wald“ ist eine japanische Tradition. „Shinrin-yoku“: So hieß die Kampagne, die 1982 ausgerufen wurde, damit sich die Menschen vom Stress erholten und einen gesünderen Lebensstil entwickelten. Seit gut 15 Jahren beschäftigt sich

die Forschung verstärkt mit der Wirkkraft des Waldes auf die Gesundheit und es entwickelte sich eine evidenzbasierte Waldtherapie und Waldmedizin. Heute gibt es in Japan um die 60 Waldtherapiezentren.

Ist Waldbaden also eine Therapie?

Nicht in dem Sinne, dass es die Behandlung einer bestimmten Krankheit ersetzen könnte. Aber es kann eine Behandlung sinnvoll ergänzen. Inzwischen haben viele Studien gezeigt, dass ein Aufenthalt im Wald stressreduzierend wirkt. Die Stresshormone und der Blutdruck sinken, das Immunsystem wird gestärkt, die Menschen kommen zur Ruhe. Deshalb gibt es angeleitete Aufenthalte im Wald mittlerweile auch in Deutschland als anerkannte Präventionsmaßnahmen.

Auch für die Psyche?

In jedem Fall. Die Lebensgeister werden geweckt, das Wohlbefinden steigt, Kreativität wird angeregt. Wir spüren die Verbindung mit dem Wald unmittelbar und körperlich. Wir werden mit Sauerstoff versorgt und die Pflanzen wiederum atmen ein, was wir ausatmen. Ich entdecke die Schönheit in jedem Element und auch das Zusammenspiel von allem. Da bin ich nicht mehr nur im Wald, sondern Teil von ihm. Aus solchen sich wiederholenden Begegnungen kann sich



über die Zeit ein Gefühl der Dankbarkeit und Zugehörigkeit entwickeln und damit wächst die Wahrscheinlichkeit, dass ich mich auch für die Natur einsetze. Das bereichert mein Leben, ich werde zufriedener, vielleicht sogar glücklicher und damit auch widerstandsfähiger. Wenn ich mich als Teil von etwas Größerem fühle, bin ich anders in der Welt. Wir wissen aus der Resilienzforschung, dass unterstützende Beziehungen uns stärken: Beziehungen zu Mitmenschen, aber auch solche zur Natur. Wenn ich das Waldbaden anleite, geht es auch um dieses Miteinander, ein wechselseitiges Geben und Empfangen. Man kann nicht nur mit Menschen und anderen Tieren eine Beziehung aufbauen, sondern auch mit Pflanzen, mit allem Lebendigen. Nicht von oben herab, sondern auf Augenhöhe. Ich wünsche mir sehr, dass das Bewusstsein dafür wächst.

UND DU SO?

Lias Tipps zum Waldbaden

Lia begleitet Menschen beim Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Doch im Prinzip kannst du Waldbaden auch allein. Dabei kann es helfen, ein paar Punkte zu beachten und nach einer bestimmten Reihenfolge vorzugehen, wie du deine Sinne empfänglich machst. Lias Tipps für diese besondere Sinnesreise findest du auf www.demeter.de/waldbaden



Lia Braun ist Diplom-Psychologin, systemische Kurzzeittherapeutin und Resilienz-Trainerin. 2016 wurde sie von der Association of Nature & Forest Therapy als erster „Guide“ in Deutschland ausgebildet und zertifiziert. Vor dieser Ausbildung absolvierte sie Weiterbildungen im Bereich Naturerleben und Naturverbundung: systemische Prozessgestaltung in der Natur, Wildnispädagogik und Permakultur. Neben ihrer Teilzeitstelle als Soziotherapeutin bietet sie begleitetes Waldbaden und Natur-Resilienz-Präventionskurse an. www.naturspirale.de

Herausgeber
Demeter e. V.
Vorstand: Dr. Alexander Gerber und Johannes Kamps-Bender
Brandschneise 1
64295 Darmstadt
www.demeter.de
Telefon: 06155-84690
Fax: 06155-846911

Leserservice
demeterjournal@demeter.de

Redaktion
Chefredaktion: Susanne Kiebler
Art-Direktion: Peter Baharov, Hassaan Hakim
Mitarbeit: Caterina Saccani/Dragana Molnár (S. 5), Sophie Freitag (S. 27), Eva Wolf (S. 40–41)

Konzeption und Design
YOOL GmbH & Co. KG
Winchesterstraße 2, D-35394 Gießen
www.yool.de

Anzeigen
Corinna Boje-Barow
corinna.boje-barow@demeter.de

Druck
Eversfrank Gruppe
Industriestraße 20, 24211 Preetz
www.eversfrank.com

Garantierte Mindestauflage
290 000 Exemplare

Vertrieb Naturkosthandel
corinna.boje-barow@demeter.de
Vertrieb über Demeter-Hofläden, Demeter-Aktiv-Partner-Läden (DAP), Naturkostfachgeschäfte, Bio-Supermärkte, Reformhäuser, Demeter-Partner-Bäckereien

Fotos & Illustrationen
Titelbild: Hassaan Hakim | S. 1: Marco Baass/YOOL | S. 2: YOOL | S. 3: YOOL | S. 4: YOOL | S. 8–12: YOOL | S. 14–15: igorstevanovic/shutterstock.com | S. 16–19: Juliane Pieper | S. 20–24: YOOL | S. 26–27: Flaffy/shutterstock.com, Lebensbaum, Trofimov Denis/shutterstock.com, Duda Vasilii/shutterstock.com, SEKEM, Marek Walica/shutterstock.com, Anastasia_Panait/shutterstock.com, SEKEM | S. 28–32: Wolfgang Schardt, veggelicious.de | S. 33: Primal Life GmbH | S. 34–35: matka_Wariatka/shutterstock.com | S. 36–37: wacomka/shutterstock.com, Dariia Baranova/shutterstock.com, Magnia/shutterstock.com, Terdpong/shutterstock.com | S. 38–39: Inga Israel | S. 40–41: Anna Guerrero/pexels.com, xpixel/shutterstock.com

Wer mehr wissen will
Lebendige Erde
Zeitschrift für biologisch-dynamische Landwirtschaft, Ernährung und Kultur

Kostenloses Probeexemplar
Lebendige Erde
Brandschneise 1
64295 Darmstadt
Telefon: 06155-84690
www.LebendigeErde.de

Demeter-Gartenrundbrief
www.gartenrundbrief.de, Telefon: 0711-902540

Aktuelle Stellenangebote in der Jobbörse
www.demeter.de/jobs

Du möchtest Demeter-Fördermitglied werden?
www.demeter.de/foerdermitgliedschaft
oder Mail an foerdermitgliedschaft@demeter.de

DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT IM NOVEMBER 2020

GEDRUCKT AUF 100 % RECYCLINGPAPIER. AUSGEZEICHNET MIT DEM BLAUEN ENGEL



Anzeige

Einfaches Rezept für mehr enkeltaugliche Landwirtschaft.

Mit Demeter-Ingwer aus dem Vorland der peruanischen Anden und Demeter-Zitronen von unseren AnbaupartnerInnen aus dem Süden Europas bringt die Naturkostsafterei aus dem Wendland die Idee der biodynamischen Kreislaufwirtschaft auf internationalem Boden voran.



100 % Direktsaft zum Mixen und Würzen

Im Fokus der Zusammenarbeit mit den kleinbäuerlich organisierten Kooperativen stehen auch der verantwortungsvolle Umgang miteinander und die Verbesserung der Lebensbedingungen vor Ort. So überzeugen die intensiv aromatischen Würzsäfte aus ertoreifen Ingwerknollen und sonnenverwöhnten Zitronen nicht nur geschmacklich, sondern auch mit langfristigen Perspektiven für BauerInnen und ArbeiterInnen. Eine Empfehlung für alle, die gern exotisch und nachhaltig genießen!





PERFEKT
AUCH FÜR
EISKAFFEE!

> MEHR ALS KAFFEE

Holen Sie sich sommerliches Café-Flair nach Hause und genießen Sie einen Eiskaffee mit den koffein- und glutenfreien Kaffee-Alternativen von Naturata!

www.naturata.de
f i p

Anzeige

GESTATTEN:
BIODYNAMISCH



Herbstlich & bodenständig



#Bodenconnection im Bioladen

Demeter-Hersteller sowie Demeter-Bäuerinnen und -Bauern haben sich zusammengeschlossen, um im September gemeinsam mit den Bioläden zu zeigen, wie wichtig ein lebendiger Boden für uns Menschen ist.

WWW.BODENCONNECTION.DE

Zeige deine eigene #Bodenconnection und gewinne!
Mehr zur Mitmachaktion auf Seite 40.



Himalaja in der Tasse

Schwarztee-Liebhaber*innen, aufgepasst: Für den „Happy Valley – Darjeeling First Flush“ von Lebensbaum wurden die ersten, ganz jungen Teeblätter an den Hängen des Himalaja von Hand geerntet und danach schonend verarbeitet. Der erste Aufguss schmeckt deswegen besonders weich, fruchtig und nach zarten Noten von Orangenblüten und Honig. WWW.LEBENSBAUM.DE



Nachhaltig flauschig

Natürlich, kuschelig und weich sind die ersten Demeter-zertifizierten Handtücher von Linstädt Essentials. Die Baumwolle aus Sekem in Ägypten wird dafür vor Ort und unter Fairtrade-Standards verarbeitet. WWW.LINSTAEDT-ESSENTIALS.COM



Urlaubsgefühl auf den Teller

Den Risotto-Reis der Spielberger Mühle gibt es diesen Herbst im Set mit passendem Weißwein. Reisanbau hat in Norditalien Tradition, durch die besonders nachhaltige Anbaumethode von Reisbauer Marco Zaffaroni gibt es in der Region heute wieder Vogelarten, die über lange Jahre nicht mehr zu sehen waren.

WWW.SPIELBERGER-MUEHLE.DE



Bodenretten mit Genuss

Ob weiß, rosé oder rot – mit den Demeter-Bodenretter-Weinen von Followfood kann man beim Weingenuss zur Erhaltung der Böden und der Artenvielfalt beitragen. Cheers! WWW.FOLLOWFOOD.DE



Fühlt sich gut an!

Bienenwachs, Olivenöl und ätherisches Öl, mehr braucht es nicht für die Massagekerzen. Nach vier Minuten Brennzeit kommt das warme und wohltuende Öl auf die gewünschte Körperpartie – und die Massage kann beginnen. WWW.SANFLORIANO.DE



Wo früher nur Wüste war ...

In ägyptischer Erde gewachsen, gepflegt und dann zum feinen Mus gemahlen: der Erdnuss-Aufstrich der Firma Sekem. Seit über 40 Jahren bewirtschaftet die Initiative ihre Flächen inmitten der ehemaligen Wüste Ägyptens biodynamisch und wurde bereits von der UN-Konvention zur Bekämpfung der Desertifikation ausgezeichnet. Pionierarbeit, die man schmeckt! SHOP.SEKEM.COM

journal



BALDINI
BY TAOASIS



Bio-Aroma Lavendel

Die Düfte zum Essen und Trinken

www.taoasis.com

Anzeige

Kürbis - aber anders!

Die Foodblogger von veggielicious.de haben den Kürbis für Demeter mal ganz anders ins Rampenlicht gestellt – und einfache und leckere Rezepte kreiert, die ihn von einer ganz neuen Seite zeigen.

Kulinarisch beginnt der Herbst erst, wenn man die erste Kürbissuppe auf dem Tisch hat. Der beliebteste Kürbis in Deutschland ist der Hokkaidokürbis, doch weltweit gibt es eine große Vielfalt von 800 verschiedenen Sorten. Drei davon – und ja, der Hokkaido ist auch dabei! – haben die Foodblogger und Gemüse-Fans Anne-Katrin und Wolfgang von veggielicious.de diesen Herbst für das Demeter Journal in Szene gesetzt: als Pasta-Gericht, als Gratin und als gefüllte Hälften aus dem Ofen. Rezept-Entwicklerin Anne-Katrin freut sich auf die Kürbiszeit: „Das knallige Orange vom Kürbis bringt an den ersten Herbsttagen ein ganz besonderes Strahlen in meine Küche. Wenn wir dann alle gemeinsam am Tisch sitzen und essen, spüre ich, wie sich das auf die Gesichter meiner Gäste überträgt.“

Bei veggielicious.de dreht sich alles um saisonales und regionales Gemüse, das Wolfgang von allen Seiten liebevoll porträtiert und das in den Rezepten von Anne-Katrin seinen ganzen Charakter zeigen darf. Ihr Motto für die Rezepte: kreativ, gesund, einfach, köstlich!

Noch mehr tolle Rezepte von veggielicious.de gibt's in ihrem Blog und auf Instagram:

 www.veggielicious.de

 www.instagram.com/veggielicious.de



Pasta mit Kürbis, Schinken und Salbei



Alle Rezepte für
vier Personen

Kürbisgratin mit Currysahne



Feine Demeter-Zutaten findest du im Bioladen!

Gefüllter Butternut mit Schwarzkohl und Nüssen





Zutaten

400 g Nudeln • Salz • 600 g Hokkaidokürbis • 1 rote Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 100 ml Olivenöl plus 4 EL Olivenöl • 100 ml Weißwein • 250 g Sahne • 150 ml Gemüsebrühe • schwarzer Pfeffer • 20 Salbeiblätter • 80 g roher Schinken, dünn geschnitten und gezupft • 80 g kräftiger Bergkäse, gerieben

Pasta mit Kürbis, Schinken und Salbei

Zubereitung ca. 20 Min.

1. Nudeln bissfest kochen. 2. Kürbis in knapp 1 cm dünne Spalten schneiden. 3. Zwiebel in dünne Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. 4. In einer weiten Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen, Kürbis 3 Minuten kräftig anbraten. Zwiebel dazugeben und kurz mit anbraten. Knoblauch unterrühren, mit Weißwein ablöschen, Sahne und Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten köcheln lassen. 5. Parallel dazu Salbeiblätter im übrigen Öl kurz knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. 6. Nudeln auf Teller verteilen, Kürbis-Sahne-Sauce, Schinken und Salbei daraufgeben und mit Käse bestreuen.



Zutaten

2 Zwiebeln • 1-2 Knoblauchzehen • 1 gehäufter EL Butter • 400 g Sahne • 100 ml Milch • 3 Lorbeerblätter • 1 EL Dijonsenf • 1 EL körniger Senf • 2-3 TL Currypulver • 1 TL Kurkumapulver • 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale • Salz • schwarzer Pfeffer • Muskatnuss • ca. 1,2 kg Kürbis (z. B. Muskatkürbis, ergibt geschält und geputzt ca. 1 kg Kürbisfleisch) • 125 g kräftiger Bergkäse, gerieben

Kürbisgratin mit Currysahne

Zubereitung 35 Minuten plus ca. 45 Minuten Backen

1. Zwiebeln in Scheiben schneiden, Knoblauch schälen. Butter in Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin ca. 10 Minuten andünsten. Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten, beiseitestellen. 2. Sahne, Milch und Lorbeerblätter erhitzen, 5 Minuten köcheln lassen, dann Lorbeer, Senf, Curry, Kurkuma und Zitronenschale unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 3. Backofen auf 200° / Umluft 180° vorheizen. Kürbis in etwa 2 cm breite Spalten schneiden, Kerne und Fasern entfernen und Kürbisspalten schälen. Nebeneinander in Auflaufform legen. 4. Zwiebeln auf dem Kürbis verteilen, dann die warme Sahne-Mischung gleichmäßig darübergießen. Käse darüberstreuen. Die Form locker mit Backpapier abdecken und den Auflauf insgesamt ca. 45 Minuten im Ofen garen, dabei nach 30 Minuten das Backpapier entfernen und den Gratin offen zu Ende garen, bis er schön gebräunt ist.



Zutaten

2 Butternutkürbisse (à ca. 1,1 kg) • 4 EL Olivenöl • Salz • schwarzer Pfeffer • 400 g Schwarzkohl (oder Grünkohl) • 100 g Haselnusskerne, grob gehackt • 1-2 Knoblauchzehen • 1,5 EL körniger Senf • 1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale • 150 g Blauschimmelkäse • frisch geriebene Muskatnuss

Gefüllter Butternut mit Schwarzkohl und Nüssen

Zubereitung ca. 75 Minuten (inkl. Garen)

1. Backofen auf 180° / Umluft 160° vorheizen. Kürbisse halbieren, Kerne und Fasern entfernen. Mit einem kleinen Küchenmesser etwas aushöhlen, so dass ein Rand von ca. 1,5 cm bleibt. Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben in Auflaufform legen und mit 2 EL Öl beträufeln. Salzen und pfeffern, mit Backpapier oder einem Backblech abdecken und 40 Minuten vorgaren. 2. Füllung: Ausgehöhlt Fruchtfleisch fein hacken. Schwarzkohl von den Blattrippen zupfen und grob hacken. Haselnusskerne kurz anrösten und hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Kürbisfruchtfleisch und fein gehackten Knoblauch 2 Minuten andünsten, Schwarzkohl dazugeben und 2-3 Minuten mit andünsten. In eine Schüssel umfüllen, Haselnüsse, Senf, Zitronenschale dazugeben, Käse dazubröckeln, alles mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. 3. Die Kürbishälften füllen, mit 1 EL Öl beträufeln und im Ofen weitere 20-30 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist.



Auf folgenden Kanälen werden der Fairment Fermentations Starter Kit und die Fairment Akademie Plus verlost:

- www.facebook.com/demeter.de
- www.instagram.com/demeter_de
- www.instagram.com/veggielicious.de

Alternative Teilnahme

per E-Mail: info@demeter.de

per Post: Demeter e. V., Brandschneise 1, 64295 Darmstadt
Einsendeschluss: 30. September 2020

Gewinne einen guten Start ins Fermentieren!

Fermentiertes ist nicht nur lange haltbar und nachhaltig, sondern auch gesund – und vor allem lecker! Ins Glas kommen nicht nur Sauerkraut oder Kimchi, sondern fast jedes Gemüse, etwa auch Gurke, Kürbis und Zucchini.

Veggielicious und Demeter verlosen 5 „Fairment Fermentations Starter Kits“ und 5 dreimonatige Mitgliedschaften in der Fairment Online Akademie Plus!

- **Der Fairment Fermentations Starter Kit** enthält 2 Mason-Ball-Gläser, 2 Fairment-Gäraufsätze inklusive Pumpe, Kraut-Stampfer, „Wilde-Fermente-Guide“ sowie einen Basiskurs bei der „Fairment Online Akademie“.
- **Während drei Monaten in der Fairment Akademie Plus** lernst du nicht nur das Fermentieren von Gemüse und wie du deinen eigenen Kombucha, Wasserkefir, Milchkefir oder Joghurt herstellen kannst, du hast auch Zugang zu Live-Kochrunden, Interviews und Videos über Fermentation. www.fairment.de

Anzeige



Simon Tress mit Mutter Inge, der guten Seele des Hotels.

demeter

Frisch aus unserem Restaurant. Schnell auf Ihrem Teller.

Simon Tress und seine Familie nehmen sich die Zeit, die Sie oft nicht haben: für beste Demeter-Produkte, frisch aus der Restaurantküche. Frei von jeglichen Zusatz- oder Konservierungsstoffen. Ihr Rose-Genuss für zu Hause oder als köstliche Abwechslung zum Mittagessen. In Ihrem Biofachhandel.

Mit ökologischer Verpackung
- Ich bin aus Papier
- Ich spare 70% CO₂-Emissionen*



70 JAHRE DEMETER BETRIEB

ROSE Bio-Restaurant seit 1950

*Im Vergleich zum Einwegglas. Weitere Infos auf: www.rose-biomanufaktur.de

Duft macht Stimmung

Ein Duft macht eine ganze Welt auf: Keiner unserer Sinne schafft so starke Gefühle und ist so stark an Erinnerungen geknüpft wie der Geruchssinn. Duft-Experte Govinda Meyer erklärt, warum das so ist, und auch, welchen Einfluss Gerüche auf unsere Gesundheit haben, etwa warum ein Duft auch beim Lernen unterstützend wirken kann.

Der Geruch von Sonnenmilch steigt in die Nase – und sofort ist man gedanklich in einer anderen, längst vergangenen Welt: am See der Kindheit, mit Sand auf der Haut und endlos scheinenden Ferientagen. Düfte haben einen direkten Zugang in unser Gehirn – und steuern damit unsere Gefühlswelt und sind eine Tür zu unseren emotional geprägten Erinnerungen. „Sobald Duftmoleküle beim Riechen an unsere Nasenschleimhaut gelangen, werden die Botschaften und Signale an das limbische System weitertransportiert, das für die Verwaltung unserer Erinnerungen und Gefühle zuständig ist“, erklärt Govinda Meyer, Duft-Experte und Geschäftsführer der Taoasis Natur Duft Manufaktur.

Doch Düfte können noch viel mehr als Erinnerungen und Emotionen wecken. Beim Riechen belebender Düfte wie Zitrone kann man beispielsweise feststellen, dass im Körper Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, gebildet werden, die im Gehirn die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit aktivieren. Das wurde in verschiedenen Studien untersucht und mehrfach wissenschaftlich bestätigt. Govinda erklärt, wie Aromatherapie eingesetzt wird. Besonders wichtig ist für ihn Lavendel: „Lavendel duftet

nicht nur wunderbar, sondern gilt in der Naturheilkunde als wahrer Alleskönner. Wenige Tropfen, auf die Schläfen oder das Kopfkissen getupft, helfen, leichter in den Schlaf zu finden. Auch bei schlecht heilenden Wunden, Verletzungen und Verbrennungen, beispielsweise auch Sonnenbrand, kommt er zum Einsatz. Cremes mit echtem Lavendelöl eignen sich daher hervorragend zur Hautpflege. Zur Entspannung hat er sich auch als Zusatz in nervenberuhigenden, krampfstillenden Bädern oder im Massageöl bewährt.“

Besonders unterstützend beim Lernen kann Lavendel in Kombination mit Zitrusdüften wirken. Diese werden von vielen als belebend und motivationsfördernd wahrgenommen. Lavendel hingegen sorgt dafür, dass keine Unruhe und Nervosität aufkommen soll. „Dass sich die Mischung bewährt, zeigt das Projekt ‚Duft Schule‘, das mit über 1000 Schülerinnen und Schülern an 30 Schulen durchgeführt wurde“, erklärt Govinda. Die Ergebnisse nach mehreren Wochen zeigten: 46% spürten eine Verbesserung der Motivation; 41% nahmen eine Verbesserung der Konzentration wahr, 35% der teilnehmenden Schüler*innen verbesserten ihre Leistung und 38% empfanden weniger Aggressivität.



Govinda Meyer ist Geschäftsführer der Taoasis Natur Duft Manufaktur und als Leiter der weltweiten Anbauprojekte des Unternehmens neuerdings auch Jungbauer. Der eigens gegründete und Demeter-zertifizierte landwirtschaftliche Betrieb „TaoFarm“ spezialisiert sich auf den Anbau von Lavendel in Deutschland und liegt ihm deswegen besonders am Herzen.

DAS BESONDERE AN DEMETER-DÜFTEN

Demeter-zertifizierte Anbauflächen unterliegen strengen Qualitätskriterien. In der Verarbeitung – und auch dem Einsatz in Demeter-Kosmetik – müssen die Duftstoffe reine ätherische Öle sein, deren Gewinnung nach schonenden Verfahren erfolgen muss. „Die hohe Qualität von ätherischen Ölen aus Demeter-Anbau macht sich auch im Duft bemerkbar. Oft kann man den Qualitätsunterschied direkt riechen, denn der Duft ist besonders fein und hat einen ausgeprägt typischen Charakter“, erklärt Govinda Meyer.

WELEDA

Seit 1921



HILFT BEI TROCKENEN UND GEREIZTEN AUGEN.

VISIODORON MALVA®

ZUR BEFEUCHTUNG, BERUHRIGUNG UND ERFRISCHUNG VON TROCKENEN, GEREIZTEN AUGEN

- ✓ Gentechnikfreies Natriumhyaluronat befeuchtet und stabilisiert den Tränenfilm
- ✓ Extrakt aus der Blüte biologisch angebaute Malva sylvestris wirkt beruhigend
- ✓ Befeuchtet lang anhaltend

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur
www.weleda.de

Medizinprodukt, Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

Mal mal mit Erde!



SCHON GEWUSST?

Aus der Erdfarbe „Terra di Siena“, italienischem Ocker, wurde eine der frühesten Farben hergestellt. Schon in steinzeitlichen Höhlenmalereien, aber auch in Ausgrabungsstätten rund um den Vesuv wurde das Farbpigment gefunden: Schon damals malten Menschen damit.

DAS BRAUCHST DU:

- Mehl (Roggen- oder Weizenmehl) und Wasser für das Bindemittel
- Mörser und Stößel
- Marmeladengläser oder Schüsselchen
- Holzlöffel oder Stöckchen zum Rühren
- Aquarellpapier oder Leinwand
- Pinsel (oder Stöcke und Federn) zum Malen – oder du malst gleich mit den Fingern!
- Und natürlich verschiedene Erdsorten, am besten in verschiedenen Farben.

UND SO GEHT'S:

1. Sammle verschiedene Arten von Erde an verschiedenen Orten, eventuell auf einem Ausflug. Entdeckst du rötliche Erde an Hängen, dunklen Waldboden, gelblichen Sandboden? Egal welche Art von Erde du findest: Sammle je einen faustgroßen Brocken davon und bewahre ihn in Papiertütchen oder einem Behältnis auf. Lass die Proben gut durchtrocknen.
2. Koche einen Bindemittelbrei aus Mehl & Wasser, und lass dir dabei eventuell von einem Erwachsenen helfen. Die Herstellung ist ganz unkompliziert: Nimm etwa zwei Teelöffel Roggen- oder Weizenmehl und rühre diese in eine Tasse kaltes Wasser ein (ca. 250 ml). Koche die Mischung unter ständigem Rühren auf. Die Leimmasse sollte nicht zu dünnflüssig, aber auch nicht zu dick sein – gib bei Bedarf vorsichtig ein wenig Wasser oder Mehl hinzu. Fertig!
3. Zerreiße die trockenen Bodenproben und zerstoße sie im Mörser, bis sie ganz fein sind. Gib sie in die Gläser oder Schüsselchen.
4. Füge nun unter Rühren das Bindemittel hinzu (das Mehl-Wasser-Gemisch), bis die Farben gut streichfähig sind. Und dann: Lass deiner Fantasie freien Lauf und bemale deine Leinwand oder dein Aquarellpapier. Benutze dabei Pinsel oder Werkzeuge aus der Natur wie Stöcke oder Federn. Oder male direkt mit den Händen. Viel Spaß!



Mit den Händen so richtig in die Erde greifen – und kreativ werden! Wusstest du, dass du mit Erde auch malen kannst? Du wirst erstaunt sein, welche unterschiedlichen Farben du aus ihr herstellen kannst.



Wenn wir wieder spüren

Eine Gedankenreise in einen Alltag, in dem wir das Spüren wieder erlernen.
Und dabei das Sehen erst einmal vernachlässigen.

Seit die Menschen nicht mehr sahen, fühlten sie. Und seit sie fühlten, war die Welt eine andere geworden. Eine Augenbinde war nun vor jedem Gang vor die Tür Pflicht. Die Idee war im Weltethikrat während der letzten großen Pandemie aufgekommen. Da sich die Menschen eines Virus wegen nicht mehr hatten berühren dürfen und sich unter Masken hatten verstecken müssen, war die Welt erkaltet. Die Menschen waren in der Krise nicht näher zusammengerückt, sondern weiter auseinandergetrieben worden. Dem Weltethikrat zufolge lag der Grund klar auf der Hand: Die Menschen waren der falschen Sinne beraubt worden: anfassen, riechen, schmecken, spüren – das war für die Rettung der Welt elementar. Sehenden Auges hingegen konnte man auch in den Untergang schreiten.

Also war die Augenbinde für alle Weltbürger*innen über sechs Jahren vorübergehend verpflichtend. Die Menschen bewegten sich seither langsamer fort, da sie nach Orientierung tasten mussten. Dafür richteten sie aber auch weniger Schaden an. Statt des üblichen rücksichtslosen Auto-Wahnsinns in den Städten: lebendiges, aber achtsames Miteinander. Man ging zu Fuß oder tastete sich in die kaum schneller als Rolltreppen laufenden Nahverkehrsbahnen. Wirtschaftslenker*innen entschieden nicht mehr nach dem schnellen Blick, sondern nach ausgiebigem Hinspüren. Eine blinde Begehung der Orte, an denen investiert werden sollte, war verpflichtend. Auf einem Gelände, über das ein warmer Frühlingswind strich, auf dem die Vögel bezaubernd sangen und zirpten, war ein neues Kraftwerk, eine Motorenhalle schlicht nicht zu errichten. Und wozu auch? Die Menschen benötigten keine Motoren mehr. Das zeitweilige Abdecken des einen Sinns hatte die anderen umso stärker freigelegt: Die Menschen rochen den Wind und liefen am liebsten barfuß durch den Wald, gingen nackt schwimmen und genossen, wie die Wasserperlen auf ihrer Haut in der Sonne verdunsteten.

Internetbestellungen, das übliche Lieferchaos verschiedenster Dienste – alles perdu! Die fünf Billionen Onlineartikel waren ja ohnehin für niemanden mehr zu sehen, seit die Augenbinde auch für jede Kaufhandlung eingeführt worden war. Ab sofort wogen, maßen und fühlten die Menschen wieder auf dem Wochenmarkt. Nichts kam schon zerbrochen geliefert! Nichts musste nach Tagen in die Retoure! Nichts stellte die Wohnungen voll, da die Menschen nur kauften, was sie brauchten. Markenkleidung, die optische Selbstoptimierung, das inszenierte Aussehen überhaupt: spielten keine Rolle mehr! Wo sich die Menschen vorher beäugt hatten oder bewundert, wo manche geschillert hatten und manche verblassten, wo der erste Blick gleich eine Wertung nach sich gezogen hatte, gab es plötzlich ein neues „Sehen“. Menschen, die sich nie miteinander unterhalten hatten, stießen so aufeinander, tauschten sich aus, hörten sich zu, sangen sich vor, hielten sich an der Hand. Spürten hin. Und als die Zeit ganz bald schon gekommen war, die Augenbinde wieder abzunehmen, da sahen die Menschen sich selbst. Und einander. Diesmal aber wirklich.

*Bei „Stell dir vor“ träumen wir von einem Alltag in einer Welt, die sich besser anfühlt.
Was sind deine Utopien, in denen das Leben schöner wäre? Bitte schreib uns unter info@demeter.de*

MEINE #BODENCONNECTION

Für Demeter-Bäuerinnen und -Bauern spielt der Boden eine besondere Rolle, denn er ist der Ursprung alles Lebendigen.



Doch auch für uns persönlich kann ein Fleckchen Erde unser ganz persönlicher Lieblingssort sein. Gerade in Zeiten der Corona-Beschränkungen sind solche Rückzugsorte umso wichtiger, an denen wir uns fest mit dem Boden und der Welt verbinden. Und einfach nur den Boden spüren können unter unseren nackten Füßen. Dieses Fleckchen Erde kann sich an einem bestimmten Ort befinden, an dem du dich sicher, geborgen oder zu Hause fühlst. Erde, mit der du verwurzelt bist und mit der du Erinnerungen oder Erfahrungen verbindest. Ein Ort in der Natur, an dem deine Seele zu Hause ist, an dem du Kraft tankst, Energie spürst und dir ganz nah bist. Im Sand am Meer, im Wald an deinem besonderen Platz, im Garten deiner Kindheit, am Feld, auf deiner Blumenwiese. Oder vielleicht magst du einfach das Gefühl von Boden unter den Füßen?

Mitmachen und gewinnen



AN WELCHEM ORT SPÜRST DU DEINE #BODENCONNECTION?

Zeig uns deinen Lieblingsort und deine #Bodenconnection auf Social Media. Wir wollen dich gerne barfuß auf deinem Stück Erde sehen!

[facebook.com/demeter.de](https://www.facebook.com/demeter.de)

twitter.com/demeter_de

[instagram.com/demeter_de](https://www.instagram.com/demeter_de)

Nicht vergessen: Benutze den Hashtag

#Bodenconnection

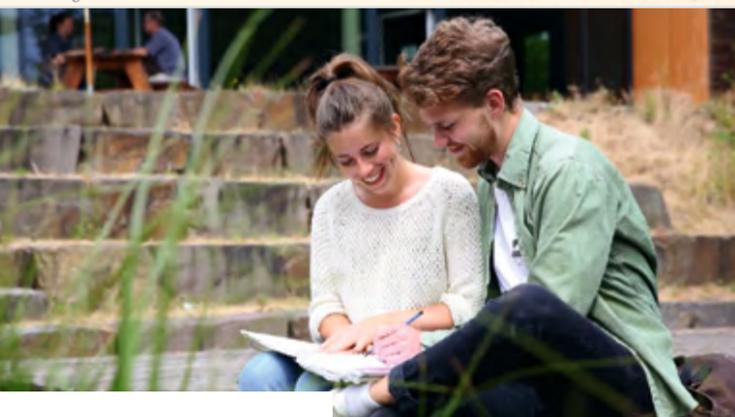
Poste dein Bild bis zum 30. September 2020 öffentlich auf Instagram, Facebook oder Twitter und verlinke den jeweiligen Demeter-Kanal, um an unserem Gewinnspiel teilzunehmen.

Unter allen Teilnehmer*innen verlosen wir wöchentlich tolle Preise von der Spielberger Mühle, Voelkel, Naturata, Bauckhof, Mogli, Schrozberger, Berchtesgadener Land, Mount Hagen, Natural Cool und Holle.

Infos & Teilnahmebedingungen unter

www.bodenconnection.de

Anzeige



Anzeige

demeter

Linstädt
ESSENTIALS

Natürlich wohlfühlen
Natürlich schlafen

Bio Bettwäsche von Linstädt ESSENTIALS
Edle weiße Bettwäsche aus feiner ägyptischer Bio Baumwolle – ethisch hergestellt

Jetzt auf www.linstaedt-essentials.com

Anzeige

BEUTELSBACHER
– Fruchtsäfte seit über 80 Jahren –

aus Weinstadt im Remstal

TRAUBENSAFT: UNSERE KERNKOMPETENZ

Für alle Kenner von Traubensaft:

Demeter Traubensaft rot,
Barbera/Montepulciano:
klassisches, vollmundiges Bouquet

Demeter Traubensaft weiß,
Chardonnay: lieblich,
aromatischer Charakter

BEUTELSBACHER Fruchtsaftkellerei GmbH · Postfach 2166 · D-71370 Weinstadt

www.beutelsbacher.de

Studium mit Sinn

Studieren an der Alanus Hochschule

Bei uns studieren Sie Wirtschaft mit einem Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit. Durch die Integration der Fächer Kunst und Philosophie entwickeln Sie sich in Ihrer Persönlichkeit und erlernen innovatives Denken.

- **BWL – Wirtschaft neu denken** (Bachelor of Arts)
- **Nachhaltiges Wirtschaften** (Bachelor of Arts)
- **Wirtschaft, Gesellschaft, Innovation** (Bachelor of Arts)
- **BWL – Gesellschaft nachhaltig gestalten** (Master of Arts)

Jetzt per Mail für einen Schnuppertag anmelden!

✉ wirtschaft@alanus.edu

Die Wirkung hinter dem Geschmack

Lebensmittel wirken auf uns, auf unseren Körper, auf unsere Emotionen. Das kann man spüren, doch meist liegt unsere Aufmerksamkeit auf anderem, dem Geschmack etwa oder unserem Gegenüber. Wirksensorik-Experte Uwe Geier erklärt, wie wir diese feinen Wirkungen spüren lernen, die Speisen in uns auslösen.

Wie Lebensmittel auf uns wirken, kennen wir eigentlich: Sahne macht ein wohliges Gefühl, Kaffee regt uns an, weckt uns, löst in manchen gar Nervosität aus. Wer mehr über diese verborgene Seite unserer Lebensmittel erfahren will, kann das üben, sagt Uwe Geier. Dabei stärken wir unsere Urteilsfähigkeit darüber, welche Lebensmittel uns guttun – oder eben nicht.

Uwe Geier empfiehlt folgende Übung für achtsames Verkosten:

- Nimm dir ein paar Minuten Zeit und sitze entspannt. Eine sanfte Wachheit im Körper – die sich auf unterschiedliche Weise herstellen lässt – hilft.
- Verkoste die Speise, schließ die Augen und lass den Geschmackseindruck durchziehen, ohne ihm viel Aufmerksamkeit zu schenken. Wichtig dabei: Erwarte nichts. Lass dich eher wie ein Kind überraschen.

Welche Wirkung kann eintreten? „Nehmen wir einen Apfel. Der schmeckt frisch und süß. Das sind zunächst die Geschmackseindrücke, doch die Wirkung, die man spüren kann, steht dahinter: Die Süße füllt die Brust, die Frische dehnt uns aus. Wer genauer hinschaut, bemerkt vielleicht eine Offenheit im Kopf, eine sanfte Hülle um den Leib, einen guten Stand“, erklärt Uwe Geier. Er empfiehlt, sich über solche Beobachtungen mit anderen auszutauschen, weil wir oft unseren eigenen feinen Beobachtungen nicht trauen würden. Dennoch kann dieselbe Wirkung unterschiedlich empfunden werden: „Jeder Mensch ist anders. Die eine lässt sich gerne von Wärme umhüllen, der andere empfindet die gleiche Wirkung als zu eng.“



Uwe Geier ist Geschäftsführer des Forschungsrings e. V. und der Wirksensorik GmbH. Bei der Wirksensorik prüft er mit Gruppen geschulter Beobachter*innen auf standardisierte Weise Produkte auf ihre körperlichen und emotionalen Effekte.
www.wirksensorik.de

**DU ISST
INTUITION**

Johanna Fellner
Dottenfelderhof, Hessen

you will grow

demeter

ES LEBT UNTER UNS

#BODENCONNECTION



voelkel
Die Naturkostsafterei



demeter
SCHROZBERGER
Milchbauern

MOGLi

Natural Cool

BIO
BODEN
GENOSSENSCHAFT




Holle

UND EURE DEMETER-BÄUERINNEN UND -BAUERN

MACH MIT BEI DEN DEMETER-AKTIONSWOCHEN ZUM THEMA BODEN!
AB SEPTEMBER IN TEILNEHMENDEN BIOLÄDEN.

MEHR INFORMATION UNTER: WWW.BODENCONNECTION.DE