

HERBST 2021

demeter

# journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



## KRAFT

aus dem Inneren der Erde,  
sie fließt und pulsiert,  
auch in mir und in dir

- 03 KRAFT IM BILD
- 04 UNTERM SCHIRM  
Über Korn und Kraft
- 06 AN ORT UND STÄLLE  
Zu Besuch bei der Familie von Bonin auf dem Hofgut Eggeringhausen: Ein Paar wagt nach fast vierzig Jahren einen Neubeginn und bringt wieder Leben auf eine Hofstelle – mit Menschen, Tieren, Pflanzen und Ideen.
- 14 #OHNEFILTER  
Sorgt für lebendigen Boden – und damit für sauberes Wasser!
- 18 BIO & DYNAMISCH  
Der König unter den Bodenhelfern: der Regenwurm
- 20 GESPRÄCH AUF ORANGE  
Ein schwerer Fall von Bodenliebe: Bodenkundlerin Selina Tenzer teilt ihre Begeisterung für das, was im Wortsinn unter uns lebt.
- 26 STELL DIR VOR  
Gedankenspiel: Wenn Arbeit, Geldverdienen und Verkehr Energie spenden, statt uns welche zu rauben
- 28 GESTATTEN: BIODYNAMISCH  
8 köstliche Kraftpakete – empfohlen von der „Bodenconnection“
- 30 EINE FRAGE DES GESCHMACKS  
Was ist das Besondere an Demeter-Kaffee? Und wie wird er auf der einzigen Demeter-zertifizierten Kaffee-Farm Perus angebaut?
- 32 **FOODBLOCK**  
Für ein besonderes Essen zu zweit empfiehlt die „Bodenconnection“ drei herbstliche Gerichte, die das gewisse Etwas haben. Mit Gewinnspiel
- 38 BARFUSS  
Ein Bodenspiel braucht nicht viel
- 40 DU BIST DRAN  
#MeineKleinenDinge: Was macht deinen Alltag besonders? Mit Gewinnspiel
- 41 IMPRESSUM
- 42 EINATMEN – AUSATMEN  
Eine Atemübung für Kraft und Energie

## Herzlich willkommen



in der Herbst-Ausgabe des Demeter Journals, das dem Thema „Kraft“ nachspürt. Dabei geht es – im Wortsinne – ganz schön in die Tiefe, nämlich in unseren Boden. Dort sind noch immer viele Prozesse unerforscht, unzählige Kleinstlebewesen tummeln sich darin, und unsere Pflanzen nehmen sich ihre Lebenskraft daraus – um wiederum uns ihre Kraft und Energie weiterzugeben.

Kein Wunder, dass der Boden für Demeter-Landwirt:innen so ein Schatz ist. Auf allen Höfen, die ich bisher besucht habe, wird der Pflege und Verbesserung des Bodenlebens viel Aufmerksamkeit gewidmet.

Um Menschen mit unserer Begeisterung für den Boden anzustecken, haben wir anlässlich der Demeter-Wochen im September die „Bodenconnection“ gegründet. Zu dieser haben sich verschiedene Demeter-Partner:innen zusammengeschlossen, die in teilnehmenden Hof- und Bioläden die verschiedensten Boden-Helfer vorstellen – vom Knöllchenbakterium bis hin zur Kuh. Und auch hier im Magazin beschäftigen wir uns mit dieser Grundlage allen Lebens: Welche Bedeutung hat der Boden für uns – und wie können wir ihn auch für künftige Generationen erhalten? Bodenkundlerin Selina Tenzer vom „Weltacker“-Projekt bringt es auf dem Punkt: „Wir müssen nähren, was uns nährt.“

Für unsere Hofreportage habe ich ein ganz besonderes Paar getroffen, das nach 39 Jahren nochmals die Energie hatte, neu anzufangen. Elisabeth und Gyso von Bonin schöpfen Kraft aus dem Zauber des Neuanfangs und gehen mit Herzblut, aber auch mit einer gewissen Gelassenheit neue Wege. So hauchen sie einem zauberhaften Ort, dem Hofgut Eggeringhausen, neues Leben ein – und ihrem Boden auch. Viel Inspiration beim Lesen!

Herzlich

Susanne Kiebler  
Chefredakteurin

**In dieser Ausgabe:**  
Auf dem Berliner „2000-m<sup>2</sup>-Weltacker“ traf ich dessen „Bodenkönigin“ Selina Tenzer zum Gespräch. Hier steckt die Bodenkundlerin all die Besucher an mit ihrer Fasziniertheit vom Boden und dem „unglaublich spannenden Leben im Untergrund“.

Seite 20



**DIE WURZELN GEBEN KRAFT**, sie treiben Nährstoffe und Wasser in die Blätter und Blüten und ermöglichen Wachstum. Die Wurzel der biodynamischen Bewegung reicht fast 100 Jahre zurück, als sich Demeter-Pionierinnen und -Pioniere auf den Weg gemacht haben, ihr Land biodynamisch zu bewirtschaften. Die Demeter-Bewegung ist seither gewachsen und hat dabei mit ihrer Kraft immer wieder Strukturen aufgebrochen und zukunftsweisende Impulse hervorgebracht – unter anderem bei der biodynamischen Pflanzenzüchtung und Forschung, bei ihren integrativen und pädagogischen Ansätzen oder bei der Entwicklung von Orten alternativen Wirtschaftens.



**SPIELBERGER**  
Mühle



# ÜBER KORN UND KRAFT

„Die Pflanzenfrüchte, die wir in unseren Mühlen verarbeiten, sind wertvolle Pflanzensamen: Jedes Korn trägt in sich die Kraft und Energie, um eine neue Pflanze hervorzubringen. Es ist ein Geschenk, mit solchen Lebensschätzen zu arbeiten, und wir von der Spielberger Mühle verstehen es als Verpflichtung, jedes Korn werterhaltend und mit handwerklichem Geschick zu einem vollwertigen Mittel zum Leben zu verarbeiten, das den Menschen wirklich nährt. Doch darüber hinaus geht es heute um alles, um das große Ganze: Für unsere Zukunft stellt sich nicht die Frage, mit welchem Grad an Wohlstand wir hier auf der Erde leben wollen, sondern: Wie schaffen wir die Transformation hin zu einem nachhaltigen Lebensstil, der es ermöglicht, dass die Erde weiterhin ein Ort bleibt, auf dem Menschen ein gutes Leben haben? Eine Ökologisierung der Landwirtschaft ist für den notwendigen Wandel genauso unerlässlich wie eine nachhaltigere Wirtschaftsweise, die gut ist für das Klima und die Umwelt. Wegwerf-Plastik zum Beispiel muss aus unserer Umwelt verschwinden. Deswegen haben wir bei der Spielberger Mühle bereits 94 Prozent unserer Verpackungen auf Papier umgestellt – und als Pionier gezeigt, dass Verpackungen auch ohne mineralölbasierte Komponenten möglich sind. Jetzt arbeiten wir hart daran, auch die letzten sechs Prozent – das betrifft noch 16 von insgesamt 200 Produkten – zu schaffen.“

**Volkmar Spielberger**  
Spielberger Mühle

[www.spielberger-muehle.de](http://www.spielberger-muehle.de)  
#esgehtumalles

Mehr über die Kraft des Kornes im Video auf  
[www.demeter.de/spielberger](http://www.demeter.de/spielberger)

„Für Demeter liegt die Kraftquelle seit jeher im Boden. Ob Getreide, Brot, Milch, Gemüse oder Fleisch – von der Lebendigkeit des Bodens hängt die Qualität unserer Lebensmittel ab. Deswegen schützen Demeter-Bäuerinnen und -Bauern den Boden, nähren ihn und unterstützen das Bodenleben. Ein gesunder Boden ist neben sauberer Luft und sauberem Wasser die Grundlage dafür, dass auch kommende Generationen noch eine lebenswerte Zukunft auf der Erde haben können. Die aktuellen Herausforderungen sind groß – Klimawandel, soziale Fragen, aber auch die Zerstörung unserer Umwelt müssen wir anpacken. Dafür tragen wir alle Verantwortung. Nehmen wir das Beispiel Plastik: Verpackungen vermüllen nicht nur unsere Flüsse, Seen und Meere, sondern Mikroplastik befindet sich auch in der Luft und lagert sich im Boden an. Hier hat sich Demeter auf den Weg gemacht: In einem ersten Schritt wird daran gearbeitet, Plastikverpackungen für frisches Obst und Gemüse abzuschaffen. Pioniere wie die Spielberger Mühle zeigen, wie plastikfreie Verpackungen auch in anderen Bereichen möglich sind. Wir sind überzeugt: Die Kraft für einen Wandel hin zu einem nachhaltigeren Lebensstil liegt für uns in der Gemeinschaft all jener, die das Beste wollen für Mensch und Erde. Zukunft braucht Gestalterinnen und Gestalter mit neuen Ideen und Mut.“

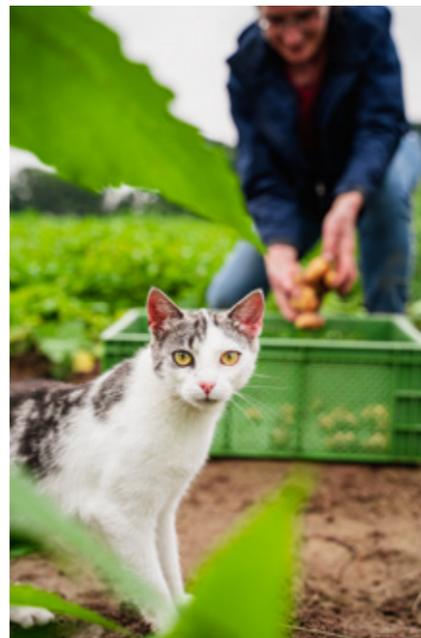
**Johannes Kamps-Bender**  
Demeter-Vorstand



„Die Kraft aus dem, was wir zusammen sind“

Elisabeth und Gyso von Bonin haben ein neues Zuhause gefunden – und eine neue Wirkstätte, an der sie ihre Träume verwirklichen können.

Dass sich das Ehepaar von Bonin mit 56 (Elisabeth) und 74 Jahren (Gyso) nochmals ein neues Leben aufbauen kann, ist mehr als ein glücklicher Zufall. Davon ist Gyso von Bonin überzeugt. Er strahlt Glück und Gelassenheit aus, wie er vor dem Verwalterhaus des Hofguts Eggeringhausen im Schlosshof sitzt. Auf seinem Schoß: ein kleiner Holzrahmen aus dem Bienenstock, den er sorgfältig und mit sichtbarer Freude mit einem Messer säubert. Weitere kleine Rahmen liegen auf dem Boden, und die Hofkatze reibt sich an ihnen, bevor sie wieder zu ihren Jungen tigert. Die Sommersonne hat die Luft aufgeheizt, aus dem Fenster über der Bank, auf der Gyso sitzt, klappern Töpfe. Elisabeth von Bonin kocht. Das tut sie fast jeden Tag – seit einer Weile habe er einen Küchentag übernommen, erklärt Gyso und lacht: „Dass ich nicht mehr der Chef bin, muss ich gerade lernen. Auf Körtlinghausen hat inzwischen meine Tochter Inge mit ihrem Mann das Sagen – und hier, in Eggeringhausen, meine Frau.“ Körtlinghausen, 16 Kilometer von seiner Bank entfernt, war fast 40 Jahre lang seine Wirkungsstätte. Dort hat er das Hofgut gepachtet, auf



*Elisabeth von Bonin* hatte schon von Jugend an den Impuls, einen Beitrag für die „Heilung“ der Natur und der Menschen zu leisten. Nach dem Abitur absolvierte sie die landwirtschaftliche Lehre, ging danach nach Irland auf einen Camphill-Hof, um mit Menschen mit Behinderung in der Landwirtschaft zu arbeiten, bevor sie dann gemeinsam mit Gysso ihre Familie mit fünf Kindern auf dem Hofgut Körtlinghausen gründete. Als die Kinder ein bisschen größer waren, verantwortete sie den Bereich der Milchviehhaltung. „Die pädagogische Soziale Arbeit ist mir ein Anliegen, denn die Landwirtschaft ist viel mehr als reine Produktion: Sie ist für mich auch der Auftrag, Menschen in die Natur zu bringen.“ Diesem widmet sie sich jetzt auf Eggeringhausen.

Eine Antwort haben sie bereits gefunden: Sie wollen das Hofgut Eggeringhausen auf Demeter-Landwirtschaft bzw. -Gemüsebau umstellen und es neu beleben. Mit Menschen, Tieren, einer Vielfalt an Pflanzen und großen wie kleinen Ideen.

„Ganz zentral dabei ist der Boden. Auch er muss wieder lebendig werden. Dabei reicht es nicht, einfach nur Chemie und Pestizide wegzulassen. Wir fördern das Bodenleben durch biodynamische Präparate, aber auch durch Mulchen, Kompost, Mist – und eine Fruchtfolge, die Nährstoffe in den Boden bringt.“ Nach zwei Jahren in der Umstellung bekommt der Betrieb seine Demeter-Zertifizierung. „Wir freuen uns über jeden Quadratmeter Erde auf der Welt, auf dem keine Pestizide mehr eingesetzt werden. Wenn wir sehen, wie viel Leben in den zwei Jahren wieder eingezogen ist, zeigt uns das: Wir tun das Richtige. Und es ist alle Mühe wert“, so Gysso.

### SOZIALE LANDWIRTSCHAFT

„Und doch sind wir erst am Anfang“, präzisiert Elisabeth. Sie hat noch viele Pläne. Einer davon: Pädagogik und Soziale Arbeit mit der Landwirtschaft zu verbinden, einen „Lernort

Bauernhof“ auf dem Hofgut Eggeringhausen zu schaffen. Die ersten Schritte sind getan: Sie hat nicht nur neben all der Hofarbeit ihr Bachelorstudium in Sozialer Arbeit abgeschlossen. Sondern sie empfängt – gemeinsam mit Friederike von Fürstenberg, die den zugehörigen Wald auf Schloss Eggeringhausen betreut – einmal die Woche Kinder einer Soester Schule. Die sollen bei ihr das Hofleben, die Arbeit auf dem Acker, in der Gärtnerei, mit den Tieren und im Wald kennenlernen. „Durch die Begegnung mit dem Boden, den Pflanzen und vor allem mit den Tieren bekommen die Kinder eine Beziehung zu dem, was hier lebt.“ Für die Zukunft kann sie sich einen Dachausbau über den ehemaligen Pferdeställen vorstellen, in denen sich der Hofladen befindet. So gäbe es ausreichend Platz für Übernachtungen von ganzen Schulklassen, die hier ihr Landwirtschaftspraktikum absolvieren. Und natürlich wünscht sie sich, künftig noch mehr Tierarten zu halten. Schon jetzt zieht es die Schulkinder, kaum auf dem Hof angekommen, stets zur Katze mit ihren vier Jungen, zur Ammenkuh Jasmin mit ihrem Kalb und den übrigen Rindern. Oder, wenn auch mit einem gewissen Respekt, hin zu Gysos Bienen. Ein anderer Zukunftswunsch, mit dem sie Menschen jedes Alters an das Landleben und die

Demeter umgestellt und aufgebaut, gemeinsam mit seiner Frau. Erst vor zwei Jahren sind die beiden auf das Hofgut Eggeringhausen in Mellrich-Anröchte in der Nähe von Soest gezogen.

### DER ZAUBER DES NEUANFANGS

„So ein Neuanfang hat einen besonderen Zauber und erfüllt uns mit Tatendrang. Wir haben hier einen wunderschönen Platz und eine neue Aufgabe im fortgeschrittenen Alter gefunden“, erzählt Elisabeth nach dem gemeinsamen Essen mit der Gärtnerin Ingeborg Levenig und dem Gesellen Conrad Gramm. Während sich andere zu ihrem Lebensabend hin gemütlich einrichten, fragten Elisabeth und Gysso sich nochmals neu, was Leben wirklich ausmacht: „Wie wollen wir leben? Wie wollen wir arbeiten, was erreichen? Mit wem?“

**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](http://www.linstaedt-essentials.com)

FAIRTRADE COTTON  
GOTS ORGANIC TEXTILE STANDARD



Landwirtschaft heranzuführen will, ist Elisabeths Idee, auch hier eine SoLaWi (Solidarische Landwirtschaft) zu begründen: „Damit auch andere Menschen teilhaben können an den Prozessen auf einem Gärtnerhof, auf Wunsch mitmachen und das große Glück empfinden können, mit den Händen zu arbeiten und die Natur und die Jahreszeiten zu spüren.“

### KRAFT DER GEDANKEN ...

Doch verlangt ihr die Landwirtschaft auch einiges ab. Ihre Tochter Lucia sagte sofort: „Mama, das Thema Kraft passt zu dir“, als Elisabeth ihr von ihren Überlegungen erzählte, bei diesem Beitrag im Demeter Journal mitzuwirken. Und Tochter Lucia meinte damit nicht nur Elisabeths körperliche Kraft, die aus deren energievollen, ruhigen Bewegungen und dem federnden Gang abzulesen ist. Sondern vor allem auch ihre Willens- und Gedankenkraft, mit denen die Mutter ihre Träume verfolgt. Diese Kraft bezieht Elisabeth vor allem aus der Arbeit in der Natur und im Garten. Die Meditation ist für sie ebenso eine Kraftquelle, für die sie sich täglich Zeit nimmt: „Das lässt mich meine innere Stärke spüren und gibt mir ein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Ich stelle

mir konkret vor: Was will ich hier? Was ist meine Aufgabe jetzt und heute? – Je konkreter ich mir dies vorstelle, desto stärker wirkt diese Gedankenkraft in mir. Ich werde frei für Neues, und die Dinge sortieren sich.“

Das heißt nicht, dass die vielen Aufgaben, die täglich anstehen, ihr nicht auch mal zu viel erscheinen. Während Gyso für den Acker- und Getreidebau verantwortlich ist, hat Elisabeth die Gesamtleitung inne und ist gleichzeitig hauptverantwortlich für den Gemüsebau und die Vermarktung der Hofprodukte. „Es gibt natürlich auch Nächte, in denen ich nicht gut schlafe, weil mir so vieles durch den Kopf geht: der Gartenbau, die Vermarktung unserer Produkte, die Planungen für neue Projekte – es gibt so viel mitzudenken! Aber am großen Ganzen habe ich nie gezweifelt.“

### ... UND DES EINANDER-VERTRAUENS

„Wir sind ein gutes Team, das viel erlebt und gemeistert hat“, sagt Gyso über seine Frau und sich – und spricht davon, als gäbe es da noch eine dritte Kraft, etwas, das mehr ist als die Summe der beiden Eheleute. „Wir kennen uns gut, mit

*Gyso von Bonin* ist auf einem kleinen Demeter-Hof in Holstein aufgewachsen, studierte nach einer Ausbildung bei der Polizei Mathematik in Berlin und in Marseille und wurde dann als Mathematiker Landwirt: 39 Jahre lang hat er die Landwirtschaft auf dem Hofgut Körtlinghausen gepachtet und aufgebaut, bevor er mit Elisabeth 2019 den Neuanfang in Eggeringhausen gewagt hat. Gysos Herzensangelegenheit war in den letzten 40 Jahren, andere Menschen vom Ökolandbau zu begeistern und ihnen bei der Umstellung zu helfen: Im Rahmen des Senior-Expert-Service (SES), einer Stiftung, der über 8.000 Expert:innen angehören – „Leute am Ende ihres aktiven Berufslebens, die ihr Können und Wissen kostenlos weitergeben“ –, war er in Sachen Ökolandbau in vielen Teilen der Erde unterwegs. „Landwirt zu sein“, sagt er aus tiefster Überzeugung, „ist der schönste Beruf, den ich kenne.“

Stärken und Schwächen – und wir arbeiten gern miteinander, entwickeln und verwirklichen gemeinsam Ideen. Darin liegt unsere Kraft.“ Streit gibt es nur selten – meist dann, wenn er sie zu sehr bremsen will, Elisabeth aber „bereits am Planen, wenn nicht schon am Machen ist“, so Gyso. „Elisabeth hat viel Vertrauen und Mut in sich: ‚Wir tun das jetzt einfach‘, sagt sie sich. Und wir wissen, dass wir die Kraft haben, gemeinsam Gutes wachsen zu lassen.“

Elisabeth sieht das ähnlich. „Auch das gibt uns Kraft: so zu leben, wie wir es wirklich tief in uns wollen: auf dem Land, als Team, mit einer gemeinsamen Aufgabe, die uns erfüllt. Wir

können uns auch ohne Worte verstehen und uns aufeinander verlassen.“ Genau diese Energie ermöglichte den Neuanfang. „Dass ich in meinem Alter nochmals von vorn anfangen, hat viele überrascht“, berichtet Gyso. „Doch wir sind nicht mit leeren Händen gestartet wie 1980 in Körtlinghausen. Neben unserem Startkapital haben wir auch viel Erfahrung mitgebracht – ein unglaublich wichtiger Faktor! Und besser als in das hier“ – er lässt seinen Blick durch den Hof an der Scheune vorbei über die Weide bis hin zu den Bienen und auf die Bank vor dem Küchenfenster schweifen – „kann man sein Geld nicht investieren. Unser Geld, das wir in 40 Jahren Arbeit verdient haben, wird hier wieder neu investiert. Das fühlt sich gut und richtig an.“

Geld verdienen ist dabei nicht das vorrangige Ziel. Geld soll in zukunftsfähige Projekte fließen, die ihn mit Freude erfüllen. Den Champagnerroggen zum Beispiel. Den vermehrt Gyso, eine alte Sorte aus Frankreich, die – einst auch hier beliebt – in Deutschland längst von ertragreicheren



Hybridsorten vertrieben worden ist. Der Roggen wird in einer sechs Kilometer entfernten kleinen Bio-Müllerei gemahlen; ein Bäcker im Dorf backt daraus Brote – nur mit Sauerteig, Salz, Wasser und Mehl. Inzwischen hat sich das Champagnerroggenbrot wegen seines guten Geschmacks herumgesprochen und wird im Hofladen, beim Bäcker selbst oder auf dem Marktstand verkauft.

Oder seine Bienen: Sie summen vor den Fluglöchern seines Bienenhauses, seines liebsten Rückzugsorts. „Jeden Tag gibt uns die Arbeit einen Rhythmus vor“, umschreibt Elisabeth ihren Alltag. „Ein Leben in einem normalen Haus, einer Wohnung gar, ohne Aufgabe – das hätten wir uns nicht vorstellen können. Jeden Tag spüren wir die Jahreszeiten hautnah und kosten sie aus. Es ist ein großes Erlebnis, in die Natur einzutauchen und mit ihr zu sein. Zum Beispiel zu erleben, wie ein neues Bienenvolk entsteht: Da spürt man diese Energie, die in einem Bienenstock wirkt, und sie steigert sich von Tag zu Tag. Es ist ein kleines Wunder, das einen staunen lässt: Das Volk zieht sich eine neue Königin heran. Kurz bevor sie schlüpft, schwärmt die alte Königin mit einem Teil des Volkes aus.“

Um ein neues Zuhause zu finden – und eine neue Aufgabe, ganz wie Elisabeth und Gysa von Bonin auch.



## Hofgut Eggeringhausen

Das Hofgut ist Teil des Schlosses Eggeringhausen, das der Familie von Fürstenberg gehört. Seit Sommer 2019 haben Elisabeth und Gysa von Bonin die Hofstelle mit Land gepachtet und sie auf Demeter-Landwirtschaft umgestellt. Insgesamt bewirtschaften sie mit Gärtnerin Ingeborg Levenig, dem Gesellen Conrad Gram und weiteren Mitarbeiter:innen 42 Hektar. Wo sich früher Pferdeboxen befanden, ist heute neben dem Kühl- und Packraum auch der Hofladen untergebracht. Jeden Donnerstagnachmittag wird er von einer wachsenden Anzahl von Menschen aus der Umgebung besucht. Zudem werden Hofprodukte wie Gemüse, Getreide und Brot jeden Samstag auf dem Wochenmarkt im nahen Arnshagen verkauft.

[www.hof-eggeringhausen.de](http://www.hof-eggeringhausen.de)



**BALDINI**  
BY TAOASIS



Wo Bio aufhört,  
denken wir weiter

Firmengründer Axel Meyer und sein Sohn Govinda Meyer auf ihrem eigenen Lavendelfeld in Detmold



**Deutscher Lavendel**

in Demeter-Qualität aus der Petite Provence

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

# GUTER BODEN – SAUBERES WASSER!

Dass sauberes Trinkwasser aus dem Hahn sprudelt, ist für uns eine Selbstverständlichkeit. Wem wir es zu verdanken haben? Natürlich dem Regen, aber auch: dem Boden. Denn Letzterer filtert das Wasser nicht nur, sondern versetzt es mit wertvollen Mineralien. Die Art und Weise, wie der Boden bewirtschaftet wird, spielt eine große Rolle für die Qualität unseres Wassers. Deswegen fordert Demeter die Politik auf: Sorgt für lebendigen Boden – und damit für sauberes Wasser!

Schlamm, verrottende Pflanzenreste, Regenwürmer und Abermilliarden von Mikroben: Wenn wir im Regen über einen Acker gehen, verbinden wir damit erst mal nicht das klare, saubere Trinkwasser. Doch unser Boden ist untrennbar mit unserem Wasser verbunden: Denn durch ihn versickert ein Großteil der Niederschläge und wird auf seiner „Reise“ bis zum Grundwasser von ihm gefiltert. Ein Regentropfen nimmt aus der Luft zahlreiche Stoffe auf – unter anderem Staub, Abgase, aber auch Pestizide, die sich in der Luft befinden. Auf seinem Weg zum Grundwasser wird das Wasser nicht nur mechanisch gefiltert, sondern auch biologisch: Bodenorganismen bauen organische Stoffe, darunter auch Schadstoffe, ab. Zudem werden die Salze zurückgehalten, vor allem von Tonmineralien. Abgesehen von der Beschaffenheit des Gesteins und der Grundwassertiefe gilt: Je gesünder der Boden, desto besser ist seine Filterfunktion – und desto sauberer das Wasser.

## ÜBERDÜNGUNG ERSCHEINT AUF UNSERER WASSERRECHNUNG

Dabei merken etwa die Wasserwerke genau, auf welche Art das Land in ihrem Einzugsgebiet vorherrschend bewirtschaftet wird: Zu viel Gülle sorgt für eine erhöhte Belastung mit Keimen, Antibiotika oder Nitrat. Zudem ist ein hoher Einsatz von Pflanzenschutzmitteln schlecht für die Wasserqualität. Sind die Rückstände hier zu hoch, müssen die Wasserwerke entweder Ausweichstandorte für ihre Brunnen suchen, die Brunnen vertiefen oder in

Verfahren zur Wasserreinigung investieren. Dies kostet eine Menge Geld, das am Ende auf unser aller Wasserrechnung erscheint: Das Bundesumweltamt hat 2017 Mehrkosten für die Nitratreinigung durch überdüngte Äcker von 32 bis 45 Prozent oder bis zu 134 Euro im Jahr für einen Haushalt von vier Personen errechnet. Studien und Untersuchungen belegen klar: Öko-Landbau schützt das Grundwasser vor Einträgen von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln. Das Grundwasser von ökologisch bewirtschafteten Böden ist mit weniger Nitrat und weniger anderen unerwünschten Stoffen belastet. Kein Wunder also, dass viele Wasserwerke den Ökolandbau in ihrem Einzugsgebiet bereits seit Jahrzehnten fördern und in Kooperationsabkommen mit Bäuerinnen und Bauern daran arbeiten, Nitratreinträge so weit wie möglich zu verringern.

## BODENSCHUTZ IST WASSERSCHUTZ!

In der EU gibt es seit 1991 eine Nitratrichtlinie, die sich als eines der effektivsten Umweltgesetze der EU erwiesen hat. Sie soll die Verunreinigung des Grund- und des Oberflächenwassers durch Nitrate aus der Landwirtschaft verhindern. Da in der Bundesrepublik die EU-Nitratgrenzwerte nicht eingehalten wurden, drohten hohe Vertragsstrafen. Um nun die Grenzwerte einzuhalten, hat der Bundestag 2018 eine neue Düngeverordnung verabschiedet. „Diese war generell ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung, doch die gewachsenen Dokumentationspflichten und Einschränkungen auch bei der Düngung mit Mist oder

Kompost machen Bäuerinnen und Bauern viel Arbeit, führen aber nicht unbedingt zum Ziel“, erklärt Antje Kölling, politische Sprecherin von Demeter. „Eine Reihe von Maßnahmen, die seit vielen Jahren im ökologischen Landbau praktiziert werden, wären wesentlich geeigneter, um den Nitratreintrag in das Grundwasser deutlich zu reduzieren. Dazu gehören eine reduzierte, nämlich flächengebundene Tierhaltung und die verpflichtende Verwendung von Futtermittel-Anteilen aus dem eigenen Betrieb oder der Region.“ Denn: Global betrachtet werden Nährstoffe wie Nitrat und Phosphat durch massive Futtermittelimporte in die EU importiert. Erst dadurch wird eine nicht flächengebundene (Massen-) Viehhaltung möglich, die wiederum in vielen Regionen Europas zu Überdüngung mit Gülle führt. In den Ländern, aus denen Futtermittel exportiert werden, werden hingegen die Nährstoffe ausgelaugt.

### WAHRE KOSTEN

Zum Schutz des Grundwassers und der Umwelt an sich wäre es sinnvoll, auch die ‚wahren Kosten‘ der Erzeugung, also auch die Umweltschäden und damit die Kosten für die Gesellschaft, einzupreisen. Als einen guten Ansatz erachtet Antje Kölling eine Lenkungsabgabe für Pestizide, wie sie 2013 in Dänemark eingeführt wurde: „Je stärker ein Pestizid die

menschliche Gesundheit, Tiere und Pflanzen belastet und je größer seine möglichen Schäden für Böden sind, desto höher war die Abgabe angesetzt. Die schädlichsten Pestizide kosteten dadurch zwölfmal mehr als zuvor. Die positive Folge war, dass 2017 die Pestizidbelastung im Vergleich zu 2011 um 44 Prozent gesunken ist. Zudem kommt das darüber eingenommene Geld der Landwirtschaft zugute – über eine reduzierte Landsteuer und als Finanzierung für Forschung und Entwicklung im Agrarsektor.“

Um unser Wasser und damit unsere Böden zu schützen, brauchen wir einen zukunftsorientierten politischen Rahmen mit effektiven, sich gegenseitig unterstützenden Maßnahmen. Dabei dürfen Bäuerinnen und Bauern jedoch nicht am Ende diejenigen sein, die die Herausforderung allein schultern müssen. „Unsere Lebensgrundlagen zu schützen, ist eine Aufgabe für die gesamte Gesellschaft. Das heißt, Mehraufwand und Einschränkungen müssen entsprechend honoriert werden. Neben der fairen Preisgestaltung entlang der Lieferkette ist hierfür vor allem auch die Gemeinsame Agrarpolitik der EU ein Werkzeug. Denn: Faire Preise und zielgerichtete Förderung sind unabdingbar, um den Boden und damit gleichzeitig unser Grundwasser wie auch unsere Flüsse und Seen zu schützen“, so Antje Kölling.

## BODENLEBEN

Demeter-Landwirt:innen sorgen mit Kompost und mehrjährigen Fruchtfolgen für ein lebendiges Bodenleben. Dass dies gut gelingt, zeigen verschiedene Langzeitstudien. So sind Demeter-Böden stärker durchwurzelt und enthalten mehr Regenwürmer und Mikroorganismen als Bio-Böden oder konventionell bewirtschaftete Böden. Die Stabilität von Bodenkrümeln ist die Basis der Bodenfruchtbarkeit; auch diese ist bei Demeter-Böden besonders hoch. Die Stabilität der Bodenstruktur ist auch ein wichtiger Faktor, um Erosion zu vermindern. [www.bodenconnection.de](http://www.bodenconnection.de)

## DAS MUSS IN DEN KOALITIONSVERTRAG!

Welche Parteien auch die Bundestagswahl gewinnen werden, wichtig ist in jedem Fall: Es besteht viel Handlungsbedarf, um unsere Lebensqualität zu schützen. Demeter fordert die neue Regierung auf, sich aktiv und konsequent einzusetzen – für fruchtbare Böden, sauberes Grundwasser, für mehr Klimaschutz und gesunde Lebensmittel für alle.

- Bei der EU-Agrarpolitik muss baldmöglichst – beispielsweise in einer Midterm-Review – nachgebessert werden, damit die hier verwendeten Steuergelder mehrheitlich für gesellschaftliche Ziele verwendet

werden: 70 Prozent der Gelder sollten in Umweltleistungen fließen, statt wie bisher einen Großteil ohne klare Zielvorgaben zu vergeben.

- Subventionen für Wirtschaftspraktiken etwa im Pflanzenbau oder in der Tierhaltung, die Umweltschäden verursachen, sind abzuschaffen.
- Auf den Einsatz synthetischer Pflanzenschutz- und Düngemittel müssen Umlagen eingeführt werden, um die daraus entstehenden Umweltkosten zu decken.
- Die Forschung zur Gesunderhaltung von Pflanzen durch ökologische Maßnahmen, ohne chemisch-synthetische Pestizide, muss ausgebaut werden.
- Vermittlung von Wissen zum Ökolandbau in allen Lebensmittel-relevanten Ausbildungsgängen soll zur Pflicht werden.
- Die Zukunftsstrategie ökologischer Landbau (ZöL) muss endlich umgesetzt werden.

(aus dem BÖLW-Grundsatzpapier zur Bundestagswahl 2021, siehe [www.boelw.de](http://www.boelw.de))

NATURATA

> mehr als bio



KOFFEIN- & GLUTENFREI!

### > MEHR ALS KAFFEE

Köstlicher Genuss ohne Koffein. Hergestellt in einem kleinen Schweizer Betrieb. Mild und aromatisch im Geschmack. Garantiert glutenfrei.

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





BIO & DYNAMISCH

journal

# 100% BIO.

Ohne Wenn,  
ohne Aber,  
ohne Künstlich.



Von den abgelegenen Südhängen des Himalaya kommt dieser feinherbe Darjeeling direkt auf Ihren Küchentisch. Ein Hochgenuss – nicht nur geografisch gesehen.

100% Bio. Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen. [www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de)

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001



Anzeige

# HIER IST DER WURM DRIN!



Der Regenwurm ist ein wichtiger Bodenhelder: Er gräbt lange Gänge, die den Boden belüften – sodass die Pflanzen besser wurzeln können. Zudem können so aerobe Bakterien tiefer im Boden leben und auch dort den Abbau von organischem Material beschleunigen. Dazu trägt auch der Regenwurm selbst bei, indem er abgestorbenes Pflanzenmaterial in nützliche Nährstoffe und Mineralien umwandelt. Demeter-Böden enthalten übrigens mehr Regenwürmer. Das zeigt der DOK-Versuch des Forschungsinstituts für biologischen Landbau (FiBL), der seit 1978 Demeter- (D), Bio- (O) und konventionelle (K) Landwirtschaft miteinander vergleicht. Während beim Bio-Anbau 30 % mehr Regenwürmer pro Quadratmeter Erde zu finden sind als in konventionellen Böden, tummeln sich in Demeter-Böden sogar 40 % mehr Regenwürmer.

[www.demeter.de/dok-versuch](http://www.demeter.de/dok-versuch)



# Ein schwererer Fall von Bodenliebe

Selina Tenzer hat eine Beziehung, die im Wortsinne ganz tief geht: mitten hinein in den Boden. Die Bodenkundlerin ist fasziniert von ihm und teilt ihre Begeisterung für diese Wunderwelt im Untergrund auf dem 2000-m<sup>2</sup>-Weltacker in Berlin.

**Selina, du widmest dich beruflich wie privat dem Boden. Was fasziniert dich an ihm?**

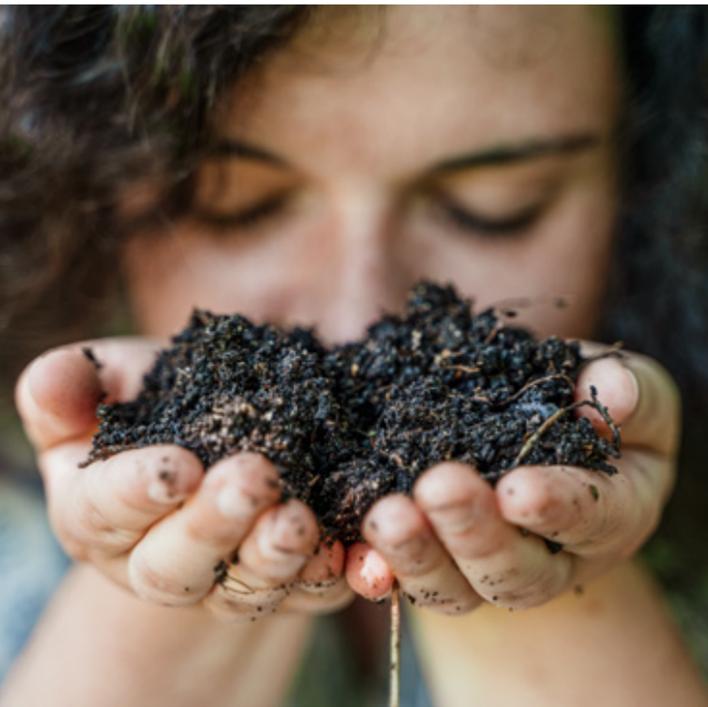
Schon seit meiner Schulzeit hat mich der Boden begeistert – die verschiedenen Typen, die es gibt, aber vor allem auch, dass sich, wenn man nur ein bisschen darin buddelt, im Boden nochmals eine ganz neue, überraschende und faszinierende Lebenswelt auftut, über die man noch so wenig weiß. Im Studium habe ich mich auf den Boden spezialisiert, weil hier so viele wissenschaftliche Disziplinen zusammenkommen, natürlich die Biologie, aber auch die Boden-Physik und -Chemie. Darüber hinaus geht es um Fragen der Art und Weise, wie der Boden genutzt wird und wie wir uns ernähren. Zudem geht es beim Thema Land immer auch um die Fragen der Gerechtigkeit, die ich sehr spannend finde. Ich bin überzeugt: Mit dem Boden kann man sich ein Leben lang gut beschäftigen.

**Diesen Fragen gehst du mit deinen Kolleg:innen auch beim 2000-m<sup>2</sup>-Weltacker nach. Was hat es damit auf sich?**

Mit dem 2000-m<sup>2</sup>-Weltacker machen wir Boden begreifbar: In Berlin-Pankow zeigen wir, wie viel Ackerfläche jedem Menschen auf der Erde rein rechnerisch zur Verfügung steht – und das sind 2.000 Quadratmeter. Die werden errechnet, wenn man die ganze Ackerfläche der Welt, also die 1,5 Milliarden Hektar, durch 7,5 Milliarden Menschen teilt.

**Und diese 2.000 Quadratmeter habt ihr bepflanzt?**

Ja, wir bauen hier die häufigsten Ackerkulturen dieser Welt im gleichen Verhältnis an, wie sie auf den Feldern weltweit wachsen. Wir zeigen hier den ganzen Ackerbau der Welt auf den 2.000 Quadratmetern. Damit zeigen wir Ungleichgewichte im globalen Anbau auf, aber erklären auch die Auswirkungen des Anbaus der jeweiligen Frucht.



**Der Boden ist schlicht und ergreifend unsere Lebensgrundlage, die wir so nötig haben wie Luft und Wasser. Mit ihm führen wir eine enge und existenzielle Beziehung: Wir müssen ihn und alles, was in ihm lebt, nähren, sodass er uns wiederum ernähren kann und uns Energie und Kraft gibt.**

Selina Tenzer, Bodenkundlerin

Gleichzeitig zeigen wir auch: Wir Menschen sind nicht die Einzigen, die von „unseren“ 2.000 Quadratmetern Boden leben. Diese sind nämlich von Milliarden anderer Lebewesen bevölkert, deren Leben davon abhängt, wie dieses Stückchen Land bewirtschaftet wird. Gleichzeitig zeigen wir, dass der Boden die Grundlage dafür ist, dass wir auf der Erde leben können.

#### Wie sehen diese 2.000 Quadratmeter gerade aus, die jeder Mensch rechnerisch zur Verfügung hat?

Dies zu sehen, beeindruckt viele Besucher:innen – denn weltweit bauen wir nicht nur Getreide an wie Weizen, Mais, Soja und Reis, was insgesamt rund die Hälfte, also rund 1.000 Quadratmeter ausmacht. Hinzu kommen Erdnüsse und Tabak – aber auch Öl und Stärke für vielerlei industrielle Zwecke, Kautschuk für unseren Gummibedarf (in Form von Autoreifen) und nicht zuletzt das Saatgut für die nächste Ernte und Baumwolle für unsere Kleidung. Die Fläche für Gemüseanbau macht nur vier Prozent aus – das sind dann nur 40 Quadratmeter pro Person!

Auch zeigen wir konkret die Auswirkungen unseres Konsums, zum Beispiel, welcher Anteil dieser angebauten Feldfrüchte als Tierfutter dient – etwa für Schweine –, und machen den Flächenverbrauch für die Fleischproduktion anschaulich: Wenn ich meine gesamten 2.000 Quadratmeter des Ackers mit Weizen bepflanze, kann ich damit zwei Schweine mästen – aber ich hätte keinen Platz mehr für andere Kulturen. Oder wir zeigen am Beispiel des Rapsanbaus für Biodiesel: Wenn ich meine 2.000 Quadratmeter allein damit bepflanzen würde, könnte ich mit der Energie daraus fünfmal die Strecke Hamburg–München fahren, und es bliebe nichts für den Anbau von Lebensmitteln übrig. Oder wir zeigen auch auf, dass ein Drittel aller angebauten Ackerfrüchte direkt in der Tonne landet.

#### Bewirkt das ein Umdenken?

Es regt auf jeden Fall zum Nachdenken an. Vieles, was zuvor abstrakt geblieben ist, wird hier konkret. Den Besucher:innen wird klar, dass wir mit jedem Einkauf – ob neue Kleidung, Nahrungsmittel oder Biosprit – Landwirt:innen den Auftrag erteilen, ein Stück dieses Ackers für das jeweilige Produkt zu bewirtschaften. Wir sehen also direkt eine Verbindung zwischen unserem Verbrauch und der Art und Weise, wie Land bewirtschaftet wird. Diese Frage wird in Zukunft noch mehr Bedeutung gewinnen, denn die Prognose ist, dass wir 2050 pro Person nur noch 1.500 Quadratmeter



zur Verfügung haben – dies hängt nicht nur davon ab, wie stark die Weltbevölkerung wächst, sondern auch, wie schnell unsere Böden weiter degradieren, das heißt, durch Wind und Wasser von Erosion oder von Versalzung oder Versteppung betroffen sind. Durch den fortschreitenden Klimawandel wird leider immer mehr Land in Zukunft nicht mehr für den Ackerbau und unsere Ernährung genutzt werden können.



#### Auf dem Weltacker thematisierst du in deinen Seminaren den Zusammenhang zwischen Boden und Klima ...

Durch das aufkommende Klimabewusstsein bekommt der Boden heute viel Aufmerksamkeit. Je mehr Humus vorhanden ist, umso mehr CO<sub>2</sub> wird gespeichert. In meinem Seminar zeige ich, wie man berechnet, wie viel CO<sub>2</sub> in einem Quadratmeter Boden steckt, und was man dafür alles in Betracht ziehen muss. Allerdings erachte ich die wachsende Fokussierung auf den Boden als Kohlenstoffspeicher als teilweise sehr einseitig, weil der Boden viel mehr ist als das: ein Lebensraum wie etwa der Ozean oder der tropische Regenwald – denn auch hier gibt es eine überbordende Artenvielfalt – und darüber hinaus ein komplexer Organismus! Wenn man aus diesem System jetzt nur rauspicks, wie es CO<sub>2</sub> speichert, und Maßnahmen vorschlägt, die allein darauf ausgerichtet sind, dann wird man dem Boden nicht gerecht. Ja, generell ist es wichtig, Humus aufzubauen – der natürlich als Nebeneffekt CO<sub>2</sub> speichert. Der Hauptfokus



**Selina Tenzer,**

„Bodenkönigin“ des 2000-m<sup>2</sup>-Weltackers, wie dessen Webseite verrät. Seit ihrem Masterabschluss der Bodenwissenschaften an der Universität Hohenheim engagiert sich die Bodenkundlerin im Berliner Büro der Zukunftsstiftung Landwirtschaft nicht nur für das Weltacker-Projekt, sondern auch als Bildungsreferentin bei der Kampagne „Stop Gene Drives“, einer Kampagne von „Save Our Seeds“. Ihre Lieblings-Bodenlebewesen sind die nicht einmal zwei Millimeter großen Kugelspringer – „mit ihren schreiend bunten Farben und ihren am Hinterleib abstehenden Härchen die echten Punks der Erde“ –, aber sie bewundert auch den Klassiker, den Regenwurm: „Ein wahrer Kraftprotz. Was er wegstemmen kann, ist so, als würde ein Mensch mit seiner Muskelkraft einen Transporter stemmen!“

[www.zukunftsstiftung-landwirtschaft.de](http://www.zukunftsstiftung-landwirtschaft.de)

[www.saveourseeds.org](http://www.saveourseeds.org)

[www.stop-genedrives.eu](http://www.stop-genedrives.eu)

**Demeter-Tipps**

## So werdet ihr zu Bodenhelfer:innen

- Wenn du einen Garten hast: Sei nicht zu ordentlich – Pilze und Bakterien zersetzen Laub oder abgestorbene Pflanzenreste zu wertvollem Humus.
- Stelle deinen eigenen Kompost her, der den Boden bereichert.
- Lass den Boden atmen! Versiegle also keine Flächen (bitte auch keine Schottergärten!) und bepflanze deinen Boden abwechslungsreich.
- Verwende keine torfhaltige Erde!
- Auch wenn du keinen Garten hast, kannst du mit einem Bokashi-Eimer oder mit einer Wurmbox Küchenabfälle kompostieren.
- Gehe achtsam mit Lebensmitteln um und kaufe bedarfsgerecht. In Deutschland werfen wir pro Kopf durchschnittlich rund 75 Kilogramm an Lebensmitteln im Jahr weg, die alle auch die Ressource Boden brauchen.
- Wähle Demeter- oder Bio-Lebensmittel. Demeter-Landwirtschaft ist nicht nur pestizidfrei, sondern sorgt mit Fruchtfolgen, Mulch, Mist und Kompost für gesunde Ackerböden.
- Iss weniger Fleisch, dafür gut produziertes. Für den Anbau von Tierfutter wird weltweit sehr viel Ackerfläche benötigt.
- Engagiere dich politisch! Setz dich etwa dafür ein, bei dir in der Region Versiegelung zu stoppen.
- Leg dein Geld nachhaltig an in Initiativen, die sich zum Ziel gesetzt haben, Bodenspekulation zu stoppen, etwa bei verschiedenen Regionalwert-Aktiengesellschaften, der Kulturland-Genossenschaft oder der Bioboden-Genossenschaft.  
[www.kulturland.de](http://www.kulturland.de) / [www.bioboden.de](http://www.bioboden.de)

sollte jedoch sein, Humus aufzubauen, um in einem gesunden Boden gute Lebensmittel zu produzieren und ihn als Lebensraum und Organismus zu erhalten und zu nähren.

**Auf dem Weltacker kommen die Besucher:innen in Verbindung mit dem Boden. Wie sieht es mit deiner eigenen aus?**

Ich spüre meine Verbindung, meine eigene Boden-Connection, bei meinem Gemüsegarten-Projekt. Ich arbeite einfach gern mit den Händen in der Erde. Es gibt übrigens Studien dazu, die beweisen, dass der Körper Endorphine ausschüttet, wenn man seine Hände in die Erde steckt. Es gibt deswegen auch verschiedene Gartenprojekte, gerade in Gefängnissen. Wenn die Menschen dort gärtnern und mit dem Boden arbeiten, sinkt das Aggressionspotenzial deutlich. Wenn ich in Kontakt mit dem Boden bin, komme ich nicht nur zur Ruhe, sondern ziehe daraus auch Kraft und Energie. Und jeder, der selbst gärt, kann meine Freude nachempfinden, zu erleben, wie alles, was man tut und getan hat, sich in einem ökologischen System bedingt ... und einfach wächst. Ein Geschenk, das einem der Boden macht!



**2000-m<sup>2</sup>-Weltacker**

Seit 2013 existiert das Projekt, 2017 war der Weltacker zur Internationalen Gartenausstellung in Marzahn ein großer Besuchermagnet. Seit 2018 befindet sich der Weltacker im Botanischen Volkspark Pankow. Der 2000-m<sup>2</sup>-Weltacker bildet maßstabsgetreu nach aktuellen Zahlen der Welternährungsorganisation FAO ab, wie die Menschheit ihre 1,5 Milliarden Hektar Ackerland derzeit nutzt. Den Weltacker mit seinen 45 wichtigsten Kulturen kann man täglich besuchen. Bildungsprogramme für Schulklassen und Veranstaltungen zu verschiedenen Themen der Landwirtschaft, wie z. B. der Ackertalk, ergänzen die Dauerausstellung. Projektträgerin und Initiatorin ist die Zukunftsstiftung Landwirtschaft der GLS Treuhand. [www.2000m2.eu](http://www.2000m2.eu)

Anzeige

MARTINA GEBHARDT  
NATURKOSMETIK

TASSILO LINDE  
für die verwöhnungsbedürftige Haut

NEU!

TASSILO LINDE  
face lotion

TASSILO LINDE  
cream

Kloster  
Wessobrunn:  
Aus altem  
Wissen  
Essentielles  
schaffen!

[www.mg-naturkosmetik.de](http://www.mg-naturkosmetik.de)

## MÖGE DIE KRAFT MIT DIR SEIN

Die Kraft war da, wo man sie nicht erwartet hätte. Bei der Arbeit in den Stadtgärten und in der Schule. In den Reparier- und Bastel-Cafés. Sogar im Stadtverkehr. Es war verrückt: Arbeit kostete keine Kraft mehr, sie spendete welche.

Während Lucas früher nicht selten zermürbt und ausgelaugt von seiner Schicht nach Hause gependelt war, begann nun schon der Weg zur Arbeit erquickend. Seit er kein Benzin mehr tankte, tankte er Kraft – und stärkte dabei nicht nur seine Muskeln, sondern vor allem seine innere Zufriedenheit: auf den Radschnellwegen, in den schattigen Stadtparks, an den von Parkplätzen befreiten Flussauen. Seit Arbeit radikal neu bewertet wurde, genoss nicht mehr diejenige Arbeit das meiste Ansehen, die viel Geld einbrachte. Mithilfe dieses simplen Tricks funktionierte das Schonen der Ressourcen und das Einsparen von CO<sub>2</sub> fast von selbst. Lucas freute sich über die neue, anfangs noch ungewohnte Achtung, die man ihm entgegenbrachte. Denn Geld bezog er ausschließlich über das garantierte Grundeinkommen. Er gehörte zur großen Gruppe der frei flottierenden „Springer“. Das hieß, im Umkreis einer 30-minütigen Fahrradfahrt durfte er Tag für Tag neu eingesetzt werden. Einzige Bedingung: Seine Arbeit war unentgeltlich – und spendete wiederum auch anderen Menschen Kraft, die dies brauchten. (Dass sie CO<sub>2</sub>-neutral war und der Mitwelt diente, war ohnehin im Grundgesetz verankert worden.)

Das Schöne dabei: Indem Lucas mit der neuen Arbeit anderen Menschen Kraft spendete, bekam er selbst umso mehr Kraft zurück. Es war ein System, in dem sich alle Seiten gegenseitig verstärkten. Lucas half einen Tag an einer Grundschule aus (da hatte der Emil aus der 3b Probleme in Mathe), am nächsten Tag hackte er in den Bürgergärten einige Quadratmeter Radieschen durch, erntete Zucchini und Tomaten, die allen Bewohner:innen der Stadt zustanden. Dann wieder spielte er seiner Nachbarin das neue Linux-System auf oder machte Besorgungen für eine Wohngemeinschaft älterer Menschen. Nach fünf Stunden Arbeit am Tag war selbstredend Schluss. Mehr war nicht nötig. Seit dem Hyperkonsum eine Absage erteilt worden war, wäre jede Arbeitsstunde mehr eine zu viel gewesen.

Während früher vor allem die Kraft der Verbrennungsmotoren oder die der expandierenden Wirtschaft gefeiert wurde, wurde nun die andere Kraft gefördert und geschätzt, nämlich die, die Energie spendete, ohne zu zerstören. Eine Kraft, die aufbaute, belebte und vernetzte, denn seit er Springer war, kannte Lucas auch keine Einsamkeit mehr. Sein Adressbuch war auf Hunderte Menschen angewachsen, die er gefüttert oder geschult hatte, gekleidet oder begleitet – oder die ihn bekocht hatten, ihm Lebensmittel gebracht oder ihn in eine Theatervorführung eingeladen hatten. Mit all diesen Menschen hatte er Lebenszeit verbracht und den bunten Geschichten ihrer Leben gelauscht. Bei wem auch immer Lucas sich meldete, man begegnete ihm mit Freude und Wohlwollen aufgrund dieses gemeinsam angehäuften Erfahrungsschatzes. (Mal trug er seine Bitte vor, die Bohrmaschine auszuleihen, mal war ihm auch nur nach Plaudern, das war ganz gleich.) Menschen gaben ihm heute Kraft. (Verrückt: Früher, als man in „Kontakte“ noch „investierte“ und von ihnen „profitierte“, hatten sie ihn Kraft gekostet.)

Doch eines hatte Lucas nicht vergessen: wie viel Kraft auch das Alleinsein spenden konnte, seit es vom Nimbus der Einsamkeit befreit war. So gönnte er sich jeden Nachmittag eine Stunde Spazierengehen im Park, der auf dem Stadtring gepflanzt worden war. Klare Luft. Fürsichsein. Stille. Und erlebte auch dort: die pure Kraft.

„Stell dir vor“ widmet sich einer Utopie zum jeweiligen Hefthema. Einem Gedankenanstoß, der zugespielt durchspielt, „was wäre, wenn ...?“

# 8 KÖSTLICHE KRAFTPAKETE



## DUFT-REISE IN DIE PROVENCE

Wenige Tropfen des „Baldini Bio-Aroma Lavendel“ in Demeter-Qualität von Taoasis lassen dich und deine Gäste die Provence spüren: Verzaubere damit – sparsam dosiert – Getränke, Gebäck und Speisen wie zum Beispiel Salatsößen. Übrigens ist Lavendel perfekt zum Entspannen und eine besondere Zutat für die heiße Schokolade am Abend!  
[WWW.TAOASIS.DE](http://WWW.TAOASIS.DE)

## LECKERE BODENHELPER

Der Linsenanbau in Deutschland ist in den letzten Jahrzehnten in Vergessenheit geraten, doch die „Demeter-Linsen aus Deutschland“ von der Spielberger Mühle zeigen, dass heimische Linsen nicht nur gesund sind, sondern auch sehr lecker. Auch dem Boden tun sie gut, denn die Linsenpflanzen sorgen auf dem Acker für Stickstoffanreicherung und machen ihn dadurch fruchtbarer. Echte Bodenhelden eben!  
[WWW.SPIELBERGER.DE](http://WWW.SPIELBERGER.DE)



## GLUTENFREIES KRAFTPAKET

Im Hafer stecken Energie und viel Gesundes wie Ballast- und Mineralstoffe sowie wertvolle Vitamine: Das „Demeter Hafer Mehl“ von Bauckhof mit seinem feinen, nussigen Aroma lässt sich nicht nur in der glutenfreien Küche hervorragend für Kuchen, Gebäck, Muffins oder für Haferbrot verwenden.  
[WWW.BAUCKHOF.DE](http://WWW.BAUCKHOF.DE)



## AUGEN- UND GAUMENSCHMAUS

Weißer Langkornreis gemischt mit grünen, gelben und roten Linsen – optisch, kulinarisch und ernährungsphysiologisch ist der „Demeter Reis & Linsen“ von Davert ein absolutes Highlight!  
[WWW.DAVERT.DE](http://WWW.DAVERT.DE)

## MUH UND MÄH!

Leckere und überraschende Frischkäse-Kreationen von Kuh und Schaf stellen die Jakobsberger MilchHandwerker her. Koste sie alle, zum Beispiel die „WildeWeideKuh Kamilla, Knofi & Klee“.  
[WWW.MILCHHANDWERKER.COM](http://WWW.MILCHHANDWERKER.COM)



## OHNE EI, ABER OHO!

Die „Vegane Aioli“ von Naturata enthält selbstverständlich kein Ei. Sie enthält auch weniger Öl und ist damit fett- und kalorienärmer als die eihaltige Schwester, die „Delikatess Mayonnaise“ – aber genauso lecker! Johanniskern- und Guarkernmehl sorgen für die perfekte Aioli-Konsistenz.  
[WWW.NATURATA.DE](http://WWW.NATURATA.DE)

## SCHARF-GOLDENER ENERGIE-BOOSTER

Für einen Energieschub sorgt der „Shot Ingwer & Kurkuma“ der Naturkostafterei Voelkel, der die Acerola-Kirsche mit ihrem natürlichen hohen Gehalt an Vitamin C mit aromatisch-scharfem Ingwer, Orangen und würzigem Kurkuma kombiniert.  
[WWW.VOELKELJUICE.COM](http://WWW.VOELKELJUICE.COM)



## ENERGIESCHUB AUS PERU

Der Demeter-zertifizierte „Peru Kaffee“ von Mount Hagen wird im „Regenwaldgarten“ von Dagoberto angebaut. Die Kaffeebohnen werden handgepflückt, sonnengetrocknet und lange sanft geröstet. So kommt uns bester Kaffee mit Haselnuss- und Schokolade-Noten und raffinierten Säuren in die Tasse. Mmh!  
[WWW.MOUNTHAGEN.DE](http://WWW.MOUNTHAGEN.DE)

# Das Mondrad



NEU

## ERSTER IMMERWÄHRENDER MONDKALENDER

Das Mondrad hilft Ihnen, die Rhythmen des Mondes und ihre Wirkungsweise noch besser zu verstehen. Der neuartige Wandkalender veranschaulicht die Mondphasen, die Mondzeichen und die auf- und absteigende Mondbahn auf genial einfache Art und erstmals in jahresübergreifender Form. Aus heimischem Holz in Bayern gefertigt, ist das Mondrad die nachhaltige Alternative zu Abreißkalendern. Ein wunderschöner und zugleich funktionaler Wandschmuck, klassisch mit Sternzeichen oder astronomisch mit Sternbildern für Sterngucker und Gartenfreunde von Maria Thun.



[www.sonnemondunderde.com](http://www.sonnemondunderde.com)



# WAS MACHT DIE BOHNE BIODYNAMISCH?

Erst mal einen Kaffee, dann kann der Tag für viele beginnen. Ob schwarz mit Zucker in kleinen Espressotässchen oder mit viel Milch in riesigen Schalen oder einfach nur in der Lieblingstasse – Kaffee sorgt dank des Koffeins für Energie. Doch Kaffee ist nicht gleich Kaffee. Was die besondere Qualität von Demeter-Kaffee ausmacht, erklärt Karsten anhand der einzigen Demeter-zertifizierten Kaffee-Farm Perus, „La Chacra d’Dago“, deren Kaffee er bei „Mount Hagen“ vertreibt. Die kleine Plantage und ihren Besitzer Dagoberto lernte er kennen, als diese sich mitten in der Umstellung auf Bio-Anbau befand. „Doch Dago sagte gleich: Ich will mehr als Bio!“ Er erzählte mir von seiner Vision, die Farm auf biodynamischen Anbau umzustellen. Damit begann er 2005. Seit 2011 ist sein Kaffee Demeter-zertifiziert, und wir sind inzwischen längst mehr als nur Geschäftspartner. Die ganzheitliche Demeter-Idee verbindet uns; wir wollen gemeinsam die biodynamische Landwirtschaft vor Ort vorbringen. Heute unterstützen wir ihn dabei, andere Farmer vom Demeter-Anbau zu überzeugen, und gewähren zinslose Kredite, etwa für Fermentierungstanks.“

## Anbau in Mischkultur ...

Was Demeter-Kaffee von Bio- oder gar konventionellem Kaffee unterscheidet, ist vor allem sein Anbau in Mischkultur, selbstverständlich ohne Chemie und Pestizide. „Als Dago

die Umstellung der Plantage von konventionell auf Bio- und schließlich Demeter-Anbau startete, sank zwar der Ertrag etwas, doch die Kaffeequalität wurde außergewöhnlich gut“, schwärmt Karsten. Heute wird Dagobertos „Chacra“ – das bedeutet Regenwaldgarten – ihrem Namen gerecht: Die Arabica-Pflanzen wachsen inmitten von schattenspendenden Mango-, Bananen- und Avocadobäumen und haben einen vielfältigen Unterwuchs. Eine scheinbare Wildnis, in der eine echte Vielfalt an Pflanzen und Tieren lebt und die hervorsteht unter den sonst konventionell bewirtschafteten Kaffee-Monokulturen seiner Nachbarn. Dass hier verschiedene Arabica-Pflanzen mit unterschiedlicher Reifezeit und all die anderen Pflanzen wachsen, wappnet Dagobertos Farm auf natürliche Weise gegen Schädlinge und Krankheiten wie Pilze. Als der gefürchtete Kaffeerost, ein Rostpilz, der Kaffee-Pflanzen befällt, die Erträge seiner konventionell wirtschaftenden Nachbarn stark minderte, hatten seine Pflanzen, teilweise von den kranken nur durch einen Feldweg getrennt, so gut wie keinen Befall. „Gesundes Bodenleben, gesunder Bodenbewuchs und die Vielfalt der Bepflanzung machen den biodynamischen Anbau widerstandsfähig“, ist Dago wie auch Karsten überzeugt. Das entschädigt für die sehr aufwendige und mühselige Arbeit an den teilweise ziemlich steilen Hängen. Pflücken, Jäten, Mähen sowie das Ausbringen von Kompost und biodynamischen Präparaten für die Bodenfruchtbarkeit – alles ist hier Handarbeit. „Für Demeter-Kaffee und den damit verbundenen höheren Aufwand beim Anbau liegt der Preis selbstverständlich über dem von Fairtrade-Kaffee“, erklärt Karsten.

## ... und werterhaltende Verarbeitung

Auch bei der Verarbeitung des Demeter-Kaffees wird der Prozess darauf ausgerichtet, seinen besonderen Charakter zu betonen sowie für höchste Bekömmlichkeit

### Demeter-Kaffee

Aktuell wird in Mexiko, Honduras, Peru, Brasilien und Indien Demeter-Kaffee angebaut; das Abholzen von unberührtem Regenwald ist für dessen Anbau verboten. Demeter-Kaffee wächst im Einklang mit der Natur auf Mischplantagen – unter anderem gemeinsam mit anderen Pflanzen, etwa Bananen, Papayas, Kakao, aber auch Gewürzen wie Pfeffer und Kardamom. Der Anbau in Mischkulturen ist gut für den Boden, schützt auf natürliche Weise gegen Unkraut und Schädlinge und sorgt für ein lebendiges Bodenleben. Chemisch-synthetische Pestizide und Dünger sind ebenso verboten wie Gentechnik und Wachstumsbeschleuniger. Geerntet wird fast ausschließlich per Hand, der Röstprozess verläuft werterhaltend bei niedrigen Temperaturen und einer längeren Röstdauer.

zu sorgen. So werden die Bohnen in speziellen Tanks unter Luftabschluss fermentiert – und anschließend in Deutschland sehr langsam und schonend geröstet, bis er einen runden Geschmack hat, der sich in seiner besonderen Qualität abhebt. „Diese langsame Röstung bei niedrigen Temperaturen entlockt dem Kaffee nicht nur seine besonderen Geschmacksnuancen, die durch den Anbau und die Fermentation angelegt wurden, sondern macht ihn auch bekömmlich, weil wir auf diese Weise die Bitterstoffe umwandeln und die Säuren verträglicher sind als bei der industriellen Schockröstung“, beschreibt Karsten die Vorteile der Langzeitröstung. Er ist überzeugt: Nur so wird man Dagobertos Kaffeebohnen gerecht!



**Karsten Suhr** ist seit 25 Jahren auch beruflich dem Kaffee verfallen und vertreibt unter „Mount Hagen“ Bio-Kaffee, der Demeter-, Naturland- und Fairtrade-zertifiziert ist. Der „Demeter-Peru-Kaffee“ von Dagoberto ist seine Liebessorte: „Drei Tassen davon trinke ich morgens mit Hafermilch – das gibt mir Energie für den ganzen Tag.“ Er wünscht sich, mit Dago und anderen Farmern, die auf biodynamischen Anbau umstellen, noch viel mehr Demeter-Kaffee zu produzieren, dazu auch Demeter-Obst und -Gemüse. „Ein echter Traum ist, dass wir dort in Peru gemeinsam eine Schule bauen. Und einen Bildungs-Ort für biodynamische Landwirtschaft!“ [www.mounthagen.de](http://www.mounthagen.de)

Natural Cool

# Die Holzofen Pizzen

Natürlich in Demeter Qualität

extra dünner Boden

Bio-Hefe



hochwertiges  
Olivenöl

24-Stunden  
Teigführung

Käse aus  
Heumilch

Erhältlich in fünf leckeren Sorten



Bio-Tiefkühlkost  
[www.natural-cool.de](http://www.natural-cool.de)

## Unsere Bodenconnection empfiehlt ...

Der Herbst kommt – und zwar auf zwei Teller! Zum Glück hat die Demeter-Bodenconnection gekocht und präsentiert einfache Gerichte, die aufregend schmecken. Drei davon stellen wir hier vor, die restlichen findest du im Bioladen oder online.

Ob der fruchtige Reis-Linsen-Salat, der sich auch für ein herbstliches Picknick eignet, die raffiniert gefüllten Muschelnudeln für ein Dinner zu zweit oder die gewürzte Rindfleisch-Gemüse-Pfanne mit dem besonderen Ingwer-Kick für ein wärmendes Abendessen an kühleren Tagen – sie alle haben das gewisse Extra. Dabei sind sie leicht nachzukochen und einfach lecker.

Diese und weitere Rezepte der Bodenconnection findest du auf Rezeptkarten in teilnehmenden Bio- und Hofläden sowie online unter:

[www.bodenconnection.de/rezepte](http://www.bodenconnection.de/rezepte)



Im September ist die Bodenconnection am Start: In vielen Bio- und Hofläden sowie auf Social Media dreht sich bei den Demeter-Aktionswochen alles um unser aller Lebensgrundlage: den Boden. Als Bodenconnection haben sich Demeter-Partner:innen zusammengeschlossen, um gemeinsam auch andere für den Boden zu begeistern.

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

Beste Zutaten in Demeter-Qualität gibt's in deinem Bioladen!



## Rindfleisch-Gemüse-Pfanne mit Ingwer-Orange-Soße

Alle Rezepte für zwei Personen



**Gefüllte Muschelnudeln  
mit Hackfleisch und Frischkäse**



**Fruchtiger  
Reis-Linsen-Salat**



## Rindfleisch-Gemüse-Pfanne mit Ingwer-Orange-Soße

**Zutaten für die Pfanne:** 120 g Basmatireis • 200 g mageres Rinderfilet • 1 Zwiebel, rot • 1 Chilischote • 2 Knoblauchzehen • 1/2 Paprika, rot • 1 Karotte • 100 g Zuckerschoten • 3 EL Erdnussöl (oder Sonnenblumenöl) • 20 g Koriander, frisch • Salz, Pfeffer **Zutaten für die Soße:** 3 EL Sojasauce • 2 EL Reissessig • 2 EL Wasser • 1 EL Rohrzucker • 1 EL Speisestärke • 100 ml Voelkel Shot Ingwer & Kurkuma mit Orangensaft

**Zubereitung:** 1. Basmatireis nach Packungsanweisung zubereiten. 2. Rindfleisch in dünne Streifen schneiden, Zwiebel, Chilischote und Knoblauch hacken. 3. Paprika und Karotte in Streifen schneiden. Die Enden der Zuckerschoten entfernen und die Zuckerschoten halbieren. 4. Nun die Soße zubereiten: Sojasauce, Reissessig, Wasser, Rohrzucker und Speisestärke in einer kleinen Schüssel glatrühren. 5. Rindfleisch mit 2 EL Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne unter Rühren ca. 3 Minuten scharf anbraten, bis es durch ist. Salzen und pfeffern. Danach auf einen Teller geben und beiseite stellen. 6. Zwiebel, Paprika, Karotte und Zuckerschoten mit verbleibendem 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben und 2-3 Minuten scharf anbraten. Chili untermengen und kurz mitbraten. 7. Rindfleisch zusammen mit der Soße in die Pfanne geben. Voelkel Shot Ingwer & Kurkuma einrühren und aufkochen lassen, bis alles eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8. Fertige Pfanne mit Basmatireis servieren. Mit Koriander garnieren.



## Gefüllte Muschelnudeln mit Hackfleisch und Frischkäse

**Zutaten:** 15 Stk. Conchiglioni (große Muschelnudeln) • 1 Zwiebel, weiß • 2 TL Sonnenblumenöl • 100 g Rinderhackfleisch • 100 g Blattspinat • 100 g WildeWeideKuh Frischkäse Kamilla, Knofi & Klee • 300 ml Passata • 2 EL Tomatenmark • 1 EL Rohrzucker • Salz, Pfeffer • 2 EL Pecorino, gerieben • 4 Salbeiblätter

**Zubereitung:** 1. Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung al dente kochen. 2. Zwiebel würfeln und mit 1 TL Öl in einer Pfanne glasig anbraten. 3. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten, bis es gebräunt ist. Salzen und pfeffern. 4. Blattspinat waschen und grob hacken, dann in der Pfanne untermengen, bis er zusammenfällt. Pfanne danach von der Herdplatte nehmen. 5. Frischkäse dazugeben und alles gründlich vermengen. 6. Backofen auf 180 Grad vorheizen. 7. In einer Schüssel Passata mit Tomatenmark, Rohrzucker, Salz und Pfeffer vermischen. Anschließend in eine kleine Auflaufform geben. 8. Nudeln mit der Hackfleisch-Mischung befüllen. Nacheinander in die Auflaufform legen und gleichmäßig mit Pecorino bestreuen. Dann für 20 Minuten in den Backofen (zweite Schiene von oben) schieben. 9. Salbeiblätter mit dem restlichen TL Öl in einer Pfanne knusprig braten und über das fertige Gericht geben.



## Fruchtiger Reis-Linsen-Salat

**Zutaten für den Salat:** 125 g Davert Reis & Linsen • 250 ml Wasser • 1/3 Gurke • 2 Stangen Frühlingszwiebeln • 1/2 Apfel • 20 g Petersilie, frisch • 20 g Kürbiskerne • 40 g Granatapfelkerne • 1 Handvoll Rucola **Zutaten für das Dressing:** 2 EL Granatapfelsirup • 2 EL Weißweinessig • 1 EL Ahornsirup • 1 TL Senf • 2 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** 1. Reismischung in leicht gesalzenem Wasser aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Zum Auskühlen beiseite stellen. 2. Gurke, Frühlingszwiebeln und Apfel in kleine Stücke schneiden. Petersilie hacken. 3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie leicht braun

werden. 4. Derweil das Dressing zubereiten: Granatapfelsirup, Weißweinessig, Ahornsirup und Senf mit einem Schneebesen glatrühren. Danach das Olivenöl langsam einrühren. Salzen und pfeffern. 5. Reis, Gemüse und Obst in einer großen Schüssel vermengen. Kürbiskerne untermengen. 6. Das Dressing über den Salat geben und vermengen. 7. Vor dem Servieren den Rucola unterheben.



Hafer ist ein echtes Superfood! Das besondere Getreide ist ein hervorragender Nährstofflieferant, steckt voller wertvoller Nähr- und Vitalstoffe und schmeckt richtig gut. Deswegen liebt die Bauckhof Mühle, die ihren Sitz im niedersächsischen Rosche hat, dieses besondere Getreide. In der eigenen, extra neu gebauten Hafer-Mühle wird er werterhaltend und schonend verarbeitet. Angebaut wird er direkt vor der Haustür, was nicht nur zu kurzen Transportwegen führt, sondern auch dazu, dass die Bauckhof Mühle in ganz engem Kontakt zu den Demeter-Landwirt:innen steht, die ihn anbauen, und mit ihnen faire, langjährige Partnerschaften einget. [www.bauckhof-muehle.de](http://www.bauckhof-muehle.de)

## Hafer-Fans, aufgepasst!

Auf folgenden Kanälen werden die 10 Pakete voller Hafer-Power vom Bauckhof verlost:

[www.facebook.com/demeter.de](https://www.facebook.com/demeter.de)  
[www.instagram.com/demeter\\_de](https://www.instagram.com/demeter_de)

### Alternative Teilnahme:

per E-Mail an [info@demeter.de](mailto:info@demeter.de) oder per Post: Demeter e. V., Brandschneise 1, 64295 Darmstadt; Einsendeschluss: 15. Oktober 2021

Teilnahmebedingungen unter [www.demeter.de/gewinnspiel](http://www.demeter.de/gewinnspiel)

Anzeige

## VEGAN UND BIODYNAMISCH

### Der erste Hafer Drink in Demeter-Qualität

Auf den Höfen unserer Anbaupartner ist die Welt noch in Ordnung: Mensch, Tier und Pflanze leben hier zusammen im Einklang mit der Natur. Durch die biologisch-dynamische Anbauweise und den Verzicht auf Ackergifte trägt jeder mild-cremige Schluck Demeter Hafer Drink dazu bei, dass die Böden fruchtbar, die Luft rein und die Gewässer sauber bleiben. In der umweltfreundlichen Mehrwegflasche ein nachhaltiger Genuss. Ideal fürs Müsli, zum Verfeinern von Heißgetränken und auch zum Backen und Kochen.

**Voelkel**

Voelkel GmbH | Fahrstraße 1  
29478 Hübbeck/OT Pevestorf  
[www.voelkeljuice.de](http://www.voelkeljuice.de)  
Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007



## SO GESTALTET IHR EUER BODEN-SPIEL:

- Überlegt euch – am besten zu zweit – ein Spiel, bei dem ihr weder Würfel noch sehr komplizierte verschiedene Figuren wie etwa bei Schach braucht. Wir haben uns hier für das Spiel „Mühle“ entschieden, es funktioniert aber natürlich auch mit anderen Spielen. Schaut euch, falls ihr nicht sicher im Spiel seid, nochmals die Spielregeln an und zeichnet, bevor ihr losgeht, die Spielstruktur, die auf dem Spielbrett ist, grob auf. Bei Mühle sieht das so aus wie auf dem Bild links.
- Sammelt Stöckchen, Blätter, Halme oder Ähnliches, aus denen ihr die Struktur des Spiels wie auf dem Spielbrett nachbauen könnt.  
Für Mühle: 8 größere, 8 mittelgroße und 16 kleinere Stöckchen oder Halme. Falls ihr die Punkte markieren wollt, wo Steine gesetzt werden können, sucht noch 24 kleine Blätter oder Blüten und legt sie an alle Ecken und Kreuzungspunkte der Stöckchen (ist aber kein Muss).
- Sammelt leere Schneckenhäuser, Steine oder Zapfen für die Spielfiguren. Für Mühle braucht jeder Spieler 9 von derselben Sorte.
- Wenn ihr alles beieinander habt, sucht euch ein wunderschönes Stückchen Erde aus, wo ihr euch wohlfühlt. Es soll flach sein und genügend Platz für euer Spiel und euch selbst bieten.
- Legt das Spielfeld mit euren Stöckchen, Halmen und Blättchen.
- Jetzt aber! Nutzt eure natürlichen Spielfiguren (Steine) und spielt los! Wenn ihr fertig gespielt habt, könnt ihr das Spiel zusammenräumen und beispielsweise an einer Hecke ablegen – dort bieten die Stöckchen vielleicht einer Eidechse oder einem Igel Unterschlupf.

Dein Boden-Entdeckungsheft mit spannenden Forschungsaufgaben und Spielen gibt's kostenlos in allen Bioläden, die an den Demeter-Wochen zur Bodenconnection teilnehmen, oder online: [www.demeter.de/boden-entdecken](http://www.demeter.de/boden-entdecken)



# BODEN-SPIEL

So wird die Wanderung durch den Wald, über Wiesen, am Ufer oder durch den Park bereits Teil des Spaßes. Denn: Wer alle Bestandteile für das Brettspiel, das hier zum „Boden-Spiel“ wird, erst noch sammelt, wird dabei bereits richtig kreativ. Und bekommt ganz nebenbei sowohl einen Blick für kleine Kostbarkeiten am Wegesrand als auch einen ganz persönlichen Kontakt zum Boden.



## IMPRESSUM DEMETER JOURNAL #51

### Herausgeber

Demeter e. V.  
Vorstand: Dr. Alexander Gerber und Johannes Kamps-Bender  
Brandschneise 1 / 64295 Darmstadt  
[www.demeter.de](http://www.demeter.de)  
Telefon: 06155-84690 / Fax: 06155-846911

### Leserservice

[demeterjournal@demeter.de](mailto:demeterjournal@demeter.de)

### Redaktion

Chefredaktion: Susanne Kiebler  
Art-Direktion: Peter Baharov, Hassaan Hakim

### Konzeption und Design

YOOL GmbH & Co. KG  
Winchesterstraße 2 / 35394 Gießen  
[www.yool.de](http://www.yool.de)

### Anzeigen

Josefa Goligowski  
[josefa.goligowski@demeter.de](mailto:josefa.goligowski@demeter.de)

### Druck

Frank Druck GmbH & Co. KG  
– ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe –  
Industriestraße 20 / 24211 Preetz  
[www.eversfrank.com](http://www.eversfrank.com)

### Garantierte Mindestauflage

Mindestauflage Frühjahr/Herbst: 285.000  
Mindestauflage Sommer/Winter: 260.000

### Vertrieb Naturkosthandel

[josefa.goligowski@demeter.de](mailto:josefa.goligowski@demeter.de)  
Vertrieb über Demeter-Höfläden,  
Demeter-Aktiv-Partner-Läden (DAP),  
Naturkostfachgeschäfte, Bio-Supermärkte,  
Reformhäuser, Demeter-Partner-Bäckereien

### 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](http://www.LebendigeErde.de)

### Demeter-Gartenrundbrief

[www.gartenrundbrief.de](http://www.gartenrundbrief.de)  
Telefon: 0711-902540

### Aktuelle Stellenangebote in der Jobbörse

[www.demeter.de/jobs](http://www.demeter.de/jobs)

### Du möchtest Demeter-Fördermitglied werden?

[www.demeter.de/foerdermitgliedschaft](http://www.demeter.de/foerdermitgliedschaft)  
oder Mail an [foerdermitgliedschaft@demeter.de](mailto:foerdermitgliedschaft@demeter.de)

### Fotos & Illustrationen

Titelbild: Hassaan Hakim | S. 2: Marco Baass, YOOL |  
S. 3: off5173/shutterstock.com | S. 4: YOOL | S. 6-12: YOOL |  
S. 14-17: Juliane Pieper | S. 18-19: lhorL/shutterstock.com |  
S. 20-24: Volker Gehrman, YOOL | S. 26-27: Inga Israel |  
S. 28-29: Taoasis GmbH, Voelkel GmbH, Bauck GmbH,  
Naturata AG, DAVERT Midsona Deutschland GmbH, Katharina  
Götte, Spielberger Mühle, Wertform GmbH |  
S. 30-31: Evgeny Karandaev/shutterstock.com |  
S. 32-36: Antonios Mitsopoulos | S. 37: Bauckhof |  
S. 38-39: YOOL | S. 40-41: MetamorphosaX/shutterstock.com |  
S. 41: TAOASIS | S. 42: Naturata | S. 43: YOOL

**DIE NÄCHSTE AUSGABE  
ERSCHEINT IM NOVEMBER 2021**



GEDRUCKT AUF  
RECYCLINGPAPIER.

# #MeineKleinenDinge



Feier mit uns das Unscheinbare, das Kleine, das vielleicht erst auf den zweiten Blick seine Schönheit und seinen Zauber verrät – und deinen Alltag besonders macht.

Nehmen wir eine Handvoll Erde: Wir spüren das Krümelige, Feuchte, in unsere Nase steigt ein Duft, der an Wald erinnert, leicht nach Pilzen duftet. Erde ist voller Leben, obwohl es auf den ersten Blick nicht erkennbar ist. Denn die meisten Bodenbewohner können wir gar nicht mit bloßem Auge

erkennen. Doch im Stillen leisten sie alle ihren Beitrag und sorgen dafür, dass unsere Böden gesund bleiben und Gutes wachsen lassen: Sie reichern den Boden mit Nährstoffen an, lockern ihn auf, machen ihn fruchtbar.

Auch in unserem Alltag sind es oft die kleinen, scheinbar unbedeutenden Dinge, die unser Leben schön machen – und nicht die großen, die mit Pauken und Trompeten daherkommen. Momente, Begegnungen oder auch Gegenstände, die uns auf ihre ganz eigene Art berühren und uns innehalten lassen. Ein Tropfen Tau auf einem Blatt, ein Satz in einem Buch, das Lächeln eines Nachbarn, das von Herzen kommt.

Gewinne tolle Pakete von der Bodenconnection ...

Um am Gewinnspiel\* teilzunehmen, poste dein Bild, Foto oder deine Gedanken bis zum 15. Oktober 2021 öffentlich auf Instagram oder Facebook und verlinke den jeweiligen Demeter-Kanal:

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

[www.twitter.com/demeter\\_de](http://www.twitter.com/demeter_de)

Nicht vergessen:

Nutze den Hashtag [#MeineKleinenDinge](https://www.instagram.com/hashtag/MeineKleinenDinge)

\*Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel:

[www.demeter.de/meine-kleinen-dinge](http://www.demeter.de/meine-kleinen-dinge)

... zum Beispiel ein Baldini-Duftset, das glücklich macht!

„Baldini Feelfreude“ von Taoasis ist ein erfrischender Naturduft mit 100 Prozent naturreinen ätherischen Ölen aus Limette, Grapefruit und Orange. Das Demeter-zertifizierte Duftset für pure Lebensfreude besteht aus je einer Duftkomposition, einem Raumspray und einem Raumduft-Set mit Stäbchen. Sorgt im Handumdrehen für gute Laune, Frische und Inspiration!

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



Anzeige



## DAS HUNDEFUTTER vom Bio-Bauern

**100 %**  
Bio-Fleisch aus artgerechter Tierhaltung

**100 %**  
Rohstoffe aus biologischer Erzeugung

**100 %**  
gentechnikfrei

**0 %**  
Farbstoffe und künstliche Aromen



Getreidefreie Rezeptur

Unsere Produkte finden Sie im ausgewählten Tier- und Naturkostfachhandel oder unter [www.defu.de](http://www.defu.de). Wir beraten Sie gerne auch persönlich unter 06257-9340-15.\*

\*Mo. bis Fr. von 8.00 bis 15.00 Uhr

# Eine Atemübung für Kraft und Energie

Wir atmen etwa 20.000-mal am Tag, unbeachtet und unbewusst. Dabei ist Atmen viel mehr als überlebenswichtiger „Luftaustausch“. Naturata-Vorständin Liane Maxion stellt eine Atemübung vor, die Energie und Kraft spendet.

Wenn wir atmen, fließt die Luft aus unserer Umwelt in unseren Körper; in unserer Lunge nehmen wir den Sauerstoff darin in unser Blut auf, und er zirkuliert über die Adern in unserem gesamten Körper. Die Zellen verbrauchen diesen Sauerstoff; dabei entsteht Kohlendioxid, das wiederum zur Lunge transportiert und von uns ausgeatmet wird.

„Doch unser Atem ist gleichzeitig eng mit unserer Stimmung und unseren Emotionen verbunden: Sind wir entspannt, atmen wir ruhig, haben wir Angst, ärgern wir uns oder sind wir aufgeregt, verändert sich die Art und Weise, wie wir atmen. Wir atmen mal flacher, mal tiefer, mal langsamer, mal schneller. Auch andersherum beeinflusst unser Atem unser Befinden. Wenn wir ihn bewusst steuern, können wir ihn nutzen, etwa um uns zu beruhigen – oder um uns voller Energie und Kraft zu fühlen. Kein Wunder, dass der Atem bei vielen Meditations- und Yogaübungen eine zentrale Rolle spielt“, erklärt Liane Maxion, die gerne Yoga praktiziert – und sich fest vorgenommen hat, sich in Zukunft mehr Zeit dafür zu nehmen.



**Liane Maxion** ist seit 2015 Vorständin der Naturata AG, eines echten Bio-Pioniers in Deutschland, der mit seinem Versprechen „Mehr als Bio“ für Nachhaltigkeit, Transparenz, Fairness und beste Bio- und Demeter-Lebensmittel steht. Liane Maxion geht am liebsten in die Natur, um Kraft zu sammeln: „Wenn ich draußen bin, erdet mich das, ich komme zur Ruhe und spüre dabei neue Energie genauso wie meine eigene Verbindung zur Natur und zur Kraft der Erde.“

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

Hier stellt sie eine Atemübung aus dem Kundalini-Yoga vor, die nur wenige Minuten in Anspruch nimmt: „Diese Version der ‚Feueratmung‘ erzeugt ein warmes Gefühl im Körper und wirkt anregend und belebend. Perfekt, um morgens Energie und Kraft für den Tag zu tanken.“

So funktioniert die „Feueratmung“:

- Setz dich auf einen Stuhl oder begib dich in den Schneider- oder Yogasitz.
- Richte deine Wirbelsäule aufrecht nach oben aus.
- Fokussiere dich mit geschlossenen Augen auf deinen Atem: Atme ein durch die Nase – und wieder aus durch die Nase; lege dabei eine Hand auf deinen Bauch und spüre deinen Atem auch dort. Fülle beim Atmen deine Lungen vollständig mit Luft und spüre mit der Hand, wie die Luft auch in den Bauch fließt.
- Konzentriere dich nun mit deiner ganzen Aufmerksamkeit auf deine Ausatmung: Nimm kurze und schnelle Atemzüge. Stoße dabei deinen Bauchnabel beim Einatmen nach außen und ziehe ihn ruckartig beim Ausatmen nach innen Richtung Wirbelsäule. Stell dir dabei vor, wie du die ganze Luft aus deinem Bauch und aus deinen Lungen nach draußen presst.
- Finde deinen Rhythmus, halte dabei den Mund geschlossen und atme allein über die Nase.

Wenn du diese Übung zum ersten Mal ausführst, solltest du es übrigens bei einer halben Minute „Feueratmung“ belassen – und nach und nach auf etwa drei Minuten steigern.

# demeter

Louis Rivoire  
Ferme Saint Blaise, Frankreich

# DU ISST KRAFT

you will grow

demeter

# BODEN LEBE HOCH



[WWW.BODENCONNECTION.DE](http://WWW.BODENCONNECTION.DE)