



**GRATIS!**



Nachhaltige Ernährung



Ausflugstipps



Gesundes Wohnen

**KURZ + KNAPP**  
Wissenswertes  
über/aus  
Thüringen

Die Landeshauptstadt  
Erfurt ist mit  
1.588 gemessenen  
Sonnenstunden im Jahr  
(Durchschnittswert 2021)  
Platz 15 der sonnigsten  
Städte Deutschlands.

Thüringens höchster Berg  
streift nur knapp die  
1000er-Grenze: Großer  
Beerberg (983 m).

Von 1000 Ew. Thüringens  
sind etwa 195 evangelisch  
und 75 katholisch. 730  
Personen gehören keiner  
Religionsgemeinschaft an.

Der Name Thüringen tritt  
als Gebietsbezeichnung  
seit dem Thüringerreich im  
frühen 6. Jahrhundert auf.

Die „Coca-Cola des  
Ostens“ hieß/heißt „VITA  
COLA“. Die DDR-Regierung  
begann 1958 mit deren  
Produktion, um das  
Angebot an alkoholfreien  
Getränken zu verbessern.

Thüringen, das grüne  
Herz Deutschlands, liegt  
in der Mitte Deutschlands  
und grenzt an die Länder  
Hessen (mit 270 km),  
Bayern (mit 381 km),  
Sachsen (mit 265 km) und  
Sachsen-Anhalt (mit 296  
km) und Niedersachsen  
(mit 112 km).



Bachwochen 2026



Gartentipps



Der Wolf kehrt zurück

*In der heutigen Ausgabe:*

**Das besondere Interview**

Lesen Sie ab Seite 28

**Urlaub mit Caravan/  
Reisemobil**

Lesen Sie ab Seite 38

**bernachten und  
genießen in Nationalen  
Naturlandschaften**

Lesen Sie ab Seite 45

# Auf ein Wort

## Alltagsgedanken

### LIEBE LESERINNEN UND LESER, LIEBE GÄSTE THÜRINGENS,

ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr 2025 liegt hinter uns. Thüringen hat einmal mehr gezeigt, wie vielfältig, lebendig und voller Geschichten dieses Land ist – von traditionsreichen Städten über lebendige Regionen bis hin zu beeindruckender Natur und engagierten Menschen.

Mit *Thüringen Hautnah 2026* gehen wir nun einen neuen Weg: Ab sofort erscheint jede Ausgabe gezielt in ausgewählten Thüringer Regionen, nicht mehr thüringenweit – jede Ausgabe mit einem anderen regionalen Schwerpunkt. So möchten wir noch näher dran sein, noch authentischer berichten und den Besonderheiten jeder Region den Raum geben, den sie verdienen.

#### Folgende Regionen und angrenzende Gebiete werden wir abhandeln:

THÜRINGEN HAUTNAH KW 12/2026 für die Landkreise Schmalkalden-Meiningen, Ilm-Kreis, Gotha, Wartburgkreis

THÜRINGEN HAUTNAH KW 22/2026 für die Landkreise Hildburghausen, Sonneberg, Tettau/ Kronach und Stadt Suhl

THÜRINGEN HAUTNAH KW 35/2026 für die Landkreise Unstrut-Hainich, Kyffhäuserkreis, Eichsfeldkreis, Sömmerda

THÜRINGEN HAUTNAH KW 47/2026 für die Landkreise Saale-Holzland, Saale-Orla, Saalfeld-Rudolstadt, Weimarer Land, Greiz

Unser Blick richtet sich dabei nicht nur auf Bekanntes, sondern vor allem auf das, was Thüringen heute und morgen ausmacht: engagierte Initiativen, kreative Köpfe, besondere Orte und persönliche Geschichten. *Thüringen Hautnah* lebt vom Mitmachen – deshalb laden wir Sie herzlich ein, Teil unseres Magazins zu werden.



Ob Texte, Reportagen, Veranstaltungstipps oder Bilder: Wenn Sie etwas bewegen, erzählen oder zeigen möchten, freuen wir uns über Ihre Beiträge. Alle Informationen zur Einreichung sowie die entsprechenden Kontaktdaten finden Sie im Impressum dieser Ausgabe.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse, Ihre Treue und Ihre Neugier auf Thüringen. Begleiten Sie uns auch weiterhin auf unserer Reise durch die Regionen des Freistaats – hautnah, ehrlich und regional verwurzelt.

Herzliche Grüße

Ihre Redaktion von *Thüringen Hautnah*

Mirko Reise

LINUS WITTICH Medien KG, 98693 Ilmenau



#### Impressum:

Herausgeber, Verlag und Druck:

LINUS WITTICH Medien KG

In den Folgen 43 | 98693 Ilmenau

Telefon: 0 36 77 / 20 50-0

E-Mail: [broschuere.hautnah@wittich-langewiesen.de](mailto:broschuere.hautnah@wittich-langewiesen.de)

Verlagsleiter und verantwortlich für den Textteil:

Mirko Reise

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Frank Vogel

# THÜRINGEN HAUTNAH — HEUTE:

## SCHMALKALDEN-MEININGEN, ILM-KREIS, GOTHA UND WARTBURGKREIS – GESCHICHTEN ZWISCHEN TRADITION UND NATUR

Thüringen – ein Land der sanften Hügel, tiefgrünen Wälder, historischen Städte und lebendigen Dörfer. Wer es entdecken will, sollte Zeit mitbringen, denn jeder Landkreis, jede Stadt und jedes Dorf erzählt seine eigene Geschichte. Besonders die Regionen **Schmalkalden-Meiningen**, **Ilm-Kreis**, **Gotha** und **Wartburgkreis** sind Schätze voller Geschichte, Kultur, Natur und herzlicher Menschen. Hier erlebt man Thüringen hautnah – spürt das Leben in den Straßen, hört die Geschichten der Menschen und taucht ein in Landschaften, die seit Jahrhunderten Menschen inspirieren.

## LANDKREIS SCHMALKALDEN-MEININGEN – BAROCKE PRACHT, MÄRCHENHAFTE NATUR

Der **Landkreis Schmalkalden-Meiningen**, im Südwesten Thüringens, ist geprägt von tiefen Wäldern, sanften Hügeln und kleinen Fachwerkstädten, die einladen, innezuhalten. **Schmalkalden**, die traditionsreiche Stadt an der Werra, verzaubert mit ihrer Altstadt: enge Gassen, barocke Fassaden und das berühmte **Schloss Wilhelmsburg**, ein Juwel der Renaissance und Barockarchitektur, ziehen Besucher aus nah und fern an. Das Schloss beherbergt prachtvolle Säle, einen historischen Festsaal und das Stadtmuseum – ein Ort, der die Geschichte der Region lebendig werden lässt.



Die Menschen im Landkreis Schmalkalden-Meiningen sind stolz auf ihre Traditionen, offen für Gäste und bekannt für ihre Herzlichkeit. Über das Jahr verteilt bietet die Region kulturelle Highlights:

- **Schmalkalder Altstadtfest:** Straßenmusik, Kunsthandwerk, historische Kostüme und regionale Spezialitäten.
- **Meininger Kultursommer:** Klassische Konzerte, Theateraufführungen und Open-Air-Veranstaltungen, die das kulturelle Herz der Stadt schlagen lassen.
- **Märchenhafte Weihnachtsmärkte:** In den verwinkelten Gassen der Altstadt funkeln Lichter, der Duft von Glühwein und Zimt liegt in der Luft, und traditionelle Handwerksstände laden zum Stöbern ein.

Naturliebhaber kommen im Landkreis Schmalkalden-Meiningen voll auf ihre Kosten: der **Thüringer Wald** mit seinen dichten Wäldern, klaren Bächen und gut ausgeschilderten Wanderwegen lädt zu Ausflügen und Radtouren ein. Besonders beliebt ist die Wanderung auf den **Dolmar**, von dessen Gipfel man bei klarem Wetter über das gesamte Thüringer Land blickt. Kulinarisch bietet die Region regionale Spezialitäten wie Wildgerichte, Thüringer Bratwurst und hausgemachte Kloßgerichte – ein Genuss für alle Sinne.

## ILM-KREIS – WISSENSCHAFT, KULTUR UND NATURERLEBNISSE

Der **Ilm-Kreis**, eingebettet zwischen Thüringer Wald und Weimarer Land, verbindet kulturelles Erbe mit lebendiger Gegenwart. **Ilmenau**, die größte Stadt des Kreises, ist nicht nur Universitätsstadt, sondern auch eine Stadt, die Tradition und Moderne auf einzigartige Weise vereint. Goethe wanderte hier gerne auf den **Kickelhahn** und hinterließ Spuren, die bis heute Besucher in die Region locken. Der Goethe-Turm bietet einen Ausblick, der unvergesslich ist – die sanften Hügel, die sich bis zum Horizont erstrecken, und die Wälder, die das Land prägen, wirken wie eine Einladung, die Natur zu entdecken.



Der Ilm-Kreis lebt auch von seinen Menschen: kreativ, engagiert und stolz auf ihre Region. Das spiegelt sich in Veranstaltungen wider:

- **Ilmenauer Kulturherbst:** Ein Festival, das Musik, Theater und Kunst verbindet.
- **Ilmenauer Sommernacht:** Straßenfest mit Live-Musik, kulinarischen Köstlichkeiten und Feuerwerk über der Stadt.
- **Weihnachtsmarkt Ilmenau:** Ein traditioneller Markt, der die Innenstadt in warmes Licht taucht und lokale Handwerkskunst präsentiert.

Sehenswürdigkeiten wie das **Schloss Belvedere in Weimar**, historische Mühlen entlang der Ilm oder die **Drachenschlucht bei Ehrenberg** zeigen die Vielfalt der Region. Wanderer, Radfahrer und Naturfreunde finden hier Ruhe und Abenteuer zugleich, und regionale Gasthöfe verwöhnen mit Thüringer Spezialitäten und saisonalen Gerichten.

## LANDKREIS GOTHA – HERZÖGE, SCHLÖSSER UND LEBENDIGE KULTUR

Der **Landkreis Gotha** ist eine Region, in der Geschichte spürbar wird. Die Stadt **Gotha**, einst Residenzstadt der Herzöge von Sachsen-Gotha, beeindruckt mit **Schloss Friedenstein**, einem der größten frühbarocken Schlösser Deutschlands. Besucher können prächtige Säle, eine beeindruckende Schlosskirche und die Herzoglichen Sammlungen erkunden. Rund um das Schloss laden weitläufige Parkanlagen zum Verweilen ein.



Kulturell lebt Gotha von seinen Menschen: engagiert, traditionsbewusst und zugleich aufgeschlossen. Höhepunkte im Veranstaltungskalender sind:

- **Schloss- und Parkfest Gotha:** Historische Kostüme, Musik, Handwerk und Kunst machen die Stadt zu einem lebendigen Kulturort.
- **Gothaer Märkte und Kunsthandwerksausstellungen:** Wochenmärkte mit regionalen Produkten und Kunsthandwerk beleben die Innenstadt regelmäßig.

Natur und Freizeitgestaltung kommen im Gothaer Land ebenfalls nicht zu kurz: Spaziergänge durch den **Thüringer Wald**, Radtouren entlang der Werra und entspannende Stunden in kleinen Parkanlagen bieten Erholung für Einheimische und Gäste gleichermaßen. Kulinarisch wartet die Region mit Thüringer Wurst, Honig aus den umliegenden Dörfern und saisonalen Leckereien auf, die von der Liebe zur Region zeugen.

## WARTBURGKREIS – HISTORIE, FESTSPIELE UND NATURIDYLLE

Der **Wartburgkreis** ist untrennbar mit der **Wartburg in Eisenach** verbunden, einem Symbol für Thüringen und Weltkulturerbe. Die Burg, in der Luther das Neue Testament ins Deutsche übersetzte, ist ein Ort voller Geschichte und gleichzeitig ein Zentrum lebendiger Kultur. Die Stadt **Eisenach** bietet zudem die **Bachkirche**, das **Dürrenmatt-Museum** und die Möglichkeit, die Natur des Thüringer Waldes auf abwechslungsreichen Wanderungen zu erleben.

Die Menschen im Wartburgkreis sind stolz auf ihre Heimat und pflegen Traditionen, die tief in der Region verwurzelt sind. Veranstaltungen prägen das Leben hier:

- **Wartburgfestspiele:** Opern, Theater und Konzerte in der einzigartigen Atmosphäre der Wartburg.
- **Eisenacher Musikfestival:** Klassische Musik und moderne Interpretationen ziehen Musikliebhaber aus ganz Thüringen an.
- **Herbst- und Weihnachtsmärkte:** Traditionelle Handwerkskunst, regionale Köstlichkeiten und stimmungsvolle Beleuchtung machen die Innenstadt zum Treffpunkt für Einheimische und Besucher.



Naturfreunde finden im Wartburgkreis ein Paradies: vom **Thüringer Wald** über die sanften Hügel des Hainich bis hin zu idyllischen Flusslandschaften entlang der Werra. Rad- und Wanderwege laden zu Aktivität und Entspannung ein, während Gasthöfe regionale Küche und Thüringer Spezialitäten servieren.

## GEMEINSAMKEITEN UND VIELFALT

Alle vier Landkreise – Schmalkalden-Meiningen, Ilm-Kreis, Gotha und Wartburgkreis – stehen für die Vielfalt Thüringens. Sie vereinen Natur, Kultur, Geschichte und lebendige Menschen. Jeder Ort, jede Stadt und jede Landschaft erzählt ihre eigene Geschichte, doch alle sind von der gleichen Leidenschaft geprägt: Liebe zur Heimat, Engagement für die Gemeinschaft und die Freude, Besucher willkommen zu heißen.

Von historischen Schlössern und Burgen über idyllische Natur bis hin zu lebendigen Städten: Diese Regionen bieten für jeden etwas. Ob man auf den Dolmar steigt, durch die Altstadt von Gotha schlendert, auf den Kickelhahn wandert oder die Wartburg erkundet – überall begegnet man Menschen, die ihre Heimat lieben und stolz auf ihre Geschichte sind.

### Fazit:

Schmalkalden-Meiningen, Ilm-Kreis, Gotha und Wartburgkreis stehen beispielhaft für Thüringen: abwechslungsreich, geschichtsträchtig und von Menschen geprägt, die ihre Heimat mit Leidenschaft gestalten. Wer diese Regionen besucht, erlebt Thüringen hautnah – mit allen Sinnen, voller Eindrücke, Begegnungen und Inspiration. Jede Reise hierher ist eine Einladung, die Seele Thüringens zu spüren.

Pressemitteilung der Thüringer Tourismus GmbH, 20.10.2025

# Erfurt und Weimar unter den Top 10 der Hidden Champions deutscher Tagungsstädte

## SONDERAUSWERTUNG DES MEETING- & EVENTBAROMETERS 2024 ZEIGT WACHSTUM UND NACHFRAGE IN THÜRINGEN



- 40.600 Veranstaltungen mit 6,65 Millionen Teilnehmenden; Umsatzplus von knapp 6 % gegenüber 2023.
- Tagungen, Kongresse und Seminare bilden fast die Hälfte aller Veranstaltungen; kleine und mittlere Meetings bis 100 Teilnehmende dominieren das Marktsegment.
- Erfurt unter den Top 3 der Hidden Champions Deutschlands.



Convention Bureau Volksbad Jena, CC0, Florian Trykowski, TTG



Hauptbahnhof Erfurt, CC0, Florian Trykowski, TTG

**Erfurt.** Der Tagungs- und Veranstaltungsmarkt in Thüringen entwickelt sich positiv. Das zeigt eine aktuelle Sonderauswertung des Meeting- & EventBarometers für den Freistaat. Demnach fanden im Jahr 2024 rund **40.600 Veranstaltungen** mit insgesamt **6,65 Millionen Teilnehmern** statt. Damit konnten die Umsätze der Anbieterbetriebe nach eigener Einschätzung deutlich zulegen. Mit einem Wachstumsplus von rund **sechs Prozent** ist Thüringen leicht über dem bundesweiten Durchschnitt. Für das laufende Jahr 2025 rechnen die befragten Betriebe mit einem weiteren Umsatzanstieg von über sechs Prozent.

## MEETINGS UND TAGUNGEN PRÄGEN DEN MARKT

Fast die Hälfte aller Veranstaltungen (47,7 Prozent) entfiel auf **Tagungen, Kongresse und Seminare**. Sie bilden das Rückgrat des Thüringer Veranstaltungsmarktes. Besonders stark vertreten sind kleine und mittlere Meetings bis **100 Teilnehmende**, die rund **80 Prozent** aller Veranstaltungen ausmachen. Neben **Tagungshotels (38 Prozent)** und **Veranstaltungszentren (17 Prozent)** prägen vor allem **Eventlocations (45 Prozent)** das Angebot. Diese reichen von Burgen, Schlössern und Museen bis hin zu modern inszenierten Fabrikhallen, Bergwerken, Parks und vielen weiteren besonderen Orten in ganz Thüringen.

## ERFURT UND WEIMAR ZÄHLEN ZU DEUTSCHLANDS HIDDEN CHAMPIONS

Im bundesweiten Vergleich liegt Thüringen bei der Auslastung mit **145 Belegtagen pro Jahr** etwas unter dem Durchschnitt, punktet aber mit einer hohen Standortqualität und vielseitigen Locations. Besonders erfreulich ist, dass **Erfurt im Ranking der beliebtesten „Hidden Champions“ deutscher Tagungsstädte auf Platz 3** gewählt wurde, hinter Heidelberg und Würzburg. Auch Weimar schaffte es unter die ersten zehn.



Convention Bureau Karte, CC0, TTG

Thüringen bietet dank der **zentralen Lage** im Herzen von Deutschland und der kurzen Wege innerhalb des Freistaats hervorragende Rahmenbedingungen. **Unternehmen** bilden mit **48,2 Prozent** den wichtigsten Kundenkreis, wie auch bundesweit. Darüber hinaus sind in Thüringen **öffentliche Institutionen** mit **16,9 Prozent** als Veranstalter stärker vertreten und auch die **Wissenschaft** liegt mit **8,2 Prozent** über dem Deutschlandwert.

## PRÄSENZ BLEIBT STARK, UMSÄTZE STEIGEN

Trotz der Möglichkeit von hybriden Formaten bleibt der Fokus klar auf **Präsenzveranstaltungen**, deren Bedeutung auch 2025 weiter zunimmt. **47 Prozent** der Thüringer Anbieterbetriebe bewerten die **Buchungslage** für das laufende Jahr **positiv**. Insgesamt erwarten sie **zehn Prozent mehr Präsenzveranstaltungen** und zwölf Prozent mehr Teilnehmende als im Vorjahr.

Die Sonderauswertung wurde vom **Convention Bureau Thüringen** als Teil der Thüringer Tourismus GmbH in Auftrag gegeben. Sie basiert auf dem Meeting- & EventBarometer 2024/25, der einzigen Studie, die den gesamten Veranstaltungsmarkt in Deutschland untersucht. Initiatoren der Erhebung sind der **EVVC – Europäischer Verband der Veranstaltungs-Centren e. V.**, das **GCB German Convention Bureau e. V.** und die **Deutsche Zentrale für Tourismus e. V. (DZT)**.



Tagen in Thüringen, CC0, TTG

Weitere Informationen und eine Übersicht zu Thüringer Tagungs- und Eventlocations finden Veranstalter unter:

[www.tagen-in-thueringen.de](http://www.tagen-in-thueringen.de).

Maja Neumann  
Thüringer Tourismus GmbH  
Pressestelle  
Willy-Brandt-Platz 1, 99107 Erfurt

# Und das ist auch Thüringen!

## WIE HIESS THÜRINGEN FRÜHER?

Früher hieß Thüringen nicht anders, aber der Name bezieht sich auf den germanischen Stamm der „Toringi“. Staatsrechtlich existierte das Land Thüringen erst seit 1920, als die verschiedenen „thüringischen Staaten“ wie Sachsen-Weimar-Eisenach, Sachsen-Meiningen und andere vereinigt wurden. Vor 1920 war Thüringen eine Sammlung verschiedener Herzogtümer, Fürstentümer und Großherzogtümer.

Vor 1920

- **Thüringische Staaten:** Der Name „Thüringen“ wurde für eine Region verwendet, die aus einer Vielzahl von Staaten bestand.
- **Sachsen-Weimar-Eisenach:** War ein Großherzogtum, das bis 1920 bestand.
- **Andere Herzogtümer und Fürstentümer:** Dazu gehörten beispielsweise Sachsen-Altenburg, Sachsen-Coburg und Gotha, Sachsen-Meiningen, Reuß (ältere und jüngere Linie), Schwarzburg-Rudolstadt und Schwarzburg-Sondershausen.

Seit 1920

- **Gründung des Freistaats:** Am 1. Mai 1920 wurden die verschiedenen thüringischen Staaten zum Freistaat Thüringen zusammengeschlossen.

## Welcher ist der älteste Ort in Thüringen?

Der älteste Ort Thüringens ist Arnstadt, das erstmals 704 urkundlich erwähnt wurde und damit als älteste Stadt des Freistaats gilt. Es wurde zusammen mit den Orten Mühlberg und Großmonra vom angelsächsischen Bischof Willibrord von Utrecht genannt und gilt daher als einer der ältesten urkundlich belegten Orte Deutschlands.

- **Urkundliche Erwähnung:** 704
- **Namensgebung:** Arnstadt (als „Arnestati“)
- **Historische Bedeutung:** Der Ort kann auf über 1300 Jahre Geschichte zurückblicken und weist zahlreiche historische Bausubstanzen auf.

## Was ist das älteste Dorf in Thüringen?

Das Dorf Mühlberg im Thüringer Burgenland gilt als eines der ältesten urkundlich belegten Dörfer Thüringens, da es erstmals im Jahr 704 erwähnt wurde. Eine weitere Ortschaft, die ebenfalls zu den ältesten gehört, ist die Stadt Arnstadt, die als ältester Ort Thüringens gilt und auf eine über 1300-jährige Geschichte zurückblickt.

Mühlberg

- **Erste Erwähnung:** Der Name „Mulenberge“ tauchte erstmals in einer Schenkungsurkunde vom 1. Mai 704 auf.
- **Lage:** Mühlberg liegt in der Gemeinde Drei Gleichen, nahe der historischen Mühlburg.
- **Bedeutung:** Der Ort war bereits im Mittelalter für sein Marktrecht bekannt.

Arnstadt

- **Geschichte:** Die Stadt Arnstadt ist Thüringens ältester Ort und kann auf eine Geschichte von über 1300 Jahren zurückblicken.
- **Sehenswertes:** Bei einem Bummel durch die historische Innenstadt lassen sich viele Spuren der vergangenen Jahrhunderte entdecken.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Während Mühlberg oft als das älteste Dorf Thüringens genannt wird, ist Arnstadt die älteste Stadt des Bundeslandes.



## Was wurde unter anderem in Thüringen erfunden?

In Thüringen wurden viele Erfindungen gemacht, wie zum Beispiel die modernen Zahnbürsten (in Bad Tennstedt), die Christbaumkugeln (in Lauscha), die erste Kaffeemaschine (von Hermann Eicke) und die ersten Gartenzwerge (in Gräfenroda). Auch das erste Krematorium im deutschsprachigen Raum und der erste Kindergarten wurden dort eingerichtet.

## Haushalts- und Alltagserfindungen

**Moderne Zahnbürste:** Christoph von Hellwig verband Pferdehaare mit einem Holzstiel, um eine effektivere Mundhygiene zu ermöglichen.

**Kaffeemaschine:** Hermann Eicke wurde in Weißenborn-Lüderode geboren und entwickelte die Kaffeemaschine.

**Gartenzwerge:** Die ersten Gartenzwerge wurden in Gräfenroda hergestellt.

**Christbaumkugeln:** Die ersten glasgeblasenen Christbaumkugeln stammen aus der Glashütte in Lauscha, die bereits 1597 gegründet wurde.

## Technik und Wissenschaft

**Optische Geräte:** Die Firma Carl Zeiss in Jena ist weltweit für ihre hochwertigen optischen Produkte wie Mikroskop- und Kameraobjektive bekannt.

**Phasenprüfer:** Der Phasenprüfer wurde 1938 in Thüringen patentiert.

**UKW-Empfang:** Die Technologie des UKW-Empfangs wurde in Thüringen entwickelt.

**Flachlautsprecher:** Die Flachlautsprechertechnologie stammt ebenfalls aus Thüringen.

**Kugel-Garn-Bindemaschine:** Johannes Gensler erfand im 19. Jahrhundert in Gotha eine Maschine, die die automatische Herstellung von Kugelgarn in der Textilproduktion revolutionierte.

**Erste Sternwarte:** Die erste Sternwarte in Deutschland wurde 1791 in Gotha eröffnet.

## Soziales und Kultur

**Kindergarten:** Friedrich Fröbel gründete 1840 in Bad Blankenburg den ersten deutschen Kindergarten.

**Erstes Krematorium:** Das erste Krematorium im deutschsprachigen Raum wurde 1878 in Gotha eingerichtet.

**Almanach de Gotha:** Dieser berühmte genealogische Hofkalender wurde erstmals 1763 in Gotha veröffentlicht.

**Erste allgemeine Schulpflicht:** Der „Erste Schulmethodus“, die Grundlage für die allgemeine Schulpflicht, wurde in Gotha entwickelt.

## Thüringen kurz und knapp:

Aufgrund seines Waldreichtums erlangte Thüringen bereits 1897 den Beinamen „grünes Herz Deutschlands“.

Thüringen liegt inmitten der gemäßigten Klimazone Mitteleuropas bei vorherrschender Westwindströmung.

Die thüringischen Dialekte vereinen ähnliche Merkmale, wobei diese von West nach Ost immer deutlicher hervortreten.

Die Thüringer Küche ist traditionell fleischlastig und eher deftig.

Am 10. Januar 1991 entschied der Landtag, dass Erfurt unter mehreren Bewerbern zukünftige Landeshauptstadt Thüringens werden sollte.

Die Landeshauptstadt Erfurt ist mit 1.588 gemessenen Sonnenstunden im Jahr (Durchschnittswert 2021) Platz 15 der sonnigsten Städte Deutschlands.

Der Name Thüringen tritt als Gebietsbezeichnung seit dem Thüringerreich im frühen 6. Jahrhundert auf.

Von 1000 Einwohner Thüringens sind etwa 195 evangelisch und 75 katholisch. 731 Personen gehören keiner Religionsgemeinschaft an.

Thüringen wurde 105 Jahre alt und „entstand“ am 1. Mai 1920.

Thüringen ist in 17 Landkreise und 5 kreisfreie Städte unterteilt.

Thüringen, das grüne Herz Deutschlands, liegt in der Mitte Deutschlands und grenzt an die Länder Hessen (mit 270 km), Bayern (mit 381 km), Sachsen (mit 265 km) und Sachsen-Anhalt (mit 296 km) und Niedersachsen (mit 112 km).

Thüringen hat 8 Biathlon-Olympiasieger und Weltmeister.

Kleinbockedra im Saale-Holzland-Kreis ist mit 39 Einwohnern Thüringens kleinste Gemeinde.

Der Große Beerberg ist mit 982,9 m ü. NHN die höchste Erhebung des Thüringer Waldes und Thüringens.

Die Saale ist in Thüringen der längste Fluss. 196,3 km durchquert er den Freistaat.

Die jemals älteste Frau Thüringens war Gerda M. (110). Sie lebte in Altenburg noch in einer eigenständigen Wohnung, hatte zwei Kinder, acht Enkel, sieben Urenkel und vier Ur-Urenkel. Sie traf sich bis zuletzt noch wöchentlich zum Kartenspiel mit Freunden und starb im letzten Monat.

Ein uraltes Nationalgericht sind die Thüringer Klöße mit Rouladen.

Früher war es ein Gericht für Sonn- und Feiertage.

Thüringen weist eine hohe Dichte an Kulturstätten von nationalem und internationalem Rang auf.

Bekannt ist Thüringen für die Original Thüringer Rostbratwurst, das UNESCO-Welterbe Wartburg, den sagenumwobenen Höhenwanderweg Rennsteig oder die Begründer der Weimarer Klassik Goethe und Schiller.

Pressemitteilung der Thüringer Tourismus GmbH

# 500 Jahre Bauernkrieg -



## EIN FREIHEITSJAHR MIT STARKER RESONANZ

**Thüringen zieht nach Landesausstellung und Kampagne „Freiheit 2025“ erfolgreiche Bilanz.**

**Mühlhausen/Bad Frankenhausen/Erfurt.** Mit dem Abschluss der Thüringer Landesausstellung zum 500. Gedenkjahr des Deutschen Bauernkriegs endet zugleich die Tourismuskampagne „Freiheit 2025“ der Thüringer Tourismus GmbH (TTG). Beide Projekte haben in diesem Jahr gezeigt, wie Kultur und zeitgemäße Erlebniskommunikation zusammenwirken können.

### Starke Resonanz auf das Jahr der Freiheit

Von April bis Oktober warb die TTG im gesamten deutschsprachigen Raum für Thüringen als Kulturreiseland. Mit emotionalen Geschichten in Verbindung mit thematisch passenden Veranstaltungen und Erlebnissen im gesamten Freistaat weckte die Kampagne unter [freiheit.thueringen-entdecken.de](http://freiheit.thueringen-entdecken.de) und darüber hinaus Lust, Thüringen zu entdecken und sich mit dem hohen Gut der Freiheit ganz individuell auseinanderzusetzen. Rund 50 Millionen Kontaktpunkte über crossmediale

Maßnahmen und mehr als 500.000

Interaktionen in den sozialen Medien verdeutlichen die hohe Aufmerksamkeit, die das Thema „Freiheit“ bundesweit erzeugte. Damit zählt „Freiheit 2025“ zu den reichweitenstärksten Kampagnen der Thüringer Tourismus GmbH.

„Mit dieser Kampagne haben wir über den Tellerrand des Tourismus hinausgedacht und ihn noch stärker für den gesellschaftlichen Diskurs geöffnet. Die Ergebnisse zeigen, dass solche Themen auch touristisch stark wirken können“, so Martina Maaß, Marketingleiterin bei der Thüringer Tourismus GmbH. „Freiheit macht das Reisen überhaupt erst möglich und das Empfinden selbiger ist so subjektiv, wie die Reiseanlässe selbst. Im Kern aber bleibt: Freiheit inspiriert und verbindet.“

### Thüringer Landesausstellung übertrifft Erwartungen

Auch die Thüringer Landesausstellung selbst verzeichnete Erfolge. In **Mühlhausen** schloss die zentrale Schau „Freiheit 1525 – 500 Jahre Bauernkrieg“ nach 177 Tagen mit 67.000 Besuchern. Über 90 Veranstaltungen aus dem musealen und städtischen Programm machten Mühlhausen zu einem der kulturellen Anziehungspunkte des Jahres.

Zur abschließenden Kirchenillumination „Freiheitsleuchten“ konnten 25.000 Besucher gezählt werden. Die Tourist-Information Mühlhausen berichtete von einem deutlichen Anstieg auf über 800 Stadtführungen schon allein bis Ende September und einer Steigerung der Übernachtungszahlen, beispielsweise um über 20 Prozent im Juni. Über alle Maßnahmen hinweg konnten schätzungsweise 200.000 Besucher im Kontext des Jubiläums nach Mühlhausen gelockt werden.

Das **Panorama Museum Bad Frankenhausen** zieht ebenso eine positive Bilanz. Die Sonderausstellung „Der Welt Lauf“ zog zwischen Mai und August rund 27.000 Gäste an und sorgte damit für eine Besuchersteigerung von 68 Prozent gegenüber dem Vorjahreszeitraum. Besonders stark vertreten waren Gäste aus Thüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt, aber auch aus Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg, Niedersachsen, Berlin und Brandenburg. Bei Besuchern aus dem Ausland lag die Schweiz knapp vor den Niederlanden, gefolgt von Polen, Österreich und Dänemark. Das Panorama Museum übertraf damit selbst den Erfolg des Reformationsjahres 2017.

Das Regionalmuseum **Bad Frankenhausen** verzeichnete mit seiner Sonderausstellung, regelmäßigen Führungen und Vorträgen deutlich höhere Besucherzahlen als in den Vorjahren. Im Juni (2024: 344 / 2025: 809) und August (2024: 338 / 2025: 1.010) kamen mehr als doppelt so viele Gäste. Die Nachfrage nach Stadtführungen stieg spürbar und der neu entstandene Müntzer-Wanderweg erfreute sich großer Beliebtheit. Laut Tourist-Information wurden zwischen Mai und September mehr Tagestouristen in Bad Frankenhausen gezählt. Zu den Höhepunkten im städtischen Veranstaltungskalender zählten der Einzug des Müntzer-Zuges am 11. Mai mit 400 kostümierten

Bürgern, die Schlachtnachstellung am 6. und 7. September mit hunderten Darstellern und rund 10.000 Besuchern sowie der Festumzug zum Traditionellen Bauernmarkt vom 12. bis 14. September.

Die Landesausstellung und die begleitende Tourismuskampagne machten 2025 zu einem ausdrucksstarken touristischen Jahr für Thüringen. Neben den Hauptorten Mühlhausen und Bad Frankenhausen rückten auch andere Regionen durch Veranstaltungen und Ausstellungen, Themenführungen und Medienberichte in den Fokus.

### Hintergrund

Der Bauernkrieg von 1525 gilt als erste große Freiheitsbewegung Deutschlands. Thüringen erinnerte 2025 mit einer dezentralen Landesausstellung an dieses historische Ereignis. Hauptorte waren Mühlhausen und Bad Frankenhausen, ergänzt durch Projekte u. a. eine länderübergreifende Kooperation im Henneberger Land. Die TTG flankierte das Themenjahr mit der überregionalen Kampagne „Freiheit 2025“, die auf [freiheit.thueringen-entdecken.de](http://freiheit.thueringen-entdecken.de) Facetten des Themas von Geschichte über Kunst bis hin zu Natur und Gedankenfreiheit erlebbar machte.

*Gerne vermitteln wir Ihnen die jeweiligen Ansprechpartner vor Ort.*

*Thüringer Tourismus GmbH, Pressestelle  
Willy-Brandt-Platz 1, 99107 Erfurt*

*Tel.: 0361 3742219 • Mobil: 0178 2778160 • Fax: 0361 3742299  
[m.neumann@thueringen-entdecken.de](mailto:m.neumann@thueringen-entdecken.de)  
[presse.thueringen-entdecken.de](http://presse.thueringen-entdecken.de)*



## WAS IST DAS? DAS VERSTEHT MAN DARUNTER:

Das Wort Lifestyle hört man regelmäßig online und offline. Doch was versteht man unter diesem Begriff? Wir erklären es Ihnen.

„Der hat aber einen tollen Lifestyle!“ Haben Sie diesen oder einen ähnlichen Satz schon einmal gehört und sich gefragt, was Lifestyle überhaupt ist? Der Begriff stammt aus dem Englischen und hat sich auch hierzulande eingebürgert. Wir verraten, was damit gemeint ist.

### Das ist Lifestyle

Lifestyle ist ein Anglizismus, der übersetzt so viel wie Lebensstil bedeutet. Damit ist also die Art und Weise, wie jemand sein Leben gestaltet, gemeint. Dabei gibt es verschiedene Aspekte, die den Lifestyle einer Person ausmachen. Dazu zählen beispielsweise Verhaltensmuster, die Ernährung, Werte, persönliche Einstellungen und Ideale, Hobbys, soziale Kontakte, Vorlieben in der Mode oder Gewohnheiten.

### Diese Arten von Lifestyle gibt es

Es gibt so viele verschiedene Arten von Lifestyles, sodass für jeden ein passender dabei ist. Doch das eigene Leben lässt sich nicht in eine Schublade pressen. Sie entscheiden selbst, mit welchem Lebensstil Sie sich am wohlsten fühlen.

- Der Fitness-Lifestyle beschreibt ein sehr gesundheitsbewusstes Leben, das von Sport geprägt ist.

Ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung sind typisch.

- Beim Beauty-Lifestyle dreht sich alles um Kosmetik, Mode, Trends und ein attraktives Äußeres.
- LOHAS ist die Abkürzung für Lifestyle of Health and Sustainability. Hierbei spielen Gesundheit und Nachhaltigkeit eine große Rolle.
- Auch ein einfaches Leben kann ein Lifestyle sein. Dabei wird wenig Wert auf Materielles gelegt.
- Das Gegenteil dazu wäre der Luxus-Lifestyle. Menschen in dieser Kategorie legen viel Wert auf Statussymbole wie Markenkleidung und teure Autos.
- Veganer und Vegetarier pflegen häufig ihren eigenen Lifestyle, da sie nicht nur auf tierische Produkte verzichten, sondern auch die Werte dahinter vertreten.
- Beim Digital Lifestyle geht nichts ohne das Smartphone. Der Alltag wird mit Apps und sozialen Medien gefüllt.
- Aber auch bei der Frage nach Kind oder Karriere gibt es verschiedene Lebensstile. Während die einen familienorientiert leben, stellen die anderen den Job in den Vordergrund.

Der Lifestyle ist häufig ein Kriterium, das Menschen verbindet. Wer die gleichen Interessen und Vorlieben hat sowie die gleichen Werte teilt, fühlt sich auf sozialer Ebene schnell verbunden.

# Thüringer Bachwochen 2026

## STEHEN UNTER DEM MOTTO „HERRSCHAFTSZEITEN - BACH UND DIE DA OBEN!“ - RUND 50 KONZERTE IM GANZEN FREISTAAT SIND GEPLANT

Johann Sebastian Bach und seine barocken Fürsten. Das war ganz sicher nie ein harmonisches Miteinander, aber es war durchaus produktiv und kreativ. Die Thüringer Bachwochen 2026 widmen sich dem Blick auf „Bach und die da oben“ und bewegen sich musikalisch durch sechs Jahrhunderte Thüringer Musikgeschichte. Eröffnet wird das Festival mit geistlicher Musik für gekrönte Häupter durch die Ensembles Vox Luminis und dem Freiburger Barockorchester in Eisenach. Zu den namhaften internationalen Künstlern zählen u. a. der RIAS Kammerchor und die Akademie für Alte Musik Berlin, Solomon's Knot, Concerto Copenhagen, die Pianistin Angela Hewitt, die Blockflötistin Dorothee Oberlinger mit ihrem Ensemble 1700 und das Vokalensemble Tenebrae, die unter der Leitung von Nigel Short das Abschlusskonzert im Erfurter Dom St. Marien gestalten.

Bach hat sich zeitlebens an den Menschen gerieben, die über ihn bestimmten, erfuhr aber von Fürsten auch Förderung für seine Musik. Die Thüringer Bachwochen zeigen in rund 50 Konzerten, wie sich Politik in Leben und Werk Bachs eingeschrieben hat und bis heute nachhallt. „*Es gibt Bach-Kantaten, in denen die Herrschenden zu Demut und Weitsicht aufgefordert werden. Aber auch aktuelle politische Ereignisse wie ein Stadtbrand oder ein fürstlicher Geburtstag finden ihren Niederschlag*“, so Bachwochen-Intendant Carsten Hinrichs. Herrschende Verhältnisse spiegeln sich auch bei der Wiederentdeckung barocker Komponistinnen, wenn Frankreich und Italien in Tastenduellen gegeneinander antreten oder im Lautenständchen für Ludwig XIV., den mächtigsten König des Barock.

„*Es mag überraschen, aber mit dem diesjährigen Motto lenken wir den Blick auf ein Thema, das untrennbar mit der Thüringer Identität verknüpft ist*“, ergänzt Carsten Hinrichs. „*Die Herzöge aus der Familie der Ernestiner machten den Menschen auf dem Gebiet des heutigen Thüringens das Leben mit ihrer Kleinstaaterei ganz schön schwer – ein Tagesmarsch konnte mehrere Landesgrenzen überqueren.*“ Aber im Willen nach Repräsentation konkurrierten diese Fürsten miteinander, was sich auf kulturellem Gebiet auch sehr produktiv niederschlug und eine einmalige Dichte von Residenzen schuf. „*Ich glaube, dass die weitverzweigte Musikerfamilie Bach in keinem anderen Landstrich auf so engem Raum genügend attraktive Hof- und Kirchenmusikerstellen gefunden hätte – wodurch sie relativ eng beieinander wohnen und vernetzt bleiben konnte*“, so Hinrichs weiter. „*Die Thüringer Residenzenlandschaft ist eine der Grundlagen für das Bachland Thüringen.*“ Im diesjährigen Programm stehen somit großen Konzerten mit Kantaten und Passionen in Erfurt, Weimar und Arnstadt erstmalig die historischen Juwelen Thüringer Residenzen gegenüber, die mit Musik neu erlebt und entdeckt werden können.

Für die kommende Saison 2026 erwartet das Festival rund 17.000 Gäste. Den Thüringer Bachwochen stehen für die Saison 2026 rund 820.000 Euro Budget zur Verfügung.

### Eröffnung und Abschluss des Festivals

Mit zwei den Bachwochen vertrauten Spitzenensembles wird die Saison 2026 in der Georgenkirche Eisenach am 28. März eröffnet. Unter der Leitung von Lionel Meunier präsentieren Vox Luminis und das Freiburger Barockorchester geistliche Musik für gekrönte Häupter. Konkret Kantaten von Georg Philip

Telemann geschrieben für den Herzog Johann Wilhelm von Sachsen-Eisenach im Kontrast zu Bachs Lutherische Messe für Kurfürst Friedrich August II. von Sachsen und König von Polen. Zum Abschluss verwandeln einmal mehr Stimmen den Erfurter Dom St. Marien zu einem Klangraum besonderer Qualität. Der britische Chor Tenebrae unter der Leitung von Nigel Short widmet sich am 19. April Joby Talbots modernem Meisterwerk „Pfad der Wunder“: Chorkunst auf allerhöchstem Niveau als krönendes Finale.

### Einblicke in Thüringens prunkvolle Schlösser

Eine Kooperation mit der Stiftung Thüringer Schlösser und Gärten ermöglicht es in der Saison 2026 Ausflüge in die prachtvollen und mächtigen Schlossanlagen, die in vielen Regionen des Freistaates die thüringische Landschaft prägen. Die Residenzschlösser in Altenburg, Gotha, Meiningen, Weimar und Sondershausen waren Regierungssitze unterschiedlicher Dynastien, in denen nicht nur damals Kultur stattfand, sondern die auch in der Gegenwart immer wieder musikalisch belebt werden. So würdigt der Dirigent, Cembalist und Organist Jörg Halubek die in den Jahren 1735 bis 1739 erbaute Trost-Orgel in der Schlosskirche zu Altenburg. Reizvoll wird auch das Konzert des Ensembles Interchange, das sich auf Schloss Friedenstein mit den Werken von Komponistinnen des 17. und 18. Jahrhunderts beschäftigt und Geschichten von Frauen erzählt, die sich auf unterschiedlichste Art Räume für kreativen Ausdruck schafften – und damit eine eigene Welt.

### Transferangebote für musikalische Entdeckungen

Nicht allein durch die Kooperation mit der Schlösserstiftung gastieren die Bachwochen an neuen Standorten. Mehr denn je präsentiert sich das Festival als ein kultureller Höhepunkt für den gesamten Freistaat. „*Um die Erreichbarkeit von Orten wie Sondershausen, Dornburg oder Bleicherode einfacher zu gestalten, bieten wir 2026 Ticket- und Bus-Pakete für verschiedene Konzerte an*“, sagt Carsten Hinrichs. „*So kann man als Gast den Service genießen, mit Gleichgesinnten Musikfans unterwegs zum sein.*“ Der touristische Ansatz für das Bachland ist einer der Säulen des Festivals, das als Festival in der Fläche Thüringens stattfindet und eng mit den Touristikern im Land zusammenarbeitet.

## Bachland Thüringen

Bach und Thüringen: Das ist ein Jahrhunderte langes Miteinander. Seit mehreren Jahrhunderten ist die Familie Bach Teil der Thüringer Historie. Umso wichtiger, dass die Bachwochen das Thema „Regionalität“ als Säule des Festivals verstehen und mit eigenen Reihen „Bach und Thüringen“ verbinden. Ein Erfolgsprojekt der vergangenen beiden Jahre wird so auch 2026 fortgesetzt: Unter dem Motto #WirmitEuch wird es dank der Unterstützung der Heyge Stiftung in Weimar wieder zwölf Konzerte an ungewöhnlichen Orten im ländlichen Raum Thüringens geben. „Wir müssen das Engagement der Kommunen besonders würdigen, denn in Zeiten, in denen Sparzwänge zur Normalität werden, freuen wir uns darüber, dass die Kommunen ihre Etats aufgestockt haben“, sagt Carsten Hinrichs. „Es sind wichtige Schritte, gemeinsam das Bachland Thüringen voranzubringen.“ Entsprechend sind die über 15 Angebote regionaler Orchester, Chöre und Solisten ein wichtiger Aspekt für die Attraktivität und Akzeptanz der Bachwochen. Ein Klassiker in Sachen „Regionalität“ seit Anbeginn des Festivals ist die beliebte Lange Nacht der Hausmusik, die am Vorabend der Eröffnung wieder unzählige Menschen in Privathäuser lockt und zeigt, dass Bachs Musik lebendig und gegenwärtig ist. Ein wichtiger Partner für die Bachwochen ist seit zwei Jahren die Bachstadt Arnstadt, deren Festival Teil der Bachwochen geworden ist und 2026 vom 10. bis 12. April ein Schwerpunkt im Programm sind.

## Raum für moderne Klänge und Hörerfahrungen

Das Festival hat seit Anbeginn neben der klassischen Vermittlung von alter Musik viel Wert auf junge Ideen gelegt. Mit der Reihe hat sich das Festival etabliert und bietet neue, wie ungewöhnliche Hörerlebnisse an spannenden Konzertorten. Als Teil des tuned-Netzwerkes der Kulturstiftung des Bundes arbeiten die Thüringer Bachwochen außerdem mit weiteren fünf Festivals daran, wie die Zukunft des Festivalmachens aussehen könnte. So nehmen die Schwestern Simmy und Rakhi Singh in ihrem Programm ROOTS bei Bach ihren Ausgang und bewegen sich dann frei zwischen Barock, keltischem Folk und populären Songs. Eine ähnliche Weltreise, nämlich zwischen Asien und Europa vollziehen Serra Tavsanli und Neva Özgen mit ihrem Programm „Bach am

Goldenen Horn“. „Aufregend im Sinne von Neuerfahrung und Entdeckung von Musik wird für mich das Konzert des jungen Ensembles Interchange“, so Carsten Hinrichs. „Bei ihrem Auftritt in Gotha wird die Musik von Komponistinnen des 17. und 18. Jahrhunderts ins Rampenlicht gerückt. Während einige unter ihnen zu Lebzeiten noch bewundert wurden, sind ihre Namen heute völlig zu Unrecht fast vergessen.“ Mit dem „Soundwerk“-Projekt von Jonas Urbat und Neasa Bhriain trifft die Musik von Johann Sebastian Bach und anderen auf die zuvor eingefangenen und digital aufbereiteten Geräusche des Kali-Werkes in Bleicherode. Ein Projekt, verwurzelt in der Bergbaugeschichte Nordthüringens – das ungewohnte Klangkollagen zutage fördert.

## Glenn Gould Bach Fellowship

Die Musik von Johann Sebastian Bach hat im Leben des Pianisten Glenn Gould eine große Rolle gespielt. Was liegt näher, als die zwei Gralshüter entsprechend zu würdigen. Seit 2020 verleiht die Stadt Weimar gemeinsam mit den Thüringer Bachwochen das von der Philip Loubser Foundation gestiftete GLENN GOULD BACH FELLOWSHIP: Benannt nach einem der einflussreichsten Pianisten der Welt, der sowohl für seine legendären Bach-Darbietungen als auch für sein bahnbrechendes Engagement für moderne Film- und Aufnahmetechnologien bekannt ist. Das Stipendium ermöglicht es einem Künstler oder einer Künstlerin, im Rahmen des zweijährigen Fellowships ein anspruchsvolles Projekt zu verwirklichen, das künstlerisch wegweisend ist und zugleich innovativ moderne Technologien nutzt. 2026 endet das Fellowship des Gambisten Liam Byrne. Sein Ziel war es, eine neue Klangästhetik zu finden – sowohl für die Art und Weise der Aufführung als auch der Aufnahme des englischen „Lyra viol“-Repertoires. Seine Installation in Weimar lädt das Publikum ein, Ergebnisse seiner Experimente als immersives Hörerlebnis dieser längst vergessenen musikalischen Schätze zu erleben. Zudem verkünden die Bachwochen gegen Ende des Festivals den Nachfolger für das Fellowship 2026 bis 2028.

## Der Vorverkauf für die Konzerte beginnt am 20. November 2025

Auch in der Saison 2026 halten die Bachwochen an ihrem Ticketing-Modell „Pay what you can!“ fest. Neben nummerierten Premiumpätzen gibt es dadurch bei fast allen Konzerten die Chance, bei freier Platzwahl den Eintrittspreis nach den eigenen finanziellen Möglichkeiten anzupassen.

Ermöglicht wird das Festival dank großzügigen Förderungen durch den Freistaat Thüringen, die Kulturstiftung des Bundes sowie die beteiligten Kommunen. Signifikante Unterstützung leisten daneben zahlreiche Förderer aus der Wirtschaft, etwa die Sparkassen-Kulturstiftung Hessen-Thüringen, die Sparkasse Mittelthüringen, die Art Mentor Foundation Lucerne, die Philip Loubser Foundation, die Heyge Stiftung oder die Patrick Carl Stiftung.

Weitere Informationen zu den Thüringer Bachwochen sind auf der Webseite [www.thueringer-bachwochen.de](http://www.thueringer-bachwochen.de) nachlesbar.

**Für Rückfragen steht Ihnen Jens Haentzschel zur Verfügung:**

Telefon 0172 2776536

E-Mail [presse@thueringer-bachwochen.de](mailto:presse@thueringer-bachwochen.de)

Inspirationen zum Bachland-Thüringen sind zudem unter [bach-thueringen.de](http://bach-thueringen.de)

sowie unter [thueringen-entdecken.de](http://thueringen-entdecken.de) zu finden.

Ihre Thüringer Tourismus GmbH  
 Pressestelle, Willy-Brandt-Platz 1, 99107 Erfurt

Tel.: 0361 3742219, Mobil: 0178 2778160,

Fax: 0361 3742299

[m.neumann@thueringen-entdecken.de](mailto:m.neumann@thueringen-entdecken.de)

[presse.thueringen-entdecken.de](mailto:presse.thueringen-entdecken.de)



# Milch

## - gesund oder nur für kleine Säuger?



Die Frage, ob Milch gesund ist oder biologisch gesehen ausschließlich für kleine Säuger bestimmt ist, beschäftigt Wissenschaft, Ernährungsexperten und die Gesellschaft seit vielen Jahren. Milch gilt in vielen Kulturen als wichtiges Grundnahrungsmittel, wird jedoch ebenso häufig kritisch betrachtet. Um diese Frage differenziert zu beantworten, ist es notwendig, Milch aus biologischer, ernährungsphysiologischer und gesundheitlicher Sicht zu betrachten.

### Biologische Bedeutung von Milch

Milch ist ein Naturprodukt, das von Säugetieren gebildet wird, um ihren Nachwuchs in den ersten Lebensmonaten zu ernähren. Sie liefert Energie, Eiweiß, Fett, Zucker, Vitamine und Mineralstoffe in einer Zusammensetzung, die exakt auf die Bedürfnisse der jeweiligen Jungtiere abgestimmt ist. Kuhmilch ist beispielsweise dafür konzipiert, ein Kalb in kurzer Zeit wachsen zu lassen, während Muttermilch des Menschen optimal auf menschliche Säuglinge abgestimmt ist.

Aus biologischer Sicht ist es ungewöhnlich, dass eine Art die Milch einer anderen Art konsumiert – und dies auch noch im Erwachsenenalter. Dennoch hat sich der Milchkonsum beim Menschen historisch entwickelt, insbesondere in Regionen mit Viehzucht. In diesen Bevölkerungsgruppen entwickelte sich teilweise die Fähigkeit, Laktose auch im Erwachsenenalter zu verdauen.

### Zusammensetzung von Milch

Kuhmilch besteht hauptsächlich aus Wasser, enthält aber auch wertvolle Nährstoffe. Dazu gehören Eiweiß (Casein und Molkenprotein), Milchfett, Milchzucker (Laktose) sowie Calcium, Phosphor, Vitamin B2 und Vitamin B12. Diese Inhaltsstoffe sind grundsätzlich wichtig für den menschlichen Körper, insbesondere für Knochen, Zähne, Muskeln und das Nervensystem.

Allerdings enthält Milch auch natürliche Hormone und Wachstumsfaktoren, die für das Wachstum von Jungtieren bestimmt sind. Die Wirkung dieser Stoffe auf den menschlichen Organismus wird wissenschaftlich untersucht und unterschiedlich bewertet.

### Milch im Kindesalter

Für Kinder kann Milch eine sinnvolle Rolle in der Ernährung spielen. Sie liefert Calcium für den Aufbau stabiler Knochen und Zähne sowie Eiweiß für Wachstum und Entwicklung. Besonders in Wachstumsphasen kann Milch oder können Milchprodukte zur Nährstoffversorgung beitragen.

Gleichzeitig ist zu beachten, dass ein übermäßiger Milchkonsum problematisch sein kann. Große Mengen Milch können die Eisenaufnahme hemmen und dazu führen, dass Kinder weniger abwechslungsreich essen. Ernährungsexperten empfehlen daher, Milch als Teil einer ausgewogenen Ernährung zu betrachten und nicht als Hauptnahrungsmittel.

### Milch im Erwachsenenalter

Im Erwachsenenalter ist Milch nicht mehr notwendig, um den Nährstoffbedarf zu decken. Viele Menschen verlieren im Laufe ihres Lebens die Fähigkeit, Laktose zu verdauen, da das Enzym Laktase weniger gebildet wird. Dies kann zu Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall führen.

Weltweit gesehen sind die meisten Erwachsenen laktoseintolerant. In Europa ist der Anteil niedriger, dennoch vertragen

viele Menschen Milch nur in kleinen Mengen. Fermentierte Milchprodukte wie Joghurt oder Käse sind oft besser verträglich, da sie weniger Laktose enthalten.

### Gesundheitliche Aspekte und mögliche Risiken

Milch wird mit positiven Effekten auf die Knochengesundheit in Verbindung gebracht, gleichzeitig gibt es Diskussionen über mögliche Zusammenhänge mit Entzündungen, Hautproblemen oder bestimmten Erkrankungen. Die wissenschaftliche Studienlage ist nicht eindeutig, da viele Faktoren wie Lebensstil, Gesamt-Ernährung und individuelle Verträglichkeit eine Rolle spielen.

Unbestritten ist, dass übermäßiger Konsum – wie bei jedem Lebensmittel – Nachteile haben kann. Milch sollte daher nicht in großen Mengen, sondern bewusst konsumiert werden.

### Alternativen zu Milch

Calcium und Eiweiß können auch aus anderen Lebensmitteln gewonnen werden. Grünes Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder Spinat, Nüsse und Samen wie Mandeln oder Sesam sowie Hülsenfrüchte liefern wichtige Mineralstoffe. Pflanzliche Drinks auf Basis von Hafer, Soja oder Mandeln sind häufig mit Calcium angereichert und stellen für viele Menschen eine Alternative dar.

Auch Fisch, Eier und fermentierte Lebensmittel können zur Nährstoffversorgung beitragen. Entscheidend ist die Vielfalt der Ernährung.

### Milch im kulturellen und gesellschaftlichen Kontext

Milch hat in vielen Ländern eine lange Tradition und ist tief in Essgewohnheiten verankert. Schulmilchprogramme und Werbekampagnen haben das Bild von Milch als besonders gesundem Lebensmittel geprägt. Heute wird dieses Bild zunehmend differenzierter betrachtet.

**Fazit:** Milch ist biologisch gesehen ein Nahrungsmittel für junge Säuger. Der Mensch hat gelernt, Milch auch im Erwachsenenalter zu nutzen, was jedoch nicht für jeden gleichermaßen sinnvoll oder notwendig ist. Für Kinder kann Milch in Maßen ein wertvoller Bestandteil der Ernährung sein. Erwachsene benötigen Milch nicht zwingend, können sie aber bei guter Verträglichkeit genießen.

Entscheidend ist nicht die Frage, ob Milch grundsätzlich gesund oder ungesund ist, sondern wie viel davon konsumiert wird und ob sie individuell vertragen wird. Milch ist kein unverzichtbares Superfood, aber auch kein grundsätzlich schädliches Lebensmittel. Sie ist eines von vielen Nahrungsmitteln, das bewusst und maßvoll in eine ausgewogene Ernährung integriert werden kann.





# Antibakterielle Lebensmittel

... sind Nahrungsmittel, die natürliche Inhaltsstoffe enthalten, welche das Wachstum von Bakterien hemmen oder deren Ausbreitung einschränken können. Sie spielen seit Jahrhunderten eine wichtige Rolle in der traditionellen Ernährung und Volksmedizin. Auch wenn sie

keine Medikamente ersetzen, können sie das Immunsystem unterstützen und zur allgemeinen Gesundheit beitragen.

Viele pflanzliche Lebensmittel enthalten bioaktive Substanzen wie sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle, Enzyme oder organische Säuren. Diese Stoffe wirken auf unterschiedliche Weise antibakteriell, zum Beispiel indem sie die Zellwände von Bakterien schädigen, deren Stoffwechsel hemmen oder ein für Bakterien ungünstiges Milieu schaffen.



Ein bekanntes antibakterielles Lebensmittel ist Honig. Besonders roher, unbehandelter Honig besitzt antimikrobielle Eigenschaften. Diese entstehen durch seinen niedrigen Wassergehalt, den sauren pH-Wert sowie durch die Bildung von Wasserstoffperoxid. Einige Honigsorten, wie Manuka-Honig, enthalten zusätzlich spezielle Pflanzenstoffe, die eine verstärkte antibakterielle Wirkung zeigen. Honig wird traditionell bei Halsschmerzen, Husten und leichten Entzündungen eingesetzt.

Knoblauch zählt zu den stärksten natürlichen antibakteriellen Lebensmitteln. Er enthält den Wirkstoff Allicin, der entsteht, wenn Knoblauchzehen zerkleinert werden. Allicin kann das Wachstum verschiedener krankheitserregender Bakterien hemmen und wirkt mit positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem in Verbindung gebracht. Auch Zwiebeln enthalten ähnliche Schwefelverbindungen, die antibakteriell wirken und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.



Ingwer ist ein weiteres Lebensmittel mit antibakterieller Wirkung. Die enthaltenen Scharfstoffe, insbesondere Gingerole und Shogaole, können Bakterien hemmen und wirken gleichzeitig entzündungshemmend. Ingwer wird häufig bei Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden und Übelkeit eingesetzt. Ähnlich wirkt Kurkuma, dessen

Hauptwirkstoff Curcumin antibakterielle, antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Die Wirkung von Curcumin kann durch die Kombination mit schwarzem Pfeffer verstärkt werden.



Scharfe Gewürze wie Chili oder Cayennepfeffer enthalten Capsaicin, das ebenfalls antibakterielle Eigenschaften zeigt. Capsaicin kann das Wachstum bestimmter Bakterien hemmen und regt zusätzlich die Durchblutung sowie den Stoffwechsel an. Aufgrund seiner Schärfe sollte es jedoch nur in maßvollen Mengen konsumiert werden.



Olivenöl, insbesondere extra natives Olivenöl, enthält phenolische Verbindungen wie Oleuropein. Diese Stoffe wirken antibakteriell und unterstützen eine gesunde Darmflora. Auch Zitronen besitzen antibakterielle Eigenschaften, vor allem durch ihre Säure und ihren Vitamin-C-Gehalt, der das Immunsystem stärkt.

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Joghurt oder Kefir wirken nicht direkt antibakteriell im klassischen Sinne, fördern jedoch das Wachstum nützlicher Darmbakterien. Diese sogenannten probiotischen Bakterien helfen dabei, schädliche Keime zu verdrängen und das Gleichgewicht der Darmflora zu stabilisieren, was wiederum das Immunsystem stärkt.



Grüner Tee enthält Catechine, die das Wachstum bestimmter Bakterien hemmen können, insbesondere im Mund- und Rachenraum. Regelmäßiger Konsum kann zur Mundgesundheit beitragen und Entzündungen reduzieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass antibakterielle Lebensmittel einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährung leisten können. Sie unterstützen die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers, ersetzen jedoch keine medizinische Behandlung bei schweren oder bakteriellen Infektionen. Entscheidend ist eine ausgewogene Ernährung, bei der antibakterielle Lebensmittel regelmäßig und bewusst in den Speiseplan integriert werden.

# Nachlese: 622 Jahre Thüringer Bratwurst

## KULINARISCHES KULTURGUT FEIERT GEBURTSTAG

**Am 20. Januar erinnerte Thüringen an die älteste urkundliche Erwähnung der Bratwurst. Geburtstagsfeier im 1. Deutschen Bratwurstmuseum in Mühlhausen.**

Am 20. Januar 2026 jährte sich die älteste gesicherte urkundliche Erwähnung der Bratwurst zum 622. Mal. In der Propsteirechnung des einstigen Arnstädter Jungfrauenklosters von 1404 ist dokumentiert: „I g vor darne czu brotwurstin“ – die Ausgabe von einem Groschen für Därme zur Bratwurstherstellung. Dieser Eintrag gilt als ältester historischer Beleg der Thüringer Rostbratwurst.

Die Thüringer Rostbratwurst ist ein kulinarisches Aushängeschild des Freistaats. Von Altenburg bis Eisenach, von Nordhausen bis Sonneberg steigt Gästen beim Entdecken Thüringens der würzige Bratwurstduft in die Nase. In Umfragen zu „typisch Thüringen“ landet sie regelmäßig weit vorne. Und die Thüringer sind auch mächtig stolz auf ihren Exportschlager, dessen Bezeichnung seit 2003 nach einer EU-Verordnung geografisch geschützt und weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist.

In Mühlhausen erfolgte Ende des 19. Jahrhunderts der erste offizielle Bratwurst-Export in die USA durch die Fleischerrei Richter (am Stadtwald in Mühlhausen) – in unmittelbarer Nähe des heutigen 1. Deutschen Bratwurstmuseums, das die Geschichte und Handwerkskunst der Thüringer Bratwurst bis heute lebendig vermittelt.

### 1. Deutsches Bratwurstmuseum feierte Bratwurstgeburtstag

Das Bratwurstmuseum verbindet auf einzigartige Weise die Tradition und Kultur der Thüringer Bratwurst mit touristischen Angeboten. Mit seiner umfangreichen Ausstellung, einem rustikalen „Wursthaus“ und einer abwechslungsreichen Außengastronomie bietet das Bratwurstmuseum ein ganzheitliches Erlebnis für alle Sinne. Das weitläufige Außengelände mit vielen lustigen Installationen zur Thematik, Schaugärten und Schaugehegen mit einheimischen Tierrassen bieten den Besuchern zudem einen Einblick in die Thüringer Landidylle. Die Bratwurst in Kunst, Kultur und Geschichte rund um den Erdball wird anhand von Ausstellungsstücken und Schautafeln gezeigt.

Das Museum wurde am 16. August 2023 nach einem mehrmonatigen Umzug an den neuen Standort am Mühlhauser Stadtwald wiedereröffnet. Der Umzug war notwendig, um dem starken Besucheranstieg und der besseren infrastrukturellen Anbindung Rechnung zu tragen. Der neue Standort ist zudem von einem beeindruckenden 1404 m<sup>2</sup> großen Monumentalgebäude umrahmt, das von dem Arnstädter Künstler Christoph Hodgson gestaltet wurde.

Inspirationen und Informationen zum Reiseland Thüringen sind darüber hinaus jederzeit nachlesbar unter: [www.thueringen-entdecken.de](http://www.thueringen-entdecken.de)

Thüringer Tourismus GmbH  
 Pressestelle, Willy-Brandt-Platz 1, 99107 Erfurt  
 Tel.: 0361 3742219, Mobil: 0178 2778160, Fax: 0361 3742299  
[m.neumann@thueringen-entdecken.de](mailto:m.neumann@thueringen-entdecken.de)  
[presse.thueringen-entdecken.de](http://presse.thueringen-entdecken.de)

### Nähere Informationen

- zum Bratwurst-Urlandsland Thüringen: [www.thueringen-entdecken.de/bratwurst](http://www.thueringen-entdecken.de/bratwurst)
- zum Bratwurstmuseum: [www.bratwurstmuseum.de](http://www.bratwurstmuseum.de)
- oder vor Ort: Bratwurstallee 1 (Am Stadtwald 60), 99974 Mühlhausen/Deutschland



## Gesundheit ist das wichtigste Gut

### MENTALE GESUNDHEIT



Mentale (oder psychische) Gesundheit umfasst alles, was deine Gedanken, Gefühle und deine Fähigkeit betrifft, mit Herausforderungen umzugehen. Dazu gehören:

- **Emotionale Stabilität** – Wie du Gefühle wahrnimmst und ausdrückst
- **Stressbewältigung** – Wie gut du mit Belastungen umgehen kannst
- **Kognitive Funktionen** – Konzentration, Gedächtnis, Problemlösung
- **Soziale Fähigkeiten** – Beziehungen aufbauen, kommunizieren, Konflikte lösen
- **Selbstwahrnehmung** – Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen

Mentale Gesundheit bedeutet nicht, immer glücklich zu sein, sondern im Alltag handlungsfähig zu bleiben, selbst wenn es schwierig wird.

#### Wie kann man mentale Gesundheit stärken?

- Mit vertrauten Menschen sprechen
- Bewegung an der frischen Luft
- Genug Schlaf
- Pausen machen und Grenzen setzen
- Dinge tun, die Freude machen
- Bewusste Entspannungsmethoden (z. B. Atemübungen)

## Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

### KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Körperliche Gesundheit bezieht sich auf den Zustand deines Körpers und seine Funktionsfähigkeit. Dazu gehören:

- **Fitness und Beweglichkeit**
- **Herz-Kreislauf-Gesundheit**
- **Immunsystem**
- **Ernährung und Energielevel**
- **Schlafqualität**
- **Abwesenheit oder gutes Management von Krankheiten**

Ein körperlich gesunder Körper kann seine Aufgaben gut erfüllen und sich von Belastungen erholen.

#### Wie kann man körperliche Gesundheit stärken?

- Regelmäßig bewegen (Spazieren, Sport, Dehnen)
- Ausgewogen essen
- Genug Wasser trinken
- Ausreichend schlafen
- Krankheitsvorsorge wahrnehmen (Arztbesuche)

#### Wie hängen mentale und körperliche Gesundheit zusammen?

Die beiden Bereiche beeinflussen sich gegenseitig:

- Stress oder psychische Belastungen können **körperliche Symptome** wie Kopfschmerzen oder Schlafprobleme auslösen.
- Regelmäßige Bewegung, gute Ernährung und Schlaf können die **mentale Gesundheit** deutlich verbessern.
- Chronische körperliche Erkrankungen können **emotionale Belastungen** verursachen und umgekehrt.



## Verbindung von

# Körper und Psyche

Die **Verbindung von Körper und Psyche** ist sehr eng – beide beeinflussen sich ständig gegenseitig. Man spricht oft von „**Körper-Psyche-Wechselwirkung**“ oder **psychosomatischer Verbindung**.

### 1. Wie die Psyche den Körper beeinflusst

Deine Gedanken, Gefühle und Stresszustände wirken direkt auf körperliche Prozesse.

#### Beispiele:

- **Stress > körperliche Symptome**  
Herzklopfen, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafprobleme.
- **Angst > Aktivierung des Nervensystems**  
schneller Puls, Schwitzen, Zittern.

- **Traurigkeit oder Überlastung > Müdigkeit, Energiemangel**
- **Anhaltender Stress > schwächeres Immunsystem**  
Man wird schneller krank.

#### Warum passiert das?

Der Körper reagiert auf emotionale Reize fast genauso wie auf körperliche Bedrohungen. Hormone wie **Adrenalin** und **Cortisol** werden ausgeschüttet und beeinflussen Organe, Muskeln, Blutdruck usw.

## 2. Wie der Körper die Psyche beeinflusst

Auch körperliche Zustände wirken auf das innere Erleben.

**Beispiele:**

- **Schlafmangel** > schlechtere Stimmung, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme
- **Krankheiten oder Schmerzen** > Belastung der Psyche
- **Bewegung** > verbessert Stimmung und baut Stress ab (durch Endorphine und andere Botenstoffe)
- **Gute Ernährung** > stabilere Energie und mentale Klarheit

Der Körper sendet ständig Signale ans Gehirn – über Nerven, Hormone und den Stoffwechsel.

## 3. Das Zusammenspiel (Körper-Psyche-Kreislauf)

Beide Systeme beeinflussen sich gegenseitig. Ein negativer Kreislauf könnte so aussehen:

Stress > schlechter Schlaf > weniger Energie > mehr Stress > körperliche Verspannung > Schmerzen > Sorge > noch mehr Stress.

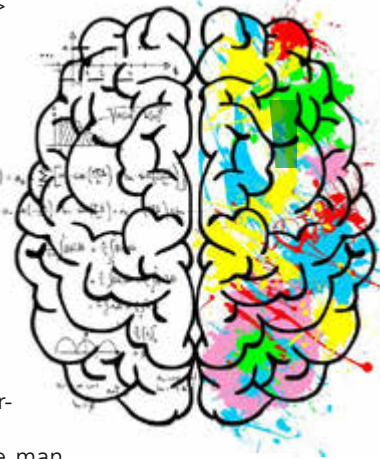
Ein positiver Kreislauf funktioniert genauso:

Bewegung > bessere Stimmung > besserer Schlaf > mehr Energie > weniger Stress.

## 4. Warum ist diese Verbindung wichtig?

Weil man beide Seiten berücksichtigen muss, wenn man gesund bleiben oder gesund werden will.

- Entspannung hilft dem Körper.
- Bewegung hilft der Psyche.
- Ausgleichende Ernährung unterstützt beide.
- Psychische Belastungen sollte man ernst nehmen – sie sind **nicht nur „im Kopf“**, sie wirken real auf den Körper.



# Was ist das Besondere an Honig?

## IST ER ÜBERHAUPT GESUND?

Honig ist ein natürliches Süßungsmittel, das von Bienen aus dem Nektar von Blüten oder aus Honigtau hergestellt wird. Er gehört zu den ältesten Nahrungsmitteln der Menschheit und wird seit Jahrtausenden nicht nur als Lebensmittel, sondern auch als Heilmittel genutzt. Seine Zusammensetzung, Wirkung und sein gesundheitlicher Nutzen hängen stark von Herkunft, Verarbeitung und Menge ab.

**Zusammensetzung:** Honig besteht zu etwa 80 Prozent aus Zucker und zu rund 17–20 Prozent aus Wasser. Die wichtigsten Zuckerarten sind Fruktose (Fruchtzucker) und Glukose (Traubenzucker). Daneben enthält Honig kleine Mengen an Vitaminen (z. B. B-Vitamine, Vitamin C), Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen), Enzymen, Aminosäuren sowie sekundären Pflanzenstoffen. Der genaue Gehalt variiert je nach Honigsorte stark.

**Kalorien und Nährwert:** Mit etwa 300 kcal pro 100 Gramm ist Honig ein energiereiches Lebensmittel. Ein Teelöffel (ca. 7 g) liefert ungefähr 20–22 kcal. Obwohl Honig oft als „gesünder als Zucker“ bezeichnet wird, bleibt er in erster Linie eine Zuckerquelle. Sein Vorteil liegt weniger im Kaloriengehalt als in der geringeren Verarbeitung und den begleitenden bioaktiven Stoffen.

**Gesundheitliche Vorteile:** Honig besitzt antibakterielle und antimikrobielle Eigenschaften. Diese entstehen unter anderem durch Wasserstoffperoxid, einen niedrigen pH-Wert und bestimmte Pflanzenstoffe. Besonders roher, unbehandelter Honig kann bei Halsschmerzen, Husten und leichten Entzündungen lindernd wirken. Studien zeigen, dass Honig bei Erkältungshusten – insbesondere bei Kindern über einem Jahr – wirksamer sein kann als manche Hustensirupe.

**Antioxidantien:** Dunkle Honigsorten wie Wald- oder Buchweizenhonig enthalten vergleichsweise viele Antioxidantien. Diese können helfen, freie Radikale im Körper zu neutralisieren und somit Zellschäden zu reduzieren. Dennoch ist Honig keine Hauptquelle für Antioxidantien und ersetzt kein Obst oder Gemüse.

**Honig und Blutzucker:** Trotz seines natürlichen Ursprungs lässt Honig den Blutzuckerspiegel ansteigen. Der glykämische Index variiert je nach Sorte, liegt aber oft etwas unter dem von Haushaltszucker. Menschen mit Diabetes oder Insulinresistenz sollten Honig daher nur in kleinen Mengen und bewusst konsumieren.

**Verarbeitung und Qualität:** Rohhonig, der nicht stark erhitzt oder gefiltert wurde, enthält mehr Enzyme und wertvolle Inhaltsstoffe als industriell verarbeiteter Honig. Durch Erhitzen über etwa 40 °C können hitzeempfindliche Enzyme zerstört werden. Kristallisation ist ein natürliches Zeichen für Qualität und kein Verderb.

**Risiken und Einschränkungen:** Kinder unter einem Jahr dürfen keinen Honig essen, da er Sporen des Bakteriums *Clostridium botulinum* enthalten kann, die für Säuglinge gefährlich sind. Außerdem kann übermäßiger Honigkonsum – wie bei allen Zuckerarten – Karies, Gewichtszunahme und Stoffwechselprobleme begünstigen.

**Empfohlene Menge:** Für gesunde Erwachsene gilt eine Menge von ein bis zwei Teelöffeln pro Tag als unproblematisch. Honig sollte bewusst als Genuss- und Süßungsmittel eingesetzt werden, nicht als Hauptbestandteil der Ernährung.

**Fazit:** Honig ist ein naturbelassenes Lebensmittel mit einigen positiven Eigenschaften und traditioneller Bedeutung. Er ist jedoch kein Wundermittel. In Maßen genossen kann er eine sinnvolle Alternative zu raffiniertem Zucker sein, ersetzt aber keine ausgewogene Ernährung.



# Ausgewählte und beispielhafte Freizeitaktivitäten

## SCHWIMMEN

### 8 Gründe, warum Schwimmen so gesund ist

#### 1. Schwangerschaftsbeschwerden durch Schwimmen vorbeugen

Viele Schwangere empfinden die Bewegung im Wasser als angenehm. Durch den Auftrieb fühlt sich der Körper leicht an. Gelenke, die im Alltag das höhere Gewicht tragen müssen, werden entlastet. Auch typische Schwangerschaftsbeschwerden, wie Wassereinlagerungen und Krampfadern, lassen sich abmildern. Denn der Wasserdruck wirkt an den Beinen wie ein natürlicher Kompressionsstrumpf. Und ganz wichtig: Beim Schwimmen ist die Verletzungsgefahr sehr gering.

#### 2. Schwimmen stärkt das Herz

Sportliches Schwimmen bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainiert dabei den Herzmuskel. Durch den Wasserdruck verengen sich die Blutgefäße an der Hautoberfläche. Die Folge: Das Blut wird zurück in den Brustraum gedrängt und das Herz muss kräftiger arbeiten. Langfristig passt sich das Herz an die Belastung an und wird leistungsfähiger.

#### 3. Durch Schwimmen Rückenschmerzen und Gelenkprobleme lindern

Leiden Sie öfter unter Gelenk- und Rückenschmerzen? Dann bietet Ihnen Schwimmen weitere gesundheitliche Vorteile. Denn im Wasser werden die Gelenke und Bandscheiben entlastet. Außerdem können Sie mit Rückenschwimmen Ihre Rumpf- und Rückenmuskulatur stärken. Zudem profitieren gerade Arthrose-Patienten und Patientinnen vom Sport im Wasser. Für sie gilt nämlich die Empfehlung: Viel bewegen, die Muskeln stärken aber die Gelenke nicht zusätzlich, etwa durch schnelle Richtungswechsel, belasten. Genau das ist beim Schwimmen möglich. Wichtig ist, dass Betroffene auf ihr Körpergefühl achten.

#### 4. Schwimmen als natürliche Hilfe bei Asthma

Schwimmen macht die Atemmuskulatur belastbarer und unterstützt den Schleimtransport aus den Lungen – all das kommt Menschen zugute, die an Asthma leiden. Anfänger und Anfängerinnen sollten jedoch darauf achten, sich langsam an die Anstrengung zu gewöhnen und eine Aufwärmphase sowie regelmäßige Erholungsphasen einlegen. Außerdem wichtig: Asthmatiker und Asthmatikerinnen sollten sich vor dem Sporttreiben ärztlich beraten lassen und gut medikamentös eingestellt sein.

#### 5. Der beste Sport bei Übergewicht? Schwimmen!

Der Wasserauftrieb hat für Übergewichtige gleich mehrere Vorteile. Sie können im Schwimmbecken sanft trainieren, ohne sich zu überanstrengen, und verbessern mit der Zeit ihr Körpergefühl. Da bei stark Übergewichtigen zudem häufig Kreislauf, Knochen und Gelenke vorbelastet sind, ist Schwimmen ein idealer sanfter Einstieg in regelmäßige sportliche Aktivität. Und besonders für untrainierte Menschen ist auch die geringe Verletzungsgefahr ein Pluspunkt.

#### 6. Schwimmen als Ganzkörpertraining

Beim Schwimmen kräftigen Sie alle Muskelgruppen, vor allem, wenn Sie die Schwimmstile variieren: Brustschwimmen trainiert besonders die Brust-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur. Beim Kraulen kommt die Kraft überwiegend aus den Armen, zusätzlich trainieren Sie Schultern und Rumpf. Beim Rückenschwimmen profitieren vor allem Rumpf- und Rückenmuskulatur.

#### 7. Mit Schwimmen gesund abnehmen

Auch in Sachen Kalorienverbrauch kann Schwimmen punkten – ein Grund mehr, das Fitnessstudio durch das Schwimmbad zu ergänzen: Ein 80 Kilogramm schwerer Mensch kann beim langsamen Brustschwimmen etwa 344 Kilokalorien pro Stunde verbrennen, beim schnellen Brustschwimmen sind es etwa 768. Mit schnellem Kraulen können Sie sogar bis zu 900 Kalorien zum Schmelzen bringen. Der Kalorienverbrauch ist im Wasser deswegen so hoch, weil der Körper Energie braucht, um den Temperaturunterschied zum Wasser auszugleichen.

Wer mit Schwimmen abnehmen möchte, muss dafür allerdings regelmäßig trainieren. Das European College of Sport Science (ECSS) und das American College of Sports Medicine (ACSM) empfehlen 250 Minuten moderates Training pro Woche, um effektiv Gewicht zu verlieren. Das sind rund vier Stunden Sport pro Woche. Damit jedoch das Schwimmen gesund bleibt und nicht etwa zu Verletzungen führt, sollten Sie sich zu Beginn nicht überlasten und Ihr Trainingspensum langsam steigern.

#### 8. Schwimmen ist gut für Gehirn und Psyche

Schwimmen erhöht die Durchblutung im Gehirn stärker als viele Sportarten an Land. Forschende haben herausgefunden, dass schon 20 Minuten moderates Schwimmen positiv auf verschiedene kognitive Leistungen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und das Denken wirken. Regelmäßiges Schwimmen kann unsere geistige Fitness sogar dauerhaft fördern.

Eine weitere Studie ergab, dass Schwimmen positive Effekte auf unsere sensorischen und motorischen Fähigkeiten hat. Wenn wir im Wasser unsere Bahnen ziehen und auch mal den Schwimmstil wechseln, fördert das also nicht nur Beweglichkeit und Koordination, sondern auch Sinne wie Sehen, Hören und Riechen.

Die komplexen Abläufe beim Schwimmen und das Bewegen im Wasser erfordern eine hohe Konzentration. So sind Schwimmer sehr auf sich fokussiert und trainieren ihre Achtsamkeit, was wiederum hilft, Stress abzubauen.

Tipp: Wenn Schwimmen bisher nicht Ihre Sportart war, Sie es nun aber angesichts der zahlreichen positiven Effekte versuchen möchten: Sie können auch als Erwachsene noch mit dem Schwimmen anfangen.



## WANDERN

Wandern ist eine Form weiten Gehens über mehrere Stunden. Bildete die Fortbewegung zu Fuß früher die normale Art des Reisens, stellt sie heute in entwickelten Ländern vorwiegend eine Freizeitbeschäftigung und eine Sportart dar. Wandern ist eine mit Naturerleben verbundene, gemäßigte Sportart und ein zentraler Wirtschaftsfaktor vorwiegend des Sommertourismus. In der kalten Jahreszeit ist das Schneeschuhwandern eine beliebte Wintersportart geworden.

In Europa und Nordamerika sind reizvolle Regionen in der Natur durch Wanderwege gut erschlossen, die zu schönen landschaftlichen Stellen führen, aber auch besiedelte Gebiete durchqueren können. Zum Wandern kann man sich an die markierten Pfade halten oder auch geeignete Wege ohne regen Straßenverkehr benutzen.

Viele Wanderwege führen zu Sehenswürdigkeiten und Aussichtspunkten. Neben Wegstrecken, die sich für Tagesausflüge eignen, haben die Wanderorganisationen auch Weitwanderwege angelegt und markiert, die in mehrere Tagesetappen unterteilt sind. Eine besondere Kategorie dieser Strecken bilden Pilgerwege.

Rund um den Wandertourismus hat sich eine vielseitige Infrastruktur entwickelt, die den Zugang zu den Wanderstrecken, die Ausrüstung mit dem Material und Literatur, die Verpflegung und Unterkunft sowie die Sicherheit und den Rettungsdienst ermöglicht.

### Entstehung

Als erster historisch dokumentierter „zweckfreier“ Wanderer gilt der Italiener Francesco Petrarca, der 1336 mit seinem Bruder den etwa 1900 m hohen Mont Ventoux bestieg. Über viele Jahrhunderte nach ihm sind nur wenige weitere Wanderungen dieser Art dokumentiert. Doch ist der Begriff des Wanderers auch in Deutschland im Mittelalter bekannt. 1353 werden in einem Vertrag zwischen Balduin von Luxemburg, Erzbischof von Trier, und Wilhelm von Gennep, Erzbischof von Köln, über die Raubritterburg Daun in der Eifel Kaufleute, Pilger, Wanderer und gemeine Leut erwähnt, die aus der Burg überfallen wurden.

Erst mit der Aufklärung, namentlich mit Albrecht von Hallers Gedicht Die Alpen (1729) und Jean-Jacques Rousseaus Julie oder Die neue Heloise (1761), kam beim Bildungsbürgertum eine neue Naturbegeisterung auf. Die neue Art der Fortbewegung, das Wandern, wurde zum Symbol der aufklärerischen Emanzipation des Bürgertums vom Adel. Aufrecht im Gang blickte man nun in die Welt und beobachtete Volk und Natur ungetrübt von Kutschenfenstern. Zahlreiche aufklärerische Wanderer erkundeten im letzten Drittel des 18. Jahrhunderts Europa zu Fuß und schrieben ihre Erkenntnisse möglichst objektiv nieder. Dabei lag ein besonderes Augenmerk auf den sozialen und politischen Gegebenheiten der durchwanderten Gebiete. Als schillerndstes Beispiel gilt oftmals der Leipziger Johann Gottfried Seume, der 1801 zu einer Fußreise nach Sizilien aufbrach und nach neun Monaten über Paris nach Leipzig zurückkehrte. Wandern ist mit der Liminalität in Verbindung gebracht worden, da es ein besonderes Erlebnis mit anderen Hierarchien ist.

### Romantik

Anschließend an die Aufklärung übernahmen die Romantiker das Wandern und prägten sein Bild bis heute. Schriftsteller wie Joseph von Eichendorff unternahm ausgedehnte Wanderungen. Im Unterschied zu den Aufklärern war ihr Blick nicht mehr auf die sozialen und politischen Gegebenheiten gerichtet,

sondern primär auf die Landschaft als Spiegel des eigenen Inneren. Sie suchten die Einsamkeit, um in ihr den Kosmos in sich selbst zu finden. Auch Novalis erzählt in seinem Romanfragment „Heinrich von Ofterdingen“ von einem Jungen, den ein wandernder Fremder inspiriert. Dieser hat die blaue Blume entdeckt: das Sinnbild der Sehnsucht, des Unerreichbaren, das Symbol der Wanderschaft in der Romantik.

Harz, Rügen und die Sächsische Schweiz waren die Lieblingsziele der Romantiker. Deren wilde unberührte Natur in Verbindung mit Wasser entsprach ihren Vorstellungen. Es entstanden Skizzen, Gemälde und Kupferstiche. Schließlich machten die Künstler die Regionen durch ihre Bilder so bekannt, dass es bei den wohlhabenden Herrschaften zum guten Ton gehörte, diese Landschaft selbst zu sehen. Wer es sich leisten konnte, wurde mit Säften zu den Aussichten getragen, denn die Kleidung, gerade jene der Frauen, war kaum wandertauglich. Rückblickend betrachtet war dies der Anfang des Tourismus in Deutschland.

Im 19. Jahrhundert wurden zunehmend weniger Städte erwandert, vielmehr ließ man sich in Kutschen oder mit der Eisenbahn zu den Ausgangspunkten in der Natur bringen, wo man immer häufiger auf vorgegebenen Strecken lief. Wurden die Aufklärer noch abschätzig angeschaut, so machten die Romantiker das Wandern salonfähig. Mit dem Einzug der Eisenbahnlinien gerieten viele dieser Wanderwege in Vergessenheit.

In der Sächsischen Schweiz wurde intensiv anhand von historischen Bildern der Wegeverlauf von Dresden ins Elbsandsteingebirge rekonstruiert. Heute ist der Wanderweg als Malerweg erwanderbar.

## 13 Gründe, warum du Wandern gehen solltest

### Warum Wandern gesund ist

#### 1. Verbessert deine allgemeine Gesundheit

Faulheit und körperliche Inaktivität sind häufig mit zahlreichen Gesundheitsproblemen verbunden, darunter Osteoporose, Fettleibigkeit, Diabetes, koronare Herzkrankheiten und einige Arten von Krebs. Aber hier sind die guten Nachrichten: Körperlich aktiv zu sein kann helfen, die meisten dieser Krankheiten zu verhindern. Wandern verbessert deine allgemeine Gesundheit und lässt dich länger ein qualitativ hochwertiges Leben leben.

#### 2. Senkt dein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wie bereits erwähnt, lässt Wandern dein Herz schneller schlagen und Blut fließt schneller durch deinen Körper. Das kannst du als Training des Herz-Kreislauf-Systems betrachten. Regelmäßiges Wandern kann dazu beitragen, Lipoproteine zu erhöhen und den Triglyceridspiegel im Körper zu senken. Eine Verbesserung dieser Werte trägt dazu bei, die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass Herzkrankheiten und Schlaganfälle auftreten.



### 3. Verbessert deinen Blutdruck und deinen Blutzuckerspiegel

Du musst keine Pillen einnehmen, um deinen Blutdruck in Schach zu halten. Alles was du tun musst, ist Wandern zu gehen. Folgendes passiert: Wenn du regelmäßig wanderst, wird dein Herz stärker. Dies bedeutet, dass mit minimalem Aufwand mehr Blut gepumpt wird. Wenn dies geschieht, nimmt die auf die Arterien ausgeübte Kraft ab und folglich sinkt dein Blutdruck.

Darüber hinaus hilft es bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels. Patienten mit Typ-2-Diabetes haben einen hohen Glukosespiegel im Blutkreislauf. Dies liegt normalerweise daran, dass der Körper nicht genügend Insulin produziert, um es abzubauen, oder dass der Körper insulinresistent ist. In jedem Fall kann Wandern helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken. Wie? Nun, die Muskeln können Glukose verwenden, ohne auf Insulin angewiesen zu sein, wenn du unterwegs bist. Wenn die Muskeln Glukose verbrauchen, sinkt der Blutzuckerspiegel und Diabetes wird kontrolliert.

### 4. Erhöht dein Energieniveau

Wenn du noch nie gewandert bist, denkst du wahrscheinlich jetzt schon daran, wie müde du danach sein wirst. Der Gedanke an die folgende Müdigkeit reicht aus, um dich im Haus zu halten. Aber dieses Denken ist falsch. Es ist nur der Körper, der dich dazu bringt, faul zu sein. Im Gegensatz zu dem, was viele Menschen glauben, macht dich das Training nicht müde. Stattdessen erhöht es allmählich deine Energie und macht dich mit der Zeit stärker. Die Änderungen treten auf zellulärer Ebene auf. Die menschlichen Zellen haben winzige Kraftwerke, die als Mitochondrien bekannt sind und die Aufgabe haben, Energie zu produzieren. Es stimmt zwar, dass deine Ernährung dein Energieniveau beeinflusst, aber es stimmt auch, dass die Anzahl deiner Mitochondrien davon abhängt, wie aktiv du bist. Wandern wird dazu beitragen, dass die Zellen mehr Mitochondrien bilden und am Ende mehr Energie produzieren.



### 5. Verbrennt Kalorien

Fett speichert Energie, die der Körper bei Aktivitäten benötigt. Beim Wandern nutzt dein Körper diese Energiereserven, um Kalorien zu verbrennen. Die Anzahl der verbrannten Kalorien hängt davon ab, wie viel du wanderst. Aber im Allgemeinen verbrennt ein Mann, der 75 Kilo wiegt und ca. 1.75 m groß ist, während einer einstündigen Wanderung etwa 370 Kalorien.

### 6. Erhöht deine Knochendichte

Ob du es glaubst oder nicht, deine Knochen leben. Du kannst sie als Gewebe betrachten. Wandern löst regelmäßig die Bildung von neuem Knochengewebe aus und stärkt diese. Wie die Muskeln reagiert auch das Knochengewebe auf fortschreitende Überlastung und Stress. Wenn du regelmäßig Druck auf deine Knochen ausübst, reagiert der Körper, indem er seine Dichte erhöht, damit er der Überlastung standhält. Durch das Wandern wird direkter Druck auf den Knochen ausgeübt, und



die oben genannten Ergebnisse werden in kurzer Zeit erzielt. Darüber hinaus wird Arthritis gelindert, wenn deine Gelenke weicher werden.

### 7. Verbessert deine Balance

Die meisten Jugendlichen wissen nicht, wie wichtig es ist, ihr Gleichgewicht zu entwickeln. Das Gleichgewicht wird mit zunehmendem Alter schlechter und ältere Menschen leiden häufig unter Gleichgewichtsstörungen. Wenn du mit dem Wandern noch nicht vertraut bist, wirst du feststellen, dass du häufig stolperst und Schwierigkeiten haben wirst, auf den felsigen Pfaden zu balancieren. Aber mit der Zeit wirst du den Dreh raus bekommen und mit der Finesse und dem Gleichgewicht eines Balletttänzers auf unebenem Boden navigieren.

### 8. Senkt das Krebsrisiko

Durch Wandern kannst du das Risiko verringern, bestimmte Krebsarten zu entwickeln, darunter Lungen-, Blut-, Dickdarm-, Blasen-, Rektum-, Hals-, Kopf-, Nieren- und Brustkrebs. Darüber hinaus kann körperliche Aktivität dazu beitragen, die Lebensqualität zu verbessern.

### 9. Hebt deine Stimmung

Nach einer Wanderung wirst du feststellen, dass sich deine Stimmung drastisch verbessern wird. Selbst wenn du nur einen schlechten Tag hast, wird eine Wanderung im Freien deine Stimmung heben. Denn beim Wandern produziert der Körper Endorphine, die bei der Bekämpfung von Stimmungsschwankungen, Depressionen und Angstzuständen helfen.

### 10. Lindert Schlaflosigkeit

Wenn du nachts Probleme beim Schlafen hast, solltest du, anstatt ein paar Schlaftabletten zu nehmen, wandern gehen und es zu einer regelmäßigen Aktivität machen. Wandern hilft, schneller einzuschlafen und sich beim Aufwachen erfrischt zu fühlen. Dies wird erreicht, indem du deinen Stress reduzierst, der die häufigste Ursache für Schlaflosigkeit ist. Sobald der Stress nicht mehr im Bild ist, wirst du ohne Probleme einschlafen können.

### 11. Fördert Kreativität

Du denkst wahrscheinlich, dass dies ein bisschen weit hergeholt ist. Aber vertrau uns, das ist es nicht. Ein weiterer Vorteil des Wanderns ist, dass es deine Kreativität verbessert. Es hilft, den vom Gehirn abgeleiteten neurotrophen Teil zu stimulieren, der wiederum das Wachstum neuer Gehirnzellen im Hippocampus stimuliert, der mit dem Langzeitgedächtnis verbunden ist. Mit den neuen Gehirnzellen und der verbesserten Überlebenszellrate kann Wandern also dazu beitragen, deine Vorstellungskraft und Kreativität zu verbessern.

### 12. Erhöht deine Lebenserwartung

Während manche Leute auf der Suche nach dem Elixier der Jugend sind, hast du das Glück, es beim Wandern bereits gefunden zu haben. In der Tat ist einer der Vorteile des Wanderns, dass es hilft, die Lebenserwartung um ein paar Jahre zu erhöhen. Wie cool ist das?

### 13. Hilft dir, die Natur zu schätzen

Wandern wird in bergigen und hügeligen Regionen durchgeführt, in denen du garantiert eine großartige Aussicht hast oder auch in Wäldern, in denen die Luft frisch und sauber ist. Wir sind uns sicher, dass du nach einigen Wanderungen von der Schönheit der Erde abhängig sein wirst, denn du wirst Dinge entdecken, die du sonst nie gesehen hättest. Falken, die in den Himmel gleiten, Eichhörnchen, die auf ihrem Weg an dir vorbeisuchen, sowie tiefe und dicke Baumwurzeln, die Geschichten erzählen. Je mehr Zeit du auf diesen Wegen verbringst, desto mehr lernst du, die Natur zu schätzen.



## RADFAHREN

### 9 Gründe, warum Fahrradfahren das Beste ist

Der Frühling ist da - holt die Räder raus! Das ist gut für die Umwelt, gesund für unseren Körper und sorgt für ein Gefühl absoluter Freiheit. Wer nach diesen neun Gründen keine Lust hat, aufs Rad zu steigen, wird es vermutlich nie tun.

Wir geben zu: In bestimmten Situationen ist es praktisch, mit dem Bus, der Bahn oder dem Auto unterwegs zu sein - zum Beispiel, wenn das norddeutsche Wetter so richtig zuschlägt oder wir etwas Großes transportieren müssen. Doch es gibt auch viele Gründe, warum Fahrradfahren einfach cool und manchmal eben ein echtes Lebensgefühl ist.

**Ihr seid noch nicht überzeugt? Hier kommen neun gute Gründe, den Drahtesel zu benutzen:**

#### 1. Ihr seid flexibel und unabhängig

Abfahrtszeiten und festgelegte Routen sind nicht so euer Ding? Mit dem Fahrrad könnt ihr fahren, wann ihr wollt und wohin ihr wollt. Spontan eine Abkürzung nehmen oder noch einen Zwischenstopp bei einem Kumpel einlegen? Auch kein Problem!

#### 2. Ihr könnt den Gedanken freien Lauf lassen

Biker berichten oft, dass Fahrradfahren den Kopf frei macht und Glücksgefühle auslöst. Kein Wunder, schließlich können wir uns während der Fahrt den Wind um die Nase wehen und den Gedanken einfach mal freien Lauf lassen.

Der positive Effekt des Radelns auf die Psyche ist sogar wissenschaftlich belegt: Forschende des Tübinger Uniklinikums konnten nachweisen, dass Fahrradfahren Menschen mit Depressionen helfen kann. Eine weitere Studie zeigt: Fahrradfahrer haben mehr Energie, fühlen sich weniger einsam und haben weniger Stress als andere.

#### 3. Ihr tut eurem Körper etwas Gutes

Nicht nur die Seele freut sich über die Bewegung - auch eurer Gesundheit tut ihr natürlich etwas Gutes: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert, von den Beinen bis zur Lunge freuen sich viele Teile des Körpers über regelmäßige Radtouren! Eine Studie aus Großbritannien zeigt außerdem: Bei Radfahrern sinkt die Wahrscheinlichkeit, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, deutlich.

#### 4. Ihr schont die Umwelt

Von den eigenen Füßen mal abgesehen hat kein Verkehrsmittel eine so gute Umweltbilanz wie das Fahrrad. Laut dem Umweltbundesamt können wir pro Kilometer rund 140 Gramm Treibhausgas-Emissionen einsparen, wenn wir zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren, statt uns ins Auto zu setzen. Hochgerechnet kann das zum Beispiel bedeuten: Wer fünf Kilometer mit dem Rad zur Arbeit hin und wieder zurück fährt, kann pro Jahr rund 250 bis 300 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Emissionen einsparen.

#### 5. Ihr steht nicht im Stau

Während andere im Berufsverkehr Schlange stehen, saust ihr auf dem Fahrradweg vorbei? Mal ehrlich: Im städtischen Bereich sind wir mit dem Fahrrad oft genauso schnell, wenn nicht sogar schneller am Ziel.

#### 6. Ihr zahlt keine Spritkosten

... und, wenn ihr gar kein Auto besitzt, auch keine Versicherung. Aber selbst, wenn ihr das Fahrrad zusätzlich zum Auto nutzt - bei den Spritpreisen könnt ihr mit jeder Fahrradtour sparen!

#### 7. Ihr nehmt eure Umgebung wahr

Wir sagen es ja: Fahrradfahren ist ein Lebensgefühl! Den Wind spüren, vielleicht sogar die Sonne auf der Haut fühlen, an der Ampel ein Lächeln mit anderen Wartenden austauschen - beim Fahrradfahren sind wir mitten im Leben und nehmen unsere Umgebung mit allen Sinnen wahr.

#### 8. Ihr könnt entlegene Orte entdecken

Zu Fuß ist es zu weit zu diesem besonderen See, mit dem Auto kommt ihr aber nicht hin? Ab aufs Rad und losradeln! So könnt ihr immer neue Spots entdecken und nach Lust und Laune dorthin fahren, wo es schön ist.

#### 9. Ihr könnt fast überall parken

Die Parkplatz-Suche kann ganz schön nerven. Mit dem Fahrrad gibt es dieses Problem in den seltensten Fällen. Das spart verdammt viel Zeit: Einer Studie aus 2017 zufolge verbringen Autofahrer in deutschen Städten durchschnittlich 41 Stunden pro Jahr mit der Suche nach einem Parkplatz - also ungefähr eine Vollzeit-Arbeitswoche!





## FITNESS

### 10 überzeugende Gründe, jetzt an Ihre Fitness zu denken

#### Hier sind 10 überzeugende Argumente:

- **Gesteigertes Selbstbewusstsein:** Fitness trägt dazu bei, sich insgesamt wohler zu fühlen - sowohl mental als auch körperlich. Mit jedem erreichten Ziel und jeder gestärkten Fitness steigt Ihr allgemeines Selbstbewusstsein, was zu einem glücklicheren Leben führt.
- **Besserer Schlaf:** Sport wirkt sich positiv auf den Schlaf aus, indem er das Einschlafen fördert und die Tiefschlafphase verlängert. Dies trägt zur Stärkung des Immunsystems und zur Verarbeitung von Stress und Unruhe bei.
- **Gesteigerte Produktivität:** Ein kurzes Workout vor wichtigen Terminen kann die Wahrnehmung fördern, indem es den Hippocampus stimuliert und den Blutfluss im Gehirn erhöht.
- **Längeres Leben:** Sport hält den Körper fit und gesund, stärkt Muskeln, Organe und Knochen, und trägt zur Stärkung des Immunsystems bei.
- **Verbesserte mentale Gesundheit:** Sport fördert das Wachstum von Neuronen und Aktivitätsmustern im Gehirn, was zu einem allgemeinen Ruhegefühl führt und als natürliches Antidepressivum wirken kann.

- **Erhöhte Energie:** Sport bekämpft Ermüdung und Schläfrigkeit, kräftigt das Herz, verbessert die Ausdauer und stimuliert die Produktion von Endorphinen, was zu einer gesteigerten Stimmung und Energie führt.
- **Verlangsamter Alterungsprozess:** Menschen, die regelmäßig Sport treiben, fühlen sich laut Studien bis zu 9 Jahre jünger und sehen auch so aus. Sport hält Telomere gesund, die die Verschlechterung der Chromosomen aufhalten.
- **Schnellerer Stoffwechsel:** Sport erhöht den Kalorienverbrauch sowohl während als auch nach dem Training, besonders durch regelmäßiges Resistenztraining.
- **Geringeres Erkrankungsrisiko:** Fitness wirkt wie natürliche Medizin, indem Sport den Cholesterinspiegel senkt, den Blutdruck reduziert, Rückenschmerzen lindert und das Immunsystem stärkt.
- **Besseres Stressmanagement:** Intensives Training kann therapeutisch wirken, indem es den Adrenalinspiegel erhöht und die Produktion von Endorphinen stimuliert - ideal nach einem langen und anstrengenden Tag.

Denken Sie jetzt an Ihre Fitness und erleben Sie die vielfältigen positiven Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität. Vergessen Sie nicht sich vorzugsweise an der frischen Luft zu bewegen, gesund zu essen und trinken Sie viel.

## KULTUR

### Warum ist Kultur so wichtig?

Wir sind der Meinung, dass Kultur ein wichtiger Bestandteil der Gesellschaft ist. Der Alltag von vielen Personen beinhaltet strenge To-do-Listen und Routinen. Kulturelle Veranstaltungen können hierbei für eine Pause genutzt werden, um sich von dem Alltagsstress zu erholen. Wir alle sind keine Maschinen und benötigen gelegentlich Möglichkeiten, uns mit Mitmenschen zu verbinden und soziale Kontakte zu pflegen. Kulturelle Events bieten hierfür die ideale Gelegenheit.

Die Kultur hilft dabei, sich selbst weiterzuentwickeln. Mit Kultur kann eine individuelle Persönlichkeit und Identität gebildet werden. Wie sich ein Individuum selbst sieht und auch von anderen gesehen wird, wird stark von der Kultur in der Umgebung beeinflusst.

Kulturelle Veranstaltungen können Interessen wecken, es können Meinungen gebildet werden und vieles mehr. Entsprechende Events können dabei helfen, Gruppen und Mitmenschen zu finden, welche ähnliche Interessen teilen. So entsteht das Gefühl der Zugehörigkeit. Ob jemand selbst Teil der Veranstaltung oder lediglich als Besucher vor Ort ist, ist in den meisten Fällen irrelevant. Kultur hilft dabei, sich selbst auszudrücken und seine Leidenschaften zu teilen.

Aufgrund von Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschieden können Gespräche entstehen. Es kann voneinander gelernt und eine Verbindung aufgebaut werden. Generell ermöglicht Kultur ein Miteinander von Menschen, woraus eine gleichgesinnte Gemeinschaft entstehen und gestärkt werden kann.

Unser Team von WR Events glaubt daran, dass kulturelle Veranstaltungen einen enormen Einfluss auf unsere mentale Gesundheit haben können. Natürlich hängt dies stark von der individuellen Persönlichkeit ab. Allerdings sind kulturelle Events optimale Möglichkeiten, um abzuschalten, sich mit anderen Menschen zu verbinden und die Kultur genießen zu können. Unserer Meinung nach kann Kultur somit etwas ausgesprochen Gutes für die Mentalität einer Person leisten.

### EIN BLICK AUF DIE POTENZIALE KULTURELLER BILDUNG IM FREIZEITBEREICH

von Markus Bassenhorst

Menschen für Kunst und Kultur zu interessieren, sie zur Rezeption und zur künstlerisch-kreativen Auseinandersetzung mit sich sowie der Gesellschaft und zur kulturellen Teilhabe zu bewegen – das sind die Herausforderungen der Kunst- und Kulturinstitutionen, der kunst- und kulturpädagogischen Einrichtungen und auch der Volkshochschulen, aus deren Blickwinkel die folgenden Überlegungen formuliert wurden. Der Blick auf Volkshochschule, deren Bildungsangebot eine Vielzahl rezeptiver und praktischer Kurse zu Kunst- und Kulturtechniken umfasst, bietet sich an. Ihre kulturelle Bildungsarbeit richtet sich an Menschen, die die Institution Schule hinter sich gelassen haben. Von beruflicher Fortbildung losgelöste kulturelle Erwachsenenbildung findet im zeitlichen Bereich der Freizeit statt und steht damit ähnlichen Herausforderungen gegenüber, wie die öffentlichen Kunst- und Kulturinstitutionen, die ihre Angebote ebenfalls im Bereich der Freizeit vermitteln.

Hier soll die These vertreten werden, dass die Gesellschaft, deren Kulturinstitutionen Errungenschaften eines Bildungsbürgertums vergangener Jahrhunderte sind, sich in entscheidenden Parametern verändert. Eine erfolgreiche kunst- und kulturpädagogische Arbeit kann nur gelingen, wenn die Bedingungen und Bedürfnisse der gegenwärtigen und zukünftigen Gesellschaften in die Strategien der Kunst- und Kulturvermittler Eingang finden. Dabei spielen nicht nur die Faktoren Erholung und Unterhaltung, sondern vor allem die persönliche Relevanz eine entscheidende Rolle. Die Frage muss lauten: Was brauchen Menschen im kulturellen und künstlerischen Freizeitbereich und wie können wir, die Kulturinstitutionen das bereitstellen.



## FREIZEIT ALS GESELLSCHAFTLICHES PHÄNOMEN

Stieg im 18. Jahrhundert mit dem Beginn der Industrialisierung die Zeit der Arbeit in hohem Maße an, so nahm sie Mitte des 19. Jahrhunderts aufgrund der schlechten gesundheitlichen Zustände stark belasteter Arbeiter, der Technisierung von Arbeitsabläufen und der Durchsetzungskraft sozialer Bewegungen wieder ab. Es entstand der Lebensbereich der Freizeit, den der Duden 1929 in sein orthografisches Verzeichnis aufnahm und beschrieb als „Zeit, in der jemand nicht zu arbeiten braucht, keine besonderen Verpflichtungen hat; [eine] für Hobbys oder Erholung frei verfügbare Zeit.“ Diese Zeit wurde für politisches Engagement, Geselligkeit und kulturelle Bildung genutzt. Vor allem das gesellschaftlich hoch gestellte Bildungsbürgertum wies der Freizeit eine klare Rolle zu: „Sie hatte der Bildung zu dienen, durch Reisen, Theater- und Museumsbesuche, dem Wissenserwerb und der beruflichen Fortbildung.“. Seit den 1950er Jahren, der Zeit des wirtschaftlichen Aufschwungs, erhöhte sich auch der „Freizeit-Etat“ der Bevölkerung, der mit Konsumgütern gefüllt wurde, die zumeist der Erholung oder der Unterhaltung dienten.

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts besitzt die Erholung einen hohen gesellschaftlichen Stellenwert. Die körperliche Ertüchtigung sowie das Genießen von Licht und Luft wurden zu wichtigen Faktoren eines erfüllten Lebens. Auch heute wird Freizeit stark durch Regenerationsangebote besetzt, die mit Fitness-Centern, Wellness-Oasen und neuen Trendsportarten locken. Die Freizeit gehört zu den wirtschaftlich stark umkämpften Bereichen menschlichen Lebens.

Dies gilt auch für den Bereich Unterhaltung. In 2013 nutzte jeder Bundesbürger durchschnittlich 221 Minuten pro Tag das Fernsehangebot, hinzu kommt die stark wachsende Zahl der Internetnutzer und auch die Unterhaltungselektronik hat sich zu neuen Sphären des Home-Entertainments aufgeschwungen.

Die zumeist von Subventionen abhängige kulturelle Bildung erscheint gegenüber enorm kapitalisierten Freizeitmärkten mit seinen finanzkräftigen Werbemaschinerien in schwacher Position. Zwar gehören die Kunst- und Kultureinrichtungen zum Selbstverständnis unserer Gesellschaft, doch werden für die Auseinandersetzung mit Kunst und Kultur weit weniger Anstrengungen der Erarbeitung von Wissen aufgebracht, als es für das Bildungsbürgertum des beginnenden 20. Jahrhunderts noch selbstverständlich war. So stellt sich in Zeiten sinkender Besucherzahlen nicht nur für Volkshochschulen die Frage, wie zukünftig mehr Menschen für rezeptive und praktische Kulturangebote gewonnen werden können.

Kulturelle Erwachsenenbildung im Freizeitbereich tut gut daran, die Bedürfnisse nach Erholung und Unterhaltung im Kopf zu behalten, bei hoher inhaltlicher Qualität und pädagogischen Zielsetzungen. Entscheidend ist jedoch die Relevanz der Angebote, die Menschen dazu bringen, das kulturelle Bildungsangebot anderen Freizeitverlockungen vorzuziehen. Es gilt daher, an Bedürfnissen und Interessen anzusetzen, die sich auch aus aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen ableiten lassen. Dies soll hier an den Beispielen „Kulturelle Hintergründe“, „Lernorten“ und „Rahmensetzungen“ verdeutlicht werden.

## RELEVANZ KULTURELLER HINTERGRÜNDE

Etwa 20 % der bundesrepublikanischen Bevölkerung verfügt über eine Zuwanderungsgeschichte. Diese Gruppe wird von öffentlichen Kultureinrichtungen, wie etwa Theater, Museen und Konzerthäusern nicht ausreichend bedacht. So gaben die im Rahmen einer Studie von Susanne Keuchel befragten Kulturinstitutionen an, dass sich nur 1 % ihrer Bildungsangebote inhaltlich explizit an Migranten richte. Will man diese heterogene Gruppe der Bevölkerung erreichen, müssen zukünftig Themen, die sich an ihren Herkunftskulturen orientieren mitgedacht werden und neue Wege zur Erreichung dieser Menschen beschritten werden.

## INTENTIONALE STATT INSTITUTIONELLE ORTE

Orte der kulturellen Bildung müssen so attraktiv sein, dass Menschen an diesen die Möglichkeit zur Entfaltung erfahren. Es ist das pädagogische Augenmerk darauf zu richten, dass Lernräume Wahrnehmungs- und Handlungsräume erschließen. Primäre Lernräume, wie sie die Institution Schule bereithält, müssen gegenüber intentionalen Räumen, in denen „Lebensnähe durch das Aufgreifen gesellschaftlicher Kontexte, Anschaulichkeit durch sinnliche Erfahrbarkeit oder verstärkte Möglichkeiten der Selbstbestimmung angesichts geringerer didaktischer Steuerung“ zurückgestellt werden. Der Pädagoge Faulstich erklärt, dass „die Bedeutsamkeit von Lernorten durch die Gründe der Lernenden vermittelt“ wird. Die jüngst erschienene Kritik Daniel Tyradellis' an gängiger Museumspraxis und ihrem Dogma des Konservierens von Artefakten zeigt dabei den Ausweg in der Relevanz der gestalteten Räume für die Besucher von Museen.

## RAHMENSETZUNG STATT THEMENVORGABE

Die kulturelle Erwachsenenbildung praktiziert häufig eine tradierte Form bei der Bereitstellung kultureller Bildungsangebote: Kurse und Reihen werden aus erwarteten Bedarfen inhaltlich detailliert geplant und ausgeschrieben. Vielversprechend scheint jedoch auch die Bereitstellung von Strukturen und Ressourcen für Projekte und Themen, die von Menschen selbst als relevant und interessant erachtet werden. Initiativen und Projekte aus der Region sind einzuladen, mit den Ressourcen kultureller Bildungseinrichtungen ihre Aktivitäten besser umzusetzen. So entstanden beispielsweise an Volkshochschulen Repair-Cafés, Artotheken, offene Galerien, erste FabLabs, in denen Bürgerinnen und Bürger an 3D-Druckern tüfteln und auch offene Werkstätten, in denen jeder zu der ihm passenden Tageszeit einkehren und sich kreativ betätigen kann. Flankiert werden diese Räume von Bildungsangeboten, die sich die Nutzer dieser Lernräume wünschen. Beispielhaft kann auch das Projekt Hörpfade genannt werden, das Menschen die Möglichkeit bietet, die ihnen wichtigen Orte und regionalen Besonderheiten in Hörbeiträgen zu beschreiben und über eine App zu publizieren.

Viele gesellschaftliche Entwicklungen, sei es die Einweg-Mentalität der Konsumgesellschaft, die Beschleunigung der Kommunikation, oder auch soziale Entwurzelung stärken das Bedürfnis nach Räumen, in denen Menschen Erholung, Erfüllung und Entfaltung finden. Kulturelle Bildung wird vor allem dann gelingen, wenn sie nicht nur Unterhaltung oder Erholung von der Arbeitswelt bietet, sondern für den einzelnen Menschen wichtig wird für ein erfülltes und gelingendes Leben. Allen Menschen den Raum und den passenden Rahmen zur Entfaltung zu bieten, ist die Aufgabe einer kulturellen Bildung von morgen.





freepik.com

# Nachhaltige Ernährung

## 1. EINLEITUNG

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat einen großen Einfluss auf unsere Umwelt, unsere Gesundheit und unsere Gesellschaft. In Zeiten des Klimawandels, schwindender Ressourcen und globaler Ungleichheiten gewinnt das Thema **nachhaltige Ernährung** zunehmend an Bedeutung. Nachhaltige Ernährung beschreibt eine Ernährungsweise, die langfristig tragfähig ist und sowohl ökologische als auch soziale und gesundheitliche Aspekte berücksichtigt. Sie soll dazu beitragen, die Umwelt zu schützen, die Gesundheit der Menschen zu fördern und faire Lebens- und Arbeitsbedingungen entlang der gesamten Lebensmittelkette zu sichern.

## 2. DEFINITION NACHHALTIGER ERNÄHRUNG

Nachhaltige Ernährung ist eine Ernährungsform, die:

- die **natürlichen Ressourcen schont**,
- die **Umwelt möglichst wenig belastet**,
- **gesundheitsfördernd** ist,
- **sozial gerecht** gestaltet wird
- und auch für **zukünftige Generationen** möglich bleibt.

Dabei geht es nicht nur darum, was gegessen wird, sondern auch wie Lebensmittel produziert, verarbeitet, transportiert, verkauft und entsorgt werden.

## 3. ÖKOLOGISCHE ASPEKTE NACHHALTIGER ERNÄHRUNG

### 3.1 Klimaschutz und CO<sub>2</sub>-Reduktion

Die Lebensmittelproduktion ist weltweit für einen erheblichen Teil der Treibhausgasemissionen verantwortlich. Besonders die Erzeugung von Fleisch, vor allem Rindfleisch, verursacht hohe Mengen an CO<sub>2</sub>, Methan und Lachgas.

#### Beispiele:

- Rindfleisch verursacht deutlich mehr Emissionen als Gemüse oder Hülsenfrüchte.
- Eine vegetarische oder überwiegend pflanzliche Ernährung kann den persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck deutlich senken.
- Selbst ein fleischfreier Tag pro Woche trägt bereits zum Klimaschutz bei.

### 3.2 Ressourcenschonung (Wasser, Boden, Energie)

Für die Produktion vieler Lebensmittel werden große Mengen an Wasser, Energie und landwirtschaftlichen Flächen benötigt. Nachhaltige Ernährung zielt darauf ab, diese Ressourcen effizient zu nutzen.

#### Beispiele:

- Der Anbau von Linsen oder Bohnen benötigt wesentlich weniger Wasser als die Fleischproduktion.
- Regionale Produkte verbrauchen weniger Energie für Transport und Lagerung.
- Ökologischer Landbau schützt Böden vor Überdüngung und Erosion.

## 4. REGIONALE UND SAISONALE ERNÄHRUNG

Lebensmittel, die regional und saisonal produziert werden, sind ein zentraler Bestandteil nachhaltiger Ernährung. Sie legen kürzere Transportwege zurück, benötigen weniger Verpackung und oft weniger Energie zur Kühlung oder Lagerung.

#### Beispiele:

- Äpfel, Kartoffeln und Karotten aus der Region statt importierter Ware
- Erdbeeren im Sommer statt im Winter aus beheizten Gewächshäusern
- Saisonkalender zur Orientierung beim Einkauf

Darüber hinaus stärken regionale Produkte die **lokale Landwirtschaft** und Wirtschaft.

## 5. PFLANZLICHE ERNÄHRUNG ALS SCHLÜSSEL ZUR NACHHALTIGKEIT

Eine Ernährung mit einem hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel gilt als besonders nachhaltig. Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen liefern wichtige Nährstoffe und verursachen vergleichsweise geringe Umweltbelastungen.

#### Beispiele für nachhaltige pflanzliche Lebensmittel:

- Linsen, Kichererbsen, Bohnen
- Vollkornprodukte
- Saisonales Gemüse
- Pflanzliche Milchalternativen wie Hafer- oder Sojadrinks

Eine vollständig vegetarische oder vegane Ernährung ist nicht zwingend notwendig, jedoch wird empfohlen, den Konsum tierischer Produkte deutlich zu reduzieren.

## 6. TIERISCHE PRODUKTE BEWUSST KONSUMIEREN

Tierische Lebensmittel können Teil einer nachhaltigen Ernährung sein, wenn sie **maßvoll** und **bewusst** konsumiert werden. Entscheidend sind Herkunft, Produktionsbedingungen und Qualität.

#### Beispiele:

- Fleisch aus Bio- oder Weidehaltung
- Eier aus Freiland- oder Biohaltung
- Milchprodukte aus regionalen Betrieben

Ein geringerer Fleischkonsum reduziert Tierleid, schont Ressourcen und wirkt sich positiv auf Umwelt und Gesundheit aus.

## 7. VERMEIDUNG VON LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Ein bedeutendes Problem unserer Gesellschaft ist die hohe Menge an weggeworfenen Lebensmitteln. Nachhaltige Ernährung setzt hier auf bewussten Umgang mit Lebensmitteln.

#### Beispiele:

- Einkauf mit Plan und Einkaufsliste
- Reste kreativ weiterverarbeiten (z. B. Suppen, Aufläufe)

- Lebensmittel richtig lagern
- Mindesthaltbarkeitsdatum nicht mit Verbrauchsdatum verwechseln

Durch weniger Lebensmittelabfälle werden Ressourcen, Energie und Geld eingespart.

## 8. VERPACKUNG UND KONSUMVERHALTEN

Nachhaltige Ernährung endet nicht beim Lebensmittel selbst, sondern schließt auch Verpackung und Einkaufsverhalten ein. Plastikverpackungen belasten Umwelt und Meere erheblich.

### Beispiele:

- Einkauf im Unverpackt-Laden
- Nutzung von Mehrwegbehältern
- Glas- statt Plastikverpackungen
- Leitungswasser statt Einwegflaschen

## 9. SOZIALE ASPEKTE NACHHALTIGER ERNÄHRUNG

Neben Umwelt- und Gesundheitsaspekten spielt auch die soziale Gerechtigkeit eine wichtige Rolle. Faire Löhne, sichere Arbeitsbedingungen und gerechte Handelsbeziehungen sind entscheidend.

### Beispiele:

- Fair-Trade-Produkte wie Kaffee, Kakao oder Bananen
- Unterstützung kleiner landwirtschaftlicher Betriebe
- Transparente Lieferketten

Nachhaltige Ernährung bedeutet auch, Verantwortung gegenüber Menschen weltweit zu übernehmen.

## 10. GESUNDHEITLICHE VORTEILE NACHHALTIGER ERNÄHRUNG

Eine nachhaltige Ernährung ist in der Regel auch gesundheitsfördernd. Sie enthält viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und weniger Zucker, Fett und stark verarbeitete Lebensmittel.

### Positive Effekte:

- Geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Unterstützung eines gesunden Körpergewichts
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

## 11. NACHHALTIGE ERNÄHRUNG IM ALLTAG UMSETZEN

Nachhaltige Ernährung muss nicht kompliziert oder teuer sein. Schon kleine Veränderungen im Alltag können eine große Wirkung haben.

### Alltagsbeispiele:

- Ein vegetarischer Tag pro Woche
- Saisonales Kochen
- Regional einkaufen
- Reste verwerten
- Bewusst genießen statt verschwenden

## 12. FAZIT

Nachhaltige Ernährung ist ein zentraler Baustein für eine zukunftsfähige Gesellschaft. Sie verbindet Umwelt-, Gesundheits- und Sozialaspekte miteinander und ermöglicht es jedem Einzelnen, aktiv Verantwortung zu übernehmen. Durch bewusste Kaufentscheidungen, einen höheren Anteil pflanzlicher Lebensmittel, die Vermeidung von Verschwendung und die Unterstützung fairer Produktionsbedingungen kann nachhaltige Ernährung im Alltag erfolgreich umgesetzt werden. Jeder Schritt zählt – für die eigene Gesundheit und für die Zukunft unseres Planeten.



# Gartenarbeit und Waldapotheke

## GARTENARBEIT UND IHREN WERT FÜR EINEN MODERNEN, GESUNDEN LIFESTYLE

Gartenarbeit erlebt seit einigen Jahren eine bemerkenswerte Renaissance. Was früher häufig als reine Pflichtarbeit betrachtet wurde, hat sich heute zu einem bewussten Bestandteil eines modernen Lebensstils entwickelt. Immer mehr Menschen entdecken den Garten als persönlichen Rückzugsort, als Ort der Ruhe, der Kreativität und der Selbstbestimmung. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um einen großen Garten, ein kleines Hochbeet, einen Schrebergarten oder sogar nur einen Balkon handelt. Entscheidend ist der bewusste Umgang mit Natur und Jahreszeiten – etwas, das im Alltag vieler Menschen verloren gegangen war und nun wieder an Bedeutung gewinnt.

Ein wesentlicher Aspekt, der Gartenarbeit so attraktiv macht, ist ihr positiver Einfluss auf die Gesundheit. In einer Gesellschaft, die stark von Büroarbeit und digitalen Geräten geprägt ist, bietet der Garten einen natürlichen Ausgleich. Die kör-

perlichen Tätigkeiten – vom Umgraben über das Pflanzen bis zum Ernten – sorgen für regelmäßige Bewegung, ohne dass es wie ein klassisches Training wirkt. Viele Menschen merken gar nicht, wie viel sie sich dabei bewegen: Muskeln werden gestärkt, Ausdauer verbessert sich, und die frische Luft unterstützt sowohl Immunsystem als auch Kreislauf. Gleichzeitig fördert der Aufenthalt im Freien die Vitamin-D-Produktion, was sich positiv auf Stimmung und Wohlbefinden auswirkt.

Doch Gartenarbeit wirkt nicht nur körperlich, sondern auch mental. Der bewusste Kontakt mit Natur hat nachweislich eine beruhigende Wirkung. Schon wenige Minuten im Grünen können den Stresspegel senken und die Konzentrationsfähigkeit steigern. Wer einen Garten pflegt, erlebt eine Form der Achtsamkeit: das langsame, rhythmische Arbeiten, das Beobachten kleiner Veränderungen, das Erleben von Wachstum und Vergänglichkeit. Viele Menschen beschreiben dieses Gefühl als eine Art „grünes Meditieren“. Der Garten verlangt keine ständige Perfektion, sondern lädt dazu ein, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und das Tempo zu entschleunigen.

Auch die kreative Seite spielt eine große Rolle. Ein Garten ist ein persönlicher Gestaltungsraum. Farben, Formen, Materialien und Strukturen lassen sich je nach Geschmack kombinieren. Beete, Wege, Blumenkübel oder Kräuterspiralen – alles kann individuell geplant und umgesetzt werden. Dadurch entsteht ein Ort, der den eigenen Stil widerspiegelt und immer wieder verändert werden kann. Für viele ist genau das ein wichtiger Bestandteil ihres Lifestyles: etwas mit den eigenen Händen gestalten, das über Jahre wächst und sich weiterentwickelt.

Zudem fördert Gartenarbeit ein Umdenken in Richtung Nachhaltigkeit. Wer selbst Gemüse anbaut, beschäftigt sich automatisch mit Themen wie Jahreszeiten, Bodenqualität, biologischer Vielfalt oder regionaler Ernährung. Die Wertschätzung für Lebensmittel steigt, denn man erkennt den Aufwand, der hinter einer Tomate oder einem Salatkopf steckt. Viele Gartenbesitzerinnen und -besitzer berichten, dass sie bewusster einkaufen, weniger Lebensmittel wegwerfen und generell ökologischer handeln. Ein Garten kann also nicht nur die eigene Lebensqualität steigern, sondern auch zu einem verantwortungsbewussteren Umgang mit der Umwelt beitragen.

Ein weiterer Vorteil ist die Wirkung auf das Familienleben und das soziale Miteinander. Gemeinsame Gartenprojekte verbinden Generationen: Kinder lernen spielerisch, wie Pflanzen wachsen, ältere Menschen geben ihr Wissen weiter, und Freunde treffen sich zum gemeinsamen Ernten oder Grillen. Der Garten wird so zu einem Ort der Begegnung, der Gespräche und des gemeinsamen Erlebens. Er schafft Momente, die im hektischen Alltag oft zu kurz kommen.

Insgesamt zeigt sich: Gartenarbeit ist weit mehr als ein praktisches Hobby. Sie vereint Bewegung, Naturerfahrung, Kreativität, Ernährung und Nachhaltigkeit. Sie stärkt Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Wer regelmäßig im Garten arbeitet, lebt nicht nur bewusster, sondern oft auch ausgeglichener. In einer Zeit, in der viele Menschen nach einem gesunden und authentischen Lebensstil suchen, wird der Garten zu einer Quelle von Balance, Stärke und Inspiration. Damit wird Gartenarbeit zu einem festen Bestandteil eines modernen, gesunden und erfüllten Lifestyles.

## WALDAPOTHEKE UND IHREN WERT FÜR EINEN MODERNEN LIFESTYLE

Die sogenannte Waldapotheke erlebt derzeit eine neue Aufmerksamkeit. Während früheres Heilpflanzenwissen oft nur in ländlichen Regionen gepflegt wurde, entdecken heute immer mehr Menschen die Natur als Ressource für Gesundheit, Ausgeglichenheit und Inspiration. Die Waldapotheke bezeichnet das traditionelle Wissen über Pflanzen, Kräuter, Harze und Rinden, die im Wald wachsen und seit Jahrhunderten genutzt werden. In einer Zeit, in der Stress, Reizüberflutung und Leistungsdruck den Alltag prägen, wirkt der Wald wie ein Gegenentwurf: ein Ort der Ruhe und des langsamen Schauens. Die bewusste Nutzung seiner Schätze wird dadurch zu einem modernen Lifestyle-Element, das körperliche wie seelische Bedürfnisse anspricht.

Ein entscheidender Aspekt der Waldapotheke ist die Rückbesinnung auf die Natur. Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Tages in Innenräumen, vor Bildschirmen oder in städtischem Umfeld. Der Wald bietet hier ein unmittelbares Naturerlebnis: unterschiedliche Düfte, Vogelstimmen, das Rascheln von Blättern, kühler Schatten und weiche Waldböden. Schon ein einfacher Spaziergang senkt nachweislich Stresshormone und bringt das Nervensystem zur Ruhe. Wer auf diesem Spaziergang auch noch Wildkräuter entdeckt, Rinden betrachtet oder Harz riecht, schärft seine Sinne zusätzlich. Die Waldapotheke macht den Wald nicht nur zum Erholungsort, sondern zum Ort der Achtsamkeit. Man bewegt sich langsamer, schaut genauer hin und lernt, feine Unterschiede zwischen Pflanzen wahrzunehmen.

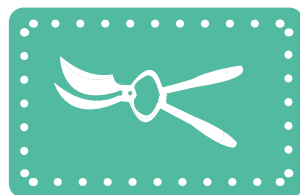
Darüber hinaus spricht die Waldapotheke grundlegende Bedürfnisse nach Selbstwirksamkeit und Natürlichkeit an. In vielen Lebensbereichen sind Menschen abhängig von industriell hergestellten Produkten und globalen Lieferketten. Die Vorstellung, einen Tee gegen eine beginnende Erkältung aus gesammelten Fichten- oder Kiefernadeln zuzubereiten oder eine Hautsalbe aus Ringelblume und Bienenwachs selbst herzustellen, schafft ein Gefühl von Unabhängigkeit und Kompetenz. Dieser Gedanke passt gut zu einem Lifestyle, der auf Selbstversorgung, Regionalität und nachhaltigem Umgang mit Ressourcen setzt. Gleichzeitig vermittelt das Sammeln und Verarbeiten von Pflanzen ein Gefühl der Erdung: Man arbeitet mit einfachen Mitteln, folgt dem Rhythmus der Jahreszeiten und nutzt das, was unmittelbar verfügbar ist.

Die Vielfalt der Waldapotheke ist groß. Zu den bekanntesten Pflanzen gehören Spitzwegerich, der traditionell gegen Husten und Insektenstiche eingesetzt wird, oder Johanniskraut, das äußerlich zur Wundheilung genutzt wird. Birkenblätter können als Tee eine entlastende Wirkung auf den Stoffwechsel haben, während Kamille oder Schafgarbe oft beruhigend oder magenfreundlich eingesetzt werden. Auch Baumharze spielen eine Rolle: Fichtenharz beispielsweise besitzt einen angenehmen würzigen Duft und wurde früher in Salben oder Räucherwerk verwendet. Diese Pflanzen ersetzen keine medizinische Behandlung, sie ergänzen jedoch das Bewusstsein für natürliche Unterstützungsmöglichkeiten – ein Aspekt, der in vielen modernen Gesundheitskonzepten an Bedeutung gewinnt.

Neben der gesundheitlichen Dimension besitzt die Waldapotheke auch eine kulturelle. Sie verbindet traditionelles Wissen mit aktuellen Sehnsüchten nach Ursprünglichkeit. Viele Menschen empfinden es als wertvoll, altes Wissen wiederzubeleben und gleichzeitig zeitgemäß zu nutzen. Workshops, Kräuterwanderungen und Naturseminare boomen – nicht nur wegen der Pflanzenkunde, sondern weil sie eine entschleunigende Alternative zu digitalen Freizeitbeschäftigungen bieten. Wer lernt, Waldpflanzen zu unterscheiden, erlebt Natur nicht mehr abstrakt, sondern ganz konkret und persönlich.

Nicht zu unterschätzen ist zudem der kreative Aspekt. Aus Waldkräutern und -pflanzen lassen sich Teemischungen, Tinkturen, Ölauszüge, Salben, Badezusätze oder sogar kleine kulinarische Besonderheiten wie Wildkräutersalz oder Sirup herstellen. Das Selbstmachen passt genau in die DIY-Bewegung der letzten Jahre, die Nachhaltigkeit, Individualität und Einfachheit miteinander verbindet. Menschen, die solche Produkte herstellen, berichten häufig, dass sie dadurch bewusster konsumieren und den Wert von Naturmaterialien stärker schätzen.

Insgesamt lässt sich sagen, dass die Waldapotheke perfekt in einen modernen Lifestyle passt. Sie verbessert das Wohlbefinden, stärkt die Verbindung zur Natur, fördert Achtsamkeit und inspiriert zu nachhaltigem Handeln. Der Wald wird zu einem Ort, an dem alte Traditionen und neue Bedürfnisse aufeinandertreffen – und zu einem Raum, der zeigt, dass Gesundheit und Lebensqualität oft viel näher liegen, als man denkt.



# Superfoods und Supergetränke

## für Kinder

Der Begriff „**Superfood**“ wird häufig für Lebensmittel verwendet, die besonders viele wertvolle Nährstoffe enthalten. Dazu zählen Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, gesunde Fette und sekundäre Pflanzenstoffe. Für Kinder ist eine nährstoffreiche Ernährung besonders wichtig, da sie sich noch im Wachstum befinden und ihr Körper sowie ihr Gehirn sich ständig weiterentwickeln. Superfoods und gesunde Getränke können dabei helfen, Kinder optimal mit Nährstoffen zu versorgen. Wichtig ist jedoch, dass sie eine ausgewogene Ernährung ergänzen und keine einseitige oder übertriebene Ernährung ersetzen.

Grundsätzlich sollten Superfoods für Kinder gut verträglich, natürlich und möglichst unverarbeitet sein. Exotische oder stark beworbene Produkte sind nicht zwingend besser als heimische Lebensmittel. Viele regionale Nahrungsmittel haben einen ebenso hohen gesundheitlichen Wert und sind für Kinder leichter zugänglich.

### Zu den wichtigsten Superfoods für Kinder zählt Obst.

Beeren wie Heidelbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren enthalten viele Antioxidantien, Vitamin C und Ballaststoffe. Sie unterstützen das Immunsystem, fördern die Verdauung und können die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflussen. Ein einfaches Beispiel ist ein Naturjoghurt mit frischen Beeren oder ein Obstsalat als Snack.



**Äpfel** sind ein weiteres heimisches Superfood. Sie liefern Ballaststoffe, insbesondere Pektin, das die Darmgesundheit unterstützt. Äpfel enthalten außerdem Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Kinder können Äpfel roh essen, als Apfelmus ohne Zuckerzusatz genießen oder in Scheiben mit etwas Nussmus probieren.

### Gemüse spielt ebenfalls eine zentrale Rolle.

Karotten sind reich an Beta-Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A, das wichtig für Augen, Haut und das Immunsystem ist. Brokkoli enthält Vitamin C, Calcium und pflanzliche Schutzstoffe. Spinat liefert Eisen, Magnesium und Folsäure. Diese Gemüsesorten lassen sich gut in Suppen, Aufläufen oder Smoothies verarbeiten, sodass sie auch für wählerische Kinder attraktiv sind.



**Vollkornprodukte** gelten ebenfalls als Superfoods, da sie komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine enthalten. Haferflocken sind besonders wertvoll. Sie liefern Energie für den Tag, unterstützen die Verdauung und halten lange satt. Ein klassisches Beispiel ist Haferbrei mit Milch oder Pflanzendrink, verfeinert mit Obst und etwas Honig für Kinder über einem Jahr.

**Nüsse und Samen** liefern gesunde Fette, Eiweiß und wichtige Mineralstoffe. Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne oder Chiasamen enthalten unter anderem Magnesium, Calcium



und Omega-3-Fettsäuren. Für Kinder sollten Nüsse immer gemahlen oder als Mus angeboten werden, um das Verschluckungsrisiko zu vermeiden. Ein Beispiel ist ein Vollkornbrot mit Mandelmus oder ein Joghurt mit gemahlenden Nüssen.

Auch **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen zählen zu den nährstoffreichen Superfoods. Sie enthalten pflanzliches Eiweiß, Eisen und Ballaststoffe. Linsensuppen, Kichererbsenpüree oder milde Eintöpfe sind kindgerechte Möglichkeiten, Hülsenfrüchte in den Speiseplan zu integrieren.

Neben festen Lebensmitteln spielen auch **Supergetränke** für Kinder eine wichtige Rolle. Wasser bleibt das wichtigste Getränk und sollte immer an erster Stelle stehen. Um es abwechslungsreicher zu gestalten, kann Wasser mit frischen Früchten wie Zitrone, Orange oder Beeren aromatisiert werden.

**Milch** und ungesüßte Milchalternativen liefern Calcium und Eiweiß, die für den Knochenaufbau wichtig sind. Kakao sollte nur selten und mit wenig Zucker angeboten werden. Besser geeignet ist ein warmer Haferdrink mit etwas Zimt oder Vanille.



**Smoothies** können ebenfalls zu den Supergetränken zählen, wenn sie richtig zubereitet werden. Sie sollten überwiegend aus Gemüse bestehen und nur wenig Obst enthalten, um den Zuckergehalt niedrig zu halten. Ein Beispiel ist ein grüner Smoothie aus Banane, Spinat, Apfel und Wasser oder Joghurt.

**Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees** sind eine weitere gute Option. Fencheltee, Kamillentee oder milde Früchtetees eignen sich besonders für Kinder. Sie enthalten kein Koffein und können beruhigend oder verdauungsfördernd wirken.

**Wichtig ist, was Kinder nicht regelmäßig trinken sollten.** Gesüßte Limonaden, Energydrinks, Eistees und Fruchtsäfte enthalten viel Zucker und können Karies, Übergewicht und Konzentrationsprobleme begünstigen. Fruchtsaft sollte, wenn überhaupt, stark verdünnt und nur gelegentlich angeboten werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Superfoods und Supergetränke für Kinder vor allem natürlich, ausgewogen und altersgerecht sein sollten. Heimisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte sowie Wasser und ungesüßte Getränke bilden die Grundlage einer gesunden Ernährung. Mit kreativen Beispielen und abwechslungsreichen Zubereitungen können Kinder spielerisch an gesunde Lebensmittel herangeführt werden, was langfristig positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit und ihr Essverhalten hat.

Pressemitteilung der Thüringer Tourismus GmbH

# Wandern mit Wow-Effekt:

## 7 Wege in Thüringen, die zum Staunen bringen

Es gibt Wege, die gehen wortwörtlich übers Wandern hinaus. Sie bleiben im Gedächtnis, weil sie spektakuläre Ausblicke eröffnen, durch unberührte Landschaften führen oder bewegende Geschichten erzählen. Thüringen bietet gleich eine

ganze Reihe Routen, die echte Wow-Momente garantieren - für Einsteiger ebenso wie für Genießer und ambitionierte Wanderer.

Mehr Infos unter [wandern.thueringen-entdecken.de](http://wandern.thueringen-entdecken.de)

### 1. HOHENWARTE STAUSEE WEG MIT FJORDLANDSCHAFT

Der Hohenwarte Stausee Weg verbindet Wasser, Wald und Weite zu einem außergewöhnlichen Wandererlebnis rund um das „Thüringer Meer“. Auf rund 75 Kilometern begleitet er die fjordartige Landschaft der Oberen Saale, wo sich steile Hänge und dichte Wälder über glitzernde Wasserflächen erheben. Besonders beeindruckend sind die steilen Felsen, denn von hier aus schweift der Blick weit über die majestätischen Saaleschleifen - ein Bild, das man sonst eher im Norden Europas

vermuten würde. Der Weg ist in fünf Etappen gegliedert und fordert durch seine zahlreichen Auf- und Abstiege durchaus Kondition, kann aber auch mit einem Wanderbus erschlossen werden. Belohnt wird man so oder so - mit stillen Buchten, schattigen Waldpassagen und kleinen Ortschaften, die sich ans Ufer schmiegen. Höhepunkte sind die Staumauer bei Hohenwarte, die Aussichtspunkte bei Wilhelmsdorf und die romantische Kleinstadt Ziegenrück, die sich als Etappenziel anbietet.



Florian Trykowski / Regionalverbund Thüringer Wald e. V. (CC0)

### 2. LUTHERWEG BEI EISENACH

Der Lutherweg ist ein Pilger- und Wanderweg, der Orte der Reformation miteinander verbindet. Rund um Eisenach entfaltet er eine ganz besondere Wirkung: Hier führt er durch Wälder und über Höhen, bis sich die Wartburg malerisch auf einem Felsen erhebt.



Jens Fischer

Die Wege rund um Eisenach sind vielfältig: Mal wandert man durch Buchenwälder, mal über offene Felder mit weitem Blick ins Thüringer Becken. Immer wieder gibt es kulturelle Bezüge - etwa kleine Kirchen, Gedenktafeln oder Informationsstationen, die Luthers Lebensweg in Erinnerung rufen. Der berühmteste Abschnitt ist jener, der von Eisenach aus hinauf zur Wartburg führt. Dort, wo Luther im Jahr 1521 das Neue Testament ins Deutsche übersetzte, verbinden sich Natur und Weltgeschichte in Ehrfurcht. Die Strecken sind gut ausgeschildert und bieten unterschiedliche Varianten: kurze Rundtouren für einen halben Tag oder längere Etappen, die sich mit anderen Abschnitten des Lutherwegs verknüpfen lassen.

### 3. HOCHRHÖNER MIT STERNENPARK

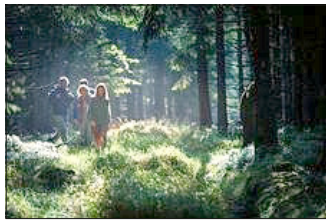
Der Hochrhöner gehört zu den schönsten Fernwanderwegen Deutschlands und ist ein Weg, der mit seiner Weite und Ursprünglichkeit begeistert. Auf rund 180 Kilometern verbindet er Bad Kissingen in Bayern mit Bad Salzungen in Thüringen und durchquert dabei die einzigartige Landschaft der Rhön. Kennzeichnend sind sanfte Basaltkuppen, weit auslaufende Bergwiesen und weite Hochflächen, die den Blick immer wieder bis zum Horizont freigeben. Die Thüringer Abschnitte führen durch die Rhön mit ihrer typischen offenen Landschaft, aber auch durch Buchenwälder und entlang kleiner Dörfer, die mit Fachwerk und Gastfreundschaft punkten. Ein Highlight, das den Hochrhöner einzigartig macht, ist der Sternenpark. Die Region gehört zu den dunkelsten Himmelsgebieten Deutschlands, sodass nachts ein Sternenzelt sichtbar wird, wie man es sonst nur fernab der Zivilisation erlebt. Wer tagsüber Weite genießen und nachts das Universum bestaunen möchte, findet im Hochrhöner auf jeden Fall eine Kombination, die unvergesslich bleibt.



Hochrhöner mit Sternenpark Rhön (CC0)

### 4. RENNSTEIG ALS THÜRINGER IDENTITÄT

Der Rennsteig ist nicht einfach nur ein Wanderweg, er ist ein Stück Thüringer Identität. Über 170 Kilometer zieht sich der berühmteste Höhenweg Deutschlands entlang der Kämme des Thüringer Waldes, des Thüringer Schiefergebirges und des Frankenwaldes - vom kleinen Ort Hirschfeld an der Werra bis nach Blankenstein an der Saale. Dabei erschließt er eine Landschaft, die durch ihre Ursprünglichkeit und Mystik fasziniert. Hier kommen dichte Fichtenbestände nach lichtdurchfluteten Buchenwäldern und auf stille Moore folgen offene Höhenzüge. Unterwegs begegnet man immer wieder den Zeugnissen der Geschichte: Alte Grenzsteine, die an die Zeit erinnern, als der Rennsteig eine wichtige Handels- und Grenzroute war. Zahlreiche Gasthäuser und Hütten bieten Rastmöglichkeiten, in denen die berühmten Thüringer Klöße oder eine krosse Bratwurst auf die Wanderer warten. Der Weg ist bestens mit dem weißen „R“ markiert und lässt sich sowohl in einzelnen Tagesetappen als auch als mehrtägige Tour erwandern.



Rennsteig, Guido Werner / Thüringer Tourismus GmbH

### 5. KYFFHÄUSERWEG MIT KRANICH-RAST

Der Kyffhäuserweg ist eine Wanderung voller Kontraste. Auf rund 37 Kilometern führt der Rundweg durch das kleine, aber geschichtsträchtige Kyffhäusergebirge im Norden Thüringens. Zwischen Karstfelsen, Schluchten und sonnigen Höhen erlebt man abwechslungsreiche Natur. Ein besonderes Schauspiel ist die große Kranichrast am Stausee Kelbra. Sie beginnt Mitte Oktober und erreicht im November ihren Höhepunkt, wenn Zehntausende Vögel auf



Kyffhäuserweg, Gregor Lengler / Thüringer Tourismus GmbH (CC-BY)

dem Weg nach Spanien oder Frankreich dort rasten. Doch nicht nur die Natur sorgt hier für Wow-Momente: Der Weg verbindet auf einzigartige Weise Landschaft und Geschichte. Schon nach den ersten Kilometern trifft man auf die geheimnisvolle Barbarossahöhle mit ihren unterirdischen Seen. Später erhebt sich das gewaltige Kyffhäuserdenkmal über den Baumwipfeln - ein Bauwerk, das seit über 100 Jahren an Kaiser und Reich erinnert und majestätisch über der Landschaft thronet. Der Rundweg startet und endet in Bad Frankenhausen, er ist in drei Etappen gegliedert und somit auch an einem Wochenende gut zu bewältigen.

### 6. SAALEHORIZONTALE BEI JENA

Die SaaleHorizontale trägt ihren Namen zu Recht: Sie verläuft wie ein Panoramaweg hoch über dem Saaletal und schenkt auf 91 Kilometern atemberaubende Ausblicke. Rund um Jena führt sie durch lichte Buchenwälder, über schmale Pfade an steilen Muschelkalkhängen und zu Felsvorsprüngen, von denen sich das Tal in seiner ganzen Schönheit zeigt. Entlang der Route sind die Dornburger Schlösser ein absoluter Höhepunkt: Sie leuchten wie hübsche Schmuckstücke über den Weinbergen. Auch stille Streuobstwiesen, naturbelassene Wälder und kultivierte Flächen prägen die Landschaft. Die SaaleHorizontale ist in neun Etappen gegliedert, die sich flexibel erwandern lassen. Start- und Zielpunkt ist Jena, aber dank vieler Zuwege kann man in fast jedem Ort ins Panorama einsteigen.



SaaleHorizontale, ©somengo / Thüringer Tourismus GmbH (CC0)

### 7. BAUMKRONENPFAD IM NATIONALPARK HAINICH

Wer den Baumkronenpfad im Nationalpark Hainich betritt, erlebt den Wald aus einer völlig neuen Perspektive. Auf bis zu 44 Metern Höhe führt ein hölzerner Steg mitten durch die Wipfel mächtiger Buchen und eröffnet einen Blick, der sonst nur Vögeln vorbehalten ist. Der Baumkronenpfad ist Herzstück des größten zusammenhängenden Laubwaldgebiets Deutschlands, das zum UNESCO-Weltnaturerbe zählt. Er macht den „Urwald mitten in Deutschland“ unmittelbar erlebbar: Zwischen mächtigen Buchen, Eschen und Hainbuchen erfährt man, wie vielfältig und ursprünglich der Hainich ist. Unterwegs laden Info-Stationen, Erlebnisplattformen und ein Aussichtsturm zum Verweilen ein. Der Pfad ist barrierefrei, familienfreundlich und dennoch ein echtes Abenteuer. Schon der erste Schritt in die Höhe verändert die Wahrnehmung. Die Geräusche klingen gedämpfter, das Licht fällt weicher durch die Blätter, die Dimensionen verschieben sich. Wer hier unterwegs ist, spürt die Kraft des Waldes auf eine Weise, die man am Boden nie erfahren könnte.



Baumkronenpfad Hainich ©Tino Sieland (CC-BY-SA)

Thüringer Tourismus GmbH  
Pressestelle

PF 900407, 99107 Erfurt  
Tel.: 03 61 / 37 42 -219/-240  
Fax: 03 61 / 37 42 299

m.neumann@thueringen-entdecken.de;  
t.wolff@thueringen-entdecken.de  
presse.thueringen-entdecken.de

## Menschen aus unserer Heimat

## Warum Patrick aus Thüringen in 2019 in die USA ausgewanderte

Ein Interview von Mirko Reise, LW Medien KG

**Patrick, du bist gerade mal 25 Jahre alt und bist 2019 in die USA ausgewandert. Was waren damals deine wichtigsten Beweggründe für diesen großen Schritt?**

Es war eine Mischung aus Neugier, beruflichen Chancen und dem Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung. Ich hatte das Gefühl, dass ich etwas verändern musste, um nicht stehen-zubleiben – dies wäre ich in Deutschland ganz sicher.

Die USA standen für mich schon lange für Möglichkeiten, Mut und einen gewissen Pioniergeist, übrigens schon seit meiner Kindheit – ich habe in Boston eine Tante väterlicherseits. Dies hat also nichts mit der Regierung dort zu tun – mir gefiel einfach immer schon das Land und ich war in den Schulferien öfter mal 2-3 Wochen „drüben“.

**Gab es einen konkreten Moment, in dem du wusstest: Jetzt gehe ich?**

Ja, den gab es. Ich saß eines Abends allein zu Hause in meiner ruhigen Thüringer-Wald-Region (Paddy lacht) und hatte plötzlich das starke Gefühl, dass mein Leben sonst in festen Bahnen weiterläuft, ohne dass ich mich wirklich weiterentwickle. Dieser Moment war beängstigend, aber auch befreiend.

Ich ging mit einer Flasche Wein zu meinen Eltern, machte sie auf und schüttete mein Herz aus.

Das Thema wurde erstaunlich gut aufgenommen – der einzige Sohn, der Stammhalter, der, der für die Übernahme von Haus, Hof und Garten vorgesehen war, wird auswandern.

Für Vater war das nichts Neues, seine geliebte Schwester verlies in den 70ern auch die Heimat und folgte der großen Liebe, die hier einmal in Deutschland stationiert war, und zurück musste.

Mutter weinte leise und sagte: „... ich wusste das eigentlich schon immer und ich werde dir nicht aus lauter Egoismus im Wege stehen.“

**Du hast Familie in Deutschland zurückgelassen. Wie schwer fiel dir dieser Abschied?**

Sehr schwer. Das war ehrlich gesagt der schwierigste Teil der Auswanderung. Meine Familie war immer mein Ankerpunkt. Gerade in den ersten Monaten in den USA hatte ich oft Heimweh – nicht nur nach den Menschen, sondern nach gemeinsamen Ritualen, Gesprächen am Küchentisch und dieser vertrauten Nähe, dem Essen meiner Mutter, der strengen Stimme meines Vaters, dem Geruch des Hauses, meiner behüteten Kindheit.

**Du sprichst oft von Sehnsucht. Was genau fehlt dir am meisten?**

Es ist die Sehnsucht nach den einfachen Dingen aus meiner Kindheit: Zusammenhalt, Verlässlichkeit, ehrliche Gespräche. Früher war vieles langsamer und überschaubarer. In den USA ist alles sehr leistungsorientiert, das kann motivierend sein, aber manchmal vermisse ich die alten Werte, mit denen ich aufgewachsen bin. Hier ist es extremer als in der Heimat – hier ist alles schneller, höher, weiter ...

**Hat diese Sehnsucht deine Entscheidung im Nachhinein infrage gestellt?**

Nein, infrage gestellt nicht, aber sie hat mich geerdet. Sie erinnert mich daran, woher ich komme und was mir wirklich wichtig ist. Ich habe gelernt, dass Auswandern nicht bedeutet, seine Wurzeln abzuschneiden, sondern sie bewusst mitzunehmen. Ich bleibe immer der Junge aus der hessischen Rhön, der abends nach Weimar, Erfurt oder nur Suhl fuhr und dort Freunde traf oder einfach mit dem Vater die Kaninchen und Hühner ausmistete.

**Wie gehst du heute mit der Entfernung zu deiner Familie um?**

Ich halte engen Kontakt, wir telefonieren viel und Besuche sind mir sehr wichtig. Trotzdem ersetzt kein Videoanruf eine Umarmung. Diese Lücke bleibt, aber man lernt, mit ihr zu leben. Aber. Ich habe seit ein paar Wochen eine aufkeimende Beziehung. Das ist natürlich toll – schauen wir einmal ob wir das beide hinbekommen. Die zweite Person hat übrigens auch deutsche Wurzeln – das Leben besteht eben auch manchmal aus Zufällen.

Ich habe den Kontakt beim Modeln geknüpft – ich modele mittlerweile für viele verschiedene Dinge ganz gern. Hier hilft mir eine kleine Agentur an Aufträge zu kommen.

**Wenn du an 2019 zurückdenkst – würdest du den Schritt wieder gehen?**

Ja, trotz aller Sehnsucht. Die Auswanderung hat mir gezeigt, wie wertvoll Familie, Heimat und Kindheitserinnerungen sind. Ohne diesen Schritt hätte ich das vielleicht nie so bewusst erkannt. Man lebt in seinem gewohnten Alltag und nimmt nicht wahr, was man doch eigentlich hat.

**Was würdest du Menschen sagen, die ebenfalls mit dem Gedanken spielen auszuwandern?**

Man sollte nicht nur an Chancen denken, sondern auch an das, was man zurücklässt. Beides gehört zusammen. Wer bereit ist, diesen inneren Spagat auszuhalten, kann unglaublich viel über sich selbst lernen.

Andere Länder und andere Kulturen sind klasse. Deutschland hat viel Charme verloren. Wer es austesten will – es muss ja nicht für immer sein – der sollte sich treiben lassen. Die Türen der Welt stehen doch offen! Für jedermann.

**Vielen Dank Paddy für deine Offenheit.**

Danke dir, Mirko, diese Gelegenheit gehabt zu haben und weiterhin alles Gute für dich und euer Unternehmen, und natürlich viele schöne Amts- und Mitteilungsblätter sowie Heimatjournale, die mir meine Mutter übrigens in die USA nachsendet.

Mirko Reise,  
Leiter Medienhaus Thüringen



# Waschmaschine reinigen mit Hausmittel

## gegen Geruch, Kalk und Schmutz

Quelle: [www.haushaltstipps.com](http://www.haushaltstipps.com)



### WIE DIE WASCHMASCHINE RICHTIG REINIGEN? EINIGE TIPPS UND TRICKS

Wäsche waschen ist heutzutage einfach: Textilien in die Waschmaschine geben, Waschmittel dazu, Programm wählen und fertig. Doch bei jedem Waschgang setzen sich Kalk, Waschmittelreste, Fusseln und Haare in der Maschine fest. Deshalb sollten Sie regelmäßig Ihre Waschmaschine reinigen.

#### Wann sollte man die Waschmaschine sauber machen?

Spätestens wenn die Waschmaschine bzw. die Wäsche riecht, sollte man handeln!

Experten sehen die Hauptursache für Verschmutzungen in der Waschmaschine in den niedrigen Waschttemperaturen und der dauerhaften Verwendung von Flüssigwaschmitteln.

Seifenreste, Fett und Fusseln sammeln sich nicht nur im Flusensieb, sondern auch in nicht sichtbaren Bereichen der Maschine an, so etwa unterhalb der Trommel, an Dichtungen und in Schläuchen.

Können einzelne Teile der Waschmaschine nach der Benutzung nicht abtrocknen, kommt es zudem zusätzlich zur Schimmelbildung. Das Resultat: Die Wäsche und die Maschine riechen bereits kurz nach dem Waschgang unangenehm und die Waschmaschine nimmt Schaden.

**Tip:** Viele moderne Geräte zeigen z. B. nach einer bestimmten Anzahl von Waschgängen an, dass eine Reinigung gemacht werden sollte.

#### Kurzanleitung zur Reinigung der Waschmaschine

- **Waschmaschine außen reinigen:** Mit einem feuchten Tuch Staub, Schmutz und Waschmittelreste entfernen.
- **Flusensieb reinigen:** Die kleine Klappe an der Vorderseite der Waschmaschine öffnen, flache Schale drunterstellen, den Stöpsel des Ablaufschlauchs entfernen und das Wasser ablaufen lassen. Dann das Flusensieb herausdrehen und mit Wasser reinigen. Alles wieder zusammensetzen und die Klappe schließen.
- **Gummidichtungen der Waschmaschine reinigen:** Mit einem Lappen und etwas Allzweckreiniger oder etwas Zitronensäure mit Wasser die Gummidichtungen abwischen.
- **Waschmittelfach reinigen:** Dazu das Waschmittelfach komplett aus der Maschine nehmen und unter warmem Wasser abspülen.

#### • Trommel reinigen:

Entweder einen Waschmaschinenreiniger verwenden oder z. B. Natron. Beides wird in das Waschmittelfach gegeben. Dann die Waschmaschine mit min. 60 Grad (besser 90 °C / 95 °C) durchlaufen lassen.

#### Die Grundreinigung der Waschmaschine

Um üblen Gerüchen, Kalkablagerungen und auch Schimmel entgegenzuwirken, empfiehlt sich die regelmäßige Grundreinigung der Waschmaschine. Dazu gehen Sie am besten folgendermaßen vor:

#### Waschmaschine außen reinigen

Zunächst wird die Waschmaschine mit einem feuchten Tuch und etwas Allzweckreiniger abgewischt. Denken Sie dabei an alle Außenwände und den Deckel. Dort finden sich meist ein paar Krümel vom Waschmittel o. ä. Diese eventuell vorher mit einem trockenen Tuch „zusammenkehren“. Gelegentlich sollte man auch unter der Waschmaschine sauber machen sowie die Schläuche und den Stecker abwischen.

#### Flusensieb reinigen

Das Flusensieb sollte regelmäßig von Fusseln und diversen Kleinteilen gereinigt werden. Dafür öffnet man an der Sockelleiste der Maschine die dafür vorgesehene Öffnung. In der Regel wird zunächst das Restwasser über den kleinen Ablaufschlauch abgelassen. Dazu eine flache Schale unter die Öffnung stellen. Den Ablaufschlauch wieder verschließen und das Flusensieb rausdrehen. Dieses wird mit warmem Wasser abgespült. Waschmittelreste und andere Verschmutzungen können mit einer kleinen Bürste abgerieben werden. Je häufiger das Flusensieb gereinigt wird, desto einfacher ist diese Arbeit. Zum großen Erstaunen vieler, kommen bei dieser Gelegenheit so manch verschollene Dinge wieder zum Vorschein, wie etwa Kleingeld, Socken oder Knöpfe.

Auch die Gummidichtung der Waschmaschine sollte regelmäßig gereinigt werden! Hier sammeln sich Fusseln und Haare.



Foto: © denklim - stock.adobe.com

#### Gummidichtungen reinigen

Außer der regelmäßigen Reinigung des Flusensiebes, sollten auch alle Dichtungen mit einem feuchten Lappen und Essigreiniger oder Zitronensäure mit Wasser gründlich gesäubert werden. Dies betrifft in erster Linie Frontlader, in deren Dichtungsgummi der Tür meist Wasser stehen bleibt und sich Schimmel und Ablagerungen bilden.

## Waschmittelfach reinigen

Des Weiteren darf das Waschmittelfach beim Waschmaschine reinigen nicht vernachlässigt werden. Gerade dort sammeln sich durch Feuchtigkeit übelriechende Waschmittelreste an und unter Umständen sogar Schimmel. Ziehen Sie das Fach komplett raus und spülen es mit lauwarmem Wasser gründlich ab. Bei hartnäckigem Schmutz legen Sie das Waschmittelfach in einen ausreichend großen Eimer, gießen Essigessenz darüber sowie warmes Wasser. Lassen Sie das Fach nun einige Minuten in dieser Mischung liegen. Anschließend scheuern Sie mit einer alten Zahnbürste die Reste weg. Denken Sie dabei auch an die schwer zugänglichen Stellen! Nochmal kurz abspülen und wieder einbauen.

## Trommel reinigen

Und zum Schluss wird dann die Trommel gereinigt. Dazu können Sie einen Waschmaschinenreiniger aus dem Supermarkt / der Drogerie verwenden oder Hausmittel wie Natron bzw. Zitronensäure. Egal wofür Sie sich entscheiden – das Mittel der Wahl wird in das Waschmittelfach gegeben und anschließend ein Waschprogramm mit mindestens 60 Grad eingestellt. (Manche Maschinen haben auch ein spezielles Programm für die Trommelreinigung.)

## Hinweis:

Bei der Trommelreinigung muss die Waschmaschine leer sein. Es darf keine Wäsche in die Maschine gegeben werden!

## Waschmaschine reinigen mit Hausmittel wie Natron, Essig oder Zitronensäure

- **Natron**  
Das altbewährte Natron beseitigt Keime und Pilze sowie üble Gerüche. Man gibt ca. 50 Gramm Natron in das Waschmittelfach und startet einen möglichst heißen Waschgang.
- **Zitronensäure – ein beliebtes Hausmittel zum Waschmaschine reinigen**  
Zitronensäure wirkt entkalkend und sorgt für einen angenehmen Geruch. Für die Reinigung der Waschmaschine gibt man ca. 8 Esslöffel Zitronensäure direkt in die Trommel und startet einen möglichst heißen Waschgang.
- **Essig**  
Vor allem bei verkalkten Waschmaschinen kann Essig Wunder wirken. Die enthaltene Säure löst den Kalk, greift aber leider die Gummis und Dichtungen an. Deshalb sollte man Essig nur zur Reinigung des Waschmittelfachs verwenden.
- **Geschirrspültab**  
Ein Geheimtipp zur Reinigung von Waschmaschinen sind außerdem ganz normale Spülmaschinentabs. Zwei Stück in die Trommel geben und eine 95°C Kochwäsche durchgeführt, beseitigt die größten Ablagerungen im Inneren der Maschine.
- **Backpulver**  
Handelsübliches Backpulver wirkt wie Natron. Einfach zwei Tüten Backpulver in das Waschmittelfach oder die Trommel geben und einen möglichst heißen Waschgang starten.
- **Soda**  
Soda ist ein Allroundgenie. Es sorgt für saubere Wäsche und eine saubere Waschmaschine. Geben Sie jeder Waschladung zwei Esslöffel Soda hinzu. Das säubert die Wäsche und pflegt gleichzeitig die Maschine. Aber auch Soda können Sie direkt in die leere Trommel geben und einen heißen (leeren) Waschgang starten. Kennen Sie weitere Hausmittel zum Waschmaschine reinigen? Schreiben Sie uns gerne eine E-Mail.

**Die Reinigung der Waschmaschine auch von außen nicht vergessen!**

## FAQ ZUM WASCHMASCHINE REINIGEN

### Wie oft sollte man die Waschmaschine sauber machen?

Das kommt auf die Waschgewohnheiten und die Härte des Wassers an. Familien, die in der Regel fast täglich waschen, sollten die Waschmaschine alle 1-2 Monate reinigen. Singles, die eher einmal wöchentlich waschen, können das Intervall auf ca. 3-4 Monate setzen. Damit Sie die Reinigung der Waschmaschine nicht vergessen, empfiehlt es sich diese Aufgabe in den Haushaltsplan oder die To-Do-Liste einzutragen.

### Was benötigt man?

- Eimer mit warmem Wasser
- Lappen / weichen Schwamm  
Achtung: Zum Waschmaschine reinigen sollten Sie nicht die „Kratzfläche“ vom Schwamm verwenden!
- Reinigungsmittel z. B. Zitronensäure und Essig und/oder Waschmaschinenreiniger aus dem Drogeriemarkt.
- Gefäß, um das Wasser aus dem Ablaufschlauch zu lassen.
- ca. 15 Minuten Zeit!

### Wie die Waschmaschine entkalken?

Vor allem in Regionen mit hartem Wasser verkalkt die Waschmaschine schneller. Zur Vorbeugung können Sie jedem Waschgang Waschmaschinenentkalker zufügen. Auch die im Handel erhältlichen Waschmaschinenreiniger entfernen Kalk, sollten jedoch aufgrund ihrer aggressiven Inhaltsstoffe nur selten zum Einsatz kommen. Schonender für die Umwelt ist die Verwendung von Zitronensäure.

### Was kostet die Reinigung der Waschmaschine?

Eigentlich ist die Reinigung der Waschmaschine recht günstig.

- Eine Flasche Essigessenz bekommt man im Supermarkt bereits ab ca. 0,80 €
- eine Packung Natron (5 Tüten) für ca. 1,85 €
- eine Packung Backpulver (10 Tüten) im Supermarkt für ca. 0,65 €
- eine Packung Zitronensäurepulver (350 g) für ca. 3,50 €
- 500 g Soda für ca. 1,60 €.
- Eine Flasche Waschmaschinenreiniger kostet im Drogeriemarkt ca. 1,65 € (Eigenmarke) bis 3,95 € (Markenprodukt).
- Hinzu kommen natürlich noch Wasser, Strom und Zeit.

### Vorbeugende Maßnahmen, damit die Waschmaschine länger frisch bleibt

- Die Tür der Waschmaschine sollte stets bei Nichtbenutzen einen Spalt offen bleiben, damit der Dichtungsgummi ausreichend trocknen und Restfeuchte entweichen kann. Das gleiche gilt für das Einfüllfach des Waschmittels.
- Um die Maschine von Keimen zu befreien, reicht es bereits aus, regelmäßig eine Kochwäsche mit 95 °C durchzuführen. Auch wenn die Waschwirkung dank moderner Waschmittel bei niedrigeren Temperaturen erreicht wird, beugen Sie somit unschönen Ablagerungen aus Fett, Schmutz und Seife innerhalb der Maschine vor. Oft werden bei 95 °C Handtücher oder Bettwäsche hygienisch rein gewaschen. Sie schlagen quasi zwei Fliegen mit einer Klappe. Hygienespüler werden überflüssig und müssen nur bei Bedarf dosiert werden.
- Waschmittel und Weichspüler sollten richtig dosiert werden, dadurch kann sich weniger Waschmittel festsetzen.
- Um Verkalkungen vorzubeugen, kann man jedem Waschgang Waschmaschinenentkalker hinzufügen.
- Wer einen Wäschetrockner nutzt, sollte nach jedem Trockengang die Gummidichtung feucht abwischen. Hier sammeln sich gern die Flusen.

Wer die Grundreinigung regelmäßig durchführt, hat letztendlich nur wenig Arbeit und immer frisch duftende Wäsche. Das Waschmaschine reinigen ist auch eine vorbeugende Maßnahme, damit das Gerät lange hält.



# Der Kühlschrank - ohne geht es nicht

## Kurze Geschichte des Kühlschranks

Dass durch Kühlung Lebensmittel deutlich länger haltbar werden, wussten schon die Menschen in der Antike. Mit Eisblöcken kühlten sie ihre Lebensmittel in Höhlen und tiefen Kellern. Doch es dauerte noch sehr lange, bis der Kühlschrank, den wir heute kennen, entwickelt wurde. Erst im 18. Jahrhundert wurde der erste künstliche Kühlschrank entworfen, später weiterentwickelt und Mitte des 19. Jahrhunderts begann man, ihn kommerziell zu vermarkten. Anfangs wurden die Kühlschränke jedoch noch durch Ammoniak, Methylchlorid oder Schwefeldioxid und ohne Strom betrieben. Erst mit dem Einsatz von Fluorchlorkohlenwasserstoffen gelang es auch in Europa, den Kühlschrank für die breite Masse salonfähig zu machen. Seit den 1950er Jahren gehört ein Kühlschrank in nahezu jedem Haushalt zu einem selbstverständlichen Küchengerät. In den 1990er Jahren wurden die ersten FCKW-freien Kühlschränke durch ein sächsisches Unternehmen entwickelt. Heute gibt es Kühlschränke, die sich selbst abtauen oder selbstständig einen Einkaufszettel generieren.

## Welche Kühlschrankarten gibt es?

Wer sich heute einen neuen Kühlschrank zulegen möchte, hat die Qual der Wahl. Nicht nur die Energieeffizienzklasse A bis G sollte eine Rolle spielen, sondern auch der Platz und die Optik. Sie können prinzipiell zwischen freistehenden Kühlschränken, auch in Designer-Optik, und Einbaugeräten wählen.

- Freistehende Geräte sind sowohl als unterbaufähige Einzelgeräte als auch in einer Kühl-Gefrier-Kombination käuflich. Bei den Einzelgeräten mit separatem Tiefkühlschrank haben die Side-by-Side-Geräte mit einem Volumen von um die 500 Liter einen neuen Trend gesetzt. Vor allem bekannt aus den USA sind die recht großen Geräte oft mit einem Wasser- und Eisspender sowie mit einer getrennt regelbaren Kühl- und Gefiertechnik ausgestattet. Als Bedienelement werden sogar moderne LED-Displays oder andere Medientechnik in die Kühlschränke integriert.
- Im Gegensatz zu den klassischen freistehenden Einzelgeräten sind die Einbauskühlschränke typisch für Einbauküchen. Sie sind in der Regel nicht von außen erkennbar, da sie in der Optik der restlichen Küche in einem Schrank verschwinden. Der Nachteil bei Einbaugeräten ist der Aufwand das Gerät auszutauschen, wenn es kaputt ist.
- Praktisch für unterwegs sind Mini-Kühlschränke, die per Adapter auch im PKW Anwendung finden.
- Für Bars, Büros oder besonders kleine Küchen sind die Kleinkühlschränke eine echte Alternative. Die winzigsten Kühlschränke gibt es wohl für die Verwendung am PC. Per USB-Port sorgen die Minis für kühle Getränke während der Arbeitszeit.
- Speziell für die Lagerung von Wein werden ebenfalls Kühlschränke angeboten.

## Die optimale Kühlschranktemperatur

Zwischen 5 und 7 °C liegt die optimale Kühlschranktemperatur. In modernen Kühlschränken kann man die Kühlschranktemperatur recht genau und ganz nach Belieben regulieren. Eine Durchschnittstemperatur von 7 °C (im mittleren Fach) gilt meist als ein guter Kompromiss zwischen guter Kühlung und Energieeffizienz. Thermischen Regeln folgend ist es in den unteren Fächern des Kühlschranks am kältesten. Beachten Sie dies beim Einräumen des Kühlschranks!

## Temperaturzonen im Kühlschrank

Um Lebensmittel optimal zu lagern, ist es wichtig die Temperaturzonen im Kühlschrank zu kennen und dort möglichst die richtigen Lebensmittel zu lagern. In den meisten Kühlschränken findet man 5 Temperaturzonen.

- Im oberen Bereich befindet sich die wärmste Temperaturzone im Kühlschrank. Hier liegt die Durchschnittstemperatur bei ca. 7 °C bis 8 °C, ideal für Käse, Wurst und Vorgegartes.
- In der mittleren Temperaturzone bei ca. 5 °C bis 6 °C können zum Beispiel Milchprodukte und andere empfindliche Lebensmittel lagern.
- Am kältesten ist es in dem Bereich über dem Gemüsefach. Bei 2 °C bis 4 °C können Sie hier Fleisch, Fisch und andere besonders leicht verderbliche Lebensmittel lagern.
- 7 °C bis 8 °C ist die Kühlschranktemperatur im Gemüsefach. Hier lagert man Obst und Gemüse.
- Die letzte der Temperaturzonen im Kühlschrank ist die Kühlschranktür. Je nach Höhe des Fachs findet man hier Temperaturen zwischen 7 °C und 9 °C. In der Kühlschranktür lagert man Getränke, Ketchup, Soßen, Eier und Marmeladen.

Worauf muss beim Kauf eines Kühlschranks geachtet werden? Zum Beispiel auf separate Regulierungsmöglichkeiten wichtiger Temperaturzonen im Kühlschrank!

Ein wichtiger Punkt ist die Energieeffizienzklasse. Nach Möglichkeit sollte es „B“, besser jedoch „A“ sein. Entscheiden Sie sich, ob Sie einen reinen Kühlschrank, einen Kühlschrank mit einem \*\*\*-Sterne-Gefrierfach oder eine Kühl-Gefrier-Kombination benötigen. Kalkulieren Sie dabei die benötigte Literzahl des Kühlschranks mit ein. Je nachdem, ob Sie den Kühlschrank für sich als Single oder für eine Großfamilie vorgesehen haben, werden Sie zwischen einer Literzahl von 80 bis ca. 200 l schwanken.

Weiterhin ist die Aufteilung des Kühlschranks für viele Menschen entscheidend beim Kauf. Wie viel Fächer sind enthalten, gibt es ein Flaschen- und ein Gemüsefach? Kommen auch Kleinteile in der Tür unter? Benötige ich ein 0 °C-Fach für die Lagerung von Fleisch- und Wurstwaren? Wie soll das Design aussehen? Sind mir Türen für den Tiefkühlbereich lieber oder wünsche ich übersichtlichere ausziehbare Schubladen? Wie wichtig ist mir eine separate Getränkeklappe?

Viele Hersteller bieten auch eine „No-Frost-Technik“ für Kühlschränke und Gefrierfach an. So braucht man den Kühlschrank nie wieder abtauen. Dennoch sollte man das gelegentlich tun und den Kühlschrank in diesem Zuge reinigen. Wichtig ist auch die Größe des Kühlschranks, vor allem wenn man kleine Küchen einrichten möchte.

Sinnvoll ist bei modernen Kühlschränken auch eine Digital-Anzeige der Kühlschranktemperatur für Kühlschrank und Gefrierfach, die sich im Idealfall getrennt einstellen lassen. In älteren Modellen findet man meist nur ein Drehrad mit Zahlen von 1-5 mit dem man die Temperatur für den Kühlschrank und Gefrierfach regeln kann. In diesem Fall sollte man in beide ein Thermometer legen und die Kühlschrank Temperatur in den verschiedenen Temperaturzonen im Kühlschrank regelmäßig kontrollieren.

#### Aktuelles:

- So bleibt die Külschrantür nicht zu lange offen: Einige Geräte geben nach wenigen Minuten einen Warnton ab, der daran erinnert, die Tür zu schließen. Andere Hersteller machen es noch komfortabler. Einige Geräte lassen sich durch Sprachbefehl öffnen oder schließen.
- Vernetzter Kühlschrank – Manche Geräte scannen die Lebensmittel beim Einsortieren und wenn Sie diese wieder herausnehmen und erstellt so einen Einkaufszettel. Auch lässt sich über eine App auf dem Handy die Kühlschranktemperatur überwachen und regulieren.

## So bleiben Getränke unterwegs schön kühl

### WAS HÄLT DIE GETRÄNKE KÜHL?

An warmen Tagen soll man ja bekanntlich viel trinken. Da gibt es nur ein Problem: Das Getränk der Wahl wird unterwegs immer so schnell warm. Sind weder Kühlschrank noch Kühlbox zur Hand, hilft ein einfacher Life Hack weiter. Wir stellen vier Tipps vor.

#### Tip 1: Ein Eisblock to go hält die Getränke kühl!

Um auch unterwegs kalte Getränke genießen zu können, füllen Sie eine PET-Flasche zu etwa ¼ mit Wasser und legen sie für zwei bis drei Stunden ins Eisfach. Das gefrorene Wasser können Sie nun mit einem Getränk ihrer Wahl auffüllen. Bis der Eisblock geschmolzen ist, dauert es eine ganze Weile, das Getränk bleibt daher lange kühl.

#### Tip 2: Haben Sie immer ein Handtuch dabei

Sitzen Sie gerade im Park, wollen einen tiefen Schluck Wasser nehmen, aber ihr mitgebrachtes Getränk ist lauwarm geworden? Dann ist es gut, ein Küchentuch dabeizuhaben. Feuchten Sie das Tuch an und wickeln Sie die Flasche damit ein. Stellen Sie die Flasche jetzt an einen möglichst schattigen Ort. Das Wasser aus dem nassen Handtuch verdunstet und hält die Getränke kühl!

#### Tip 3: Isolierschicht für die Flasche

Isolierflaschen halten nicht nur heiße Getränke warm, sondern auch kalte Getränke kühl. Wer gerade keine Isolierflasche zur Hand hat, bastelt sich selbst eine. Das gelingt zum Beispiel mit reflektierender Alufolie, die um die Flasche gewickelt wird. Auch Luftpolsterfolie schützt die Flasche vor Wärme von außen. Das funktioniert natürlich nicht ganz so gut wie eine richtige Isolierflasche, reicht für einen Stadtbummel aber völlig aus.

#### Tip 4: Im Wasser oder Boden kühlen

Wer im Sommer in der Natur unterwegs ist, kann dort prima die Getränke kühlen. Legen Sie die Getränke einfach für einige Zeit ins Wasser (Bach, Fluss, See) oder vergraben diese in der Erde. Nach einiger Zeit sind sie angenehm temperiert. Ideal für ein gemütliches Picknick!

Auch so bleiben die Getränke im Sommer unterwegs kühl

- Für den Sommer gibt es in Drogeriemärkten und Supermärkten Kühlakku in verschiedenen Größen und Ausführungen. Diese legt man einfach für mehrere Stunden in den Tiefkühler. Bevor man losgeht legt man den Kühlakku zu den mitzunehmenden Getränken und nach kurzer Zeit sind diese angenehm temperiert.
- Wer das Getränk in der Handtasche mitnehmen möchte, sollte sich einen weichen, formbaren Kühlakku besorgen und diesen mit einem Gummi an der Flasche befestigen. Wickeln Sie unbedingt ein Handtuch oder Küchentuch darum, denn sobald der Akku warm wird, wird er feucht.
- Sind Sie dagegen mit dem Auto unterwegs, empfiehlt es sich die Getränke zusammen mit einem oder zwei Kühlakku in eine Thermobox oder einen Einkaufskorb mit Thermobeschichtung zu legen.

#### Extra-Tipp:

Möchten Sie unterwegs picknicken, empfiehlt es sich auf diese Weise auch empfindliche Speisen zu kühlen. Salate bleiben schön frisch und auch die Torte schmeckt gekühlt besser.

Wem das alles zu abenteuerlich ist, der findet im Handel auch sogenannte Kühlmanschetten in verschiedenen Ausführungen. Diese werden für einige Zeit in den Kühlschrank oder Tiefkühler gelegt, dann wird die Flasche hineingestellt und schon kann es losgehen! Die Kühlmanschetten halten die Getränke für mehrere Stunden kühl. (Kühlmanschetten bekommt man schon für ca. 5 Euro das Stück. Es gibt mittlerweile viele Varianten, auch für Getränkedosen.) Sollten die Getränke zu kühl sein, einfach kurz ohne Kühlung in die Sonne stellen.



# Vorräte anlegen

**JEDER SOLLTE EIN PAAR  
LEBENSMITTELVORRÄTE  
ANLEGEN! NICHT NUR FÜR  
DEN KATASTROPHENFALL!**

## Ist ein Lebensmittelvorrat nötig?

Warum sollte man Lebensmittelvorräte anlegen? Nicht nur für den Katastrophenfall ist es gut, wenn man ein paar Lebensmittel immer im Haus hat! Sonst kann z. B. unangekündigter Besuch eine Krise auslösen.

## Vorräte anlegen - Die Vorteile:

Die 35-jährige Nadine steht in der Küche und möchte für ihre Kinder Spaghetti kochen. Das Wasser sprudelt bereits im Topf und zielsicher greift die zweifache Mutter in den Vorratsschrank, um die Nudeln herauszuholen. Doch Fehlanzeige – kein einziges Päckchen davon befindet sich noch im Haus. Frustriert dreht Nadine den Herd ab, nimmt die Autoschlüssel und fährt zum nächsten Supermarkt.

Ist Ihnen das auch schon mal passiert? Sie wollten etwas kochen oder backen, doch eine ganz bestimmte Grund-Zutat fehlte? Wer einen gewissen Lebensmittelvorrat im Haus hat, der spart sich bei der Küchenarbeit Zeit und Nerven. Und nicht zuletzt schon ein gewisser Vorrat an Nahrungsmitteln auch die Haushaltskasse, da zum einen Sonderangebote genutzt werden können und zum anderen die vielen kleinen zusätzlichen Einkäufe wegfallen, bei denen man am Ende doch immer mehr im Wagen hat als man eigentlich benötigt. Und schafft man es einmal nicht in den Supermarkt, weil mal wieder im Büro Überstunden angesagt sind oder die Kinder mit Fieber im Bett liegen, so kann man aus dem Lebensmittelvorrat ganz wunderbar auf die Schnelle ein leckeres Essen für die Familie zaubern.

## Individuelle Vorlieben beachten - clever einkaufen - regelmäßig kontrollieren

Einen gewissen Vorrat an Lebensmitteln im Haus zu haben ist einfach praktisch. Doch welche Dinge dürfen in der Küche nicht fehlen? Was sollte unbedingt immer im Vorratsschrank vorhanden sein und in welchen Mengen ist Vorratshaltung ratsam? Nun, ganz so einfach lassen sich diese Fragen nicht klären. Jeder Mensch hat andere Essensvorlieben und daher auch andere Lebensmittel im Hause. Doch es gibt gewisse Grundnahrungsmittel, welche jede Familie vorrätig haben sollte. Die Mengen richten sich ganz nach der Anzahl der Familienmitglieder und deren Essgewohnheiten.

Wichtig: Achten Sie beim Kauf der Vorräte auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und schauen Sie regelmäßig nach, ob sich diese noch in einwandfreiem Zustand befinden. Schnell haben sich Kornkäfer oder Lebensmittelmotten in den Vorräten ausgebreitet und machen diese ungenießbar.

## Trockenvorrat - Welche Lebensmittel auf Vorrat kaufen?

Trockenvorräte sind meist lange haltbar, so dass Sie hier gestrost Sonderangebote nutzen können. Jeweils zwei Packungen

- Nudeln
- Reis
- Hülsenfrüchte (Linsen oder Erbsen)
- Mehl
- und Zucker

sollten immer vorrätig sein. Zählen Kinder zur Familie, so ist es sinnvoll, den Nudelvorrat deutlich aufzustocken und gleich noch zwei Flaschen Tomatenketchup daneben zu stellen.

Von den Gewürzen, wie Salz, Pfeffer oder Paprika, reicht es,

wenn Sie jeweils eine Packung in ihrem Vorratsschrank haben. Zu den Trockenvorräten zählen auch Instantprodukte, wie beispielsweise Gemüsebrühe, löslicher Kaffee, Tütensuppen oder Puddingpulver. Wenn Sie diese Nahrungsmittel konsumieren, so sollten Sie dafür sorgen, dass immer ein Päckchen beziehungsweise eine Dose davon auf Reserve zu Hause ist.

## Frischwaren - Wieviel Vorräte einkaufen?

Nur von Trockenvorräten allein ist keine ausgewogene Ernährung möglich. Frische Lebensmittel bereichern unseren Speiseplan und sorgen für eine optimale Versorgung an Vitaminen und Mineralstoffen. Der Vorrat an frischen Lebensmitteln fällt natürlich wesentlich kleiner aus als der an haltbaren Produkten, da Frischware deutlich schneller verdirbt. Dennoch ist es ratsam, immer

- zwei Tetrapacks Milch
- zwei Packungen Margarine
- zwei Packungen Schnittkäse oder einen Block Hartkäse
- sowie zwei oder drei Wurstprodukte

im Kühlschrank zu haben. Auch hier entscheiden natürlich wieder die eigenen Ernährungsgewohnheiten und der persönliche Geschmack.

Obst und Gemüse kann man nur wenige Tage aufbewahren. Einzig und allein Möhren oder Kohl halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwas länger. Ein Sack Kartoffeln sollte in keinem Haushalt fehlen, da sich dieses Grundnahrungsmittel vielseitig verarbeiten lässt.

Brot und Brötchen schmecken frisch am besten – eine Vorratshaltung ist daher allenfalls im Tiefkühlschrank empfehlenswert. Oder Sie nehmen Aufback-Produkte. Diese halten sich meist einige Wochen.

## Wichtig:

Vorräte anlegen heißt nicht Hamstern! – Auch ein übergroßer Notvorrat an Lebensmittel ist nicht nötig! Kaufen Sie nicht mehr Notfallreserven als Sie benötigen!

## Der Lebensmittelvorrat im Tiefkühlschrank

Wer einen Tiefkühlschrank besitzt, der hat die Möglichkeit, seine Frischwaren auf schonende Art und Weise haltbar zu machen. Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse lassen sich problemlos einfrieren. Besonders für die Vorratshaltung an Brot und Brötchen eignet sich der Tiefkühlschrank bestens. Eine 4-köpfige Familie sollte im Durchschnitt immer

- etwa 2 bis 3 Brote sowie ca. 8 Brötchen eingefroren haben, welche bei Bedarf schnell aufgetaut sind
- Auch zwei Packungen TK-Gemüse, TK-Obst
- und je nach Ernährungsgewohnheiten etwas Fisch oder Fleisch

Viele Familien kommen unter der Woche nur sporadisch zum Kochen. An den Wochenenden dagegen bleibt mehr Zeit für die Kreation leckerer Menüs. Wer dann gleich eine größere Menge kocht und diese portionsweise einfriert, der kann sich bei Bedarf schnell an einer warmen, schmackhaften Mahlzeit erfreuen.

## Beim Einkauf der Lebensmittelvorräte Preise vergleichen!

Möchten Sie mal wieder eine größere Mengen der Lebensmittelvorräte auffüllen, empfiehlt es sich bei den derzeitigen

Lebensmittelpreisen auf Angebote zu achten. Vor allem lange haltbare Lebensmittel wie Nudeln oder Reis sind im Preis gestiegen. Da lohnt es sich schon mal auf ein Angebot zu warten. Allerdings sollten Sie in keinem Fall Lebensmittelvorräte kaufen, nur weil sie im Angebot sind. Es sollten schon Lebensmittel sein, die Sie auch wirklich essen.

### Lebensmittelvorräte für den Krisenfall anlegen?

**Zum Anfang der Corona-Pandemie ging folgendes durch die Presse:**

Die Bundesregierung möchte, dass die Bevölkerung für den Krisenfall (z. B. Terrorattacke oder Katastrophe) Lebensmittelvorräte anlegt!

Die einen halten das für Panikmache, die anderen für sehr sinnvoll! Wir denken, das muss jeder für sich entscheiden, ob er ein paar Lebensmittel für den Notfall lagert! Aber was kann es schaden ein paar Flaschen Wasser und ein paar Konserven zur Seite zu stellen?

Die Regierung empfiehlt der Bevölkerung Lebensmittel-Vorräte für zehn Tage anzulegen.

Sinnvoll sind Trinkwasser, Konserven, Kekse usw. Ob Nudeln und Reis sinnvoll sind, wissen wir nicht so genau. Wer weiß, ob im Katastrophenfall die Möglichkeit zum Kochen besteht?

Behalten Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum der Lebensmittel im Auge!

### Weitere Vorräte anlegen:

Für einen Katastrophenfall sollten dann auch unter anderem eine Hausapotheke, warme Decken, Taschenlampen / Kerzen, geladene Akkus, ein Transistorradio und Bargeldreserven bereit liegen! Denken Sie eventuell auch an:

- Futter für Ihre Haustiere
- Wichtige Medikamente
- Batterien

Eine geschickte, auf den jeweiligen Haushalt abgestimmte, Vorratshaltung erleichtert jeder Hausfrau und jedem Hausmann die tägliche Arbeit in der Küche.

### Damit Sie den Überblick behalten: Regelmäßig die Küche entrümpeln

Oder Sie führen auf einem Zettel oder digital eine Liste mit allen Lebensmitteln und deren Haltbarkeitsdatum. Das geht am besten digital – denn hier haben Sie oft die Möglichkeit sich kurz vor dem Datum daran erinnern zu lassen. So können Sie das entsprechende Lebensmittel rechtzeitig aufbrauchen und den Vorrat auffüllen.

## Was trinken Sie lieber?



Kaffee und Tee gehören weltweit zu den beliebtesten Getränken und sind fester Bestandteil vieler Kulturen. Beide werden vor allem wegen ihrer anregenden Wirkung geschätzt, unterscheiden sich jedoch deutlich in Zusammensetzung, Wirkung

auf den Körper sowie gesundheitlichen Aspekten. Die Frage, ob Kaffee oder Tee „besser“ ist, lässt sich daher nicht pauschal beantworten, sondern hängt von individuellen Bedürfnissen, Gewohnheiten und der jeweiligen Situation ab.

Kaffee wird aus den gerösteten Bohnen der Kaffeepflanze hergestellt. Sein Hauptwirkstoff ist Koffein, das eine stimulierende Wirkung auf das zentrale Nervensystem hat. Nach dem Konsum gelangt Koffein schnell ins Blut und kann Müdigkeit verringern, die Konzentration steigern und die Reaktionsfähigkeit verbessern. Viele Menschen trinken Kaffee deshalb vor allem am Morgen oder in Phasen hoher geistiger oder körperlicher Belastung. Neben Koffein enthält Kaffee zahlreiche Antioxidantien, insbesondere Polyphenole, die freie Radikale im Körper neutralisieren können.

Allerdings kann Kaffee auch Nachteile haben. Aufgrund des relativ hohen Koffeingehalts kann er bei empfindlichen Personen Nervosität, Zittern, Herzklopfen oder Magenbeschwerden verursachen. Zudem wirkt Kaffee bei manchen Menschen harntreibend und kann bei spätem Konsum den Schlaf stören. Die Wirkung hängt stark von der konsumierten Menge, der individuellen Koffeintoleranz sowie der Zubereitungsart ab.

Tee wird aus den Blättern der Teepflanze *Camellia sinensis* oder aus Kräutern, Früchten und Gewürzen hergestellt. Schwarzer und grüner Tee enthalten ebenfalls Koffein, jedoch meist in geringerer Menge als Kaffee. Zusätzlich enthält Tee den Stoff L-Theanin, der eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem haben kann. Durch diese Kombination wirkt Tee oft sanfter und gleichmäßiger anregend als Kaffee. Die Wirkung setzt langsamer ein, hält dafür länger an.

Grüner und schwarzer Tee sind reich an sekundären Pflanzenstoffen wie Catechinen und Flavonoiden, die antioxidativ und

entzündungshemmend wirken können. Regelmäßiger Teekonsum wird mit positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System, die Konzentrationsfähigkeit und das Immunsystem in Verbindung gebracht. Kräutertees enthalten in der Regel kein Koffein und werden häufig zur Entspannung, zur Unterstützung der Verdauung oder bei Erkältungen eingesetzt.



Ein weiterer Unterschied zwischen Kaffee und Tee liegt in ihrer Verträglichkeit. Tee gilt allgemein als magenfreundlicher, da er weniger Säuren enthält. Menschen mit empfindlichem Magen oder Schlafproblemen greifen daher häufig eher zu Tee. Kaffee

hingegen kann bei manchen Personen die Magensäureproduktion anregen und Sodbrennen verursachen.

Auch im Alltag spielen Kaffee und Tee unterschiedliche Rollen. Kaffee wird oft mit Produktivität, Arbeit und Leistungsfähigkeit verbunden, während Tee eher mit Ruhe, Entspannung und bewussten Pausen assoziiert wird. In vielen Kulturen ist das Teetrinken ein Ritual, das Zeit und Aufmerksamkeit erfordert, während Kaffee häufig schnell und nebenbei konsumiert wird.

Aus gesundheitlicher Sicht kommt es bei beiden Getränken vor allem auf die Menge an. Ein moderater Konsum gilt als unbedenklich. Für gesunde Erwachsene werden in der Regel bis zu 300–400 Milligramm Koffein pro Tag als verträglich angesehen. Dies entspricht etwa drei bis vier Tassen Kaffee oder einer größeren Menge Tee, abhängig von Sorte und Zubereitung.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sowohl Kaffee als auch Tee ihre jeweiligen Vorteile haben. Kaffee eignet sich besonders für Situationen, in denen schnelle Wachheit und hohe Konzentration gefragt sind. Tee bietet eine mildere, ausgewogenere Wirkung und ist für viele Menschen besser verträglich. Die Entscheidung zwischen Kaffee und Tee ist daher weniger eine Frage von „gesund oder ungesund“, sondern vielmehr eine Frage der persönlichen Vorlieben und Bedürfnisse. Eine bewusste, maßvolle Auswahl kann dazu beitragen, die positiven Eigenschaften beider Getränke optimal zu nutzen.

# Knoblauchgeruch loswerden

## MIT DIESEN HAUSMITTELN KÖNNEN SIE KNOBLAUCHGERUCH LOSWERDEN

Auf köstlichen Zaziki oder Spaghetti „aglio e olio“ möchten Knoblauchliebhaber nur ungern verzichten. Die würzige Knolle verfeinert nicht nur die Gerichte der mediterranen Küche, sondern ist weltweit sehr beliebt. Schade ist allerdings, dass sich die penetranten Gerüche nach Knoblauch sehr lange halten. Der Atem riecht unangenehm, die Haut dünstet den typischen Knoblauchgeruch aus und auch in der Wohnung hält sich das markante Aroma der köstlichen Zutat hartnäckig. Was tun gegen lästigen Knoblauchgeruch?

### Was hilft gegen Knoblauchgeruch?

In einem sind sich Wissenschaftler einig: Knoblauch ist gesund und schmeckt. Der typische Geruch nach Knoblauch entsteht jedoch erst durch eine biochemische Reaktion im Körper, nachdem der Knoblauch zerkleinert wurde. Auslösender Stoff dafür ist das sogenannte Allicin, eine Schwefelverbindung. Über den Magen-Darm-Trakt gelangt der Stoff zunächst in den Blutkreislauf und wird später über die Haut und die Lunge abgegeben. Die Folge: unangenehmer Knoblauchgestank.

Die gute Nachricht: man kann den Knoblauchgeruch loswerden!

### An den Händen den Knoblauchgeruch mit Edelstahl loswerden

Ob in der Knoblauchpresse verarbeitet, klein geschnitten oder mit dem Messer zerdrückt – wer Knoblauch zerkleinert, dessen Hände riechen noch lange nach der Knolle.

- Unser Tipp: Knoblauchgeruch an den Händen loswerden mit Edelstahl:  
Das einfachste Mittel dagegen besitzt nahezu jeder in seiner Küche: Edelstahl. Besitzer einer Edelstahlspüle reiben die Finger ganz simpel am Beckenrand und waschen sich anschließend die Hände mit Seife. Für alle anderen hält jedes Haushaltswarengeschäft eine sogenannte Edelstahlseife bereit. Hinter letzterem verbirgt sich nichts anderes, als ein Stück Edelstahl in Seifenform, welches sich gut in den Händen drehen lässt.
- Alternativ können Sie Ihre Hände mit Zitronensaft und etwas Salz einreiben. Kurz wirken lassen und dann gut abspülen.
- Auch frisch gemahlener Kaffee kann helfen, den Knoblauchgeruch an den Händen wieder loszuwerden. Reiben Sie dazu einfach Ihre feuchten Hände mit dem Kaffeepulver ein. Kurz wirken lassen und dann mit Wasser abspülen. (Spartipp: Man kann auch Kaffeesatz vom Frühstückskaffee verwenden!)
- Sie haben nichts davon im Haus? Dann kann Essig helfen! Einfach die Hände mit etwas Essig und warmem Wasser waschen. Der Essiggeruch verfliegt nach kurzer Zeit.
- Knoblauchgeruch an den Händen vorbeugen:  
Liebhaber der gesunden Knoblauchknolle können einfach zu Einweghandschuhen greifen.

### Was hilft gegen Knoblauchgeruch im Atem?

Am Abend noch ein leckeres Essen beim Griechen genießen, am Morgen verschämt ins Großraumbüro: Knoblauchgeruch hält sich oft gut 24 Stunden im Atem. Auch die beste Mundhygiene in Form von Zahnputzen, Mundspülung oder Zungenschaber reicht nicht aus, um den Geruch loszuwerden.

Aber eine Knoblauchfahne am nächsten Tag muss nicht sein!

Mit ätherischen Ölen können Sie Knoblauchgeruch im Atem loswerden oder zumindest deutlich reduzieren. Das Kauen

von Petersilie, Ingwer oder Pfefferminzblättern hat sich für die Neutralisation des Geruchs bewährt. Alternativen dafür finden Knoblauchliebhaber in erster Linie in Form von Kaugummis.

Ein weiteres beliebtes Hausmittel ist das Kauen von ganzen Kaffeebohnen. Auch das Trinken von Milch oder eine Mundspülung mit Milch kann für Abhilfe sorgen. Das enthaltene Fett in der Milch löst das Allicin und mindert zumindest den Knoblauchgeruch im Atem deutlich.

Auch das Trinken von Grüntee kann helfen. Die enthaltenen Polyphenole gehören zu den Antioxidantien und haben einen neutralisierenden Effekt.

### Wie in der Wohnung Knoblauchgeruch loswerden?

Liebhaber der guten Küche kochen oft und gern mit Knoblauch. Doch dies riecht man oft noch am Folgetag in der ganzen Wohnung. Wer kann, schließt beim Kochen bereits die Küchentür und öffnet das Küchenfenster, damit sich der Geruch nicht unnötig ausbreitet. Auch der Dunstabzug über dem Herd leistet hier wertvolle Dienste. Dennoch lässt sich der Geruch in der restlichen Wohnung nicht gänzlich verhindern. Natürlich sollte man zuerst die Wohnung gründlich lüften! Am besten mit „Durchzug“! (Fenster und Türen dazu sichern!)

Als sehr hilfreich erwiesen hat sich gerösteter Kaffee, der für einige Zeit offen im Raum stehen gelassen wird. Geben Sie je einen Teelöffel Kaffee auf 2-4 Untertassen (je nach Raumgröße) und verteilen Sie diese im Zimmer oder bei Bedarf in der ganzen Wohnung. Kaffee neutralisiert Gerüche sehr effektiv, nicht nur die des Knoblauchs.

Räucherstäbchen, Duftlampen oder Raumsprays überlagern den markanten Knoblauchduft oft nur, können aber zumindest kurzfristig für Abhilfe sorgen.

Nur wegen des Geruchs sollte niemand auf Knoblauch verzichten! Dieser schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch sehr gesund! Wie Sie hier sehen, gibt es einige sehr wirkungsvolle Hausmittel, um den unangenehmen Knoblauchgeruch im Atem, an den Händen und in der Wohnung zu bekämpfen bzw. diesen deutlich zu verringern. Spätestens nach rund 24 Stunden ist jeder wieder gesellschaftsfähig und braucht sich wegen des Knoblauchbrottes vom Vortag keine Gedanken mehr zu machen.



Kl-Foto / Adobe Firefly

## Gartenjahr 2026

Der Beginn eines neuen Gartenjahres ist für viele Menschen ein Moment voller Vorfreude.

Wenn die Tage langsam länger werden und die Sonne spürbar Kraft gewinnt, erwacht nicht nur die Natur, sondern auch die Motivation, wieder im Garten tätig zu werden. Der richtige Start ins Gartenjahr legt den Grundstein für eine erfolgreiche Saison – egal ob man einen großen Gemüsegarten, ein kleines Hochbeet oder nur einige Töpfe auf dem Balkon besitzt.

Entscheidend ist, die ersten Arbeiten bewusst zu planen und Schritt für Schritt anzugehen. Traditionell beginnt das Gartenjahr bereits im späten Winter oder frühen Frühjahr, lange bevor die ersten Pflanzen ins Freiland dürfen.

Zu den frühen Arbeiten gehört zunächst der Blick auf den Boden. Frost, Niederschläge und Winterruhe haben die Erde oft verdichtet, sodass sie im Frühjahr gelockert werden sollte. Dies geschieht allerdings erst, wenn der Boden nicht mehr nass und schwer ist. Eine zu frühe Bearbeitung kann die Bodenstruktur zerstören. Wenn die Erde jedoch abgetrocknet ist, reicht ein sanftes Aufharken, um Sauerstoff hineinzubringen und abgestorbene Pflanzenreste zu entfernen. Auch das Überprüfen von Werkzeugen gehört zu den ersten Tätigkeiten des Jahres: Schaufeln, Spaten, Gartenschere und Gießkannen sollten gereinigt, geölt und bei Bedarf ausgebessert werden. Ein gut gepflegtes Werkzeug erleichtert alle weiteren Arbeiten erheblich.

Ein wichtiger Schritt im jungen Gartenjahr ist die Planung. Welche Pflanzen sollen angebaut werden? Wo ist ausreichend Sonne vorhanden? Welche Kulturen vertragen sich gut nebeneinander? Viele Gärtnerinnen und Gärtner nutzen diese Zeit, um Pflanzpläne zu zeichnen oder Notizen aus dem vergangenen Jahr einzubeziehen. Wer Gemüse anbauen möchte, sollte außerdem Fruchtfolgen berücksichtigen, damit der Boden nicht einseitig ausgelaugt wird. Gleichzeitig lohnt es sich, frühzeitig Saatgut zu überprüfen. Übriggebliebene Samen aus dem Vorjahr behalten oft ihre Keimfähigkeit, doch es ist sinnvoll, diese zu testen oder rechtzeitig neues Saatgut zu besorgen.

Ab Februar oder März beginnt die Phase der Vorkultur. Nicht alle Pflanzen müssen vorgezogen werden, doch viele profitieren davon, insbesondere solche mit einer längeren Entwicklungszeit. Typische Kandidaten für die frühe Aussaat auf der Fensterbank oder im Gewächshaus sind Tomaten, Paprika, Chili und Auberginen. Auch manche Blumen – etwa Löwenmäulchen, Studentenblumen oder Tagetes – werden gern vorgezogen, um später kräftige Jungpflanzen in den Garten zu setzen. Wichtig ist dabei ausreichend Licht, denn zu wenig Helligkeit führt schnell zu dünnen, instabilen Keimlingen. Eine gleichmäßige Feuchtigkeit, jedoch ohne Staunässe, sorgt dafür, dass die Samen verlässlich keimen.

Während die ersten Keimlinge im Warmen wachsen, beginnt draußen im Garten eine andere Phase: die Vorbereitung des Beetes. Noch ist es zu früh für die meisten Gemüsesorten, doch einige robuste Arten vertragen kühle Temperaturen.

Dazu gehören zum Beispiel Spinat, Feldsalat, Radieschen oder frühe Karottensorten. Auch Zuckerschoten können schon ab März ins Freiland gesät werden, sofern der Boden nicht mehr gefroren ist. Wer ein Frühbeet besitzt oder ein einfaches Vlies verwendet, kann zusätzlich Kohlrabi oder Salat früher pflanzen und die Saison verlängern. Diese ersten Kulturpflanzen liefern bereits im Frühjahr frisches Gemüse und motivieren, weiter aktiv zu bleiben.

Auch Stauden und Zierpflanzen können früh im Jahr Aufmerksamkeit benötigen. Alte Triebe dürfen zurückgeschnitten, abgestorbene Pflanzenteile entfernt und winterharte Kübelpflanzen langsam wieder an draußen gewöhnt werden. Rosen werden meist Ende März oder Anfang April geschnitten – in vielen Regionen gilt die Forsythienblüte als natürlicher Zeitpunkt, an dem der Rosenschnitt erfolgen sollte. Gleichzeitig können Obstbäume, sofern notwendig, noch im späten Winter ausgelichtet werden.

Nicht zu vergessen ist das Düngen. Sobald die Pflanzen wieder austreiben, benötigen sie Nährstoffe. Kompost ist dafür ein idealer Start, denn er liefert langsam verfügbare Nährstoffe und verbessert die Bodenstruktur. Außerdem fördert er das Bodenleben, was für gesundes Pflanzenwachstum entscheidend ist. Ein dünner Kompostauftrag auf Beeten und unter Sträuchern reicht meist aus, um die Pflanzen gut zu versorgen.

Mit den ersten warmen Tagen im April beginnt schließlich die eigentliche Pflanzsaison. Dann dürfen robuste Jungpflanzen wie Kohlrabi, Salat oder Brokkoli ins Beet. Gleichzeitig können im Freiland Möhren, Rote Bete, Mangold, Pastinaken und verschiedene Kräuter gesät werden. Besonders beliebt sind frühblühende Blumen wie Stiefmütterchen, Vergissmeinnicht oder Hornveilchen, die Farbe in den Garten bringen, während der Rest noch im Wachstum ist.

Alles in allem beginnt ein Gartenjahr also nicht erst im Mai, wenn die Eisheiligen vorbei sind, sondern schon Monate zuvor. Mit sorgfältiger Vorbereitung, gezielter Aussaat und ersten robusten Pflanzen legt man den Grundstein für eine erfolgreiche Saison. Wer rechtzeitig startet und die Natur Schritt für Schritt begleitet, wird im Laufe des Jahres mit kräftigen Pflanzen, reicher Ernte und einem lebendigen, gesunden Garten belohnt.



# FREIZEITTIPPS

## Ausflugstipps in Thüringen

Hier sind einige richtig **schöne und lohnenswerte Ausflugstipps in Thüringen** — mit einer Mischung aus Natur, Geschichte, Kultur und Abenteuer.



### NATUR & WANDER-TIPPS

#### Nationalpark Hainich

- Der Hainich ist ein riesiger, alter Buchenwald – Teil des UNESCO-Weltnaturerbes.
- Besonders spannend ist der **Baumkronenpfad**: Du gehst hoch über dem Waldboden, kannst durch die Baumkronen wandern und weit über den Wald schauen.
- Ein tolles Ziel für Naturfans – gute Luft, Tiere, viele Wanderwege und viel Ruhe.

#### Thüringer Wald & Rennsteig

Der Thüringer Wald ist eine der bekanntesten Naturregionen Thüringens. Besonders der Rennsteig – ein langer Wanderweg quer durch den Mittelgebirgswald – ist ideal für Tages- oder Mehrtagesstouren.

Von Ilmenau aus sind die Berge und Wälder dort gut erreichbar und perfekt für Naturlausflüge, Wandern oder einfach Entspannung im Grünen.



### GESCHICHTE, KULTUR & STÄDTE

#### Wartburg bei Eisenach

- Die Wartburg ist eine der berühmtesten Burgen Deutschlands– sie thront über Eisenach und ist UNESCO-Welterbe.
- Du kannst auf der Burg mittelalterliche Geschichte erleben, alte Räume sehen und wundervolle Ausblicke genießen. Ein Klassiker – ob mit Freunden, Familie oder allein.

#### Saalfelder Feengrotten

- Eine ehemalige Mine, heute eine Tropfsteinhöhle mit farbenprächtigen Mineralformationen – laut Guinness-Buch der Rekorde „die farbenreichsten Höhlen der Welt“.
- Ein besonders interessantes Ziel für Familien oder wenn du Höhlen und Natur magst – drinnen staunen, draußen durch Thüringen reisen.

#### Veste Wachsenburg (Teil der Drei Gleichen) / Burgen & Schlösser rund um Gotha/Gleicherland

- Die Wachsenburg ist eine mittelalterliche Burganlage mit langer Geschichte – ideal für alle, die Burgen lieben.
- Ein schöner Ort, wenn du mal über den Alltag hinaus willst und etwas Geschichte mit Aussicht kombinieren willst.

#### Erfurt – Stadt mit Geschichte, Altstadt & Flair

Erfurt besitzt eine wunderschöne Altstadt mit Fachwerkhäusern, die berühmte Krämerbrücke und eine große Geschichte.

Wer Lust auf Architektur, Stadtbummel, Cafés oder Museen hat – Erfurt ist perfekt für einen Tagesausflug oder Wochenende.



# Urlaub mit Caravan und Reisemobil in Europa

## 1. Einleitung

Urlaub mit **Caravan** oder **Reisemobil** erfreut sich in Europa großer Beliebtheit. Diese Form des Reisens bietet viel Freiheit, Flexibilität und Nähe zur Natur. Reisende können ihren Tagesablauf selbst bestimmen, spontan neue Orte entdecken und unabhängig von Hotels unterwegs sein. Besonders in Europa gibt es eine sehr gute Infrastruktur mit Campingplätzen, Stellplätzen und gut ausgebauten Straßen, was den Caravan- und Reisemobilurlaub besonders attraktiv macht.

## 2. Unterschied zwischen Caravan und Reisemobil

Ein **Caravan** (Wohnwagen) wird mit einem Auto gezogen. Am Urlaubsort kann der Wohnwagen abgestellt werden, während das Auto für Ausflüge genutzt wird.

Ein **Reisemobil** (Wohnmobil) ist ein Fahrzeug, in dem Fahrerkabine und Wohnraum fest miteinander verbunden sind. Es ist besonders für Rundreisen geeignet, da man schnell weiterfahren kann.

### Vorteile beider Varianten:

- flexible Reiseplanung
- eigene Küche und Schlafplätze
- Kostenersparnis gegenüber Hotels
- naturnahes Reisen

## 3. Vorteile von Urlauben mit Caravan und Reisemobil

Urlaub mit Caravan oder Reisemobil bietet viele Vorteile:

- **Unabhängigkeit:** Keine festen Essenszeiten oder Check-in-Zeiten
- **Flexibilität:** Reiseroute kann spontan geändert werden
- **Naturerlebnis:** Übernachten in Seenähe, am Meer oder in den Bergen
- **Familienfreundlich:** Ideal für Familien mit Kindern
- **Komfort:** Eigenes Bett, eigene Küche und oft eigenes Bad

Gerade für längere Reisen oder Rundtouren ist diese Urlaubform besonders beliebt.

## 4. Lohnenswerte Reiseziele in Europa

Europa bietet eine große Vielfalt an Landschaften, Kulturen und Klimazonen. Viele Länder sind hervorragend auf Camping- und Reisemobilurlauber eingestellt.

### 4.1 Deutschland

*Deutschland ist ideal für Einsteiger.*

#### Beliebte Regionen:

- Ostsee und Nordsee (Strand, Radwege, familienfreundlich)
- Schwarzwald (Wandern, Natur, Ruhe)
- Bayerische Alpen (Berge, Seen, Outdoor-Aktivitäten)
- Mecklenburgische Seenplatte (Wassersport, Natur)

Deutschland bietet viele gut ausgestattete Campingplätze und Stellplätze.

### 4.2 Italien

*Italien verbindet Natur, Kultur und gutes Essen.*

#### Empfehlenswerte Ziele:

- Gardasee (Seenlandschaft, Berge, Familienurlaub)
- Toskana (Hügel, Weinberge, Städte)
- Amalfiküste (Meer, spektakuläre Landschaft)
- Sardinien (Strände, Natur)

### 4.3 Frankreich

*Frankreich gilt als eines der beliebtesten Campingländer Europas.*

#### Beliebte Regionen:

- Provence (Lavendelfelder, Sonne)
- Bretagne (raue Küsten, Meer)
- Loiretal (Schlösser, Radwege)
- Côte d'Azur (Mittelmeer, Badeurlaub)



#### 4.4 Skandinavien (Norwegen, Schweden, Finnland)

Skandinavien ist besonders für Naturliebhaber geeignet.

##### Highlights:

- Norwegen: Fjorde, Berge, Wasserfälle
- Schweden: Seen, Wälder, Ruhe
- Finnland: Weite Landschaften, Mitternachtssonne

Das **Jedermannsrecht** erlaubt in vielen Regionen das freie Übernachten in der Natur (mit Regeln).

#### 4.5 Spanien und Portugal

Südeuropa ist besonders im Frühling und Herbst beliebt.

##### Empfehlenswerte Regionen:

- Andalusien (Kultur, Sonne)
- Costa Brava (Strände, Buchten)
- Algarve (Felsküsten, Meer)
- Nordspanien (grüne Landschaften, weniger Hitze)

#### 5. Campingplätze und Stellplätze

In Europa gibt es:

- **Campingplätze** mit Sanitäreinrichtungen, Strom, Restaurants
- **Wohnmobil-Stellplätze** für kurze Aufenthalte
- **Naturcampingplätze** für ruhiges, naturnahes Reisen

Viele Plätze sind speziell auf Familien, Hundehalter oder Langzeitreisende ausgerichtet.

#### 6. Umwelt und nachhaltiges Reisen

Urlaub mit Caravan oder Reisemobil kann auch nachhaltig gestaltet werden:

- Nutzung von Solarpanels
- sparsamer Umgang mit Wasser
- Mülltrennung
- regionale Produkte kaufen
- ausgewiesene Stellplätze nutzen

So bleibt die Natur auch für zukünftige Generationen erhalten.

#### 7. Fazit

Urlaub mit Caravan oder Reisemobil bietet eine einzigartige Möglichkeit, Europa flexibel und intensiv zu entdecken. Ob Strandurlaub, Städtereise oder Naturerlebnis – für jeden Geschmack gibt es passende Reiseziele. Dank der guten Infrastruktur, der landschaftlichen Vielfalt und der kulturellen Besonderheiten ist Europa ideal für diese Reiseform. Wer Freiheit, Unabhängigkeit und Nähe zur Natur schätzt, findet im Caravan- oder Reisemobilurlaub eine besonders attraktive Art des Reisens.



# Persönlichkeitsentwicklung

Quelle: [www.netzwerk-stiftungen-bildung.de](http://www.netzwerk-stiftungen-bildung.de)

## KURZBESCHREIBUNG

Veränderung der Persönlichkeit eines Menschen über die gesamte Lebensspanne.

## AUSFÜHRLICHE BESCHREIBUNG

Persönlichkeitsentwicklung bezeichnet die Veränderung der Persönlichkeit eines Menschen über die gesamte Lebensspanne. Dabei beeinflussen sowohl genetische Faktoren als auch die Lebenswelt diese Entwicklung in einer komplexen, wechselseitigen Beziehung. In der Wissenschaft wird davon ausgegangen, dass die Persönlichkeit im Laufe des Lebens von Veränderung und Kontinuität gekennzeichnet ist. Die Merkmale einer Persönlichkeit werden als individuelle Besonderheiten im zwischenmenschlichen Vergleich bestimmt. Wenn ein Mensch relativ stabile, konsistente Muster des Fühlens, Denkens und Verhaltens aufweist, können diese als Teil der menschlichen Persönlichkeit verstanden werden.

Im Rahmen eines ganzheitlichen Begriffes von Bildung spielt Persönlichkeitsentwicklung im gesamten Bildungssystem über die individuelle Bildungsbiografie hinweg (lebenslanges Lernen) eine zentrale Rolle. Sie betrifft alle Bildungsformen und findet in Institutionen formaler Bildung statt, entwickelt sich oft aber auch in non-formalen und informellen Bildungsprozessen, etwa bei Weiterbildung oder ehrenamtlichem Engagement.

Persönlichkeitsentwicklung war schon immer ein Schlüsselthema der Bildung, da sie maßgeblich über die Lebenschancen und die gesellschaftliche Teilhabe eines Menschen entscheidet. Angesichts der digitalen Transformation, Prozessen der Globalisierung, der großen gesellschaftlichen Herausforderungen wie Klimawandel oder Ressourcenknappheit sowie zunehmend vielfältigeren Gesellschaften durch weltweite Migration wird Persönlichkeitsbildung ein immer höherer Stellenwert eingeräumt.

In einer digitalen, globalen Welt braucht es mündige Bürgerinnen und Bürger, die sich durch Kreativität, die Fähigkeit zur Selbstbildung, Reflexionsfähigkeit und Urteilskraft auszeichnen und zur Kooperation und Kollaboration bereit sind. Sie müssen über die erforderlichen Kompetenzen für einen produktiven Umgang mit gesellschaftlicher Diversität verfügen, was interkulturelle Bildung befördern kann. Alle Bildungsinstitutionen haben die Aufgabe, neben der Vermittlung von fachlichem Wissen und berufsbezogenen Kompetenzen auch für wertorientiertes Lernen zu sorgen: Die Menschen müssen in die Lage versetzt werden, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, das Empathie und gesellschaftliche Verantwortung einschließt und zugleich die Orientierung in einer zunehmend komplexeren, unübersichtlichen Welt stärkt. Hier kann auch kulturelle Bildung einen wichtigen Beitrag leisten.

Persönlichkeitsentwicklung in der Bildung kann wirksam unterstützt werden, wenn der einzelne Mensch mit seinem Charakter und seinen individuellen Fähigkeiten in den Mittelpunkt gestellt wird. In Institutionen formaler Bildung wie der Schule geht es darum, die Begabungen der Lernenden zu entdecken, Spielräume für individualisierte Lernprozesse zuzulassen und diese mit (bewältigbaren) Herausforderungen zu verbinden. Die Lehrpersonen begleiten die Lernprozesse und unterstützen den Prozess der Selbstreflexion der sich bildenden Personen, die ihre Potenziale entfalten und ihre Persönlichkeit weiterentwickeln können.

Einen zentralen Stellenwert bei der Persönlichkeitsbildung hat die individuelle Förderung: Die Menschen werden in ihren Bildungsprozessen – entsprechend ihren individuellen Fähigkeiten – so unterstützt, dass sie ihre persönlichen Stärken bestmöglich entfalten können.

Während Begabungsförderung auf die individuelle Förderung aller Lernenden gerichtet ist, widmet sich die Begabtenförderung als ein Teil der Begabungsförderung vorwiegend auf überdurchschnittlich begabte und leistungsstarke Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, um ihre Talente und die Entfaltung ihrer Potenziale gezielt zu unterstützen. In der Bundesrepublik Deutschland sind zahlreiche öffentliche und private Stiftungen in der Begabtenförderung aktiv, etwa durch die Vergabe von Stipendien an leistungsstarke Schülerinnen und Schüler, an Studierende oder junge Menschen mit beruflichem Abschluss zur Weiterqualifikation.

Die **Karriere** oder **berufliche Laufbahn** (von französisch *carrière*; englisch *career*) ist die persönliche Laufbahn eines Menschen in seinem Berufsleben. In der betrieblichen Personalarbeit versteht man unter Karriere „jede betriebliche Stellenfolge einer Person im betrieblichen Stellengefüge“. Seit den 1990er Jahren wird in der Karriereforschung davon ausgegangen, dass Karrieren verstärkt (wenn nicht sogar überwiegend) jenseits organisationaler Grenzen stattfinden.

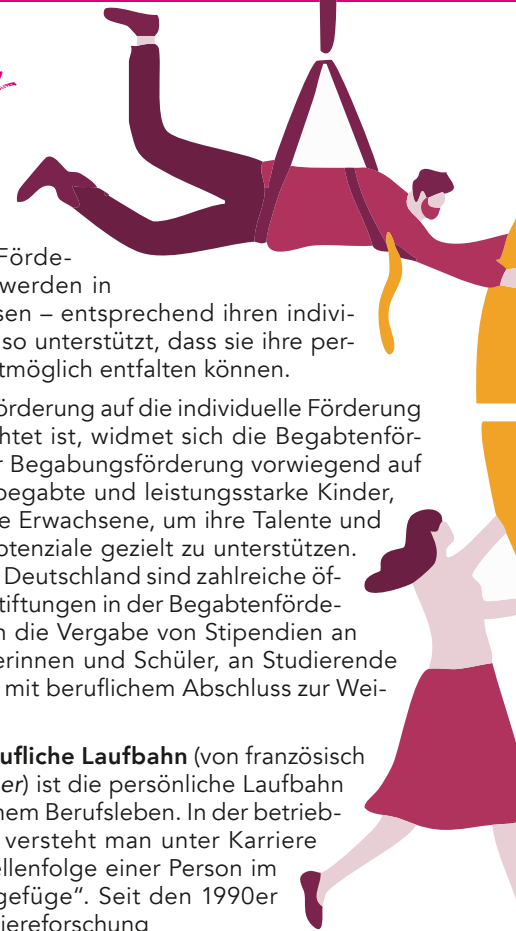
Umgangssprachlich bezeichnet der Begriff in der Regel einen beruflichen Aufstieg (einen Weg nach oben), d. h., der Begriff Karriere wird häufig verbunden mit Veränderung der Qualifikation und Dienststellung sowie einem wirtschaftlichen und/oder sozialem Aufstieg.

## BEGRIFFSGESCHICHTE

Das Wort *Karriere* bedeutet dem Wortsinn nach „Fahrstraße“ (lateinisch *carrus* „Wagen“). Der Begriff im exakten Sinne bezeichnet also jegliche berufliche Laufbahn, ganz gleich ob sie als Auf- oder Abstieg wahrgenommen wird. Strittig ist jedoch, ob nicht auch andere Bewegungen in einem sozialen Raum über die Zeit hinweg als Karrieren betrachtet werden sollten.

Durch die Ständegesellschaft waren die Karrieremöglichkeiten (wie überhaupt die Möglichkeit einer freien Berufswahl) eng begrenzt. Karriere am Fürstenhof oder beim Militär konnten in der Regel nur Adlige machen. Zu den wenigen Ausnahmen zählte der niedere Klerus. Das änderte sich seit dem späten 18. Jahrhundert mit der zunehmend freien Berufswahl, dem Abbau von Standesprivilegien und der Entstehung von Verwaltungsorganisationen und großen Unternehmen. Seither kann man Karrieren als den Versuch ansehen, sich eine Identität aufzubauen (Niklas Luhmann spricht hier von einer „Identität ohne Identität“).

Die Karriereforschung war ursprünglich ein soziologisches Fach. Max Weber und Karl Mannheim betonten den strukturellen Aspekt der Karriere, d. h., die vorgegebene Stellenhierarchie in bürokratischen Organisationen, die planmäßige und überschaubare Aufstiegswege vorgab. Die Chicagoer Schule der Soziologie entwickelte zu Beginn der 1920er Jahre ihr biographisches Life-History-Konzept weiter, indem sie die strukturellen mit den subjektiven Aspekten von Karriere verband,





Seit den 1990er Jahren werden immer mehr empirische Forschungsergebnisse zur Sequenzanalyse von Karrieren sowie zu Karrierebedingungen von Frauen und ihren Hemmnissen vorgelegt. Obwohl es Indizien dafür gibt, dass Karrieren komplexer werden, hat die Anzahl an Jobwechseln seit 1984 nicht zugenommen (nimmt man innerorganisationale und intraorganisationale zusammen, haben sie sogar abgenommen) und die Zufriedenheit mit dem Karriereerfolg ist konstant geblieben. Der Einkommenszuwachs durch einen zusätzlichen Jobwechsel hat jedoch abgenommen.

## SELBSTOPTIMIERUNG ...

ist der stetige Prozess, die eigenen Fähigkeiten, Eigenschaften und das Aussehen durch bewusste Arbeit an sich selbst zu verbessern, um das „Optimum“ oder Maximum in allen Lebensbereichen (Beruf, Gesundheit, Persönlichkeit) zu erreichen, oft mithilfe von Techniken, Apps und Coaching, birgt aber die Gefahr des Perfektionismus, des ständigen Drucks und der Unzufriedenheit, wenn es zu einem Zwang wird, der die Lebensfreude mindert. Es geht um mehr als bloße Routine; es ist ein Streben nach Steigerung, das von Achtsamkeit bis zu technischen Hilfsmitteln reicht.

## MERKMALE UND BEISPIELE

- **Umfassend:** Betrifft Fitness, Ernährung, Schlaf, kognitive Fähigkeiten, emotionale Intelligenz und soziale Kompetenzen.
- **Methoden:** Von Meditation, Weiterbildung und Coaching bis zu Fitness-Trackern, Smartwatches, Supplements und sogar biotechnologischen Eingriffen (Enhancement).
- **Triebkräfte:** Wunsch nach Erfolg, Autonomie, Selbstbewusstsein, aber auch gesellschaftlicher Druck und Idealvorstellungen.

## CHANCEN

- **Wachstum:** Fördert persönliches Wachstum und Selbstbewusstsein durch das Erreichen von Zielen.
- **Empowerment:** Stärkt die Kontrolle über das eigene Leben und initiiert positive Veränderungen.
- **Fähigkeiten:** Kultiviert neue Fähigkeiten und verbessert die Lebensführung.

## RISIKEN UND KRITIK

- **Endloser Zwang:** Kann zu einem nie endenden Prozess führen, da es immer ein „besser“ gibt, was zu Frustration führt.
- **Perfektionismus & Druck:** Kann psychischen Stress, Schlafstörungen oder das Gefühl auslösen, nicht gut genug zu sein, auch wenn eigentlich alles in Ordnung ist.
- **Entfremdung:** Führt weg von intuitiven Entscheidungen hin zu einem reinen „Tracking“ und der Jagd nach Werten.

## BEWUSSTE GESTALTUNG

- **Reflexion:** Fragen, warum man optimieren will und ob das Streben nach dem Optimum noch dienlich ist.
- **Sanftheit:** Mit sich selbst nachsichtig sein und radikale Selbstoptimierung vermeiden.
- **Balance:** Die eigene Mitte finden und nicht nur nach äußeren Idealen streben

hielt aber an der Sequenzialität des Karrierebegriffs fest. Erst Howard S. Becker bezeichnete alle Formen von Aufwärts-, Abwärts- oder seitlicher Mobilität einschließlich der informellen (z. B. kriminellen) Berufswege als „Karrieren“.

Seit den 1950er Jahren wird sie zunehmend durch die Psychologie geprägt. Donald E. Super, ein Pionier der Laufbahnforschung, kombinierte den Karrierebegriff mit entwicklungspsychologischen Ansätzen und formulierte in seinem ersten Hauptwerk *Psychology and Careers* (1957) fünf Laufbahnstadien, die als Entwicklungsaufgaben typischerweise in einem bestimmten Lebensalter – allenfalls etwa früher oder später – zu bewältigen sind. Er zeigte, wie ein Mensch im Laufe seiner Entwicklung seinen verschiedenen Rollen (Beruf, Freizeit, Eltern) gerecht wird, die das soziale Umfeld und der Lebensraum erfordern. Dieses Konzept ist allerdings stark normativ geprägt; Supers Laufbahnstadien erscheinen aus heutiger Sicht wie ein Musterlebenslauf. „Atypische“ Karrieren waren in seinem funktionalistischen Konzept nicht vorgesehen. Diese werden z. B. als *protean career* (d. h. autonom gestaltete Karriere) nach Douglas T. Hall oder als *boundaryless career* (grenzenlose Karriere) nach Michael B. Arthur bezeichnet.

Der Organisationspsychologe Edgar Schein unterscheidet persönlichkeitsabhängig verschiedene Karriereanker, d. h. verschiedene Motivationen und Präferenzen, die die Entwicklung und Planung der persönlichen beruflichen Laufbahn beeinflussen bzw. für die individuelle Zufriedenheit mit dem beruflichen Weg förderlich sind oder wären. Dabei muss der Ansporn für berufliche Veränderungen oder für die Wahrung der beruflichen Situation nicht im wirtschaftlichen oder sozialen Aufstieg bestehen, sondern kann auch in der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben oder anderen Faktoren begründet sein.

Pierre Bourdieu schuf mit dem Begriff der Laufbahnklasse einen Begriff zur Typisierung von Aufstiegs- oder Abstiegs-mustern in Abhängigkeit von Klassenzugehörigkeit und institutionellen Mechanismen der sozialen Öffnung und Schließung.

meißelartiges Werkzeug	Häremwächter	alkoholisches Getränk	französischer Polizist	Wohnraum auf Schiffen	Flughafen Sierra Leone	englisch: und	Textmesse in Düsseldorf	Pistole (Gauernersprache)	französisches Kugelspiel	englisch: Gesetz	farbliche Abstufung	Verlangen, Biergerden	schweizerisches Kartoffelgericht
				Vorname von Delon				Heimwerker				3	
englisch: benutzen	5		straff	flaches Wohnhaus						algerische Geröllwüste		italienischer Artikel	
alles Deutsches Gewicht		unerbittlicher Antreiber						Abk.: in der		bunte Tanzshow			
				Techniker (Abk.)		hart üben			11			oström. Feldherr † 573	
Apfelwein (franz.)										besondere Fürsprache			
			Stadtrand-siedlung										
persönliches Fünfwort (4. Fall)	Vogel-schwanz	ein Längenmaß (Abk.)										2	verblüfft
dicker Saft													
Hundelippe		Stadt in Kirgistan	griech. Vorsilbe gut, wohl										Vorname des Sängers Gilde †
Himmelsbläue		Ausruf des Schauderns		Zwerg der Edda	südamerik. Laufvogel	politische Fanatiker	Schiff-fahrts-unternehmen			Fluss durch Gerona (Span.)	brennendes Holz-scheit	röm. Zahlzeichen: 490	
			Urein-wohner Neu-guineas	Binnenmeer in Kasachstan									Auslands-bleibe (Flucht)
zum Verzehr geeignet	flüssige Speise	ehem. britische Münze				bestrafen	abge-spannt					8	
				Entführungs-opfer	klima-tisch trocken				ein Schneiß-zug (Abk.)				Vorname Rääkö-nens
			franz. Land-schaft bei Lyon	Barver-mögen						Rufname Haller-vordens	Bausatz (engl.)		
Pferdezuruf: Los!	Kiosk (ugs.)				3./4. Fall von 'wir'		polni-scher Name der Oder		intelli-genz-schwach				Sohn von Odys-seus
Schmarotzer	1					sla-velchen-farbig	National-licker, Mesut ...				regen-reicher Tropen-wind		Fremd-wortteil: unter
			Schön-ling (franz.)	italie-nischer Komponist †					italie-nische Insel		Spiel-einsatz		
hinwei-sendes Wort	könig-lich	eine der Cook-Inseln	ehem. afrikan. König-reich					schweiz. Gebirgs-tal	Rufname d. Schau-spielerin Pulver				Alpha-bet (Kw.)
Lärmgerät					Verbin-dungs-säfte		Mietauto mit Fahrer			männ-liches Kind			
			Vorname des Sängers Humphries †	Wortteil: mehr-fach				englisch: Ende			englisch: ja		franzö-sisch: Schrei
Senkbleie		Erfinder des Farb-films						int. Kfz-K. Libanon	Fremd-wortteil: bei, daneben		Pal-mille		
				deutsche Vorsilbe			deutsche Landes-haupt-stadt						Initialen Carrells †
Namensgebung	jap. Heilig-tum				Fußball-begriff, Abgabe								Araber-hengst bei Karl May

#diefränkische freut sich auf dich

Bestellen Sie KOSTENLOS INFOMATERIAL

shop.fraenkische-schweiz.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

# Fränkische Schweiz

- Anzeige -

## Willkommen im Land der Burgen, Höhlen und Genüsse

Die Fränkische Schweiz, im Städtedreieck Nürnberg, Bamberg und Bayreuth gelegen, verzaubert mit Genuss für Augen, Gaumen und Seele. Sanfte Talandschaften, überragt von rund 35 mittelalterlichen Burgen, Schlössern und Ruinen, machen die Region zu einem vielseitigen und besonders beliebten Urlaubsparadies.



Wandern im Klumpertal am „Entenstein“

Aktivurlauber finden hier ideale Voraussetzungen für Bewegung in der Natur. Ein dichtes Netz aus Rad- und Wanderwegen lädt dazu ein, die Landschaft Schritt für Schritt oder auf dem Sattel zu entdecken. Von familienfreundlichen Spaziergängen über entspannte Halbtagestouren bis hin zu anspruchsvollen Tageswanderungen mit beeindruckenden Ausblicken ist alles möglich. Die Fränkische Schweiz als zertifizierte Qualitätswanderregion bietet über 4.500 Kilometer bestens ausgeschilderte Wege durch schattige Wälder, blühende Wiesen, urige Dörfer und entlang markanter Felsformationen.

Auch Kletterer kommen voll auf ihre Kosten: Die Region zählt zu den ältesten und renommiertesten Klettergebieten Deutschlands. Im charakteristischen Frankendolomit finden sich unzählige Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Die markante Oberflächenstruktur sorgt für hervorragende Griffbarkeit und intensive Natur- und Bewegungserlebnisse – für Einsteiger ebenso wie für erfahrene Kletterer.

Familien erleben in der Fränkischen Schweiz unvergessliche Urlaubstage. Spielplätze, Kletter- und Erlebnisparks, luftige Hochseilgärten oder rasante Sommerrodelbahnen lassen Kinderherzen höherschlagen. Zwei Wildgehege, Begegnungen auf dem Bauernhof und weitere Abenteuer runden das Programm ab. Besonders charmant ist eine Fahrt mit der historischen Museumsdampfbahn – nostalgisch, entschleunigend und faszinierend für Groß und Klein.

Unter der Erde birgt die Region einen einzigartigen Schatz: Über 1.000 Höhlen, darunter die Schauhöhlen Binghöhle, Sophienhöhle und Teufelshöhle, begeistern mit funkelnden Tropfsteinen und Fossilienfunden. Geführte Touren machen diese faszinierende Karstlandschaft für Gäste jeden Alters erlebbar.

Im Frühling zeigt sich die Fränkische Schweiz von ihrer magischsten Seite: Mit rund 200 kunstvoll geschmückten Osterbrunnen, darunter der „größte Osterbrunnen der Welt“, wird Tradition hier lebendig.



Osterbrunnen an der St. Laurentius Kirche in Obertrubach

Hunderttausende Obstbäume blühen von Mitte April bis Anfang Mai und verwandeln Hügel und Täler in ein duftendes Blütenmeer. Die Region gehört zu den größten zusammenhängenden Süßkirschenanbaugebieten Europas. In über 300 Brennereien entstehen daraus edle Brände, feine Geiste und Liköre, die weit über die Region hinaus geschätzt werden.

Auch Bierliebhaber kommen auf ihre Kosten: Über 70 Privatbrauereien mit rund 600 Sorten machen die Fränkische Schweiz zur Brauereidichte-Weltmeisterin. Hier ist Bier gelebte Tradition – jeder Schluck ein Stück fränkischer Lebensfreude.



Kirschblüte am Walberla



Das Felsendorf Tüchersfeld mit dem „Fränkische Schweiz Museum“

PRESSETEXT der Tourismuszentrale Fränkische Schweiz

Lizenz: CC BY SA  
und Copyright : © TZ Fränkische Schweiz / Florian Trykowski

# TIERGESCHICHTEN

## Angst vom Bösen Wolf?

Der Wolf kehrt nach Thüringen zurück – eine Entwicklung, die gleichermaßen Begeisterung, Respekt und Diskussionen auslöst. Jahrzehntlang galt der Wolf in weiten Teilen Deutschlands als ausgestorben. Intensive Verfolgung, fehlende Lebensräume und negative Vorurteile führten dazu, dass das Tier nahezu vollständig aus Mitteleuropa verschwunden war. Doch seit einigen Jahren breitet sich der Wolf auf natürliche Weise wieder aus, und nun erreicht er auch zunehmend Thüringen. Seine Rückkehr ist ein Zeichen dafür, dass sich die Natur erholen kann, wenn man ihr Raum lässt.

Thüringen bietet dem Wolf günstige Bedingungen: ausgedehnte Wälder, wenig besiedelte Regionen, ein hoher Wildbestand und gut vernetzte Lebensräume. Diese Struktur erleichtert es wandernden Jungwölfen, neue Reviere zu finden. Die Tiere sind scheu, stark territorial und legen oft viele Kilometer zurück, bevor sie sich niederlassen. Erste Sichtungen zeigen, dass Thüringen wieder ein Teil des natürlichen Verbreitungsgebietes werden kann. Für viele Naturschützer ist das ein Erfolg – ein Beweis funktionierender Ökosysteme und einer stabilen Biodiversität.

Gleichzeitig führt die Rückkehr des Wolfes zu Fragen und Sorgen. Besonders Tierhalter fürchten um ihre Nutztiere. Zwar greift der Wolf in der Regel auf wildlebende Beutetiere wie Rehe und Wildschweine zurück, doch ungeschützte Schafe oder Ziegen können für ihn eine leichte Beute darstellen. Deshalb rücken Herdenschutzmaßnahmen stärker in den Fokus: stabile Zäune, Schutznetze und speziell ausgebildete Herdenschutzhunde. In vielen Regionen Deutschlands haben sich solche Maßnahmen bereits bewährt und Konflikte deutlich reduziert. Wichtig ist, Tierhalter nicht allein zu lassen und ihnen Beratung, Unterstützung und finanzielle Förderung zu bieten.

Auch die Bevölkerung begegnet dem Wolf mit gemischten Gefühlen. Einerseits fasziniert das Tier durch seine Wildheit und seine Bedeutung für das natürliche Gleichgewicht. Der Wolf reguliert Wildbestände und sorgt dafür, dass diese sich nicht unkontrolliert vermehren. Andererseits besteht die Sorge, dass die Nähe zum Wolf gefährlich sein könnte. Fachleute betonen jedoch: Für Menschen ist der Wolf äußerst scheu und meidet

direkten Kontakt. Angriffe auf Menschen gelten als extrem selten und sind in Europa praktisch nicht bekannt.

Damit die Rückkehr des Wolfes erfolgreich verläuft, braucht es Aufklärung und offene Kommunikation. Es ist wichtig, Mythen von Fakten zu trennen und sowohl die Chancen als auch die Herausforderungen anzusprechen. Der Wolf ist weder das gefährliche Monster aus alten Geschichten noch ein völlig problemloser Nachbar. Er ist ein wildes Tier, das einen Platz im Ökosystem hat – und dessen Rückkehr ein sensibles, aber lösbares Zusammenspiel zwischen Naturschutz, Landwirtschaft und Bevölkerung erfordert.

Die Wiederansiedlung des Wolfes in Thüringen steht damit für ein Stück zurückgewonnener Natur. Sie fordert uns heraus, neue Wege im Umgang mit Wildtieren zu finden, und erinnert daran, dass Wildnis auch in unserer modernen Landschaft noch möglich ist. Wenn Lösungen gemeinsam entwickelt werden, kann die Rückkehr des Wolfes ein Gewinn für Mensch und Natur sein.



Pressemitteilung der Thüringer Tourismus GmbH

Übernachten und genießen in

## Thüringens Nationalen Naturlandschaften

### THÜRINGEN LÄDT EIN ZU AUSSERGEWÖHNLICHES NÄCHTEN UND AUTHENTISCHEN GENUSSMOMENTEN IN SEINEN NATIONALEN NATURLANDSCHAFTEN

**Erfurt.** Ein Bett über den Dächern, der Sternenhimmel als Decke, der erste Kaffee mit Blick auf das Tal der Saale oder kräuterduftende Bergwiesen: das Reiseland Thüringen setzte 2025 auf kulinarische Erlebnisse und besondere Unterkünfte in den Nationalen Naturlandschaften. Ob eine Kräuterwanderung im Thüringer Wald oder eine Nacht im Tipi des Urwald-Life-Camps, in Thüringen verbindet sich Lage mit Natur, Geschichte und Gastlichkeit.

#### Schlafplatz mit Aussicht: Übernachten zwischen Buchenwald und Talsperre

Am Hohenwarte-Stausee treiben kleine Rollyboote auf dem Wasser als minimalistische Unterkünfte für Nächte zwischen Wald, Wind und Wellen. Wer lieber weiche Wellen gegen feste Wände tauscht, findet auf Schloss Eichicht ein Refugium, das mit seinen denkmalgeschützten Gemäuern Geschichte und (Jagd-)Handwerk verbindet. In Nordhausen als Tor zum Südharz wachsen Tiny Houses über einem Parkdeck in den Himmel und bieten urbane Perspektive mit Weitblick. Im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön eröffnen „Rhön-Butzen“ oder Sternewagen des Landhotels Grüne Kutte mit Panoramafenster Aussichten auf den (Nacht-)Himmel über dem Land der offenen Fernen.

#### Genuss mit Charakter: Wo Kulinarik Herkunft zeigt

Nicht nur der Schlafplatz darf besonders sein, sondern auch der Genuss. In der Rhöner Botschaft trifft handwerklich hergestellter Käse auf Brot aus eigener Backstube, in der Landidylle am Stiftsgut Wilhelmglücksbrunn wird im ehemaligen Klostergut biologisch angebaut, verarbeitet und gekocht. Die Ziegenalm Sophienhof und ihre Almstube servieren hauseigenen Käse. Und wer in der historischen Garküche Leutenberg Platz nimmt, bekommt Hausmannskost so authentisch serviert, als wäre die Zeit stehen geblieben.

#### Alte Gebäude, neue Geschichten

Bahnhöfe, Burgen und Bauernhäuser erhalten neue Funktionen, denn im Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal beherbergt der Landgasthof Alter Bahnhof heute Gäste statt Gepäck. Auf Burg Normannstein verbindet das (Inklusions-)Hotel1601 in seinen Chaletzimmern historische Mauern mit Blick ins Tal. Im Hotel & Campingplatz „Wolfsmühle“ bei Nordhausen klappert das Wasserrad noch, während das Haus als Wanderstützpunkt neu belebt wurde.

#### Landschaften, die all das ermöglichen

Was diese Erlebnisse verbindet, ist ihre Einbettung in die Nationalen Naturlandschaften Thüringens. In diesen acht Regionen ist Natur nicht nur Kulisse: Im Nationalpark Hainich mit seinem wilden Buchenwald, im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön mit seinen sanften Höhen, im UNESCO-Biosphärenreservat Thüringer Wald mit Rennsteig und Bergwiesen, in den Na-

turparks Eichsfeld-Hainich-Werratal, Kyffhäuser, Südharz und Thüringer Wald sowie im Naturpark Thüringer Schiefergebirge/ Obere Saale mit seinen Wasserlandschaften. Überall sind mit viel Engagement durch die Gastgeber Ideen für besondere Nächte und unvergleichlichen Genuss entstanden.

#### Inspiration für neue Geschichten

Mit der Kooperation schafft die Thüringer Tourismus GmbH (TTG) Anknüpfungspunkte und Inspiration für Geschichten rund um Gastfreundschaft und regionale Identität in Thüringen.

Seit 2016 bündeln die Thüringer Tourismus GmbH (TTG) und das Thüringer Ministerium für Umwelt, Energie, Naturschutz und Forsten (TMUENF) ihre Kräfte. Die gemeinsame Kampagne 2025 rückte Erlebnisübernachtungen und -genuss in den Mittelpunkt, unterstützt von Influencerreisen, Printkooperationen und multimedialer Kommunikation. Diese digitalen Inhalte und Erlebnisberichte, u. a. im ADAC Reisemagazin extra, im Magazin „Anderswo“ sowie im Outdoor-Magazin und auf Secret Escapes, stärken die Sichtbarkeit und Botschaft und laden ein, Thüringens Natur zu entdecken.

Thüringer Tourismus GmbH

Pressestelle

Willy-Brandt-Platz 1, 99107 Erfurt

Tel.: 0361 3742219

Mobil: 0178 2778160

Fax: 0361 3742299

[m.neumann@thueringen-entdecken.de](mailto:m.neumann@thueringen-entdecken.de);

[presse.thueringen-entdecken.de](http://presse.thueringen-entdecken.de)



Luftaufnahme aus 2024 von der Ritterburg Normannstein in der Welterbergregion Wartburg Hainich © Christoph Partsch, Welterbergregion Wartburg Hainich e. V.



# Gesundes Wohnen mit *natürlichen Baustoffen*

## 1. Einleitung

Wohnen ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in Innenräumen – zu Hause, in der Schule oder am Arbeitsplatz. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Wohnräume gesund gestaltet sind. **Gesundes Wohnen** bedeutet, dass Gebäude so gebaut und eingerichtet werden, dass sie das Wohlbefinden der Menschen fördern und die Gesundheit nicht belasten. Eine entscheidende Rolle spielen dabei die verwendeten Materialien.

In den letzten Jahren wächst das Interesse an **natürlichen Baustoffen**. Sie gelten als umweltfreundlich, nachhaltig und gesundheitsfördernd. Dieser Bericht beschäftigt sich mit der Frage, was gesundes Wohnen ausmacht, welche natürlichen Baustoffe es gibt und welche Vorteile sie für Mensch und Umwelt haben.



## 2. Was bedeutet gesundes Wohnen?

Gesundes Wohnen beschreibt Wohnbedingungen, die:

- die körperliche Gesundheit fördern
- das seelische Wohlbefinden unterstützen
- Schadstoffe vermeiden
- ein angenehmes Raumklima schaffen
- umweltfreundlich und nachhaltig sind

Ein gesundes Wohnhaus soll gute Luftqualität, angenehme Temperaturen, ausreichend Licht und eine ruhige Atmosphäre bieten. Baustoffe spielen dabei eine zentrale Rolle, da sie die Raumluft, die Feuchtigkeit und das Wohngefühl stark beeinflussen.

## 3. Bedeutung der Baustoffe für die Gesundheit

Viele herkömmliche Baustoffe enthalten **chemische Zusätze**, wie Lösungsmittel, Weichmacher oder künstliche Harze. Diese Stoffe können mit der Zeit in die Raumluft abgegeben werden und gesundheitliche Beschwerden verursachen.

Mögliche Folgen können sein:

- Kopfschmerzen
- Reizungen der Atemwege
- Allergien
- Müdigkeit und Konzentrationsprobleme

Natürliche Baustoffe enthalten deutlich weniger oder gar keine schädlichen Chemikalien. Sie tragen zu einem gesunden Raumklima bei und sind besonders für Kinder, ältere Menschen und Allergiker geeignet.

## 4. Was sind natürliche Baustoffe?

Natürliche Baustoffe stammen überwiegend aus der Natur und werden mit wenig chemischer Verarbeitung hergestellt. Sie sind meist:

- nachwachsend
- recycelbar oder biologisch abbaubar
- emissionsarm
- langlebig

Typische natürliche Baustoffe sind Holz, Lehm, Kalk, Naturstein, Kork, Schafwolle und Stroh.

## 5. Holz als natürlicher Baustoff

### 5.1 Eigenschaften von Holz

Holz ist einer der ältesten Baustoffe der Menschheit. Es ist ein nachwachsender Rohstoff und vielseitig einsetzbar.

#### Vorteile von Holz:

- reguliert die Luftfeuchtigkeit
- speichert Wärme
- schafft eine warme und gemütliche Atmosphäre
- bindet CO<sub>2</sub>

### 5.2 Beispiele für Holz im Wohnbau

- Holzhäuser oder Holzrahmenbau
- Holzfußböden (Parkett, Dielen)
- Möbel aus Massivholz
- Holzdecken und Wandverkleidungen

Holz sorgt für ein angenehmes Raumklima und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.

## 6. Lehm – ein Baustoff mit langer Tradition

### 6.1 Eigenschaften von Lehm

Lehm besteht aus Erde, Ton, Sand und Wasser. Er wird seit Jahrtausenden als Baustoff genutzt.

#### Vorteile von Lehm:

- reguliert Feuchtigkeit besonders gut
- speichert Wärme
- bindet Schadstoffe aus der Luft
- verbessert die Raumluftqualität

### 6.2 Beispiele für Lehm im Wohnbereich

- Lehmputz an Wänden
- Lehmfarben
- Lehmsteine
- Lehmöfen

Lehm sorgt für ein ausgeglichenes Raumklima und verhindert Schimmelbildung.



## 7. Kalk als natürlicher Baustoff

### 7.1 Eigenschaften von Kalk

Kalk wird aus Kalkstein gewonnen und ist ein mineralischer, natürlicher Baustoff.

#### Vorteile von Kalk:

- wirkt antibakteriell
- verhindert Schimmel
- diffusionsoffen (atmungsaktiv)
- langlebig

### 7.2 Beispiele für Kalk im Hausbau

- Kalkputz
- Kalkfarbe
- Kalkmörtel

Kalk wird besonders in feuchten Räumen wie Badezimmern geschätzt.

## 8. Naturstein – langlebig und gesund

### 8.1 Eigenschaften von Naturstein

Naturstein ist ein besonders robuster Baustoff, der direkt aus der Natur stammt.

#### Vorteile von Naturstein:

- sehr langlebig
- frei von Schadstoffen
- speichert Wärme
- pflegeleicht



### 8.2 Beispiele für Naturstein im Wohnraum

- Steinböden (Granit, Schiefer, Marmor)
- Fensterbänke
- Treppen
- Küchenarbeitsplatten

Naturstein trägt zu einem natürlichen und hochwertigen Wohngefühl bei.

## 9. Kork – leicht und vielseitig

### 9.1 Eigenschaften von Kork

Kork wird aus der Rinde der Korkeiche gewonnen. Der Baum wird dabei nicht gefällt.

#### Vorteile von Kork:

- nachwachsender Rohstoff
- trittschalldämmend
- wärmedämmend
- elastisch und angenehm zu begehen

### 9.2 Beispiele für Kork im Wohnbereich

- Korkfußböden
- Dämmmaterial
- Wandverkleidungen

Kork eignet sich besonders für Wohn- und Kinderzimmer.

## 10. Natürliche Dämmstoffe

Neben Holz und Kork gibt es weitere natürliche Dämmstoffe, die zur Energieeinsparung beitragen.

#### Beispiele:

- Schafwolle
- Hanf
- Flachs
- Zellulose
- Stroh

#### Vorteile natürlicher Dämmstoffe:

- gute Wärmedämmung
- feuchtigkeitsregulierend
- umweltfreundlich
- oft recyclebar

