

# GRÜNES LEBEN!

*fein genießen!*



Fotos © Hessel und Iris Kaczmarczyk/Packelträger



Online Magazin:  
[www.gruenes-leben.com](http://www.gruenes-leben.com)

Magazin für bewusstes und nachhaltiges Leben

Ausgabe 3 | 2013

2,50 Euro

green styling  
Kosmetik ohne Chemie

green fashion  
Mode ohne Giftstoffe

green food  
Essen ohne Zusatzstoffe

green living  
Ungesunder Elektrosmog

green guide  
Grüner Adressenführer



[www.gruenes-leben.com](http://www.gruenes-leben.com)

# Sommerfrische & Wellness im schönen Tannheimertal



3 Traumtage ★★★★★ *Deluxe* im Traumhotel inkl. VP ab 345,-



SPA DELUXE

50<sup>plus</sup> VERWÖHN NESS

ROT-FLÜH NESS



First-Class Schnuppertage  
So schön kann Wellness sein!

Preisbeispiele, zB bei Unterbringung im Komfortzimmer:

2 Tage/Nächte ÜF ab 174,- VP ab 230,-  
3 Tage/Nächte ÜF ab 261,- VP ab 345,-  
4 Tage/Nächte ÜF ab 348,- VP ab 460,-

Buchbar ab 2 Nächte, ab sofort bis 23.12.2013



Wellness für Genießer ab 50  
plus 200,- Wellness-Genusschein

Preisbeispiele, zB bei Unterbringung im Komfortzimmer:

5:4 Tage/Nächte ÜF ab 548,- VP ab 660,-  
6:5 Tage/Nächte ÜF ab 635,- VP ab 775,-  
9:7 Tage/Nächte ÜF ab 809,- VP ab 1.350,-

Buchbar ab 5 Nächte, ab sofort bis 23.12.2013



Nichts tun müssen. Alles tun  
können. Alles inklusive.

Preisbeispiele, zB bei Unterbringung im Komfortzimmer:

3 Tage/Nächte ÜF ab 411,- VP ab 520,-  
5 Tage/Nächte ÜF ab 685,- VP ab 825,-  
1 Woche/7Nächte ÜF ab 784,- VP ab 1.155,-

Buchbar ab 3 Nächte, ab sofort bis 23.12.2013

Editorial

*Liebe Leserinnen und Leser,*

go green!

Grün ist die Zukunft. Brauchen wir neue Lebensräume? Brauchen wir eine neue Ethik? Ein Leben ohne Ausbeutung? Brauchen wir Veränderung?

Die Plastikgeneration und Billigmentalität ist vorbei, aber Lebensmittelskandale immer noch an der Tagesordnung. Was können wir noch essen? Überlebenstraining im Alltag. Auch Themen wie Altersarmut, Entmietungen und Arbeit, von der keiner mehr leben kann, belasten den Menschen. Heißt die Lösung Selbstversorgung oder Mehrgenerationshäuser?

**GRÜNES LEBEN – fein genießen** geht der Frage nach: wie wollen wir leben. Was ist gesund und richtig. Wie wird was produziert. Wo kommt das Essen her. Immer mehr Unternehmen setzen auf ökologische und nachhaltige Produktion. Es geht auch anders. Dazu gehört Mut und Bewusstsein.

**GRÜNES LEBEN – fein genießen** spricht den bewussten Menschen an, der sich über fairen Handel, gesunde Ernährung, Naturheilkunde, Baubiologie, regenerative Energien und vieles mehr informieren möchte.

**Nachhaltig leben ist die Zukunft.**

**GRÜNES LEBEN – fein genießen** ist nicht nur ein Magazin, sondern ein Netzwerk, das Kommunikation schafft, zwischen Endverbrauchern, Anbietern, Produzenten, Referenten und einer Interessengemeinschaft.

Initiator und Herausgeber des Magazins ist der Naturheilverein Baden e.V., eine Non-Profit Organisation, die sich für Umwelt, Natur und Gesundheit engagiert.



Foto: Volker Wachs

*Greta Hessel*

Ihre Greta Hessel Phil. M.A.  
1. Vorsitzende  
Naturheilverein Baden e.V.

#### **IMPRESSUM:**

GRÜNES LEBEN – Presseorgan des Naturheilvereins Baden e.V.

Online Magazin: [www.gruenes-leben.com](http://www.gruenes-leben.com)

Chefredaktion, (V.i.S.d.P.) Anzeigen und Layout: Greta Hessel Phil. M.A.

Satz: Melanie Basler, artifex mediendesign, [www.artifex-mediendesign.de](http://www.artifex-mediendesign.de), Telefon 07 81 - 92 41 77 79

Für den Inhalt sowie die Fotos in den Anzeigen zeichnen sich die Inserenten verantwortlich.

Die Redaktion und der Herausgeber übernehmen keine Verantwortung und Haftung für die Veröffentlichungen.

Redaktionsanschrift: Vordere Poche 13a, 79104 Freiburg, Telefon 0761-55 77 40 80, [greta.hessel@t-online.de](mailto:greta.hessel@t-online.de)

Vertrieb Zeitschriftenhandel, Altonaer Str. 84-90, 13581 Berlin, Tel. 030 33 09 617 0, Fax. 030 33 09 617 29

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

**GRÜNES  
LEBEN!**  
*fein genießen!*



**Die schönsten Spas**  
**13**

# INHALT

## *Herbst 2013*

### EDITORIAL/IMPRESSUM

INHALT 4-5

### WOHNEN

Bestrickende Lebensräume 6-7  
Vintage  
Aus alt mach neu  
Naturkosmetik 8-9

### NATÜRLICH SCHÖN

Grünes Leben Aktion  
Typ-Beratung 10-11  
Auszeit 12  
Shiva-Spa 13  
Badehäuser 14  
Weine aus Bioqualität 15

### LANDWIRTSCHAFT HEUTE

Kaiserlicher Tafelspitz 16  
Die Jungbäuerin 17

### NACHHALTIG GENIESSSEN 18

Nachhaltig produzieren 19  
Kürbis & Paesto 20-21



**Nachhaltig essen**

**18-19**



**Naturkosmetik**

**8-9**



green  
Smoothies

24-25

Foto: (c) Volker Wachs

## MARMELADE & BROT 22-23

Smoothies 24-25

## BÄUME & GARTEN 26-27

## HIMMELREICH 28

Waldhof-Veranstaltungen 29

Ausflüge ins Elsass 30

So schön kann Kinderlachen sein 31

Veranstaltungen Naturheilverein Baden e.V.

in Freiburg und Bülh 32-33

## SEO 34

## Verlosung

Wir verlosen das Buch  
„Die Kräuterapotheke Gottes“  
von Eva Aschenbrenner.

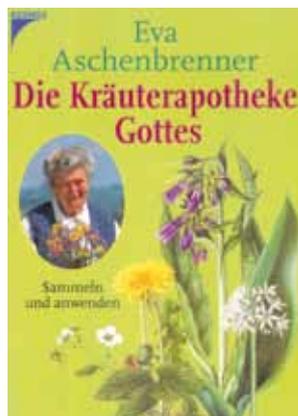
**Die Frage ist:** Wann erschien die  
1. Ausgabe GRÜNES LEBEN?

Bitte einsenden an die nebenste-  
hende Adresse des Naturheilvereins  
Baden e.V. bis zum 1.12.2013

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Landwirtschaft  
17



# GRÜNES LEBEN

## Abo-Coupon

Sie möchten keine Ausgabe GRÜNES LEBEN verpassen, oder ei-  
nem lieben Menschen ein Abo schenken?

Dann können Sie hier ein Abonnement bestellen für  
4 Ausgaben (1 Jahr) ohne Verlängerung für 8 € plus 1.90 € Porto/  
Verpackung pro Ausgabe.

Bitte überweisen Sie € 15,60 auf das Konto Natur-  
heilverein Baden e.V. bei der Sparkasse Freiburg  
Kt. Nr. 00131 923 21, BLZ 680 501 01 oder füllen Sie die unten  
stehende Lastschriftermächtigung aus.

### ANSCHRIFT UND EINZUGSERMÄCHTIGUNG:

Bitte deutlich ausfüllen und senden, faxen oder mailen an:  
NHV Greta Hessel, Vordere Poche 13a, 79104 Freiburg,  
Telefon: 0761-55774080, Fax 0761-55774081, E-Mail:  
greta.hessel@t-online.de.

Weitere Infos unter: [www.naturheilverein-baden.de](http://www.naturheilverein-baden.de)

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Wohnort \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrich-  
tenden Abobeiträge bei Fälligkeit zu Lasten meines nachstehen-  
den Kontos einzuziehen.

Bankverbindung \_\_\_\_\_

Ko. Nr. \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_

bei \_\_\_\_\_ Datum/Ort \_\_\_\_\_

Unterschrift des Antragstellers \_\_\_\_\_

Widerrufsrecht: Ich habe das Recht, innerhalb von 14 Tagen von  
dieser Bestellung zurückzutreten.



# Bestrickende Räume

Foto: (c) Ben Anders

## Lebens-Räume

Wenn Sie gerne stricken, mit Mustern experimentieren und Ihrem Zuhause eine individuelle Note verleihen wollen, dann wird Sie dieser Titel begeistern. Ein einziges Stück genügt schon - sei es ein Kissenbezug in Zickzackoptik oder eine weiche Decke mit einem üppigem Zopfmuster - der Raum gewinnt sofort an Ausstrahlung und Raffinesse.

Die junge Strickdesignerin Ruth Bridgeman kombiniert bekannte mit selbst kreierten Mustern, die sie in zeitlos eleganten Modellen umsetzt. Ob Stuhl- und Sesselbezüge, umstrickte Vasen und Tassen, Tischläufer und Vorhänge - alle Heimaccessoires lassen sich problemlos nacharbeiten, denn es werden nicht nur detaillierte Anleitungen gegeben, son-

dern auch Tipps, wie das Modell individuellen Maßen angepasst werden kann. Für die kreative Strickerin stellt dieses Buch eine Fundgrube an außergewöhnlichen Mustern dar, die sie in eigenen Entwürfen umsetzen kann.

Ruth Cross: *Smarte Maschen Strickideen - kreativ und originell*  
Fotos: (c) Ben Anders  
[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)  
Verlag Bassermann Inspiration



Foto: (c) Ben Anders



# VINTAGE

aus alt mach neu

*Wohnberatung*

Foto: (c) Ben Anders

Vintage bedeutet Altes, Altmodisches, aber auch Klassisches oder Traditionelles.

Marianna B. freute sich über die Erbschaft eines alten Bauernhauses, doch die alten dunklen Möbel lösten eine nichtaufhörnde Depression aus. Die Redaktion half. Mit hellen Farben und Leinen-Stoffen wurden die Zimmer im Vintage - Stil aufgewertet. Da wirkten Kronleuchter und Hirschgeweihe im völlig neuen Glanz. Möchten Sie auch Ihre Wohnung mit unserem Team zusammen aufwerten? Dann rufen Sie uns an: 0761-55774080 oder schreiben Sie an: Redaktion Grünes Leben, Vordere Poche 13a, 79104 Freiburg

TIPP:

## *Gesünder wohnen*

Die hochfrequente Strahlung von DECT-Schnurlos-Telefonen kann zu Symptomen wie Erschöpfung, Kopfschmerzen, Gedächtnisstörungen, Gereiztheit, Schlafstörungen, Burn-out-Syndrom, Blutdruckstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hyperaktivität u.a. führen. Diagnose-Funk empfiehlt:

- Verzicht auf DECT-Schnurlos-Telefone, damit Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Nachbarn Gesundheitsbeeinträchtigungen erspart bleiben.

- Sollten Sie dennoch DECT-Telefone nutzen, achten Sie darauf, dass Sie nur Geräte verwenden, die eine vollständige Abschaltung des Signals gewährleisten, wenn nicht telefoniert wird – auch bei Nutzung mehrerer Mobilteile.

- Alle Geräte, die die Signal-Abschaltung, nicht gewährleisten, sollten SOFORT entsorgt werden!

- Benutzen Sie kabelgebundene Telefone, insbesondere bei langen Gesprächen. DECT-Telefone sollten Sie höchstens als Zweitapparat nutzen.

- Vorsicht: Achten Sie auch beim Kauf von kabelgebundenen Telefonen darauf, dass hier keine DECT-Sender für eine Schnurlos-Telefon-Erweiterung integriert sind.

Weitere Infos unter: [www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)



Fotos 4: (c) Hessel





## Sprudeltabletten

für das Bad mit Kamille oder Jasmin.

300 g Backnatron und 150 g Zitronensäure sieben und gut vermischen. 15 g getrocknete Blüten nach Wahl hinzugeben und 12 Tropfen Ölessenz (Kamille und Jasmin) darüber träufeln. So viel Hamameliswasser darüber sprühen, bis sich Kugeln formen lassen, diese dann auf Backpapier legen und über Nacht aushärten lassen. In einem luftdichten Gefäß bleiben die Kugeln mehrere Monate gebrauchsfähig.



# Natur Kosmetik *im Trend*

Von der Natur lernen, Natur sinnvoll für die Haut einsetzen, traditionell bekannte Eigenschaften und neueste dermatologische Kenntnisse effektiv nutzen. Dies sind die Kriterien der Firma Badestrand. Die Pflegeprodukte von Badestrand werden in Deutschland hergestellt und erfüllen die aktuellen, europäischen Herstellungskriterien für Kosmetik. Die Rezepturen entsprechen dem neuesten, dermatologischen Wissensstand und werden auf der Basis pflanzlicher Öle und natürlicher Wirkstoffe entwickelt. Neben pflanzlichen Rohstoffen kommen zusätzlich bei verschiedenen Artikeln Honig, Bienenwachs, Propolis und Lanolin zum Einsatz. Bei der Sicherung der hygienischen Stabilität verzichtet Badestrand auf Parabene. Die Produkthaltbarkeit wird, falls erforderlich, durch gut verträgliche Lebensmittelkonservierer oder naturidentische Konservierungssysteme sichergestellt. Zudem finden umstrittene PEG's (Polyethylenglykole), Mineral- und Silikonöle keine Verwendung. Je nach Anforderungsprofil sind Wirksamkeit und dermatologische Verträglichkeit in hautärztlichen Studien belegt. [www.badestrand-kosmetik.de](http://www.badestrand-kosmetik.de)

## Seife mit Ringelblumen,

Honig und Hafermehl

Ringelblumen schützen vor Entzündungen, Honig nährt und schenkt der Haut Feuchtigkeit, Hafermehl garantiert ein sanftes Peeling. 500 g feste, weiße Seife mit einer groben Küchenreibe und 3 El Honig in eine hitzebeständige Schüssel ins Wasserbad stellen und unter stetigem Rühren schmelzen lassen, bis die Mischung flüssig und homogen ist. Schüssel vom Herd nehmen. 5 El getrocknete Ringelblumenblätter, 4 El grobes Hafermehl, 10 Tropfen Bergamotte-, oder Neroliölessenz dazu geben. Backformen mit 1 El Mandelöl ausstreichen, mit der Mischung füllen und 4 Stunden erkalten lassen. Dann muss die Seife 3-4 Wochen an einem kühlen Platz aushärten.



## Rosen-Bademilch

Ein luxuriöses Geschenk aus einfachen Zutaten. Milchpulver befeuchtet die Haut, Bittersalz entspannt müde Gelenke und soll den Körper entgiften.

In einer Schüssel werden 200 g Milchpulver und 120 g Bittersalz vermischt. Dieses wird mit 20 g getrockneten Rosenblütenblättern und 12 Tropfen Rosenöl essenz vermischt, in einen luftdichten Behälter abgefüllt. Eine Hand davon wird in die Badewanne gestreut, unter fließendem Wasser, für ein entspannendes Bad.

## Duftendes Raumspray

20 g Rosenblüten-, 15 g Duftgeranien-, 10 g

Zitronenstrauch-, 5 g Thymian-, 5 g Lavendelblüten in 500 ml Wasser 15 Min. lang simmern und abgedeckt über Nacht ziehen lassen, dann durch ein Tuch abseihen. 100 ml Rosenwasser, je 4 Tropfen Apfelsinen-, Rosen-, Lavendelöl und 1 Teel. Benzoetinktur dazu mischen und in die Sprühflasche füllen.

## Apfelmaske

Einen geschälten Apfel mit einem Ei Honig verreiben, den Brei auf die Haut auftragen, 20 Min. einwirken lassen. Danach mit warmem Wasser abwaschen.

[www.eva-aschenbrenner.de](http://www.eva-aschenbrenner.de)

## Kornblumenkompressen

Für computergeschädigte Augen, aber auch zur Entspannung bei längeren Flügen, bei Allergien und Heuschnupfen.

Material: 40 g getrocknete Kornblumen, Musselin, Nadel und Faden.

Aus dem Musselin 20 Scheiben von je 8 cm Durchmesser schneiden, aufeinanderlegen, feststecken und zusammennähen. (Naht 1 cm vom Rand entfernt). Eine Lücke von 2 cm lassen, dort die Kornblumen einfüllen und zunähen.

Gebrauchsanweisung: 2 Kompressen in eine kleine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, abkühlen lassen, zurücklehnen, 10 Min. auf die Augen legen und entspannen. Danach die Kompressen entsorgen.

Aus: Liebevoller Geschenke aus dem Garten.

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

ANZEIGE



Natur-Kosmetik und gesunde, nachhaltige Produkte.

[www.green-basar.de](http://www.green-basar.de)

### Individuell und schön - mit Liebe selbstgemacht

Selbstgemachtes kommt an – zeigt es doch, dass Sie sich etwas Schönes speziell für den Beschenkten ausgedacht und eigenhändig hergestellt haben. Selbstgemachtes aus dem Garten bietet Neues und Überraschendes. Mit einer inspirierenden Auswahl von vielen Projekten mit Pflanzen und Naturprodukten aus dem eigenen Garten. Hier finden Sie ein Geschenk für jeden – sei es etwas Feines zum Genießen, etwas fürs Zuhause, etwas Duftendes fürs Wohlfühlen, Dekoratives oder eine besondere Pflanze. Diese selbstgemachten Produkte sind ganz individuelle Aufmerksamkeiten, die wenig kosten, aber wunderschön sind. Und zweifach Freude machen: Ihnen beim Gestalten und natürlich den Beschenkten. [www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)  
Verlag Bassermann Inspiration



# Natürlich schön

*mit ökologischen  
Produkten*



Möchten Sie das Beste aus Ihrem Typ machen und von Experten beraten werden? Dann schreiben Sie mit genauer Angabe Ihres Mode- oder Schönheitsproblems und ihrer Konfektionsgröße an Redaktion Grünes Leben, Vordere Poche 13a, 79104 Freiburg. Vergessen Sie nicht ein Foto beizulegen, oder per Mail an [greta.hessel@t-online.de](mailto:greta.hessel@t-online.de) zu schicken.

Sie werden dann von uns eingela-

den, bekommen eine typgerechte Frisur, ein Tages- oder Abend-Makeup und ihre Fotos werden veröffentlicht. (Unsere Leserin hat es sogar auf den Titel geschafft). Die Produktion findet bei der Naturfriseurin Claudia Flamm, im Salon HaarBalance in Freiburg statt und wir arbeiten ausschließlich mit natürlichen Produkten.

Unser Titelmädchen heißt Maria, ist 23

Jahre alt, studiert Kognitionswissenschaften in Freiburg, spielt in ihrer Freizeit Cello und macht gerne Sport.

Marias Haare wurden mit Henna behandelt, eine Mischung aus kupferrot und braun. Henna ist ein Naturprodukt, riecht nach Heu und fühlt sich an wie Schlamm. Henna gibt es in 17 verschiedenen Tönen, von rot über braun bis hinzu blond!





Auch das Makeup besteht aus reinen Naturprodukten. Die Grundierung passend zum Typ, die Farben in den neuen Herbsttönen brombeer, tannengrün und grau. Die neue Herbst-Winterkollektion wurde uns zum fotografieren von der Firma Waschbär freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Waschbär steht für ökologisches, nachhaltiges und menschengerechtes Leben.

**Wir machen mehr  
aus Ihrem Typ!**

## WARUM ÖKOLOGISCH?

Chemie in den Haaren – muss das sein? Dunkler Haaransatz, trockene Spitzen und Haarausfall, sieht nicht schön aus.

Haarpraktiker Michael Rogall hat ein empfehlenswertes Buch geschrieben: HAARSprechstunde, im Quell Edition Verlag erschienen. Er gibt Tipps zu allen möglichen Haarproblemen und zur richtigen, natürlichen Haarpflege.

Möchten Sie eine Haaranalyse, um Schwermetalle in Ihrem Körper festzustellen, z.B. die toxischen Elemente: Aluminium, Antimon, Arsen, Barium, Beryllium, Blei, Cadmium, Nickel, Platin, Quecksilber, Silber, Thallium, Thorium, Titan, Uran, Wismut, und Zinn? Dann schreiben Sie an die Redaktion Grünes Leben, Vordere Poche 13a, 79104 Freiburg, oder per Mail an [greta.hessel@t-online.de](mailto:greta.hessel@t-online.de)

Der Test kostet 110.– €, plus 35.– Transportkostenpauschale.



Fotos und Produktion: Greta Hessel



## **CULUMNATURA**

HaarBalance  
Claudia Flamm  
Karlstr. 3, 79104 Freiburg  
Tel. 0761-290192

### Öffnungszeiten:

Di - Fr 10.00 – 18.30 h  
Sa 10.00 – 14.00 h

### Angebot:

Kostenloses Tages-Makeup mit Naturprodukten!





# AUS - ZEIT

für den Perspektivenwechsel

## RÜCKZUG ZUR EIN - SICHT!

**Wächst Ihnen alles über den Kopf?  
Nehmen Sie sich doch eine  
Aus-ZEIT, in der Ruhe liegt  
die Kraft. Experten kümmern sich  
um Ihr Anliegen, Ihre Probleme  
und alles, was Sie seelisch  
belastet, während Sie sich  
entspannen und zur Ruhe kommen.  
Ihr Geist kann alte Denkmuster los-  
lassen und findet Einsicht in neue  
Lebensperspektiven  
für die Zukunft.**

Lassen Sie Ihre Seele wachsen, entdecken Sie Ihre Potentiale, lassen Sie Ihre Lebensströme fließen, erkennen Sie den Sinn Ihres Lebens.

Ziel: Neue Strategien zu einer sinnvollen Balance. Die Balance in den vier Lebensbereichen Arbeit und Leistung, Körper und Gesundheit, soziale Kontakte und Lebensumfeld sowie Sinnverwirklichung und Werte, ist ausschlaggebend für unser Wohlbefinden und unsere Stabilität. Ziel ist es, mit Ruhe, in entspannter Atmosphäre und in einem schönen und stilvollen Ambiente wichtige Fragen zur persönlichen Lebensgestaltung zu reflektieren um individuelle Lösungen finden zu können. Während der Auszeit erkennen Sie Ihre persönlichen Disbalancen und finden Wege, die eigene Balance herzustellen und so neuen Selbstwert, Energie und Lebensfreude zu schöpfen.

Methodische Ansätze: Die 8 Lebensgrundsätze: richtiges Verstehen, Handeln, Reden, Denken, Leben, Bemühen, Aufmerken, Konzentrieren.

*Eine Einkehr mit Einblick in  
das eigene Leben.*

Phase 1: KATHARSIS -Reinigung und Klärung, Loslassen – Befreien von Schulden und alten Lasten,

Phase 2: KONTEMPLATION - Erkennen der eigenen Wahrheit

Phase 3: PERSPEKTIVENWECHSEL – Aufbauen und Achtsamkeit

Phase 4: KRAFTQUELLEN – Erkenntnis und neue Lebenskonzepte erstellen

In diesem Seminar werden Disharmonien erkannt und umgewandelt, damit die Lebensenergie wieder optimal fließen kann und Kraftpotentiale freigesetzt werden.

Wahlweise buchbar 3, 5, oder 7 Tage.

Wahlweise buchbar vor Ort, in einem Natur-Refugium oder in einem 5 Sterne Hotel.

Infos unter Tel. 0761-55774080 oder [www.akademie-für-Naturtherapie.de](http://www.akademie-für-Naturtherapie.de)



Foto: (c) Volker Wachs



## SHIVA SPA *Entspannte Seele*

Shiva Spa - einem Tempel gleich und dennoch nicht in Indien, - und doch mit Indischer Philosophie ausgestattet, befindet es sich im Traumhotel ...liebes Rot-Flüh im nahen Tirol.

Eines der 10 besten Spa- und Wellnesshotels weltweit. Ausgezeichnet mit dem „Health & Spa Award 2011. Erster Platz für das „Best Body Signature Treatment“, den zweiten Platz in der Kategorie „Best Hotel Spa“ und Gewinner der Wellness Aphrodite 2006.

Baderituale, schwimmen in Energiewasser, Ayurveda in allen Variationen, Heilkräuter- und Partnerrituale, japanische Badezeremonien und ein nicht zu toppendes Qi Total Treatment von Shiseido. Fast drei Stunden werden Körper und Gesicht mit wohligen - wärmenden Cremes sanft massiert, was zur totalen Entspannung führt.

Die Namen der Treatments sind der indischen Götterwelt entnommen: Die Göttin Shakti steht für die weibliche Urkraft des Universums, die die aktive Energie darstellt. Der Gott Ganesha gilt als Entferner der Hindernisse. Er wird gerufen, wenn man Glück für den Weg oder eine Unternehmung braucht, er steht für jeden Neuanfang und erweckt Weisheit und Intelligenz.

Agni, der Gott des Feuers, gilt als Mittler zwischen Menschen und Göttern. Er aktiviert und regeneriert die Kräfte. Lakshmi ist die hinduistische Göttin des Glücks und der Schönheit, sie ist nicht nur die Spenderin von Reichtum, sondern auch von geistigem Wohlbefinden und Harmonie, von Fülle und Überfluss.

*alle Fotos: (c) Volker Wachs*





Fotos: (c) Badeparadies Schwarzwald

# Badehäuser – Quellen der Gesundheit

Badekultur. Liegen im warmen Wasser, abkühlen mit kaltem Wasser, schwitzen in Dampfbädern, ausruhen und entspannen dienen der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden, das haben schon die Römer in der Antike festgestellt. Öffentliche Badehäuser hatten zudem eine wichtige soziale Funktion. Kurorte, See- und Thermalbäder entstanden. Selbst die Badezimmer erweiterten sich mit Whirlpool und Saunakabinen in private Spas.

Das Badeparadies Schwarzwald ist nicht nur Erlebnisbad für jung und alt, sondern auch mit den Mineral- und Gesundheitsbecken eine Quelle für die Gesundheit. Besonders wohltuend ist ein Bad in den Mineralien-Becken, nicht nur bei rheumatischen Erkrankungen und Kreislaufstörungen.

Schweben wie im Toten Meer! Die gesund-

heitsfördernde Wirkung von Salz aus dem abtoter Meer ist bekannt. Entspannung durch absolute Entlastung der Gelenke heilend als auch reinigende Wirkung. Es stärkt die Vitalität, das Immunsystem sowie das innere Wohlbefinden.

## Das Calcium-/Lithium-Becken.

Lithium steigert nachweislich die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und stabilisiert das seelische Gleichgewicht. In der heutigen Zeit, in der „Burnout“ und „Depression“ immer häufiger als Krankheitsbilder festgestellt werden, können die positiven Auswirkungen des Lithiums auf die physische und psychische Verfassung gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Bereits in geringer Konzentration kann Lithium die Lebensdauer verlängern\*. Durch das im Becken enthaltene Calcium beugen Sie Osteoporose vor, der Stoffwechsel

wird angeregt. Muskelkrämpfen und Taubheitsgefühlen entgegen gewirkt. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen wird sogar ein Anti-Aging-Effekt erzielt. (\*gemäß der wissenschaftlichen Studie der Universität Jena, 15.02.2011)

Die Wellnessoase bietet außerdem eine Feuer-, Birken-, Wasserfall- und Panoramasauna mit speziellen Aufgüssen, sowie ein 19 Grad kaltes Tauchbecken und ein 350 Quadratmeter großer Saunadachgarten mit frischer Schwarzwaldluft. Das Vitalbecken der Poolbar bietet Ihnen neben leckeren Cocktails ab dem 14. September auch eine einzigartige, gesundheitsfördernde Wirkung durch die Mineralien Zink und Selen. Erleben Sie die einmalige Kombination aus Gesundheit und Genuss.

[www.badeparadies-schwarzwald.de/](http://www.badeparadies-schwarzwald.de/)





## Feine Weine in bester Bioqualität

Das Wort Agathon bedeutet „das Gute“ und besonders gut ist auch der biologische Wein aus einer ganz besonderen Gegend in Griechenland.

Tsantali ist in Griechenland praktisch ein Synonym für guten griechischen Wein und Ouzo. Der Firmensitz liegt im Norden, auf Chalkidiki, etwa 40 km südlich von Thessaloniki, sozusagen in der Wiege des modernen Weinbaus: Hier ließ Aristoteles im 4. Jahrhundert vor Christus den ersten Versuchsweinberg zur Klassifizierung der damals bekannten Rebsorten anlegen. Die Kellerei ist nach modernsten Gesichtspunkten ausgestattet, die firmenei-

genen Weinberge auf Chalkidiki und am Berg Athos werden biologisch bewirtschaftet. Das Projekt in der auch heute noch autonomen Mönchsrepublik hat Gründer Evangelos Tsantalis gemeinsam mit den Mönchen des Klosters Panteleimon begonnen. Die Weinberge des zum Kloster gehörenden Guts Metochi Chromitsa waren mangels Arbeitskräften in einem traurigen Zustand, als Tsantalis bei einem Unwetter dort Unterschlupf fand. Heute erstrahlen sie in faszinierendem Glanz, erhaben, gut exponiert über dem Ägäischen Meer gelegen und liebevoll gepflegt. Außerdem werden die mehrere 100 Jahre alten Olivenhaine in mühevoller Kleinarbeit und mit enormem

Aufwand wieder in einen gepflegten Zustand gebracht.

Tsantali besitzt auch biologische Weinberge in der Region Maronia in Thraki kurz vor der Grenze zur Türkei. Für Dr. Georgios Tsantalis ist dies 'die älteste Herkunft der Welt', beschreibt doch Homer in seiner Odyssee schon den Wein aus dieser Region.

Daher auch der Name dieses besonderen Weins: 'Odyssee'. Die internationale Wein- fachpresse würdigt regelmäßig die tollen Qualitäten von Tsantali, die wie nur wenige griechische Weine auch im Wettbewerb mit den anderen europäischen Weinländern immer wieder positiv herausragen. [www.riegel.de](http://www.riegel.de)



## Entdecken & genießen

Öko Wein  
Keller GmbH & Co. KG  
Biogarten und Gesundheit mitten in der Wiehre

**Angebot des Monats:**

AGATHON  
nur **8.75 €**

Im Vorderhaus  
Konradstr. 17  
79100 Freiburg  
Tel. 07 61 - 70 63 13  
[www.biokeller.de](http://www.biokeller.de)



Fotos 4: © hessel

# Kaiserlicher Tafelspitz

**REPORTAGE: Die Redaktion unterwegs am Kaiserstuhl.**

Kaiserlicher Tafelspitz mit Sauerkischen und frischem Meerrettich – ein typisches badisches Hochzeitsessen

Christine Huber im Gespräch mit Metzgermeister Peter Dirr in Endingen.

Bei einem guten Küchenchef steht fast immer ein Topf auf dem Herd, in dem eine leckere Brühe hergestellt wird, die als Basis für weitere Gerichte, oder als Vorspeise z.B. bei einer Hochzeit, sogar im Sommer gereicht wird. Ein gutes Rippenstück (Siedfleisch) vom Kaiserstühler Rind natürlich, Petersilie, Sellerie, Lauch, Zwiebel und Möhre, Lorbeerblatt, grobes Meersalz und Pfeffer, kein Geschmacksverstärker, kein Glutamat, ein paar Kartöffelchen wir - können es kaum erwarten – dürfen es nicht nur fotografieren, sondern auch essen. Dazu ein eisgekühlter Rosé aus dem benachbarten Weingut. So macht uns die Arbeit Spass!

Möchten auch Sie, dass wir Sie besuchen und über Sie schreiben, dann melden Sie sich unter 0761-55774080



Foto: © twinlili / pixelio.de

## *Verschenken Sie eine Olivenbaum-Patenschaft*

Mit dem Olivenbaum-Patenschafts-Projekt unterstützt Olitterra griechische, italienische und spanische Bio-Bauern bei der arbeitsaufwendigen Produktion von naturbelassenem, kalt gepresstem Olivenöl.

**Spanien, Italien oder Griechenland?**

Sie erhalten eine Olitterra-Patenschafts-Urkunde mit den Namen und Anschriften der Olivenbauern.

Aus der kommenden Ernte (November bis Februar) erhalten Sie dann gegen Rechnung zehn Liter des gewünschten Bio-Olivenöls aus der ausgesuchten Region.

Sie wollen bei der Ernte mithelfen? Wenden Sie sich direkt an Ihren Olivenbauern. Soweit seine Arbeit es zulässt, hilft er Ihnen gerne bei der Planung Ihres individuellen "Öko-Urlaubs". Infos unter: [www.olitterra.de](http://www.olitterra.de)



## Besuch im Dreisamtal: *Landleben - Die Jungbäuerin*

Was das bedeutet, war uns nicht so ganz klar, als wir Dorothea Mayer auf dem Jungbauernhof besuchten.

Der über 150 Jahre alte Bauernhof liegt beschaulich im Tal mit weiten Wiesen für Pferde, Ziegen, Rinder, Kälbchen und das von allen geliebte Hängebauschwein Mohrle. Wohnhaus und Stall sind getrennt, um einen Flächenbrand zu verhindern. Das hatte eine damalige Kaiserin verordnet! Dorothea bewirtschaftet den Hof alleine und hat ihn schon in jungen Jahren von den Eltern in der 4. Generation übernommen. Sie hat sich auf eine kleine Käserei spezialisiert, alles Bioprodukte. (BioLand)

Der kleine Hofladen funktioniert gut durch Selbstbedienung, die Leute kaufen ein und tragen ihren Verbrauch einfach in das ausliegende Buch. Zu kaufen gibt es Bio-Frischkäse, Bio-Naturjoghurt, Rinderwürste, Bio-Apfelsaft, Obstbrand und Zwetschgenbrand.

Es gibt täglich frische Milch, zeitweise selbstgebackenes Holzofenbrot und Obst, je nach Ernte und Jahreszeit. Wer möchte, kann einen Einblick in die bäuerliche Arbeit werfen, und auch einfach mitmachen beim melken, oder Kühe auf die Weide bringen bzw. holen.

Jutta Gay, Inga Menkhoff



Foto: Scherer, pixello



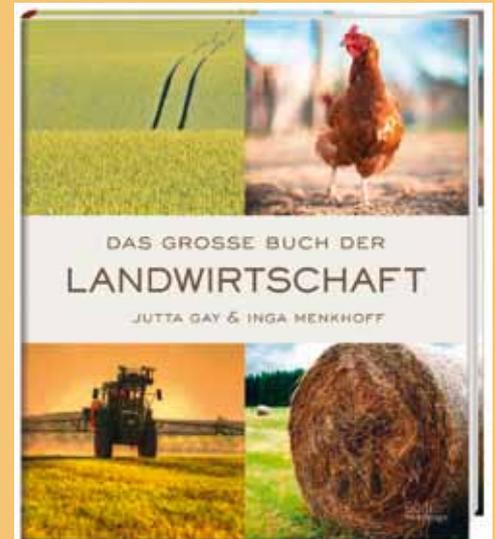
# Landwirtschaft heute zwischen Idylle und Realität

Landwirtschaft – dazu gehören endlose Weizenfelder, grasende Kühe auf sattgrünen Weiden, im Sand scharrende Hühner, der Bauer auf seinem riesigen Mähdrescher. Soweit die idyllischen Vorstellungen vieler - doch wie sieht die Realität aus? In diesem umfangreichen Bildband wird dargestellt, unter welchen Bedingungen landwirtschaftliche Produkte produziert werden, sowohl in der Geschichte als auch in der industrialisierten und der ökologischen Landwirtschaft.

Abgerundet durch Themen wie Grüne Gen-

technik oder Aspekte der Welternährung ergibt sich ein neues, ein aktuelles Bild der Landwirtschaft und damit gleichzeitig ein Appell an unsere Verantwortung für die Erzeugung unserer Nahrung. Dieses beeindruckende Porträt des wohl ältesten Wirtschaftszweiges des Menschen besticht durch faszinierende Farbfotografien und eine fundierte, umfassende Darstellung – realistisch, kritisch, zukunftsorientiert und mit einem Plädoyer für eine bewusste Wende hin zu einer ökologisch orientierten Landwirtschaft.

<http://edition.fackeltraeger-verlag.de>





# Nachhaltig genießen

ökologischem Anbau und fair gehandelt sowie gering verarbeitet – Dr. Karl von Koerber erklärt, wie wir mit diesen einfachen Regeln die Umwelt schonen, zur wirtschaftlichen Stabilität der regionalen Erzeuger beitragen.

Nachhaltig genießen heißt: mit Bedacht einkaufen, mit Liebe zubereiten, abwechslungsreich und lecker essen. Nachhaltig produzierte und verarbeitete Produkte schmecken nicht nur besser, sie enthalten auch mehr wertvolle Nährstoffe und weniger Schadstoff-Rückstände. Aus: von Koerber/Hohler „Nachhaltig genießen“, Trias Verlag.

*Echt GUT!  
Regionale Küche*

Das Thema Ernährung steht im Mittelpunkt der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (2005-2014). Diese internationale Bildungsinitiative der Vereinten Nationen trägt weltweit die Ideen nachhaltigen Denkens und Handelns in Schulen und andere Bildungseinrichtungen und rückt sie in den Fokus der Politik.

In „Nachhaltig genießen“ vermittelt der Ernährungswissenschaftler und langjährige Nachhaltigkeits-Denker Dr. Karl von Koerber zusammen mit dem der Spitzenkoch Hubert Hohler die Prinzipien einer Nachhaltigen Ernährung. Sie zeigen, dass es nicht nur ökologisch, wirtschaftlich und gesellschaftlich sinnvoll, sondern auch gesund und überaus genussvoll ist, dementsprechend einzukaufen,

zu kochen und zu essen.

## Essen mit Verantwortung

Nachhaltig handeln heißt: die Bedürfnisse heutiger Generationen befriedigen, ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen zu gefährden – und, dass eine Region nicht auf Kosten anderer Weltregionen leben soll. Dabei geht es um den verantwortungsvollen und global aufeinander abgestimmten Umgang mit unseren ökologischen, wirtschaftlichen und sozialen Ressourcen. Weniger tierische Nahrungsmittel, bevorzugt regionale Produkte der Saison, am besten aus



Fotos 2: © Meike Bergmann, TRIAS Verlag



## Lesetipp:

Die Rezepte dazu finden Sie im Buch „Nachhaltig genießen. Rezeptbuch für unsere Zukunft“ (TRIAS Verlag, Stuttgart).



# Nachhaltig produzieren

Die Metzgerei Reichenbach ist bundesweit die einzige Metzgerei, die einen eigenen Viehbestand von über 600 Rindern unterhält. Der eigene Landwirtschaftsbetrieb bewirtschaftet über 200 Hektar Grünland. Schon Vater Max Reichenbach, als Hirtenbub aufgewachsen, liebte die Tiere und die Landwirtschaft, deshalb ist es für Sohn Ulrich nur logisch und konsequent die Metzgerei naturnah, tierfreundlich und transparent weiterzuführen. „Alles aus einer Hand“ bedeutet, dass von der Aufzucht der Tiere, über die hauseigene Schlachtung und Verwertung bis hin zum Verkauf bei der Metzgerei Reichenbach alles zu hundert Prozent in eigener Regie läuft. Zwei Mutterkuhherden der selten gewordenen Hinterwälder-Rasse grasen im Glottertal. Sie sind etwas kleiner, geben weniger Milch, sind zäh, langlebig, gebären viele Kälber und haben sich den Gegebenheiten des Südschwarzwalds ideal angepasst. Eine Bio- Limousin-Mutterkuhherde grast zudem auf der

Landwirtschaftsfläche des Mundenhofs im Naturschutzgebiet Freiburg, die „Ausreißer“, eine weitere große Mutterkuhherde in einem Naturschutzgebiet in der benachbarten Ortenau. Bei entsprechendem Alter und Gewicht werden die Rinder, ganz ohne lange, stressige Fahrwege – zum eigenen Schlachtbetrieb gebracht. Unmittelbar danach zerlegt und verwertet. Ein Zukauf von Wurstwaren oder Fleisch kommt für Reichenbach nicht in Frage. Auch keine überflüssigen Zusatzstoffe und Füllstoffe. Die gesamten Gewürze, die verwendet werden, sind lactose- und glutenfrei und bestens geeignet für Allergiker. Fast möchte man von einer Rückbesinnung auf die einfache, ehrliche und naturnahe Herstellung von tierischen Erzeugnissen sprechen – bei der Metzgerei Reichenbach war es schon immer so.

Weitere Infos unter [www.metzgerei-reichenbach.de](http://www.metzgerei-reichenbach.de)

## Unsere Stärke: Alles aus einer Hand

• eigene Viehzucht • eigene Schweinemast • eigene Schlachtung • eigene Herstellung



Glottertal • Tel. 07684 / 240  
[www.metzgerei-reichenbach.de](http://www.metzgerei-reichenbach.de)



Foto: (c) Hessel

# Gesund: Kürbis und Pesto

Cucurbita pepo

Es gibt viele Sorten. Sie sind leicht im eigenen Garten zu ziehen, gerne in der Nähe eines Komposthaufens. Die Pflanze braucht viel Platz, Kerne und Blüten sind essbar. (Zierkürbisse nicht). Kerne (auch als Öl zu verwenden) können bei Prostatabeschwerden helfen und als Tee verwendet werden. Der Tee entwässert. 20 Samen in einem Viertelliter Wasser köcheln, dann ziehen lassen, abseihen und schluckweise trinken. Die gekochten Kürbisse aus der Schale nehmen und essen. (Hilft bei Wasseransammlungen im Körper.) Gemüse bei abnehmendem Mond essen.

schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten. Herausnehmen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Kürbiswürfel in die Suppe geben, 10 Min. mitköcheln lassen. ½ Bund Schnittlauch in Röllchen, 200 g Schmand, Salz, Pfeffer hinzufügen.

5. Für die Croutons das Brot würfeln. 40 g Butter in beschichteter Pfanne erhitzen und 4 Scheiben Landbrot darin rösten.

6. Speck in den Eintopf geben, abschmecken. Schmand und Croutons dazu reichen.

7. Ein paar geröstete Kürbiskerne über den Eintopf streuen.

Aus: Diane Dittmer, Tagessuppe, Südwest Verlag

## Kürbiseintopf

1. Ein Kürbis halbieren, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden, schälen und würfeln. 750 g Kartoffeln und Zwiebeln ebenso schälen, waschen und würfeln. Majoran waschen und Blätter abzupfen.

2. 2 El Öl erhitzen, 2 Zwiebelwürfel glasig dünsten, Kartoffel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. ½ l Gemüsebrühe und ein Bund Majoran kleingeschnitten hinzufügen. 10 Min. garen.

3. 150 g Frühstücksspeck in grobe Stücke

## Verlosung:

Wogegen hilft der Kürbis?

Eva Aschenbrenner, 89 jährig aus Kochel in Oberbayern, hat große Erfahrung mit Wildkräutern und in der Kräuterapotheke. Sie ist eine bekannte Persönlichkeit aus Funk und Fernsehen und als Bestsellerautorin. Die Kräuterapotheke Gottes, Bd. 2



Schwarzwaldgasthof  
Zum Goldenen Adler  
Hauptstrasse 58 / 79254 Oberried  
Tel. 07661 / 62017

www.goldener-adler-oberried.de

- heimelig-gemütliche Gaststube
  - badisch-bodenständige Küche
  - erlesene Weine aus der ganzen Welt
  - Wein-Scheune & Gewölbe-Weinkeller
  - individuelle Hotelzimmer
  - Kinderspielplatz
- EMAS-zertifiziertes Naturparkhotel



Foto: (c) Iris Kaczmarczyk

## Busse's WALDSCHÄNKE

Freiburg, Waldseestr. 77,  
Tel.: 0761 7 48 47  
[www.waldschaenke.de](http://www.waldschaenke.de)  
täglich von 18:00 bis 24:00  
Sonn- und Feiertags 11:30 - 14:30  
und 18:00 bis 22:00  
*Donnerstags ist Veggietag*

FrISCHE Wildkräuter-  
Beeren und -Früchte  
im Einklang  
mit Fisch, Fleisch  
und Vegetarischem.



Küchenmeister Christoph Busse

### REZEPTE:

#### Kleine Kürbis-Süßigkeit

Kürbisfleisch klein schneiden und zusammen mit etwas Wasser zugedeckt köcheln lassen bis ein Brei entsteht, abkühlen und mit Honig süßen. Ein kleines Schälchen davon jeden Tag ist gut für den Magen und besonders für die Galle.

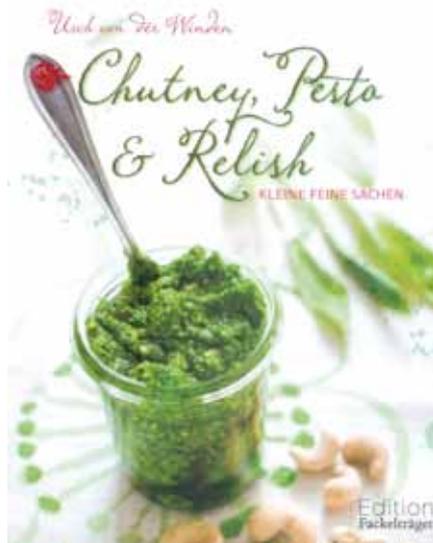
Aus: Eva Aschenbrenner, Kosmos Verlag  
[www.eva-aschenbrenner.de](http://www.eva-aschenbrenner.de)

## Heisse Suppen für kalte Tage

#### Zucchini-Basilikum-Pesto

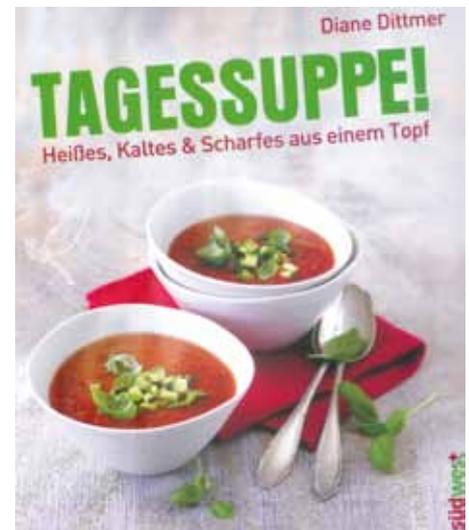
Zwei Zucchini schälen, halbieren, Kerne auskratzen und in kleine Stücke hacken. 1 Bund Basilikum zupfen, 1 Knoblauchzehe schälen, alles in einen hohen Becher mit 50 g Kürbiskerne, 100 g geriebenen Parmesankäse, Salz, frisch

gemahlenem Pfeffer und 100 ml Olivenöl pürieren. In Gläser abfüllen und mit einer dünnen Schicht Olivenöl abdichten. Hält ungeöffnet im Kühlschrank bis zu einem Monat. Aus Usch von der Winden: Chutney, Pesto & Relish, Edition Fackelträger.



*Hier findet jeder Topf seine Suppe!*

*Topfgucker aufgepasst, hier kommen frische Ideen aus der Suppenküche! Ob erfrischende Kaltsuppen, wärmende Eintöpfe oder klassische Wohlfühluppen – diese Rezepte machen jeden Suppenkaspar zum Suppenfan. Tauchen Sie ein in die Welt der Suppen: von den Grundrezepten für gute Brühen, über die Raffinessen aus der asiatischen Suppenküche bis hin zum deftigen Eintopf.*





PR-Anzeige

# Sinnlich und genüsslich –

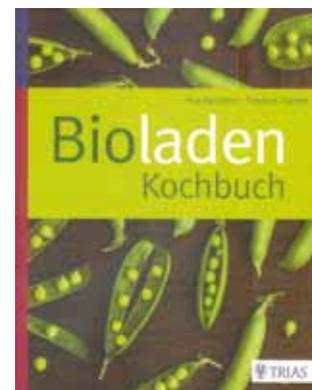
das Kirschencafé in Königschaffhausen am Kaiserstuhl

**Durch Zufall entdecken wir mitten in der Natur auf einem Obst- und Winzerhof ein Hofcafé, im modernen Stil mit viel Glas und einer schönen Terrasse zum entspannen, dazu selbstgebackene, duftende Kuchen und Torten.**

Apfelschmand-, Holunder-, oder Heidelbertorten stehen bereit, je nachdem welche Früchte gerade auf dem eigenen Hof geerntet werden.

Gerade heute treffen wir Nicole Schmidt beim Einkochen der hauseigenen Marmelade. Sie bereitet eine Birne-Holunder Konfitüre zu, die sie dann im eigenen Café zum Kauf anbietet. Die Früchte hat sie vorher auf ihrer Plantage frisch gepflückt. Wir bekommen ein Glas zum probieren und freuen uns schon auf die nächste Tortenschlacht.

[www.kirschenhof-schmidt.de](http://www.kirschenhof-schmidt.de)



- Kirschencafé
- Vesperstube
- Verkauf von heimischen Produkten  
Fruchtaufstriche, Destillate, beschwipste Früchte
- Wohnmobilstation



**Kirschenhof**  
Natur erleben und genießen

Königschaffhausen Königsweg 1 Tel.: 0 76 42/92 82 845 [www.kirschenhof-schmidt.de](http://www.kirschenhof-schmidt.de)

## Bio und Brot

*Rote, gelbe und grüne Linsen. Schillerndes Leinöl. Bamberger Hörnchen und exotisch duftender Kardamom. Saftige Asia-Salate und knackig-zarte Mairübchen: So viel kann man im Bioladen entdecken! Manches ist fast schon in Vergessenheit geraten, anderes brandneu in unserem (Ess)Kulturkreis. Aber was genau macht man eigentlich aus Bulgur, Tempeh & Co.? Wie bereite ich es zu und womit kann ich es kombinieren? Lust auf eine inspirierende Einkaufstour durch den Bioladen? Dann ist dieses Buch genau das Richtige. Entdecken Sie spannende Lebensmittel und zaubern Sie leckere Vorspeisen, tolle Hauptgerichte und unkomplizierte Zwischensnacks. Ob gut bürgerlich, mediterran oder orientalisch – diese über 130 Rezepte schmecken Ihrer ganzen Familie. [www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)*



# Bio- Brot

## UNSERE REDAKTION BESUCHTE DIE BÄCKEREI JENNE IN KIECHLINGSBERGEN AM KAISERSTUHL

Seit 4 Generationen folgen Inge und Heinrich Jenne der Kunst des traditionellen Bäckerhandwerks und fühlen sich der Qualität verpflichtet. Sie beliefern, Waldorfschulen, Kindertagesstätten und über 30 Naturkostläden von Ettenheim bis zur Schweizer Grenze. Über 300 Brote verlassen morgens das Haus und das alles in Bioqualität. Das ist beachtlich, was die kleine Backstube leisten kann. Dabei ist backen eine Kunst: der empfindliche Teig ist beeinflussbar durch Wetter, Temperatur, äußere Umstände und die Qualität des Mehls, weil ohne erleichternde Mittel gearbeitet wird, ohne chemischen Zutaten und Stabilisatoren. Das erhöht den Druck und den Stress-



des Bäckers, der schon um 1.30 Uhr in der Backstube steht, damit die Kunden morgens ihre Brötchen und leckeren Teilchen bekommen.

- Bäckermeister Heinrich Jenne legt **WERT** auf...
- ... geschmackvolle und gesunde – wertvolle – Backwaren
  - ... die Verarbeitung von Getreide aus der Region
  - ... die tägliche frische Vermahlung des Getreides für Vollkornbackwaren
  - ... handwerkliche Sorgfalt, fernab jeder Industrialisierung und Fließbandarbeit
  - ... eine lebendige Backtradition, modern weiterentwickelt
  - ... natürliche Herstellung ohne Fertigbackmischungen
  - ... Transparenz, dazu wird die Bäckerei regelmäßig von einer staatlich anerkannten Kontrollstelle überwacht. [www.jenne-baeckerei.de](http://www.jenne-baeckerei.de)



Foto: (c) Meike Bergmann

Natur...  
natürlich gebacken

**JENNE**

Bäckerei • Konditorei

**Bioland**





**79346 Kiechlinsbergen**  
Grienerstraße 3  
Tel. 07642/7633 • Fax 07642/2855  
[info@jenne-baeckerei.de](mailto:info@jenne-baeckerei.de)  
[www.jenne-baeckerei.de](http://www.jenne-baeckerei.de)

# BIANCO puro 4

NEUE  
FARBE

**BIANCO** entwickelt Küchengeräte für eine gesunde Ernährung.

Der Name **BIANCO** – „reines Weiß“ – steht für Klarheit, Leichtigkeit und Vollkommenheit. Unsere Küchengeräte erfüllen höchste Ansprüche an Funktionalität, Design und Qualität. Lassen Sie sich von der einfachen Bedienung der Geräte und ihrem eleganten Design in den Bann ziehen.

Erleben Sie, wie leicht und schnell Sie gesunde und köstliche Nahrungsmittel zaubern können. Unsere Mixer sind wahre Kraftpakete im Dienste der Natur: alle Nährstoffe Ihrer Zutaten werden ideal genutzt und die Ressourcen der Erde geschont.

**BIANCO** steht für kompromisslose Orientierung an effizienter Technik und moderner Ästhetik.

„Power trifft Design“ für einen unübertroffenen Genuss!



## Technische Daten

- 14.000 bis zu 32.000 Umdrehungen pro Minute
- 1.680 Watt - 2 PS Leistung
- 6 Automatik-Programme für grüne Smoothies, Fruchtsmoothies, Suppen, Saucen, Soja- und Nuss-Milch. Die Bedienung erfolgt durch das Innovative Jog-Dial zur Programmauswahl
- 2,0-Liter-Mixbehälter mit 6 Messer, Tritan-Kunststoff, BPA-frei!

inkl. **BIANCO T42L** - unserem Stampfer mit patentierter Temperaturanzeige im Griff!

## BIANCO T42 L

Stampfer mit patentierter Temperaturanzeige



Besonders für Rohkostler weisen wir auf unseren Stampfer **BIANCO T42L** hin. Dieser ist mit einer patentierten Temperaturanzeige ausgestattet. Mit dieser können Sie direkt bei der Zubereitung die Temperatur im Mixbehälter messen.

**BIANCO**  
puro 4 ab **599,00**

Änderungen und Irrtümer vorbehalten, Farbdarstellung kann abweichen

# Smoothies

*Grün, lecker und gesund.*

Smoothies (engl.: smooth = „fein, gleichmäßig, cremig“) ist eine aus dem US-amerikanischen stammende Bezeichnung für so genannte Ganzfruchtgetränke. Mixen kann man fast alles: Tomaten, Kräuter, Gewürze, Früchte, Obst, Ingwer, Gurken, Salat, Öle, Nüsse mit Wasser, Milch, Kefir, Kokos-, Buttermilch und wenn man das Ganze erwärmt, hat man eine leckere Suppe.

Für uns mixte, pürierte und pflückte Christian Wellich, Chef de Bar frische Kräuter aus dem Garten des Traumhotels ...liebes Rot-Flüh. Er kreierte einen „green smoothie spezial“, extra für GRÜNES LEBEN.

## Rezept:

0,3 L Buttermilch  
Saft von 2 Limetten  
ca 6 cl Holunderblütensirup  
1 kleines Bund Minze - am Besten eignet sich die Marokkanische- oder Mojito minze, natürlich vom eigenen Kräutergarten.

Zutaten in einen gewöhnlichen Mixer geben und kräftig aufmixen. Glas mit ein wenig Crasheis auffüllen und die gut gemixte Buttermilch aufgießen.

Als Deko eignet sich ein schönes Minzblatt oder wie in diesem Fall eine Schokoblume. (siehe links unten)

Für die restlichen Rezepturen können sich die Leser gerne per E-Mail ([barchef@rotflueh.com](mailto:barchef@rotflueh.com)) an Chistian Wellich wenden.



Fotos links: Hessel, rechts: Wachs



Schon immer haben Bäume eine besondere Faszination auf den Menschen ausgeübt. Doch Bäume wachsen nicht überall gleich, und manchmal bilden sie besondere Wuchsformen aus. Diese Wuchsformen können über die geomantische Beschaffenheit eines Ortes Auskunft geben.



# Vom Wesen der Bäume

Der Autor Guntram Stoehr beschreibt in neuem Blickwinkel über die Beziehungen zwischen den Wuchsformen von Bäumen und der geomantischen Qualität eines Ortes. Auf diese Weise lassen sich Kraftorte wie auch schwache Orte erkennen und deuten. Und da die geomantischen Kräfte der Landschaft mit den physischen Augen nicht gesehen werden können, so bieten die Baumwuchsformen hilfreiche Kennzeichen um Orte mit förderlichen

Aufhaltseigenschaften ausfindig zu machen oder auch um die Qualität der persönlichen Wohnumgebung einzuschätzen. Zugleich ist das Buch auch eine Einführung in die Grundlagen der Geomantie und bietet einen guten Überblick über die wichtigsten geomantischen Strukturen in der Landschaft und berichtet über die Geheimnisse des Wesens der Bäume.

[www.architektur-geomantie.com](http://www.architektur-geomantie.com)



Guntram Stoehr:  
*Vom Wesen der Bäume,*  
208 Seiten, AT-Verlag,  
ISBN: 978-3-03800-618-3,

## Kraftplätze

Der Mensch ist heute überlastet durch erhöhten Druck der Außenwelt, durch berufliche, familiäre und gesellschaftliche Anforderungen. Schnelles Handeln ist gefordert, Entlassungen, Existenzängste sind vorprogrammiert. Die Frage: wo stehe ich, was fühle ich und wie schaffe ich es Gefühle mit Abstand zu betrachten wird heute

mehr gestellt denn je. Die Natur lehrt uns ein Blick auf die eigene Person zu werfen, sich zu reflektieren, um aus dem Hamsterad hervorzutreten und mit Abstand die äußere Welt zu betrachten, sich den Anforderungen des Alltags gewachsen zu fühlen und den Geist weiterzuentwickeln und vielleicht vorbeugend in die Gesundheit zu investieren, denn Gesundheit ist unser höchstes Gut.

[www.schamanen-hilfe.de](http://www.schamanen-hilfe.de)



# Herbstzeit im Garten

## Planung für Winter und Folgejahr

Was der Boden wieder hervorgebracht hat, ist ein riesiges Wunder. Mutter Natur arbeitet unendlich raffiniert mit emsigsten Bodenlebewesen und Kleintieren an einer unerschöpflichen Bodenfruchtbarkeit. Und es geht dabei um weit mehr als Substrat + Nährstoff + Wasser + Setzling = Ertrag, es geht um natürliche Regularien, die wir zwar noch lange nicht im Detail verstehen, doch die wir beobachten und beachten können.

### Boden- und Biotop-Pflege

Mit einfachen Maßnahmen geben wir dem Boden zurück, was wir ihm entnommen haben: Organisches - die abgeernteten Bohnenpflanzen zum Beispiel eignen sich besonders für Flächenkompostierung direkt in einem Beet, das Lockerung braucht. Wintergründung zum Abfrieren oder Einarbeiten steht an, etwas mineralisches Material wie Kalk oder Gesteismehl, jetzt oder im Frühjahr, alles befördert und erhält das Bodenleben, von dem alles abhängt.

Jetzt wird viel aus den Beeten herausgenommen, doch – hoppla – da haben sich ja schon Frühjahrsblühende wie Vergißmeinnicht, Goldlack oder Bartnelken ausgesät.

Jetzt ist gute Pflanzzeit für Stauden und Gehölze, welche im Biotopverbund mittlere und obere Stockwerke bilden und Beeren, Obst, Nüsse tragen werden und Schutz wie Schatten

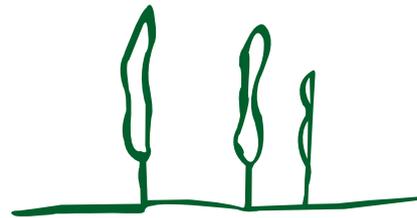
geben mit Gesträuch und Gezweig. Wir haben uns sehr daran gewöhnt, alles, was wir bezahlen können, sofort verfügbar zu haben, auch fruchtende Bäume im Hochsommer im Topf, das ist verlockend flexibel und einfach. Doch ein Baum, der sich entfalten und alt werden soll, möchte nach einem fachkundigen Pflanzschnitt - und dabei ziemlich nackt

Viele Pflanzen dieses Jahres sind nur noch Erinnerung, doch am meisten Kraft strahlt der Garten jetzt aus, während die pralle Ernte der langgereiften lagerbaren Früchte das Vergehen der schnelleren Gewächse und des Laubes begleitet.

- direkt in den Boden gesetzt werden, der ihn tragen und nähren soll. So entwickelt er sich langsam und im Austausch mit dem komplizierten Bodenleben ein langlebiger Baumstandort.

\*eva luckenbach.

Und für globalere Aspekte: [rettetunsereboeden.de](http://rettetunsereboeden.de)



BAUMSCHULE &  
GARTENGESTALTUNG  
**VONDERSTRASS**

Humbergweg 14  
79111 Freiburg  
Tel. 0761/6116640  
[www.baumschule-vonderstrass.de](http://www.baumschule-vonderstrass.de)

## INTEGRATIVE AKADEMIE HIMMELREICH

Das Hofgut Himmelreich wird als integrativer Gastronomiebetrieb geführt. Menschen mit geistiger Behinderung arbeiten im Hotel und Restaurant mit nichtbehinderten Fachkräften zusammen. Seit September 2006 ist die "Integrative Akademie Himmelreich" als weiterer Baustein in der Förderung von Menschen mit geistiger Behinderung hinzugekommen. Sie soll einen Beitrag leisten zum positiven Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung. Dazu werden folgende Veranstaltungen angeboten:

- > Modelle der integrativen Berufsvorbereitung, Teilausbildung und Fortbildung für Menschen mit geistiger Behinderung.
- > Beratung von integrativen Betrieben und Werkstätten für Menschen mit Behinderung in Entwicklungsprozessen,

## EDELHOLZ – NOBLE WOODS ECO INVEST

Der weltweite Holzverbrauch ist in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gewachsen, er ist heute bereits größer als der Verbrauch von Stahl, Plastik oder Zement. Ungenutzter Wald wird durch Brandrodung und illegale Abholzung immer knapper. Die letzten natürlichen Wälder müssen deshalb geschützt werden. Durch das Angebot von Edelh Holz aus ökologischer Forstwirtschaft wird der Druck auf die wenigen verbliebenen Regenwaldflächen reduziert. Das Holz des Walnussbaums gilt als eines der wertvollsten Hölzer überhaupt. Noble Woods Eco Invest hat sich die Aufforstung und ökologische Bewirtschaftung von Brachflächen in der Europäischen Union zur Aufgabe gemacht. Aktuell wird ein Gebiet in Nordspanien unter Einhaltung strenger ökologischer Kriterien mit Walnusssetzlingen bepflanzt. Pflanzung und Aufzucht der Bäume erfolgt in enger Zusammenarbeit mit dem staatlichen "Institute for Research, Technology and Agriculture, IRTA". Weitere Infos unter: [www.sri-concepts.de](http://www.sri-concepts.de)



Arnulf Allert  
Investmentberater

### **Sozial. Verantwortungsvoll. Investieren.**

Solar Info Center  
Emmy Noether Straße 2,  
79110 Freiburg  
Tel.: 07 61 - 45 65 006  
Fax: 07 61 - 88 87 415  
Mobil: 01 70 - 923 76 70  
[allert@sri-concepts.de](mailto:allert@sri-concepts.de)  
[www.sri-concepts.de](http://www.sri-concepts.de)

### **Sichere Lösungen für Kapitalaufbau und Kapitalerhalt.**

Als Makler gemäß § 93 HGB berate ich rechtlich im „Interesse meiner Mandanten“ und hafte für meine Empfehlungen. Jeder Mandant erhält ein Beratungsprotokoll, in dem schriftlich seine Wünsche und Anforderungen notiert sind. Mein Schwerpunkt sind nachhaltige Investments (erneuerbare Energien, Recycling, Social business, Wald), diese liefern neben dem sozialen Mehrwert Erträge unabhängig von der Wirtschaftslage.



**Munterwegs im Himmelreich:**

- historische Gaststuben
- herrliche Sonnterasse
- saisonale, regionale Küche
- gemütliche Gästezimmer, auch barrierefrei

Besuchen Sie uns auch im Bahnhof Himmelreich mit DB-Agentur und Kiosk.

[www.HOFGUT-HIMMELREICH.de](http://www.HOFGUT-HIMMELREICH.de)

Hotel  
Restaurant  
Tagungen  
Akademie  
Reisebüro

Hofgut Himmelreich  
Himmelreich 37  
79199 Kirchzarten  
Tel. 07661-98 620

täglich geöffnet

- > Schulung und Training von Mitarbeitern/innen, Coaching von Führungskräften.
  - > Fachtagungen, internationale Konferenzen und Abendveranstaltungen zur Weiterentwicklung und Verbreitung des Konzepts der Inklusion von Menschen mit Behinderung.
- Weitere Infos unter: [www.hofgut-himmelreich.de](http://www.hofgut-himmelreich.de)

## VERANSTALTUNGEN IM WALDHOF

*Gesundheitsvorsorge  
und  
„Bewusster Leben“*



### **Waldhof-Programm 2014**

Im neuen Jahresprogramm des Waldhofs - Akademie für Weiterbildung in Freiburg-Littenweiler bilden Gesundheitsvorsorge und "Bewusster Leben" einen Schwerpunkt: Vorträge gibt es beispielsweise zu den Themen "Jeder ist seines Glückes Schmied?!", "Mondkalender in der Praxis", "Ayurveda in der Medizin und im Alltag". Workshops und Seminare (überwiegend an Wochenenden) vertiefen folgende Themen: "Salutogenese - Wie Gesundheit entsteht", "Vielfalt und Wachstum - Die Arbeit mit dem Inneren Team", "Wege der Achtsamkeit", "Die grüne Kraft des Frühlings: Wilde Gemüse und heilende Kräuter", "Kräuter für jeden Garten", "Aloha - hawaiianische Lebensphilosophie", "Körperbewusst-

sein und Aktivierung der Selbstheilungskräfte" und "Metaphormische Massage". Mehrtägige Angebote sind zum Beispiel "Verwöhntage für Frauen", ein "Schweigeseminar: In der Stille ruht die Kraft" und das 2. SoulCamp Germany unter dem Motto: "Geh', wohin dein Herz dich trägt."

Übernachtungsmöglichkeit besteht im Haus im kleinen Park mit seinem wunderbaren alten Baumbestand am Stadtrand von Littenweiler; Verpflegung - stets auch vegetarisch - wird aus regionalen und umverträglich angebauten Produkten zubereitet. Das Programm wird auf Wunsch zugeschickt (Tel. 0761 / 67134) und ist im Internet zu finden unter: [www.waldhof-freiburg.de](http://www.waldhof-freiburg.de)



## **Der Waldhof –**

**Ihr Bildungs- und Seminarhaus im grünen Freiburg-Littenweiler.**

Vorträge – Seminare – Exkursionen – Workshops –  
Kurse zur Persönlichkeitsbildung – Kreativkurse - Musik –  
Tanz – Bewegung – Entspannung –

Gesundheitsvorsorge und „Bewusster Leben“ bilden einen Schwerpunkt im Jahresprogramm 2014“. Gern senden wir Ihnen unser Programm zu: 07 61 - 6 71 34, [sekretariat@waldhof-freiburg.de](mailto:sekretariat@waldhof-freiburg.de) oder schauen Sie unter unter: [www.waldhof-freiburg.de](http://www.waldhof-freiburg.de)



# Ausflüge ins Elsass mit Bahn und Bus

Das Elsass mit seinen reizvollen Orten und herrlichen Landschaften ist uns so nah und doch für viele noch fern. Denn sie wissen nicht, wie sie ohne Auto dort hin kommen.

Da weiß der ökologische Verkehrsclub VCD Rat. Er veröffentlicht seit langem jedes Jahr seinen ‚Freizeitfahrplan für den Eurodistrikt‘. In diesen handlichen Heftchen gibt es nicht nur zahlreiche Tourenbeschreibungen, man erfährt auch – immer mit aktuellen Fahrplänen – wie man am besten mit Bahn und Bus zu den beschaulichen Dörfern entlang der elsässischen Weinstraße und auf die Vogesengipfel kommt.

VCD-Elsass-Experte Hannes Linck sagt, wie’s geht: „Es gibt inzwischen drei gute Verbindungen aus Südbaden über den Rhein: Von Offenburg und Appenweier fahren mindestens stündlich Züge nach Straßburg, von wo aus man gut Anschluss an das nördliche und mittlere Elsass hat.

Ab Breisach Bahnhof (im Anschluss an die Breisgau-S-Bahn) fahren bis zu 12 Mal am Tag Busse nach Colmar. Auch von dort hat man vielfältige Anschluss-Möglichkeiten in die Vogesen. Und dann gibt es seit fast einem Jahr die Bahnverbindung über Müllheim nach Mulhouse. Mit sogenannten „Blauwal“-Triebwagen der SNCF rollt man seither in die südsässische Metropole, wo es viele interessante Museen und eine sehenswerte Innenstadt gibt. Außerdem gibt es an den Wo-

chenenden Fahrrad-Busse von Edingen am Kaiserstuhl nach Sélestat und von Lahr nach Erstein und Obernai.“

Für die, die sich nicht alleine auf die Tour zu unseren Nachbarn machen wollen bietet Hannes Linck mehrmals im Jahr geführte Wanderungen in den Vogesen an – die Anreise natürlich mit Bus und Bahn.

Ausführliche Informationen zu Ausflügen mit Fahrrad, Bus und Bahn bietet der VCD montags bis freitags zwischen 15 und 18 Uhr in der ‚Radstation‘ am Freiburger Hauptbahnhof (ehemals ‚mobile‘, Zugang von der Stadtbahnbrücke). Auch im Internet kann man sich natürlich schlau machen unter [www.vcd.org/suedbaden](http://www.vcd.org/suedbaden).

- X Abwicklung
- X Konzeption
- X Gestaltung von Briefpapier
- X Visitenkarten
- X Anzeigen
- X Flyer
- X Plakate
- X Prospekte
- X Kataloge
- X Vereinszeitschriften
- X Einladungen & Dankeskarten
- X Gestaltung & Programmierung Ihres Internetauftritts

**artifex**  
mediendesign

**Melanie Basler**

Im Hühnerneest 12  
77654 Offenburg  
Telefon 0781-92417779  
Mobil 0151-12357978  
hallo@artifex-mediendesign.de

**Der Verkehrsclub mit Klimaschutzfaktor**

**Das Gesicht der Erde bestimmen Sie.**

Es kommt nicht nur darauf an, womit Sie fahren. Sondern auch, welchen Verkehrsclub Sie unterstützen.

VCD e.V.  
030/280351-0  
[www.vcd.org](http://www.vcd.org)



Fotos: Fotolia

*So schön kann*

# Kinderlachen sein

Wichti, die versteckte Zauberspange hilft Kindern zu schönen Zähnen und zwar schon im Milchgebiss. Wichti – der kleine unsichtbaren Wichtelmann, der so viel bewirken kann! Denn “Verhüten ist besser als Heilen” !

**Auch Stars und Sternchen haben sie getragen, die lästige Zahnspange. Nicht allen Menschen gab die Natur ein perfektes Gebiss, aber mit schiefen Zähnen will niemand leben. Die Voraussetzung dafür wäre in vielen Fällen eine kieferorthopädische Behandlung; verschiedene Methoden stehen zur Verfügung. Dann erst bewirkt die Zahnpflege schöne gerade Zähne.**

Die derzeitig bevorzugte Methode ist die Benutzung einer festsitzenden Zahnspange (Multiband) für ca. 2-3 Jahre, eventuell verbunden mit Zahnziehen und kosmetischen Nachteilen, sowie Risiken für das Zahnfleisch. Das Heilverfahren Mitte des 20. Jahrhunderts war funktionskieferorthopädisch ausgerichtet. D.h. die wichtigste Beeinflussung für Fehlstellung der Zähne und Fehlformen- und Lagen der Kiefer findet am Knochengerüst statt mit dem ersten Schritt einer sanften Gaumen-erweiterung im Milch- und Wechselgebiss. Inzwischen erlauben Technik- und Material eine mechanisch unterstützte Kieferorthopädie auf biologisch – ganzheitlicher Grundlage

mit alternativem Behandlungsgerät, wenig sichtbar und kaum störend, ohne die Notwendigkeit einer Zahnextraktion.  
[www.kieferorthopädiealternativ.de](http://www.kieferorthopädiealternativ.de)

## Seminare in Deutschland auf Anfrage unter 0761-55774080

Etac-Orthogroup Schweiz  
Dr. Herbert Schnurr,  
D-Handy 0151-25752187  
Festnetz 0041 328 461621,  
E-mail: [hr.schnurr@bluewin.ch](mailto:hr.schnurr@bluewin.ch)  
[www.kieferorthopädiealternativ.de](http://www.kieferorthopädiealternativ.de)  
CH- 0022 Bevaix/NE



## Die zwölf Hl. Nächte (Rauhnächte) und die Kunst sich Ziele zu setzen

Diese Tage „zwischen den Jahren“ dem 25. 12. und 6. 1. ist eine von Geheimnissen, Rätseln, vielen Sagen und Geschichten umwobene Zeit. Die „Geburt des Lichtes“ steht am Anfang und der Advent mit seinen vier Wochen leitet dieses jährliche Geschehen ein. Wir können uns darauf vorbereiten, indem wir uns auf das Wesentliche ausrichten, lernen und die Tage gestalten. In jeder Kultur wurde in irgendeiner Form diesem „kosmisch bedeutungsvollen Ereignis“ bedacht.

Unabhängig von Traditionen und Ritualen kann man diese Tage nutzen, um sich Ziele für das kommende Jahr zu setzen. Dies ist die günstigste Zeit, die Saat in Form von neuen Gedanken, Ideen und Zielen für das neue Jahr zu säen und das alte Jahr abzuschließen. In ländlichen Gegenden wusste man von den Zusammenhängen dieser Tage zu den kommenden Monaten. Jeder Tag steht für ein Monat. So wurde das Wetter und andere Phänomene an diesen zwölf Tagen beobachtet und niedergeschrieben und daraus Prognosen für die Zukunft erstellt. Dieses mehr in Vergessenheit geratene Wis-

sen kann nun wieder ins Bewusstsein gerufen werden, indem man die Tage nicht „verschläft“ oder sich „betäubt“, sondern aufmerksam nach Außen sieht und sich darin schult z. B. die Lichtverhältnisse, die Farben und die Atmosphäre des Tages bewusst wahrzunehmen und sich Gedanken macht, was man gerne in die Welt bringen möchte, was einem am Herzen liegt.

Vortrag: Montag, 16.12.13 19 Uhr Naturheilverein Baden, Günterstalstr. 5, Freiburg 5 €, für Mitglieder kostenlos  
Christine Huber, Dipl. Religionspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

# Veranstaltungen Naturheilverein Baden e.V.



**Veranstaltungsort: Seminarraum  
des Naturheilvereins  
Günterstalstraße 5**

**Praxis für ganzheitliche Körper- und Psychotherapie  
79102 Freiburg**

**Leitung:**

**1. Vorsitzende: Greta Hessel  
greta.hessel@t-online.de  
Tel. 07 61. 55 77 40 80  
www.naturheilverein-baden.de**

## *Das heilsame Gespräch*

mit Greta Hessel, Phil. M. A. und Christine Huber, Dipl. Religionspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Am 21.10., 18.11. und 9.12.2013  
von 19 - 21 Uhr.  
Veranstaltungsort: siehe oben!

*"Man kann nicht nicht kommunizieren". (Watzlavik)*

Unbewusst oder bewusst tauschen wir Menschen nonverbal oder verbal in jeder Begegnung Inhalte und Informationen aus. Wenn dieser Austausch förderlich ist, ist dies für uns Menschen beglückend und im weitesten Sinne gesundheitsfördernd; fühlen wir uns jedoch nicht verstanden oder sogar persönlich abgelehnt, wirkt sich dies in der Regel kränkend auf uns Menschen aus. Was kann der Einzelne zu einem erbaulichen Gespräch beitragen? Was sind die Grundlagen? Thema des Abends wird von den Gästen bestimmt.

10 €, Mitglieder kostenlos.  
Info: [www.naturheilverein-baden.de](http://www.naturheilverein-baden.de)

## VORTRÄGE FREIBURG

Jeden letzten Montag im Monat. Die nächsten Termine: 28.10./ 25.11./16.12.2013. Alle Veranstaltungen 5 € Eintritt, 3 € ermäßigt, Mitglieder kostenlos, ohne Anmeldung!

Montag 28. Oktober 2013:

### **Psychische Verletzungen und Traumata als Krankheitsauslöser.**

Unerkannte und unverarbeitete psychische Verletzungen und Traumata wie Beleidigungen, fehlende Wertschätzung, Lügen, Betrug, Mobbing und vieles mehr sind häufig Auslöser für Krankheiten. Sie können lange Zeit zurückliegen. Diese Erkenntnisse sind in der Regel noch viel zu wenig Beachtung, sowohl bei den Betroffenen als auch bei der Behandlung von Erkrankungen. Einige Zusammenhänge werden aufgezeigt.

*Referentin: HP Psychotherapeutin Christine Huber*

Montag 25. November 2013:

### **Hilfe! Wer raubt mir meine Energie?**

Funkwellen, Elektromog, geopathische Störfelder - alles übertrieben oder doch eine ernsthafte Gefahr für uns Menschen? Die Feng Shui-Expertin Diane Lauer klärt auf und zeigt Ihnen auf der Grundlage von wissenschaftlichen Ergebnissen und langjährigen Studien am Menschen, was Ihnen schadet und was für Sie nützlich ist.

Montag 16. Dezember 2013:

### **Die 12. Heiligen Nächte und die Kunst sich Ziele zu setzen für das kommende Jahr.**

Die zwölf Heiligen Nächte (Raunächte) zwischen dem 25. 12. und 6. 1. sind wertvolle Tage um sich Ziele für das neue Jahr zu setzen. Dies ist die günstigste Zeit, die Saat für das kommende Jahr zu säen und das alte Jahr abzuschließen. Es werden Möglichkeiten einer praktischen Umsetzung der Zielsetzung und Hintergründe zu dieser Zeit aufgezeigt.

*Referentin: HP Psychotherapeutin Christine Huber*

## VORTRÄGE IN BÜHL

**Leitung: 2. Vorsitzender  
Thomas Zimpfer  
Tel. 07223-8006842**

**Alle Vorträge finden im Bürgerhaus  
Bühl statt.**

**Beginn 19:30 h Eintritt 5.-€,  
Mitglieder NHV Baden e.V. frei**

Mittwoch 20. November 2013:

### **Biologische Krebstherapie**

Vorbeugen – Behandeln – Möglichkeiten in Kombination und als echte Alternative zur Schulmedizin: Thomas Zimpfer stellt unter anderem die Bio-Elektro-Krebstherapie mit dem BET-7 der Fa. Poduschka, Vitamin B17 Hochdosis-therapie, Frequenztherapie und weitere Möglichkeiten vor.

Mittwoch 11. Dezember 2013:

### **Krank durch unbewusste seelische Konflikte?**

Die Erfahrungen der letzten 16 Jahre mit der von Dr. med. Banis entwickelten PSE belegen den Einfluss unbewusster Konflikte auf unsere Gesundheit. Zahlreiche chronische Beschwerden können mit dieser Methode effektiv und kostengünstig therapiert werden.



Fotos: iStock (2)

## MITGLIEDSANTRAG

Werden Sie Fördermitglied für nur 3.– € monatlich.

### Meine Vorteile:

- ♣ Kostenfreier Besuch aller Veranstaltungen des Naturheilvereins:
- ♣ Regelmäßige Vorträge und Seminare in Bühl und Freiburg.
- ♣ Sie erhalten 4 x im Jahr kostenlos das Magazin GRÜNES LEBEN per Post.
- ♣ Wir sind spendenabzugsfähig!

### ANSCHRIFTUNDEINZUGSERMÄCHTIGUNG:

Bitte deutlich ausfüllen und senden, faxen oder mailen an: NHV Greta Hessel, Vordere Poche 13a, 79104 Freiburg, Tel. 0761-55774080, Fax 0761-55774081, E-Mail: greta.hessel@t-online.de.  
 Weitere Infos unter: [www.naturheilverein-baden.de](http://www.naturheilverein-baden.de)  
 Bitte überweisen Sie € 36,00 auf das Konto Naturheilverein Baden e.V. bei der Sparkasse Freiburg Kt. Nr. 00131 923 21, BLZ 680 501 01 oder füllen Sie die unten stehende Lastschriftermächtigung aus.

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Wohnort \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge einmal jährlich bei Fälligkeit zu Lasten meines nachstehenden Kontos einzuziehen.

Bankverbindung \_\_\_\_\_

Ko. Nr. \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_

bei \_\_\_\_\_ Datum/Ort \_\_\_\_\_

Unterschrift der Antragstellerin / des Antragstellers \_\_\_\_\_

Für alle, die Freude am gemeinsamen Gespräch haben und anderen gerne zuhören, um Inspiration für den Alltag mitzunehmen. Nach einer kleinen Einführung in das Thema wird über Gott und die Welt philosophiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder ist willkommen.

PPRAKTISCHE PHILOSOPHIE bedeutet, mit den Menschen zu philosophieren. Der philosophische Gesprächskreis hat das Ziel, die Lust am Denken zu fördern, Fragen an das Leben zu stellen, Orientierung zu geben, Lösungsansätze zu bieten und philosophisches Interesse in Bezug auf Erkenntnis- und Weisheit zu wecken.

Einführung in die Methoden des Sokratischen Gesprächs mit der Philosophin Greta Hessel Phil. M.A.

Das sokratische Gespräch ist eine ursprünglich philosophische Gesprächsmethode, die zu eigenverantwortlichem Denken, Reflexion und Selbstbesinnung anleitet. Der Gesprächsleiter enthält sich jedweder Meinungsäußerung zum Thema und arbeitet auch nicht manipulativ; sondern er hilft seinen Gesprächspartnern ihre Ideen und Gedanken zu gebären. Sokrates bezeichnete diesen Prozess als „Maieutik“, als Hebammenkunst. In jeder Veranstaltung gibt es

Studium generale  
 Albert-Ludwigs-Universität  
 Freiburg

## Lust zu Denken - Der Philosophische Gesprächskreis

einen einführenden Text, über dessen Inhalt philosophiert wird.

**Termin:** Mittwoch, den 30.10.13  
**Ort:** Sitzungssaal, Wilhelmstr. 26,  
 19.00 – 21.00 Uhr  
**Teilnahme:** max. 20 Personen  
**Gebühr:** jeweils 7,- €

### Weitere Veranstaltungen:

Mittwoch, 20.11. 13 PLATON: Das Gastmahl  
 Mittwoch, den 11.12.13 EPIKUR: Die Lehre von der Glückseligkeit  
 Mittwoch, 22.01.14 Friedrich Nietzsche: Die Bedeutung des Apollinischen und Dionysischen für das menschliche Leben  
<http://www.philo-praxis.com/>



Foto: (c) emorpi-Fotolia.com

# Erfolgsstrategien für Ihre Firma: So werden Sie gefunden!

Neukundengewinnung mit HESSEL-MARKETING Erfolgscoaching für Ihr Unternehmen!  
– wir verbessern Ihren Werbeauftritt – wir „googeln“ Sie nach oben!

**Wer sucht was? Wie werden Sie gefunden? Zweitausend neue Domain-Namen werden täglich angemeldet und die meisten verschwinden im Nirwana.**

Kein Erfolg? Kein Wunder. Den Suchenden muss man erst einmal verstehen. Wunderschöne Webseiten bedeuten noch lange nicht, dass diese auch erfolgreich sind. Damit eine Webseite bei Google möglichst schnell nach vorne kommt und somit auch besser gefunden wird, sollte diese suchmaschinenoptimiert sein. Dazu gehören gute Texte, Inlinks, eingearbeitete Keywords und vieles mehr. Sie müssen wissen, wer Ihre Seite besucht, wann, wie lange und warum.

Nichtdruckbare und verpixelte Fotos, schlechte Texte, unsortierte, überalterte Presseunter-

lagen gehören zum Alltag. Copyrightverletzung, Abmahnungen, aufdringliche, phantasiearme Werbung und Mogelpackungen bringen nur kurzfristigen Erfolg. Wir informieren über Werbekodex, Wettbewerbs- und Presserecht, Trends und No Gos.

Durch kompetente Beratung wird Ihr Unternehmen, Ihre Dienstleistung oder Ihr Produkt professionell an die Öffentlichkeit gebracht. Sie gewinnen mehr Kunden – erreichen einen größeren Bekanntheitsgrad, erwirtschaften mehr Aufträge und sparen Geld von Anfang an! Sie brauchen Neu-Kunden? Sie brauchen einen neuen Werbeauftritt ein neues Firmenprofil, ein Corporate Identity? Sie brauchen ein Logo und einen Domain-Namen für Ihre Webseite? Visitenkarten, Geschäftspapiere, Flyer, Anzeigen oder eine Geschäftsbroschüre? Zum Erfolg gehören Imagepflege, Imagezugehörigkeit und Werbekampagnen, sowie die Präsentation einer guten Pressemappe und redaktionelle Betreuung.



Foto (c) Rainer Sturm, Pixelio

Greta Hessel ist studierte Philosophin, Publizistin, Dozentin, Journalistin und Chefredakteurin des Magazins GRÜNES LEBEN. Sie hat eine Agentur für Unternehmenskommunikation in Freiburg und beschäftigt sich schon lange mit dem Phänomen Internet. [www.greta-hessel.de](http://www.greta-hessel.de), Vordere Poche 13a 79104 Freiburg, Telefon 0761-55 77 40 80, [greta.hessel@t-online.de](mailto:greta.hessel@t-online.de)

## Studium generale Albert-Ludwigs-Universität

Kurs 79 – Praxis-Marketing: Der Erfolgreiche Weg in die Selbstständigkeit

Termin: Samstag und Sonntag,  
den 23.11./24.11.13  
Zeiten: 10.00 – 18.00 Uhr  
Ort: Peterhof HS 2, Niemensstr. 10  
Teilnahme: max. 15 Personen  
Gebühr: 65,- € / Nichtstudierende: 78,- €

## VORSCHAU

Im Februar 2014 ist die neue Ausgabe GRÜNES LEBEN – fein genießen in allen Bahnhofsbuchhandlungen erhältlich.

Das lesen Sie in der nächsten Ausgabe:

- **Patchwork tut der Seele gut.**
- **Region: Der Kaiserstuhl.**
- **Ökologische Mode.**
- **Abnehmen ohne Stress.**
- **Vegan & Vegetarisch.**

Die angekündigten Themen können sich aus aktuellem Anlass ändern.

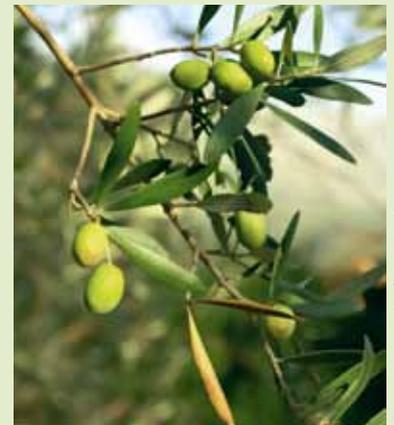


Foto: © twinliti / pixelio.de



# Darüber spricht man!



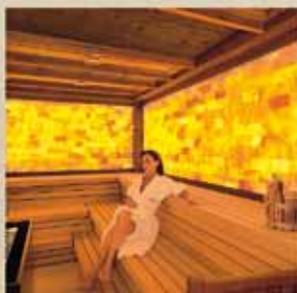
## Gourmet-Träume

In unseren edlen Restaurants werden die Kreationen von Grand-Chef Martin Herrmann - ausgezeichnet mit 2 Michelin-Sternen - zum Gaumenerlebnis.

## Wellness · Spa

Neue Wellness-Landschaft auf 4.500 m<sup>2</sup>

- Tauchen Sie ein in eines unserer sechs neuen Bäder mit 16 bis 34 °C Wassertemperatur: Solebad, großer Indoor-Pool inkl. Außenbecken mit Panoramablick, Innenpool mit gesundem Mineralwasser, dazu Wassertretbecken und der Bergseepool.
- Großer Saunabereich mit Dampfgrotte, Salz-Trockensauna, Altholz-Sauna und Blauer Grotte, Kaminruheraum und Zwirbelruheraum
- Massagenprogramm: Ayurveda-, Hot Stone-, Klangschalenmassage ...
- Klassische Bäder: Stanger-Bad, Moorschlammbad, Mineralwasserbad
- Yoga- und Aerobic-Programme
- Wellness-Suiten mitten im Wellness-Paradies
- Medizinische Betreuung im Haus, alternative Schmerztherapie, Osteopathie, Naturaltherapie, Anti-Aging-Therapie mit Botox und Hyaluronsäure



## Urlaubserlebnis

Vielseitige Arrangements, Unterhaltungsprogramm, Hotelpark (70.000 m<sup>2</sup>), elegante Zimmer, Junior-Suiten und Suiten. Wir zählen zu den **20 besten Hotels Deutschlands**.

## Renchtalhütte

mit uriger Hüttenatmosphäre, Schwarzwälder Spezialitäten, Panoramaterrasse, Kinderspielplatz ... Ganzjährig, täglich geöffnet ab 11 Uhr  
Ganztägig warme Küche

HOTEL

**Dollenberg**  
\*\*\*\*\*

# BADEPARADIES SCHWARZWALD

in Titisee

## Willkommen im Urlaub!



*Palmenoase*



*Wellnessoase*



*Quellen der  
Gesundheit*

Servicehotline: 00 8000 / 4444 – 333 (kostenfrei)  
Titisee-Neustadt an der B31

[www.badeparadies-schwarzwald.de](http://www.badeparadies-schwarzwald.de)