

### VORWORT

---

Sollten eigene, künstlerisch verarbeitete Erlebnisse von Ausgrenzung oder Gewalt gegen friedliche Demonstranten auf einer „mainstream“-orientierten Bühne präsentiert werden? Jürgen hat es bei einem poetry slam-Abend ausprobiert – und in unserem Erlebnisbericht erfahrt ihr auch überraschende Reaktionen des Publikums. Vielleicht animiert euch der Beitrag, eigene Erfahrungen mit kulturellen Aktivitäten in anderen Zusammenhängen zu machen oder eure Gedanken dazu uns in der Redaktion ([redaktion@menschliche-werte-medien.de](mailto:redaktion@menschliche-werte-medien.de)) mitzuteilen.

Diskussionen aus teils sehr unterschiedlichen Grundhaltungen und Perspektiven erlebte Oliver Schindler bei der Utopie-Akademie von Uli Gausmann im Westerwald. In seinem Beitrag kommt er auch auf Teilnehmer mit Friday for future-Hintergrund zu sprechen, die auf dem Kongress sprachen – ohne belehrend oder aggressiv zu agieren. Oliver erzählt von berührenden Momenten und Begegnungen unter den 50 Teilnehmern, die das Zeug zur Überwindung der Spaltung haben.

Von einer komplett anderen Kultur berichtet Daniela Aue-Gehrke: Unsere Autorin traf in Berlin bei einer Veranstaltung des Vereins Living Gaia auf Vertreterinnen der Huni Kuin aus dem Amazonasgebiet in Brasilien. In ihrem Beitrag schildert Daniela den starken Wunsch der indigenen Frauen, sich ihren Selbstwert und Stolz zurück zu holen und ihre Kultur wieder zu beleben. Zudem erzählt sie vom Engagement des Vereins, der sich neben der Unterstützung der Huni Kuin auch dem Arten- und Umweltschutz in der Amazonas-Region auf die Fahnen geschrieben hat.

Daniela nimmt uns auch wieder in die Natur mit: In der Reihe Wild und grün stellt sie die Hagebutte als Vitamin C-Rekordfrucht vor – inklusive Tipps und Rezepten. Weiterhin gibt es einen Bericht zur Hofladeneröffnung auf dem Geflügelhof Peter Schubert in Oberfranken, die mit einem Hoffest und beeindruckenden Vorträgen gefeiert wurde. Dazu hat sich der Journalist Tilo Gräser in unser Freundschaftsbuch eingetragen. Das ursprüngliche Wort in diesem Monat heißt „mummelüberträumt“, als Anglizismus des Monats betrachten wir die Wortschöpfung fast food. Viel Spaß beim Lesen!

Text: Sven Tietgen

---

## Genossenschaft Menschlich Wirtschaften



Gemeinsame Ideen für den Wandel

Impulse und Inspirationen –  
als Grundlage für gesellschaftliche Veränderung



Raum für Ideen und Entwicklung – zur Ausgestaltung von konkreten Projekten

---



## Ursprüngliche Worte



Foto: Mario Sunmir; [www.sonnenmeer.eu](http://www.sonnenmeer.eu)

### Mummelüberträumt

„mummelüberträumt“ – bitte was? Als ich dieses Wortgetüm das erste Mal erblickte, konnte ich rein gar nichts damit anfangen. Auch auseinander klamüsert brachten mich die Wortteile „Mummel“ und „überträumt“ nicht wirklich weiter. Erste Nachforschungen führten dann zu einem Gewässer im Schwarzwald: Der Mummelsee hat seinen Namen einer Sage nach von den Seefräulein, die auch Mümmlein genannt werden – und in den unergründlichen See-Tiefen in einem prächtigen Schloss wohnen.

Eine zweite Spur bringt „Mummel“ ebenfalls in einen nassen Zusammenhang. Laut Jacob Grimm ist es der volkstümliche Name der weißen und gelben Seerose, denen aus Sicht des Sprach- und Literaturwissenschaftlers aus dem 19. Jahrhundert etwas „Gespenstisches“ anhaftet. Ganz klar eine Verbindung zu den unergründlichen Tiefen des Mummelsees, und dort kann das Wasser auch mal undurchsichtig werden. Wir sehen im Wasser nur undeutliche Umrisse – aber halt! Hier greift eine nächste Fährte, gefunden im digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache.

Danach beschreibt „mummeln“ ein undeutliches Sprechen, oft leise und schwer verständlich. Es kann auch bedeuten, kleine Bissen genüsslich zu kauen, wie es Kaninchen oder Hasen tun: sie „mümmeln“ eben. Das Verb kann weiterhin bedeuten, sich in etwas Weiches und Schützendes einzuhüllen, um Geborgenheit und Wärme zu finden. An diesem Punkt klopft „überträumt“ an die Gedankentore – das Tätigkeitswort steht für etwas träumend durchdenken, vielleicht eingekuschelt in eine warme Decke.

Das gesamte Wort „mummelüberträumt“ findet sich nach Angaben der Forscher, die sich mit den sogenannten verlorenen Worten beschäftigen, in einer Ballade von Arno Holz. Der 1929 verstorbene Dichter und Dramatiker, der auch auf der Vorschlagsliste für den Literaturnobelpreis stand, schreibt in „Frühlingsnacht“: ... *stark in Sehnsucht, stumm vor Jubel, einsam, durch dunkel hochragende Bergwälder mit springenden Quellen, versteckten, mummelüberträumten, saganumwobenen Schilfseen ...*

Mummelüberträumt ist damit ein sehr poetisches Wort, das zu vielerlei Gedanken- und Bilderspielen inspirieren kann. Auf jeden Fall ist es ein sehr schönes und irgendwie auch witziges Wort. Vielleicht finden sich ganz andere Zusammenhänge, die wir dann ab sofort auch mummelüberträumen können ...

## Der Anglizismus des Monats

### Fast Food

Es gibt Anglizismen, für die mir schlicht die treffenden deutschen Worte fehlen. Fast Food ist so ein Begriff, für den die wörtliche Übersetzung den meisten – auch des Englischen nicht mächtigen deutschen Muttersprachlern – zwar einigermaßen leichtfallen dürfte, die wörtliche deutsche Entsprechung zugleich einfach



Illustration: Frida Aue

zu kurz greift. „Fast“, englisch für schnell, dürfte weit hin bekannt sein. Und „Food“, das erinnert an Futter. Gemeint ist im englischen Sprachraum schlicht Essen. Jegliches Essen. Übersetzen wir also Fast Food mit „schnelles Essen“? Nein, das trifft es nicht. Womit wir bereits mitten im Thema wären. Während Futter im hiesigen Sprachgebrauch einen abwertenden Beigeschmack hat und bei uns eher Tiernahrung oder sonstig minderwertiges Essen (McDonald's, Pizza Hut und Co.) meint, beschreibt „Food“ in der US-Gesellschaft im Allgemeinen alles, was Zweibeiner aufnehmen, um den Magen – auf welche Art auch immer – für eine Weile zu füllen. Dass es sich dabei häufig um Hamburger, Pizza und Co handelt ist nicht nur Ausdruck vorwiegend US-Amerikanischer Esskultur, sondern auch

eines Lebenswandels, der uns zunehmend bestimmt. Sprache ist immer auch Kultur und Fast Food ein Aspekt derselben. Kein Wunder, dass die Wortkreation Teil des Pakets war, als diese, man könnte sagen, unachtsame Art das Leben zu organisieren zunehmend zu uns überschwappte und – begleitet von dem (nicht nur) amerikanisch geprägten Kultureinfluss seit jeher nicht nur begleitet, sondern weitgehend akzeptierter Bestandteil eines von Schnellebigkeit geprägten globalisierten Alltags ist. Fast Food, das ist zugleich Ausdruck und logische Konsequenz einer immer schneller werdenden und zunehmend krank machenden Lebensweise. Stress, Burn-Out, Fast Food sind wie mehrere Seiten derselben Medaille, die längst zur Währung unserer Zeit geworden ist. Arbeit, Freizeit oder Urlaub – keine Zeit zu haben, immer beschäftigt zu sein, das gehört heute zum guten Ton. Da muss Essen – oft – schnell gehen. Muss es? Ich persönlich habe mir zuhause die Nahrungsaufnahme mit asiatischen Essstäbchen angewöhnt. Um langsam zu essen: Slow Food, slow down, um hier mal ein paar weitere Anglizismen zu bemühen. Entschleunigung, das ist meine Welt und abschließende Einladung an alle, die diese innerliche Hetze und alltägliche Unruhe nur zu gut kennen, die es fast befremdlich finden, wenn private Termine, einfache Treffen mit Freunden ohne viel Hin- und-Her via Mobiltelefon zeitnah möglich sind. So stehen bei mir aktuell zwei Verabredungen mit lieben, mir nahestehenden Menschen zum Essen aus, die einfach nicht zustande kommen wollen. Weil immer irgendwer keine Zeit hat. Ich übe mich in Gewissheit und Gelassenheit. Irgendwann werde ich mit meinen Freunden im Restaurant sitzen und in aller Ruhe ein langes Beisammensein genießen. Restaurants mit den, gerade in angesagten Berliner Vierteln, immer beliebter werdenden 2-Stunden-Slots werde ich meiden und geduldig den passenden Ort für unsere Begegnung finden. Bis dahin erfreue ich mich an heimischen Mahlzeiten – mit Stäbchen.

Text: Daniela Aue-Gehrke

### Sensation!!!

Die guten Nachrichten sind ausgebrochen und verbreiten sich unaufhaltsam auf der ganzen Welt.

Wer sich von Optimismus und Selbstwirksamkeit anstecken lassen will, findet alles, was er braucht, auf dem „Menschlich Werte Medien“ YouTube-Kanal oder bei Telegram unter „t.me/Menschliche\_Werte\_Medien“.

## Hoffest auf dem Bio Geflügelhof Peter Schubert

### Eröffnung, Austausch und gelebte Nachhaltigkeit

Ein ganz besonderes Hoffest feierte der Bio Geflügelhof Peter Schubert in Igensdorf am 20. und 21. September. Im Mittelpunkt stand die Eröffnung des neuen Hofladens, die mit spannenden Vorträgen und einem vielfältigen Programm begangen wurde. Zahlreiche Gäste strömten auf den Hof, der höchsten Ansprüchen an umweltbewusste und artgerechte Tierhaltung genügt, und folgten gern der Einladung zum Entdecken, Genießen und Austauschen.

Ein Höhepunkt des Tages war die offizielle Eröffnungsfeier des neuen Hofladens, der ab sofort ein breites Sortiment an frischen, regionalen und biologischen Produkten anbietet. Die Besucherinnen und Besucher konnten sich von der Qualität der hofeigenen Erzeugnisse überzeugen und nutzten die Gelegenheit, regionale Spezialitäten direkt vor Ort einzukaufen.

#### Eine besonders inspirierende Vortragsreihe

Professor Dr. Peter Schmuck, Mitinitiator der Energiewendedörfer, hielt einen spannenden Vortrag mit Einblicken in die Praxis nachhaltiger Dorfentwicklung und den Möglichkeiten gemeinschaftlichen Engagements



für die Energiewende. Florian D. Pfaff begeisterte mit einem eindrucksvollen Vortrag zum Thema Frieden und regte zum Nachdenken über gesellschaftlichen Zusammenhalt und friedliches Miteinander an.

Im Anschluss an die Vorträge gab es eine Abschlussrunde, in der die Genossenschaft Menschlich Wirtschaften ihre Arbeit und Ziele präsentierte. Peter Schubert steuerte dazu eigene Erfahrungen bei, denn der Betreiber des Bio Geflügelhofs ist selbst Mitglied in der Genossenschaft. Der Austausch zeigte, wie wichtig gemeinschaftliches Handeln und regionale Netzwerke für eine nachhaltige Entwicklung sind.

Das Hoffest bot zudem ein buntes Rahmenprogramm für Groß und Klein, darunter Hofführungen, Kinderaktionen und viele Gelegenheiten zum persönlichen Gespräch. Ein tolles Team unterstützte bei der Organisation und der Gestaltung des Hoffestes.



#### Der Hofladen im Bio Geflügelhof Peter Schubert, Ebacher Straße 1-3 in 91338 Igensdorf/Unterrüsselbach

ist zu folgenden Zeiten geöffnet:

Montag bis Freitag: 08:00 – 18:00 Uhr

Samstag: 08:00 – 13:00 Uhr

<https://www.gefluegelhof-schubert.com/>

Auch online kann aus dem reichhaltigen Sortiment bestellt werden.

Ein Besuch auf dem Bio Geflügelhof Peter Schubert lohnt sich! Entdeckt dort das vielfältige Angebot im neuen Hofladen und unterstützt damit eine Landwirtschaft, das Umweltbewusstsein und Tierwohl in den Mittelpunkt stellt. Und: Ein Einkauf vor Ort ist ein aktiver Beitrag zu einer nachhaltigen, regionalen Versorgung!

## Lebendige Erde mitten in Berlin

### Der Verein Living Gaia e.V. bringt indigenes Wissen nach Deutschland



Kleines Team mit großer Wirkung: Alexandra (3. von links), ihre Töchter Jaci (links) und Magdalena (auf dem Boden sitzend) und ihr Mann Dada (ganz rechts) setzen sich mit viel Engagement und Herzblut für die Huni Kuin-Frauen ein. Einen Monat lang waren Rita, Bunke und Bismani in Europa unterwegs, um Europäern ihre Kultur näher zu bringen.

Als Alexandra bei ihrer ersten Reise in den Amazonas auf die Frauen der Huni Kuin traf, war sie schockiert. Was sie hier, in einer abgelegenen Ecke des brasilianischen Bundesstaat Acre sah, waren die Folgen jahrzehntelanger Kolonialisierung: Eine zerstörte Kultur, in der Frauen unterdrückt, ohne eigene Stimme und ohne Selbstwert ein Schattendasein führten. Traditionen, altes indigenes Wissen – all das war den Männern des Stammes vorbehalten. Alexandra hatte ihre Mission erkannt. Auf dem Rückweg nach Europa hatte sie vor allem eins im Gepäck: Den starken Wunsch, diesen Frauen beim Wiederbeleben ihrer Kultur zu helfen, um ihre Rechte, ihren Selbstwert und Stolz zurückzuerobern. Dass heute, gut 10 Jahre später drei Vertreterinnen der Huni Kuin in einem gut gefüllten Raum mitten im Berliner Bezirk Wilmersdorf mit einem begeisterten Berliner Publikum ins Gespräch kommen ist Alexandras Beharrlichkeit, ihrem unerschütterlichen Glauben an diese Frauen und ihrem starken Willen sowie der Unterstützung aus eigener Familie zu verdanken.

In einer Dekade ist viel passiert. Zurück von ihrer ersten Reise in den Amazonas 2013 gründete sie den Verein Living Gaia e.V.. Ihren brasilianischen Mann Dada sowie ihre beiden Töchter Jaci und Magdalena hatte sie von Anfang an auf ihrer Seite. Es kamen wei-

tere Unterstützer dazu. Die 19-jährige Tochter Jaci ist regelmäßig vor Ort, spricht Brasilianisch und kennt sich mit den Begebenheiten vor Ort aus. „Ohne sie wäre all das nicht möglich, wären wir nicht da, wo wir heute sind“, betont Alexandra. Längst geht es dem Verein nicht mehr „nur“ um die Selbstermächtigung der Indigenen, auch Arten- und Umweltschutz hat sich der kleine Verein auf die Fahne geschrieben, wichtig dabei ist immer auch um die Zusammenarbeit mit Initiativen und Projekten vor Ort.

Am heutigen Abend, im Obergeschoss dieses unscheinbaren Bürohauses mitten in Berlin, steht der kulturelle Austausch im Fokus. Für einen Monat sind drei Vertreterinnen der Huni Kuin in Europa unterwegs, bringen den Menschen mit zahlreichen Angeboten ihre Musik, Malerei und den Tanz näher. An den glatten Wänden des Berliner Büros hängt die Kunst von Rita. Die farbenfroh bemalten Leinwände sind voller Symbole. Die bunten Tiere, Zeichen und Muster werfen Fragen auf. Lachend erklärt die 32jährige auf brasilianisch – neben atxã kuin, der indigenen Sprache der Huni Kuin – ihre Zweitsprache, von den Geschichten, die sie mit Farbe und Pinsel in eine dichte Bildsprache überträgt. Die Töchter Jaci, Magdalena und Vereinsmitarbeiter Simon übersetzen abwechselnd. Manche der Bilder sind der

Fortsetzung Seite 6

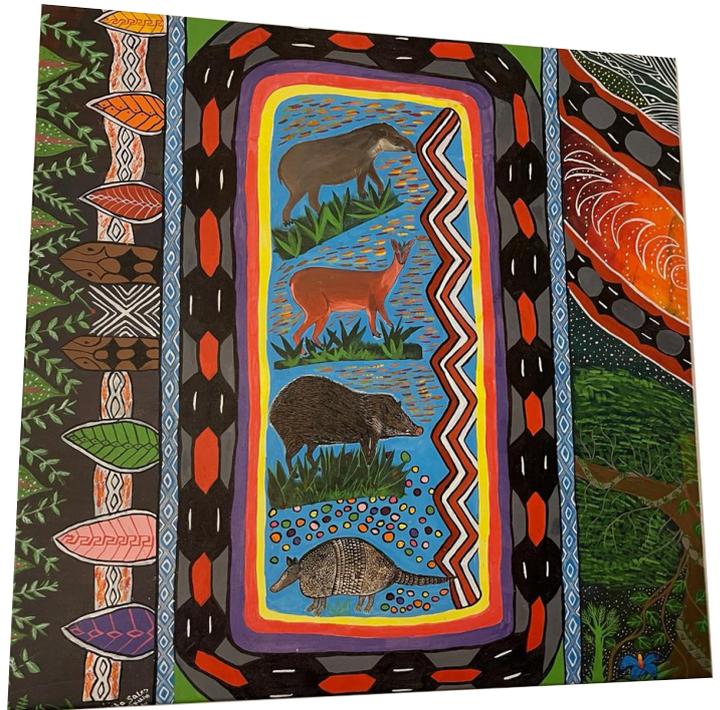
mächtigen Medizinpflanze Ayahuasca gewidmet und berichten von, in Zeremonien erlebten Visionen und Fantasien, erzählen von den Ahnen oder heilenden spirituellen Reisen. Andere Bilder halten traditionelle Lieder der Huni Kuin auf Leinwand fest.



Heilige Geometrie: Die Huni Kuin-Frauen stellen Armbänder, Ketten und Ohringe aus Glasperlen her.

Auch der bunte Schmuck, der in den Räumen und Fluren des ansonsten recht nüchternen Wilmersdorfer Büros ausgestellt ist, ist Zeugnis einer reichen, bildgewaltigen Kultur. Die gemusterten Armbänder und Ketten, von denen keine der anderen gleicht, stellen die Frauen aus bunten Glasperlen her. Heute hoffen sie auf Käufer für Bilder und Schmuck. Jeder Euro helfe ihrer Arbeit, dem Schutz ihrer Kultur, betont Rita, und wird verwandelt, auch in Umwelt-, Natur und Artenschutzprojekte, die ihr Leben in der Heimat auf sichere Beine stellen. Auch Alexandra, die ihr Geld mit ihrer eigenen Coaching-Agentur verdient, ist froh über Spenden und helfende Hände. „Living Gaia ist pleite“, konstatiert sie nüchtern. Doch die Arbeit wird weitergehen. Das Errungene weiter pflegen und aufbauen, neue Projekte starten und den Menschen hier den oft

so schmerzlich vermissten Kontakt zur Erde wieder näher zu bringen, gehört zu den Aufgaben des Vereins genauso wie der Wunsch, den Europäern ein Gefühl dafür zu vermitteln, dass alles irgendwie zusammengehört. Living Gaia, das heißt so viel wie lebendige Erde. Was wir hier heute sehen, ist nichts weniger als das, es ist auch die Überwindung von Trennung über Ländergrenzen und viele 1000 Kilometer hinweg. Am Ende des Abends singen die Brasilianerinnen zusammen mit den Berlinern, Rasseln und Trommeln haben im Publikum die Runde gemacht. Und an manchem Arm funkelt ein buntes Glasperlenarmband der Huni Kuin. Die eingearbeiteten Muster folgen einer heiligen Geometrie, gelten als Zeichen des Schutzes, so Rita. Und den können nicht nur die Huni Kuin in der heutigen Zeit gut gebrauchen.



Farbenfroh und symbolträchtig: Mit ihrer Kunst bringt Huni Kuin-Frau Rita Lieder und Geschichten ihres Stammes auf die Leinwand.

Wer die Arbeit von Living Gaia e.V. unterstützen möchte, findet weitere Informationen hier: [www.living-gaia.org](http://www.living-gaia.org)

Text und Fotos: Daniela Aue-Gehrke

## Veranstaltungstipps

Okt.

07.

Dienstag

18:30 bis 20:30 Uhr

### Biozyklische Humuserde

Bordesholm Heintzestr. 37, Bordesholm, Germany

Ein Vortrag für Menschen, die sich für nachhaltigen Pflanzenanbau interessieren - mit Ulrike B. Rapp (Dipl.-Ing. agr.)

Weitere Veranstaltungen unter <https://menschlichwirtschaften.de/veranstaltungen/>

## DAS MWM FREUNDSCHAFTSBUCH

Andere Medienunternehmen mögen Geschäftspartner haben,  
doch unsere Zeitung hat Freunde.

Und die bitten wir natürlich, etwas in unser Freundschaftsbuch hinein zu schreiben.

Manche von ihnen kennt ihr vielleicht auch schon  
und könnt sie dadurch mal von einer ganz anderen Seite erleben.

So ist das nun mal mit Freunden.

Wenn man sie auch noch so gut kennt,  
es gibt immer wieder etwas Neues zu entdecken.

Tilo Gräser ist 1965 geboren. Von 1990 bis 1996 hatte er an der Universität Leipzig Journalistik und außerdem Volkswirtschaftslehre sowie Politikwissenschaften studiert. Das schloss er erfolgreich mit einem Diplom ab.

Seitdem hatte er als Redakteur bei der Tageszeitung junge Welt, als Pressesprecher der Rosa-Luxemburg-Stiftung sowie des Sozial- und Wohlfahrtsverbandes Volkssolidarität gearbeitet. Einige Jahre war er als Freier Journalist sowie als Korrespondent für RIA Novosti Deutschland/Sputniknews tätig. Nach kurzer Tätigkeit für RT DE und als Chefredakteur des Magazins VIER arbeitet er gegenwärtig hauptsächlich für Transition News und das Nachrichtenmagazin Hintergrund.

- Einer der schönsten Momente in meinem Leben war einmal die Geburt meines Sohnes Lukas vor 36 Jahren und dann die Geburt meines Sohnes Leon vor 29 Jahren.
- Das Beste, was man als Familie machen kann, ist zusammenzuhalten in schwierigen Zeiten und gemeinsam zu feiern in guten Zeiten.
- Meine wichtigste Erkenntnis über die Menschheit war, dass die Menschen verschieden sind.
- Der verrückteste Traum, den ich mal hatte, handelte von meinem Flug als Kosmonaut in den Kosmos.
- Wenn ich meine Lieblingsmusik höre, dann fühle ich mich schwebend.
- Meiner Meinung nach ist die wichtigste Errungenschaft der Menschheitsgeschichte die Kommunikation über Grenzen hinweg.
- Der Ort an dem ich in zehn Jahren leben möchte ist noch nicht gefunden.
- Natur bedeutet für mich Lebenselixier und Entspannung und Auftanken.
- Als ich das erste Mal verliebt war, war ich sehr verliebt.
- Mein erster Schultag ist lange her.
- Wenn ich den Namen Franz Beckenbauer höre, denke ich spontan an den 1:0-Sieg der DDR-Nationalmannschaft über die der BRD bei der WM 1974.
- Wenn ich drei Wünsche frei hätte, würde ich feststellen, dass drei nicht reichen ...



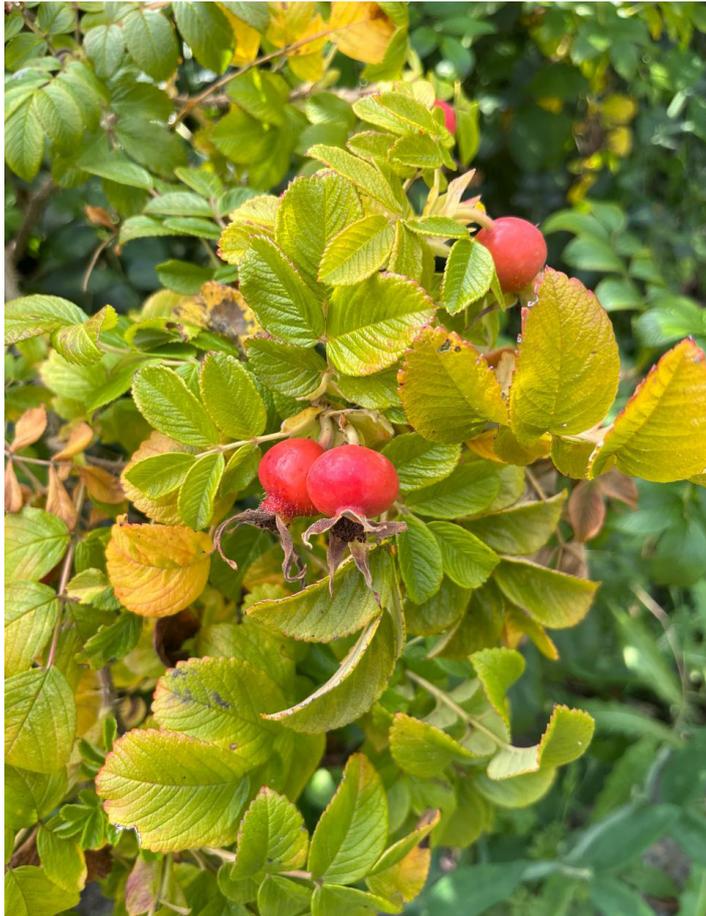
**Tilo Gräser**

## Wild und grün

### Vom Juckpulver zum Superfood

Viele Menschen haben ein zwiespältiges Verhältnis zur Hagebutte

Als Juckpulver für ungeliebte Schulkameraden missbraucht, verhasst als „roter Tee“ in Kita, Schule oder auf Klassenfahrten – viele haben zur Hagebutte bis ins Erwachsenenalter ein eher gespaltenes Verhältnis. Auch ich habe erst vor wenigen Jahren die für sie

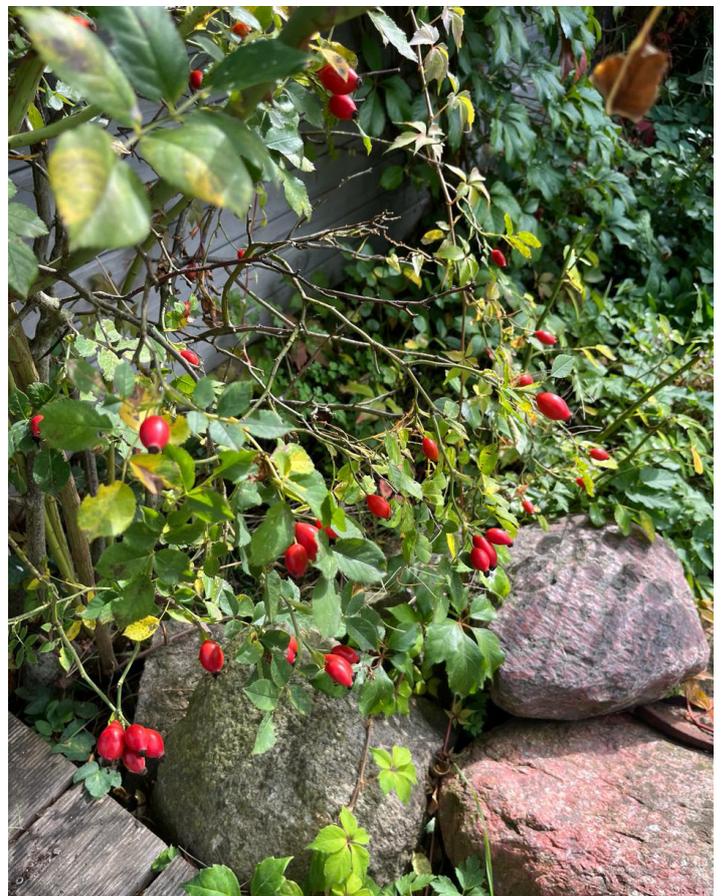


Dick, rund und fleischig: Die Kartoffelrose ist eine Unterart der Hagebutte. Sie lässt sich genauso verarbeiten wie die bei uns verbreitete, allgemein als Hagebutte bekannte Hundsrose. Foto: Daniela Aue-Gehrke

wohlverdiente Wertschätzung entwickelt. Mittlerweile gehört die „Hundsrose“ zum festen Bestandteil meiner selbst gesammelten Schätze. Schon damals diente das wilde Rosengewächs neben Sanddorn oder Johannisbeeren den Menschen in hiesigen Breitengraden als überall verfügbarer Vitamin C-Lieferant. Nicht umsonst wurde sie einst als „Zitrone des Himmels“ bezeichnet. Zu Recht, übersteigt ihr Vitamin C-Gehalt den von Zitrusfrüchten doch um ein Vielfaches. Bis zu 1700 Milligramm des immunstärkenden Vitamins sind in 100 Gramm Fruchtfleisch der leuchtend roten Früchtchen enthalten. Zum Vergleich: Zitronen enthalten ca. 50 Milligramm in der gleichen Menge Frucht. Zudem enthält die Hagebutte weitere wertvolle Inhaltsstoffe, wie

die Vitamine A und K sowie B-Vitamine, Karotinoide, Pektine und Gerbstoffe sowie Antioxidantien. Dazu kommen Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium oder Eisen. Ihre Kerne unterstützen – zerkleinert – aufgrund des hohen Pektingehaltes unser Mikrobiom und sind damit einer gesunden Darmflora förderlich. Die gemahlene Kerne gelten zudem als entzündungshemmend und dadurch lindernd bei Arthrose oder Rheuma. Damit kann die Hagebutte gestrost – neudeutsch – als „Superfood“ bezeichnet werden.

Gleichzeitig verlangt der bis zu 3 Meter hohe Strauch wenig Gegenleistung für seinen Dienst an unserer Gesundheit. Anspruchslos kommt die Pflanze mit kargen Böden und Trockenheit klar, wuchert oft an Feldrändern oder macht sich ohne sonderliche Pflege in Parks oder Gärten breit. Die Früchte sind je nach Sorte eiförmig oder rund, meist mit einem Durchmesser bzw. einer Länge von 2 bis 3 Zentimetern. Ansonsten



Gedeiht fast überall: Die leuchtend roten Früchte der Hundsrose lassen sich bis Ende Oktober sammeln und zu einem leckeren Superfood verarbeiten. Foto: Daniela Aue-Gehrke

zeigt sich das Gewächs mit bis zu 10 mm langen Stacheln an den Zweigen wehrhaft. Empfindliche Sammler sind daher mit Handschuhen gut beraten. Mit dem Ernten ist allerdings nur die erste Hürde überwunden. Denn auch die Zubereitung kann herausfordernd sein. Am einfachsten ist die Verarbeitung der Früchte zu Tee oder Pulver, wobei es für letzteres, wenn die Kerne im Spiel sind, einen leistungsstarken Mixer oder einer Mühle bedarf. Das Besondere am Vitamin C der Hagebutte ist, dass es beim Erhitzen nicht zerstört wird. Dafür die noch harten, reifen Früchte gleich nach dem Sammeln zerkleinern und im Dörrautomaten oder bei sehr geringer Temperatur im Ofen trocken und für Tee ca. einen Teelöffel pro Tasse mit heißem Wasser aufgießen.



Zerkleinert und bereit für die Trocknung: Hagebutten können zu einem gesunden Pulver weiter verarbeitet werden.  
Foto: Daniela Aue-Gehrke

Ich persönlich mixe derzeit gerne eine kleine Handvoll getrockneter Fruchtteile in meinen Smoothie und wappne mich so, bislang erfolgreich, gegen Keimattacken beim Übergang in die kalte Jahreszeit. Bei meinen Spaziergängen halte ich von Anfang September bis Ende Oktober – so lange können die Früchte gesammelt werden – Ausschau nach etwas

reiferen, bereits weichen Früchten. Das Fruchtfleisch lutsche ich direkt vor Ort aus, die Kerne spucke ich einfach aus. Das schmeckt einfach wunderbar fruchtig und frisch. Bislang wehrt sich mein Immunsystem erfolgreich gegen Viren und Bakterien. Ich bin mir sicher, dass ich einiges davon der Hagebutte verdanke.

## Rezepte mit Hagebutten

- > **Fruchtmus aus Hagebutte:** 2 kg weiche (reife) Hagebutten von Stiel und schwarzen Enden befreien und mit etwas Wasser in einem Topf bis zu 5 Minuten kochen. Die Masse durch eine „Flotte Lotte“ (Passavite) drehen oder durch ein Sieb streichen, damit die Kerne zurückbleiben. Das entstandene Mark gibt (veganen) Joghurt oder Quarkspeisen eine fruchtige, gesunde Note. Portionsweise eingefroren oder erneut aufgekocht und in sterile Gläser abgefüllt kann es noch bis zu einem Jahr aufbewahrt werden. Ansonsten in den Kühlschrank stellen und innerhalb einer Woche verbrauchen.
- > **Hagebutten-Oxymel:** Zu gleichen Teilen Honig, Apfelessig und zerkleinerte Hagebutten in eine dunkle Flasche füllen und täglich schütteln. Nach drei Wochen abseihen und gekühlt lagern. Das Oxymel kann vermisch mit Wasser oder pur (ca. 1 Esslöffel täglich) verzehrt werden. Es schmeckt auch im Salatdressing: Dafür zu gleichen Teilen mit Olivenöl mischen und etwas Senf hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- > **Hagebutten-Pulver:** Die noch harten Früchte dritteln und im Dörrautomaten oder Ofen bei niedriger Temperatur trocknen. Anschließend im Hochleistungsmixer oder in einer Steinmühle zu Pulver verarbeiten. In ein dunkles Glas füllen und in den Wintermonaten in Smoothie, Joghurt oder Obstsalat genießen.

### Tipp:

Das selbst hergestellte Hagebutten-Pulver kann auch über mehrere Wochen als Kur eingenommen werden. Dafür täglich einen Esslöffel in Smoothie, auf Joghurt oder Haferbrei geben. Gerade in der Erkältungszeit oder als lindernde Unterstützung bei Arthrose oder Rheuma empfehlenswert!

## Maßnahmenkritik als Beitrag für ein Poetry Slam: funktioniert das?

„Wow, Du bist aber mutig! Was für eine tolle Idee!“ So und ähnlich lauteten die Kommentare in unserer Telegram-Gruppe zum Vorhaben von Jürgen. Der Allgemeinmediziner lud dazu ein, ihn bei seiner Teilnahme an einem poetry slam zu begleiten. Im Kulturzentrum Hansa48 in Kiel, entstanden nach einer Hausbesetzung in den 1980er-Jahren, sollte vor wenigen Tagen die Veranstaltung stattfinden. Jeder konnte sich mit einem eigenen Text anmelden – und Jürgen hatte seinen Beitrag sogar als Gedicht in Reimform geschrieben.

*Zu Beginn ein großer Dank, ganz unprofan,  
für die Rede in Auschwitz von Turcki, Marian,  
als an der Befreiung Dankestag  
über's elft Gebot er g'sprochen hat:*

*Du sollst nicht gleichgültig sein,  
wenn Demokratie statt lebt nur scheint,  
wenn man Geschichte krass verzerrt  
und Minderheiten diskriminiert.*

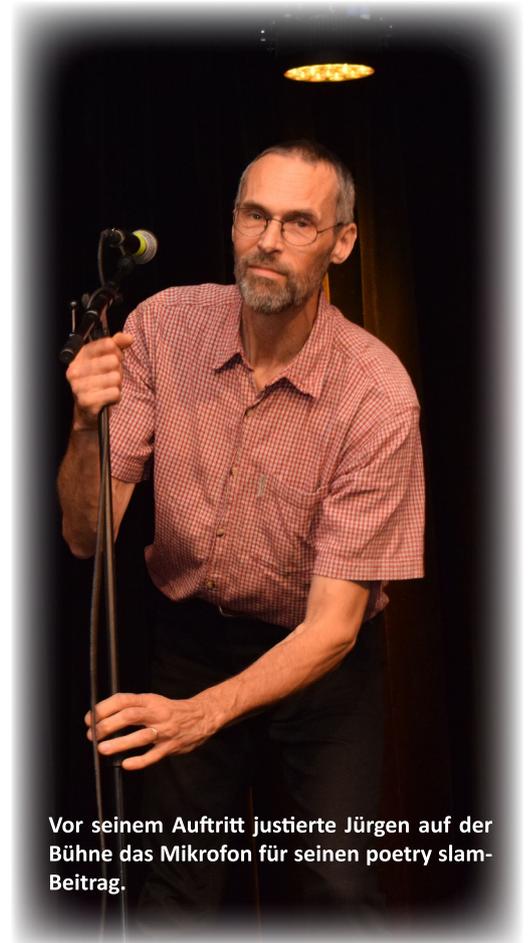
*Auch wenn das Thema manchem nicht gefällt?  
Erzählen muss ich mal von mir und von der Welt.  
Muss einfach sagen, was ´nen Mensch bewegt,  
der nach Geschichte in der Schule  
nicht zur Ruh' sich legt.*

So lauten die ersten drei von insgesamt knapp 30 Strophen, die Jürgen in den vorgegebenen sechs Minuten vor rund 80 Zuhörern vortrug. Die Idee zur Teilnahme kam ihm, als er vergangenes Weihnachten ein Ticketgeschenk für einen poetry slam auspackte. Den Text hatte er an einem Nachmittag in einem Stück herunter geschrieben. „Ich bin super aufgeregt“ erzählte er in unserer rund 20-köpfigen Gruppe kurz vor Beginn des Abends in der ehemaligen Schultheiss-Brauerei. Der Moderator stellte zu Beginn die Spielregeln vor: Jeweils zwei Teilnehmer „duellieren“ sich, wer den längsten und lautesten Applaus einheimst, kommt in die Finalrunde. Der Moderator warb beim Publikum zudem um Respekt: „Bitte keine Buhrufe!“

### Panik-Linie vom E-Hec-Bakterium über BSE bis zum Virus von 2020

Jürgen bekam es mit Kira zu tun: Sie beschäftigte sich in ihrem Beitrag unter anderem mit „Faschisten aus AfD und CDU“, die nur an sich selbst denken würden. Dann trat Jürgen ans Mikrofon – und zog eine Panik-Linie vom E-Hec-Bakterium, vor dem sich ganz Deutschland fürchtete, über Rinderwahn bis zum Virus, der im Jahr 2020 „um die Ecke kam, Wer sagt es gibt ´nen Lock-down bald, straft man als fake news, stellt ihn kalt“, trug Jürgen vor.

Dann wurde für jeden Teilnehmer einzeln zum Applaus gebeten – und „unser“ Jürgen trug knapp den Sieg davon! So ging es in die Pause, und ich glaube nicht nur ich dachte, wie großartig ist das denn. Es fühlte sich



Vor seinem Auftritt justierte Jürgen auf der Bühne das Mikrofon für seinen poetry slam-Beitrag.

wie eine Befreiung an. Hey, die Spaltung ist vorbei! Nicht nur wir Unterstützer klatschen laut und so lange, bis der Moderator die Messung mit der Smartphone-App beendete. Dann sollte zu Beginn des zweiten Teils ein weiteres Paar die Vorrunde beschließen, der Moderator machte aber zuvor eine Ankündigung, die uns aus der Bordesholmer Gruppe fassungslos machte.

### Die Hansa48 hat entschieden: „Keine Diskussion“!

„Die Hansa48 hat entschieden, dass der Text von Jürgen nicht zulässig ist, weil er Analogien zur NS-Zeit enthält“, so der Ansager. Stille im Raum. Dann wollte Jürgen auf die Bühne und etwas sagen, aber der Moderator stoppte ihn. „Keine Diskussion!“ betonte er. Daraufhin verließen wir von der Unterstützerguppe



Für seinen Vortrag bekam Jürgen nicht nur von den mitgereisten Unterstützern Applaus.

den Raum, der Ansager rief uns noch hinterher, dass er geimpft und sehr froh darüber sei.

Ziemlich betroffen und weiterhin fassungslos versammelten wir uns anschließend auf dem Parkplatz. Dort trug Jürgen seinen zweiten, für das Finale vorbereiteten Text vor. Und bekam von uns den prasselnden Applaus, den er verdiente. Mein Fazit: Das abrupte Ende dieser Veranstaltung war im ersten Moment schrecklich. Später dachte ich aber an diesen besonderen Moment, in dem Jürgen von allen Zuhörern Applaus bekommen hatte – und etwas mehr davon als seine Mitbewerberin. Die Idee von Jürgen, mit seinen in Textform gegossenen Erlebnissen von Ausgrenzung oder Gewalt gegen friedliche Demonstranten vor ein Publikum zu treten, ist nach wie vor toll – und nachahmenswert.

Text und Foto: Sven Tietgen

## Das WIR-Phone

- ANZEIGE -

### Ein Smartphone für mehr Freiheit und Nachhaltigkeit

Das WIR-Phone von WIRKRAFT® setzt neue Maßstäbe für Smartphones, die sowohl datenschutzfreundlich als auch nachhaltig sind. Basierend auf dem Volla Phone X23, bietet das Gerät eine robuste Bauweise und kommt mit einem überwachungsfreien Betriebssystem.

Es wird in Deutschland produziert, wodurch es höchste Qualitätsstandards erfüllt und gleichzeitig eine umweltbewusste Wahl darstellt. Vorinstallierte Apps wie F-Droid ermöglichen den Zugriff auf eine Vielzahl von alternativen und offenen Anwendungen.

Dank des minimalen Designs und der widerstandsfähigen Hardware ist das WIR-Phone eine nachhaltige Option, die den modernen Anforderungen an Datenschutz und Langlebigkeit gerecht wird. Es ist ideal für Menschen, die ihre digitale Freiheit bewahren und gleichzeitig auf ein ethisch hergestelltes Produkt setzen möchten.

Entwickelt für Nutzer, die das Vertrauen in ihre Geräte zurückgewinnen möchten, bietet das WIR-Phone eine echte Alternative zu den weit verbreiteten Geräten von großen Konzernen. Es ist ab sofort im WIR-Shop erhältlich: <https://wirkraft.org/shop/>



## Eine Akademie der realen Utopien – Erfahrungsbericht



Vom 21. bis zum 26. September 2025 war ich auf der Utopie Akademie von Uli Gausman in Birnbach (Westerwald). Einen vollständigen Bericht, der diesem Ereignis auch nur annähernd gerecht werden würde, wäre unmöglich. Nicht nur aufgrund der vielen Themen mit denen wir uns beschäftigt hatten und all der Referenten, die mit uns arbeiteten, sondern auch, weil zwischen den offiziellen Programmpunkten so unendlich viel passierte, dass ich es weder erfassen noch wiedergeben könnte. Für mich begann der Kongress schon innerhalb unserer Fahrgemeinschaft auf dem Hinweg. Denn das, was den Vorträgen und Arbeitsgruppen, die uns angeboten wurden, Stabilität und Lebendigkeit verlieh, war der rege Austausch unter den Teilnehmern. Davon hatten wir bei acht Stunden Fahrzeit mehr als reichlich.



Unser Moderator und Gruppendynamiker Werner Zimmer Winkelmann betonte dann auch am Montagmorgen, wie wichtig die Pausen wären, in denen wir unsere Gedanken und Erkenntnisse miteinander teilen. Mit 30 Jahren Berufserfahrung wusste er auch gut einzuschätzen, dass wir alle nur eine begrenzte Auf-

nahmefähigkeit haben und die „Lernblöcke“ deswegen auf keinen Fall überzogen werden sollten. Bei über fünfzig Menschen war es nicht immer einfach, dafür zu sorgen, dass jeder pünktlich auf seinem Platz saß, dass redebeseelte Co-Referenten die Möglichkeit zu Zwischenfragen nicht für eigene Vorträge nutzten und trotzdem genug Raum für die Teilnehmer vorhanden war, um das Gehörte zu verarbeiten indem man darüber redet.

Nach den Vorträgen gab es eine längere Kaffeepause mit leckeren Getränken und buntem Stimmengewirr, dann sammelten wir uns wieder im Vortragssaal um uns die Fragen aufzuschreiben, die wir zu dem jeweils behandelten Thema in die Arbeitsgruppen mitnehmen durften. Direkt im Anschluss an die AG's stellten die Gruppen sich ihre Ergebnisse gegenseitig vor. Ich entschied mich schon am ersten Tag dafür, immer wieder mit anderen Menschen in die Gruppe zu gehen und auch nicht lange zu überlegen, ob es jetzt gerade irgendwie passt. Jeder Teilnehmer hatte etwas dabei, was ich von ihm lernen konnte. Alle Anwesenden waren lernbegierig, schaffensfreudig und aufgeschlossen. Selbst beim Essen wählte ich immer wieder neue Tischnachbarn.

Viele Themen wurden im Plenum kontrovers diskutiert. Als Rainer und Ute das Ottervers vorstellten gab es zwar außerordentlich viel Neugier, aber auch einiges an Skepsis und Befürchtungen. Immerhin ging es um nicht weniger als ein paralleles Internet, welches die Grundlage dafür bieten könnte, unzensuriert und ohne Überwachung Strukturen für eine neue Gesellschaft zu erzeugen. Das Ganze in einem eigenen Rechtsraum und mit einer Internationalen Regierungsorganisation (Ciras) welche diplomatische Immunität bietet und eine außer-europäische Bank.

### Freundliche Begegnungen unterschiedlicher Narrative

Apropos Kontroversen. Mir ist aufgefallen, dass besonders zum Thema Klimawandel viele unterschiedliche Meinungen in unserer vermeintlichen Blase vorhanden sind. Hieraus entstehen hervorragende Möglichkeiten, sich darin zu üben, Spaltung zu überwinden. Ich persönlich gehöre zu denen, die mit Computermodellen, welche eine glühende Katastrophe vorhersagen, nicht viel anfangen können. Mit Autarkie kann ich allerdings eine ganze Menge anfangen. Manche wünschen sich also erneuerbare Energien (EE) um unabhängiger vom übergriffigen Staat zu sein und manche wünschen sie sich, um die Klimakatastrophe zu verhindern. So hat man die Grundlage um zusammenzuarbeiten und gemeinsam bessere Lösungen zu finden als diejenigen, die mit Windrädern die schnelle Kohle machen. Ein umtriebiger Landwirt namens Hubertus hatte schon vor Jahren angefangen eine dezentrale und umweltfreundliche Alternative zu Windrädern zu entwickeln. Den Hubertus Tower! Wie der genau funktioniert, ist auf seiner Webseite zu sehen. Gemeinsam mit dem jungen Umweltschutz-Techniker Jakob präsentierte er einem begeisterten Publikum seine Idee.

Zwei Gleichgesinnte hatten sich also getroffen und wer weiß, ob daraus eine fruchtbare Zusammenarbeit entsteht. Jakob war übrigens auch bei Fridays For Future und ist von einer guten Freundin in diese Akademie mitgeschleppt worden. Ihr Name ist Judith und sie ist so eine Art „Putin-Schuldgeberin“. „Liebe Judith, verstehe das bitte als gut gemeinte Ironie, denn ich habe den höchsten Respekt vor dir. Sich in eine Gemeinschaft zu begeben, die wirklich auf allen Ebenen völlig anderen Narrativen folgt als du es tust und dich dann noch in den Kreis zu setzen und dieses zu äußern ohne dabei belehrend oder aggressiv zu werden, dazu gehört ein riesiger Mut.“

Judith hört regelmäßig Radio Berliner Morgenröte, um zu verstehen wie „die anderen“ so denken. Wenn ich das richtig verstanden habe glaubt sie, dass wir durchaus korrekte Leute sind, leider aber durch russische Propaganda in die falsche Richtung gelenkt wurden. Dabei hatte sie nicht nur das Ottersvers im Verdacht mit dem Kreml zu kooperieren (An Ciras sind Russland und Ungarn beteiligt.), sondern auch Patrick Baab. Das äußerte sie im sogenannten „Fishbowl“ einem Experten-Gesprächskreis, in den sich Zuschauer hineinsetzen dürfen, um eine Meinung zu äußern oder Fragen zu stellen. Von vielen Teilnehmern bekam sie Anerkennung für ihren Mut zugesprochen, bei gleichzeitiger Erwähnung, dass man inhaltlich nicht ihrer Meinung ist. Es gab auch Umarmungen für sie. Mich hatte das äußerst berührt, denn mein Anliegen war es immer,

genau auf diese Weise die Spaltung zu überwinden.

### Vortrag von Union Berlin Ultra Raphael Molter: Fanszene ist hochgradig politisch.

Das mein Adrenalinpiegel in persönlichen Gesprächen mit Judith aufgrund vieler ihrer Äußerungen, die ich schon aus dem Spiegel und von den Fakten-korrigieren kannte, in die Höhe schoss, brauche ich hier nicht extra zu erwähnen. Trotzdem ist in unseren Gesprächskreisen nicht unerwähnt geblieben, dass auch bei den Alternativen Medien oft unsauber gearbeitet und ohne selbst zu recherchieren abgeschrieben wird. Patrick blieb von Judiths Verdächtigungen übrigens völlig unberührt. Er schloss unserer Medienrunde einen souveränen Vortrag über saubere journalistische Arbeit an. Ob Judith ihm am Ende geglaubt hat, dass er sich über seine Rente finanziert und nicht über den Kreml, ist uns zu Redaktionsschluss nicht bekannt gewesen ;-)

Wenn wir schon bei Narrativ-Überlappung sind, möchte ich auch noch einmal auf den hochgradig spannenden Vortrag des Union Berlin-Ultras Raphael Molter hinweisen. Es geht in der Fußballfan-Szene offensichtlich politischer und kritischer zu als viele denken. Raphael hat sogar ein Buch dazu geschrieben. „Friede den Kurven, Krieg den Verbänden“. Er sieht sich als Marxisten und findet insofern auch in unserem Kreis Mitstreiter. Jetzt kommen wir zur Spaltungs-Überwindungs-Übung:



„Er hatte bei seinem Vortrag gegendert!“ Das kann ich mir nur damit erklären, dass er zur Zeit im akademischen Bereich unterwegs ist und es dort eingetrichtert bekommt. Wie dem auch sei: „Auch das muss man aushalten, wenn man die Spaltung überwinden will.“ Wenn wir dadurch gemeinsam einen Krieg verhindern, höre ich auch Menschen zu die SO reden. Ich muss ja nicht SO antworten.

### Vortrag zum Pflegebauernhof rührt zu Tränen

Der Vortrag, der die Zuhörer am meisten berührte, war wohl der über die Pflege-Bauernhöfe. Uli hatte dazu sogar einen Film gedreht. Am Ende der Filmvorführung

war der Urheber dieses Konzeptes sichtlich bewegt und konnte kaum noch sprechen. Immerhin hat er all dies für seine eigene Großmutter, die inzwischen gestorben ist, ins Leben gerufen. Unter den Zuhörern wahr niemand den dieses Thema nichts anging. Entweder gab es persönliche Angehörige oder man dachte an sein eigenes alt-werden.

Im Verlaufe der Akademietage fanden sich immer mehr Ideen, die sich gegenseitig ergänzten. Da gab es das Allemendeland, welches ein Konzept entwickelt hat mit dem man Land VOR den Heuschrecken FÜR die Gemeinschaft retten kann. Auch hier gab es eine Filmvorführung, auch hier wurde ein Film mit dem Reporter vor Ort, Uli Gausmann, gedreht. Unglaublich was dieser Mann geleistet hat.

Vielleicht kann die Allemende eG mit Heinz Ulrich Eisner ja einmal dabei helfen, die Finanzierung eines Pflege-Bauernhofes zu sichern. Möglicherweise wird derselbe Bauernhof in das Konzept eines Gärtnerdorfes von Ralf Otterpohl eingebunden. Peter Schmucks Aufgabe wäre es in diesem Falle, sich gemeinsam mit Jakob und Hubertus um die Energie-Autarkie dieses

Ortes zu kümmern.

Die Möglichkeiten die sich ergeben, wenn wir zusammenarbeiten um unsere Utopien real zu machen, sind unendlich. Wolfgang Krieger baut gemeinsam mit Peter Schmuck psychologisch stabile Arbeitsteams auf. Uli Gausmann sorgt mit seiner Akademie für weitere Vernetzung, Bildung und Entwicklung und Werner Zimmer Winkelmann passt auf, dass wir uns nicht verzetteln und jeder zu Wort kommt. Bei dieser Aufzählung fällt mir gerade ein, dass unter den Referenten bisher wenige Frauen zu finden sind. Ich bin sicher, das wird sich in Zukunft ändern, denn in dieser Woche konnten nicht annähernd alle Themen angesprochen werden, die für eine real – utopische Gesellschaft relevant sind. Zum Vorbereitungs-Team von Uli Gausmann gehörten Annette Rinnebach, Werner Zimmer-Winkelmann, und Wolfgang Krieger. Ihnen sowie den Mitarbeitern am Veranstaltungsort, die sich um Leibeswohl und Unterkunft kümmerten, gilt ein besonderer Dank.

Wir freuen uns auf weitere Akademien.

Text und Fotos: Oliver Schindler

## Veranstaltungstipps



Okt.

10.  
Freitag

19:00 bis 21:00

### Triple A Theater: „UNERHÖRT“

– Ein musikalisch-theatraler Trip

Schwanenkrug Berliner Allee 9, Schönwalde-Glien, Germany

Das ist ja „UNERHÖRT“!

Unerhört ist ein Wort mit vielfältigen Bedeutungen - nie gehört, neu gehört, beispiellos, lautlos, empörend, frivol und noch manches mehr. Durch die Vielfalt an Assoziationen und ihrer prägnanten Zuspitzung wird UNERHÖRT ein bunter, provokanter und humorvoller Abend in sieben Bildern.

Weitere Veranstaltungen unter <https://menschlichwirtschaften.de/veranstaltungen/>

### Impressum

Redaktion: Daniela Aue-Gehrke,  
Mechthild Düpmann, Oliver Schindler (V.i.S.d.P.)  
Sven Tietgen, Carin Utermöhle

Layout und Umsetzung: Marion Schönhoff

Hast du Ideen, Vorschläge, Kritik oder möchtest uns sonst etwas mitteilen? Dann schreib uns gerne an:  
[redaktion@menschliche-werte-medien.de](mailto:redaktion@menschliche-werte-medien.de)

Die Online-Zeitung von „Menschliche Werte Medien“ ist entstanden in Kooperation mit der Genossenschaft „Menschlich Wirtschaften“: [www.menschlichwirtschaften.de](http://www.menschlichwirtschaften.de). Dort ist sie auch online abrufbar, außerdem ist MWM noch eine Sparte bei [www.radio-berliner-morgenroete.de](http://www.radio-berliner-morgenroete.de).

**MWM** MENSCHLICHE  
WERTE  
MEDIEN