

„Das MWM-Team macht im August Sommerpause“

INHALT DIESER AUSGABE

02 Vorwort

Sven Tietgen begrüßt zur Juli-Ausgabe

03 Was macht Heiko Sylvio Schuler?

Verein zur Förderung des Mittelstands

05 Genossenschaftstreffen

Ein Reisebericht aus Betheln

08 Schätze im Bücherschrank

Teil 2: "Wandern ohne Wegweiser"

12 Wild und Grün – Nachtkerze

Leuchtende Punkte in der Nacht

14 Ursprüngliche Worte

Teil 19: "friedselig"

15 Anglizismus des Monats

Teil 15: "Upcycling"

16 Sommerrätsel und Impressum

MWM Onlinezeitung

VORWORT

Vorwort

zur Juli-Ausgabe 2026



Wir gehen in die Sommerferien und sind im September wieder mit unserem Zauberblatt zurück. · Foto: KI-generiert

Liebe Leser und Freunde der Onlinezeitung,

Ihr müsst jetzt ganz tapfer sein: Die Redaktion unseres Zauberblatts macht Sommerpause – das erste Mal seit dem Start der Online-Zeitung von Menschliche Werte Medien (MWM) vor gut zwei Jahren. Sommerpause heißt: Im August wird es keine Ausgabe geben, wir starten in diesem Monat aber bereits die Vorbereitungen für die September-Ausgabe.

Bis dahin möchten wir Euch in der Juli-Ausgabe mit (so hoffen wir) spannenden, informativen und inspirierenden Beiträgen erfreuen. Zum Beispiel mit dem ganz persönlichen Rückblick von Oliver Schindler auf das Genossenschaftstreffen von Menschlich Wirtschaften am ersten Juni-Wochenende in Betheln. *„Für mich, der ohnehin laufend über die Geschehnisse in unserem Netzwerk berichtet, war es ein Glückserlebnis und zugleich eine Überraschung, einmal den gesamten Überblick darüber zu bekommen, was hier bereits entstanden ist“*, schreibt Oliver, der auch das Radio Berliner Morgenröte mit so schönen Formaten wie den *Guten Nachrichten* herausgibt.

Zu den Vortragsgästen beim Genossenschaftstreffen gehörte auch Heiko Sylvio Schuler. Mit dem Unternehmens- und Strukturberater traf sich Beate Diederichs, aus den Gesprächen formte sie eine

spannende Geschichte über einen Menschen, der mit einem Verein Soloselbstständige und familiengeführte Unternehmen unterstützt – und so auch eine „selbstbewusste mittelständische Kultur“ schaffen möchte.

Mit ihrem Text „Wandern ohne Wegweiser“ setzt Carin Utermöhle ihre kleine Serie über kreative und ausgefallene Ideen fort, die sie bei einem Zufallsfund entdeckte – in Form von drei alten Büchern aus den 1970er-Jahren. Carin beleuchtet zudem in der Rubrik Anglizismus des Monats den Begriff „Upcycling“. In der Reihe Ursprüngliche Worte ist ihr mit „friedselig“ ein Wort aufgefallen, das in der Denk- und Sprachwelt vergangener Epochen wie der Romantik oder des Biedermeiers eine wichtige Rolle spielte.

Lecker mit Rezepten und mega-interessant wird es wieder bei Daniela Aue-Gehrke: In ihrer Reihe „Wild und Grün“ stellt sie die Nachtkerze vor – mit Blüten, die nachts um Bestäubung bitten und später extrem gesunde Samen entwickeln. Damit wünschen wir Euch viel Freude beim Lesen – und lasst uns teilhaben an Euren Gedanken dazu.

Zuschriften gerne an redaktion@radio-berliner-morgenroete.de

Sven Tietgen

REPORTAGE

Mittelständler sollen sich auf ihr Kerngeschäft konzentrieren können

Der gebürtige Bautzener Heiko Sylvio Schuler gründete 2017 den „Verein zur Förderung des Mittelstands“: Das jetzt elfköpfige Team unterstützt vor allem Einzelselbstständige und familiengeführte Unternehmen dabei, ihre Abgabenlast zu reduzieren, ihr Vermögen zu schützen und sich miteinander zu vernetzen. „All dies ist im Rahmen der bestehenden Gesetze möglich. Wir helfen unseren Kunden, diese besser zu nutzen, und stellen so in gewisser Weise Chancengleichheit zu den Großkonzernen her.“

Heiko Sylvio Schuler kennt die Sorgen und Nöte Selbstständiger gut. Der gelernte Betriebsprüfer ist seit fast 30 Jahren auf dieser Basis tätig, derzeit als Unternehmer und Strukturberater. „Viele arbeiten sehr viel, tragen große wirtschaftliche Risiken, zahlen hohe Abgaben und werden damit weitgehend alleingelassen“, fasst der 56-jährige Sachse zusammen. Zwar gälten im Großen und Ganzen dieselben gesetzlichen Rahmenbedingungen für große und kleinere Unternehmen. Doch die Großen könnten von vornherein auf andere Netzwerke zurückgreifen oder beschäftigten Mitarbeiter, die ausloten, wie man Spielräume nutzen kann. Den Kleineren falle das aus eigener Kraft schwer. Ein gravierender Wettbewerbsnachteil für seine Hauptzielgruppe, die Einzelselbstständigen und die familiengeführten Unternehmen, findet Heiko Schuler. „Dabei schaffen sie einen großen Teil der Ausbildungsplätze im Land!“ Um den Nachteil in gewisser Weise auszugleichen, gründete der gebürtige Bautzener 2017 den „Verein zur Förderung des Mittelstands“. Mit seinem Team aus sieben Festangestellten und vier freien Fachberatern sowie einem Netzwerk von Buchhaltern, Bankfachleuten, Steuerberatern und Juristen stellt er seinen Kunden ein umfangreiches Reservoir an Kenntnissen und Erfahrungen zur Verfügung. „Die Mittelständler sollen sich auf ihr Kerngeschäft konzentrieren können“, betont er.

Der Verein unterstützt deutschlandweit rund tausend Mandanten. Sie kommen aus zahlreichen Branchen, sind Ärzte, Coaches, Heiler oder Handwerker.



Heiko Sylvio Schuler, Gründer des „Vereins zur Förderung des Mittelstands“. · Foto: privat

Heiko Schuler liegt es besonders am Herzen, dass traditionsreiche Künste wie die eines Goldschmieds oder Änderungsschneiders nicht verloren gehen.

„Natürlich gibt es auch Fälle, bei denen der ‚Verein zur Förderung des Mittelstands‘ an seine Grenzen kommt“

Wenn ein Selbstständiger oder ein kleines Unternehmen Rat beim Verein sucht, schließen beide nach dem Vorgespräch einen Vertrag über die entsprechenden Leistungen ab. „Wir nehmen den Kunden dann mindestens ein Jahr lang an die Hand“, sagt Schuler. Der Verein hilft dabei, Abgaben zu minimieren, Unternehmensnachfolger zu finden, Netzwerke zu bilden oder das Vermögen zu schützen.

Fortsetzung auf S. 4

← Fortsetzung von S. 3

Letzteres ist möglich, indem man einen eigenen Verein oder, bei größeren Geldmengen, eine Stiftung gründet. „Manchmal hilft es den Mandanten aber schon, wenn wir gemeinsam mit ihnen das Fachchinesisch aus Verträgen oder Gesetzen in allgemeinverständliche Worte übersetzen.“

Mit der Beratung durch den Verein sparen die Ratsuchenden oft beträchtliche Beträge. Heiko Schuler berichtet von einem Einzelselfständigen, der rund 40.000 Euro Gewinn im Jahr erzielte. Nachdem er Krankenkasse, Altersvorsorge und Steuern bezahlt hatte, blieb nur noch reichlich die Hälfte übrig. Schuler und sein Team halfen ihm, die Abgaben auf etwa 8.000 Euro zu drücken. „Alles das passiert, wie schon gesagt, im Rahmen der geltenden Gesetze, nicht durch windige Tipps und Tricks“, betont der Unternehmer. Die Mandanten zahlen in dem Jahr ein festes Honorar. Diese Investition rentiere sich aber schnell, meint Heiko Schuler. Langfristig bleibe bei den meisten mehr Geld übrig. Natürlich gibt es auch Fälle, bei denen der „Verein zur Förderung des Mittelstands“ an seine Grenzen kommt – etwa dann, wenn das betreffende Unternehmen schon in der Insolvenz steckt.

Indem er den Selbstständigen und kleineren Unternehmen das Leben erleichtert, möchte Heiko Schuler eine „selbstbewusste mittelständische Kultur“ schaffen. Perspektivisch plant der Verein einen weiteren wichtigen Schritt: Er wird seine Homepage überarbeiten und dabei eine Plattform aufbauen, wo sich die Zielgruppe vernetzen kann, unter anderem zu Themen wie Permakultur und freie Bildung. Verstärkt möchte er auch junge Menschen einbinden, die als Nachfolger in einem Unternehmen in Frage kommen. „Wenn jemand überlegt, ob er eine Firma übernehmen soll, kann es ihm Sicherheit geben, wenn er uns an seiner Seite weiß.“ Am Ende soll der Mittelstand wieder mehr Gewicht bekommen, damit dieser kulturelle Schatz auch in den nächsten Generationen erhalten bleibt – das ist Heiko Sylvio Schuler wichtig.

Beate Diederichs

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



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
„Menschliche Werte Medien“ YouTube-Kanal oder bei Telegram
unter „[t.me/Menschliche Werte Medien](https://t.me/Menschliche_Werte_Medien)“.

REISEBERICHT

Genossenschaftstreffen in Betheln

Ein Reisebericht



Mit allen Sinnen erlebbar: die berührende Theaterpräsentation der Wanderlinge. · Foto: Oliver Schindler

Wer mit geringem Budget und ohne eigenes Auto unterwegs ist, erlebt bisweilen Überraschungen. So landete ich aufgrund einer Buchungspanne in einem völlig verwahrlosten Zimmer über einem Dönerimbiss. Auch die telefonische Auskunft, dort Fahrräder mieten zu können, beruhte auf einem Missverständnis. Dafür erklärte sich der mit dem Dönerverkäufer befreundete Schneider Mesut von nebenan bereit, mich nach Betheln zu fahren, sobald er seine Kinder zum Fußball gebracht hatte.

Dort angekommen, fand sich schnell ein Pärchen, das ebenfalls in der Nähe meines Imbisses untergekommen war und mich an den folgenden Tagen jeweils zum Genossenschaftstreffen mitnahm. Manchmal fügt sich eben alles.

Rechtzeitig vor dem ersten kühlen Regenguss erreichte ich den Veranstaltungsort, setzte mich zu den bereits eingetroffenen Genossen und plauderte mich erst einmal warm. Sabine Gläser aus dem Vorstand war längst im Einsatz und kümmerte sich um Einbuchungen und Essensbons.

Da das eigentliche Programm noch nicht begonnen hatte, blieb genügend Zeit, neue Leute kennenzulernen und in Gespräche einzutauchen, die für sich genommen schon den einen oder anderen Zeitungsartikel verdient hätten. Zu solchen Treffen kommen schließlich keine Menschen, die einem bürgerlichen Durchschnittsdasein frönen.

Ab Freitagmorgen ging es Schlag auf Schlag. Ein spannender Vortrag folgte dem nächsten. Die Fülle der Eindrücke war kaum zu verarbeiten. Am ersten Abend war ich schließlich so erschöpft, dass ich Melanie Haupts großartige Kabarettaufführung nur bis zur Pause verfolgen konnte. Danach ging einfach nichts mehr.

Letztlich lag es in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen, zu entscheiden, welchen Programmpunkt man auslassen wollte, um dem Kopf zwischendurch eine Pause zu gönnen. Keine leichte Wahl, denn nahezu jeder Vortrag war auf seine Weise inspirierend.

Den Auftakt bildete die herzliche und authentische Begrüßung durch die Vorstände Sabine, Henryk, Wolfgang und Ines. Daran schloss sich Thomas Brunners Vortrag an, der unser genossenschaftliches Wirken in Beziehung zu Staat, Wirtschaft und Individuum setzte – und dabei auch die spirituelle Ebene nicht ausklammerte.

„Mehr als ein Puzzle, das sich zusammenfügt.“

Fortsetzung auf S. 6

GENOSSENSCHAFTSTREFFEN IN BETHELN

← Fortsetzung von S. 5

Bevor ich auf die einzelnen Programmpunkte näher eingehe, möchte ich das Gesamtbild beschreiben, das sich mir an diesem Wochenende erschloss. In der Jubiläumsfolge 50 der Guten Nachrichten sagte ich dazu:



Gesprächsrunde über Journalismus und Meinungsfreiheit vor dem Banner von Menschlich Werte schaffen. · Foto: Oliver Schindler

„Für mich, der ohnehin laufend über die Geschehnisse in unserem Netzwerk berichtet, war es ein Glückserlebnis und zugleich eine Überraschung, einmal den gesamten Überblick darüber zu bekommen, was hier bereits entstanden ist. Zwischen den Treffen entwickelt man leicht einen Tunnelblick. Vieles wirkt im Alltag zähflüssig und man hat oft das Gefühl, nicht richtig voranzukommen. Ein Tag reiht sich an den anderen und neben den Einsätzen für Menschlich Wirtschaften möchte schließlich auch das eigene Leben gelebt werden.“

Dann ist wieder ein Jahr vergangen. Man kommt aus allen Himmelsrichtungen zusammen und jeder bringt seine Puzzleteile mit, aus denen sich gemeinsam das große Bild zusammensetzt. Gleichzeitig schauen wir auf das vergangene Jahr zurück und betrachten das entstandene Puzzle noch einmal. Erst dann beginnt man zu staunen. Man erkennt die Wege, die inzwischen gegangen worden sind, sieht die entstandenen Querverbindungen aus der Vogelperspektive und plötzlich ergibt vieles einen Zusammenhang.“

Lasse ich das eben Zitierte heute noch einmal auf mich wirken, erscheint es mir fast zu oberflächlich. Denn ein Puzzle ist zweidimensional. Man kann es weder schmecken noch hören, fühlen oder riechen. Unsere Erfahrung in Betheln war jedoch weit mehr als das. Sie war mehrdimensional und mit allen Sinnen erfahrbar.

Während die Vorstände unser genossenschaftliches Wirken sehr persönlich aus ihrer jeweiligen Perspektive beschrieben, ordnete Thomas Brunner es in größere Zusammenhänge ein – in den Kontext von Wirtschaft, Finanzen, gesellschaftlichem Wandel und historischer Entwicklung.

Mit allen Sinnen erleben konnten wir unser gemeinsames Werk aber auch durch Tanz, Gespräche, gemeinsame Mahlzeiten, Musik, Theater und Kabarett. Dazu gehörten Claras Geigenspiel mit anschließendem Kreistanz, die berührende Theaterpräsentation der Wanderlinge, das Konzert von Jens Fischer Rodrian und Lüül, Melanie Haupts Kabarett – und nicht zuletzt wir selbst im gegenseitigen Austausch.

„Wanderlinge gehören längst selbstverständlich zu unserem Netzwerk.“

Wie viel hingebungsvolle und vielfältige Arbeit dahintersteckt, den Wanderlingen jene Entwicklungsmöglichkeiten zu eröffnen, die sie zu den Menschen gemacht haben, die sie heute sind, wurde mir vor allem durch die Vorträge von Clara Brunner und Maria Kleo (Gute Nachrichten – Folge 51: Das Mutcamp) bewusst.

Ines ergänzte diesen Gedanken aus ihrer Perspektive als Inhaberin einer Coaching-Agentur. Sie sprach über Beruf und Berufung und machte den Wanderlingen das Angebot, sich jederzeit mit Fragen an sie wenden zu können.

Die jungen Leute waren während des gesamten Treffens präsent und gehören längst selbstverständlich zu unserem Netzwerk. Einer von ihnen unterstützt Jens Fischer Rodrian bei der Entwicklung des Schaufensters – einer Plattform, die den Austausch wertvoller Produkte innerhalb unseres weltweiten Netzwerks erleichtern soll. Jens kümmert sich damit nicht nur um die künstlerische Vernetzung, sondern knüpft auch wirtschaftliche Kontakte zu gleichgesinnten Partnern in anderen Ländern – etwa rund um Kakao aus Mexiko.

Fortsetzung auf S. 7

GENOSSENSCHAFTSTREFFEN IN BETHELN

← Fortsetzung von S. 6

Wie eng sich die verschiedenen Initiativen inzwischen miteinander verbinden, zeigte sich auch an anderer Stelle. Die Solidargemeinschaft Solidago war durch Daniel Öttermann und Ute Schmerling vertreten. Daniel ist zugleich Anbieter eines landwirtschaftlichen Wanderortes. Bereits an diesen beiden Querverbindungen wird deutlich, was es bedeutet, ein lebendiges Netzwerk zu knüpfen.

Auch Sandra Seelig schafft mit ihrer Gesundheitsplattform Valdesana eine wichtige Schnittstelle innerhalb des Netzwerks. Johannes Eisenbach wiederum nutzt die Gemeinschaft, um nicht nur die Idee der biozyklischen Humuserde zu verbreiten, sondern auch ganz praktisch Erde und ihre Früchte zu den Menschen zu bringen.

Wie vielfältig sich das Netzwerk inzwischen entwickelt hat, spiegelten auch die weiteren Vorträge wider. Wolfgang Huß schilderte die Entstehung der Online-Akademie von Menschlich Wirtschaften. Sabine stellte die neuesten Entwicklungen unseres Reisemarktes vor. Henryk berichtete über den Ausbau der Webseiten, das Mitgliedsforum, Crowdfundings und die Kooperation mit der Lebensmut-Hotline. Unternehmensberater Heiko Sylvio Schuler wiederum gab Einblicke in die Arbeit seines Mittelstandsvereins. Wer mehr darüber erfahren möchte, findet in unserem Artikel „Mittelständler sollen sich auf ihr Kerngeschäft konzentrieren können“ weiterführende Informationen.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Medienlandschaft. Gemeinsam beleuchteten die Politikwissenschaftlerin Ulrike Guérot, die Journalistin Stephanie D., Jens Fischer Rodrian und Sabine Gläser den Zustand des Journalismus sowie die Meinungsfreiheit in Deutschland und Europa. Frau Guérot teilte auf berührende Weise mit, wie stark die Reaktionen auf ihre Haltung zu Corona und Russland in ihr persönliches Leben eingingen.

Stephanie D. hatte viele Jahre in den sogenannten Mainstream-Medien gearbeitet und berichtete aus eigener Erfahrung, wie stark redaktionelle Beiträge sinngemäß verzerrt werden, bevor sie veröffentlicht werden. Am Sonntag sprach sie außerdem über ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Sterbehilfe – ein Vortrag, der viele Zuhörer bewegte. Auch die Guten Nachrichten, die Radio Berliner Morgenröte in Zusammenarbeit mit Menschlich Wirtschaften produziert, sowie die MWM-Onlinezeitung erhielten Gelegenheit, sich und ihre Arbeit vorzustellen. Dabei wurde erneut deutlich formuliert, wohin die Reise gehen soll: Langfristig soll die Onlinezeitung auch als gedruckte Zeitung erscheinen. Als ich schließlich die Heimreise antrat, blieb mir weniger die Fülle einzelner Vorträge in Erinnerung als das Gefühl, Teil eines lebendigen Netzwerks zu sein. Vielleicht ist genau das der eigentliche Wert dieses jährlichen Treffens.

Oliver Schindler

„Journalistin Stephanie D.: In Mainstream-Medien werden redaktionelle Beiträge vor Veröffentlichung stark verzerrt.“

WORT DER AUSGABE

„Zauberblatt“ *das · Substantiv*

„Blatt“ ist ein altes, liebevolles Wort für eine Zeitung – man denke an das „Wochenblatt“ oder das „Käseblatt“. Wenn die MWM-Redaktion von ihrem „Zauberblatt“ spricht, schwingt beides mit: das bescheidene „Blatt“ und der Zauber, der entsteht, wenn sich Monat für Monat Worte, Bilder und Begegnungen zu einem Ganzen fügen. Ein Understatement mit Augenzwinkern – und ein Kompliment an alle, die daran mitschreiben und mitlesen.

Welches Wort ist Euch in dieser Ausgabe besonders aufgefallen? Schickt uns Euer persönliches „Wort der Ausgabe“ an redaktion@radio-berliner-morgenroete.de – vielleicht steht es schon im nächsten Heft.

Der verborgene Schatz im Bücherschrank „Kreative Freizeit“

Teil 2: Wandern ohne Wegweiser

Ich gehöre zu den Menschen, die dazu neigen, grundsätzlich erst einmal in die falsche Richtung zu laufen. Unabhängig davon, ob ich mich nun in einer Stadt oder im freien Gelände befinde. Erst neulich suchte ich eine bestimmte Hausnummer in einer Straße und war mir so sicher, dass diese bald auftauchen müsste. Nach einer Weile allerdings schien mir die Straße breit entgegen zu grinsen: „Interessante Theorie! Aber – nö!“ Ein Blick in eine bekannte App brachte dann die Gewissheit: Ich war genau in die entgegengesetzte Richtung unterwegs!

Heute können wir Orientierungsprobleme im Allgemeinen fast völlig außer Acht lassen. Dennoch gibt es noch einige natürliche, unbewohnte Gegenden – und je kleiner sie werden, desto mehr ziehen sie uns anscheinend magisch an!

Einerseits heißt es, dass „unbekannte Pfade zu schönen Destinationen führen können“, was jedoch höchstens beim Wandern ohne festes Ziel relevant sein dürfte. Auf der anderen Seite ist es interessant zu sehen, wie sich die Leute vor Jahrhunderten orientiert haben. Entweder man hatte jemanden im Bekanntenkreis, der sich gut auskannte, oder man fragte einen Einheimischen vor Ort. Letzterem war man dann allerdings auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Wer die grobe Richtung kannte und ein bisschen Ahnung vom Orientieren und Navigieren nach dem Sonnenstand bzw. den Sternen hatte, war schon etwas besser dran.

Das Buch geht ziemlich einfach und pragmatisch vor (es sei noch einmal daran erinnert, dass es aus der Mitte der 1970er Jahre stammt): Man nehme möglichst genaues Kartenmaterial zur Hand und orientiere sich daran. Heute würden wir wohl eher zur digitalen Version tendieren. Was aber, wenn das Handy streikt? Wohl dem, der auf Nummer sicher gegangen ist und zusätzlich noch eine Karte in Papierform mit eingepackt hat! Nun ist Karte aber nicht gleich Karte.



Adolfsturm Friedberg · Foto: Carin Utermöhle

Für das Wandern sind die sogenannten topographischen Karten am besten geeignet. Sie werden auf der Grundlage von Luftbildern erstellt und regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht.

Die gängigsten Maßstäbe für Wanderkarten sind 1:25.000 und 1:50.000, wobei 1 cm auf der Karte 250 m bzw. 500 m in der Natur entspricht. Der Maßstab 1:25.000 ist ideal für anspruchsvolle Touren, Bergwanderungen, Alpen, viele Wege und Geländeformen und wird oft von Gebietskennern und für topographische Karten genutzt. Wohingegen der Maßstab 1:50.000 der wohl verbreitetste Allround-Maßstab sein dürfte! Er ist ein guter Kompromiss aus Übersicht und Detail und für die meisten Tageswanderungen sehr praktisch. Der Ergänzung halber seien hier noch die Freizeit- und Tourenkarten genannt, zu denen Wander-, Rad- und Outdoor-Karten gehören, sowie Wintersportkarten, Berg- und Alpenkarten.

Die Legende ist auch überraschend einheitlich: Blau ist meist Wasser (Bäche, Flüsse, Seen, Quellen), manchmal sogar mit Pfeilen für die Fließrichtung.

Fortsetzung auf S. 9

SCHÄTZE IM BÜCHERSCHRANK

← Fortsetzung von S. 8

Allerdings werden auch manchmal andere Gebiete so dargestellt, in denen man sich nasse Füße holen könnte, wie z. B. Sümpfe oder Feuchtgebiete.

Grün ist für die Vegetation reserviert und bedeutet meist „Wald“ oder „bewachsene Flächen“. Aber: Grün bedeutet nicht immer „durchgehender Wald“! Ein dichter Wald kann in der Realität völlig anders begehbar sein als ein lichter Mischwald – deshalb lohnt sich der Blick in die Legende.

Das Wichtigste für die Wanderer sind jedoch die braunen Linien, die die Höhenlinien darstellen. Engere Abstände deuten auf einen steileren Hang hin als weitere Abstände, die auf ein eher flaches Gelände hinweisen.

Wege, Straßen und Bauwerke sind durch breitere, schmalere oder auch gestrichelte Linien bzw. die entsprechenden Symbole vermerkt. Das Besondere hieran ist jedoch, dass die Farbe dafür nicht einheitlich festgelegt ist.

Verlassen wir die Kartenwelt und begeben uns auf das nächste Level: der Kompass! Ein Kompass ist einfach ein schmales Stück magnetisiertes Metall, das waagerecht liegt und sich ungehindert in jede Richtung drehen kann. Das Wort „Kompass“ stammt von italienisch compasso „Zirkel, Magnetnadel“ und ist abgeleitet von compassare „abschreiten“. Die erste schriftliche Erwähnung einer trocken auf einem Stift spielenden Magnetnadel findet sich in der Epistola de magnete von 1269, geschrieben von Petrus Peregrinus de Maricourt, womit der noch heute benutzte trockene Kompass erfunden war. Der nasse Kompass hingegen bzw. die Erkenntnis, dass sich Splitter von Magnet-eisenstein in die Nord-Süd-Richtung drehen, war in Europa seit der griechischen Antike und in China bereits seit der „Zeit der Streitenden Reiche“ (zwischen 475 v. Chr. und 221 v. Chr.) bekannt.

Ein kleiner Kartografen-Spruch passt hier ganz gut: „Eine Karte zeigt nicht, was da ist – sie zeigt, was man wissen muss!“

So viel zur Wortherkunft und Geschichte.

Ich habe das Glück, nach ein paar Schritten aus der Haustür inmitten von Wiesen und Feldern zu stehen. Sogar ein kleiner Wald ist in der Nähe! Für jemanden wie mich, der gerne wandert oder auch einfach nur spazieren geht, um in der Natur Kraft zu tanken, ein Paradies. Jedoch hat dieses Paradies wie jedes andere auch seine Tücken: Wenn man sich noch nicht so gut auskennt und einfach nur Feldwegen folgt, die nicht immer alle asphaltiert sind, kann man schnell „in der Mitte von Nirgendwo“ landen. Vor allem dann, wenn der Heimatort schon außer Sichtweite ist. Dann wird es beliebig schwierig, alleine anhand vom Gedächtnis wieder zurückzufinden, wenn man vorher mehrfach abgebogen ist.



Foto: Carin Utermöhle

Im Buch ist sehr schön beschrieben, wie man mit einfachen Mitteln einen nassen Kompass nachbauen kann, um das Prinzip zu verstehen. Das Copyright verbietet mir hier, genauer ins Detail zu gehen, aber so viel sei gesagt: Es kommen eine Metallnadel, ein Stück Seide, ein Tropfen Öl, ein Faden, ein Schälchen Wasser und Reibung zum Einsatz. Das dürfte aber nur bedingt weiterhelfen. Zum einen hat man in der freien Natur nicht immer alles zur Hand – es sei denn, man nimmt es bewusst zum Campen mit – und zum anderen müsste der Behelfs-Kompass immer wieder neu magnetisiert werden.

Fortsetzung auf S. 10

SCHÄTZE IM BÜCHERSCHRANK

← Fortsetzung von S. 9



Rosental-Viadukt Friedberg · Foto: Carin Utermöhle

Stattdessen wird empfohlen, sich eines herkömmlichen Kompasses zu bedienen und sich anhand von Schritten und der Gradanzeige zu orientieren. Selbstverständlich muss dabei auch beachtet werden, dass in Mittel- und Westeuropa Magnetisch-Nord vom geographischen Norden zwischen 0 Grad (östliche Bundesländer) und 10 Grad (Schottland) abweicht und die Route entsprechend berechnet werden muss.

Eine kleine Anekdote hierzu, noch aus meiner Schulzeit: Ich war zum ersten Mal mit dem Fahrrad um den Chiemsee unterwegs und an einer Stelle im Kreis gefahren. Damit ich nicht noch einmal falsch abbiegen würde, nahm ich mir ein paar Schilfhalme und legte sie zu einem Pfeil zusammen. Trotzdem wurde eine neue „Ehrenrunde“ daraus, denn ein paar freundliche Leute hatten meinen „Schilf-Kompass“ oder „Schilf-Wegweiser“ wohl inzwischen wieder weggeräumt... Die neue Version davon blieb schließlich liegen, bis ich wieder an der Stelle war und so kam ich endlich auf den richtigen Abschnitt. Allerdings hatten mich die „Extrarunden“ ein paar Kilometer mehr gekostet.

Die ältesten Orientierungshilfen dürften jedoch die Sonne und die Sterne sein! Bewegen wir uns also in jeder Hinsicht weg von papiernen oder mechanischen Hilfsmitteln und richten den Blick nach oben.

Beginnen wir mit der Sonne: Der Spruch, den man meist in der Grundschule vermittelt bekommt und der besagt, dass die Sonne im Osten aufgeht, mittags im Süden steht und im Westen wieder untergeht, stimmt nur bedingt. Er berücksichtigt nämlich nicht, dass die Sonne nur an den beiden Tagundnachtgleichen im Frühling und im Herbst, also am 21. März und am 23. September, genau im Osten aufgeht und im Westen wieder untergeht. Das sind übrigens auch genau die beiden Tage, an denen sie mittags genau senkrecht über dem Äquator steht. An allen anderen Tagen im Jahr weicht sie dort bis zu 23,5 Grad von diesen Punkten ab und geht in unseren Breiten zur Zeit der Sommersonnenwende (21. Juni) fast im Nordosten auf und im Nordwesten unter.

Im Buch wird explizit darauf hingewiesen, dies bei der Orientierung mit zu berücksichtigen.



Gradierwerk Bad Nauheim · Foto: Carin Utermöhle

Ebenfalls ist eine Tabelle mit den Abweichungen jeweils zum Monatsersten vom wahren Osten bei Sonnenaufgang und wahren Westen bei Sonnenuntergang am Äquator aufgeführt. Ein einfacher Trick, der in Zeiten von Uhren mit Digitalanzeigen bzw. Smart-Watches fast in Vergessenheit geraten ist – mir war er auch neu! – ist folgender: Man halte eine Armbanduhr mit Analoganzeige waagrecht so, dass der kleine Zeiger genau auf die Sonne weist.

Fortsetzung auf S. 11

SCHÄTZE IM BÜCHERSCHRANK

← Fortsetzung von S. 10



Unterwegs ohne Wegweiser: baumgesäumter Weg in der Umgebung von Friedberg · Foto: Carin Utermöhle

Genau in der Mitte zwischen dem Stundenzeiger und der Ziffer 12 ist Süden! Das kann für eine grobe Orientierung bereits ausreichen, wenn es auf ein paar Grad hin oder her nicht ankommt. Ich persönlich orientiere mich auch sehr gerne am Sonnenstand, wenn auch mangels Analoguhr nur alleine daran. Dazu muss ich dann zumindest so ungefähr wissen, wo ich bin und in welche Richtung mein Heimatort liegt.

Wenden wir uns zum Abschluss den Sternen zu! Zugegebenermaßen funktioniert die Orientierung daran nur bei klaren Nächten und die vielen Satelliten vereinfachen mittlerweile die Sache auch nicht gerade. Das bekannteste Sternbild dürfte trotzdem der „Große Wagen“ mit den 4 Sternen als „Räder“ und den 3 Sternen der Deichsel sein. Verlängert man in Gedanken die Linie der beiden hinteren Räder (also nicht die direkt an der Deichsel) nach rechts in Richtung „Kleiner Wagen“ und zum markanten „W“ des Sternbildes Kassiopeia, so findet man den Polarstern, der immer genau den geographischen Norden anzeigt. Er steht als der Angelpunkt still, während alle anderen Sterne sich scheinbar um ihn drehen und noch dazu nur zu bestimmten Jahreszeiten sichtbar sind.

Auch hierzu eine kurze Anekdote von mir: Ich hatte mir in meinem jugendlichen Leichtsinn – ich war erst 19 – auf einer Nordseeinsel in einer frostigen, klaren Januarnacht eingebildet, doch „mal eben“ die ca. 6,5 km zum Leuchtturm zu spazieren!

Denn wenn Schiffe sich daran orientieren können, kann ich das auch... Dachte ich! Eigentlich führt auch eine Straße zum Leuchtturm, aber aus irgendeinem Grund hatte ich sie verpasst und stand nach einer Weile mitten in den Dünen, von denen eine jede auch noch wie die andere aussah! Glücklicherweise war die Nacht sternenklar und genauso glücklicherweise hatte ich wirklich rein zufällig, bevor ich losging, noch einmal den Sternenhimmel bewundert und mir gemerkt, wo der „Große Wagen“ stand. Dies sollte sich, als ich orientierungslos inmitten der Dünen gelandet war und die befestigten Pfade aufhörten, bald als meine Lebensversicherung erweisen. So nach und nach fand ich anhand des Stands vom „Großen Wagen“ auch aus der Dünenlandschaft wieder raus – erst zu kleineren Wegen in der Zivilisation und schließlich auch wieder zu einer Hauptstraße, von der aus ich sicher den Heimweg antreten konnte.

Im Buch werden schließlich auch noch Pflanzen, der Wind, Wasserläufe und Pfade als Orientierungshilfe genannt. Manchmal tut es aber auch ganz gut, einfach nur seinem inneren Kompass zu folgen und die chinesische Weisheit zu beherzigen: „Reisen bedeutet nicht, anzukommen, sondern unterwegs zu sein...“

Carin Utermöhle

Quellen:

Buch „Kreative Freizeit“: „Lampen und Lampenschirme“ bis „Wandern ohne Wegweiser“; PPI Verlag 1975

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kompass>

Leuchtende Punkte in der Nacht

Allabendlich verzaubert uns die Nachtkerze mit einem einzigartigen Schauspiel

Bahndämme, Schuttplätze, Straßenränder, verwilderte Wiesen. Geht es um die Darbietung ihrer Schönheit, ist die Pflanzenwelt nicht unbedingt wählerisch. In den Sommermonaten präsentiert uns die Nachtkerze genau hier ein nahezu magisches Schauspiel. Während das Gänseblümchen beim Aufkommen der Dämmerung seine zarten Blütenköpfe schließt, macht die hochaufstrebende Schönheit genau das Gegenteil. In nur rund anderthalb Minuten öffnet sie ihre Knospen, um dann, wie im Zeitraffer, die für sie so typischen sonnengelben, zarten Blütenköpfe zu entfalten. Diese verströmen einen süßlichen Duft, der nicht nur für Nachtfalter und andere Insekten anziehend wirkt.

Nur für eine Nacht sind diese Leuchtpunkte in der Natur zu sehen. Es ist wohl dieses Ritual, dem die wilde Schönheit, mancherorts auch als Nachstern oder Abendblume bekannt, ihren Namen verdankt. Denn bis zum nächsten Mittag sind die strahlend gelben Blütenblätter verblüht. Dann gehen die Samen – bis zu 200 pro Blüte – in die Produktion und weitere Knospen machen sich für ihren abendlichen Auftritt bereit. Von Juni bis September ist es das gleiche Schauspiel. Doch ihr bühnenreifer Auftritt ist nicht das Einzige, was die Nachtkerze besonders macht.

Heilpflanze des Jahres 2026

Dass *Oenothera biennis*, so ihr botanischer Name, in diesem Jahr zur Heilpflanze des Jahres gekürt wurde, hat sie vor allem dem in ihren Samen enthaltenen Öl zu verdanken. Nachtkerzenöl ist für seine wohltuende Wirkung auf die Haut seit einiger Zeit auch von der Kosmetikindustrie erkannt und geschätzt. Direkt auf die Haut aufgetragen oder in Salben und Cremes verarbeitet, kann es Hautreizungen lindern und Erleichterung bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte sowie Ekzemen schaffen.

Aber auch die innerliche Anwendung ist ein echter Kick für unser Wohlbefinden.



Nachaktive Schönheit: Die Blüten der Nachtkerze öffnen sich am Abend, bis zum nächsten Mittag sind sie meist schon wieder verblüht. · Foto: Daniela Aue-Gehrke

Etwa in Salat oder auf Porridge oder einfach pur genossen, ist das Öl nicht nur lecker, sondern auch extrem gesund. Zu den wertvollen Inhaltsstoffen gehören etwa Polyphenole sowie essenzielle, ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Nachtkerzenöl hält die Zellen vital, wirkt entzündlich, immunstärkend und -ausgleichend sowie beruhigend auf das Nervensystem, was z. B. hyperaktiven oder gestressten Menschen zugutekommt. Für den Wildkräuterexperten Markus Strauß ist die Nachtkerze „Nervennahrung pur“. Sogar Stimmungsschwankungen während der Wechseljahre könne das kostbare Öl besänftigen.

Fortsetzung auf S. 13

WILD UND GRÜN · NACHTKERZE

← Fortsetzung von S. 12

Herstellung unbedingt in Rohkostqualität

Da für eine geringe Menge Öl Tausende von Samen benötigt werden und zudem spezielles Gerät für die schonende Herstellung in Rohkostqualität erforderlich ist, empfiehlt sich eine Produktion in Eigenregie nicht. Dennoch lohnt es, ein paar der kostbaren Samen im Mörser aufzubrechen und über das nicht zu heiße Essen zu streuen. Bei Hitze werden die wertvollen ungesättigten Fettsäuren zerstört, auch daher sollte eine Verarbeitung in Rohkostqualität, unter 42 Grad, gewährleistet sein. Ich selbst habe immer einen kleinen Vorrat zu Hause, denn die Samen werden üppig produziert und es fällt mir immer wieder schwer, an dieser nahrhaften Fülle einfach vorbeizugehen. Immerhin enthalten die kleinen schwarzen Samen auch hochwertiges Eiweiß, was meiner pflanzenbasierten Ernährung entgegenkommt.

Ab dem Herbst heißt es: Wurzeln ernten

Wenn im Herbst das fleißige Blühen und Verblühen ein Ende hat, ist es Zeit für den Blick auf die unterirdischen Pflanzenteile. Die Wurzeln der zweijährigen Pflanze sind eine ausgesprochene Delikatesse,

die schon Goethe zu schätzen wusste. Da sie aufgeschnitten mit ihrem rosa Rand und dem weißen Inneren optisch an Schinken erinnert, ist die Nachtkerze auch als Schinkenwurz bekannt.

Geerntet werden die Wurzeln für ein schmackhaftes Wurzelgemüse oder Rohkostsalat ab September, wenn diese im ersten Wuchsjahr der Pflanze lediglich als unscheinbare, bodennahe Blattrosette sichtbar ist. Im zweiten Wuchsjahr, wenn die Zeit der Blüten und Samen beginnt, wird die Wurzel holzig und ungenießbar. Dann wächst der leicht behaarte, feste Stängel bis zu 150 cm in die Höhe, von dem aus die spitz zulaufenden, samtig-weichen Blätter direkt herauswachsen. Am oberen Ende dann verdichten sich die Blätter mit den Blüten zu dem charakteristischen, dicht leuchtenden Blütenstand, blühen und verblühen und bilden Tausende Samen, die sich verbreiten. Der Kreislauf beginnt aufs Neue.

Daniela Aue-Gehrke, Wildkräuter-Beraterin nach Dr. Markus Strauß, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Yogalehrerin, www.plantoga.de



Nicht schön, aber extrem gesund: Bis zu 200 Samen bildet die Nachtkerze aus jeder Blüte. · Foto: Daniela Aue-Gehrke

Rezepte mit Nachtkerzen

- **Wurzelgemüse:** Ein bis zwei Handvoll Nachtkerzenwurzeln mit einer Gemüsebürste putzen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Eine rote Zwiebel in Würfel schneiden und mit etwas Kokosöl in einer Pfanne glasig andünsten. Die Wurzeln hinzugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Kokosmilch hinzugeben und mit Curry sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit jungen Blättern, Blüten und Knospen der Nachtkerze dekorieren und mit Basmati- oder Vollkornreis genießen.
- **Rohkostsalat:** Geputzte Nachtkerzenwurzeln raspeln und zu gleichen Teilen mit geraspelten Möhren und Zucchini mischen. Ein leichtes Dressing aus Apfelessig und nativem Olivenöl, etwas Senf und Honig herstellen. Nach Geschmack mit Steinsalz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Tipps:

- Die Blüten der Nachtkerze trocknen und Teemischungen als Farbtupfer beimischen.
- Die noch ungeöffneten Knospen auf Salat geben oder zu Käse oder auf Brot genießen.
- Das aus Nachtkerzen gewonnene Öl sollte unbedingt in Rohkostqualität produziert werden, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Dafür sind spezielle Gerätschaften nötig, die eine Eigenproduktion schwierig machen.

Bezugsquellen für hochwertiges Nachtkerzenöl in Rohkostqualität: www.oleo-oele.de

Ursprüngliche Worte

Teil 19: friedselig



www.sonnenmeer.eu · Foto: Mario Sunmir

„friedselig“ – ein weiteres schönes Beispiel für ein Wort, das heute fast verschwunden ist, aber so aktuell wie eh und je! Werfen wir doch einmal einen Blick auf die Wortherkunft: Es setzt sich zusammen aus „Friede“, das auf das althochdeutsche Wort „fridu“, bzw. das mittelhochdeutsche Wort „vride“ zurückgeht und „Ruhe“, „Unversehrtheit“ und „Harmonie“ bedeutet, sowie dem Suffix „selig“, welches früher eine viel allgemeinere Bedeutung hatte als heute. Es bezeichnete nicht nur „selig im religiösen Sinn“, sondern auch „beglückt“, „erfüllt“ oder „in einem Zustand von innerer Ruhe oder Gnade“.

Im 18. und 19. Jahrhundert wurde „-selig“ extrem häufig genutzt, um emotionale Zustände zu verstärken. „friedselig“ bedeutet also ursprünglich ungefähr: „von Frieden erfüllt“, „friedlich im Wesen“, „in friedvoller Stimmung verweilend“. Dies ist auch die Epoche, in der „friedselig“ im Grammatisch-kritischen Wörterbuch der Hochdeutschen Mundart von Johann Christoph Adelung (1793–1801) ausdrücklich als oberdeutsches Wort aufgeführt wird: „Friedsêlig ... ein im Oberdeutschen übliches Wort, für friedfertig, friedlich, friedsam“.

Warum sind damals solche Wörter überhaupt entstanden? Für die Romantik und das Biedermeier war typisch: viele Komposita und Suffixe, starke Emotionalisierung von Zuständen sowie die Natur als Spiegel innerer Harmonie. Wörter wie „woneselig“, „friedsam“, „friedfertig“, „holdselig“ und eben auch „friedselig“ waren Teil eines kreativen poetischen Wortbausystems.

Daher passt „friedselig“ stilistisch auch perfekt in Joseph von Eichendorffs romantische Naturharmonie (z. B. Aus dem Leben eines Taugenichts, 1826), Adalbert Stifters biedermeierliche Weltordnung (z. B. Der Nachsommer, 1857) und Annette von Droste-Hülshoffs stille Naturmeditationen (z. B. Im Grase, 1844). „friedselig“ ist also kein Einzelwort aus einem Text, sondern ein typisches Wort aus genau dieser Denk- und Sprachwelt.

Und heute? Heute wurde dieses Wort weitgehend ersetzt durch „friedlich“, „ruhig“, „harmonisch“ oder „ausgeglichen“ und klingt für moderne Ohren schnell pathetisch oder altertümlich. Es wirkt eher wie ein Ausdruck, den man aus einem alten Roman kennt und sofort mit „sanfter, etwas entrückter Welt“ verbindet. Schade, denn „friedselig“ hatte keine Sonderstellung, sondern war Teil eines produktiven Wortfeldes rund um Frieden und Charakterbeschreibung.

Vielleicht sollten wir solche friedlichen und ruhigen Ausdrücke wieder mehr in unseren täglichen Sprachgebrauch einbauen, denn bekannterweise folgt die Energie der Aufmerksamkeit. Und wenn etwas gerade unsere meiste Energie und Aufmerksamkeit erfordert, dann ist das eine friedliche Welt.

Quellen:

<https://grammatisch.de-academic.com/17387/Friedselig>

[https://lexika.digitale-](https://lexika.digitale-sammlungen.de/adelung/lemma/bsb00009132_1_2_2798)

[sammlungen.de/adelung/lemma/bsb00009132_1_2_2798](https://lexika.digitale-sammlungen.de/adelung/lemma/bsb00009132_1_2_2798)

<https://de.wiktionary.org/wiki/-selig>

Carin Utermöhle

Der Anglizismus des Monats

Teil 15: „Upcycling“

In Anlehnung an meine vorherigen Beiträge zum „Anglizismus des Monats“, „DIY“ und „Workaround“, möchte ich mich heute dem „Upcycling“ widmen. Einer alten „neuen Idee“, sozusagen, denn Menschen haben seit Jahrhunderten Gegenstände weiterverwendet: Kleidung wurde umgenäht oder geflickt, Möbel wurden repariert, bzw. umgebaut und in Kriegs- und Nachkriegszeiten wurden aus Materialknappheit Alltagsgegenstände regelmäßig umfunktioniert. Diese Praktiken entstanden allerdings meist aus wirtschaftlicher Notwendigkeit. Das heutige Upcycling verbindet diese Idee zusätzlich mit Gestaltung, Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung.

Doch, was ist „Upcycling“ überhaupt genau? Rein wörtlich wäre das ein „Hochdrehen“, aus „up“ für „hoch“ und „cycling“ für etwas, das sich dreht, bzw. sich im Kreislauf befindet. „Upcycling“ bezeichnet also die Weiterverwendung von Materialien oder Produkten, sodass etwas Höherwertiges oder funktional Besseres entsteht. Im Unterschied zum Recycling werden Materialien dabei möglichst nicht in ihre Grundstoffe zerlegt, sondern kreativ umgestaltet.

Der Begriff wurde zuerst geprägt von dem deutschen Ingenieur und Unternehmer Reiner Pilz. In einem Interview von 1994 kritisierte er das damals übliche Recycling: „Recycling? I call it downcycling. They smash bricks, they smash everything. What we need is upcycling.“ („Recycling? Ich nenne es Downcycling. Sie zerschlagen Ziegelsteine, sie zerschlagen alles. Was wir brauchen, ist Upcycling.“). Er meinte damit, dass viele Recyclingprozesse Materialien qualitativ verschlechtern („Downcycling“), während Produkte durch intelligentes Design einen höheren Wert erhalten könnten.

Bekannt wurde das Konzept vor allem durch die Arbeit des Architekten William McDonough und des Chemikers Michael Braungart. Ihr Buch *Cradle to Cradle: Remaking the Way We Make Things* aus dem Jahr 2002 prägte die Idee, Produkte so zu entwerfen, dass ihre Materialien dauerhaft in biologischen oder technischen Kreisläufen genutzt werden können. Das machte Upcycling international populär.

Upcycling wird heute aus mehreren Gründen geschätzt: Es spart Rohstoffe und Energie, es reduziert Abfall, es verlängert die Lebensdauer von Produkten, es fördert kreatives Design und individuelles Handwerk und nicht zuletzt unterstützt es die Idee einer Kreislaufwirtschaft, in der Materialien möglichst lange genutzt werden.

Ich selbst war beispielsweise durch die Notwendigkeit zum Upcycling gekommen. Natürlich spielte auch der Nachhaltigkeitsgedanke dabei eine Rolle!

Zum einen hatten sich nach meinem Umzug in ein anderes Bundesland die Abholintervalle des Gelben Sacks geändert und zum anderen brauchte ich eine Art „Fadenspender“ für meine Wollknäuel, dass sie während der Arbeit nicht auf den Boden fielen und voller Fusseln wurden. Ich hatte vorher schon verschiedene andere Ideen ausprobiert, die ich in den Weiten des Internets gefunden hatte, war aber noch nicht so ganz zufrieden damit. Da fielen mir die Getränkepulverdosen ein, die ich zuhause hatte und die nur über Gebühr Platz im Gelben Sack einnahmen. Bingo! Ich verband also das Angenehme mit dem Nützlichen, verzierte die Dosen mit Serviettentechnik, stanzte ein Loch in den Deckel und setzte eine Niete ein. Fertig war der Fadenspender! Praktisch, hübsch anzusehen und der Müllsack platzte nicht mehr aus allen Nähten.

Mittlerweile habe ich meine „Produktpalette“ um einige andere Gegenstände erweitert, denn bevor ich irgendwas neu kaufe, frage ich mich, ob ich das nicht im Rahmen meiner Möglichkeiten evtl. auch selbst herstellen könnte. So entstehen allerlei nützliche Sachen aus ganz alltäglichen Dingen, die anderweitig nur achtlos weggeworfen worden wären und sich nun über ein „zweites Leben“ freuen können.



Illustration: Frida Aue

Quellen:

https://frankensein.de/upcycling_zweites_produktleben

<https://www.selbst.de/die-geschichte-des-upcycling-was-ist-upcycling-50195.html>

<https://animabianca.de>
(Webseite der Autorin)

Liebe Leserinnen und Leser, gerne könnt ihr uns per E-Mail (redaktion@radio-berliner-morgenroete.de) eure Lieblingsübersetzungen für den jeweiligen Anglizismus zusenden. Wir freuen uns über jede Zuschrift!

Carin Utermöhle

Das große MWM-Sommerrätsel

Habt Ihr diese Ausgabe aufmerksam gelesen? Dann findet Ihr alle zehn Antworten – und mit den markierten Buchstaben unser Lösungswort!

1. Praktischer Helfer für Wollknäuel, den Carin per Serviettentechnik aus Getränkepulverdosen zauberte (1. Buchstabe)
2. Er steht als einziger Stern scheinbar still am Himmel und zeigt immer genau nach Norden (5. Buchstabe)
3. Deftiger Beiname der Nachtkerze – ihre Wurzel erinnert aufgeschnitten an Schinken (4. Buchstabe)
4. In diesem Ort traf sich die Genossenschaft Menschlich Wirtschaften zu ihrem Jahrestreffen (2. Buchstabe)
5. So nannte Reiner Pilz das herkömmliche Recycling, bei dem Materialien an Wert verlieren (1. Buchstabe)
6. Sein Name geht auf das italienische Wort für „Zirkel“ zurück – treuer Begleiter beim Wandern (7. Buchstabe)
7. Heilpflanze des Jahres 2026 mit allabendlichem Blütenschauspiel (10. Buchstabe)
8. Heiko Sylvio Schulers Verein fördert ihn – damit dieser „kulturelle Schatz“ erhalten bleibt (6. Buchstabe)
9. Dieses Sternbild malt ein markantes „W“ an den Nachthimmel (5. Buchstabe)
10. Dieser Dichterfürst wusste schon die Wurzel der Nachtkerze zu schätzen (1. Buchstabe)

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Schreibt uns Euer Lösungswort an redaktion@radio-berliner-morgenroete.de – die Auflösung gibt es nach der Sommerpause in der September-Ausgabe!

Impressum

Menschliche Werte Medien · Onlinezeitung

Herausgeber

Menschliche Werte Medien

Redaktion

Oliver Schindler (V.i.S.d.P.)

redaktion@radio-berliner-morgenroete.de

Layout & Satz

Henrik & Marie

Autorinnen und Autoren

Carin Utermöhle, Oliver Schindler, Beate Diederichs, Daniela Aue-Gehrke, Sven Tietgen

Bildnachweise

Mario Sunmir (sonnenmeer.eu) · Oliver Schindler · Frida Aue · Carin Utermöhle · Daniela Aue-Gehrke (plantoga.de)

Erscheinungsweise

monatlich · Ausgabe Juli 2026 · 16 Seiten

Ideen, Vorschläge, Kritik oder Mitteilungen

Dann schreib uns gerne an: redaktion@radio-berliner-morgenroete.de

Die Onlinezeitung von „Menschliche Werte Medien“ ist entstanden in Kooperation mit der Genossenschaft „Menschlich Wirtschaften“: www.menschlichwirtschaften.de.

Dort ist sie auch online abrufbar, außerdem ist MWM noch eine Sparte bei www.radio-berliner-morgenroete.de.

Mit herzlichen Grüßen aus der Redaktion · Juli 2026