

„Auf der Suche nach einem Zuhause“



Hofgemeinschaft Seelenschatz am Rande des Erzgebirges · Foto: Oliver Schindler

INHALT DIESER AUSGABE

02 Vorwort

zur Oktober-Ausgabe 2026

03 „Auch Lebensmittel mit kleinen Fehlern sind noch gut“

Das Lädchen „Gewissensbisse“ im Vogtland

06 Hofgemeinschaft Seelenschatz

Auf der Suche nach einem Zuhause

10 Schätze im Bücherschrank

Teil 4: Knöpfe

12

Wild und Grün: Die Walnuss

Kraftpakete vom Walnussbaum

15

Ursprüngliche Worte

Teil 21: mit Vorbedacht

16

Der Anglizismus des Monats

Teil 17: Scrapbooking

18

Rätsel und Impressum

VORWORT

Vorwort

zur Oktober-Ausgabe 2026

Liebe Leser und Freunde der Online-Zeitung,

mit großen Schritten hat der Herbst Einzug gehalten: Die Blätter an den Bäumen werden braun und fallen, die Tage werden merklich kürzer, die Nächte kühler und am letzten Sonntag im Oktober stellt sich so mancher die bange Frage, ob die Uhren denn nun eine Stunde vor- oder zurückgestellt werden! Um die Antwort vorwegzunehmen: Wir bekommen die eine Stunde wieder zurück, auf die wir seit Ende März verzichten müssen.

Eine gute Gelegenheit, um uns zum Beispiel bei einem Spaziergang an der würzigen Luft und dem bunten Farbenspiel der Bäume zu erfreuen und dabei mit etwas Glück auf einen Walnussbaum zu stoßen! Um die Vorzüge von Walnüssen geht es auch in „Wild und Grün“ von Daniela Aue-Gehrke. Die kleinen Kraftpakete sind unter anderem reich an Omega-3-Fettsäuren und liefern wertvolle Energie.

Bleiben wir doch gleich bei den Lebensmitteln! Frederike Eisenkolb aus dem vogtländischen Lengsfeld störte sich an deren Vernichtung und gründete 2019 das kleine Unternehmen „Gewissensbisse“. Was seitdem daraus entstand, darüber berichtet Beate Diederichs.

„Auf der Suche nach einem Zuhause“ ist Oliver Schindler im ersten Teil seines Berichts über die Hofgemeinschaft Seelenschatz, die am Rande des Erzgebirges entsteht und eine neue Form des Zusammenlebens vorstellt sowie zum Mitmachen und Nachahmen einlädt.

Meine Wenigkeit befasst sich in meinem Beitrag aus der Buchreihe „Kreative Freizeit“ mit einem sehr alltäglichen und zugleich auch sehr alten Gebrauchsgegenstand: dem Knopf! Auf den ersten Blick so unscheinbar und gleichzeitig doch so wichtig.

Ebenfalls eine kreative Freizeitgestaltung ist das „Scrapbooking“, das ich mir dieses Mal für den „Anglizismus des Monats“ ausgesucht habe. Dabei ist das keineswegs eine neumodische Erscheinung! Das Ausgestalten von Erinnerungsalben kann bereits bis ins 19. Jahrhundert zurückverfolgt werden.

Und zu guter Letzt beschreibt das ursprüngliche Wort, wie wir am besten immer handeln sollten: „mit Vorbedacht“...

Wir wünschen euch nun viel Spaß beim Lesen der diesmonatigen Ausgabe und freuen uns wie immer über eure Rückmeldungen unter redaktion@radio-berliner-morgenroete.de.

von Carin Utermöhle

WORT DER AUSGABE

„Schafftag“ *der · Substantiv*

„**Schafftag**“ nennen die Seelenschätzer die gemeinsamen Arbeitstage auf ihrem Hof in Röthenbach, denn noch leben nicht alle ständig dort. Oliver Schindler hat einen mitgemacht: Spitzhacke in die Erde, schaufeln, Schubkarre füllen, damit aus einem alten Kohlenkeller einmal ein Café wird. Nach ein paar Stunden wusste er, was das Wort bedeutet. Ein Wort für alle, die sich ihr Zuhause selbst erarbeiten.

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.

REPORTAGE

„Auch Lebensmittel mit kleinen Fehlern sind noch gut“

Frederike Eisenkolb und ihr Lädchen „Gewissensbisse“ im Vogtland



Werbetafel des Lädchens „Gewissensbisse“ mit dem Motto „Wir retten Lebensmittel“ · Foto: Gewissensbisse

Frederike Eisenkolb betreibt seit 2019 im vogtländischen Lengenfeld das kleine Unternehmen „Gewissensbisse“. Sie bietet mit ihrem Team in einem Laden und in einem Automaten Lebensmittel an, die aus Überproduktion stammen, das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben oder deren Verpackungen schadhaft sind.

Lebensmittel retten statt wegwerfen

„Essen wirft man nicht weg“, hieß es in früheren Tagen. Schaut man allerdings in die Container bei vielen Supermärkten oder in die Mülltonnen in der Nachbarschaft, bietet sich ein anderes Bild – trotz steigender Lebensmittelpreise. Frederike Eisenkolb aus dem Ort Lengenfeld im Vogtland, im südlichsten Zipfel von Sachsen, macht dabei nicht mit.

„So verwerten wir alle Lebensmittel, so gut es geht, und bewahren sie im Kreislauf“

Privat vermied sie es schon lange, Lebensmittel zu verschwenden oder noch Brauchbares zu entsorgen, als sie 2019 eine Dokumentation aus Frankreich anschaute: Dort wurde gezeigt, wie viel im Nachbarland in der Tonne landet, was eigentlich noch gut ist, und was man tun kann, um Lebensmittel vor diesem Schicksal zu bewahren.

Für Frederike Eisenkolb der Anlass, „Gewissensbisse“ zu gründen, als Start-up. „Wir retten Lebensmittel und bieten sie in unserem Lädchen in Lengenfeld oder in dem Automaten vor der Tür an“, sagt sie.

Fortsetzung auf S. 4

← Fortsetzung von S. 3

„Kraft zieht die Lengenfelderin aus der Sinnhaftigkeit, mit Kitas und Schulen zusammenzuarbeiten.“

Die Waren stammen aus gewerblicher Produktion und sind in einwandfreiem Zustand und genießbar – haben aber das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten, weisen schadhafte Verpackungen auf oder wurden in zu hoher Zahl hergestellt. Bevor sie in den Verkauf gehen, werden sie selbstverständlich kontrolliert. „Gewissensbisse“ arbeitet auch eng mit dem lokalen Amt für Lebensmittelüberwachung zusammen. Das kleine Unternehmen bietet ein breites Sortiment: unter anderem Bier, Backwaren, Eier, Fette, Saft, Gewürze, Tee, Kaffee, Kakao, Käse, Konserven, Marmelade, Milch und Milchprodukte, Getreideprodukte, Schokolade oder Wurstwaren.

So viel wie möglich im Kreislauf halten

Frederike Eisenkolb ist daneben bei ihrer zweiten Firma tätig, einem Dienstleistungsunternehmen für die Automobilindustrie. Das Gute an diesem Miteinander: Da sie das Gebäude, in dem das Lädchen untergebracht ist, auch für diese Firma nutzt, fallen die Mietkosten für die „Gewissensbisse“-Räumlichkeiten weg. „Sonst könnte ich das Lädchen nicht am Leben halten.“ Schwieriger ist, dass sie beide Tätigkeiten aufeinander abstimmen muss.

„Ich fahre von Dienstag bis Donnerstag die Tour und hole die Ware aus den Supermärkten und den Bäckereien ab. Herstellerware kommt per Spedition. Die Transportkosten trage ich. Die Kollegin, die an diesen Tagen im Laden angestellt ist, sortiert dann alles für den Verkauf“, berichtet sie. Lebensmittel, die nicht mehr verzehrt werden können, nehme ein Bauer ab, fügt sie hinzu.

Die abgegebenen Lebensmittelmengen seien sehr unterschiedlich – also auch die Umsätze. „Je größer und vielfältiger das Angebot, desto mehr Kundschaft kommt.“ Frederike Eisenkolb stellt täglich Bilder von der Ware in ihre WhatsApp- und Telegram-Gruppen, um das Angebot sichtbar zu machen und dafür zu werben. „Kühlware wie Joghurt, Käse oder Wurst, Obst und Gemüse sowie Backwaren sind am beliebtesten.



Gerettete Lebensmittel in den Regalen des Lädchens in Lengenfeld · Foto: Gewissensbisse

Fehlt allerdings das Angebot in einem Bereich, bleiben die entsprechenden Kunden weg.“

Seit Kurzem ergänzt die Leistung einer Kollegin das Sortiment, die auf Minijob-Basis arbeitet: Sie bäckt aus dem geretteten Obst und Gemüse Blechkuchen – „Retterbackwerk“ – und stellt „Retterfeinkost“ her, zum Beispiel Tomatensoße, wenn es gerade viele Tomaten gibt. „So verwerten wir alle Lebensmittel, so gut es geht, und bewahren sie im Kreislauf“, betont die Vogtländerin.

Schon die Jüngsten sensibilisieren

„Gewissensbisse“ soll keinen Profit erzielen, sondern idealerweise kostendeckend arbeiten. Das ist nicht immer ganz einfach, vor allem in Zeiten der Inflation und steigender Energie- und Kraftstoffpreise. „Plus/Minus Null ist zum Beispiel im Sommer kaum zu schaffen. Denn viele Abnehmer haben ihren eigenen Garten und benötigen dann kein Obst oder Gemüse. Die finanziellen Löcher, die dabei entstehen, stopfe ich mit eigenen Ersparnissen“, erzählt Frederike Eisenkolb.

Fortsetzung auf S. 5

REPORTAGE · GEWISSENSBISSE

← Fortsetzung von S. 4



Frederike Eisenkolb gründete „Gewissensbisse“ 2019 · Foto: Gewissensbisse

Die Spritkosten schlagen bei ihr selbst zu Buche – und natürlich auch bei den Kunden. „Diese hinterfragen dann die Notwendigkeit jeder Fahrt und kommen nicht erst zu uns, bevor sie sich zum Supermarkt begeben.“

Kraft zieht die Lengenfelderin aus der Sinnhaftigkeit, mit Kitas und Schulen zusammenzuarbeiten. Wenn „Gewissensbisse“ besonders große Mengen an Lebensmitteln bekommt, kontaktiert die Chefin diese Einrichtungen und bietet ihnen an, die Waren als Spende abzuholen. Die Mitarbeiterinnen von „Gewissensbisse“ möchten schon den Jüngsten nahebringen, wie wichtig es ist, Lebensmittel vor dem Wegwerfen zu bewahren.

„Wenn Kindergartengruppen im Lädchen sind, zeigen wir ihnen: Lebensmittel sind auch noch gut, wenn sie kleine Fehler haben.“



Gerettetes Gemüse: Tomaten, Radieschen und Paprika · Foto: Gewissensbisse

Die Kinder dürfen diese Waren probieren, um sich zu überzeugen. „Wir erklären ihnen auch, wie sie bewusst einkaufen, den Kühlschrank richtig einräumen, wie man neue Gerichte zaubert und alle Zutaten gut verwertet“, fasst Frederike Eisenkolb zusammen.

Mit der Plauener „Tafel“, die nach einem ähnlichen Prinzip arbeitet wie „Gewissensbisse“, kooperiert man ab und an. „Aber wir nehmen nur Lebensmittel, für die die ‚Tafel‘ keine Verwendung hat – sind also keine Konkurrenz für sie.“

von Beate Diederichs

MHD: Erst prüfen, dann entscheiden

Das MHD ist kein Wegwerfdatum.

Es gilt für ungeöffnete Ware bei richtiger Lagerung. Viele Lebensmittel sind danach noch genießbar. Eine feste Nachfrist für alle Produkte gibt es nicht.

Schaut hin und riecht zuerst.

Bei Schimmel, ungewöhnlichem Geruch, aufgeblähten Packungen oder gewölbten Dosendeckeln nicht probieren. Nur unauffällige Ware vorsichtig kosten.

Das Verbrauchsdatum zählt.

Nach „zu verbrauchen bis“ nicht mehr essen. Krankmachende Keime sind nicht immer erkennbar. Haltet Kühlkette und Lagerhinweise ein.

Hinweise nach dem Bundeszentrum für Ernährung: Produkt, Lagerung und Zustand sind entscheidend. Das MHD und das Verbrauchsdatum haben unterschiedliche Bedeutungen.

Auf der Suche nach einem Zuhause

Unterwegs im Ost-Erzgebirge – Teil 1



Der Blick von den Hügeln auf den Seelenschatz · Foto: Oliver Schindler

Freudig berichte ich in den „Guten Nachrichten“ ständig über Menschen, die „Konzepte für eine neue Welt“ ausprobieren. Nur lebe ich selber nicht wie sie – oder vielleicht nur ein bisschen. Ich habe einen riesigen Bekanntenkreis und einige wirklich tiefgehende Freundschaften. Ich liebe die kulturellen Möglichkeiten, die wir uns in Berlin geschaffen haben. Manchmal weiß ich gar nicht, wo ich zuerst hingehen soll. Ein interessantes Konzert hier, eine Veranstaltung dort, Menschen, die ich unbedingt mal wieder treffen möchte, ein Interview, ein neues Projekt. Bei mir als Journalisten ist das vermutlich noch etwas extremer. Das ist schön. Und manchmal eine komplette Reizüberflutung.

Denn die Menschen, die mir nahestehen, wohnen größtenteils nicht in meiner unmittelbaren Umgebung. Wir verbringen keinen Alltag miteinander. Wir verabreden uns. Manchmal findet man eine Gruppe, mit der man plötzlich ganz viel macht.

Dann kommen andere Aufgaben, ein neuer Reiz, vielleicht ein ungelöster Konflikt. Ich will mich da gar nicht über die Unverbindlichkeit anderer beklagen. Ich selbst bin ziemlich gut darin, mich aus Zusammenhängen auch wieder herauszulösen.

Dabei mag ich sogar den Stadtteil, in dem ich wohne. Ich mag den See, den Wald, die Straßen und Nebenstraßen. Eine gute Freundin wohnt ebenfalls hier.

„Aber ein Mensch, mit dem man sich manchmal verabredet, ist noch kein gemeinsamer Alltag.“

Fortsetzung auf S. 7

← Fortsetzung von S. 6

„Wer selbst an seinem Zuhause mitgebaut hat, entwickelt anschließend ein anderes Verhältnis dazu.“

Und dann wieder zurück in meine Wohnung

Ich wohne allein. Manchmal tut mir die Ruhe und Unabhängigkeit sehr gut. Ich bin viel unterwegs, mehr als jedes zweite Wochenende außerhalb Berlins. Vielleicht könnte ich meine Wohnung einfach als eine Art Zentrale betrachten, von der aus ich hinaus in die Welt ziehe. Mein Beruf ist interessant, ich treffe unglaublich viele Menschen und komme an Orte, an die ich sonst nie gekommen wäre.

Eigentlich ein ziemlich reiches Leben. Und trotzdem denke ich immer wieder: Ist das hier wirklich mein Zuhause?

Was ist, wenn ich irgendwann 75 oder 80 bin? Ich sehe um mich herum alte Menschen, die allein in ihren Stadtwohnungen leben. Der Lebenspartner ist gestorben, die Kinder leben woanders, der Alltag ist still geworden. Und manchmal stelle ich mir vor, wie all meine heutigen Freunde, Reisen und Abenteuer irgendwann verfliegen und ich immer noch in meiner Wohnung am Berliner Stadtrand sitze. Vielleicht besucht mich hin und wieder mein Sohn. Aber den größten Teil meines Alltags wäre ich allein.

Beim PAX Weltfriedensfestival sitze ich mit Menschen um eine Feuertonne. Wir singen Friedens- und Freiheitslieder, Lieder über unsere Ahnen und unsere Verbindung zur Natur. Für diesen Augenblick sind wir wie Brüder und Schwestern. Wir essen miteinander, reden, lachen, singen und leben für kurze Zeit etwas, wonach ich mich offenbar sehne. Dann ist das Festival vorbei. Und wir fahren wieder nach Hause.

Ähnlich geht es mir bei Jahreszeitenfesten, Vollmondveranstaltungen, Tanz, Lagerfeuer oder meiner Solawi. Es gibt viele Möglichkeiten, gemeinsam zu essen, zu feiern und etwas aufzubauen. Ich könnte mich dort stärker einbringen.



Die Scheune! Potentieller Veranstaltungsort mit potentielltem Hofcafé im Erdgeschoss · Foto: Oliver Schindler

Nur ist die Solawi weit weg, ich habe kein Auto und wohnen möchte ich dort auch nicht.

Dann vielleicht ein Wochenende bei meiner Mutter, eines bei meinem Sohn, danach Uli Gausmanns Utopieakademie: Workshops, Bildung, Inspiration und wieder viele interessante Menschen. Zu Hause komme ich kaum zum Staubsaugen und Pflanzengießen.

Ich habe nicht zu wenig Gemeinschaft, sondern ich erlebe ziemlich viel davon. Nur meistens als Ereignis. Man sitzt am Lagerfeuer und lebt für einen Augenblick seinen Traum von Verbindung und Verwurzelung. Und danach geht jeder wieder zurück in seinen Alltag – oder gleich weiter ins nächste Abenteuer.

Vielleicht suche ich also gar nicht noch mehr besondere Erlebnisse. Vielleicht suche ich etwas viel Banaleres. Ein Zuhause.

Ein Hektar Land und eine ziemlich große Idee

Beruflich begegnen mir ständig Menschen, die genau das versuchen. Einer von ihnen ist Rico. Ihn hatte ich bereits für die „Guten Nachrichten“ interviewt. In Röthenbach am Rande des Erzgebirges ist er dabei, mit anderen Menschen die Hofgemeinschaft Seelenschatz aufzubauen. Ein alter Hof, ein Hektar Land, Mehrgenerationenleben, ökologischer Anbau und gemeinschaftliche Verantwortung.

Fortsetzung auf S. 8

REISEBERICHT · AUF DER SUCHE NACH EINEM ZUHAUSE

← Fortsetzung von S. 7



Die Streuobstwiese · Foto: Oliver Schindler

Die Mitgestalter sollen dort nicht einfach eine fertige Wohnung beziehen, sondern ihr zukünftiges Zuhause mitgestalten und teilweise selbst ausbauen. Es ist kein fertiges Projekt, in das man sich eingliedern und an das man sich anpassen muss, sondern hier kann man seine eigenen Vorstellungen prägend einbringen. Das wollte ich mir unbedingt mal anschauen.

Knapp vier Stunden war ich unterwegs: Berliner S-Bahn, IC nach Dresden, anschließend noch zweimal Bus. Am Wochenende wird es interessanter, denn dann fährt zeitweise überhaupt kein Bus nach Röthenbach. Für einen Menschen ohne Auto keine ganz unwesentliche Information.

Am Freitagnachmittag holten mich Rico und Torsten in Klingenberg ab. Rico kannte ich bereits aus unserem Interview. Torsten war später zum Projekt dazugestoßen und bringt unter anderem etwas mit, das man bei großen Visionen leicht unterschätzt: Er kann Buchführung. Rico dagegen hat viele Jahre Erfahrung in der Gebäudesanierung.

Bevor es zum Hof ging, mussten wir einkaufen. In Röthenbach selbst gibt es keine Einkaufsmöglichkeit. Ich deckte mich unter anderem mit regionalem Ziegenkäse und einer ausgesprochen leckeren Hausmacher-Salami ein.

Zunächst ging es auf den Mietacker und wir ernteten knorriges, leckeres Saisongemüse für unser gemeinsames Wochenende.

Später lernte ich Thomas kennen. Dabei stellte sich heraus, dass er bei Eisenfeustel arbeitet, einem Eisenwarenhändler, den ich wiederum über Menschlich Wirtschaften kenne. So klein ist unsere Welt. Im positiven Sinne.

Räume, die es noch gar nicht gibt

Nicht alle Seelenschatzer leben bereits ständig auf dem Hof. Dafür gibt es regelmäßig gemeinsame „Schafftage“. Und zu schaffen gibt es reichlich. Rico führte mich durch die Gebäude und erklärte, was daraus einmal werden soll. Hier kommt eine Wand weg, dort entsteht ein Fenster, hier eine Durchreiche, dahinter die Küche. Man steht daneben und sieht zunächst einmal einen dunklen, vollgeräumten Raum. Rico sieht ein Café. Überhaupt hat er eine bemerkenswerte Fähigkeit, einem Dinge zu zeigen, die noch gar nicht existieren.

Damit aus diesem mutmaßlich ehemaligen Kohlenkeller mal ein gemütliches Café wird, musste erst einmal einen Meter hoch Erde abgetragen werden. Arbeitsklamotten hatte ich vorsichtshalber mitgebracht. Arbeitshandschuhe bekam ich geliehen. Dann ging es los: Spitzhacke in die Erde, lockern, schaufeln, Schubkarre füllen, rausfahren, auskippen. Die Erde war mit Steinen und kleineren Brocken durchsetzt. Nach ein paar Stunden wusste ich jedenfalls, was ein „Schafftag“ ist.

Fortsetzung auf S. 9

REISEBERICHT · AUF DER SUCHE NACH EINEM ZUHAUSE

← Fortsetzung von S. 8

Aber gemeinsam quatschend und scherzend machte das richtig Spaß. Die Erde wurde nicht einmal sinnlos von A nach B befördert. Zwischen einigen Bäumen soll später eine kleine Terrasse entstehen. Genau dort wurde sie gebraucht.

Kann das funktionieren?

Rico weiß handwerklich ziemlich genau, wovon er spricht. Er hat jahrelang Gebäude saniert und große Projekte geleitet. Wenn Menschen bezweifeln, dass sich ein solches Vorhaben überhaupt bewältigen lässt, kann er darauf verweisen, was er schon alles aufgebaut hat. Aber bei professionellen Bauprojekten gibt es bezahlte Arbeitskräfte und klare Verantwortlichkeiten. Seelenschatz soll anders funktionieren. Entscheidungen sollen gemeinsam getragen werden. Menschen bringen ein, was sie können, und dürfen sich auch an Dinge wagen, die sie noch nicht können. Für bestimmte Arbeiten braucht es natürlich Fachleute, aber eben nicht für alles. Das spart Geld.

Vor allem steckt dahinter aber eine Vorstellung, die ich gut nachvollziehen kann: Wer selbst an seinem Zuhause mitgebaut hat, entwickelt anschließend ein anderes Verhältnis dazu.

Trotzdem blieb meine Frage: Kann man ein derart großes Bauprojekt mit Menschen verwirklichen, die freiwillig zusammenkommen, unterschiedliche Fähigkeiten und Vorstellungen haben und gemeinsam entscheiden wollen?

Ich weiß es nicht. Aber ich wollte es herausfinden. Denn irgendwo zwischen dem dunklen zukünftigen Café, der Spitzhacke und Ricos Räumen, die es noch gar nicht gab, hatte sich meine Reise bereits ein wenig verändert. Ich war nicht mehr nur hier, um mir für einen Artikel ein interessantes Gemeinschaftsprojekt anzusehen. Ich wollte wissen, wie es sich anfühlt, wenn Menschen tatsächlich versuchen, sich gemeinsam ein Zuhause zu bauen. Und ob so etwas vielleicht auch für mich ein Zuhause sein könnte.

von Oliver Schindler

Veranstaltungshinweis

Der Feuermann
Ein einzigartiger Augenblick für immer festgehalten

Es war eine Lichtklangnacht im IGA Park Rostock. Als die Feuershow begann, standen die Menschen staunend vor einem Meer aus Licht, Flammen und Funken. Überall wurden Kameras und Handys gezückt. Jeder wollte diesen besonderen Augenblick festhalten.

Auch ich wollte diesen Moment einfangen – allerdings nicht mit einer großen Profikamera. Ich hatte lediglich meine kleine Sony DSC-T200 dabei.

Um die Kamera ruhig zu halten, legte ich sie auf einer Kante ab und wartete. Dann geschah es.

Der Feuerkünstler drehte sich, schleuderte das brennende Material – feine, brennende Wolle und Funken – durch die Dunkelheit. Für den Bruchteil einer Sekunde entstand ein gewaltiger Bogen aus Tausenden leuchtenden Funken.

Genau in diesem Augenblick drückte ich aus etwa fünf Metern Entfernung auf den Auslöser.

Nur eine Sekunde. Nicht geplant. Nicht wiederholbar.

Der Mensch wurde zur dunklen Silhouette, umgeben von einem leuchtenden Meer aus Feuer. So entstand „Der Feuermann“.

Das Besondere daran: Dieses Foto ist unbearbeitet. Genau dieser Augenblick war da – und im nächsten Moment bereits wieder verschwunden.

Später wurde die Aufnahme sogar mehrfach ausgezeichnet.

Für mich zeigt dieses Bild, dass nicht die größte oder teuerste Kamera den besonderen Augenblick erschafft. Entscheidend ist, ihn zu sehen, zu fühlen – und im richtigen Moment festzuhalten.

„Der Feuermann“ ist für mich ein echter Magic Moment: ein einzigartiger Augenblick, der nur eine Sekunde dauerte – und durch die Fotografie für immer geblieben ist.

Mario Sunmir
MAGIC MOMENTS
EINZIGARTIGE AUGENBLICKE, DIE DAS HERZ BERÜHREN

Das goldene Rössl
Ein einzigartiger Augenblick für immer festgehalten

2015 arbeitete ich am Volkstheater Rostock. Der Regisseur rief mich an: „Wir brauchen einen kräftigen, jungen Mann, der zu einer Rolle passt. Wir haben ein ganz tolles Stück – Im weißen Rössl am Wolfgangsee. Und für dieses Stück brauchen wir einen kräftigen Mann, der das Pferd als riesige Puppe auf der Bühne bewegen kann.“

Als Yogalehrer sagte ich sofort zu und durfte über 15 Vorstellungen hinweg diese besondere Rolle spielen – das Pferd zum Leben erwecken und mit auf die Bühne bringen.

In einem Wochenende nach einer Vorstellung saß ich am Strand in Warnemünde, am „Am Molenhaus“, und genoss die Ruhe und das Meer. Es war stürmisch. Die Wellen peitschten immer wieder gegen einen großen Felsen und warfen das Wasser meterhoch in die Luft. Mit meiner kleinen Kamera machte ich viele Aufnahmen – Bild für Bild, ohne zu wissen, was dabei entstehen würde.

Erst später, als ich die Bilder meinen Eltern zeigte, entdeckte mein Vater plötzlich eines davon und sagte wortwörtlich: „Schau mal – das sieht aus wie ein Pferd. Wie ein Hengst, der sich aufbäumt!“

Und tatsächlich – in diesem Bruchteil einer Sekunde hatten Wasser, Wind und goldenes Sonnenlicht eine Gestalt erschaffen, die wie ein aufsteigendes Pferd ergänzt. Aus dem „Weißen Rössl“ auf der Bühne war für mich ein „Goldenes Rössl“ im Meer geworden.

Ob Zufall, Synchronizität oder einfach eines jener kleinen Wunder, die nur für einen Augenblick sichtbar werden – dieses Bild erinnert mich daran, dass etwas aus unserem Leben plötzlich an einem völlig unerwarteten Ort wieder vor uns erscheinen kann.

Ein Augenblick aus Wasser und Licht.
Nicht geplant.
Nicht wiederholbar.
Nur einmal da.

Das goldene Rössl – das Glück ist hier zu Hause.

Mario Sunmir
MAGIC MOMENTS – EINZIGARTIGE AUGENBLICKE, DIE DAS HERZ BERÜHREN

Ausstellung „Magic Moments“ von Mario Sunmir Scheinhardt im Strand-Hotel Hübner, Seestraße 12, 18119 Rostock-Warnemünde, Oktober 2026 bis Januar 2027, www.sonnenmeer.eu · Gestaltung: Mario Sunmir

Schätze im Bücherschrank: „Kreative Freizeit“

Teil 4: Knöpfe



Bunte Knöpfe in allen Farben und Größen · Foto: Beate Vogl / Pexels

Habt ihr auch eine Sammelleidenschaft? Manche Leute sammeln Briefmarken. Andere wiederum Bierdeckel, Anstecknadeln, Zierteller, Nippes oder wie mein Opa seinerzeit die Etiketten von Weinflaschen. Ich wiederum hatte, als es sie noch gab und Handys noch nicht so verbreitet waren, unter anderem Telefonkarten aus aller Welt gesammelt. Die wenigsten Menschen dürften sich allerdings auf Knöpfe spezialisiert haben! Meine Oma war einer davon, doch das eher aus praktischen Gründen. Wie schnell löst sich doch so ein Knopf einmal, und das dann grundsätzlich im ungünstigsten Moment... Wohl dem, der dann schnell passenden Ersatz zur Hand hat!

Wann die ersten „Knöpfe“ aufkamen, ist nicht sicher belegt. Es gibt Funde, die in einem dänischen Moor freigelegt wurden und die bis in die Eisenzeit zurückdatiert werden können.

„Für ihre Herstellung wurde jedes erdenkliche Material verwendet und der Phantasie waren keine Grenzen gesetzt.“

Das Buch beschreibt, dass sich im 13. Jahrhundert die Knopfmacher zu Gilden zusammenschlossen und dass Knöpfe damals aus kostbaren Metallen und venezianischem Glas gearbeitet wurden. Leider sind aus der Zeit nur sehr wenige erhalten geblieben.

Ein prominenter „Knopfsammler“ soll der Pracht liebende König Ludwig XIV. von Frankreich gewesen sein. So ließ er unter anderem exquisite handgearbeitete Knöpfe am Hof zur allgemeinen Mode werden.

Fortsetzung auf S. 11

← Fortsetzung von S. 10

„Die wenigsten Menschen dürften sich allerdings auf Knöpfe spezialisiert haben!“

Beim Empfang eines persischen Gesandten trug er ein Kostüm, das mit Diamantknöpfen und Diamantstickereien aus insgesamt 12.500 Steinen besetzt war...

Laut Buch erreichte die Knopfmacherei als Kunsthandwerk ihren Höhepunkt im 18. Jahrhundert. Die meisten der antiken Knöpfe, die noch in irgendwelchen Sammlungen vorhanden sind, dürften aus dieser Zeit stammen. Für ihre Herstellung wurde jedes erdenkliche Material verwendet und der Phantasie waren keine Grenzen gesetzt. Bekannte Namen aus diesen Handwerkskreisen dürften Fragonard und Isabey sein, die die Knöpfe mit Miniaturbildern schmückten.

Weiterhin ist zu lesen, dass in England schwarze Glasknöpfe populär wurden, nachdem der Prinzgemahl von Königin Victoria gestorben war. Die Wertvollsten unter ihnen, die mit Gold und Silber verziert wurden, nannte man „Aristokraten“. Heutzutage zählen sie – wenig verwunderlich – zu den gesuchtesten Raritäten.

Nun gibt es aber – heute wie damals – kreative Köpfe, die diese Kleinode nicht nur sammeln, sondern auch in liebevoller, filigraner Kleinarbeit selbst anfertigen. Da wird geschnitzt, gebohrt, geschliffen, gefärbt und manchmal auch mit Stoff überzogen, was unter anderem eine sehr dankbare Verwendung für kleinste Stoffreste ist! Das Buch nennt als Beispiele für die eigene Herstellung Muschelknöpfe, Knöpfe aus Ton sowie handbemalte Knöpfe und gibt in einer Bilderstrecke auch jeweils eine Anleitung dazu.

Darüber hinaus können Knöpfe noch so viel mehr, als nur unsere Kleidung zusammenzuhalten: Sie sind nicht nur eine kreative Freizeitbeschäftigung, sondern gleichzeitig auch Geschenk, Erinnerungsstück, Erkennungszeichen und „Zahlungsmittel“ – ja, sie begegnen uns sogar in Redensarten und Sprichwörtern! Da gibt es unter anderem den „Knopf im Ohr“, den „Knopf, der aufgeht“ sowie den berühmten „roten Knopf“.



Ein Sammelsurium alter Knöpfe aus Metall, Holz, Glas und Stoff · Foto: Sabine Freiburger / Pexels



Marmoriert gemusterte Scheiben, aus denen Knöpfe werden könnten · Foto: Ian Pabelo / Pexels

Manche Leute wiederum sollen „auf Knopfdruck funktionieren“, „drücken alle Knöpfe gleichzeitig“, sind „bis obenhin zugeknöpft“ oder „kommen auf den Knopf“, nachdem sie zuvor „einen Knopf in der Leitung“ hatten. Ziemlich beeindruckend für einen sonst eher unscheinbaren Gegenstand, oder?

Quellen:

Buch „Kreative Freizeit“: „Kisten und Kästen“ bis „Kartentricks“, PPI Verlag 1975

von Carin Utermöhle

Kraftpakete vom Walnussbaum

Walnüsse liefern Energie, pflanzliches Eiweiß und wertvolle ungesättigte Fettsäuren

Walnusskerne erinnern mit ihren Windungen an ein menschliches Gehirn. Diese Ähnlichkeit wird in der historischen Signaturenlehre als Hinweis auf eine Wirkung gedeutet. Aus der Form einer Pflanze lässt sich ihre gesundheitliche Wirkung jedoch nicht ableiten. Walnüsse liefern reichlich Energie, ungesättigte Fettsäuren, pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe. Zu ihren Fetten gehört die essenzielle Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure. Die DGE empfiehlt gesunden Erwachsenen täglich eine kleine Handvoll Nüsse. Eine allgemein verlässliche Steigerung der Konzentrationsfähigkeit oder bessere Vernetzung von Nervenzellen durch eine Handvoll Walnüsse ist damit nicht belegt. Walnüsse können eine ausgewogene Ernährung ergänzen. Eine gezielte Beruhigung des Nervensystems oder mehr Widerstandskraft gegen Stress lässt sich daraus nicht versprechen.

Mein Walnussbaum als Ort zum Durchatmen

Die Zeit bei meinem Walnussbaum tut mir derzeit tagtäglich gut. Schon bevor auch nur eine einzige Nuss in meinen Magen gewandert ist. Immer dann, wenn ich meinen Homeoffice-Schreibtisch für einen kleinen Gang nach draußen verlasse, fährt mein Nervensystem runter. Ich schätze mich glücklich, denn in meinem Berliner Innenhof wächst ein stattlicher Walnussbaum, der mich ab Ende September bis in den späten Oktober reich beschenkt. Der Baum versorgt mich mit Nüssen und schenkt mir einen Ort zum Durchatmen.



Bodenschätze aus dem Garten: frisch gesammelte Walnüsse · Foto: Daniela Aue-Gehrke

„Für mich ist so eine Nuss ein kleiner Genuss und Energiebringer.“

Vielleicht wollten die Bauherren, die den Baum einst pflanzten, einfach einen Raum zum Durchatmen in der Stadt schaffen. Für mich jedenfalls reichen 20 Minuten täglich mit „meinem“ Baum aus für ein kleines Reset im Inneren meines Kopfes.

Und bis dahin habe ich noch keine einzige Nuss gegessen, sondern lediglich die Erde abgesucht, Kontakt mit dem knorrigen Herrn aufgenommen und die gute Luft unter seiner breiten Krone geatmet.



Weich gebettet. So offenbaren sich die kostbaren Nüsse in der Natur. Foto: Daniela Aue-Gehrke

Fortsetzung auf S. 13

WILDKRÄUTER · KRAFTPAKETE VOM WALNUSSBAUM

← Fortsetzung von S. 12

„Walnüsse können eine ausgewogene Ernährung ergänzen.“

Mit etwas Glück werde ich dann auch noch fündig, doch allzu häufig sind die kleinen braunen Schätze bereits aufgeknackt und ohne Inhalt im Gras verteilt, denn ich bin nicht die Einzige, die um diese wertvolle Nahrungsquelle vor der Haustür weiß. Meine Konkurrenz ist flink und – zum Glück – extrem niedlich. Eichhörnchen. In Windeseile knacken sie die Nüsse und lassen leere Hälften zu Boden fallen, gefolgt von aufgeregtem Hin- und Herspringen – die kleinen Nager scheinen diese Zeit so zu lieben wie ich selbst. Im Kreislauf der Natur feiern wir gemeinsam, jeder auf seine Art, die Fülle, die sich nach und nach in meiner Küche ausbreitet.

Einweichen ist Geschmackssache

Und hier fängt die Arbeit an. Nach dem Sammeln sollten die Nüsse von Resten der grünen Fruchthülle befreit und gründlich getrocknet werden, damit sie gut aufbewahrt werden können. Dafür eignen sich luftige, regengeschützte Plätze und eine einzelne Lage auf einem Gitter. Regelmäßiges Wenden hilft beim gleichmäßigen Trocknen. Schimmelige oder ranzige Nüsse gehören nicht auf den Teller. Vor dem Verzehr knacke ich mir eine gute Menge. Wer Nüsse einweichen möchte, kann das nach Geschmack tun. Ein allgemeiner Vorteil für die Mineralstoffverfügbarkeit ist jedoch nicht belegt. Eine Untersuchung an verschiedenen Nüssen, darunter Walnüsse, stützt die Behauptung nicht, dass Einweichen die Nährstoffe besser verfügbar macht. Mineralstoffe entstehen dabei nicht neu.



*Die Konkurrenz schläft nicht: Auch Eichhörnchen lieben Walnüsse.
· Foto: Daniela Aue-Gehrke*

Derzeit kommt jeden Tag eine Handvoll Walnüsse in mein Porridge oder auf den Salat und sorgt für meine Extraportion Energie, die ich im Herbst besonders gebrauchen kann. So merke ich bereits, wie die zunehmende Dunkelheit, die vielen regnerischen Tage meine Gliedmaßen schwerer werden lassen. Für mich ist so eine Nuss ein kleiner Genuss und Energiebringer.

Nüsse kaufen – am besten regional

Natürlich eignen sich die Nüsse auch zur Weiterverarbeitung in Pesti oder Aufstriche. Wer nicht bis zum Frühjahr warten möchte, wenn sich das erste frische Grün in der Natur zeigt, kann sich ausnahmsweise mit frischen Küchenkräutern oder auch Rucola oder Blattspinat aus dem Bioladen behelfen und diese mit winterlichen Wildkräutern wie Nelkenwurz oder Gänseblümchen aufwerten.

Fortsetzung auf S. 14

WILDKRÄUTER · KRAFTPAKETE VOM WALNUSSBAUM

← Fortsetzung von S. 13



Wie kleine Gehirne: Die gefurchten Kerne erinnern an deren Form. · Foto: Daniela Aue-Gehrke

Auch als Zutat von Bratäpfeln eignen sich die Nüsse wunderbar, um sich mit winterlichen, wärmenden Gewürzen auf die kühle und dunkle Jahreszeit einzustimmen.

Übrigens: Wer nicht das Glück hat, die Nüsse vor der Haustür zu haben, oder einfach, wie ich, mehr Bedarf hat, als die Natur mir vor der Haustür bietet, kann diese natürlich auch kaufen. Ich persönlich greife auf

regionale Erzeuger zurück und habe einen Walnussbaum adoptiert, der sogar einen Namen hat. Einmal im Jahr kommt eine große Kiste meiner „Kraftquelle“ an, die mich dann sicher über das Jahr bringt.

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

Rezepte und Tipps rund um die Walnuss

Bratäpfel:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Äpfel waschen, aushöhlen und nebeneinander in einer Auflaufform platzieren. Für die Füllung wird klassischerweise Marzipanrohmasse mit gehackten Walnusskernen, Zimt und, je nach Geschmack, weiteren Gewürzen wie Kardamom sowie Rosinen, etwas Ahornsirup oder Honig und Zitrone vermischt. Die Äpfel mit der Masse füllen und festdrücken. Ca. 20 bis 30 Minuten im Ofen garen. Dazu schmeckt z. B. Kokos- oder Sojajogurt und natürlich Vanilleeis. Die Äpfel sollten leicht säuerlich schmecken und nicht mehlig sein, geeignet sind zum Beispiel Boskop, Jonagold oder Cox.

Tipps:

- Selbst gesammelte Nüsse in der Schale von Hüllresten befreien, etwa mit einer Bürste. Einschichtig, luftig und regengeschützt gründlich trocknen und regelmäßig wenden. Danach kühl, dunkel und trocken lagern. Schimmelige oder ranzige Nüsse nicht essen.
- Kaltgepresstes Walnussöl eignet sich zum Verfeinern kalter Speisen. Es liefert ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E, ersetzt aber nicht die ganze Nuss.
- Bezugsquelle zum Beispiel: <https://www.hofwindkind.com>. Beim „Hof Windkind“ sind Baumpatenschaften und Einzelbestellungen möglich. Ein Ernteanteil wird jährlich verschickt.

Ursprüngliche Worte

Teil 21: mit Vorbedacht

„Nicht nachdenken, sondern vordenken!“, soll Albert Einstein einmal gesagt haben. Ob dem tatsächlich so war, ist nicht belegt. Der Gedanke an sich ist aber reizvoll: nicht erst hinterher klüger sein, sondern vorher schon ein wenig weiterdenken als nur von der Tapete bis zur Wand.

Genau darum geht es auch bei dem Ausdruck, der heute ein bisschen veraltet klingt: mit Vorbedacht. Er bezeichnet das überlegte Handeln, das Abwägen vor dem Tun, den Moment, in dem wir innehalten, bevor wir etwas entscheiden oder aussprechen. Doch woher stammt dieses Wort eigentlich? Und was verrät es über unser Verhältnis zum Denken und Handeln? Schauen wir es uns doch einmal aus der Nähe an:

Der Ausdruck besteht aus zwei Teilen: „vor“ und „Bedacht“. Das „vor“ verweist darauf, dass das Nachdenken vor einer Handlung stattfindet. „Bedacht“ wiederum bedeutet Überlegung oder Erwägung. Das Wort geht auf das mittelhochdeutsche *bedāht* zurück, das bereits „Erwägung“ bedeutete. Sprachlich interessant ist, dass der Ausdruck einen ganzen gedanklichen Vorgang in wenigen Wörtern zusammenfasst: Erst wird überlegt, dann gehandelt.

Ältere Sprachzeugnisse belegen verwandte Formulierungen bereits im Mittelalter. Das Deutsche Rechtswörterbuch dokumentiert beispielsweise für das Jahr 1270 eine Wendung mit der Bedeutung „mit Vorbedacht, Überlegung“. Wichtig ist allerdings die Unterscheidung zwischen einem frühen Beleg für eine Formulierung und dem allerersten Auftreten des heute gebräuchlichen Ausdrucks „mit Vorbedacht“.

Heute begegnet uns diese Redewendung höchstens noch in Gedichten oder Liedtexten (zum Beispiel in Reinhard Meys „Ankomme Freitag, den 13.“: „Vor allen Dingen ruhig Blut und mit System und mit Bedacht“), in sehr gehobener Ausdrucksweise: „Sie wählte ihre Worte mit Vorbedacht“, oder in gesellschaftlichem Kontext: „Die Entscheidung, die Öffentlichkeit zunächst nicht zu informieren, erfolgte mit Vorbedacht.“



Prins Joachim · Foto: Mario Sunmir, www.sonnenmeer.eu

„Er bezeichnet das überlegte Handeln, das Abwägen vor dem Tun, den Moment, in dem wir innehalten, bevor wir etwas entscheiden oder aussprechen.“

Es klingt etwas formeller als Wörter wie „bewusst“, „absichtlich“ oder „überlegt“.

Bemerkenswert ist dabei die doppelte Bedeutung: Der Ausdruck kann Besonnenheit und sorgfältige Planung ausdrücken, aber auch eine gezielte, möglicherweise negative Absicht. Es macht eben einen Unterschied, ob jemand eine Entscheidung mit Vorbedacht trifft oder jemanden mit Vorbedacht verletzt. „Mit Vorbedacht“ erinnert daran, dass zwischen einem Gedanken und einer Handlung ein entscheidender Moment liegen kann: die bewusste Entscheidung, etwas genau so zu tun – oder eben auch nicht...

Quellen:

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Bedacht>

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Vorbedacht>

<https://www.duden.de/rechtschreibung/vorbedenken>

[https://drw.hadw-bw.de/drw-](https://drw.hadw-bw.de/drw-cgi/zeige?index=lemmata&term=beraten)

[cgi/zeige?index=lemmata&term=beraten](https://drw.hadw-bw.de/drw-cgi/zeige?index=lemmata&term=beraten)

von Carin Utermöhle

SPRACHE

Der Anglizismus des Monats

Teil 17: Scrapbooking



Der Oktober als Scrapbook-Doppelseite · Illustration: Frida Aue

Ein Fotoalbum war einmal ein Fotoalbum. Man klebte Bilder hinein, schrieb vielleicht noch Datum, Urlaubsort sowie „Tante Ursula und Onkel Heinz am Strand“ daneben – fertig. Heute heißt die Sache „Scrapbooking“. Aber, ab wann wird aus „ein Fotoalbum basteln“ eigentlich „Scrapbooking“? Beim ersten Sticker? Beim dritten Stempel? Oder sobald man weiß, was mit „Washi-Tape“ gemeint ist?

Schauen wir uns doch zunächst das Wort selbst einmal an: Es setzt sich zusammen aus „scrap“, also „Schnipsel, Rest, kleines Stückchen“ – eigentlich ein ausgesprochen sympathisches Wort für Dinge, die sonst eventuell im Papierkorb landen würden – und „booking“, dem Gestalten beziehungsweise Anlegen eines Buches. Gemeint ist eine kreative Form der Erinnerungsbewahrung. Ein erweitertes Tagebuch, sozusagen!

Ausgangsmaterial ist meist ein Agenda-Kalender oder auch ein vollkommen leeres Büchlein.

„Am Ende entsteht mehr als ein Fotoalbum.“

Wer die Möglichkeit hat, nimmt Bastelkartonseiten und bindet diese am Ende selbst. Und dann geht's los: Die einzelnen Komponenten werden nicht einfach nur eingeklebt, sondern mit persönlichen Texten, Dekorationen wie zum Beispiel Washi-Tape, Glitzerstift, Aufklebern, Stempeln, winzigen Perlen, Pompoms, Stoffresten und kleinen Erinnerungsstücken kombiniert. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Eine Eintrittskarte ins Kino, eine getrocknete Blume, eine Muschel, eine Postkarte oder sogar die Serviette vom Lieblingscafé kann so plötzlich zum wertvollen Bestandteil einer Seite werden.

Fortsetzung auf S. 17

SPRACHE · DER ANGLIZISMUS DES MONATS

← Fortsetzung von S. 16

„Ein erweitertes Tagebuch, sozusagen!“

Dabei geht es längst nicht nur darum, möglichst viel auf eine Seite zu kleben! Farben, Schriften und Materialien werden bewusst ausgewählt und aufeinander abgestimmt. Manche Scrapbooker gestalten ganze Seiten zu einem bestimmten Urlaub, Geburtstag oder Lebensabschnitt. Andere erzählen mit wenigen Fotos und handgeschriebenen Sätzen eine kleine Geschichte. Und so entsteht Tag für Tag, Woche für Woche und Jahr für Jahr fortlaufend ein kleines Kunstwerk, das man immer wieder gerne in die Hand nimmt, um in Erinnerungen zu schwelgen: „Ach, weißt du noch, der Urlaub?“ oder „Schau mal, Opas neunzigster Geburtstag!“

Die Idee ist noch nicht mal neu: Es gab durchaus schon im 19. Jahrhundert prominente „Scrapbooker“, darunter Königin Victoria von Großbritannien und Mark Twain. Ein Unterschied zu den heutigen Versionen ist, dass die Büchlein damals noch unter anderem mit Holzstichen bebildert wurden. Das Schöne daran: Perfektion ist nicht zwingend vorgesehen. Eine schiefe Überschrift, ein verrutschter Sticker oder sogar ein Kaffeefleck oder ein Eselsohr machen die Seite nicht automatisch schlechter – ganz im Gegenteil!

Gerade die persönlichen und manchmal etwas chaotischen Details machen ein Scrapbook einzigartig.

Und Scrapbooking kann durchaus therapeutische Züge annehmen. Wer schon einmal vor einem Tisch voller Papier, Schere, Kleber und Dekoration gesessen hat, weiß: Für eine Weile ist die reale Welt erstaunlich weit weg. Statt E-Mails, Nachrichten und Terminen gibt es nur noch die wichtige Frage, ob das rosafarbene oder doch das beige Washi-Tape besser zum Foto passt ;-)!

Am Ende entsteht mehr als ein Fotoalbum. Ein Scrapbook bewahrt nicht nur, wie ein Moment aussah, sondern auch, was man damit verbunden hat. Und vielleicht ist genau das der Grund, warum diese etwas altmodisch wirkende Form der Erinnerung erstaunlich gut in unsere Zeit passt, die zusehends digitaler wird: Zwischen Tausenden von Fotos auf dem Smartphone ist ein handgemachtes Album etwas, das man tatsächlich auch in die Hand nehmen kann!

Man könnte durchaus den deutschen Ausdruck dafür verwenden. Aber mal ehrlich: Würden wir wirklich sagen, dass wir am Wochenende „Erinnerungsalbumgestaltung“ machen?

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Scrapbooking>

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!

von Carin Utermöhle

Auflösung des Septemberrätsels

1. Die Fellstiefel aus der Arktis: **Mukluks** (M, S. 17)
2. Der Ort der Alten Schule im Fläming: **Wiesenburg** (I, S. 4)
3. Der Autor von Carins Lieblingsbuch: **Tolstoi** (T, S. 25)
4. Die Stiftung in Nebelschütz trägt sie im Namen: **Enkeltauglichkeit** (E, S. 6)
5. Samen in herzförmigen Täschchen: **Hirtentäschel** (I, S. 20)
6. Daran zieht auf Mario Sunmirs Foto ein Segler vorbei: **Molenfeuer** (N, S. 15)
7. Die jungen Leute von „Studenten stehen auf“: **Staufies** (A, S. 9)
8. Die Heilweise nach Choa Kok Sui: **Pranaheilung** (N, S. 13)
9. Das Tier in der Wortgeschichte von „hurtig“: **Widder** (D, S. 22)
10. So nennt Oliver die geliebten Menschen auf dem Festival: **Herzensmensch** (E, S. 10, Wort der Ausgabe S. 11)
11. Der heimische Flohsamen: **Breitwegerich** (R, S. 20)

Lösungswort: MITEINANDER, aus der Titelzeile der September-Ausgabe (S. 1).

OKTOBERRÄTSEL UND IMPRESSUM

Das große MWM-Oktoberrätsel

Habt Ihr diese Ausgabe aufmerksam gelesen? Dann findet Ihr alle zehn Antworten, und die markierten Buchstaben ergeben unser Lösungswort!

1. Die Gegend im südlichsten Zipfel von Sachsen, in der „Gewissensbisse“ Lebensmittel rettet (1. Buchstabe)
2. Sie zeigte, wie viel in Frankreich in der Tonne landet: 2019 der Anlass für „Gewissensbisse“ (2. Buchstabe)
3. Der Ort am Rande des Erzgebirges, in dem die Hofgemeinschaft Seelenschatz entsteht (1. Buchstabe)
4. Torsten kann sie, und bei großen Visionen unterschätzt man sie leicht (1. Buchstabe)
5. Bis in diese Epoche reichen Funde aus einem dänischen Moor, vielleicht frühe Knöpfe (1. Buchstabe)
6. Zu ihnen schlossen sich die Knopfmacher im 13. Jahrhundert zusammen (4. Buchstabe)
7. Diese historische Lehre deutet die Ähnlichkeit von Walnusskern und Gehirn (5. Buchstabe)
8. Flink und zum Glück extrem niedlich: die Konkurrenz, die die Walnüsse in Windeseile knackt (3. Buchstabe)
9. Das im Sprachbeitrag genannte Nachschlagewerk, ohne den Zusatz „Deutsches“ (4. Buchstabe)
10. Eine kreative Form der Erinnerungsbewahrung: Das Scrapbook ist ein erweitertes ..., sozusagen (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 in der November-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

Bildnachweise

Oliver Schindler · Gewissensbisse · Beate Vogl, Sabine Freiberger und Ian Panelo (Pexels) · Daniela Aue-Gehrke (plantoga.de) · Mario Sunmir (sonnenmeer.eu) · Frida Aue (Illustration)

Erscheinungsweise

monatlich · Ausgabe Oktober 2026 · 18 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 · Oktober 2026