



MENSCHLICHE
WERTE
MEDIEN



ONLINE ZEITUNG Ausgabe Dezember 2025

VORWORT

Liebe Leser und Freunde der Online-Zeitung,

Frieden, Freiheit, Selbstbestimmung: So schallte es vor wenigen Jahren auf ziemlich jeder Corona-Demo. Vor allem das erste Wort dieses Dreiklangs beschäftigt gerade in dieser Vorweihnachtszeit viele Menschen – und uns in der aktuellen Dezember-Ausgabe auch. Unter der Überschrift „Zeitreise in den Frieden“ schreibt Oliver Schindler über eine berührende Veranstaltung in einer überfüllten Berliner Wohnküche. Dort setzten Künstler mit Worten und Musik Emmy Ball-Hennings und weitere Friedensaktivisten aus den ersten beiden Weltkriegen in Szene.

Ebenfalls in Berlin traf Daniela Aue-Gehrke auf Gabriele Krone-Schmalz: Die ehemalige Moskau-Korrespondentin des Staatsfernsehens sprach mit Schülern über Hintergründe und Zusammenhänge im Ukraine-Konflikt, über mögliche Wege zum Frieden und besonders die Rolle von Journalismus für die Demokratie. Carin Utermöhle nimmt Euch mit dem ursprünglichen Wort „wunderstill“ in die besinnliche Adventszeit mit – und greift dafür auch auf ein besonderes Volkslied aus der Alpenregion zurück.

Als Anglizismus des Monats stellt Carin Utermöhle außerdem den Begriff „just in time“ vor und denkt dabei über mögliche deutsche Entsprechungen nach. Über ihre Reisen in den Boden und der wundersamen Mikrobenwelt erzählt Ulrike B. Rapp im Interview mit mir. Die Agrarwissenschaftlerin engagiert sich mit konkreten Konzepten für die weitere Verbreitung der biozyklischen Humuserde, die besonders leckeres und nahrhaftes Gemüse hervorbringt. Weiterhin beschäftigt sich Wildpflanzenexpertin Daniela Aue-Gehrke in der aktuellen Folge ihrer Reihe „Wild und Grün“ mit dem Potenzial von Wurzeln für Küche und Gesundheit.

Wir wünschen Euch mit der aktuellen Ausgabe unseres Zauberblatts viel Freude beim Lesen, eine wundervolle Adventszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Und wenn Ihr mögt: Schreibt uns unter redaktion@menschliche-werte-medien.de Eure Gedanken zu unseren Zeitungsthemen auf – wir freuen uns über jede Rückmeldung!

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

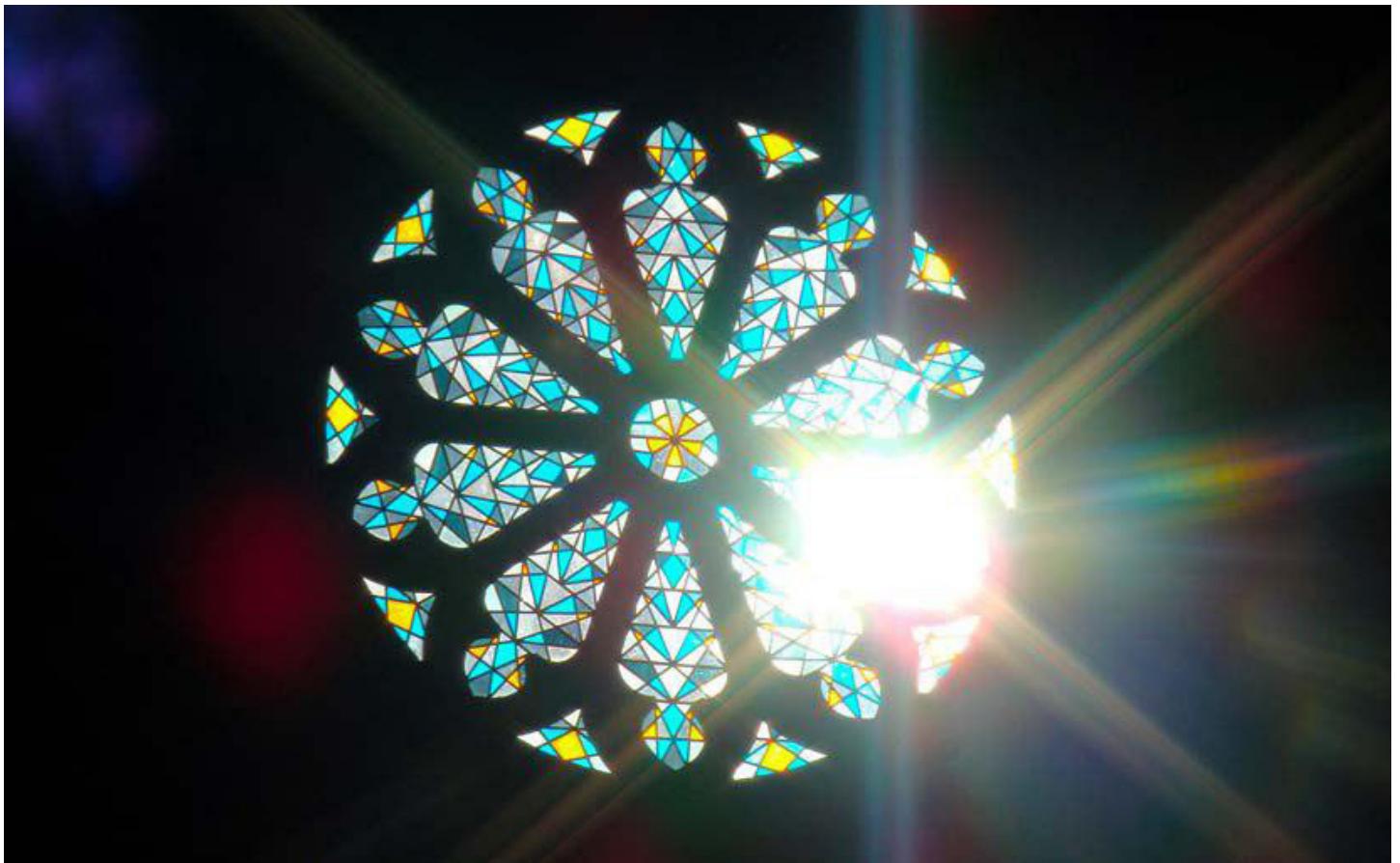


Foto: Mario Sunmir; www.sonnenmeer.eu

wunderstill

Eines meiner Lieblings-Adventslieder ist „Staad, staad, heit is Advent! - Wia unsa Kerzal schee brennt!“ („Still, still, heute ist Advent! Wie unser Kerzlein schön brennt!“). Es stammt aus dem alpenländischen Raum und beschreibt am besten die Stimmung „wunderstill“. Wenn man dem Lied lauscht, taucht vor dem geistigen Auge eine kleine Kerze auf, die in der Stille brennt. Licht in der Dunkelheit. Hoffnung!

„Ham mer zum Denga grad gnua – gem mer vo säiba a Ruah!“ („Haben wir gerade genug zu Denken – geben wir von selbst Ruhe!“). Gönnen wir uns einen Moment, um inne zu halten und die Gedanken eine Weile zu stoppen. Kommen wir zur Ruhe und richten den Blick nach innen um wieder zu uns zu finden und in der Stille all' die kleinen Wunder zu sehen, die das Leben für uns bereit hält. Wunderschön!

„Ham mer zum Wünsch'n no Zeit – s' Christkindl is nimma weit!“ („Haben wir zum Wünschen noch Zeit – das Christkindlein ist nicht mehr weit!“). Stellen wir unsere Wünsche für eine Zeit zurück und schauen nach vorne zum Licht und zum Leben. Das „Licht der Welt“, das uns sagt, dass die dunkelste Zeit bald vorbei ist und die Natur wieder erwacht. Ganz wunderbar, ganz in der Stille. Neuanfang!

„Suach' mer und findn mer gar – moagn von am Engal a Haar!“ („Suchen wir und finden wir gar – morgen von einem Engelein ein Haar!“). Begeben wir uns auf die Suche in der Stille, in der Natur, in uns selbst und finden in dem großen Ganzen das Wunder von einem kleinen, glänzenden, lockigen Faden, den ein Engelein zurückgelassen hat. Wie ein kleiner, himmlischer Gruß. Goldig!

Mögen die kommenden Wochen genau das sein: still – und voller Wunder!

Text: Carin Utermöhle

Link zum Lied: https://www.youtube.com/watch?v=Pyec_UDaQmQ

Der Anglizismus des Monats

Just in time

„Just in time“ – „gerade in der Zeit“ oder „gerade noch rechtzeitig“! Wie oft passiert es uns im Leben, dass etwas „gerade noch rechtzeitig“ geschieht. Meist auch als „Glück im Unglück“ bekannt. Ich könnte darüber gerade ganze Bücher verfassen. Das würde aber den Rahmen hier sprengen. Eine meiner Lieblingsszenen aus der „Piraten der Karibik“-Reihe ist gleich eine aus dem ersten Film, wo Captain Jack Sparrow vom höchsten Mast von seinem gesunkenen Schiff aus mit einem einzigen Schritt den rettenden Steg in Port Royal erreicht. „Puh, das war gerade noch rechtzeitig!“, wird er sich gedacht haben! Meistens erreichen einen die guten Sachen ja gerade dann, wenn man am allerwenigsten noch damit rechnet... „Wenn du denkst, es geht nicht mehr...!“.

„Just in time“ begegnet uns aber auch in der Wirtschaft, wo Effektivität alles ist. „Zeit ist Geld“, also wird „just in time“ produziert. Lagerkosten sind hoch! Damit also weder die Rohstoffe oder die Bauteile noch die fertige Ware unnötig lange herumsteht oder -liegt, heißt das Zauberwort „gerade noch in der richtigen Zeit“. Die Just-in-time-Methode wurde vor allem durch Toyota populär, die sie im Automobilbau erfolgreich einsetzten.

Letzthin bin ich gerade so „auf den letzten Drücker“ nach Hause gekommen. Kurz bevor es anfing fürchterlich zu schütten. Es ist ein sehr belohnendes Gefühl, wenn man dann die Haustür hinter sich ins Schloss fallen hört, zum Fenster rausschaut und sich denkt: „Das war knapp! Zum Glück bin ich im Trockenen!“. Oder wenn man trotz Zugverspätungen gerade noch pünktlich in der Arbeit ist: „Gerade noch geschafft!“.



Illustration: Frida Aue

„Just in time“ geht auf wundersame Weise auch Hand in Hand mit dem Aufschieben: Unliebsame Arbeiten werden dann so lange vor sich hergeschoben und vertagt, bis es wirklich „die letzte Minute“ ist und keinen weiteren Aufschub mehr duldet. Da ich selbst auch hier und da ein Kandidat für „ich mach’ das irgendwann später!“ bin, habe ich mich in den Weiten des Internets umgesehen und erfahren, dass man alles, was man in unter 2 Minuten tun kann, sofort erledigen sollte und größere Aufgaben in kleinere zerlegen.

Das wollte ich dann doch genauer wissen und machte just die Probe aufs Exempel. Wie von Zauberhand erledigten die Sachen sich fast von selbst und ich war weit früher fertig als „just in time“. Was für ein erhabendes Gefühl!

Text: Carin Utermöhle

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

„Fantastisch, man braucht nicht mehr zu düngen!“

Für mehr hochwertiges Gemüse in der Welt: Ulrike B. Rapp baut ein Humuserde-Netzwerk auf



Ulrike B. Rapp baut ein Humuserde-Netzwerk auf.

Foto Ulrike B. Rapp

Gemüse, das auf biozyklischer Humuserde wächst, ist lecker und geschmacksintensiv. Das berichten viele begeisterte Nutzer, die Avocados, Paprika oder Zucchini aus Anbaugebieten in Griechenland beziehen. Bisher läuft der Verkauf in Deutschland über Bestellgemeinschaften – mit steigender Tendenz. Parallel dazu wächst das Interesse, die biozyklische Humuserde auch vor Ort verfügbar zu machen. In Schleswig-Holstein und den angrenzenden Bundesländern arbeitet Ulrike B. Rapp an einem Humuserde-Netzwerk. Im Interview mit der Online-Zeitung von Menschliche Werte Medien spricht die Agrarwissenschaftlerin über die Faszination, die das Kultursubstrat mit seinen fantastischen Eigenschaften bei ihr auslöst – und was Verbraucher zur Verbreitung dieses Anbauverfahrens, das ohne Dünger und Pflanzengift auskommt, tun können.

Frage: Was ist Deine Vision in Sachen biozyklischer Humuserde?

Antwort: Ich möchte ein Humuserde-Netzwerk im norddeutschen Raum aufbauen. Das besteht zunächst aus Gärtnern oder Landwirten, die einen Betriebszweig Kompostierung einrichten möchten. Das ist der erste Arbeitsschritt in der Entstehung der biozyklischen

Humuserde, und das dann mit dem dort hergestellten Produkt, das wir Kultursubstrat nennen, möglichst viele Menschen mit hochwertigem Gemüse versorgt. Dafür braucht es Gärtner, die es bepflanzen – sei es in betriebsmäßigen Zusammenhängen, in Solawis oder in Selbstversorgergärten. Und ein Netzwerk braucht es, weil sich natürlich alle über ihre Erfahrungen austauschen sollen.

Welche konkreten Schritte bist Du bereits gegangen, wie gehst Du weiter vor?

In den vergangenen Wochen habe ich in Kiel, Bordesholm und anderen Orten Vorträge rund um die biozyklische Humuserde, Kompost und das Mikrobiom im Boden, in Pflanzen und im Menschen gehalten. Das Interesse ist da, allein in Bordesholm kamen über 30 Leute zusammen, weitere Vorträge unter anderem in Hamburg und Lübeck sind geplant. Dazu habe ich ein Unternehmen mit dem Namen Humuswelt gegründet, die Webseite dazu (www.humuswelt.de) wird Anfang Dezember online gehen.

Die Forschung zum Mikrobiom zeigt, wie alles mit allem verbunden ist.

Fortsetzung Seite 5

Wie bist Du überhaupt auf das Thema biozyklische Humuserde gekommen?

Ich habe zuerst einen Online-Vortrag von Johannes Eisenbach gesehen, das hat mich beeindruckt, danach habe ich erst mal eine Stunde mit ihm telefoniert. Über Bodenkunde habe ich vor vielen Jahren meine Diplomarbeit geschrieben, das ganze Thema knüpft an verschiedene Erfahrungen aus meinem Lebensweg an. So habe ich im Entwicklungsdienst in Brasilien zu Permakultur und der Regenerierung von ausgelaugten Böden gearbeitet.



Blick auf eine Handvoll biozyklische Humuserde. Foto Ulrike B. Rapp

Was fasziniert Dich an der Biozyklische Humuserde und ihrer Herstellung?

Das Ganze ist eine neue Entdeckung. Nach den Erfahrungen von Johannes Eisenbach ist die biozyklische Humuserde eine neue Humussubstanz, die nicht mehr mikrobiell abgebaut wird. Das ist fantastisch, man braucht nicht mehr zu düngen. Ich habe das Kompostfahren über Jahre in ökologischen Gärtnereien erlebt, das ist echte Knochenarbeit – alle paar Meter eine Schubkarre Kompost auf das Beet kippen und nach ein oder zwei Jahren ist alles weg und die Plackerei geht wieder von vorne los.

Neben den praktischen Vorteilen faszinieren mich auch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum

Bodenleben. Die Mikrobiomforschung zeigt, wie alles mit allem verbunden ist. Zum Beispiel die Geschichte mit den Bakterien, die in die Pflanzenwurzel hineingehen. Da entzieht die Pflanze ihnen die Nährstoffe, die sie braucht und dann gehen die Bakterien wieder raus und die Pflanze kommuniziert mit ihnen, welche Nährstoffe sie weiter braucht und dann machen sich die Mikroorganismen auf die Suche danach. Das nennt man Rhizophagiezyklus.

Mobile Kompostsiebanlage kann gemeinschaftlich genutzt werden

Das Mikrobiom ist ungeheuer komplex und enorm flexibel – und da kommen die Methoden der mechanistischen Wissenschaft an ihre Grenzen. Aber die biozyklische Humuserde ist die beste Methode, mit der mächtigen Mikrobenwelt zusammenzuarbeiten. Ich habe bei Johannes Eisenbach einen Kurs mitgemacht, die Hügel mit biozyklischer Humuserde gesehen und angefasst. Und gesehen und erlebt, dass das Gemüse in diesem Substrat so gut wächst und so gut schmeckt. Überhaupt ist die Welt der Mikroben einfach fantastisch und spannend. Vielleicht ist die ganze Mikrobenwelt wirklich viel intelligenter als wir Menschen. Die Mikroorganismen verändern sich durch die sogenannte Mikroevolution so schnell, da kommt man mit den herkömmlichen Methoden gar nicht mehr hinterher.

Als Mitglied in der Genossenschaft Menschlich Wirtschaften hast Du dort um finanzielle Unterstützung gebeten. Warum ist das nötig?

Die Landwirte haben leider oft kein freies Kapital mehr um so einen neuen Betriebszweig aufzubauen. Wichtig für die Entwicklung des Kultursubstrats ist die Anschaffung eines Kompostwenders und noch ein paar kleinere Gerätschaften, da können schon mal um die 20000 Euro zusammenkommen. Eine Idee ist, das Geld über Substratverkauf vorzufinanzieren, also dass Menschen, die ein paar Kubikmeter Substrat für ihren eigenen Gemüseanbau haben möchten, es dem Kompostierer im Voraus bezahlen. Das wäre eine Vorfinanzierung um rund acht Monate, bis das Kultursubstrat reif ist.

Dann gibt es aber noch eine mobile Kompostsiebanlage, die anders als ein Kompostwender gemeinschaftlich genutzt werden kann. Für diese Maschine käme definitiv ein Crowdfunding in Frage. Da sind wir noch im Gespräch, wie das genau organisiert werden kann. Es wäre toll, wenn die Genossenschaft so eine Siebanlage anschaffen könnte.

Du entwickelst auch gerade einen Planungsworkshop für Gärtner und Landwirte. Worum geht es da?

In dem Workshop möchte ich mit den Teilnehmern

detailliert die einzelnen Schritte zum Aufbau eines neuen Betriebszweigs durchsprechen. Sehr schön ist, dass die Firma „Job Coaching Institut für Persönlichkeitsentwicklung“ den Workshop unterstützt und auch finanzielle Förderung dafür beantragen kann. Auf der Internetseite der Firma (<https://jobcoaching-jetzt.de/weiterbildungen/landwirtschaft-boden-und-mikrobiom/>) ist der Workshop aufrufbar.

Außerdem bin ich bundesweit in allen Netzwerken der Humus-Community drin und tausche mich so mit anderen Akteuren aus, die sich mit der biozyklischen Humuserde und ihrer Verbreitung beschäftigen.

Das Gespräch führte Sven Tietgen

Lesetipp: Wer tiefer in die Materie einsteigen möchte, wird im Blogbereich der Genossenschaft (www.menschlichwirtschaften.de) fündig. In der Rubrik „Humuserde“ finden sich fünf Beiträge. Unter anderem hat Ulrike B. Rapp dort unter der Überschrift „Gefahr und Wendepunkt in der Landwirtschaft“ einen ausführlichen und sehr lesenswerten Artikel zum Thema Humuserde, Mikrobiom und Kompostierung verfasst. Zudem stellt sie eine Zusammenfassung ihres Vortrags in Bordesholm zur Verfügung.

Zeitreise in den Frieden

Ich erinnere mich noch daran, wie ich kurz nach Kriegsausbruch in der Ukraine auf unserem Marktplatz eine Packung Eier beim Eierhelden kaufen wollte. Er sagte grimmig: „Bald wird man wegen meines speziellen Freundes auch für die Verpackung Geld zahlen müssen.“ „Freund“ klang in seinem Berliner Tonfall nicht nach Freund, sondern nach Ärger. Also rief ich – meinem Weltbild entsprechend – spontan: „Lauterbach?“

Er brummte: „Putin.“

„Ach soooo“, sagte ich und machte mich davon.



EMMY BALL HENNINGS

Emmy Ball-Hennings hätte ihm sicher ein paar Takte dazu erzählt. Ich hingegen wollte einfach nur frühstücken und war noch müde von dem Gezanke über das Virus. Aber zurück zu Emmy. Emmy lernte ich kennen – neben einigen Friedensaktivisten der ersten beiden Weltkriege – in einer gemütlichen, etwas übervollen Berliner Wohnküche, in der sich auch jene einfanden, die heute im alten Geist des Friedens weiterdenken – weit weg von der offiziellen „Zeitenwende“. Wegen der Geistasifa mache ich hier keine näheren örtlichen Angaben. Gemeinsam mit dem Pianisten, Komponisten und

Textdichter Stephan Noel Lang gab die Schauspielerin Sabine Winterfeld ihr Konzert „Selig sind die Friedliebenden“ zum Besten.

„Eine Magenverstimmung lässt sich viel leichter kurieren als eine geistige Überladung.“ – (Ball-Hennings, 1938)

Es wehte dabei ein Hauch Bohème aus den ersten Jahrzehnten des vergangenen Jahrhunderts durch die Räume. Plötzlich fühlte man sich Menschen wie Bertolt Brecht, Kurt Tucholsky und Erich Kästner sehr nahe. Sie

waren keine interessanten und schillernden Figuren der Vergangenheit mehr – sie saßen zwischen uns, sie gehörten dazu und waren ganz auf Augenhöhe mit uns. Wie gute Freunde. Oft habe ich mir vorgestellt, wie man in einigen Jahrzehnten über uns reden wird. Wessen Namen werden dann

noch im Gedächtnis bleiben? Sicher, wenn man heute in der Vergangenheit stöbert, liest man, wer mit wem angebandelt hat und wer zusammen ein Buch schrieb oder sich auf andere Weise geistig befruchtete. Doch all jene, die damals in den Wohnküchen saßen,



SABINE WINTERFELD

plauderten, ihre Räume öffneten und etwas zum Buffet beitrugen – all diese Gestalten, Begleiter und stillen Mitwirkenden sind vergessen.

„Sie sprechen aus der Vergangenheit zu uns!“

Doch inzwischen ruhen sie längst im Grab. Was spielt es also für eine Rolle? Sabine sagte, sie habe das Gefühl, diese früheren Weggefährten hätten uns eine Botschaft hinterlassen.

Sie sprechen aus der Vergangenheit zu uns – und ich glaube daran. Dabei geht es nicht um die Namen, an die wir uns erinnern, sondern um jeden Einzelnen, der 1913 oder 1933 in diesen Wohnküchen gesessen hat. Jeder von ihnen ist Teil dieser Botschaft. Die Namen und die verbrannten, aber nicht vergessenen Bücher sind uns geblieben, denn den Geist der Freiheit kann man nicht zerstören. Ich durfte zwischen all diesen Mitschöpfern des Friedens sitzen und mit ihnen hoffen, dass wir es diesmal, getragen von unseren seelischen Urahnen, schaffen, den Frieden zu gewinnen.



EMMY BALL HENNINGS

Wenn man Emmy Ball-Hennings recherchiert, bekommt man sogar bei Wikipedia einige vernünftige Angaben. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sie nicht in den Genuss gekommen ist, Spritzen und Masken zu verweigern – auch wenn sie dies mit Sicherheit getan hätte. Hier der letzte Wikipedia-Absatz, damit Ihr eine kleine Idee bekommt: „Emmy Ball-Hennings starb am 10. August 1948 in Sorengo bei Lugano und wurde an der Seite ihres Mannes in Gentilino beigesetzt. Ihr Leben war geprägt von materieller und psychischer Not, ständigen Ortswechseln, Drogen, Prostitution, Krankheit und Gefängnis – doch ihre Wortkunst und Bühnenpräsenz überstrahlten das Elend. Sie wurde von zahlreichen

Künstlern als Muse und Geliebte verehrt, darunter Hermann Hesse, der ihren künstlerischen Rang bereits 1922 erkannte.“

Sabine war so lieb, mir einige Texte ihrer Freundin aus der Vergangenheit zuzusenden. Hier ein kleiner Auszug zu ihrer Zeit im Gefängnis:

„Ich bin derart unschuldig hineingeraten in das Gefängnis, dass es beschämend ist, davon zu reden. Für mich und für alle anderen. Die größte Mühe habe ich mir gegeben, diese Unschuld zu verbergen. Es ist mir gelungen! Ich hatte den Triumph, dass man mich mehr verdächtigte, als ich erwarten konnte. Va bene... das Leben ist ein Spiel... Dann wieder war ich traurig. (+) Der Krieg brach aus. (+) Die Kunde vernahm ich durch das Guckfenster in der Eisentüre. Ein kleines Bauernmädchen ist's gewesen, die mir sagte: 's isch Krieg. Ich verstand. Es wird jemand hingerichtet, um es in reinem Deutsch zu sagen.“

„Es ist immer das Gleiche: Ob nun Erster Weltkrieg, Zweiter Weltkrieg oder Zeitenwende.“

Im folgenden Textauszug kann man auch schon Ähnlichkeiten zu unserer Gegenwart entdecken, auch wenn die Lebensbedingungen damals für Künstler ungleich härter waren als heute. Im Grunde ist es immer das Gleiche: Ob nun Erster Weltkrieg, Zweiter Weltkrieg oder Zeitenwende.

„Es hatte in dieser Zeit wenig Sinn, sich goldene Verlobungsringe anzuschaffen, die einem fürs Vaterland sogleich wieder abgenommen wurden. 'Gold gab ich für Eisen' stand in den eisernen Ringen zu lesen, die sehr rasch rosteten. Das öffentliche, politische Leben drang mit aller Gewalt, mit siegreicher Aufdringlichkeit in jedes Privatleben. Die Kammerspiele wurden geschlossen. Der Vorhang fiel. Das Spiel war aus. Und Hugo wurde dadurch aus einer Bahn geworfen, die er lieb gewonnen hatte. Es geht mit dem Theater wie einem Menschen, den man unvermutet geköpft hat. Er steht wohl auf und geht noch einige Schritte. Dann aber wird er hinfallen und tot liegen bleiben. Mit meinem Engagement ging es mir auch nicht viel besser. Im Simplizissimus, in jener Künstlerklause, die eine neue Richtung bekam, wollte man mich nicht mehr – vielleicht, weil man mich für politisch verdächtig hielt. Oder weil ich nicht forsch genug in feldgrau sang. Ich weiß nicht mehr recht, warum man mich eigentlich entließ. Kurzum: Wir standen beide ein wenig, wie man so sagt, 'aus dem Geleise geraten' an der Straßenecke. Es starben so viele unserer besten Freunde.“

An diesem Abend in einer Berliner Wohnküche sang und sprach Emmy vor uns. Ich muss zugeben, dass ich für solche Augenblicke schon eine Strategie entwickelt



habe, mir die Tränen aus den Augen zu wischen, die so aussieht, als würde ich gähnen und mir die Hände dabei vor das Gesicht halten. Pardon! Keine Manieren. Danke, Sabine, dass du dieses zauberhafte und kraftvolle Wesen mitgebracht hast. Ich bin sicher, sie hat dich dafür ausgewählt. Danke, Stephan, dass du ihr Flügel verliehen hast.

Alter Mann, der Kriegsparolen abwischt, wird vom Mob verprügelt

Am Ende beschreibe ich noch einen der Augenblicke, die uns aus der Vergangenheit besuchten, mit eigenen

Worten. Ein paar Schmierfinken waren der Meinung, an die Hauswand eines alten Mannes „von Gott gesegnete“ Kriegsparolen schreiben zu müssen. Der alte Mann schimpfte und begann, das wieder abzuwischen. Eine Meute bildete sich, und man verprügelte ihn dafür. Emmy warf sich dazwischen und bekam dementsprechend ebenfalls Haue. Ein Polizist trieb den Mob dann auseinander und sprach sogar freundlich und geduldig mit der aufgebrachten Künstlerin. Es sind nicht unbedingt Sturmtruppen oder Kampfeinheiten der Polizei, die den Willen der Rüstungsindustrie durchsetzen. Es sind in erster Linie die Bürger, die den Scheiß glauben, den sie in der Zeitung lesen.

Damit zurück zu unserem Eierhelden. Ich kann mir lebhaft vorstellen, was er mit seinen Eiern gemacht hätte, wenn er gesehen hätte, wie der alte Mann die Kriegsparolen von seiner Hauswand abwischt. Deswegen kaufe ich die Eier immer noch bei ihm. Damit sie nicht zweckentfremdet werden ... und um im Gespräch zu bleiben. Denn ich gehe davon aus, dass uns gemeinsam eine große Transformation bevorsteht. Die Zeitenwende jedoch wird ersatzlos gestrichen!

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/>



„Lasst euch das Denken nicht abnehmen!“

Gabriele Krone-Schmalz im Austausch mit Jugendlichen über die Rolle von Journalismus in der Demokratie

Ukrainekrieg, Wehrpflicht, Klimawandel – Themen wie diese beherrschen nicht erst seit gestern die Medienlandschaft. Doch während Presse, TV und Radio sich in Dauerschleife mit Beiträgen dazu überbieten, sind wir vor allem eins nicht: Gut informiert. Aber eine gesunde Demokratie braucht „mündige Bürger“, findet Gabriele Krone-Schmalz. Und dabei spielen nun mal Journalisten eine wichtige Rolle. Geht es um die Bedeutung der Medien für die Meinungsfreiheit, hat die Publizistin eine klare Haltung. Unermüdlich positioniert sich die ehemalige ARD-Korrespondentin und Russlandexpertin in Büchern, Interviews, Vorträgen und Medienbeiträgen zum Zustand von Demokratie, Meinungsfreiheit und (Un-)Wahrheiten rund um den Russland-Ukraine-Krieg. Am heutigen Vormittag geht es ihr um die junge Generation. „Die Jugend wird indoktriniert, nicht informiert“, ist sie überzeugt. Genau deswegen steht die 76-Jährige an diesem Vormittag einer kleinen Gruppe Jugendlicher Rede und Antwort. Acht Schülerinnen und Schüler der Freien Oberschule Bad Belzig sitzen der Journalistin in einem kleinen Raum gegenüber. Für den Austausch mit der Medien- und Russlandkennerin sind sie heute auf eigenen Wunsch aus dem Fläming nach Berlin-Mitte angereist.

Erstmal „null Reaktion“

Die Idee zu der Begegnung entstand im März 2024 nach einem Vortrag von Krone-Schmalz im Gespräch mit Organisatorin Daniela Schramm. 80 Berliner und Brandenburger Schulen lud Schramm ein, auf ihre Briefe kam erstmal „null Reaktion“. Dass am Ende doch noch das Treffen, wenn auch in kleiner Runde, zustande kam, ist einem persönlichen Kontakt von Angelika Wagener, der Mutter einer der Jugendlichen, zum Schulleiter sowie dem Engagement von Gewi (Gesellschaftswissenschaften)-Lehrerin Mara Popko-Löffler zu verdanken, die sich gegen ein Veto aus dem Kollegium durchsetzte. „Ich sah in der Begegnung eine große Chance für die Jugendlichen, neue Perspektiven kennenzulernen.“

Gespannt und konzentriert lauschen die 14- bis 16-Jährigen dem Vortrag, der sich rund rund anderthalb Stunden lang um die Macht von Sprache, die Rolle der Wahrheit und der Bedeutung von Qualität im Journalismus dreht.

Die Wortwahl macht den Unterschied

„Seid skeptisch und lasst euch das Denken nicht abnehmen. Überlegt genau, woher eine Info kommt und welches Interesse damit verfolgt wird.“ Immer wieder schickt Krone-Schmalz einen Appell in die Runde. Es



Starke Frau mit einem Herzensanliegen: Gabriele Krone-Schmalz stellt sich den Fragen von Schülern.

Foto: Daniela Aue-Gehrke

mache einen Unterschied, wenn Journalisten Trump als „Präsident“ und Putin als „Machthaber“ bezeichnen, ob ein Land „kriegstüchtig“ oder „verteidigungsfähig“ sein soll oder ob von „Freiheitskämpfern“ oder „Terroristen“ die Rede sei, so Krone-Schmalz. Geht es um Berichte von der Lage an der Front zwischen Russland und Ukraine werde in Medienberichten meist auf „ukrainische Quellen“ verwiesen, während Informationen aus Russland schlicht als „Propagandaberichte“ abgewertet werden. Oft werden im Zuge der Berichterstattung nicht alle Seiten gehört, stattdessen präsentieren Journalisten vorgefertigte Meinungen. Doch „zu sagen, was richtig oder falsch ist, sollte man mündigen Bürger überlassen. DIE eine Wahrheit gibt es nicht,“ stellt Krone-Schmalz klar und ergänzt: „Jugendliche werden indoktriniert, nicht informiert.“

Das wollen zumindest einige der Anwesenden heute nicht so stehen lassen, das Bedürfnis nach Hintergrundwissen ist groß. Fragen machen die Runde, Krone-Schmalz antwortet auf Augenhöhe.

„Was wäre gewesen, wenn die Ukraine in die Nato eingetreten wäre?“ will zum Beispiel Taylor, 15, wissen. „Dann hätte es vorher geknallt“, erwidert Krone-Schmalz.

Und Gustav, 15, interessiert, „warum Pistorius die Wehrpflicht will. Krone-Schmalz: „Die Waffenindustrie hat Oberwasser, die Firmen versuchen, auf die Politik Einfluss zu nehmen.“

„Was sagen Sie dazu, dass russische Jets den Luftraum verletzt haben?“, fragt Jonas, 14. „Das kann sein, aber einige Angaben dazu stimmen nicht.“ Für Krone-Schmalz ist das „Verdachtsberichterstattung“.

Meinungsfreiheit erfordert Mut

Am Ende geht es noch um weitere große Themen, wie die Rolle der Nato, die militärische Stärke von Russland

Fortsetzung Seite 10



Austausch auf Augenhöhe: Gabriele Krone-Schmalz spricht mit Jugendlichen über Meinungsfreiheit, Demokratie und welche Rolle Journalisten dabei spielen.

Foto: Daniela Aue-Gehrke

und USA, das Verhältnis zwischen G7 und BRICS-Staaten, aber auch um die Frage, wo und wie man sich richtig informiert. Das Bedürfnis nach Wahrheit ist groß. „Informiert euch umfassend. Traut euch, Fragen zu stellen, zu diskutieren und eure Meinung zu sagen“, ermuntert die erfahrene Journalistin die Zuhörer und empfiehlt noch die „Nachdenkseiten“ als Beispiel für ausgewogene Dar-

stellungen. Meinungsfreiheit erfordere Mut. Wenn es immer weniger Themen gibt, über die diskutiert wird, sei die Demokratie in Gefahr, betont Krone-Schmalz. Lehrerin Mara Popko-Löffler freut sich schon auf die Nachbereitung im Unterricht. Jetzt sei die Zeit für Referate und Projektarbeit. Die Jugendlichen können sich die Themen aussuchen. „Ich bin gespannt, was da kommt.“

Wenn es gut läuft, könnte es schon bald weitere Gelegenheiten für ähnliche Begegnungen geben. Daniela Schramm und Krone-Schmalz schmieden bereits Pläne. Krone-Schmalz ist die Arbeit mit jungen Menschen ein Herzensanliegen. „Respektvoll streiten kann man lernen, am besten so früh wie möglich“, betont sie. Heute wurde ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung getan.

Daniela Aue-Gehrke

Meerimpressionen aus Warnemünde

Kunst Foto Graf und Yoga

Mario Sunmir Scheinhardt, geboren am 15. Mai 1976

Mario ist der Schöpfer der Fotos die unsere ursprünglichen Worte bildhaft ausgestalten.

Über mich

Mein Künstlername Sunmir bedeutet „Sonne in mir“ – ein Symbol für Licht, Frieden und innere Strahlkraft. Seit 1992 widme ich mich der Bewusstseinsfotografie – also seit über 33 Jahren.

Meine Bilder entstehen nicht durch Planung, sondern aus einem Impuls, einer Eingebung, einem göttlichen Ruf.

Ich folge keinem Konzept, sondern Gottes Plan und Licht. So ist jedes Werk eine Einzigartigkeit, eine Geschichte, ein Unikat, getragen vom Strahlen der göttlichen Ordnung.

Meine Fotografie ist für mich eine innere Reise zum „Ich“. Jedes Bild ist ein Seelenanteil – eine Botschaft der Natur, die uns zeigt, dass sie ein Spiegelbild unseres eigenen Wesens ist.

Durch meine Werke möchte ich Menschen Mut und Kraft schenken, ihre eigenen kreativen Schätze zu entdecken. Meine Fotos sollen Lichtkraft, Hoffnung und Inspiration vermitteln – ein Tor für die neue Zeit und die neue Welt. Ich glaube daran, dass Gottes Licht in allem erstrahlt – und dass meine Bilder kleine Funken dieses Lichts sichtbar machen.

Meine Mission

Ich gehe nie mit einem Plan los – sondern mit einer Intuition. Jedes Bild erzählt seine eigene Geschichte. Jedes Werk ist ein Ausdruck der göttlichen Ordnung und Harmonie.

Meine Kunst soll Menschen anregen, ihre eigene Kreativität wieder zu entdecken.

Es ist mein Wunsch, dass meine Bilder Herzen berühren und neue Hoffnung schenken.

Meine Werke

Meer *Impressionen aus Warnemünde* – Fotografien voller Lebendigkeit und Licht

Magic Moments – Augenblicke, die das Herz berühren

Bewusstseinsfotografie – Szenenbilder als Spiegel der Seele

Herzlich willkommen zu meiner Ausstellung

„Magic Moments – einzigartige Augenblicke, die das Herz berühren“, Mario Sunmir Scheinhardt

Kunst Foto Graf & Yogalehrer, www.sonnenmeer.eu, E-Mail: sonnenmeer76@web.de, Tel. 0172 – 38 16 616



Eine freie Schule zu gründen, ist kein Selbstläufer



Eine steigende Zahl Eltern und Lehrkräfte ist damit unzufrieden, wie staatliche Schulen lehren und arbeiten. Einige davon gründen freie Schulen – oder versuchen es zumindest. Denn eine Schule in freier Trägerschaft zu etablieren, ist keineswegs ein Selbstläufer.

Baustellen gibt es in der staatlichen Schullandschaft Deutschlands zuhauf: Zu große Klassen und Kurse, Überreglementierung, ein Unterricht, der im schlimmsten Fall weder fordert noch fordert, in den letzten Jahren wachsende politische Indoktrinierung... Diese Zustände haben sich über längere Zeit verschärft. Auch vor 2020 war also nicht alles golden in den staatlichen Schulen unseres Landes. Doch in der „Corona-Krise“ wurde der Zustand für viele Schüler, Eltern und Lehrkräfte unerträglich. Daher schossen damals Initiativen für die Gründung freier Schulen wie die Pilze aus dem Boden. Nicht alle waren allerdings erfolgreich – und das hat seine Gründe.

Wer eine freie Schule – also eine Schule in freier Träger-

schaft – etablieren möchte, sollte einige grundlegende Regeln beachten. In der Maßnahmenzeit versuchten sich viele Elterninitiativen an einem solchen Projekt, erlitten aber Schiffbruch, weil ihr pädagogisches Konzept nicht ausgereift war. Für die Konzeption Lehrkräfte einzubeziehen, kann hilfreich sein, um solche Fehler zu vermeiden. Neben dem Konzept braucht es eine „Marktanalyse“, bei der man schaut, welche freien Schulen es in der entsprechenden Region schon gibt und welche noch benötigt werden könnten, sowie einen Trägerverein. Interessenten müssen sich um Lehrkräfte, Gebäude und Finanzierung kümmern. Die Kosten für den Schulbetrieb der ersten Jahre sollte man nicht unterschätzen. Sie können durchaus im sechsstelligen Bereich liegen. Ein guter Kontakt zur zuständigen Bildungsbehörde ist immer vorteilhaft. Denn diese entscheidet darüber, ob eine freie Schule zugelassen wird und der Staat dann einen Teil der Kosten trägt. Christine Kunze (*) gehört zu denen, die das Projekt, eine freie Schule zu gründen, mehrfach angegangen

sind. Seit 1999 unterrichtet sie an verschiedenen Grundschulen in Nordrhein-Westfalen und hatte nach eigener Aussage – zumindest bis 2020 – stets ein gutes Verhältnis zu Schülern, Eltern und Kollegen. „Für mich stand das Kind im Mittelpunkt. Danach habe ich meine Handlungen stets ausgerichtet.“ In der Maßnahmenzeit äußerte sie sich, besorgt um das Kindeswohl, mehrfach kritisch und initiierte entsprechende Demonstrationen. Eltern beschwerten sich bei der Bildungsbehörde, so dass diese gegen Christine Kunze eine Dienstaufsichtsbeschwerde einleitete. „Ich wäre dann versetzt worden. Durch den äußeren Druck wurde ich krank und in den vorzeitigen Ruhestand versetzt“, erzählt sie. Damals sei ihr klargeworden: In dieses System will sie nicht zurück! So schloss sie sich der Initiative einiger bekannter Eltern an, die eine freie Schule für ihre Kinder gründen wollten. „Diese strebte Lernen weitgehend ohne Rahmen und Regeln an. Das widersprach meinen Erfahrungen.“ Christine Kunze verließ diese Initiative und gründete mit Kollegen und anderen Eltern im Winter 2020/2021 eine neue. „Ich fand es unglaublich motivierend, in der Zeit, in der alles kaputtzugehen schien, etwas zu beginnen, etwas aufzubauen.“ Im Sommer 2022 wollte man starten. Gebäude, Finanzierung, Konzept, Geschäftsform, Businessplan, Unterstützerkreis – alles da. Für die angedachten 80 bis 100 Plätze hatten sich rund 40 Schüler angemeldet. „Wir waren kurz vor den Sommerferien dabei, die Klassenzimmer zu streichen, Tische und Stühle hineinzustellen, als die Absage von der Bildungsbehörde kam“, berichtet Christine Kunze. Unter anderem habe die Gemeinde ihre Unterstützung zurückgezogen, weil Anwohner sich über die Anfahrtssituation beschwert hätten. Zudem sei der Leistungsbericht, den ihre „alte“ Schule mit Blick auf ihre kritische Sicht zu den Corona-Maßnahmen über sie geschrieben hatte, sehr negativ gewesen. Gendarstellungen und Offene Briefe nützten nichts. Kurz vorher war die Lehrerin auf eigenen Wunsch aus dem vorzeitigen Ruhestand wieder in den Dienst zurückgekehrt, um an der neuen Schule als Leiterin arbeiten

zu können. Daher bekam sie kurz darauf Post der Bildungsbehörde – mit der Anordnung, wieder im staatlichen Schuldienst zu erscheinen. Das tat sie, allerdings an einer „Zwergschule“ auf dem Land, wo sie ganz neu starten konnte. Parallel nahm Christine Kunze mit ihrer Initiative und einer neuen Immobilie einen frischen Anlauf. „Wir reichten also wieder alle Unterlagen ein. Fast zeitgleich erfuhren wir: Die ‚Mobile Beratungsstelle gegen Rechtsextremismus‘ des Landes hat uns auf dem Schirm und macht wegen unserer maßnahmenkritischen Haltung der vergangenen Jahre Stimmung gegen uns. Dies entbehrte jeglicher Substanz.“ Christine Kunze und ihren Mitstreitern war bewusst: In dieser Situation würde die Behörde ihr Konzept ablehnen. So zogen sie es zurück. Da war bereits ein mittlerer fünfstelliger Betrag in das Projekt geflossen. Ein Jahr lang überlegten sie, ob sie einen erneuten Versuch wagen sollten. Doch solange sie im Fokus der Beratungsstelle standen, wäre es nicht sinnvoll, das wussten sie. Schweren Herzens lösten sie alles, was sie auf die Beine gestellt hatten, wieder auf. Derzeit, zwei Jahre später, wickelt Christine Kunze den eigens gegründeten Förderverein und zwei Gesellschaften wieder ab. „Nach der ganzen Arbeit stehen wir wieder bei Punkt Null.“ Die Lehrerin bereut diese Versuche jedoch keineswegs: Sie habe dabei unglaublich viel gelernt und wertvolle Erfahrungen gesammelt. „Wann muss man denn zum Beispiel als normale Lehrkraft mal einen Businessplan schreiben?“ An ihrer kleinen staatlichen Schule kann sie nun einigermaßen in Ruhe arbeiten. Sie hat sich dort jetzt für den Posten als stellvertretende Schulleiterin beworben – in gewisser Weise also ihren Frieden mit der Situation gemacht. Und wer weiß: Vielleicht stößt sie doch noch einmal auf ein Konzept für eine freie Schule, wo alles stimmt und das dann auch erfolgreich ist.

Beate Diederichs

(der Name der Lehrerin wurde auf ihren Wunsch hin geändert)



***Allen Leserinnen und Lesern
ein frohes Weihnachtsfest
und einen guten Rutsch
in das Jahr 2026.***

Wild und grün

Zurück zu den Wurzeln

**In der dunklen Jahreszeit stehen die Zeichen auf Rückzug
und in den Pflanzen sammelt sich die Kraft – unter der Erde**

Pflanzen und Menschen haben eine Menge gemeinsam. Strotzen wir im Frühling meist vor Lebensenergie und können, aufgeladen von Licht und Wärme, nicht genug frische Luft und Bewegung bekommen, fahren wir im Winter den Energiehaushalt runter. Kragen, Schultern und Kapuze hoch- und die Mütze runtergezogen, halten wir uns draußen die Kälte vom Leib, und eigentlich würden es sich die meisten am liebsten vor allem zuhause gemütlich machen.

Schauen wir in die Pflanzenwelt, zeigt sich Ähnliches. Im Winter werden Bäume und Büsche kahl, viele Wildpflanzen sind kaum erkennbar, ihre Blätter treten, wenn überhaupt, kraft- und farblos in Erscheinung. Üppiges Grün, Wachstum, Lebenskraft – Fehlanzeige.

Wenn es kalt und dunkel wird, ist Rückzug angesagt
 Im Winter stehen die Zeichen auf Rückzug. Bei den Menschen und in der Natur. Wenn Ende September die Herbst-Tagundnachtgleiche den astronomischen Herbst und damit dunklere Jahreszeit einläutet, beginnen die Pflanzen allmählich ihre Kraft in die Wurzeln zurückzuziehen. Ursprünglich begann auch für die



Mit Grabegabel und vollem Körpereinsatz: Die Ernte von Wurzeln kann herausfordernd sein.
 Foto: Daniela Aue-Gehrke



Erdung und Verwurzelung: Aus getrockneten Klettenwurzeln lässt sich ein wohltuender Tee zubereiten.
 Foto: Monika Braun

Menschen gegen Jahresende eine Phase der inneren Einkehr und Ruhe. Unsere germanischen Vorfahren nutzten gerade die Vorweihnachtszeit, um nach der anstrengenden Arbeit auf den Feldern wieder Kraft zu

sammeln, bevor kurz vor Weihnachten mit der Wintersonnenwende die Rückkehr des Lichts gefeiert wurde und das Land im Frühjahr wieder vollen menschlichen Einsatz verlangte. Daran wurde sich auch strikt gehalten. Es wurde viel geschlafen, nährstoffreich gegessen, Aktivitäten wurden zurückgefahren. Es ist wohl den Lebensrhythmen unserer Vorfahren zu verdanken, dass uns die trubelige Vorweihnachtszeit mit ihren ganzen Herausforderungen in erster Linie stressig erscheint. Das Einkaufen, Vorbereiten und Organisieren, das Erledigen von Dingen widerstrebt schlachtweg unserer Natur.

Es lohnt daher, bei allen Herausforderungen unserer modernen Zeit, sich unserer Wurzeln zu besinnen. Viele nutzen die sogenannten Raunächte vom 25. Dezember bis zum 6. Januar des neuen Jahres für innere Einkehr und Rückverbindung mit den Ahnen. Rituale wie Räuchern oder Meditationen dienen dazu, das vergangene Jahr in diesen besonderen Tagen bewusst zu würdigen, Dank auszusprechen oder Überflüssiges

Fortsetzung Seite 14



Bereit für die Weiterverarbeitung: Frisch geerntete Klettenwurzeln.
Foto: Daniela Aue-Gehrke

loszuwerden, um derart gestärkt kraftvoll in das neue Jahr starten zu können. Pflanzen können uns in diesen Prozessen unterstützen.

Wurzeln essbarer Wildpflanzen stecken voller wertvoller Nährstoffe

In den Wurzeln vieler Wildpflanzen steckt jetzt eine besondere Kraft, die wir uns zunutze machen können. Solange der Boden nicht gefroren ist, lassen sich noch bis zum März die unterirdischen Pflanzenteile von Klette, Löwenzahn oder Nachtkerze ausbuddeln und zu schmackhaften Gerichten oder auch heilenden Ölen und Salben weiterverarbeiten, um uns mit wertvollen Nährstoffen für unsere Gesundheit zu versorgen.

So enthalten die Wurzeln der großen Klette Mineral- und Bitterstoffe, Kieselsäure und Proteine sowie den Ballaststoff Inulin, der unsere Darmflora füttert und gerade für Diabetiker interessant ist, weil er regulierend auf den Blutzuckerspiegel wirkt. Der botanische Name der Klette, *Arctium lappa*, deutet ihr kraftpendendes Potenzial an. *Arctium* geht zurück auf das griechische „*Arktos*“ für Bär. Für unsere Vorfahren war die Klette eine „Bärenpflanze, die Bärenkräfte gibt“, wie die Kräuterfrau Simone Detto in ihrem Buch über die Kraft der Wurzeln schrieb. *Lappa* heißt übrigens rau, was auf das stachelig widerborstige Äußere der Blütenkugeln verweist.

Grabegabel und Spaten sind nützliche Begleiter bei der Ernte

Geerntet werden die Wurzeln der zweijährigen Klette im ersten Wachstumsjahr, wenn die Pflanze mit ihren großen, samtig-weichen Blätter in Erscheinung tritt. Die klebrigen Samenkugeln, die wohl den meisten eher als lästiges Beiwerk von Spaziergängen im Bewusstsein sind, werden erst im zweiten Jahr sichtbar. Da die Wurzeln ungefähr so hartnäckig im Boden stecken, wie sich die Klettenblüten in Kleidung oder Hundefell festsetzen, empfehlen sich eine Grabegabel und ein Spaten als Erntehelfer. Zunächst wird rund um die Blattrosette der Boden gelockert, bis dann mit dem Spaten die

Wurzel herausgehoben wird. Zuhause wird diese von Erde befreit, mit einer Gemüsebürste geschrubbt und restliche Krümel eventuell mit einem Messer leicht abgeschabt. Verzehrt werden kann die Wurzel in Scheiben oder Stückchen geschnitten und gedünstet oder roh geraspelt als Salat. Wer sich die Heilwirkung zunutze machen will, kann die Wurzeln auch trocknen und zerkleinern, um sie dann als Tee aufzugießen oder ein Öl anzusetzen (Rezepte und Anleitungen unten). Kletten wirken entgiftend und reinigend, wie ihre an Spülbürsten erinnernden kugeligen Fruchtstände nahelegen. Das Öl pflegt Haare und Kopfhaut und kann als Grundlage für eine Salbe weiterverarbeitet werden, die bei Ekzemen oder Hautirritationen für Linderung sorgen kann.

Auch Löwenzahnwurzeln eignen sich für den Einsatz in Heilkunde und Küche. Wie die Klette enthalten auch sie Inulin und Bitterstoffe sowie Vitamine und Spurenlemente wie Magnesium, Kalzium und Eisen. Löwenzahn unterstützt die körperliche Entgiftung, regt Leber- und Galle an und unterstützt die Verdauung. Für die Ernte reicht meist eine kleine, aber stabile Schaufel. Weiterverarbeitet werden sie wie die Klette in der Rohkost- oder warmen Küche, zu Tee oder als Öl. Außerdem kann aus den Wurzeln ein koffeinfreier Kaffeeersatz hergestellt werden.

Bitte keinen Stress

Wurzeln von Nachtkerzen können, wie die Kletten im ersten Wachstumsjahr, mit wenig Kraftaufwand geerntet werden. Aufgrund ihrer rötlichen Färbung auch „Schinkenwurz“ genannt, gelten sie ebenfalls als Quelle für Inulin, Mineralien und Spurenelemente. Heilwirkung wird eher den Samen zugeschrieben, aus denen ein wertvolles Öl hergestellt wird, das in Ernährung oder Kosmetik für die Hautverbesserung eingesetzt wird.

Die größte Herausforderung bei der Ernte von Wurzeln liegt schlicht beim Auffinden der unterirdischen Schätze. Da die oberen Pflanzenteile im Winter verrotten, sind sie für Ungeübte oft nicht auf den ersten Blick in der Natur erkennbar. Am einfachsten dürfte es noch mit dem Löwenzahn sein, da dieser selbst im Winter noch zaghaft Blätter austreibt oder diese nicht völlig verrotten. Bei der Nachtkerze bietet die noch grüne Blattrosette der zweijährigen Pflanze Hinweise auf die in der Erde liegende Wurzel. Bei der Klette könnten die Überreste von verwelkten benachbarten Pflanzenüberresten aus dem zweiten Jahr der Wachstumsphase mit den charakteristischen stacheligen Kugeln Orientierung geben.

Wichtig bei aller Sammelleidenschaft – bitte keinen Stress aufkommen lassen. Denn davon haben wir meist wahrlich genug.

Rezepte mit Wurzeln

- > **Wildes Wurzelgemüse:** Wurzeln von Löwenzahn, Klette oder Nachtkerze gründlich mit einer Gemüsebürste putzen und in etwa gleichgroße Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln klein hacken und in einer Pfanne mit pflanzlichem Öl (möglichst Kokos) andünsten. Dann die Wurzeln hinzugeben, weitere 5 Minuten unter Röhren anbraten und mit ca. 200 ml Gemüsebrühe ablöschen. Mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen, bis die Wurzeln zart aber noch bissfest sind. Mit schwarzem Pfeffer würzen. Ein besonderes Geschmackserlebnis entsteht durch die Hinzugabe von Tamari und Erdnussbutter. In diesem Fall sollte anstelle der Gemüsebrühe nur Wasser verwendet werden. Dazu schmeckt ein winterlicher Salat, z.B. mit Spinat oder Feldsalat.
- Sollten nicht ausreichend Wurzeln gefunden werden, können die wilden mit weiteren Wurzeln aus dem Bioanbau wie Möhre, Pastinake oder Rote Bete kombiniert werden.
- > **Rohkost-Salat aus Klettenwurzeln:** Klettenwurzeln gründlich säubern und reiben. Mit etwas Zitrone und Olivenöl mischen und nach Geschmack salzen und pfeffern.
- > **Kokos-Curry mit Nachtkerzenwurzeln:** 500 g Wurzeln gründlich säubern und mit einem Messer abschaben. In Stücke schneiden und direkt in Zitronenwasser legen, damit keine Braunfärbung entsteht. Knoblauch und Schalotten klein hacken und in Kokosöl anbraten. Die Wurzeln dazugeben und einige Minuten unter Röhren anbraten. 100 bis 150 ml Kokosmilch und 3 TL Currysüppchen hinzugeben. 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis die Wurzeln zart sind. Dazu schmeckt Reis. Der Geschmack erinnert an Schwarzwurzeln.
- > **Wurzeltee:** Wurzeln von Kletten, Löwenzahn und Nachtkerze säubern, klein schneiden und schonend trocknen. Einen Esslöffel der Wurzelmischung in einen Topf mit einem Liter kaltem Wasser geben und zum Kochen bringen. Einige Minuten köcheln und anschließend ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken. Der Tee wärmt innerlich und wirkt entgiftend und kräftigend.
- > **Haut- und Haaröl mit Klettenwurzeln:** Wurzeln gründlich säubern, in kleine Teile schneiden und ein dunkles Glas zu zwei Dritteln mit Pflanzenteilen füllen. Olivenöl hinzugeben, bis die Flasche voll ist. Mehrere Wochen stehen lassen und zwischendurch gelegentlich schütteln, damit Luftbläschen entweichen können. Das Öl kann bei Schuppen oder juckender Kopfhaut einmassiert lindernd wirken.

Tipp: Um Sammelstellen sicher zu erkennen, empfiehlt es sich, im Frühjahr und Sommer nach Wuchsarten der Pflanzen Ausschau zu halten und sich diese für die spätere Wurzelernte zu merken.

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

Liebe Zeitungsfreunde.

Wir möchten gerne eine Sparte mit Leserbriefen einrichten. deswegen würden wir uns sehr freuen wenn Ihr uns per Email ein paar Zeilen mit Kommentaren und Anregungen zusendet. Es geht da nicht nur um Lob und Kritik, sondern auch einfach um Meinungen und Wahrnehmungsaußerungen Eurerseits.

Bitte an redaktion@menschliche-werte-medien.de

Impressum

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

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



MENSCHLICHE
WERTE
MEDIEN

Die Online-Zeitung 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.