



Ausgabe 1



FRühling 2013



Schutzgebühr 2 Euro

Magazin für bewusstes und nachhaltiges Leben



Fotos: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Genusswandern - Bad Peterstal-Griesbach
Urbanes Gärtnern – Regionale Küche
Spitzenköche – Weine
Regionale Produkte – Spa
Gesundheit – Grünes Geld



GRÜNES LEBEN



Griesbacher



DAS MINERALWASSER AUS DEM HERZEN DES SCHWARZWALDES

Quo berem imenitatus, consed essitatia dolorep tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquatustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint.

Reperro ma que cus accum enime delecum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis vent aut quis iunt untore omni cum ex et re Quo berem imenitatus, consed essitatia dolorep tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquatustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint.

Reperro ma que cus accum enime delecum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis vent aut quis iunt untore omni cum ex et re Quo berem imenitatus, consed essitatia



dolorep tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquatustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint.

Reperro ma que cus sit accum enime delecum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis vent aut quis iunt untore omni cum ex et re Quo berem imenitatus, consed essitatia

dolorep tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et sit la dolor sendae. sit Arumenis eleca volut abo. Uga. Sime re inveribus eaqua tibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inverib sit us eaquatustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint.

Reperro ma que cus accum enime delecum explam consernam qui



Agentur für Medienberatung Greta Hessel Phil. M.A.

Werbe- und Presstexte – Suchmaschinenoptimierte Texte – Reportagen – Fotos – Webseiten – Flyer – Anzeigen – Vereinsbroschüren – Interviews – Kundenmagazine – Filmproduktionen – Medienberatung für Unternehmen- und Existenzgründer – Presse-und Öffentlichkeitsarbeit – Marketing – Aquise – Werbung –

www.greta-hessel.de greta.hessel@t-online.de Vordere Poche 13a
79104 Freiburg Tel. 0761-55 77 40 80 Mobil: 0173-657 15 89



Griesbacher



berg“, mit ursprünglicher Schwarzwaldarchitektur und traditionelle Küchenkunst. Deftiges und Leckeres zum stärken für die nächste Etappe sind: Frische Kutteln mit Bratkartoffeln, Griebenschmalz, Renschtäler Rahmkäse, oder Elsässer „Bäckeoffe“.

Auf dem letzten Viertel des Weges liegt der Berggasthof Herbstwasen im Tal der wilden Rensch. Zwischen Wildkräutern, heimischen Hirschbraten, würzigem Tannenduft, bietet Gastgeberin Ingeborg Braun die beliebte, weitbekannte Schwarzwälder Kirschtorte an, nach altem Hausrezept hergestellt. Wer Lust auf einen Schwarzwälder Vesper hat, ausschließlich aus regionalen Produkten, kann den auf der Sonntent-

rasse mit Bilderbuchpanorama genießen und nach ein paar selbstgebrannten Schnäpsen auch zum übernachten bleiben.

Zum Ausklang des Weges kann man sich in das gut und familiär geführte Hotel Kimmig nach einem köstlichen Abendschmaus wohlbehütet in das Bett fallen lassen. Empfehlung von Küchenchef Männle: Geschmorte Rinderbacke mit Bärlauchschupfnudeln, dazu 2007 Oberkircher Spätburgunder „Aus alten Reben“, Spätlese trocken.



Wiesensteig

Genusswandern

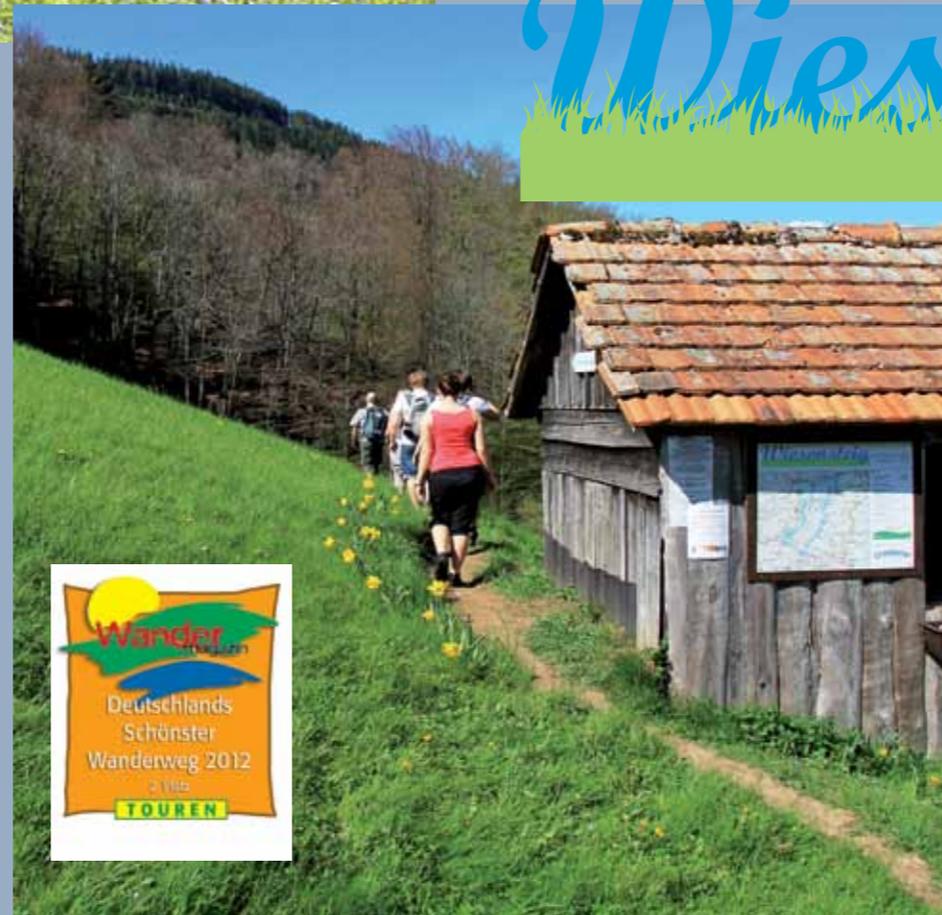
Der Griesbacher Wiesensteigwanderweg, eingerichtet 2010, ist ein zertifizierter Premierenrundwanderweg. Ein Hochgenuss für Wanderer, die die Abwechslung lieben. Auf naturbelassenen Wanderwegen von rund zehn km führt er vorbei an satte, saftig, grüne Schwarzwälder Bergwiesen, rauschenden Bächen, Wasserfällen, durch wildromantische Schluchten, duftenden Wäldern und bietet dabei immer wieder

herrliche Ausblicke über den Schwarzwald. Zum ausruhen stehen Wiesensteigbänke und Wohlfühlliegen an den schönsten Aussichtspunkten zur Verfügung. Reines Quellwasser kann an der Griesbacher Wasserstation abgefüllt und genossen werden, sowie Äpfel aus der Ortenau an der Obststation.

Genusswandern ist mehr als nur Gesundwandern. Wer sich anstrengt, braucht auch Gutes zum Essen, ein Bett zum schlafen oder eine Sauna zum aufwärmen, nach der körperlichen Anstrengung.

Wer wandert, hat Hunger.
Vespere auf dem Weg.

Nach dem ersten anstrengenden Anstieg liegt hoch über dem Renschtal die Renschtalhütte, eine ehemalige „Bergstation“ der Ski- und Wandervereine, heute, eine Dependence des „5 Sterne Hotels Dollen-



Doch wer den Luxus liebt, übernachtet in der Suite des „5 Sternehotels superior Dollenberg“, lässt sich in der neuen 4500 qm großen Wellnessoase DOLLINA verwöhnen, um sich dann vom 2 Sternekoch Martin Herrmann in seinem Gourmettempel „Le Pavillon“ bekochen zu lassen. Ein großartiges Erlebnis.

www.bad-peterstal-griesbach.de, www.renchtalhuetten.de, www.herbstwasen.de, www.hotel-kimmig.de, www.dollenberg.de, www.wanderinstitut.de.





Peterstaler Schwarzwaldsteig

Eigenes Ziegengehege vorhanden. www.braunbergstueble.de

Service: Bad Peterstal –
Kostenfreie Touren-App
Ab sofort gibt es eine kostenfreie App zum Wandern. Von leichteren Spaziergängen im Tal, über mittelschwere Touren auf dem Wanderwegenetz des Schwarzwaldvereins bis hin zum Renchtalsteig und den beiden Premiumwegen Wiesensteig und Peterstaler Schwarzwaldsteig. Die Wander-App wurde realisiert von www.outdoor-active.com.

Wer erschöpft von der Wanderung zurückkommt ist gut aufgehoben im Hotel Hubertus, in der Nähe des Bahnhofes. Ein Wohlfühltempel mit Schwimmbad, Sauna und Massagen sorgt für Wohlbefinden und Entspannung. www.hotel-hubertus-peterstal.de

Das wandern ist
des Müller's Lust...

Gesundheitswandern

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur. Wandern ist gesund, erfreut die Seele und ist vorbeugend gegen fast alle Zivilisationskrankheiten. Die Psyche erholt sich. Bewegung, frische Luft, gutes Essen setzen Glückshormone frei.

liche Gesunderhaltung für Körper, Geist und Seele.

Peterstaler Schwarzwaldsteig

Start und Landeplatz Bahnhof Bad Peterstal. Ausgezeichneter Premiumrundwanderweg, elf km, streckenweise anspruchsvoll. Herausfordernd, der Aufstieg durch das Bätenbachtal, vorbei an der rauschenden Rench, durch Wald und Wiesen. Zwischen Bänke zum Genießen, Kneippanlagen, Himmelsliegen und sonnige Wiesen. Das lbacher Schliff begeistert mit Geologie zum Anfassen und grandiosen Fernblicken. Reitzvolles Wechselspiel von duftendem Nadelwald und lichten Buchenarealen. www.peterstaler-schwarzwaldsteig.de

Einkehren im Berggasthaus Braunbergstüble auf 600 m Höhe, beste Schwarzwaldluft in einsamer Natur mit grandiosem Fernblick. Gastgeberin Irmgard Spinner bietet Schwarzwälder Vesper aus eigener Schlachtung und Schnäpse aus der Hausbrennerei, sowie hausgemachten Kuchen.

Frische Waldluft, optimale Sauerstoffversorgung, Spass, Naturerlebnis, unbefestigten Pfade, würzige Gerüche und unbekannte Geräusche dienen der Entspannung und erhöhen das

Wohlbefinden. Wandern ist natürliche, kostengünstige, ausgleichende, ganzheit-



Wander-APP
Bad Peterstal-Griesbach



Regionale Produkte aus dem schwarzen Wald



Schmeck den Schwarzwald –
Kulinarisch genießen
Küchenchef Männle vom Hotel Kimmig
in Bad Griesbach stellt selbstgemachte

Marmelade aus Himbeeren auf den Frühstückstisch. Ein Rezept aus seiner beliebtesten Küche: Geschmorte Rinderbacke mit Bärlauch-Schupfnudeln

NATURPARKWIRT

Thomas Schmiederer, Küchenchef und Naturparkwirt seinesgleichen bevorzugt Produkte aus der Region. Forelle, Fleisch, Brot und Gemüse aus der unmittelbaren

Umgebung. Möglichst Saisonales oder Selbstgemachtes frisch auf den Tisch. Spezialität: Rinderhüftsteak „Strindberg“ und der Naturparkeller: Feines Rinder carpaccio vom Renchtäler Weiderind in Walnuss- Balsamicotunke mit frischen Parmesanspänen.



Rezept Wiesensteigteller Forelle

Anzeihe dottlebach

Die Königin des Brennens

Sie heißt Verena und ist die jüngste Brennmeisterin Deutschlands. Die Kunst des Brennens lernte sie nicht nur bei ihrer Großmutter, sondern erwarb eine offizielle Legitimation, als „Staatlich geprüfte landwirtschaftliche Brennmeisterin.“ Mit ihrem Brennofen erzeugt sie feinste Destillate und Liköre von handerlesenen Früchten: Kirsch, Apfel, Birnen, Williams oder Pflaumen, sowie alte Obstsorten von eigenen Streuobstwiesen.

Im Sommer und im frühen Herbst wird geerntet und in der hauseigenen „Brennküche“ gebrannt. Absolutes Spitzenprodukt ist das echte Gebirgskirschwasser. Schwarzwälder Gebirgskirschwasser ist ein absolutes Spitzenprodukt für Genießer. Es ist das Spiegelbild seiner Heimat, dem Schwarzwald: kräftig, klar und unverfälscht.

Zum typischen Schwarzwaldhof mit Milchkühen und Ferienwohnungen gehören auch viele Apfel- und Birnenbäume, sowie über 300 Kirschbäume, die zeitaufwendig und mühsam wegen ihrer steilen Hanglage geerntet werden

müssen. Doch die Sonneneinstrahlung ist so optimal, das nur vollreife, hocharomatische schwarze Kirschen wachsen.

Die Kirschen werden Anfang Juli geerntet. Große Kirschentücher werden unter den Bäumen gelegt. Der Baum wird durch den Stammschüttler kurz geschüttelt, die Kirschen fallen und kommen auf ein fahrbares Gebläse, dadurch werden Laub und Äste entfernt und anschließend die Kirschen von Hand entstielt. Die ausgelesenen Kirschen kommen in einen großen Bottich mit dem sie nach Hause transportiert und dort in große Fässer gepumpt werden.

Nach einer kurzen Gärphase wird die durchgegorene Kirschenmaische gebrannt. Es werden keinerlei Aromastoffe zugesetzt, sodass die Brände reine Naturprodukte sind. Das Brennen erfordert Zeit und Geduld damit ein aromatisches und hochwertiges Destillat entsteht. Nur das "Herzstück" eines Brandes kann verwendet werden. Wann Vor- und Nachlauf kommt entscheidet die Brennmeisterin über Geruchssinn und das Verkosten. Nach dem Brennen wird das Destillat etwas gelagert, damit es reifen kann. Anschließend wird mit naturreinem, kalkfreiem

Quellwasser aus der hofeigenen Quelle auf Trinkstärke (40-45% vol.) verdünnt und in die jeweiligen Flaschen gefüllt und etikettiert.

Auch allen anderen Obstsorten werden in vollreifem Zustand geerntet. Die Äpfel und Birnen werden von Hand aufgelesen und anschließend weiterverarbeitet. Zum einen zum Obstler (aus Äpfel und Birnen) oder zum anderen sortenrein gebrannt, sodass viele feinefruchtige und aromatische Destillate, je nach Art der Apfel- oder Birnensorte entstehen.

Die Liköre werden alle aus Früchten der Region, in bester Qualität und ohne Zusatz von Aromastoffen und Geschmacksverstärkern hergestellt. Nur so können aromaintensive Liköre entstehen. Liköre sind auch sehr lecker als kleine Zugabe im Sekt. Sie bringen eine fruchtige, süße Note mit oder „flüssige Früchtchen“, – als Beilage zum Eis! Das besondere Erlebnis: Erleben Sie die Arbeit der Brennerin hautnah bei einer Brennereiführung und anschließender Verkostung.

Unbedingt probieren: Himbeergeist, Gebirgskirschwasser und Sauerkirschlikör! www.brennerei.loecherhansenhof.de



Kulinarischer Hochgenuss Schwarzwald

Einmal wöchentlich werden die Pforten des Gourmet-Palastes geöffnet. Küchenchefs zum anfassen und beim Kochen über die Schulter schauen, ist voll angesagt. In Scharen strömen die Gäste probieren, flanieren, studieren und staunen. Champagner und Wein vom Feinsten. Musik zum abtanzen. Essen so viel es geht. Zwei Sternekoch Martin Herrmann mittendrin, immer lächelnd, immer freundlich.

Thunfisch im Sesammantel, Filet von Dorade Royale auf Blattspinat und Rotweinbutter sauce, geschmortes Rinderbäckle an Kartoffelmousseline und Burgundersauce oder gratiniertes Lammcarré auf Ratatouille an Thymianjus und und und. Da kann auch schon mal ein prominenter Künstler neben einem stehen. www.dollenberg.de



Fest der Sinne mit vielen Extras - Flaniermeile Winzergenossenschaft

Ein Blick hinter die Kulissen und gute Unterhaltung garantiert die Oberkircher Winzer eG am Sonntag, den 2. Juni 2013 ab 11 Uhr. An zahlreichen Ständen können über 40 Weine probiert werden, zudem finden Kellerführungen und Exklusivweinproben statt. Es werden kulinarische Köstlichkeiten in der schön geschmückten Versandhalle und Genuss-Seminare angeboten. Weinwissen wird vermittelt und wer will kann einen Blick ins Archiv oder in den Barrique-Keller werfen. Wer sich für die Exklusivweinprobe im großen Tankkeller entscheidet, kommt mit den Winzerinnen und Winzern ins Gespräch. Denn, am Ende dieser Weinprobe in einem einzigartigen Ambiente,

steht eine süße Verführung.

Das Genuss-Seminar findet jeweils um 12.30 und um 14.30 Uhr statt. In diesem Jahr unter dem Motto „Asiatische Küche“. Qualitätsmanager Frank Männle von der Oberkircher Winzer eG, wird die korrespondierenden Weine vorstellen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Musikalische Unterhaltung garantiert die Band „Christ Schmiederer and friends“ aus Kappelrodeck. Um 13 und 15 Uhr zieht Zauberer Jörg Trautmann mit seinen magischen Künsten große und kleine Gäste in seinen Bann. Beim Torwandschießen winken wieder tolle Preise. Für

Kinder gibt es eine Schmink- und Bastel-Ecke. Die Hüpfburg steht zum Austoben bereit. Zur Kaffeezeit hält die Freiwillige Feuerwehr Nesselried eine vielfältige Kuchentheke bereit. Etwa 50 Helferinnen und Helfer der Oberkircher Winzer eG werden im Einsatz sein, um diesen Sonntag ganz im Sinne der Gäste zu gestalten.

Einladung zur Weinprobe

Genuss im Zeichen der Burg

Probier- und Einkaufsmöglichkeiten

Öffnungszeiten Verkaufsraum:
Mo. – Fr. 9.00 – 17.30 Uhr
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Öffentliche Weinprobe jeden Dienstag 14.30 Uhr und Freitag 17.00 Uhr (April – Oktober).

Weinproben und Betriebsbesichtigungen für Gruppen sind jederzeit nach Vereinbarung möglich.

Renchener Straße 42 | 77704 Oberkirch | Tel. 0 78 02-92 58 0



Oberkircher Winzer

Rehabilitation braucht Integration Eine Kultur des Miteinanders

Das Gesundheitswesen befindet sich seit Jahren im Wandel. Vor allem demographische Verschiebungen haben Reformen nach sich gezogen, die Kosten und Rentabilität immer mehr in den Mittelpunkt rücken; eine Notwendigkeit, die nicht selten als negativ wahrgenommen wird. Denn wer an einer Krankheit leidet oder operiert werden muss, den interessiert doch vor allem eins: Er will wieder gesund werden, wieder am Leben Teil haben, koste es was es wolle. Teilhabe erfordert aber andererseits, dass Patienten auch so früh wie möglich wieder einbezogen werden ins berufliche Umfeld, in familiäre Strukturen, ins gesellschaftliche Leben. Dieses Spannungsfeld erfordert vielfach neue Konzepte und Wege.

Für die MediClin Schlüsselbad Klinik in Bad Peterstal-Griesbach ist das nicht an-

ders. Hier vereinen sich deshalb bereits seit 5 Jahren eine ambulante und eine stationäre Einrichtung unter einem Dach. So reagierte man in der Klinik schon früh auf die neuen Erfordernisse. Und das bringt seither viele Vorteile für alle Beteiligten: Die Infrastruktur der Klinik lässt sich besser ausnutzen. Das spart den Kostenträgern selbstverständlich auch Geld. Die Patienten können aber vor allem nach einem stationären Aufenthalt lückenlos und ohne Übergang auch ambulant weiter betreut werden.

In der MediClin Schlüsselbad Klinik, die sich neben der orthopädischen Rehabilitation vor allem der Inneren Medizin und der Altersheilkunde verschrieben hat, ist das aber nur einer von mehreren Bausteinen, um Patienten so rasch als möglich in den Alltag zurück zu helfen. Für alle, die

noch im Erwerbsleben stehen, hat die Klinik zum Beispiel spezielle Konzepte entwickelt, die ein „Training im Arbeitsumfeld“ ermöglichen. Für Menschen, die mit einer Amputation leben müssen, werden gerade neue Nachsorge- und Beratungskonzepte erarbeitet. Und als eine der ersten Kliniken überhaupt verbindet man hier die geriatrische und orthopädische Rehabilitation in einem übergreifenden Konzept und hilft damit betagten Menschen buchstäblich schneller auf die Beine zu kommen. Weitere Infos unter: www.schluesselbad-klinik.de

Gewinnspiel



Die weithin bekannte Griesbacher Quelle entspringt im Herzen des Schwarzwalds. Schon 1214 haben dort Benediktiner-Mönche die „herrliche Vermischung von Kraft und Wirkung“ dieses Wassers besonders hervorgehoben. 1935 hat der Firmengründer, Erwin Winkels, erstmals eine Quelle für die Abfüllung von Mineralwasser erschlossen. Heute zählt das Griesbacher Mineralwasser zu den First Class-Produkten in der internationalen Gastronomie.

Seinen hohen Gehalt an Hydrogen-Carbonat verdankt das Griesbacher Mineralwasser auch heute noch den Kalksteinschichten, die für den Nordschwarzwald so typisch sind. Je nach Art der Mineralisierung führt

das Mineralwasser dem menschlichen Körper lebensnotwendige Mineralien und Spurenelemente zu, die der Organismus nicht selbst herstellen kann. Es ist daher gleichbleibend wertvoll für den Körper und den Geist.

Griesbacher Mineralwasser geht in seiner Qualität sogar noch einen Schritt weiter. Es ist durch seine ausgewogene Zusammensetzung ein Hydrogen-Carbonat-Säuerling, das im Körper ausgleichend wirkt und den normalen durchschnittlichen Säurewert des Blutes sicherstellt. Somit bewirkt Griesbacher Mineralwasser die unmittelbare Pufferung überschüssiger Säure im Magen-Darm-Trakt, reguliert den gesamten Flüssigkeitshaushalt, stabilisiert Stoffwechsel und Knochen bzw. dient dem körperlichen Wohlbefinden. Es verbessert die Leistungsfähigkeit und steht für höchste Geschmacksqualität. www.griesbacher.de



Heilendes Wasser

Sole-Dampfbad 60 °C
Ein Soledampfbad ist ein traditionelles Dampfbad, welchem zusätzlich über feinste Zerstäubung Meer- oder Himalayasalz zugeführt wird. Zum einen verfügt das Salz über eine reinigende Wirkung in der Luft zudem enthält dieses Mineralien, welche unser Körper für diverse Funktionen benötigt. Das fein zerstäubte Salz mischt sich mit dem Dampf und gelangt an die Schleimhäute sowie die Atemwege. Diese werden sanft gereinigt und von Belägen befreit.

Schon die Römer und Griechen nutzten die heilsame Wirkung des Schwitzens. Das

Saunabaden ist ideal um neue Kräfte zu sammeln. Der Wechsel zwischen wohltuender Hitze und anschließender Abkühlung stärkt die Abwehrkräfte und den Kreislauf. www.dollenberg.de



Das 3-Sterne-Hotel mit Schwarzwälder Gastlichkeit



Aktives Schwarzwaldvergnügen

€ 279,00 pro Person

- 3 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und
- Genießer-Halbpension
- Plauderspaziergang mit dem Chef
- Geführte Wiesensteigwanderung mit Tischlein Deck Dich Stärkung am Wegrand
- Wahlweise: geführte Segway-Tour (nur bei guter Witterung möglich) durch den Ort
- Ganzjährig buchbar, außer Ostern und Weihnachten



Hotel Döttelbacher Mühle
Kniebisstraße 8, 77740 Bad Peterstal-Griesbach, Tel. +49 (0) 78 06 / 9 92 60, Fax +49 (0) 78 06 / 13 19, info@doettelbachermuehle.de



AKZENT Hotel Hubertus
Insel 3

77740 Bad Peterstal-Griesbach
Inhaber: Herr Ramiz Midzan
Telefon: +49 (0) 78 06-595
Fax: +49 (0) 78 06-409
info@hotel-hubertus-peterstal.de
www.hotel-hubertus-peterstal.de

Wanderpauschale

4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet, tägl. Wasser im Zimmer, Leihbademantel, Wanderkarte, ein 3 Gänge Menü, eine Massage, eine Fußmassage, Hallenbad, Dampfsauna, finnische Sauna, Infrarot-Wärmekabine, Ruheraum und Teegenuss an der Bambusbar
Preis pro Person 266.- €



Restaurant & Hotel am Wiesensteig

Arrangement: **Kirschblüte & Spargel** 13.4.-27.4.2013 € 333.- p.P. im DZ

Erdbeerwoche 23.5.-30.5.2012 € 320.- p.P. im DZ

Jeweils 7 Übernachtungen mit Frühstück und Halbpension und vielen Extras.



HOTEL KIMMIG • Restaurant - Café
77740 Bad Peterstal-Griesbach
Kniebisstraße 57 • Tel. 0 78 06 / 10 55



Wohlfühlmassagen

TouchLife Massage ist ein Genusserelebnis. Durch klassische Massageabläufe, Ausstreich- und Haltegriffe wird der körperliche Energiekreislauf angeregt, Blockaden sanft gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Die Massage fördert Entspannungseffekte für Geist und Seele und vermittelt Wohlgefühl. Massagegenuss mit individuellen Düften aus reinen ätherischen Ölen. www.hotel-hubertus-peterstal.de



**Feinste Brände und Liköre
aus heimischem Obst**



Brennerei Löcherhansenhof

Verena Huber – landwirtschaftliche Brennmeisterin

Breitsodstraße 11, 77740 Bad Peterstal, Telefon 0 78 06 - 5 18
verena@loecherhansenhof.de, www.brennerei.loecherhansenhof.de

Berggasthaus Braunbergstüble

Schwarzwaldsteig-Pauschale: € 88,-

2 Übernachtungen mit Frühstück,
ein Hausmacher Vesperteller mit
Kirschwasser und Wanderkarte.

Wir freuen uns auf Sie.
Familie Spinner
Braunberg 2
77728 Oppenau-Löcherberg
Tel. 07805 41
www.braunbergstueble.de



Höhengasthaus • Pension • Café

Herbstwäsen
F*****

Unsere Wiesensteig-Pauschale:
2 Übernachtungen im DZ mit Frühstück (Buffet)
1x Wiesensteigteller (saisonales Tellergericht)
Freier Eintritt zum Schwimmen
Wanderunterlagen
KONUS Gästekarte

Preis pro Person im DZ
inkl. der o.g. Leistungen: 105,00 €





URBANES GÄRTNERN

von Eva Luckenbach

Schon in den 1970-ern formulierten Menschen der urbanisierten Welt Bedürfnisse nach Begrünung innerstädtischer Brachflächen. Ein halbes Jahrhundert entwickelten sich bereits verschiedenste Ansätze. Getragen werden diese von Menschen unterschiedlicher Motivation und Zielsetzung, etwas davon ahnen lassen die Bezeichnungen Internationale Gärten, Asphaltgärten, Netzwerk Balkongärten, städtische Permakultur, Guerillagärtnern, Kistengärten, offene Gärten, Gemeinschaftsgärten, Waldgärten, freie Gärten...

Städterinnen und Städter wünschen mehr Anbindung an die Erde, wollen Natur erfahren, ausprobieren, Wachstum erleben, Flächen gestalten, Raum nutzen, Eigenes ernten und Gewachsenes teilen.

Der ganze Bogen von plastikfreiem Leben bis zu pragmatischer Wiederverwendung von Einwegbehältnissen zeigt Ziele und Botschaften, welche mit urbanem Gartenbestreben verknüpft werden. Es wird Boden umgestochen oder Versiegeltes zu-



gestellt, kontaminiertes gemieden und in Säcke und Kisten gepflanzt. Sogar urbane Landwirtschaft und Gartenbaubetriebe auf Hochhausdächern gibt es bereits, Kleines neben Großem. Genauso stehen sehr alleinige und außerordentlich kontaktige und didaktische Strukturen und Bestrebungen nebeneinander. Erfahrung und Unerfahrenheit / Ausprobieren und Professionalität haben unterschiedliche Bedürfnisse. Aber wie kommen aktuell hier Bewegungen zustande?

Interview: Waldkirch im Winter 2013:

Eigene Ernte – mmmmh!

von Eva Luckenbach

Die Früchte der eigenen Arbeit ernten: ob aus dem größeren oder kleineren Garten oder sogar von Kübelpflanzen auf Terasse oder Balkon, solch ein Schmaus ist das Höchste!

Die verschiedensten Früchte lassen sich auch auf kleinem Raum kultivieren. Es gilt dabei, die Bedürfnisse der Pflanzen zu beachten.



Grundregeln sind: genügend Raum für Wurzelwachstum im Pflanzgefäß, gute Pflanzerde mit Wasserhaltefähigkeit aus der Baumschule, regelmäßige Düngung und Umpfropffrequenz,

Vermeidung von Staunässe und in etwa die richtigen Licht- und Temperaturverhältnisse sowie Winterschutz. Alles nötige Wissen bekommen Sie im Fachbetrieb mit auf den Weg gegeben. Hier gibt es reiche Auswahl, ausgesuchte Qualität und die richtigen Zutaten.

Vielfalt, aus der der urbane Schmaus-Garten ausgewählt werden kann:

Obst an Säulenstämmchen – Familienbäumchen mit mehreren Sorten [schorffreies Obst zur Vermeidung von Spritzungen] – Beeren als Sträucher wie Johannisbeeren oder Vitalbeeren und Kletternde wie Bayernkiwi – wildere Gewächse wie Eberesche, Mispel, Hasel, Holunder, Aronia – derokativeres wie Blutpflaume

oder Scheinquitte (beide eß-, verwertbar) oder Zierapfel. Wer mehr Raum hat, kann Kupferfelsenbirne setzen oder Cornus mas, die Kornelkirsche. Kennen Sie nicht? Baumschule fragen.



Traditionelle Pflanzensorten

Die Vereinten Nationen erklären die Jahre 2011 bis 2020 zur „UN-Dekade Biologische Vielfalt“. Dies ist eine Chance, mehr Menschen für die Erhaltung der Arten-, Sorten- und Rassenvielfalt in ihren angestammten Lebensräumen zu sensibilisieren. Leider sind im Alltag bisher kaum praktischen Auswirkungen dieser Erklärung beim Umgang mit unseren essentiellen Lebensgrundlagen zu erkennen. Doch einige globale Fragen finden bereits regionale Antworten: Wer wissen möchte was samenfeste Sorten sind, warum der Erhalt traditioneller Pflanzensorten von essentieller Bedeutung ist, wie sie in der Region erhalten werden können und weshalb wir fordern, den Zugang zu Saat- und Pflanzgut frei zu gestalten; wer danach fragt, welche Konsequenzen die technischen Veränderungen am Erbgut von Pflanzen haben, welche Kulturpflanzen am Kaiserstuhl wachsen, ob es Sorten gibt, die notfalls auch auf dem Balkon gedeihen, kann sich informieren unter www.kaiserstuehler-garten.de, oder den Samengarten in Eichstetten besuchen. Von Juni bis Oktober jedes Jahres werden Führungen angeboten.

Gartenbedarf für anspruchsvolle Hobbygärtner **Gartenfrosch**

Bierweg 1a, D-86492 Egling

- Hochbeete, Frühbeete
- Kleingewächshäuser
- Pflanzkästen und mehr
- handwerkliche Fertigung!

...kostenlose **Broschüre**

☎ **08206 / 96 11 88**

...oder informieren Sie sich im **Internet**

www.gartenfrosch.com

keller redaktion



Gemüse mit Charakter

Von Eva Luckenbach. Seit über 17 Jahren baut die Demeter Gärtnerei Piluweri in Müllheim-Hügelheim Gemüse nach biologisch-dynamischen Richtlinien an. Auf ca. 30 ha Freilandfläche und knapp einem Hektar im geschützten Anbau in Gewächshäusern wachsen das ganze Jahr über eine Vielzahl an verschiedenem Gemüse, Kräutern, Salate, Kartoffeln und Erdbeeren. Im Raum Freiburg – Müllheim beliefern die Piluweri Gärtner Naturkostgeschäfte, den Biogroßhandel, Großküchen und Restaurants das ganze Jahr über mit einem breiten Angebot. Privatkunden können ihren Bedarf an Demeter Gemüse auf fünf Wochenmärkten auf dem Münstermarkt in Freiburg, in

Müllheim und in Badenweiler decken, haben die Möglichkeit zwei Mal in der Woche direkt ab Hof einzukaufen oder sich ganz bequem ein Mal wöchentlich eine Gemüsekiste direkt nach Hause liefern zu lassen. Dass man sich den Inhalt der Kiste ganz individuell über einen Internetshop zusammenstellen kann, wissen auch immer mehr Kunden im nahen Elsass zu schätzen. Über die Region hinaus bekannt geworden ist die Gärtnerei Piluweri für ihr Engagement bei der

biologisch-dynamischen Saatgutvermehrung und Züchtung neuer Gemüsesorten für den ökologischen Landbau.

www.piluweri.de

Biokeller am Artikel

demeter

unsere wochenmärkte:
di + fr münstermarkt
fr + sa müllheim
mi badenweiler

**oder wir beliefern
sie wöchentlich mit
gemüse aus unserer
eigenen gärtnerei.**

**DEMETER GÄRTNEREI
gemüse mit charakter**

79379 müllheim

www.piluweri.de • tel.: 07631 93610 0

Kräuter vom Kaiserstuhl



Kräuterfrische tanken!

Willkommen zum Tag der offenen Gärtnerei:
Sa, 04. Mai 15 - 20 Uhr – So, 05. Mai 11 - 18 Uhr

Über 400 Kräutersorten frisch und fein:

- täglich in Freiburg auf dem Münsterplatz
- in unserem Kräutershop Mo-Sa 8 - 18 Uhr
- großes Kräuterfest: 04. August 2013

79361 Sasbach a.K., Lehweg 2
www.kraeuter-vom-kaiserstuhl.de

· GÄRTNEREI ·
FRIDERICH
Die Kräuter- und Pflanzenmanufaktur



Blühende Qualität erleben

Auf dem Weg zu kleinen Frühlingsgrüßen werden Augen größer und größer. Stilvolle Präsentation jeder noch so kleinen Pflanze, alle sehr lebendig und gepflegt. Alle Beet- und Balkonpflanzen der Gärtnerei Müller in Schallstadt - zu Füßen des Batzenbergs - sind aus eigenem Anbau, werden mit Regenwasser versorgt - gesammelt von den großen neuen Glasdächern. Den eher selten noch nötigen Pflanzenschutz übernimmt ein Verein mit dem sprechenden Namen „Nützlingeinsatz“.

Beeindruckt ist tiefgestapelt. Für Gärten jeder Größe gibt es alles, was ich brauche. Blumen, Setzlinge Sträucher, Bäume, Töpfe gar sortimentsweise, Werkzeug, Weidenzaun, Dekoration in vielen Facetten für viele Geschmäcker, sorgfältig ausge-



sorgfältig ausgewählt, zauberhaft latziert. Nette, zufriedene Menschen beantworten jede Frage. Welch eine angenehme Atmosphäre.



Balkonkastenbepflanzung

8. Juni 2013, 11h:
Mein Rosengarten
Weitere Veranstaltungen auf:
www.blumen-mueller.de

Und wer mal wohin muss, findet auf dem Weg zum Café Vinolivio – eine Kindertoilette...



Staudengarten für Balkon / versiegelte Freiräume: Beispiel für etwa 5 Kästen und 2 Kübel mit Mehrjährigen nach Anne Rostek

Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb
	Schnitt		Ziergras				Hoste				
	Tulpen •										
	Narzissen •										
	Verjissmeinnicht §										
	Primeln										
		Salbei				2te Blüte nach Schnitt					
	Hornveilchen §					Selbstsaat				neue Pflanze kann über Winter blühen	
	Buchsbaum	oder				Ilex crenata	<nur vor Ort erhältlich, nicht im Versand>				
	Kuellauch ①										
		Strauchröschen					2te Blüte nach Schnitt				
						Rosmarin					
						Lavendel					
						Prachtkerze Gaura					
						Echinacea					
						Coreopsis					
							Kissenastern				
●=Zwiebeln frostfrei überwintern				§= kann sich aussamen				① = zieht ein, frostharte Zwiebel			

Die Staudengärtnerei der Gräfin von Zeppelin in Sulzburg-Laufen im Markgräfler Land ist in den Händen der inzwischen dritten Generation. Die sortenreichen Züchtungen von Arten wie Iris, Paeonie/Pfingstrose, Hermerocallis/Taglilie und Bartiris bilden ein üppiges Spektrum an Farben und Formen ab. Der international be- und anerkannte Blütenzauber wird durch weitere

Stauden bereichert wie Echinaceae, Gaura, Clematis oder Wolfsmilchgewächse/Euphorbien. Zwiebelblumen wie Tulpen runden den Katalog mit frühlingsleuchtendem Habit ab. Ergänzt wird, wo nicht selbst gezüchtet wird, z.B. mit Ilex crenata, der dem vom Zünsler derzeit in vielen Gärten schon zerstörten Buchsbaum eine würdigen Ersatz abgibt. Die Ähnlichkeit ist frappierend und so ein

immergrünes Kerlchen im Blumenkasten oder Kübel bringt den Balkon- oder Terrassen-Garten lebendigst über den Winter! Die ausdauernden Kräuter oder die abgetrockneten Gräser sind zauberhaft unter Reif oder Schnee und prima Landeplatz für Vögelchen im Winter.
www.graefin-von-zeppelin.de



Der Baumkletterer Bäume erhalten und Bäume pflegen

Der Betrieb: ein Laster, etwas schweres Werkzeug, einige Sägen, Klingen und dazu Mengen an Kletterausrüstung. Das Ziel: Arbeiten am Baum in Kletterseiltechnik, kundig und schonend. Der Kletterer: Landschaftsgärtner und Baumpfleger, Baumhausbauer und Ökologe aus Überzeugung. Der Weg: klassisch. Gestaltung von Gärten zu versiegelten Pflasterwüsten, fußtrocken, pflegeleicht, unlebendig. Dazu energieintensiv, transportintensiv, ausbeutungsintensiv.

Der Ausweg: angewandte Ökologie auch im Garten- & Landschaftsbau. Verstehen der Prozesse, begleitendes Eingreifen, vernünftige Maßnahmen. Die Natur achten, neue Wege finden, um sie zu nutzen, ohne sie zu verletzen. Liebevoll.

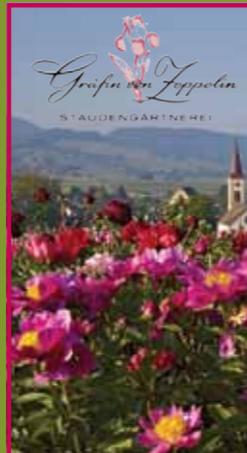
Im Jahr 1999 gründete Jürgen Schuler seine eigene Firma, konnte, das was er gelernt hatte und das, was er sich an Leitzielen erworben hatte, zu seinem Arbeitsinhalt machen. Plattenwege und Terrassen endlich mit Fantasie und Einzigartigkeit. Pflanzungen frei von Monotonie. Lebensraum für Wildtiere, die Partner im Kreislauf des Lebens.



Nase in die Luft, keine Angst vor dem Fallen. Den Sternen ein wenig näher sein. Im Rauschen der Blätter hocken. Wesentliche Erfahrungen machen. In der Natur zu sich finden. Menschen FreiNaturRäume bauen. Und sich und die Baumhäuser immer weiter entwickeln. Jeden Baum neu kennenlernen, so wie die Menschen, die seine Hilfe suchen. Alle Individuen. Alle Inspiration und auf dem Weg zu sich selbst. www.naturgaerten.de

Frühjahrsangebot: Kleine Baumkontrolle gegen Fahrtkostenpauschale.
Jürgen Schuler
Ökologischer Gartenbau
Eichhalde 2, 79104 Freiburg
Mobil: 0173-4 31 62 83
info@naturgaerten.de
www.naturgaerten.de

Text: Eva Luckenbach



FRÜHLINGSTIPPS UND GARTENLUST

- Unsere Veranstaltungen im Frühjahr:**
- 13./14.4. Frühlingsfest
 - 27.4. Workshop: Faszinierende Pflanzenkombinationen
 - 4.5. Workshop: Balkonkästen, Kübel und Tröge individuell bepflanzen
 - 11.5. Workshop: Staudenpflege leicht gemacht
 - 25./26.5. Gräflin Zeppelinsche Gartentage
- Das LilienCafé lädt täglich von 10 bis 18 Uhr zu einer genussvollen Auszeit!

79295 Sulzburg-Laufen, Tel. 0 76 34 - 55 03 90
www.graefin-von-zeppelin.de

Bald startet die Gartensaison...
Größte Auswahl an Beet- & Balkonpflanzen in der Region!

Beste Qualität, aus eigener Gärtnerei!

müller
Blumen und Garten

D-79227 Schallstadt · Am Hockenbuck 1
Tel. 07664 - 6198620 · www.blumen-mueller.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-19 Uhr | Sa 8-16

Lassen Sie sich verwöhnen im

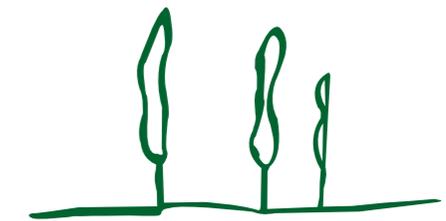
Vinolivio

Öffnungszeiten: täglich 8 bis 1 Uhr
Reservierung unter 07664-6198785
www.vinolivio.de

Kräuter-Saison

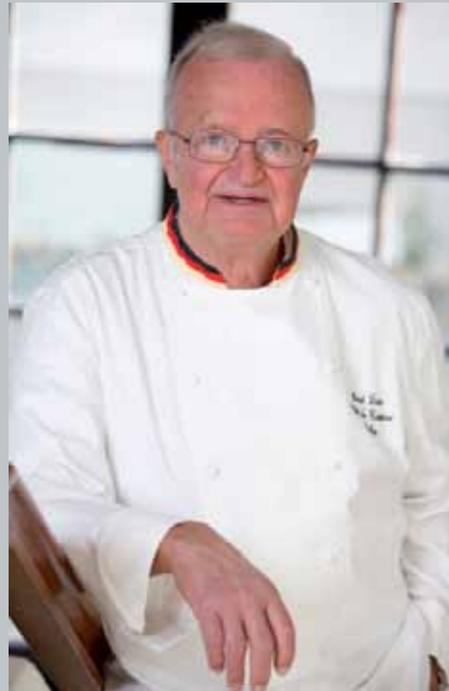
Duftend, zierlich, heilsam. Über 400 Sorten seit Großmutter Elisabeth die ersten Küchenkräuter auf den Freiburger Markt trug. Moderner Betrieb mit eineinhalb Millionen Töpfen pro Jahr auf 17.000 m² unter Glas und Folie, dazu nochmal mehr Fläche in offenen Beeten. Moderne Gewächshaustechnik, Bewässerungswirtschaft und Verkaufswege. Kräutershop in Sasbach am Kaiserstuhl und virtuell im Netz, Großmärkte, europaweit Wiederverkaufende und weiter der Münstermarkt Freiburg.

Beeindruckendes Sortiment aus häftig Kräutern und häftig Ziergewächsen, gesunde Pflanzen, Ansprechpartner vor Ort. Netzwerk mit Kräuterkundigen und Veranstaltungen für Kundinnen und Kunden. Regelmäßig Saisonöffnung 2tes Märzwochenende, Kräuterfest am ersten Augustsonntag, weitere Termine unter www.friderich.de



BAUMSCHULE & GARTENGESTALTUNG VONDERSTRASS

Humbergweg 14
79111 Freiburg
Tel. 0761/6116640
www.baumschule-vonderstrass.de



Laue's Sterneküche Raubs Restaurant

Quo berem imenitatus, consed essitatie dolorem tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquistustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint.Reperro ma que cus accum enime delectum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis vent aut quis iunt untore omni cum ex et re

Quo berem imenitatus, consed essitatie dolorem tatius aut exerupta dolesequia



quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquistustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint.Reperro ma que cus accum enime delectum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis vent aut quis iunt untore omni cum ex et re

Quo berem imenitatus, consed essitatie dolorem tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquistustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint.Reperro ma que cus accum enime delectum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis



vent aut quis iunt untore omni cum ex et re

Quo berem imenitatus, consed essitatie dolorem tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquistustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint.Reperro ma que cus accum enime delectum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis vent aut quis iunt untore omni cum ex et re

Quo berem imenitatus, consed essitatie dolorem tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquistustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint.Reperro ma que cus accum enime delectum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis vent aut quis iunt untore omni cum



vent aut quis iunt untore omni cum ex et re

Quo berem imenitatus, consed essitatie dolorem tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquistustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint.Reperro ma que cus accum enime delectum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis

vent aut quis iunt untore omni cum ex et re

Quo berem imenitatus, consed essitatie dolorem tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquistustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint.Reperro ma que cus accum enime delectum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis





Ziegenoffensive

ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis vent aut quis iunt untore omni cum ex et re Quo berem imenitatus, consed essitatie dolorep tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquatustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint. Reperro ma que cus accum enime delecum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis vent aut quis iunt untore omni cum ex et re Quo berem imenitatus, consed essitatie

dolorep tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquatustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint. Reperro ma que cus accum enime delecum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis vent aut quis iunt untore omni cum ex et re Quo berem imenitatus, consed essitatie dolorep tatius aut exerupta explam consernam q explam consernam q explam consernam qdolesequia quam si ulluptae laut exerum que p



Quo berem imenitatus, consed essitatie dolorep tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquatustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint. Reperro ma que cus accum enime delecum explam consernam qui omniscitate ipsae vendictio ipis ad ulpa nullisquis vent

aut quis iunt untore omni cum ex et re Quo berem imenitatus, consed essitatie dolorep tatius aut exerupta dolesequia quam si ulluptae laut exerum que prerspispis et latectur? Suntiis quae verum et pa dolestorem et la dolor sendae. Arumenis elecatibus mi, sit, senimus, cus ad quid ut architame maior autem imenti volut abo. Uga. Sime re inveribus eaquatustia sum estionse nonsequi des esed qui beatint. Reperro ma que cus accum enime delecum explam consernam qui omniscitate



demeter

Holle

Liebe, Geborgenheit und Holle

Holle Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis

Holle bietet Ihnen eine Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis. Diese kann als Alternative zu kuhmilchbasierter Milchnahrung Verwendung finden.

- ✓ über 10 Jahre Erfahrung mit Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis
- ✓ zufriedene Kundenrückmeldungen
- ✓ kompetente Beratung
- ✓ mild im Geschmack
- ✓ frei von Kuhmilch
- ✓ frei von Soja

Weitere Informationen zu Holle sowie zur Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis finden Sie unter www.holle.ch.



Himmlischer Service

Atemlos, nicht, weil die Luft schon dünn würde in Himmelreich, nein weil hier so viel los ist: wiederaufgelebtes Schankrecht aus dem 16. Jahrhundert, Inklusion in Arbeitsleben, Service & Ausbildung.

Und dann der aufgelassene Bahnhof Himmelreich. Wir brauchen zufällig Tickets für nächste Woche, Freiburg-Berlin und retour. Am liebsten je eine günstige und angenehme Verbindung. Bekommen wir gleich. – Hätten wir angerufen oder gemailt, hätten wir unsere Wunschverbindung genauso herausgesucht bekommen – und zum Abho-



len einen Code für jeden DB-Automaten gekriegt. Und die Provision für diesen angenehm sorgsam lebendigen Service bleibt hier. Bloß Proviant (Fairtrade oder lokal produziert), Lesestoff und Mitbringsel passen dann nicht mit ins Mail... reisen@hofgut-himmelreich.de

Text: Eva Luckenbach



vera pallano und patrick franke
ihre gastgeber

landgasthof zum rössle
dietenbach 1
79199 kirchzarten
tel. 07661 / 2240
fax 07661 / 9899679
info@zumroessle.de
www.zumroessle.de

frühlingspauschale
zum kennenlernen:

- eine übernachtung im doppelzimmer inkl. frühstück
- überraschungsmenü 3 gänge
- obstkorb auf dem zimmer

pro person nur **74 euro**

Munterwegs im Himmelreich:

- historische Gaststuben
- herrliche Sommerterrasse
- saisonale, regionale Küche
- gemütliche Glöckezimmer, auch barrierefrei

Hofgut Himmelreich
79189 Kirchzarten
Tel. 07661-22400

www.HOFGUT-HIMMELREICH.de

Bohrerhof
... wo Gutes geriecht

Ich freu mich auf SPARGEL
im Restaurant Land-Live
... hab schon reserviert!

Täglich ab 12.00 und Sonn- und Feiertags ab 11.30 Uhr geöffnet
Tel. 07633/92332-160
www.bohrerhof.de

Landmarkt
täglich von
8 - 20.00 Uhr

05.04. - 23.06.2013
LandLive
Restaurant • Café • Bar
Bachstraße 6 / D-79258 Hartheim-Feldkirch

Urban med Fingerverbände/ -pflaster ohne Klebstoff

HACCP geeignet



12 Rollen nur € 21,-

UrbanMed KG
www.urbanmed.de - info@urbanmed.de
Tel.: +49 (0) 6835/9555048
Fax: +49 (0) 6835/9555053

Eigenschaften:

- selbsthaftend
- wasser-/ ölfest
- elastisch
- atmungsaktiv
- von Hand abreißbar
- 2,5cm x 4,5m

Unsere Stärke: Alles aus einer Hand

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



Glottertal • Tel. 07684 / 240

www.metzgerei-reichenbach.de

Vorträge des Naturheilvereins Baden e.V. in Freiburg

Veranstaltungsort: Seminarraum des Naturheilvereins, über der Sonnen-Apotheke, Günterstalstraße 5, 79102 Freiburg, Psychologische Praxis Huber/Hessel, Tel. 07 61.55 77 40 80

Alle Veranstaltungen ohne Anmeldung.

Jeden zweitletzten Montag Indianischer Heilkreis zur Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung jeweils um 19 Uhr.

Quantenheilung. Matrixintegration. Krafftiere. Karten lesen. Schamanische Heilarbeit. Chanten. Mantras singen. Kraft- und Heillieder aus aller Welt für den eigenen Frieden, Gesundheit und Glück.

Jeden letzten Montag Vortrag um 19 Uhr.

29. April 2013: Hyperaktivität bei Kindern und Erwachsenen. Hilfe zur Selbsthilfe mit alternativen Heilmethoden.

Immer mehr Kinder und Erwachsene erkranken an der angeblichen Krankheit mit der Bezeichnung Hyperaktivität oder auch ADS genannt. Genervte Eltern, Lehrer und Erzieher sind betroffen und hilflos. Die Wissenschaftler haben noch keine Erklärung gefunden, wohl aber ein Medikament, eine Droge, die zwar nicht heilt, aber auf Dauer möglicherweise die Gehirne der Kinder zerstört. Die Referentin und Autorin „Die Neuen Kinder“ Urania Verlag, Schweiz Greta Hessel Phil. M.A. erklärt die Zusammenhänge zwischen Hyper-



aktivität, Hochbegabung und Spiritualität.

27. Mai 2013: Hüter der Erde – Was wir von den Indianern lernen können

Das Wissen um die Urgesetze der Erde ist uns noch nicht ganz abhanden gekommen. Noch gibt es auf der Erde Völker und Stämme, die dieses Wissen in sich tragen. Es ist an der Zeit sie um Rat zu fragen – Lösungen zu finden. Die Menschheit wieder zurück zu ihren Wurzeln zu bringen, um im Einklang mit sich und der Erde zu leben. Autorin Greta Hessel erzählt, wie wir auch heute noch aus dem alten überlieferten Wissen schöpfen können.

24. Juni 2013: FemmeBalance, denn starke Frauen sind starke Frauen...

Kennen Sie das? Seit Jahren wollen Sie abnehmen, machen Diäten, strengen sich an, doch von langer Dauer sind diese Torturen nicht? Sie sind bereits Ihr eigener bester Ernährungsberater, doch all dieses Wissen bringt Sie keinen Schritt weiter? Dann schauen Sie mit mir gemeinsam über Tellerränder; dorthin, wo es tatsächlich hakt. Lernen Sie heute Abend „GISELA, die Naschkatze“, kennen und mit Ihr einen Weg zu Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht und echtem Wohlergehen. Referentin: Dipl.-Oecotrophologin Sonja Mannhardt

www.naturheilverein-baden.de



MITGLIEDSANTRAG

Warden Sie Fördermitglied für nur 3.–€ monatlich.

Meine Vorteile:

- ◊ Kostenfreier Besuch aller Veranstaltungen des NHV's
- ◊ Regelmäßige Vorträge und Seminare in Buhl, Baden-Baden und Freiburg.
- ◊ Sie erhalten 4 x im Jahr kostenlos das Magazin GRÜNES LEBEN per Post.
- ◊ Wir sind spendenabzugsfähig!



- ◻ Ich möchte nur ein Probe-Abo (Frühjahr, Sommer, Herbst, Winter) GRÜNES LEBEN für 1 Jahr und Oberweise 8.–€ auf das Konto Nr. 131 92 352 Sparkasse Freiburg BLZ 680 501 01 (Das Abo beginnt ab Eingang der Anmeldung und verlängert sich nicht automatisch! Alle Ausgaben werden per Post zugestellt!)

ANSCHRIFT UND EINZUGSERMÄCHTIGUNG:

Für Mitgliedschaft oder Probe-Abo. Bitte ankreuzen!!!
Bitte deutlich ausfüllen und senden, faxen oder mailen an:
NHV Greta Hessel, Vorderer Poche 13a, 79104 Freiburg,
Tel. 0761-55774080, Fax 0761-55774081, E-Mail greta.hessel@t-online.de.
Weitere Infos unter: www.naturheilverein-baden.de

Vorname	Nachname
PLZ	Wohnort
Straße	Tel.
Fax	E-Mail
Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge einmal jährlich bei Fälligkeit zu Lasten meines nachstehenden Kontos einzuziehen.	
Bankverbindung	
Ko. Nr.	BLZ
bei	Datum/Ort
Unterschrift des Antragstellers	



Vom 8. – 10. März 2013 veranstaltete der Kneipp-Verein Waldkirch e.V. die Waldkircher Naturheiltage unter dem Motto „Kneipp bewegt...“

Das Gesundheits-Event orientierte sich an den 5 Säulen der kneippschen Gesundheitslehre – den Elementen Wasser, Ernährung, Bewegung, Heilkräuter und Lebensordnung.

Die Besucher wurden während der Gesundheits-Messe durch trendige kneippsche Aktivitäten zum Verweilen, Zuschauen, Informieren, Zuhören, Nachdenken und Mitmachen angeregt. Mit einem umfangreichen Angebot und einer Vielfalt von Ausstellern präsentierten die Waldkircher



Naturheiltage Gesundheit – Wellness – Naturheilkunde.
Vorträge, Seminare und Workshops wur-

den angeboten. Neues, Bewährtes, Lehrreiches, Informatives und Unterhaltsames aus vielen Bereichen der Gesundheitsprävention, den interessierten Besuchen, vorgestellt und Alternativen aufgezeigt.
www.naturheiltage-waldkirch.de



Ölmühle Fessinger

79206 Breisach Rheinstraße 16 Tel: 07662/947287

Aus eigener Herstellung

- kaltgepresste Speiseöle
- Essige
- Senf
- Chutney
- Marmeladen
- und vieles mehr

Bio Leinöl
frisch gepresst auf Bestellung

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 9:30 - 12:30

14:30 - 18:30 Uhr

Sa: 9:00 - 14:00 Uhr



Arnulf Allert
Investmentberater

Sozial. Verantwortungsvoll.

Investieren.

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

Sichere Lösungen für Kapitalaufbau und Kapitalerhalt.

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



www.praxis-eastman.de

www.naturheilkundliche-aesthetik.de

GANZHEITLICHES ANTI-AGING

PRAXIS EASTMAN NATURHEILKUNDE & PSYCHOLOGIE

Institut für Naturheilkundliche Ästhetik

Neben der klassischen Naturheilkunde

bieten wir Ihnen ein exklusives ganzheitliches Anti-Aging und Schönheitsangebot

- Faltenunterspritzungen mit Hyaluron & Eigenblut -Plasma (ACP + PRP)
- Kräuterstempelmassage
- Haarentfernung
- Ernährungsberatung
- Kosmetische Akupunktur
- Biologisches Facelift nach Prof. Rothschild
- Fett-weg-Spritze
- Mesotherapie, u.a. zur Behandlung von Glatzenbildung, Pigmentstörungen u. Cellulite
- klassische Gesichtsbearbeitungen
- Basische Körper- und Gesichtsanwendungen zur Entspannung und Entgiftung
- Entspannungsverfahren
- Schröpfmassage
- Verwendung und Verkauf von basischen- und Bio-Kosmetikprodukten



Titiseestr. 17 79822 Titisee-Neustadt Tel.: (Praxis) 07651-9358335 (Institut) 07651-8880126

Harmonische Lebensraumgestaltung für Ihr persönliches Wohlbefinden!



WIR HARMONISIEREN SCHÄDLICHE STRALUNG
WIR ENERGETISIEREN TRINKWASSER
WIR VITALISIEREN LEBENSMITTEL

HAUSBEGEHUNGEN – WOHNRAUM- UND ARBEITSPLATZBERATUNG – KINESIOLOGIE



decosany Feng Shui mit Herz Diane Lauer Weinstr. 179
77654 Offenburg Fon 0781.9194898 dianelauer@decosany.de www.decosany.de

YogaWoche mit Wandern am Nördlichen Gardasee

Loslösung und Neuanfang

Sa. 18. – 25. Mai 2013

Sa. 3. – 10. August 2013

Info und Anmeldung:

Christine Huber

Freie Atem- und Yogalehrerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

79102 Freiburg, Telefon 07661/909 1061

praxis.c.huber@web.de

www.heilpraxis-c-huber.de



thekla

Naturfrisör – Gesundheit für Haut & Haar

Eine Insel schaffen, für ein paar Stunden mit allen Sinnen in eine ganz natürliche pflegende, sanft berührende Welt... mit Haut und Haar eintauchen. Den Kopf massieren, die Seele streicheln, gute Düfte einatmen, schweigen und genießen oder ein schönes Gespräch führen. Naturfrisöre gibt es zunehmend

mehr. Schon äußerlich erkenne Sie den Unterschied: Sie finden keine Produkte herkömmlicher Firmen dafür einige multifunktionale hochwertige Naturkosmetikprodukte wie z.B. Naturshampoos, welche wesentlich sanfter zu Haut und Haar sind. Eine angenehm ruhige Atmosphäre – keine grünen und blauen Haarsträhnen in den Haaren der Frisörin und auch keine geröteten geschundenen Hände, kein stechender oder beißender Geruch, dafür feine Duft nach natürlichen Rohstoffen und ätherischen Ölen.

Es ist ganz einfach: Ein Naturfrisör hat die schönsten Haarfarben, zusammengesetzt aus Pflanzen und Mineralien und er ist ein Meister der energetischen Haarschneidekunst. Keine schädigenden Dauerwellen oder übertriebenes Styling das selten ein Kunde für angenehm empfindet, denn die unkomplizierte Natürlichkeit steht im Vordergrund.

Ein ganzheitlicher Service mit gutem Gefühl mit Haut & Haar!
www.violoa-baack.de



Praxis für Energie- und Heilarbeit

Hypnose • Rückführung • Clearing
mediale Lebensberatung

Individuelle und effektive Lösungen bei
persönlichen Krisen und Stress.

- Wohlfühlgewicht
- Chakrenausgleich
- Energie-Massagen
- Raucherentwöhnung
- Burn-Out Prophylaxe
- Entscheidungsfindung
- Wirbelsäulenaufrichtung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Mediale Beratung / Jenseitskontakte

Jacqueline Braun

Okenstraße 290c

77652 Offenburg

Tel. (0781) 91 90 66 06

kontakt@DieSeelenfluesterin.de

Alle Angebote finden Sie unter www.DieSeelenfluesterin.de



Viola Patricia Baack
Integrale Gesundheitspflege
für Haar – Haut – Mensch
Hausbesuche in Baden-Baden
und Umgebung

Behandlungsräume: Steinackergasse 8,
76534 Baden-Baden

Telefon 07221 / 39 52 74

Mobil 0179 / 45 37 37 4

mail@viola-baack.de, www.viola-baack.de



Impressum

Onlineshop

Genießen Sie einen Schlaf in einer Maulbeerseidendecke oder Seidenkissen mit 100% NATUR PUR

Das Naturmaterial Maulbeerseide
hat folgende Qualitätsmerkmale:

- staubfrei
- antibakteriell
- mildbereit
- hautsympotisch
- sehr pflegeleicht
- klimastabil
- weicher und bequemer
- leicht, feilig geschmeidig
- neutralisiert Gerüche
- reguliert Körperfeuchtigkeit
- hohe Selbstreinigungskraft
- isolierend gegen Kälte und Wärme
- für Allergiker besonders gut geeignet
- isolierend gegen elektromagnetische Ausstrahlungen

Ein
wunderbares
Geschenk
der Natur



Ihr Schlafzimmer
wird zu Ihrer
Energiequelle
und Wohlfühloase.

Seide in der Hülle & Füllung
www.RaumKultur.eu

Mathias-Duschl-Str. 11 b · D-82140 Olching / Bayern · Tel. 08142/44 02 41 · Fax 08142/44 02 42 · traum-in-seide@raumkultur.eu

20.-21. April 2013
BAD KROZINGEN

Kurhaus

Samstag 11 - 20 Uhr

Sonntag 10 - 18 Uhr



GANESHA

EXPO

Messe für Lebensgestaltung
und achtsames Heilen

Inklusiv Special

Klang Erlebnis *tage*

19. April 2013 20 Uhr

KONZERT

- Jens Zygar
- Georg Lawall
- Irene Lovric

