

HERBST 2022

demeter

# journal

VON DER KUNST, GUTE LEBENSMITTEL ZU MACHEN



## HARMONIE

Zwischen innen und außen,  
im Einklang mit Mensch, Tier und Natur



## 03 HARMONIE IM BILD

## 04 UNTERM SCHIRM

Geben und nehmen

## 06 AN ORT UND STÄLLE

Die Brüder Fabian und Max übernehmen den Demeterhof „Steigmiller Bio“ von ihren Eltern Monika und Gerhard – und machen zwei Betriebe daraus. Große Träume erfordern mutige Entscheidungen!

## 13 DU BIST DRAN

Was sind deine kleinen Alltagsfreuden? Mit Gewinnspiel!

## 14 #OHNEFILTER

Technische Eingriffe ins pflanzliche Genom können unberechenbare Folgen für Organismen haben – und unsere Ökosysteme aus dem Gleichgewicht bringen

## 18 BIO &amp; DYNAMISCH

Harmonie in der Vielfalt

## 20 GESPRÄCH AUF ORANGE

Der Klimawandel ist da – und wir müssen handeln. Doch warum tun wir es nicht mit der erforderlichen Vehemenz, obwohl wir es besser wissen? Dies fragten wir einen Umweltpsychologen – und er gibt Tipps, wie wir diese klaffende Lücke zwischen Wissen und Handeln verkleinern können

## 26 STELL DIR VOR

Ein generationsübergreifendes und solidarisches Miteinander

## 28 GESTATTEN: BIODYNAMISCH

Sieben herbstliche Wohlfühl-Produkte

## 30 EINE FRAGE DES GESCHMACKS

Was macht Demeter-Naturkosmetik so besonders?

## 32 FOODBLOCK

Wenn es draußen kälter wird, machen wir es uns mit wärmendem Comfort-Food gemütlich. Mit Gewinnspiel!

## 38 IMPRESSUM

## 39 EINATMEN – AUSATMEN

Eine Übung, um dein Inneres in Harmonie zu bringen

## Herzlich willkommen



in dieser Herbstausgabe des Demeter Journals, das einem besonders angenehmen Zustand nachspürt: der Harmonie. Diese wird zwar in den schönen Künsten – der Musik, der Kunst oder Architektur – gewürdigt, im Alltag hingegen nur selten. In den meisten Fällen werden wir uns ihrer erst durch ihr Fehlen bewusst: wenn etwas nicht zusammenpasst, unausgewogen ist oder einfach, wenn uns etwas stört. Das kann ein Missklang sein oder das Fehlen eines wichtigen Teils. Harmonie ist für die allermeisten positiv besetzt – wir denken an Balance, Ausgeglichenheit, Wohlfühlen, ja, auch an Schönheit. In der Natur, in Beziehungen, in uns selbst.

Doch oft leben wir in Disharmonie – zum Beispiel, wenn wir nicht im Einklang mit unseren Werten und unserem Wissen handeln. Viele Menschen sagen, dass ihnen Klima, Umweltschutz und Nachhaltigkeit wichtig sind, aber sie handeln nicht konsequent nach ihrer Überzeugung. Warum klafft hier eine solch große Lücke zwischen Wissen und Wollen auf der einen Seite – und dem Tun beziehungsweise dem Unterlassen auf der anderen? Dies habe ich Professor Gerhard Reese gefragt, denn der Umweltpsychologe erforscht, wie sich diese „Einstellungs-Verhaltens-Lücke“ verringern lässt.

Eine solche Lücke gibt es bei den Brüdern Fabian und Max Steigmiller nicht, denn sie leben nach ihren Idealen. Das lernte ich bei meinem Hofbesuch, der mich diesmal ins Oberschwäbische geführt hat. Hier hat es die elterliche Generation geschafft, das eigene Lebenswerk in die Hände der Kinder zu legen und mit Freude loszulassen. Die Jungen haben große Träume und streben mit dem Demeter-Hofladen sowie der Demeter-Landwirtschaft nach dem Guten und wirklich Nachhaltigen – in bester Harmonie mit der Natur, aber auch mit der Elterngeneration.

Ich wünsche viel Inspiration beim Lesen!

Herzlich

Susanne Kiebler  
Chefredakteurin

In dieser Ausgabe:

Fabian und Max Steigmiller im oberschwäbischen Ummendorf bei Biberach haben viele Ideen – und setzen diese in die Tat um. Sie fragen sich: Was brauchen wir beide voneinander, damit sowohl der Demeter-Hofladen als auch die Demeter-Landwirtschaft gedeihen kann? Seite 6



## BEHUTSAME NÄHE

Zwischen den Kronen der Bäume zeigt sich der Himmel in ganz zarten Linien. „Crown Shyness“, also „Kronen-Schüchternheit“, heißt dieses wissenschaftlich noch nicht vollständig ergründete Phänomen, das bei manchen Baumarten wie Buchen und Eschen auftritt. Ob sie sich so vielleicht gegenseitig vor Schädlingen schützen oder zu starke Reibung bei Wind verhindern, die die Knospen beeinträchtigen würde, oder ob sie Berührungen vermeiden, um genügend Sonnenlicht einzufangen: Auf irgendeine Art kommunizieren die Bäume miteinander, um genau diesen kleinen Abstand zueinander einzuhalten, sodass sich ihre Kronen, wenn wir unseren Blick nach oben wenden, perfekt ineinanderschieben.





# Geben und nehmen

Auf dem Jakobsberg vereinen wir ein Leben mit Milchschaafen mit der traditionell-handwerklichen Verarbeitung der Milch. Harmonie bedeutet für mich eine Landwirtschaft im Gleichgewicht – und dieses wirkt sich auf alle Beteiligten aus: Unsere Mitarbeiter, unsere Tiere, aber auch den Boden und die Natur. Wir bekommen etwas und geben auch etwas zurück. Es ist für uns selbstverständlich, dass die Lämmer mit ihren Müttern aufwachsen und ihre Schwänze nicht kupiert werden. Wenn nicht gerade Winter ist, fressen sie auf den Muschelkalk-Wiesen und Weiden rund um den Hof und düngen diese wiederum. Damit sorgen sie für ein lebendiges Bodenleben und Lebensraum für viele Schmetterlinge und Insekten. Das ist so schön! Unsere Schafe sind die besten Landschaftspfleger; sie halten den Unterwuchs kurz und erhalten die Artenvielfalt. Eine Wiese ist ein so komplexer Lebensraum!

Aber auch beim Veredeln der Milch leben wir unsere Werte: Unsere kostbare Demeter-Milch von unseren Schafen wie auch die Kuh- und Ziegenmilch von befreundeten Höfen verarbeiten wir in unserer kleinen Jakobsberger Hofkäserei so schonend und werterhaltend wie möglich. Wir halten die Prozesse schlicht, vielleicht ursprünglich. So verzichten wir bewusst auf Mikrofiltration oder Homogenisierung, welche die Qualität der Milch beeinträchtigen, und vermeiden unnötiges Pumpen, um die Fettstruktur nicht zu zerstören.

Ich verhehle es nicht: Die Arbeit auf unserem Hof und in der Käserei ist viel und oft auch hart. Doch biodynamisch mit der Natur Landwirtschaft zu betreiben, zu arbeiten, wo die Lust und Freude am Einfachen sich paart mit dem Wissen, etwas Sinnvolles zu tun, erfüllt uns sehr.

**Anja Wolff,**  
Jakobsberger Milchhandwerker  
[www.milchhandwerker.com](http://www.milchhandwerker.com)

Unser Demeter-Ideal ist von jeher, dass alles in einer ausgewogenen Balance ist. Die Natur prägt die landwirtschaftliche Arbeit mit ihren immer wiederkehrenden Rhythmen wie den Jahreszeiten, dem Tageslauf und sorgt mit all ihren Zyklen für eine Art Grundharmonie, an der wir uns ausrichten. Diese Kreisläufe sind Grundsatz des Anthroposophischen, Biodynamischen und der Demeter-Landwirtschaft. Immer wieder bringt mich das zyklische, sich stetig erneuernde Leben zum Staunen, und gleichzeitig gehört zum Werden auch immer das Wachsen, Entwickeln, Reifen und auch das Vergehen.

Nach Harmonie streben wir auch mit unseren Fragen, wie wir anders und harmonischer miteinander wirtschaften können – auf Augenhöhe, mit Wertschätzung, mit einem ehrlichen Interesse dafür, was die einen brauchen und die anderen geben können. Ich bin überzeugt, dass wir alle insgesamt massiv umdenken und unser Handeln verändern müssen. Dazu zählt nicht nur, dass wir uns vom aktuellen Überkonsum, der alle planetaren Grenzen sprengt, verabschieden müssen. Sondern dazu gehört auch, Lösungen zu finden, um allen Menschen Zugang zu gesunden, nährenden, Bio- und biodynamischen Lebensmitteln zu ermöglichen – und dass gleichzeitig all jene, die vom Acker bis zum Ladenregal daran beteiligt sind, wiederum einen wertschätzenden Preis dafür erhalten, von dem sie leben können.

**Johannes Kamps-Bender,**  
Demeter-Vorstand



# DIE KINDER DER PIONIERE

Aus einem Betrieb machen sie zwei: Max und Fabian Steigmiller führen die biodynamische Idee ihrer Eltern in die nächste Generation und packen vieles nochmals neu an. Dass die Übergabe und Aufteilung so harmonisch verlief, verdanken sie ihren Eltern – darin sind sich die beiden einig.

An vielen Abenden wird's gemütlich im Tiny House von Monika (58) und Gerhard (60) Steigmiller, in das sie vor ein paar Jahren gezogen sind. Es steht derzeit noch auf dem Gelände der alten Hofstelle Steigmiller, ganz nah am lebendigen Hofladentreiben mittendrin in Ummendorf, einer Gemeinde bei Biberach. Wo sich der Hofladen mit dem gemütlichen Bistro inzwischen zum sozialen Treffpunkt in der oberschwäbischen Gemeinde entwickelt hat, ist der elterliche Tisch auch im neuen Zuhause der Treffpunkt für die ganze Familie geblieben. Dort sitzen oft Sohn Max (29), seine Frau Sophie (30) und Sohn Fabian (35) mit am großen Tisch, diskutieren Ideen, besprechen den Arbeitsalltag ebenso wie neue Projekte. In den letzten Jahren hat sich hier fast alles geändert – „bis auf die Vision, ganzheitlich biodynamische Landwirtschaft zu betreiben und unseren Kunden beste regionale und nachhaltige Lebensmittel zu bieten“, sind sie sich einig. „Heute sind wir beide nicht mehr die Chefs des Ganzen, sondern verstehen uns als ihre Wegbegleiter und Berater“, erzählt Mutter Monika. „Und natürlich auch als Mitarbeiter“, ergänzt ihr Mann Gerhard, denn ein Leben ohne die Arbeit in der Landwirtschaft und in dem Bioladen können sie sich nicht vorstellen. Der Demeterhof ist ihr Lebenswerk, das nun fest in den Händen der nächsten Generation liegt. Und dieses haben die Eltern gern und bewusst losgelassen, um es blühen zu sehen.







Dass Hofübergaben von der einen zur nächsten Generation gelingen, ist nicht selbstverständlich. Selbst wenn alle Beteiligten dies wünschen. Die Jungen wollen vieles anders machen als die Eltern, haben eigene Ideen und Vorstellungen von ihrem Leben und Wirken in der Landwirtschaft. Und diejenigen, die das, was sie jahrzehntelang aufgebaut und gestaltet haben, loslassen müssten, können es häufig nicht. „Oft wird der ‚Machtwechsel‘ auf unbestimmt verschoben, doch eine ungeklärte Nachfolge lähmt die Entwicklung“, meint Monika, die allerdings bereits mit 50 Jahren die Hofübergabe zur Sprache brachte. „Wie viele Bauern haben wir uns immer gewünscht, dass unsere Söhne unseren Hof weiterführen. Wir haben ihnen aber in ihrer Jugend immer auch klargemacht, dass sie frei in ihrer Entscheidung sind. Durch das Mithelfen kannten sie jedoch, was Landwirtschaft bedeutet. Wie schön und sinnstiftend es ist, in und mit der Natur und Tieren zu arbeiten – aber auch: keine freien Wochenenden, harte Arbeit. Oder was es bedeutet, einen Bioladen zu führen, ständig ansprechbar zu sein – das muss man mögen“, berichtet Gerhard. Als großes Glück empfindet das Paar, dass zwei der vier Söhne nun das neu gestalten, was einst ein einziger Betrieb war: Max führt die Landwirtschaft und Fabian den Hofladen. Sie haben aus dem elterlichen Unternehmen zwei eigenständige Betriebe gegründet – und verwirklichen heute ihre eigenen Ideen. Und die sind groß.

### AUS EINEM WERDEN ZWEI

Obwohl gut geplant, gestaltete sich die Übergabe an zwei Hofnachfolger schwieriger als gedacht. „Die Frage war: Wie schaffen wir es, unseren jeweiligen Betrieb so in die Zukunft zu führen, dass wir auch beide mit unseren Familien davon leben können?“, erklärt Fabian. „Uns wurde bewusst, dass beide Bereiche, Landwirtschaft wie Laden, wachsen müssen, um sich weiter zu entfalten“, ergänzt Max. Also mussten aus einem Betrieb zwei gemacht – und viele bürokratische Hürden überwunden werden. Doch seit 2018 ist Max offiziell für die Landwirtschaft verantwortlich, Fabian seit dem darauffolgenden Jahr für den Bioladen Steigmiller. So traten die beiden das Erbe ihrer Eltern an, das durch eine tiefe Überzeugung von der Demeter-Landwirtschaft geprägt ist – und haben mit Mut, neuen Ideen und auch großen Investitionen in den letzten Jahren schon viel verändert. Die augenfälligste Änderung ist, dass die Landwirtschaft heute nicht mehr im Dorf beim Hofladen ist. Max berichtet: „Eines war von vornherein klar: Wenn sowohl Fabian als auch ich mit meiner Familie von Hof und Laden leben wollen, müssen wir schauen, wie wir unseren jeweiligen Bereich ausbauen können. An unserem Standort mitten im Ortskern mit Tierställen und kleinem Hofladen war das für uns beide nicht möglich.“ Deswegen siedelte Max die Landwirtschaft aus an den Gemeinderand, mit viel Platz für Tiere, Geräte, Scheunen, Wohnhaus.



Fabian wiederum konnte den freigewordenen Kuhstall mit in den neuen, großen Bioladen integrieren. „Das war ein großer Schritt für uns beide, aber natürlich auch für die ganze Familie. Wo der Laden früher auf 150 Quadratmetern aus allen Nähten platzte, ist er heute viermal so groß – mit natürlich noch mehr Angeboten. Und auch das Bistro samt Café und Biergarten wurde so möglich.“ Es ist gut besucht und inzwischen ein beliebter Treffpunkt im Ort. Zum Einkaufen kommen viele aus einem weiten Umkreis und schätzen die besonderen, hofeigenen Produkte, die im Laden angeboten werden. „Wir punkten mit unserem Fleisch, unseren Eiern, Gemüse und Getreide aus eigener Herstellung; aber auch unsere regionale und nachhaltige Ausrichtung etwa mit vielen Unverpackt-Angeboten wird toll angenommen“, freut sich Fabian. Das erste Konzept für die Neuausrichtung des Hofladens schrieb er als Masterarbeit in seinem BWL-Studium „Wirtschaft Neu Denken“ an der Alanus Hochschule.

### LANDWIRTSCHAFT IN HARMONIE

Max, der seit seiner Kindheit besonders gut mit Tieren umgehen konnte, war schon früher der Einzige der vier Söhne, dem die Arbeit auf dem Acker und dem Hof sehr lag. Als Max 2013 mit gerade mal 20 Jahren die konkrete Frage gestellt bekam, ob er mit Fabian den Hof übernehmen wolle, war er auf Weltreise: „Die letzten Wochen davon habe ich mich dann intensiv mit der Frage beschäftigt: Gehe ich diesen Schritt jetzt wirklich? Eigentlich war es aber von vornherein klar: Schon als Kind war Landwirt mein Berufswunsch.“ Zurück in Deutschland geht Max dann zum Studium des Ökolandbaus an die Hochschule für nachhaltige Entwicklung in Eberswalde, 750 Kilometer von Ummendorf entfernt. Dort lernt er Sophie kennen,



„Die Hofübergabe lief so gut, weil unsere Eltern die Rahmenbedingungen vorgegeben haben. Sie wussten, was sie wollten und wie sie sich ihr Leben hier vorstellen. Dabei lassen sie uns machen und stehen immer beratend und vermittelnd zur Seite.“

### Max Steigmiller,

Demeter-Landwirt

mit der er heute verheiratet ist und die seit Mai auch in Teilzeit für den Landkreis arbeitet, um das baden-württembergische Biotopstärkungsgesetz in der Praxis voranzubringen. So hört man zwischen schwäbischen Stimmen ein unerwartetes norddeutsches „Moin“. Sie ist wie Max ein „Demeterkind“; sie stammt von einem Demeterhof in Mecklenburg. Die beiden sehen es als große und erfüllende Aufgabe, ihre gemeinsamen Ideen von biodynamischer Landwirtschaft und wesensgemäßer Tierhaltung zu verwirklichen.

Die Tiere sind das Herz der Landwirtschaft. Und draußen vor der Gemeinde gibt es mehr Platz für sie. Statt 80 Rindern gibt es heute 220. „Im neuen, luftigen und dachbegrünten Offenstall wachsen die Kälber mit Müttern und Ammen auf und können ganz natürlich gesäugt werden“, erklärt Max. „Die Rinder verbringen zwei Sommer, die Bullen den ersten Sommer ihres Lebens auf einer unserer vier Weiden rund um Ummendorf. Nur für die kältesten Wintermonate werden alle Tiere in die neuen Laufställe eingestallt.“





Auch halten Sophie und Max heute inzwischen viermal so viele Schweine – um die 60. Beinahe ausnahmslos wird das Schweinefleisch und teilweise das Rindfleisch über den Hofladen vermarktet. „In einem kleinen, ganz nahen Schlachthaus schlachten wir regelmäßig. Gemeinsam mit einem weiteren Biobauern beschäftigen wir einen Metzger in Teilzeit und sind natürlich selbst mit dabei. Dabei wird ‚nose to tail‘ alles Fleisch unserer Tiere verwertet. Die Edelteile als Steak oder Braten, die restlichen Fleisch- und Speckstücke werden zu leckeren Würsten verarbeitet, die dann ebenso über die Hofladentheke gehen.“ Was dann noch an sehnigen Abschnitten übrig bleibt, bekommen die beiden Pyrenäenberghunde Tomte und Aika. Denn auch sie haben einen wichtigen Job und schützen als „Security“ die 900 Hühner vor Füchsen und Mardern, die in drei großen Mobilställen, auf der Wiese und dem Acker picken, scharren und gackern. Ihre Eier werden auch größtenteils über den Hofladen und darüber hinaus in lokalen Bio- und Einzelhandelsgeschäften verkauft. „In Kooperation mit einem Demeter-Partnerbetrieb ziehen wir alle Brüder unserer Legehennen auf. Leider ist es noch immer so, dass sich deren Fleisch nicht kostendeckend vermarkten lässt. Daher müssen wir einen Teil der Aufzucht über das Ei quersubventionieren“, erklärt Sophie

### IN BALANCE

Das Denken in gesunden Kreisläufen finden Max und Sophie auch in der Demeter-Philosophie; zu ihr haben sie einen ganz praktischen und rationalen Zugang: „Ich fühle mich bei Demeter aufgehoben“, sagt Max. „Ich frage mich als Landwirt: Was habe ich? Was brauche ich? Wir wollen so wenig wie möglich zukaufen und schaffen es, fast alles Futter für unsere Tiere auch selbst anzubauen. Bei Rindern und Schweinen können wir uns komplett selbst versorgen, und bei den Hühnern schaffen wir es schon über die Hälfte.

Wir düngen mit Leguminosen, Mist, Gülle und Kompost und haben nun eine Ausgeglichenheit von Futter und Mist erreicht, die zum Umfang unserer Flächen passt.“ Sophie ergänzt: „Im Sinne dieses Kreislauf-Gedankens bekommen unsere Schweine Ausputzgetreide, also Getreidebruch mit dem mitgedroschenen Unkrautanteil, Gemüsereste aus dem Laden sowie eigenes Gras und Silage. Die Rinder bekommen selbst angebautes Acker-Klee gras, das wiederum den Boden mit Stickstoff versorgt und lebendig hält, und fressen das Gras vom Dauergrünland. Das heißt: Alles, was der Mensch nicht direkt essen kann, wird über Wiederkäuer zu wertvoller, nahrhafter Milch und/oder zu Fleisch veredelt. So stehen unsere Rinder nicht in Nahrungskonkurrenz zu uns Menschen. Sie bekommen also gar kein Kraftfutter. Nur Kühe, die gerade ein Kalb zur Welt gebracht haben, bekommen etwas Getreideschrot zugefüttert.“

Auf den Äckern hat Max mit seinem Vater eine nichtstatische sechs- bis achtjährige Fruchtfolge entwickelt, dabei spielt das Klee gras eine wichtige Rolle: „Es speichert Stickstoff aus der Luft im Boden, das wiederum düngt die Folgekulturen. Gleichzeitig kann Klee gras nur von Wiederkäuern sinnvoll verwertet werden, insbesondere von Rindern. Genau das ist der Grund, weshalb Demeter die Wiederkäuerhaltung vorschreibt! Denn nur ein durchdachter Kreislauf ist ein echter!“, erklärt er. Zu diesem gehört für ihn auch samenfestes Saatgut aus biologisch-dynamischer Züchtung. „All unsere Getreidesorten, wenn das Saatgut verfügbar ist, und der Großteil unseres Gemüses, das wir im Hofladen verkaufen, sind samenfest und damit ein wichtiger Beitrag zur Sortenvielfalt und Biodiversität. Und obendrein auch noch zur bäuerlichen Unabhängigkeit von Konzernen und deren Lizenzen. Zudem lassen wir Wildkräutern und Schutzpflanzen ihren Platz, pflanzen Streuobstwiesen und Hecken aus Sophies eigener Baumschule, in der sie alte Obstsorten aus ganz Deutschland erhält, pflegen Blühstreifen und schaffen für Bienen und Nützlinge einen wichtigen Lebensraum – was sicher nicht zuletzt auch ein schöner Lebensraum für uns ist.“

### WERTSCHÄTZENDE PREISFINDUNG

All diese Ideale müssen sich auch in einem auskömmlichen Preis widerspiegeln. Den bezahlt der Bruder. Fabian und Max setzen sich dann zusammen und fragen einander: Wie viel braucht jeder? Da kommt es dann auch mal vor, dass Fabian als Ladner auf seine volle Marge verzichtet. Die Eltern kennen beide Seiten: die Landwirtschaft und den Laden – und sie werben, wenn es sein muss, bei ihren Söhnen auch um Verständnis für den jeweils anderen. Sie sind auch der Grund dafür, dass die Übergabe und die Betriebsteilung so harmonisch funktioniert haben, da sind sich beide Brüder einig. Gerhard und Monika wollten vieles gut gestalten. Damals, 1988, übernahmen sie den Betrieb von



„Wir kennen beide Seiten und unsere Söhne. So können wir für Verständnis für den jeweils anderen werben. Es ist sehr erfüllend, mit Rat und mit ganz praktischer Hilfe die Ideale und Träume der nächsten Generation mit zu verwirklichen.“

**Monika Steigmiller**

Gerhards Eltern, den sie 1995 auf Bio umstellten. Nach 10 Jahren in einem anderen Bio-Anbauverband sind sie dann aus voller Überzeugung zu Demeter gewechselt – auch dank der Unterstützung ihres Mentors Karl Tress, der sie viele Winter lang wöchentlich besuchte und sie in die biodynamische Landwirtschaft einführte. Als Gerhard überzeugt war, eine Rinderherde auch mit Hörnern halten zu können, stellten sie um – „und passten den Stall den hörnertragenden Tieren an, da gab es keine Probleme“, berichtet der Senior. „Das Großkonzept tragen wir zusammen“, erklärt Fabian, „doch wir haben uns bewusst dafür entschieden, dass es zwei Betriebe gibt. Ich kann nicht mitreden, wenn Max ein neues Gerät braucht oder ob er sonntags arbeiten muss. Das heißt, im Alltag arbeiten wir meist ganz getrennt voneinander. Doch selbstverständlich helfen wir einander aus, wenn es Arbeitsspitzen gibt, das muss so sein!“ So hilft Fabian öfter in Erntephase, Max führt Ladenkunden über den Hof und Sophie steht als Vertretung im Pizzawagen zur Verfügung. Die Eltern sind sowieso universell überall dabei. Und auch wenn die Betriebsübernahme mit großen Investitionen eine Herausforderung ist – schlafen konnten Fabian und Max immer gut. „Wir wollen allen Mut machen: Lebt eure Ideale, denn die Erde braucht Menschen, die nachhaltig leben, Menschen mit Zivilcourage, die bereit sind, sich dafür einzusetzen, die Welt lebenswert und menschlich zu gestalten.“

Kurz vor Druckschluss erreichte uns die Nachricht, dass Gerhard Steigmiller überraschend verstorben ist. Der Demeter Verband trauert mit der Familie um einen besonderen Menschen und Landwirt.



### Steigmiller Bio-Hofladen

Auf großzügigen 600 m<sup>2</sup> gibt es eine unglaubliche Auswahl an Demeter- und Bio-Produkten. Darunter viel Frisches wie Brot, Gebäck, Kuchen, Käse, Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukte, Eier, Obst, Gemüse, Äpfel – und über 7.000 verschiedene weitere Bio-Lebensmittel. Darüber hinaus gibt es Naturkosmetik und Kleidung sowie besondere Unverpackt- und Nachfüll-Stationen. Neben dem Café und Bistro bringen die Steigmillers bestes Demeter- und Bio-Essen mit dem „Pizza-Anhänger“ und dem neuen „Bio Pizza-Foodtruck“ auch auf Privat- und Firmen-Events, Märkte oder Stadtfeste.

[www.steigmiller.bio](http://www.steigmiller.bio)

Tolle Einblicke in Landwirtschaft und Hofladen rund ums Jahr unter: [www.facebook.com/hofladensteigmiller](https://www.facebook.com/hofladensteigmiller)





# #ALLTAGSFREUDEN

Wenn die Tage wieder kürzer und ein bisschen kühler werden, fangen wir an, es uns drinnen gemütlich zu machen: ein gutes Buch, ein wärmendes Getränk, ein leckeres Essen, eine Freizeitbeschäftigung, die über die Sommermonate liegen geblieben ist ... Kurz: Nach all dem Trubel der Sommermonate kommen wir langsam zur Ruhe, nehmen uns etwas Zeit ganz für uns und die Dinge, die uns Freude bereiten.

## Was sind deine kleinen Alltagsfreuden im Herbst?

Teile mit uns deine kleinen Momente des Alltags unter dem Hashtag #Alltagsfreuden: Ob nun ein Bild von deinem liebsten Comfort-Food, deinem Lieblingsplatz, einem Moment mit deinem Haustier, etwas Selbstgemachtem, ein paar wärmenden Sonnenstrahlen im Gesicht oder Zeit mit Freund:innen und Familie – zeig uns, was deinen Alltag schöner macht. Und feiere mit uns auf Social Media die kleinen Freuden!

## MITMACHEN UND GEWINNEN

Auch der Demeter-Pionier Bauckhof hat Grund zum Feiern: seinen 90. Geburtstag! 1932 stellte Eduard Bauck den ersten der Bauckhöfe auf Demeter-Landwirtschaft um. So feiern Bauckhof und Demeter nun 90 Jahre fruchtbare Zusammenarbeit. Zum Jubiläum hat Bauckhof fünf süße Leckereien entwickelt, die nicht nur größtenteils glutenfrei sind, sondern auch in bester Demeter-Qualität daherkommen.

Die leckeren Kuchen, Muffins und Torten schmecken natürlich auch ohne einen besonderen Anlass und zählen für uns absolut zu den kleinen Alltagsfreuden! **Gemeinsam mit Bauckhof verlosen wir 5 Pakete mit den 5 Jubiläums-Backmischungen, die wirklich jeden Tag zu einem besonderen machen. Schnell angerührt und gelingsicher!**

Verlinke dazu unsere Social-Media-Kanäle: [www.facebook.com/demeter.de](http://www.facebook.com/demeter.de)  
[www.instagram.com/demeter\\_de](http://www.instagram.com/demeter_de)  
Hashtag #Alltagsfreuden nicht vergessen!

Wenn du bis zum 30. September 2022 einen der oben genannten Demeter-Kanäle auf der Plattform verlinkst, auf der du deinen besonderen Alltagsmoment unter dem Hashtag #Alltagsfreuden teilst, nimmst du automatisch an unserem Gewinnspiel teil! Teilnahmebedingungen unter: [www.demeter.de/gewinnspiel](http://www.demeter.de/gewinnspiel)



**Anbau**  
auf unserer TaoFarm  
in Demeter-Qualität

**Präparation**  
für eine bio-dynamische  
Bewirtschaftung des Bodens

**Ernte**  
unserer aromatischen  
Pflanzen

**Gewinnung**  
in unserer eigenen  
Destille

**Qualitätssicherung**  
im hauseigenen Labor

**Abfüllung**  
unter höchsten  
Qualitätsstandards

**Verkauf**  
in deinen Lieblings-  
Biomärkten und Apotheken

Firmengründer Axel Meyer und  
sein Sohn Govinda Meyer auf ihrem  
eigenen Lavendelfeld in Detmold



# Vom Feld in die Flasche

Demeter-Qualität aus der deutschen Petite Provence



# Nicht das Gleichgewicht verlieren!

Pflanzen sind im Austausch miteinander, passen sich ihrer Umwelt an und verändern sich. Einige ihrer Eigenschaften werden an die nächste Generation weitergegeben, andere nicht – ihre Vererbung ist ein hochkomplexer und unberechenbarer Prozess. Wird aber technisch in das Genom eingegriffen, geraten Organismus und Ökosystem schnell aus der Balance.

Tomatenpflanzen, die lernen, sich gegen Fressfeinde zu wehren. Maispflanzen, die durch Duftstoffe Nützlinge zur Verteidigung anlocken. Studentenblumen, die über einen Giftstoff andere Pflanzen am Wachstum hindern. Lange Zeit dachten wir, dass wir einzelne Eigenschaften von Pflanzen in ihrer DNA verorten und wie bei einer Maschine an ihnen tüfteln, schrauben und sie für uns nutzen können. Dass sie jedoch viel verflochtener aufgebaut sind, sich untereinander verbinden und sensibel auf

Veränderungen in ihrem Umfeld reagieren, trägt Florianne Koechlin, Biologin und Chemikerin, in ihrem Buch „Von Böden die klingen und Pflanzen die tanzen: Neue Streifzüge durch wissenschaftliches Unterholz“ zusammen.

## KOMMUNIKATIONS-GENIES

„Innerhalb der Zelle wird viel kommuniziert: Das Gen gibt Informationen an die Proteine weiter und diese wiederum ergeben den Bauplan eines Lebewesens und beeinflussen dessen Stoffwechsel. Diese Kommunikation findet eigentlich ununterbrochen statt und funktioniert sowohl in die eine wie auch in die andere Richtung“, erklärt Florianne Koechlin.

Je nach Umgebung kann ein DNA-Abschnitt oder Gen verschiedene Funktionen haben und Änderungen im Ver-





Antje Kölling,  
politische Sprecherin von Demeter

Antjes Tipps



## SO KANNST DU DICH FÜR TRANSPARENZ EINSETZEN!

Gemeinsam mit einem europaweiten Bündnis haben wir eine Petition gestartet und fordern die Verantwortlichen in der Politik dazu auf, sich dafür einzusetzen, dass die EU-Gentechnikgesetzgebung mit dem Vorsorgeprinzip nicht aufgeweicht wird und auch zukünftig für die neuen Gentechnikverfahren gilt!

Möchtest du auch weiterhin die Wahlfreiheit am Ladenregal haben und eine eindeutige Kennzeichnung für gentechnisch veränderte Lebensmittel?

Dann unterzeichne unsere Petition auf:  
[www.boelw.de/gvopetition](http://www.boelw.de/gvopetition) oder in teilnehmenden Bioläden.

Weitere Hintergrundinformationen unter:  
[www.demeter.de/gentechnik](http://www.demeter.de/gentechnik)

Zudem haben wir einen tollen Buchtipp

Florianne Koechlin:

### Von Böden die klingen und Pflanzen die tanzen

Neue Streifzüge durch wissenschaftliches Unterholz  
Lenos Verlag 2021 [www.lenos.ch](http://www.lenos.ch)



halten oder dem Aufbau einer Pflanze hervorrufen. Es kommt daher immer darauf an, in welchem Kontext es steht. „Die Annahme, dass ein bestimmter DNA-Abschnitt oder ein Gen allein verantwortlich für die Vererbung ist, ist mittlerweile überholt. Wenn nun ein Gen technisch ausgetauscht, verändert oder entfernt wird, dann greift das in ein sehr dynamisches und ausbalanciertes System ein. Jeder Eingriff – sei er noch so klein – kann zu unvorhergesehenen Entwicklungen führen und bringt einen harmonischen Organismus aus dem Gleichgewicht“, so Antje Kölling, politische Sprecherin bei Demeter.

#### VOM LABOR IN DIE UMWELT

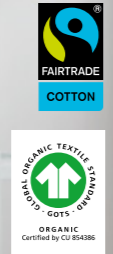
Das gilt nicht nur für den Organismus: Im Freiland sind die Bedingungen andere als im Labor. Breiten sich genveränderte Pflanzen unkontrolliert aus, kann das weitreichende Folgen für unsere Ökosysteme haben. Einmal freigesetzt, ist es kaum noch möglich, die Pflanzen

zurückzuholen, insbesondere dann, wenn sie sich mit Wildpflanzen kreuzen. Sie gelangen in ein sehr vielfältiges Umfeld und interagieren mit anderen Lebewesen, Boden, Wasser und Luft. Dadurch können sie sich verändern und es können unerwartete Dynamiken auftreten. „Wir können immer noch nicht vollends abschätzen, welche langfristigen Folgen der Einsatz von Gentechnik in der Landwirtschaft haben wird. Die Verbreitung resistenter Unkräuter in den USA ist ein Beispiel für eine Fehlentwicklung. Insbesondere für die neuen Gentechniken wie beispielsweise CRISPR/Cas muss daher auch weiterhin das EU-Vorsorgeprinzip gelten: Eine ausreichende Risikoprüfung, Rückverfolgbarkeit, Transparenz und natürlich die Kennzeichnungspflicht sind weiterhin notwendig“, fordert Antje Kölling. „Und das nicht nur zum Schutz unserer Bäuerinnen und Bauern, unserer Agrar-Ökosysteme und der Verbraucher:innen – sondern auch aus Respekt vor der Pflanze, deren komplexe innere Prozesse wir gerade mal im Ansatz verstehen können.“

## DEMETER-FORDERUNGEN AN DIE POLITIK:

- Auch neue gentechnisch veränderte Organismen (GVO) müssen so gekennzeichnet werden, dass Verbraucher:innen, Landwirt:innen, Züchtung, Handel und Verarbeitung sie jederzeit erkennen und vermeiden können.
- Auch neue GMO müssen weiterhin entsprechend dem EU-Vorsorgeprinzip einer Risikoprüfung und -bewertung unterzogen werden.
- Rückverfolgbarkeit und Nachweisverfahren müssen eine Zulassungsvoraussetzung für GMO bleiben, ebenso die Rückholbarkeit. Wer GMO auf den Markt bringt, muss für Risiken und Folgeschäden haften.
- EU, Bund und Länder müssen mehr Forschung zu Umwelt-, Biodiversitäts- und Gesundheitsrisiken neuer GMO, zu ihren sozio-ökonomischen Auswirkungen sowie zur Entwicklung genereller Nachweisverfahren fördern.
- Um eine vielfältige, klimafreundliche und sozial gerechte ökologische und bäuerliche Landwirtschaft voranzubringen, sollten vor allem Forschung und Weiterentwicklung von bewährten und wirksamen gentechnikfreien agrarökologischen Methoden gefördert werden.





**Bio Bettwäsche von Linstädt ESSENTIALS**  
 Edle weiße Bettwäsche aus feiner ägyptischer Bio Baumwolle – ethisch hergestellt  
**Jetzt auf [www.linstaedt-essentials.com](http://www.linstaedt-essentials.com)**



# FRÜHSTÜCKE GANZHEITLICH



**DAS DEMETER-EI  
FÜR TIER, NATUR, UND DICH!**

- Wesensgemäße Tierhaltung
- Bruderhähne werden aufgezogen
- Keine Geschlechtsbestimmung im Ei
- 100% Bio-Futter
- Kein Beschneiden der Schnäbel
- Mehr Platz zum Leben



[WWW.DEMETER.DE/EIER](http://WWW.DEMETER.DE/EIER)



## IN HARMONIE

mit der Natur und nicht gegen sie zu arbeiten, ist für Demeter-Landwirt:innen der innere Antrieb. Auf Demeterhöfen findet man meist eine große Artenvielfalt – etwa auf dem Acker, der vielen Pflanzen und Tieren einen Lebensraum bietet –, aber auch eine Vielfalt an Gemüse- oder Getreidesorten, an Tieren und Betriebszweigen.  
[www.demeter.de/acker-bunt](http://www.demeter.de/acker-bunt)





# Wie handle ich nach meinen Überzeugungen?

„Our house is on fire“ – Greta Thunbergs berühmter Satz vom Davoser Weltwirtschaftsforum klingt uns noch in den Ohren. Dass unser „Haus Erde“ brennt, wissen wir längst – und kennen auch die Gründe dafür. Warum schaffen wir es dennoch nicht, konsequent nachhaltig und umweltbewusst zu leben? Das haben wir Prof. Dr. Gerhard Reese gefragt. Der Umweltpsychologe forscht, wie wir die Lücke zwischen Überzeugung und Verhalten verkleinern können.

## Gerhard, du bist Professor für Umweltpsychologie an der Universität Koblenz-Landau, was genau erforschst du?

In der Umweltpsychologie untersuchen wir, welchen Einfluss die Umwelt auf das Verhalten von uns Menschen hat – und welchen Einfluss wir wiederum mit unserem Verhalten auf die Umwelt nehmen. Wobei ich den Begriff „Umwelt“ nicht so glücklich finde, denn er suggeriert ja, dass es eine Welt gibt, die um uns herum existiert. Dabei sind wir auch ein Teil davon.

## Findest du den Begriff „Natur“ passender?

Die Natur ist in jedem Fall ein Teil dieser „Umwelt“, zu der wir in unserem Fachbereich forschen. Der Begriff „Umwelt“ ist allerdings breiter gefasst. In der Umweltpsychologie untersuchen wir unser Verhältnis zu jeglicher Form von Umwelt, auch der menschengemachten. Manche Kolleginnen und Kollegen beschäftigen sich zum Beispiel mit der Wirkung von Räumen auf unser Verhalten, etwa in der Architektur oder beim Städtebau. Ich selbst untersuche jedoch tatsächlich vor allem unser Erleben von Natur: Wie wirkt sich ein Waldspaziergang auf uns aus? Warum macht er uns ausgeglichener? Auch Fragen rund ums Klima sind hierbei

relevant: Wie gehen die Menschen mit der drohenden Klimakatastrophe um? Wie verhalten sie sich? Ich forsche unter anderem auch zum Phänomen der „Klimaangst“ oder besser: der berechtigten „Klimasorge“, die bisher noch unzureichend untersucht ist.

## Von unserem Verhalten hängt die Zukunft der Menschheit auf der Erde ab. Warum handeln wir dennoch nicht konsequent nach den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Klimaforscher:innen? Genau das verlangen ja die vielen „For-Future“-Gruppen.

Das ist genau der springende Punkt: Die meisten Menschen wissen über den Klimawandel Bescheid – auch über die Faktoren, die ihn vorantreiben. Sie wissen auch um seine Auswirkungen – die bekommen wir bereits immer mehr zu spüren: Dürre, Flutkatastrophen wie im letzten Jahr an der Ahr, aber auch die diesjährige Hitzewelle und die zahlreichen Waldbrände. Auch wenn sich einzelne Ereignisse nur schwer dem Klimawandel zuordnen lassen, so steigt das Risiko für solche Ereignisse stetig. Und das macht vielen Angst – zu Recht. Und dennoch sind es vergleichsweise wenige Menschen, die es schaffen, sich ganz bewusst





„Die obersten zehn Prozent der wohlhabendsten Milliarde der Menschen hat einen über alle Stränge schlagenden Lebensstil, den sich die Erde nicht mehr leisten kann.“

Gerhard Reese, Umweltpsychologe

umweltfreundlicher und nachhaltiger zu verhalten. Mich beschäftigt genau diese Lücke zwischen der persönlichen Überzeugung und dem, wie wir uns tatsächlich verhalten.

#### Wie steht es denn um die Welt – und um uns?

Nicht gut, wenn man sich die letzten Berichte vom Weltklimarat anschaut. Deren Quintessenz: Wenn wir jetzt nicht sofort umsteuern, werden die Lebensumstände für viele Teile der Menschheit auf der Erde existenzbedrohend. Der Wandel hat ja bereits eingesetzt. Natürlich behaupten manche noch immer, Orkane, Überschwemmungen und Trockendürren habe es schon immer gegeben. Das stimmt ja so grundlegend, aber in dieser Häufigkeit gab es sie eben nicht schon immer. Und die Prognosen und Klimamodelle besagen, dass die Extreme noch weitaus stärker werden. Darauf müssen wir uns vorbereiten. Gleichzeitig müssen wir endlich handeln, um diese Effekte nicht noch weiter anzuhetzen. Es gibt neben der Klimakrise weitere sogenannte

„planetare Grenzen“. Werden diese überschritten, gerät das Ökosystem aus der Balance, dann sind die Lebensgrundlagen für uns Menschen gefährdet. Wir nutzen unser Land zu exzessiv, roden zu viel, wir überfischen die Ozeane und gefährden die Biodiversität zu Wasser und auf dem Land, unser CO<sub>2</sub>-Ausstoß versauert die Meere, und wir haben einen viel zu hohen Süßwasserverbrauch.

Wir Menschen greifen so massiv in geophysikalische Prozesse ein, dass es zu kaskadenartigen Kipppunkten kommen kann – mit schlimmen Folgen für unsere Zukunft auf diesem Planeten. Um die planetaren Grenzen einzuhalten, bevor es zu solchen Kipppunkten kommt, müssen wir unser Verhalten radikal ändern. Vor allem das Konsumverhalten: Wie wir in westlichen beziehungsweise durchindustrialisierten Ländern leben, sprengt alle dieser planetaren Grenzen. Es ist hochproblematisch, weil unser gesamter Lebensstil auf einem viel zu hohen Verbrauch von endlichen Ressourcen basiert. Kurz



gesagt: Die wohlhabendste obere Milliarde der Menschen – und von denen vor allem die obersten 10 Prozent – hat einen über alle Stränge schlagenden Lebensstil, den sich die Erde nicht mehr leisten kann.

#### Warum schaffen wir es nicht, unser Tun in Einklang mit unserem Wissen zu bringen?

Das hat mehrere Gründe. Zunächst gibt es die individuelle Ebene: Es ist schwierig, neue Verhaltensweisen anzunehmen, wenn wir von klein auf ein anderes Verhalten gewohnt sind. Besonders hinderlich: wenn sich die Menschen, mit denen wir uns umgeben – Familie, Freund:innen, Kolleg:innen – weiterhin so verhalten wie bisher. Zum Beispiel ist es für jemanden, der zu Hause als Kind täglich Fleisch gegessen hat, schwieriger, sich in seinem Fleischkonsum einzuschränken. Oder nehmen wir das Auto: Wenn man in einem Haushalt aufgewachsen ist, in dem es normal war, dass zwei bis drei Autos zur Verfügung standen, und dagegen völlig unüblich, das Fahrrad oder den öffentlichen Nahverkehr zu nutzen, dann ist eine Umstellung auf autofreie Mobilität viel schwieriger umzusetzen – und erfordert eine aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Gewohnheiten.

#### Wenn man weitab vom nächsten Bahnhof in einem Dorf wohnt, kann ein autofreies Leben schwer umzusetzen sein, wenn der Bus gerade zweimal am Tag fährt ...

Genau, hier kommen wir zu einer anderen Ebene, die nicht individuell, sondern systemisch bedingt ist. Selbst wenn



ich sehr klima- und umweltbewusst bin und eigentlich auf das Auto verzichten möchte, kann ich es nicht, wenn ich in einem Raum lebe oder auch arbeite, der auf individuelle Automobilität ausgerichtet ist. Dann ist ein Auto im Alltag nur unter großen Unannehmlichkeiten verzichtbar – oder eben tatsächlich unverzichtbar. Die wenigsten möchten viele Kilometer zum nächsten Bahnhof auf Bundesstraßen radeln müssen, um zu Arbeit, Einkauf, Schule oder Arzt zu gelangen. Und das ist auch niemandem zumutbar. An dieser Stelle ist die Politik gefragt, denn sie könnte hier effektive Lösungen schaffen, die ein System – etwa die Mobilitätsinfrastruktur – grundlegend ändern.

#### Wie könnten diese aussehen?

Die Politik muss Leitplanken setzen, damit es für die Menschen leichter ist, im Alltag nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Um bei der Mobilität zu bleiben: Das 9-Euro-Ticket war ein wirklich gutes, richtiges Instrument. Durch den geringen Preis und die Einfachheit senkte es für viele





„Die gute Nachricht ist, dass wir unser Verhalten auf individueller Ebene sehr wohl ändern können. In der Summe kann auch das große Auswirkungen haben, ohne dass wir auf politische oder systemische Verbesserungen warten müssen.“

Gerhard Reese, Umweltpsychologe

die Hemmschwelle, Zug zu fahren und das Auto mal stehen zu lassen. Die Nachfrage war enorm. Auch wenn es in der Umsetzung noch etwas ruckelte und einige Züge überfüllt waren, leerten sich zum Teil die Straßen, eine Menge Autofahrer:innen stiegen zumindest während dieses Zeitraums um. Viele dieser versuchsweisen Neukund:innen haben offenbar gute Erfahrungen gemacht und könnten sich vorstellen, künftig mehr Zug statt Auto zu fahren. Es ist wichtig, dass wir einen günstigen Nachfolger für das 9-Euro-Ticket anbieten und den ÖPNV ausbauen, um diesen Trend zu fördern. Beim Essen ist es genauso. Die nachhaltige Wahl sollte einfacher verfügbar und für alle bezahlbar sein, dazu gehört auch eine genussvolle, pflanzenbasierte und biologische Kost in Kantinen und Schulen. Dafür braucht es

politischen Willen, der bewirkt, dass das, was die planetaren Grenzen sprengt, nicht bezahlbarer und einfacher verfügbar ist als die nachhaltige Alternative. Dass etwa der Zug bequemer und günstiger wird als die Autofahrt oder der Flug. Dass die Bio-Gurke günstiger ist als die mit Kunstdünger und Pestiziden angebaute. Oder auch Verbote, Lebensmittel in großem Stil zu verschwenden. Dass wir uns so selten nachhaltig verhalten, liegt also einerseits an uns als Individuen, aber andererseits und viel mehr noch am System. Dennoch: Jede und jeder kann zu einem insgesamt nachhaltigeren Lebensstil beitragen.

**Wo du gerade die Systemzwänge erwähnt hast: Was können wir persönlich denn überhaupt tun? Und das, ohne dabei zu verzweifeln?**

Angst oder große Sorge um die Zukunft kann für Veränderung durchaus ein Motivator sein. Das sehen wir bei der Fridays-for-Future-Bewegung. Ich habe gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen vor einem Jahr eine Studie durchgeführt, die zeigte: Diejenigen, die sich um das Klima sorgen, wollen sich auch in der Tat klimaschützend verhalten. Ich verstehe alle, die sagen: Ob ich jetzt den Flieger nehme oder nicht, das macht doch keinen Unterschied! Denn als Einzelner sehe ich in meiner nachhaltigen Entscheidung keine positive

Veränderung des großen Ganzen, sondern fühle mich ohnmächtig. Aber hier hilft es, sich bewusst zu machen: Ich bin nicht allein, sondern viele Menschen handeln genauso. Als Teil einer Bewegung, die hoffentlich immer weiterwächst, können wir gemeinsam etwas zum Guten verändern. Was also für einen aktiven Wandel hilfreich ist: sich zusammenschließen mit Gleichgesinnten. Sich untereinander auszutauschen, sich gegenseitig zu bestärken und sich gemeinsam zu engagieren. Das kann in der Nachbarschaft sein oder in einer Umwelt-, Klima- oder Naturschutzgruppe. Oder in Initiativen, in denen sich Menschen zusammenschließen, die gemeinsam regenerative Energieversorgungs-lösungen suchen. Die gute Nachricht ist ja auch, dass wir unser Verhalten auf individueller Ebene sehr wohl ändern können. In der Summe kann auch das große Auswirkungen haben und zusammen mit politischen Weichenstellungen zu einer sozial-ökologischen Gesellschaft beitragen.

**Was wären deine konkreten Tipps?**

Die meisten, die wirklich einen Unterschied machen, kennt man: auf den Flug in den Urlaub verzichten, Ökostrom beziehen, keine Einweg-Produkte und keine Wegwerf-Mode konsumieren und das Konto bei einer nachhaltigen Bank

einrichten. Wenn möglich, auf ein eigenes Auto verzichten, mit dem Rad oder den Öffentlichen fahren, Bio-Lebensmittel und am besten möglichst pflanzenbasiert essen. Das Schöne ist: Das alles bringt nicht weniger Genuss ins Leben, sondern macht auch Spaß und bringt – vor allem gemeinsam mit anderen und wenn man sich als Teil einer Bewegung versteht – ein positives Gefühl der Selbstwirksamkeit.

**Zur Person:**

Gerhard Reese, geboren 1981, hat sich schon zu Jugendzeiten für Umwelt- und Naturschutz engagiert. Nach einem freiwilligen ökologischen Jahr beim Bundesamt für Naturschutz studierte er zuerst Geowissenschaften, dann wechselte er zum Studium der Psychologie. In den letzten zehn Jahren widmete er sich Fragen der Umwelt- und Naturschutzpsychologie. Seit 2016 ist er Professor für Umweltpsychologie an der Universität Koblenz/Landau. Dort leitet er den Studiengang „Mensch und Umwelt: Psychologie, Kommunikation, Ökonomie“.

Anzeige

**Voelkel**

**DIE NR. 1 FÜR DEINE GESUNDHEIT\***

**2 SHOTS PRO TAG FÜR 100% VITAMIN C\***

**Deutschlands beliebtester Ingwershot.<sup>1</sup>**  
**100% Direktsaft. Frischer Demeter-Ingwer. Null Zusätze.**

\* Jeder Shot (je nach Sorte 50-60 ml) enthält 50 % der empfohlenen täglichen Referenzmenge für Erwachsene an Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig fürs Wohlbefinden.  
<sup>1</sup> Quelle: BioVista Sortimentsreport Saft/Nektare, Q1/2022.

Wir arbeiten im Sinne der: **GEMEINWOHL ÖKONOMIE** Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft



# Eine Welt in Harmonie

Man sah es am Umgang mit den Kindern. Näherte sich ein Kind der Fahrbahn, stand der Verkehr sofort still. Nicht dass eines der kostbaren Geschöpfe Schaden erlitt! Am Zebrastreifen stieg manche Fahrerin eigens aus, um einem Kind durch den Verkehr zu helfen und erst wieder vorsichtig anzufahren, wenn das Kind sicher auf die andere Straßenseite gelangt war. Türen in öffentlichen Gebäuden hatten nun auf einem Meter Höhe runde Glasfenster, damit die Kinder sahen, was sich auf der anderen Seite befand. Die Schiebetüren im ICE mit ihrer Lichtschranke funktionierten jetzt auch dann, wenn man kleiner als einen Meter fünfzig war. Und Schreinerinnen und Tischler hatten landesweit viel zu tun, um Tresen und Schalter, Kassenbänder und Türknäufe tieferzulegen. In den Kinderhalbtagesstätten gingen die Gruppen nun vermehrt raus, an die Seen, in die Wälder.

Man sah es am Umgang mit den Alten. Erlitt eine Hausmitbewohnerin im Alter eine Gehbehinderung, war die Hausgemeinschaft sogleich informiert. Einkaufswünsche erfolgten sodann über den Hausblog, und Butter und Brot wurden der Frau in die Wohnung getragen. Rikscha-Fahrten zu Ärzt:innen waren ausnahmslos kostenfrei. Und die Termine in den Praxen so intelligent geregelt, dass aufreibende Wartezeiten entfielen. Wer zwar gesund war, aber allein, konnte auch das in den Hausblog schreiben. Und bekam postwendend eine Einladung zu Halloween im Hinterhof zugesteckt.

Man sah es am Umgang mit den Eltern. Nach dem Absenken der Wochenarbeitszeit auf zwanzig Stunden war Ruhe eingeleitet am Kriegsschauplatz Kleinfamilie. Väter stöhnten nicht mehr beim Einkauf, ein Kind auf dem Arm, den Chef im Nacken, Mütter stöhnten nicht mehr im Homeoffice und unter Albträumen im Schlaf. Wenn die Kinder mittags aus der Kinderhalbtagesstätte kamen, hatten Eltern und Kinder Zeit füreinander und machten das nacheinander, was sie früher zeitgleich zu erledigen versucht hatten: die Hausaufgaben und das Einkaufen und das Abendessen und den Wohnungsputz – und das befreite Spiel mit den Kindern.

Man sah es am Umgang mit den Tieren, denn das Leid in den Ställen war beendet. Mit einer Zwanzigstundenwoche waren industrialisierte Hochleistungsställe nicht zu halten, und auch der Fleischkonsum sank. Was nun gegessen wurde, hatte nicht gelitten, sondern gelebt, frisches Gras, Luft und Sonnenlicht geschmeckt.

Man sah es am Umgang mit den Arbeitnehmer:innen. Seit diese ihre Würde wiedererlangt hatten und jederzeit kündigen konnten, ohne zum Sozialfall zu werden, wurden unökologische, unethische, unsoziale Jobs nicht mehr besetzt. Die Erpressung, tun zu müssen, was einem selbst schadete, hatte ein Ende gefunden. Wer sich in der unteren Hälfte der Einkommen wiederfand, zahlte kaum noch Steuern. Dafür endete die Progression für Spitzenverdienste bei neunundneunzig Prozent. Überhaupt wurde nicht mehr primär die Arbeit, sondern vor allem das ohne Arbeit erwirtschaftete Vermögen besteuert. Die Finanzministerin bekam rote Wangen vor Glück!

Man sah es am Umgang der Kinder mit ihren Eltern. Seit sie morgens nicht mehr angetrieben und zur Schule gehetzt wurden, muffelten auch sie ihre Eltern nicht mehr an. Man sah es am Umgang der Alten mit den Kindern. Seit sie sich materiell in Sicherheit wussten, versorgt und nicht allein gelassen im leeren Hallraum der Städte, sahen sie die Kinder mit anderen Augen. Die waren nicht laut, sondern lebendig, wenn sie ihre Bälle im Hinterhof kickten, in denen ihre Väter bereits den Grill anwarfen. Für Feste, zu denen sie, die Alten, am Abend dazukamen. Man sah es am Umgang der Kinder mit den Alten: Seit diese sie so freundlich kicken ließen, grüßten sie freundlich und brachten Marmelade vorbei und ließen sich an einem Regennachmittag auch mal Geschichten von früher erzählen. Man sah es am Umgang mit den Pflegeberufen. Die waren nicht nur finanziell, sondern auch bei den Arbeitszeiten so formidabel ausgestattet, dass sich die Kliniken und Praxen der Bewerberinnen und Bewerber kaum erwehren konnten. Wer wirklich was auf sich hielt, wurde nun nicht Investmentbankerin, sondern Pflegeassistentin. Man sah es am Umgang der Chefs mit ihren Angestellten. Seit das Faustpfand der Entlassung durch das Grundeinkommen an Schrecken verloren hatte, mussten sie sich etwas einfallen lassen, um ihre Belegschaft zu halten. Die Büros wurden grün, und manchmal wurde auch das Grüne zum Büro. Man sah es genauso am Umgang der Angestellten mit ihren Chefs. Seit sie mit Würde behandelt wurden, sprachen auch sie wohlwollend von ihnen. Die Zweiteilung in Arbeitende und solche, die arbeiten ließen, war obsolet. Es brauchte die Chefin wie die Angestellten. Die Ärztin wie den Krankenpfleger. Man sagte zueinander jetzt gerne Du. Man sah es an der Laune der Menschen, die einem in den Dörfern und Städten begegneten. Sie gingen langsamer. Sie lächelten mehr. Sie lebten: in Harmonie.

„Stell dir vor“ widmet sich einer Utopie oder erzählt, wie in diesem Fall, eine Geschichte zum Heftthema.





GESTATTEN: BIODYNAMISCH

journal

# HERBSTLICHE Verwöhntipps

## Gesundheit

Unser Anspruch ist es, gute und natürliche Lebensmittel herzustellen. Deshalb verzichten wir bei unseren Produkten auf künstliche Hilfs- und Zusatzstoffe wie Farbstoffe oder Geschmacksverstärker. Aber die haben unsere Bio-Rohstoffe sowieso nicht nötig. Die Tomaten der spanischen Familie Cal Valls z. B. sind so fruchtig, dass unsere Kinder Tomatensauce auch ganz ohne den Zusatz von Zucker unschlagbar lecker ist.



- Menschen
- Umwelt
- > Gesundheit
- Klima
- Ressourcen
- Zusammenarbeit
- Gerechtigkeit
- Tierwohl
- Boden
- Artenvielfalt

**NATURATA**  
mehr als bio

> mehr als bio

**Weil es  
um alles geht.**



Anzeige

## SORTENREINE SACHE!

Der Apfelbalsamessig von Lindenmeyer duftet nach herbstlicher Streuobstwiese, frischem Gras und getrockneten Apfelingeln. Er stammt ausschließlich von Äpfeln der Sorte Topaz und passt in Salate, Saucen oder auch als Spritzer in den Sekt.

[WWW.LINDENMEYER.DE](http://WWW.LINDENMEYER.DE)



## WOHLFÜHL-KUCHEN

Wenn's mal schnell gehen soll, ist die Schokokuchen-Backmischung vom Bauckhof ein echter Klassiker. Als Kuchen, Muffins oder Obstboden ist er schnell mit Butter, Milch und Eiern angerührt – lässt sich aber auch mit Margarine, Speisestärke und Pflanzendrinks als vegane Variante backen. Damit machen wir es uns bei Kaffee und Tee gemütlich.

[WWW.BAUCKHOF.DE](http://WWW.BAUCKHOF.DE)



## HAARPFLEGE AUS DER TOSKANA

Es gibt jetzt Demeter-Shampoo! Und zwar aus der Toskana von der Fattoria La Violla: Auf der Basis von Olivenöl extra vergine und Olivenwasser-Extrakt sorgt es für Glanz und Tiefenpflege. Auch neu: Das Haar-Tonikum aus derselben Linie sorgt für starke Haarwurzeln und gesunde Kopfhaut.

[WWW.LAVIALLA.COM](http://WWW.LAVIALLA.COM)



## DUFTE SCHAUMSCHLÄGER

Jedes Stück ein Unikat: Die Haarseifen von Seifenschäum werden von Manuela Gohrlt von Hand in Formen gefüllt und verpackt. Demeter-Öle pflegen das Haar, Bergamotte, Melisse oder Eukalyptus lassen es angenehm duften. Perfekt auch als kompakte Begleiterin auf Reisen.

[WWW.SEIFENSCHAUM.COM](http://WWW.SEIFENSCHAUM.COM)



## LIPPENKUR

Für heile Lippen auch bei Wind und Wetter sorgt der Lippenpflegestift von Lakshmi. Reichhaltige Fette und Öle treffen auf Vanille, Melisse, Minze und Aloe vera – und zwar ganz ohne Füll- und Konservierungsstoffe!

[WWW.LAKSHMI.DE](http://WWW.LAKSHMI.DE)



## REICHHALTIGER BIENENSCHATZ

Um ihren Bienenstock vor der Ausbreitung von Krankheiten zu schützen, dichten die Bienen ihn mit einem antibiotischen, antiviralen und antimykotischen Wachs ab – Propolis. Als Pflege-Allrounder kommt es in der Propolis-Creme von Martina Gebhardt zum Einsatz und beruhigt irritierte und gestresste Herbst-Haut.

[WWW.MG-NATURKOSMETIK.DE](http://WWW.MG-NATURKOSMETIK.DE)



## ZEITLOS SCHÖN

Müde Haut wieder munter macht die Jeunesse-Maske von Provida mit pflanzlichen Wirkstoffen. Olivenöl beruhigt, glättet und stärkt; Blüten-Essenzen spenden Feuchtigkeit. So strahlen wir mit der Herbstsonne um die Wette!

[WWW.PROVIDA.DE](http://WWW.PROVIDA.DE)



demeter

**PROVIDA**  
organics

NATURKOSMETIK-MANUFAKTUR  
SEIT 1984



FÜR  
NATÜRLICH  
SCHÖNE  
HAUT



- Familieneigener Demeterhof
- Mit eigenem Heilkräuteranbau
- Ohne Konservierungsmittel
- Eigene Produktion & Entwicklung

## BIODYNAMISCHE PRODUKTE VON KOPF BIS FUß

WIR FREUEN UNS VON IHNEN  
ZU HÖREN: 02942 7400  
SERVICE@PROVIDA.DE  
[WWW.PROVIDA.DE](http://WWW.PROVIDA.DE)

NEU

## COUPEROSE SOFT FLUID

- sanftes & leichtes Fluid
- für Couperose sowie sensible & anspruchsvolle Haut
- pflegend & feuchtigkeitsspendend
- mit adstringierenden Inhaltsstoffen gegen Rötungen
- ohne ätherische Öle



Ergänzung unserer  
Couperose-Produktreihe

Anzeige



# Wie kann Kosmetik ganzheitlich sein?

Was die besondere Qualität von Demeter-Kosmetik ausmacht, erklärt die Naturkosmetik-Pionierin Martina Gebhardt.

Wenn man über biodynamische Pflegeprodukte spricht, kommt man an ihr nicht vorbei: Martina Gebhardt hat in den 1990er-Jahren maßgeblich die Richtlinien der Demeter-Markengemeinschaft für biodynamische Naturkosmetik mitentwickelt. „Das Besondere an Demeter-Kosmetik sind nicht nur die besonders wertvollen Inhaltsstoffe und ihre werterhaltende schonende Verarbeitung, sondern vor allem ihre grundlegende Ausrichtung am ganzheitlichen Anspruch der Biodynamischen Wirtschaftsweise“, erklärt Martina Gebhardt. Ihre gleichnamige Kosmetik ist komplett Demeter-zertifiziert – und dies aus voller Überzeugung: „Ich verstehe uns Menschen als Teil eines größeren Kreislaufs, und dass dieser Gedanke bei Demeter eine so große Rolle spielt, hat mich begeistert. Denn in der biodynamischen Landwirtschaft wird eine Harmonie von Natur, Pflanze, Tier und dem Menschen angestrebt. Tiere spielen eine große Rolle, denn ihr Mist dient als natürlicher Dünger – sie sind ein wichtiges Glied in diesem Prozess des Werdens und Vergehens.“

## NATÜRLICH NATÜRLICH!

Bei Demeter-Kosmetik allgemein wie auch in der Kosmetik von Martina Gebhardt sind keine Rohstoffe erlaubt, die aus Tieren selbst gewonnen werden, doch tierische Stoffe wie Bienen- oder Wollwachs sind die Basis für viele Salben. „Diese wertvollen Wachse sind zum einen ursprünglich und natürlich, gleichzeitig sehr wirkungsvoll und komplex. Selbst komplizierte hochverarbeitete Ersatzprodukte können ihnen nicht das Wasser reichen. Die Schafe, aus deren Wolle das Wachs nach der Schur gewonnen wird, ebenso wie

die Bienen kommen nicht zu Schaden und haben ein gutes Leben. Ich begreife sie wie auch die Pflanzen als lebendige Wesen und begegne ihnen mit Dankbarkeit.“ „Weniger ist oft mehr“ betrifft nicht nur die erlaubten Inhaltsstoffe von Demeter-Kosmetik, sondern ist für Martina Gebhardt auch ihre Philosophie. Ihre Kosmetik soll die Haut unterstützen. Eine der beliebtesten Produktlinien hat sie entsprechend „Happy Aging“ genannt, nicht Anti-Aging: „Denn dass wir selbst älter werden, gehört eben auch zum natürlichen Prozess des Werdens und Vergehens. Es kommt nur darauf an, wie und mit welchem Bewusstsein wir das tun.“



Martina Gebhardt hat die nach ihr benannte Naturkosmetikfirma 1986 gegründet; heute werden dort rund 150 Demeter-Kosmetikprodukte hergestellt und in rund 30 Länder vertrieben. In den 1990er-Jahren ist Martina Gebhardt in viele ferne Länder gereist, „um die biodynamische Idee zu vermitteln“. Heute kommen viele Rohstoffe auch ganz aus der Nähe ihres Unternehmenssitzes, des Klosters Wessobrunn – manche sogar direkt aus dem Klostersgarten. Nach ihrem letzten Abenteuer gefragt, erzählt Martina Gebhardt von ihrer diesjährigen Reise mit dem Postschiff auf die Lofoten. Seitdem tüfelt sie an neuen Kosmetik-Rezepturen mit den wertvollen Inhaltsstoffen des dort beheimateten Seetangs.

[www.mg-naturkosmetik.de](http://www.mg-naturkosmetik.de)

## DAS BESONDERE AN DEMETER-KOSMETIK:

- Demeter-Rohstoffanteil von 90 Prozent bei pflanzlichen Bestandteilen
- hohe biologische Abbaubarkeit
- beste Rohstoffqualität
- werterhaltende Verarbeitung ohne chemisch-synthetische Zusatzstoffe
- absolute Transparenz in der Deklaration
- konsequenter Verzicht auf Mineralöle, Benzol oder Hexan, Butylen- oder Propylenglycol (PEGs); keine Rohstoffe, die aus Tieren gewonnen wurden, kein Einsatz von Gentechnik und Nanopartikeln; auch radioaktive Bestrahlung oder Begasung, Parabene und Mikroplastik sind verboten

demeter

Natural Cool

## Demeter-Obst

Die Demeter-Früchte werden im optimalen Reifegrad geerntet und sofort tiefgefroren. So bleiben die wichtigen Vitalstoffe und der sortentypische Geschmack optimal erhalten.



Mit Liebe angebaut und mit Sorgfalt verarbeitet.

In Faltschachteln platzsparend & umweltbewusst

[www.natural-cool.de](http://www.natural-cool.de)



# Essen für die Seele

Inspiration für drei einfache und leckere Gerichte, die Körper und Gemüt guttun und etwas anders sind!

Wenn die Tage dunkler und kühler werden, schmecken uns Gerichte, die uns wärmen. Wir stellen drei Seelenschmeichler-Gerichte vor, die zwar deftig sind, uns aber nicht schwer im Magen liegen. Das liegt nicht zuletzt am großartigen Gemüse, das uns an all die Sonnenstrahlen des Sommers erinnert: Kürbis, Zucchini und Rote Bete. Unsere Gerichte haben zudem einen kleinen Twist und kommen etwas anders daher als ihr traditionelles Pendant: Unser Shakshuka – das ursprünglich aus Nordafrika stammt – ist grün statt rot-tomatig, die Kürbissuppe bietet überraschende Orangenoten und die Rote-Bete-Gnocchi mit knusprigem Salbei bringen Farbe auf den Teller. So schmeckt der Herbst richtig gut!

Noch mehr leckere Rezepte gibt es unter:  
[www.demeter.de/rezepte](http://www.demeter.de/rezepte)



## Grünes Shakshuka mit Zucchini und Fetakäse



Beste Zutaten in  
Demeter-Qualität gibt's  
in deinem Bioladen!



*Fruchtige Kürbissuppe  
mit Speckstreifen*



*Rote-Bete-Gnocchi  
mit Walnüssen und Salbei*





## GRÜNES SHAKSHUKA MIT ZUCCHINI UND FETAKÄSE

Für 4 Personen

**Zutaten:** 300 g Babyspinat • 1 Stange Lauch • 1 große Zucchini • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Olivenöl • 100 ml Gemüsebrühe • 200 g Feta • 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen) • Salz & Pfeffer • 4 Eier • Petersilie (zum Anrichten) • 4 Fladenbrote

**Zubereitung:** Den Spinat waschen und abtropfen lassen, Lauch und Zucchini waschen. Den Lauch der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. / Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin kurz den Knoblauch mit etwas Kreuzkümmel andünsten. Dann die Zucchiniwürfel und den Lauch dazugeben, bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun den frischen Spinat dazugeben und mit Deckel so lange dünsten, bis er eingefallen ist. Anschließend alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. / Mit einem Löffel 4 Mulden in das Gemüse drücken, die Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig je ein Ei in jede Mulde geben. Feta mit den Händen zerbröckeln und um die Eier verteilen. Die Eier bei niedriger Hitze (ggfs. mit Deckel) 6–8 Minuten stocken lassen. / Das warme Shakshuka mit Petersilie servieren. Dazu Fladenbrot reichen.



## FRUCHTIGE KÜRBISUPPE MIT SPECKSTREIFEN

Für 4 Personen

**Zutaten:** 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis • 4 große Karotten • 2 mittelgroße Kartoffeln • 1 Apfel • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1–2 EL Oliven- oder Rapsöl • 1 l Gemüsebrühe • 1 TL Kreuzkümmel • ½ TL Koriandersamen • ½ TL Fenchelsamen • Orangensaft • Salz & Pfeffer • Muskatnuss (gemahlen) • Speckstreifen (nach Geschmack) • Kürbiskerne (zum Anrichten) • 100 g Crème fraîche

**Zubereitung:** Den Kürbis waschen, in der Mitte zerteilen und die Kerne entfernen. Dann in grobe Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln. Apfel ebenfalls würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. / Nun die Zwiebelwürfel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze in einem großen Topf im heißen Öl anschwitzen. Parallel den Kreuzkümmel, die Koriander- und Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen, mit in den Topf geben und kurz mit anschwitzen. / Kürbis-, Karotten-, Kartoffel- und Apfelwürfel in den Topf geben und 2–4 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und dann ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Währenddessen in einer kleinen Pfanne die Kürbiskerne ohne Öl rösten und zum Abkühlen zur Seite stellen. Danach den Speck in derselben Pfanne knusprig anbraten. / Die fertige Suppe mit einem Mixstab pürieren. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe nachgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit etwas Orangensaft abschmecken. Mit Speckstreifen und gerösteten Kürbiskernen servieren. Auf jede Portion etwas Crème fraîche geben.



## ROTE-BETE-GNOCCHI MIT WALNÜSSEN UND SALBEI

Für 4 Personen

**Zutaten:** 500 g Kartoffeln • 300 g gegarte Rote Bete • 200 g Mehl + Mehl zum Bearbeiten • 1 mittelgroßes Ei • Salz & Pfeffer • Muskatnuss (gemahlen) • 75 g Walnüsse • 2 EL Butter • frischer Salbei • Feta (nach Geschmack)

**Zubereitung:** Die Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen. Rote Bete grob würfeln und in einem Mixer oder mit einem Stab fein pürieren. Sobald die Kartoffeln gar sind, schälen und stampfen. Nun den

Stampf mit der pürierten Roten Bete und dem Ei vermengen. Das Mehl, Salz und Pfeffer sowie etwas Muskatnuss untermischen und zu einem glatten Teig verkneten. / Den Gnocchi-Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu mehreren langen, ca. 2 cm dicken Strängen rollen. Diese in mundgerechte Stücke schneiden und in den Handflächen zu kleinen Bällchen formen. Mit einer Gabel etwas eindrücken, sodass die typische Gnocchi-Form entsteht. Währenddessen einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und reichlich salzen. Temperatur reduzieren und die Gnocchi im siedenden Wasser ziehen lassen, bis sie nach oben schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen. / Die Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zur Seite stellen. Dann die Butter in der noch heißen Pfanne erhitzen und den Salbei darin leicht kross werden lassen. Nun die Gnocchi dazugeben und durch die Salbei-Butter schwenken. / Mit gerösteten Walnüssen garnieren, nach Geschmack etwas Fetakäse darüber geben und servieren.

## MITMACHEN & KNUSPER-SPASS GEWINNEN

### DAS TOPPT ALLES!

Sweet Salty, Chili Crunch und Crispy Oriental: Schonend und langsam auf niedriger Temperatur geröstet, reich an Proteinen, Omega 3, Eisen und Vitaminen und mit Apfelsüße verfeinert – die Toppings von &Clara peppen jedes Gericht auf. Sie duften nach geröstetem Chili, Curry, Buchweizen oder Cashew-Kernen und machen sich wunderbar auf Gemüse, Salaten, Früchten, Pasta, Risotto oder einfach auf dem Käsebrot. Die Zutaten stammen möglichst aus regionalem Anbau. Am Starnberger See werden die Toppings in liebevoller Handarbeit produziert, in Zusammenarbeit mit Menschen, die es aufgrund körperlicher, geistiger oder psychischer Beeinträchtigungen schwerer haben, auf dem Arbeitsmarkt unterzukommen.



Auf folgenden Kanälen kannst du am Gewinnspiel teilnehmen:

[www.facebook.com/demeter.de](https://www.facebook.com/demeter.de)  
[www.instagram.com/demeter\\_de](https://www.instagram.com/demeter_de)

### Alternative Teilnahme:

per E-Mail an [info@demeter.de](mailto:info@demeter.de)  
oder per Post: Demeter e. V.,  
Brandschneise 1, 64295 Darmstadt;  
Einsendeschluss: **30. September 2022**

Teilnahmebedingungen unter  
[www.demeter.de/gewinnspiel](https://www.demeter.de/gewinnspiel)

Anzeige

Wissen Sie eigentlich, dass

# RESPEKT

ein fulminantes  
*Aroma* hat?

Feiner Kaffee, würzig, mit opulenten Aromen ist schon in der Herstellung eine Kunst für sich. Ihn so zu produzieren, dass es allen Beteiligten dabei gut geht, eine zweite. Darum sind alle unsere Kaffees Fairtrade oder auch Demeter zertifiziert. Und werden alle ökologisch angebaut – übrigens auch ein Grund, warum er so unverändert lecker ist.

**MOUNT HAGEN.**  
Kaffee für Fortgeschrittene.





**Herausgeber**

Demeter e. V.  
Vorstand: Dr. Alexander Gerber und  
Johannes Kamps-Bender  
Brandschneise 1 / 64295 Darmstadt  
www.demeter.de  
Telefon: 06155-84690 / Fax: 06155-846911

**Leserservice**

demeterjournal@demeter.de

**Redaktion**

Chefredaktion: Susanne Kiebler  
Art-Direktion: Hassaan Hakim, Susanne Kiebler  
Mitarbeit: Ameli Uhlig (S. 13, 14-17)

**Konzeption und Design**

YOOL GmbH & Co. KG  
Winchesterstraße 2 / 35394 Gießen  
www.yool.de

**Anzeigen**

anzeigen@demeter-journal.de

**Druck**

Frank Druck GmbH & Co. KG  
- ein Unternehmen der Eversfrank Gruppe -  
Industriestraße 20 / 24211 Preetz  
www.eversfrank.com

**Garantierte Mindestauflage**

Mindestauflage Frühjahr/Herbst: 285.000  
Mindestauflage Sommer/Winter: 250.000

**Vertrieb Naturkosthandel**

bestellen@demeter-journal.de  
Vertrieb über Demeter-Hofläden,  
Demeter-Aktiv-Partner-Läden (DAP),  
Naturkostfachgeschäfte, Bio-Supermärkte,  
Reformhäuser, Demeter-Partner-Bäckereien

**Wer mehr wissen will**

Lebendige Erde  
Zeitschrift für biologisch-dynamische  
Landwirtschaft, Ernährung und Kultur  
Kostenloses Probeexemplar:  
Lebendige Erde  
Brandschneise 1 / 64295 Darmstadt  
Telefon: 06155-84690  
www.LebendigeErde.de

**Demeter-Gartenrundbrief**

www.gartenrundbrief.de  
Telefon: 0711-902540

**Aktuelle Stellenangebote in der Jobbörse**

www.demeter.de/jobs

**Du möchtest Demeter-Fördermitglied werden?**

www.demeter.de/foerdermitgliedschaft  
oder Mail an foerdermitgliedschaft@demeter.de

**Fotos**

**Titelbild:** Irinashemiakina/shutterstock.com | **S. 2:** Marco Baass, YOOL | **S. 3:** SERGEI BRIK/shutterstock.com | **S. 4:** YOOL | **S. 6-11:** YOOL | **S. 13:** Bauck GmbH | **S. 14-17:** Inga Israel, YOOL | **S. 18-19:** YOOL | **S. 20-24:** YOOL | **S. 25:** und Clara GmbH | **S. 26-27:** Inga Israel | **S. 28-29:** Provida Organics, Bauck GmbH, Eva Wolf (für Seifenschäum Seifenmanufaktur), MG Naturkosmetik GmbH, Lindenmeyer GmbH & Co. KG, La Vialla, Lakshmi Ayurvedische Naturkosmetik GmbH | **S. 30-31:** Arylanna/shutterstock.com | **S. 32-36:** Antonios Mitsopoulos Photography - mitsopoulos.eu | **S. 37:** und Clara GmbH | **S. 39:** Blue Planet Studio shutterstock.com

Dieser Ausgabe liegt eine Werbung von Waschbär bei

**DIE NÄCHSTE AUSGABE  
ERSCHEINT IM NOVEMBER 2022**



GEDRUCKT AUF  
RECYCLINGPAPIER.

Anzeige

# Eine Übung für dein inneres Gleichgewicht

Dr. Andrea Spanul verrät in ihrer Meditations-Übung, wie du dich in Harmonie mit dir selbst und deiner Mitwelt bringen kannst. Die Ärztin und Meditations- und Yogalehrerin legt dir dabei eines ans Herz: Lass los!

Menschen aus aller Welt kommen in die bekannte Fastenklinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee oder nach Marbella zum Heilfasten. Der Gründer der Kliniken, Dr. Otto Buchinger, behandelte bereits 1920 seinen ersten Patienten mit der von ihm entwickelten Fastenmethode. Im Jahr 1953 gründete er die Klinik in Überlingen.

Dr. Andrea Spanul unterstützt heute als Fastenärztin die Patient:innen in der Klinik in Überlingen. „Diese kommen hierher an den Bodensee“, erklärt sie, „um ihrem Körper und Geist Gutes zu tun, Ballast abzuwerfen und Kraft zu tanken. Sie wollen ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden und sich in Harmonie mit der Welt bringen. Damit das funktionieren kann, ist es wichtig, den Anspruch an Perfektion und an die Kontrolle loszulassen und eventuelle Disharmonien zuzulassen und zu akzeptieren. Ich rate meinen Patient:innen daher: ‚Hör auf zu bewerten und dich zu perfektionieren. Lass deine Erwartungen ziehen, mach dich frei von festen Vorstellungen, öffne dich.‘“ Die Chance dieses Loslassens beschrieb Maria Buchinger, die Tochter des Klinikgründers Otto Buchinger, mit den Worten: „Wenn nicht geschieht, was wir wollen, dann wird geschehen, was besser ist.“

Andrea ist nicht nur Ärztin, sondern auch Meditations- und Yogalehrerin. Sie ist überzeugt: Meditation und Yoga können beim Fasten helfen, denn „Körper, Geist und Seele sind eins, und wir sollten sie als Einheit betrachten und behandeln“. Um diese Einheit und die eigene, uns innewohnende Harmonie zu erfahren, empfiehlt sie folgende Übung:

- Setz dich aufrecht hin, schließ deine Augen und entspanne dein Gesicht.
- Leg deine linke Hand auf dein Herz und deine rechte Hand auf deinen Bauch.
- Lass deinen Atem in deine Hände fließen. Beobachte, wie natürlich und wie unbeschwert dein Atem fließt.
- Spür die Wärme in deinen Händen.
- Sage dir laut oder nur mit der inneren Stimme: „Heute lasse ich los. Heute nehme ich mich an, so wie ich bin. Heute bewerte ich nicht. Heute beobachte ich. Heute vertraue ich mir selbst und nehme die Signale meines Körpers, meines Geistes und meiner Seele wahr. Heute finde ich das, was sich für MICH gut anfühlt.“
- Atme dreimal tief ein und aus.
- Bringe dann deine Handflächen auf dein Gesicht, atme noch einmal tief ein und öffne beim Ausatmen deine Augen.



Für Dr. Andrea Spanul bedeutet Harmonie, das innere Gleichgewicht und den eigenen Rhythmus zu finden. Sie arbeitet als Ärztin in der international bekannten Fastenklinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen am Bodensee, die als erste Klinik weltweit ihre Küche nach Demeter-Standard zertifiziert hat. Dort bildet das Heilfasten den zentralen Therapiebaustein des ganzheitlichen Konzepts. [www.buchinger-wilhelmi.de](http://www.buchinger-wilhelmi.de)

## ISATIS dental vegane Mund- und Zahnpflege

Lieber lokal als global.  
Alle Inhaltsstoffe aus Deutschland.



#Klosterkosmetik #Demeter  
#Vegan #Isatis #Färberknöterich  
#Aktivkohle #Heilkreide

H 501 099



[www.mg-naturkosmetik.de](http://www.mg-naturkosmetik.de)



# Wir bei Bauckhof feiern 90 JAHRE DEMETER

**NEU**  
ab September



Zauberleichte\* Torten

\* absolut  
gelingsicher,  
auch vegan



**OHNE  
Schnick-  
schnack**



Vor 90 Jahren wurde der erste Bauckhof auf eine biodynamische Bewirtschaftung umgestellt. **90 Jahre Bauckhof und Demeter** - das will natürlich gefeiert werden. Und was gehört zu jeder guten Feier dazu? **Eine leckere Torte!**

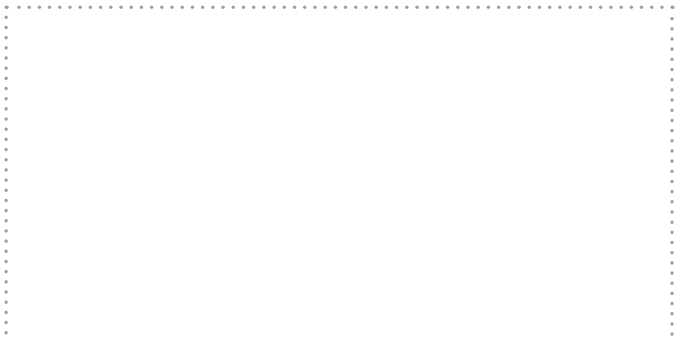
Und die kannst du jetzt auch ganz leicht selber machen - mit unseren neuen **Backmischungen für zauberleichte Torten**. Köstlicher Tortengenuss im Handumdrehen, egal ob klassisch oder **vegan**. Alle vier Torten bekommst du in **Demeter-Qualität**, zwei sind außerdem **glutenfrei**. Unser Sortiment der kleinen Kuchen in Demeter-Qualität erweitern wir für dich um streuselige Apple Crumble Muffins - natürlich ebenfalls glutenfrei.



Mehr zu unseren  
Neuheiten!

Serviervorschlag

## WO ARBEITEN MENSCHEN MIT BIO-GRAFIE? IN DEINEM BIOLADEN



Stempelfeld