

LEIDEN- SCHAFT

Ein Magazin für alle,
die leidenschaftlich
gerne draußen sind.

Ausgabe 01 • Frühjahr/Sommer 2017

Natur

GEFAHREN IN DER NATUR

Was Sie beim Draußensein
wissen sollten.

DIE GRILLSAISON STARTET

Tipps und Rezepte vom Profi
und Hobbygriller.

WANDERN MIT KINDERN

Bereicherung statt Einschränkung.
Eine Familie berichtet.

WANDERAUSRÜSTUNG FÜR KINDER

Woran Sie bei der Tour mit
Kindern denken sollten.

TIPPS FÜRS WANDERREITEN,
RADTOUREN UND
ALLES ÜBER BÄRLAUCH.



Mit Kindern in den Wald

Unter diesem Leitgedanken begann vor zehn Jahren mein Engagement für Kinder und Jugendliche im Bereich der Waldpädagogik. Im Rahmen meiner ehrenamtlichen Tätigkeit bei der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald im Kreisverband Groß-Gerau (SDW GG) hatte ich die Erfahrung gemacht, dass sich die junge Generation immer weiter vom Lebensbereich Wald und Natur entfernt. Smartphone, Tablet, Bits und Bytes gehören mittlerweile zum täglichen Leben der Jugendlichen und Kinder. Buche, Eiche, Wildschwein, Matsch und auf Bäume klettern hingegen werden immer mehr zu Begriffen aus einer unbekannteren Welt. Nun ist es leicht, am Stammtisch oder vom Sofa aus dieses zu bemängeln, hilft aber in der Sache nicht wirklich weiter.

Also entschloss ich mich, ein neues Einsatzfeld für mich zu begründen und die

bekannteren Lücken mit Spaß und Freude zu füllen. Schulen und Kindergärten waren schnell zur Kooperation bereit. In unzähligen Walderlebnistagen, Projektwochen, Waldführungen, Waldjahresprojekten und Familienwaldtagen haben wir den spannenden Lebensraum Wald nun schon vielen Kindern und Jugendlichen näher gebracht. Strahlende Gesichter und die Frage, wann wir wieder gemeinsam den Lebensraum Wald erforschen wollen, sind ein schöner Dank für die hier geleistete Arbeit.

Aus dem Wissen um die spannenden Zusammenhänge in Wald und Natur wird hoffentlich eine verantwortungsbewusste Generation heranwachsen, die neben allem lebensprägenden technischen Wissen auch noch eine Eiche von einer Buche unterscheiden kann.

In dieser ersten Ausgabe von „Leidenschaft Natur“ lernen Sie Menschen kennen, die ihre Zeit – wie ich – leidenschaftlich gern in der Natur verbringen. Ob Wald, Wiese oder Garten: die Möglichkeiten für Spaß und Erholung im Grünen sind beinahe unbegrenzt. Doch bei aller Begeisterung, bietet die Natur auch unliebsame Überraschungen, zum Beispiel Zecken, die über 50 verschiedene Krankheitserreger übertragen können.

Wie Sie hier richtig vorbeugen, um Ihren Aufenthalt im Grünen unbeschwert genießen zu können, erfahren Sie in diesem Heft.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Blättern und Lesen und viele unvergessliche Erlebnisse in der Natur.

Ihre

Friederike Heislitz

*Friederike Heislitz
Vorsitzende
Schutzgemeinschaft
Deutscher Wald
Kreisverband
Groß-Gerau*



Inhalt



Seite 06



Seite 08



Seite 12



Seite 14



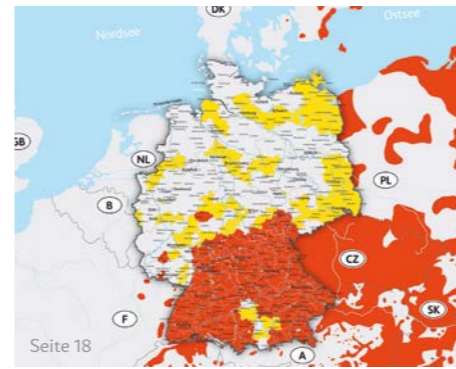
Seite 15



Seite 16



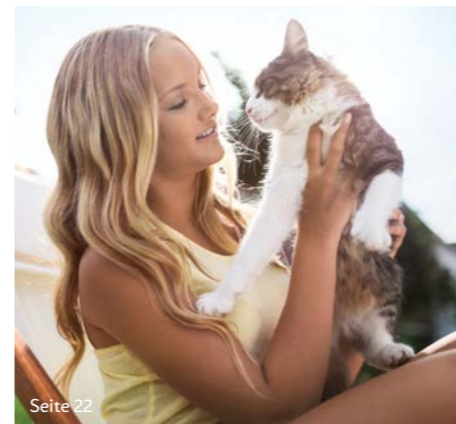
Seite 16



Seite 18



Seite 19



Seite 22

17
KRANK DURCH ZECKENSTICH
WIE SIE FSME UND BORRELIOSIS
ERKENNEN

18
FSME IN DEUTSCHLAND

19
MIT PFERDEN IN DER NATUR
UNTERWEGS

22
ZECKEN BEI HAUSTIEREN



Seite 24



Seite 24



Seite 28

24
BIS AUF DIE GLUT :
GRILLEN ALS LEIDENSCHAFT

26
FLACHGRILLEN
IST KEIN SCHIMPFWORT

28
GRILLREZEPTE
VON CHRISTIAN SENF



Seite 32



Seite 34



Seite 39

32
BÄRLAUCH SAISON

34
DEUTSCHLAND – FAHRRADLAND

38
ZUM GUTEN SCHLUSS

39
REISETIPPS KASSEL



Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.“ Was Johann Wolfgang von Goethe schon im 18. Jahrhundert wusste, leben Andreas Arnold, seine Frau Jenny und ihre beiden Söhne noch heute in ihren Urlauben und am Wochenende aus. Die Familie erkundet die Natur am liebsten bei Wanderungen durch Deutschland und den Rest der Welt. „Natur, frische Luft, Zeit mit den Kindern – das hilft uns nach einer stressigen Woche wieder runterzukommen“, sagt Andreas Arnold. Ihre Erlebnisse dokumentiert die Familie auf ihrem Reiseblog Travelisto.net.



Jenny und Andreas Arnold mit ihren beiden Söhnen.

Die Natur erkundet man am besten zu Fuß

Kinder und Wandern? Für manche unvereinbar – nicht für Andreas Arnold. „Natürlich braucht man etwas länger, aber bei Wanderungen mit unseren Kindern eröffnen sich für meine Frau und mich ganz neue Horizonte“, so der Reiseblogger. „Dadurch, dass man langsamer unterwegs ist, nimmt man auch viel mehr von seiner Umgebung wahr und entdeckt kleine Highlights am Wegesrand, die man sonst wahrscheinlich übersehen hätte.“ Einmal im Monat unternimmt die Familie einen Wochenendausflug, und auch Reisen stehen in regelmäßigen Abständen an. Absolutes Lieblingswanderziel ist die lykische Küste in der Türkei. Wenn es aber einmal nicht so weit sein soll, sind die Wanderer oft in der Wahner Heide in der Nähe von Köln unterwegs.

Wandern mit Kindern - Bereicherung statt Einschränkung

Natürlich hat sich die Art des Reisens verändert, jetzt wo das Paar zwei aktive Jungs im Alter von drei und sieben im Gepäck hat. Man muss an vieles denken und auf die Bedürfnisse der Kinder Rücksicht nehmen. Anders als zu Hause, wo jedes Familienmitglied in sein Zimmer verschwinden kann, verbringt man beim Wandern aktiv Zeit miteinander. Das stärkt den Zusammenhalt der ganzen Familie. Und oft liegt es gar nicht so weit auseinander, was Eltern und den Kindern Spaß macht. „Deshalb würde ich auch nie von Einschränkung sprechen, es ist einfach eine andere – mindestens genauso schöne – Art des Wanderns“, so der Reiseblogger.



Wenn beispielsweise ein Wasserfall in der Nähe ist, wird dieser zum spannenden Zwischenziel. „Oft denken wir uns auch ein kleines Rahmenprogramm aus und geben den Kindern beispielsweise Rätsel auf, die sie auf unserer Route lösen können. Das lenkt etwas von der Anstrengung ab und hält die Motivation oben.“ Wichtig für Wanderungen mit der ganzen Familie ist ausreichend Proviant. „Ich habe die

Erfahrung gemacht, dass die Jungs Hunger bekommen, sobald wir loslaufen.“ Daher haben die Eltern immer ein paar Snacks für ein kleines Picknick dabei. Ebenfalls immer im Gepäck: ein großes Tuch. „Unser Tuch ist ein echtes Allround-Talent: Picknickdecke, Sonnen- oder Kälteschutz, alternatives Kleidungsstück – das darf auf keiner Reise fehlen“, erklärt Andreas Arnold. Auch gegen Zeckenstiche sollte vorgebeugt werden, denn die kleinen Spinnentiere können über 50 verschiedene Krankheitserreger übertragen, unter anderem die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)-Viren. Daher empfiehlt es sich, immer Repellents zur Abwehr von Zeckenstichen dabeizuhaben. Das Tragen von langer Kleidung und das Absuchen der Haut nach der Wanderung zählen ebenfalls zu den Vorsorgemaßnahmen. Außerdem sollten die von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen regelmäßig aufgefrischt und überprüft werden, wie z. B. auch der Impfschutz gegen FSME.



„OFT DENKEN WIR UNS AUCH EIN KLEINES RAHMENPROGRAMM AUS UND GEBEN DEN KINDERN BEISPIELSWEISE RÄTSEL AUF, DIE SIE AUF UNSERER ROUTE LÖSEN KÖNNEN.“

Wandern mit Kindern

10 TIPPS FÜR ECHTEN WANDER-SPASS



Tschüss und auf Wiedersehen sagt Ihre Familie Arnold.



1

RICHTIGE PLANUNG

Wer eine Wandertour mit Kindern plant, sollte sich vorab ein klares Bild über das Gelände und Wetter machen, um unliebsame Überraschungen zu vermeiden. Sind eventuell Abkürzungen bei Müdigkeit möglich? Wichtig: Lassen Sie Kinder nie vorauslaufen, wenn Sie den Weg nicht kennen.

2

GEHZEIT

Kindergartenkinder sollten nicht mehr als drei bis vier Stunden pro Tag gehen. Für Schulkinder kann man durchaus schon Tagestouren planen. Doch Achtung bei der Einschätzung der Entfernung: 1,5 x Normalgezeit für Erwachsene = ungefähre Gezeit für Kinder.

5

VERPFLEGUNG

Kinder sind „Verbrennungsmaschinen“. Sie benötigen viel häufiger kleine Stärkungen als Erwachsene, um nicht zu unterzuckern. Nussmischungen, trockene Kekse oder Zwieback überleben gut im Rucksack. Auch das klassische Wurst- oder Käsebrot ist ein guter Energiespender. Als Getränk sind Wasser oder Apfelsaftchorle bestens geeignet.



ETAPPENZIELE

„Wie lange gehen wir noch?“, ist die wohl häufigste Frage von Kindern. Benennen Sie hier statt einer abstrakten Zeitangabe möglichst klare Etappenziele: Wir kommen noch zu einem Bach mit einer Brücke, dann kommt eine Hütte im Wald und wir sehen eine dicke Eiche. So kann das Kind sich auf etwas freuen und hat das Gefühl, eine Etappe geschafft zu haben.

6

7

SPIELE

Es müssen nicht immer die klassischen Spiele wie „Ich packe meinen Koffer“ oder „Ich sehe was, was Du nicht siehst“ sein. Wie wäre es mit einem Tierstimmen-Quiz oder Blätterlauschen? Wer hört die Hummeln summen, entdeckt die Tierspuren oder eine bestimmte Pflanzenart?

4

KLEIDUNG

Zwiebelprinzip ist angesagt. So können die Kinder ihre Kleidung an wechselndes Wetter anpassen. Oberstes Ziel ist, eine Auskühlung der Kinder zu vermeiden und sie trocken zu halten, damit die Laune nicht kippt.



3

PAUSEN

Kinder entdecken ihre Umwelt spielerisch. Dafür brauchen sie Rasten. Planen Sie daher zahlreiche Rasten an möglichst attraktiven Orten ein.

8

SCHATZSUCHE

Bauen Sie eine Schatzsuche in Ihre Wanderung ein. Ganz bequem geht das heute mit „Geocaching“, bei dem es gilt, an allen möglichen Orten eine versteckte Dose zu finden. Die Koordinaten dazu sind im Internet publiziert. Bei der Suche hilft ein GPS-Gerät oder Smartphone.

Mehr Informationen unter: www.opencaching.de

9

RUCKSACK

Für jede Wanderungen mit Kindergartenkindern gilt: Das reguläre Gepäck tragen die Erwachsenen. Kinderrucksäcke sind gefundenen Schätzen vorbehalten und bieten Platz für Kuscheltiere, Döschen, Schachteln oder einer Lupe. Größere Kinder können schon Teile der Ausrüstung oder Verpflegung selbst tragen. Tipp: Bringen Sie am Rucksack eine Signalpfeife an. So haben die Kinder ein gutes Gefühl, nicht verloren gehen zu können.



10

SOUVENIRS

Kinder sind Jäger und Sammler. Vom Schneckenhaus bis zum Tannenzapfen lieben sie es, Dinge mit nach Hause zu nehmen. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Kind sich von Giftpflanzen fern hält und keine bedrohten Pflanzen pflückt.

Nass von oben, trocken von innen

WIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG IHRE FAMILIENWANDERUNG AUCH BEI MÄSSIGEM WETTER ZUM ERLEBNIS MACHT.

Beim Familienwandern geht es um gemeinsame Zeit und darum, dass Klein und Groß Spaß am Naturerlebnis haben. Schade nur, wenn ausgerechnet zur geplanten Wandertour das Wetter nicht mitspielt, man unterwegs vom Regen überrascht wird oder schon nach wenigen Metern die Kinderfüße nass sind, weil der nahegelegene Bach attraktiver war als der Wanderweg.

Die richtige Ausrüstung kann hier vieles retten. Doch lohnt es sich wirklich, teure Funktionskleidung für Kinder zu kaufen, aus der sie schneller herausgewachsen sind, als man Wandern kann? Leidenschaft Natur hat sich bei Globetrotter, einem der größten Outdoor-Händler Europas, umgesehen und bemerkenswerte Artikel gefunden.

KENNEN SIE ZECKTAG?

Diese App gibt jede Menge nützliche Services und Informationen rund um Zecken, z. B. Zecken-



warner, Hinweise zu Soforthilfe bei einem Zeckenstich, Tipps zur Zeckenvorsorge und vieles mehr. Das

Zecken-Tagebuch lässt Sie auch unterwegs nicht im Stich. Die „ZeckTag“-App gibt es kostenlos im Google Play Store und im App Store.

Für drunter:

Tops und Shirts aus Merinowolle sind angenehm und vielseitig. Sie wärmen im Winter und kühlen im Sommer. Je nach Bedarf zieht man mehrere Schichten übereinander. **Besonderes Extra:** Merinowolle müffelt auch nach mehreren Tagen nicht und hält warm, selbst wenn sie feucht ist. Da sich Merinowolle gut krepeln lässt, kann man die Shirts mit gutem Gewissen auf Zuwachs kaufen. Und die hochwertigen Artikel lassen sich locker an jüngere Geschwisterkinder vererben.



Für drüber:

Die Vaude Caprea Pants Kinder überzeugt: Das leichte Synthetikgewebe trocknet extra schnell. Der verstärkte Knie- und Gesäßbereich sorgt trotzdem für Haltbarkeit. Ein verstellbarer Innenbund ermöglicht die Regulierung der Bundweite. Der integrierte UV-Schutz macht die Hose zum Lieblingsbegleiter für Wanderungen, Fernreisen und Urlaube in Wassernähe. **BESONDERES EXTRA:** Zeckenschutz-Bündchen an den Beinabschlüssen erschweren Zecken den Einstieg ins Hosenbein.



Jacken:

Absolut wind dicht und rundum wasserdicht – die funktionale Softshell-Kapuzenjacke hält Kinder warm und trocken. Innen ist sie mit weichem Microfleece ausgestattet. Der dezente Reflektor-Aufdruck auf dem Rücken sorgt für Schutz in der Dämmerung. **Besonderes Extra:** Die Jacke ist aus nachhaltigen Materialien und ressourcen schonend hergestellt.



Socken:

Socken müssen sitzen und das Material muss stimmen. Eine Mischung aus Baumwolle, Schurwolle und Polyester ist funktionell und sorgt für ein angenehmes Fußklima. Wenn Fußsohle, Zehen und Fersen kräftig gepolstert sind, freuen sich die Füße über ein Extra an Komfort. Zwei Socken übereinander können zu große Wanderschuhe passend machen. Allerdings müssen Eltern unbedingt darauf achten, dass sich keine Falten bilden, sonst sind schmerzende Blasen vorprogrammiert.



Schuhe:

Im Sommer sind Keen-Sandalen ein dankbarer Wanderbegleiter. Kinder können lange Strecken bequem darin laufen und sogar Bäche durchqueren. Sie trocknen schnell in der Sonne und vertragen auch eine Runde in der Waschmaschine. Für anspruchsvollere Touren benötigen Kinder wie Erwachsene feste Stiefel. Sie stabilisieren das Sprunggelenk, ein Fußbett verhindert eine schnelle Ermüdung und die griffige Sohle verleiht Trittsicherheit.



Rucksack:

Kinder dürfen nur ein Zehntel ihres Körpergewichts tragen. Trotzdem ist der eigene Rucksack wichtig, damit sie ernst genommen fühlen. Die Rucksäcke sollten gut geschnitten, robust und trotzdem leicht sein. Sie müssen Platz für die wichtigen Dinge des Lebens bieten: Trinkflasche, Brot, Nascherei, Matschhose und alle gefundenen Schätze.



Tipp:

Reglas Reparatur-Tape ist ein Klebeband, mit dem man eigentlich alles machen kann, wenn man improvisieren muss: kleinere Reparaturen vornehmen, einen Verband basteln, einen Schutz vorne auf die Schuhe kleben oder nach innen gekrepelte Hosenbeine befestigen. Da wasserdichte Hosen eine empfindliche Membran haben, dürfen sie nicht umgenäht werden. Überlange Hosenbeine werden mit Reparatur-Tape deshalb einfach nach innen geklebt.





Gefahren in der Natur

Wald, Feld und Wiese laden zum Spielen, Fahrrad fahren oder für Zeltfreizeiten ein. Ein Paradies! Trotzdem gibt es Gefahren in der Natur, die nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder kennen sollten.

Giftpflanzen

Vergiftungen durch Pflanzen fangen meist mit Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit an. Später kann es zu Brechreiz, Durchfall oder Schweißausbrüchen bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen. Bei Anzeichen einer Vergiftung heißt es: Ruhe bewahren! Sie oder Ihr Kind können Tee, stilles Wasser oder Saft trinken. Bitte keine Milch! Und bitte auch kein Erbrechen, z. B. durch Salzwasser, auslösen. Es reicht, umgehend zum Arzt zu gehen. Ideal ist, zur eindeutigen Bestimmung einen Teil der Giftpflanze mitzubringen.

Gewitter

Niemand möchte neben einem Baum stehen, in den gerade ein Blitz mit bis zu 100 Millionen Volt einschlägt. Denn von einem Blitz getroffen zu werden, kann tödlich sein. Der bekannte Spruch „Eichen sollst Du weichen, Buchen sollst Du suchen.“ funktioniert nicht wirklich. Der Blitz sucht sich immer den höchsten Punkt, unabhängig von der Baumart. Wer im Gewitter keinen Schutz findet, kann sich hinsetzen, am besten in eine Mulde, und die Beine eng zusammenlassen, um dem Blitz möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten. Alles was Metall ist, weglegen, da Metall Blitze anzieht.

Sturm

Durch Stürme oder starke Windböen können Äste abbrechen und Bäume umstürzen. Gerade im Zusammenhang mit Gewittern kann es zu solch starken Windböen kommen. Unterscheiden Sie zwischen Laub- und Nadelbäumen. Laubbäume haben meist viel mehr dürre und abgestorbene Äste, die herunterfallen können. Nadelbäume werden während eines Sturms eher im Ganzen umgeworfen. Wenn Sie bei Sturm im Wald sind, suchen Sie junge Baumbestände. Sie haben weniger „Totholz“, das heruntergeweht werden kann.

Waldbrand

Gerade im Sommer, wenn der Wald sehr trocken ist, herrscht akute Waldbrandgefahr. Da genügt nur eine Zigarettenkippe oder ein unbeaufsichtigtes Lagerfeuer und der Wald steht in Flammen. Entdecken Sie einen Waldbrand, gilt: Feuerwehr rufen und raus aus dem Wald. Wichtig: Helfen Sie mit, dass Waldbrände gar nicht erst entstehen. Entzünden Sie kein Lagerfeuer, wenn es nicht eine ausdrücklich dafür vorgesehene Stelle ist – z. B. auf einem Zeltplatz.

Holzstapel

Für Kinder, die gerne klettern, sind Holzstapel einfach verlockend. Doch die aufgestapelten Baumstämme können leicht in Bewegung geraten. Und wenn Kinder zwischen die rutschenden Stämme geraten, können sie sich schwer verletzen. Lassen Sie Kinder daher nur auf einzeln herumliegenden Baumstämmen balancieren und machen Sie einen großen Bogen um Holzstapel.

Wildschweine

Wenn Sie zwischen eine Wildschweinemutter und ihre Frischlinge geratet, kann das für Sie gefährlich werden. Wildschweine haben messerscharfe Eckzähne und können mit ihrer Masse einen Menschen umwerfen. Auch verletzte Tiere können aggressiv sein. Wenn Ihnen ein Wildschwein über den Weg läuft, treten Sie daher ruhig den Rückzug an. Meist hört man Wildschweine schon vorher, da sie schnauben und blasen. Versuchen Sie nicht, das Tier mit einem Stock zu vertreiben. Das kann lebensgefährlich sein.

Zahme Wildtiere

Wildtiere lassen sich in freier Wildbahn normalerweise nicht streicheln. Zeigt ein Wildtier, z. B. ein Fuchs, keine Scheu vor dem Menschen, hat er möglicherweise Tollwut. Tollwut ist eine Krankheit, die bei Tieren aber auch bei Menschen vorkommen kann. Sie verläuft immer tödlich. Wenn Ihnen ein zahmes Wildtier begegnet, gilt: nicht streicheln, nicht füttern. ACHTUNG: Auch nach dem Tod des Tieres besteht noch ein Ansteckungsrisiko. Fassen Sie daher nie ungeschützt tote Wildtiere an und halten Sie auch Kinder davon ab.

Tödlich ist der Fliegenpilz zwar nicht, kann aber bereits nach 30 Minuten Symptome wie nach einem starken Alkoholrausch auslösen: z. B. Verwirrung, Sprachstörungen, Störungen der Bewegungskoordination, motorische Unruhe und Mattigkeit.

Ganz anschaulich für Kinder sind die Gefahren im Wald auch auf zeckenschule.de zu finden.

Der Wald ist einer der kostbarsten Schätze der Erde. Ihn zu schützen und Menschen für seinen Schutz zu begeistern, ist eine Aufgabe, die sich die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald auf die Fahne geschrieben hat.

Der Bundesverband der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald e.V. wurde 1947 in Bad Honnef gegründet. Die SDW ist damit die älteste Bürgerinitiative in Deutschland. Als anerkannter Naturschutzverband nach Bundesnaturschutzgesetz wird der Verband bei den meisten Vorhaben, die in den Naturhaushalt eingreifen, gehört.

Die 25.000 Mitglieder der SDW sind in etwa 400 SDW-Gruppen bundesweit organisiert. Ziel ist, aktive Naturschutzarbeit vor Ort zu leisten sowie Menschen für den Wald zu begeistern. Gerade Kinder und Jugendliche stehen im Mittelpunkt des Engagements.

Dies zeigt sich am Beispiel der Aktivitäten des Kreisverbandes Groß-Gerau. Er handelt nach dem Motto: „Nur was man kennt, ist man bereit zu schützen.“ Daher bringt der

*Tief verwurzelt.
Weit verzweigt.*

Verband Jahr für Jahr junge Menschen in den Wald und versucht, den Kleinen durch Kindergartenprojekte, Projektwochen mit Schulen oder Kindergeburtstage den spannenden Lebensraum näher zu bringen. Kochen am offenen Lagerfeuer und Selbstgemachtes aus dem Schatzgarten der Natur stehen ebenso auf dem Programm

wie das Anlegen von Walderlebnispfaden oder Baumpflanz-Aktionen.

Wer sich selbst für den Wald engagieren möchte, kann sich an den SDW-Verband in seinem Bundesland wenden. Gebraucht werden nicht nur Menschen aus der Forst- und Umweltszene, jeder kann sich unabhängig von Beruf und Alter mit seinen Stärken in die Gruppen einbringen.

Mehr Informationen unter www.sdw.de.



Baumpflanzung zum Einheitsdenkmal in Nauheim, Hessen. Foto SDW GG



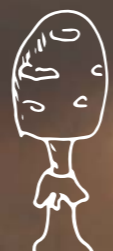
istock.com/kwasny21

Spendenkonto der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Kreisverband Groß-Gerau: Volksbank Frankfurt DE29 5019 0000 4101 5341 25
Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich abzugsfähig.



ZIELE DER SCHUTZGEMEINSCHAFT DEUTSCHER WALD

- Förderung des Wissens um den Lebensraum Wald durch vielfältige Aktionen im Bereich Waldpädagogik, Vorträgen und Waldführungen
- Erhaltung einer natürlichen Tier- und Pflanzenwelt
- Verminderung weiterer Wald- und Flächeninanspruchnahme für Verkehrswege und Siedlungen, insbesondere in Ballungsgebieten
- Revitalisierung der Wälder
- Neuanlage von Wäldern
- Schutz der Gewässer, des Grundwassers und der Böden
- Deutliche Verminderung der Luftschadstoffe



istock.com/HowardClarke



Männliche (links) und weibliche Zecke der Gattung Ixodes ricinus oder auch Gemeiner Holzbock



Da Zecken Erreger übertragen, die ernsthafte Erkrankungen übertragen können, sollten Zeckenstiche nach Möglichkeit verhindert werden. Warum dies gar nicht so einfach ist, erklärt Apothekerin Claudia Scheidemann im Interview. Sie spricht aus Erfahrung, denn das Thema ist ihr durch viele Beratungsgespräche in der Apotheke bestens bekannt.

Frau Scheidemann, jetzt, wo es wieder wärmer wird, zieht es uns auch wieder ins Grüne. Leider werden auch die Zecken wieder aktiv, sobald die Temperaturen über 7° C klettern. Wie können wir uns am besten schützen?

Kleidung bietet zunächst einen guten Schutz vor Zecken. Da wir die Tiere einfach abstreifen, wenn wir durchs Gras oder Unterholz gehen, ist es sinnvoll, ihnen keinen direkten Hautkontakt anzubieten. Feste Schuhe, Socken und lange Hosen sind daher ratsam. Wer die Socken über die Hosen zieht, macht es den Zecken besonders schwer. Gleiches gilt für Oberteile: Lieber lang- als kurzärmelig und lieber das Shirt in die Hose stecken als darüber hängen lassen. Helle Kleidung ist übrigens praktischer als dunkle.

Warum ist das so?

Zecken laufen so lange auf ihren Opfern herum, bis sie eine passende Einstichstelle gefunden haben. Das können schon ein paar Stunden sein. Wer sich also nach einem Aufenthalt im Grünen gründlich absucht, hat Chancen, die Zecken zu entdecken, bevor sie zustechen konnten. Da Sie sehr klein und dunkel sind, gelingt das auf heller Kleidung besser.

Aber mal ehrlich: Wer geht denn an einem schönen Sommertag dick verpackt in den Wald? Das ist doch nicht realistisch.

Ja, das stimmt. Je höher die Temperaturen klettern, desto leichter wird die Bekleidung. Daher gibt es die Möglichkeit, sich mit Repellents gegen Zecken zu schützen. Das sind Sprays oder Lotionen, die direkt auf die Haut aufgetragen werden. Sie sind in Apotheken und Drogeriemärkten erhältlich.

Wie lange bin ich dann geschützt?

Die Wirkdauer der Mittel ist sehr unterschiedlich und man sollte bei längeren Aufenthalten in der Natur Sprays und Lotionen mehrfach auftragen, da die Wirkung der Repellentien buchstäblich verfliegt.

Was empfehlen Sie? Lieber Sprays oder Lotionen?

Das kommt auf die Anwendung an. Lotionen kann man gut direkt auf die Haut auftragen. Dort haben sie meist eine längere Wirkdauer als Sprays. Wer jedoch verhindern möchte, dass Zecken auf die Kleidung gelangen, ist natürlich mit Sprays besser beraten. Außerdem ist die Akzeptanz bei Kindern eventuell höher, wenn diese sich nicht gerne eincremen lassen.

Wie würden Sie sich denn persönlich gegen Zecken schützen?

Ich würde immer eine Kombination aus den vorbeugenden Maßnahmen wählen, also Kleidung, Repellentien und Absuchen. Außerdem empfehle ich auch unbedingt die Impfung gegen FSME, da es einen absoluten Schutz vor Zeckenstichen nicht gibt und man sicher auch nicht immer so konsequent handelt, wie es offiziell empfohlen ist.

Vielen Dank für das Gespräch.



Suchen Sie regelmäßig Ihre Haustiere nach Zecken ab. Z. B. beim Streicheln der Tiere können die Zecken unbemerkt auf den Menschen krabbeln.

Wohin Zecken am liebsten stechen



Absuchen ist gut – aber wohin genau verkriechen sich Zecken am liebsten?

Ohren, Ellenbeuge oder doch der Hüftbereich? Grundsätzlich gilt: Zecken lieben es, Blut an eher feuchten und warmen Orten zu saugen. Speckige Hautfalten sind daher ideal geeignet. Manche Menschen haben Zecken aber auch zwischen den Fußzehen, unter der Armbanduhr oder sogar am Augenlid. Gründliches Absuchen ist daher besonders wichtig.



Jetzt aber schnell!

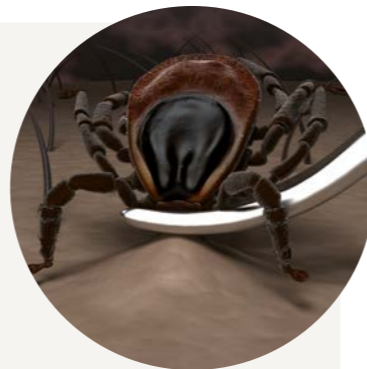
WIE SIE ZECKEN EFFEKTIV ENTFERNEN

Da Zecken die Einstichstelle betäuben, bemerken wir einen Zeckenstich in der Regel nicht. Erst wenn die Zecke fest in der Haut sitzt, fällt sie uns auf. Diese sollte schnellstmöglich entfernt werden.

Achtung: Zur Entfernung von Zecken gibt es viele, teilweise abenteuerliche Geheimtipps, die meist mehr schaden als nützen. Vermeiden Sie es unbedingt, die Zecke abzubrennen, mit Öl oder Klebstoff zu beträufeln. Verwenden Sie auch kein Benzin, Nagellackentferner oder Alkohol. Diese Verfahren versetzen die Zecke in Stress und erhöhen die Gefahr der Übertragung von Erregern, z. B. Borreliose-Bakterien.

Zecken-Entfernung – so geht's:

1. Befindet sich die saugende Zecke an einer schwer erreichbaren Stelle, bitten Sie eine andere Person, Ihnen zu helfen.
2. Nutzen Sie eine Pinzette, ein Zeckenlasso oder eine Zeckenkarte zur Entfernung.
3. Fassen Sie die Zecke so nah wie möglich an der Einstichstelle. Quetschen Sie nicht den Hinterleib.
4. Ziehen Sie die Zecke langsam heraus.
5. Nicht verzweifeln, wenn Sie die Zecke beim ersten Versuch nicht entfernen können. Es kann durchaus sein, dass Sie mehrere Versuche benötigen.
6. Bleiben Teile der Zecke in der Haut zurück, werden diese vom Körper in der Regel abgestoßen.
7. Nach dem Entfernen die Stichstelle mit Alkohol oder einer jodhaltigen Salbe desinfizieren.
8. Sollte eine mögliche Rötung an der Stichstelle nicht zurückgehen oder sich ausbreiten, suchen Sie einen Arzt auf. Gleiches gilt, wenn die Einstichstelle stark anschwillt, schmerzt, heiß wird und pocht.
9. Sollten Sie sich nicht sicher sein, wie die Zecke richtig entfernt wird, gehen Sie zum Arzt.
10. Suchen Sie sich weiter ab. Es könnte durchaus sein, dass Sie sich noch weitere Zecke eingefangen haben.



WICHTIG: Zerquetschen Sie eine herausgezogene Zecke nicht mit bloßen Händen. Es besteht die Gefahr, sich mit Borrelien oder FSME-Viren zu infizieren, wenn Sie mit dem Körperinhalt der Zecke in Berührung kommen. Zerdrücken Sie den Parasiten mit einem flachen und harten Gegenstand, wie z. B. einer Schuhsohle oder einem Glas, zwischen einem Papier oder Taschentuch.

Krank durch Zeckenstich



WIE SIE FSME UND BORRELIOSE ERKENNEN

Zecken werden bereits aktiv ab einer Außentemperatur von sieben Grad Celsius. Das bedeutet vom Frühjahr bis in den Spätherbst können Zecken die Erreger der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Lyme-Borreliose übertragen. Zwei Krankheiten, die beim Menschen zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen können. Dies sind jedoch die einzigen Gemeinsamkeiten. Leidenschaft Natur zeigt die entscheidenden Unterschiede auf:

FSME

VERBREITUNG

Bestimmte Risikobereiche in Deutschland, die sich von Jahr zu Jahr ausbreiten.

ERREGER

FSME-Viren

ÜBERTRAGUNG

Sofort nach dem Zeckenstich, da sich die Viren im Speichel der Zecke befinden.

ANZEICHEN DER ERKRANKUNG

Sommergrippe-Symptome etwa 7–14 Tage nach dem Zeckenstich: Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. In einer zweiten Erkrankungsphase kann es zu einer Entzündung der Hirnhaut, des Gehirns und des Rückenmarks kommen. Schwere Verläufe führen in 5–20 % der Fälle zu Lähmungen und bleibenden Schäden. 1% der FSME-Patienten sterben.

THERAPIE

Nur in Bezug auf die Symptome.

MÖGLICHKEIT DER IMPFUNG

Ja, eine Impfung ist für Kinder und Erwachsene möglich.



Achtung Irrtum: Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) wird nicht nur im Frühsommer, sondern bis in den Spätherbst übertragen!

Borreliose

VERBREITUNG

Ansteckung ist bundesweit möglich.

ERREGER

Bakterien namens „Borrelia burgdorferi“

ÜBERTRAGUNG

Ca. 12–24 Stunden nach dem Stich, da sich die Borreliose-Erreger im Mitteldarm der Zecke befinden.

ANZEICHEN DER ERKRANKUNG

Meist ringförmige Rötung um die Einstichstelle, einige Tage bis 4 Wochen nach dem Zeckenstich (Wanderröte). Außerdem Fieber, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit.

Im Spätstadium Veränderungen der Haut, Gelenkbeschwerden oder Gesichtslähmungen.

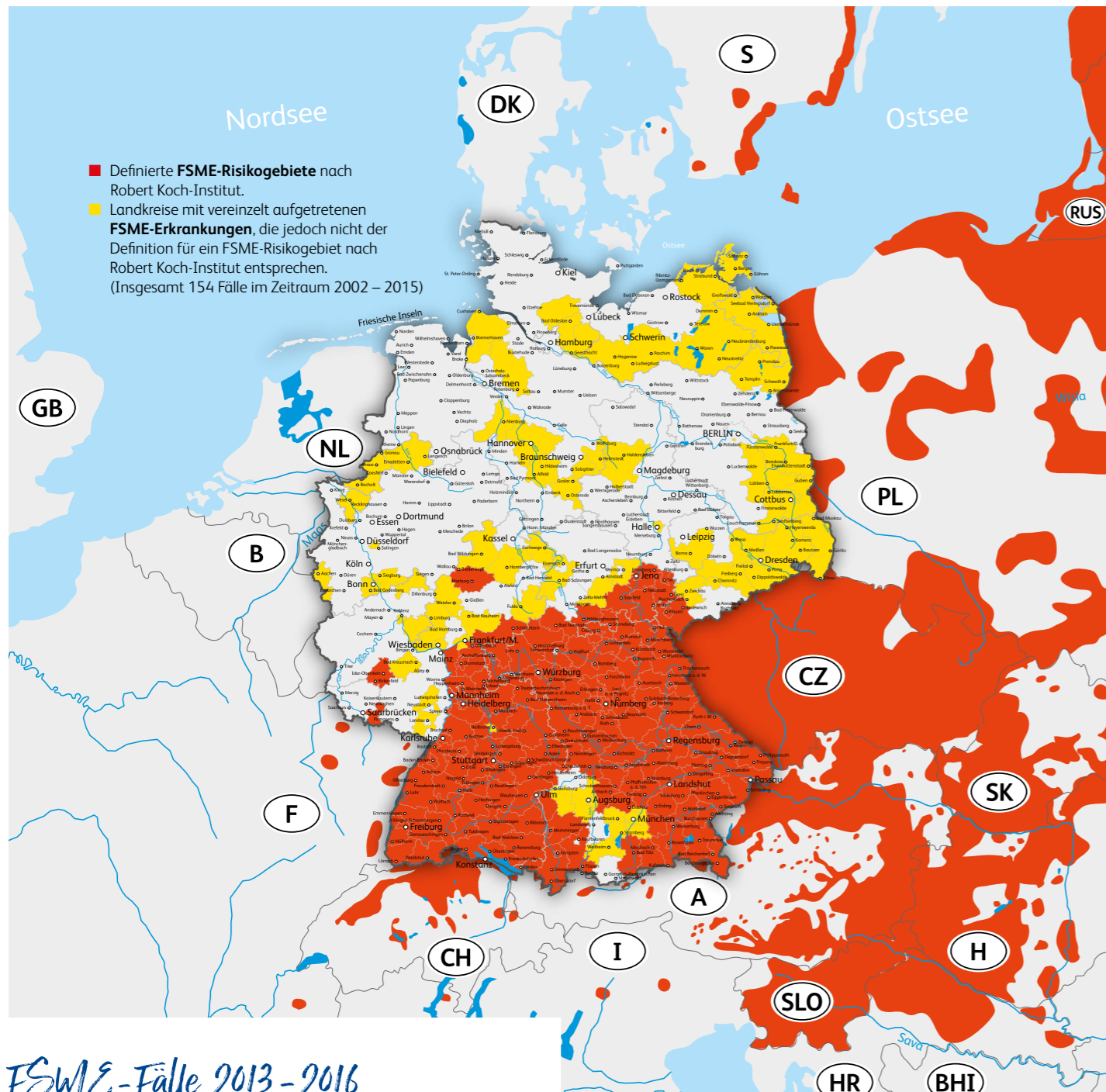
THERAPIE

Im Frühstadium in der Regel gut mit Antibiotika behandelbar.

MÖGLICHKEIT DER IMPFUNG

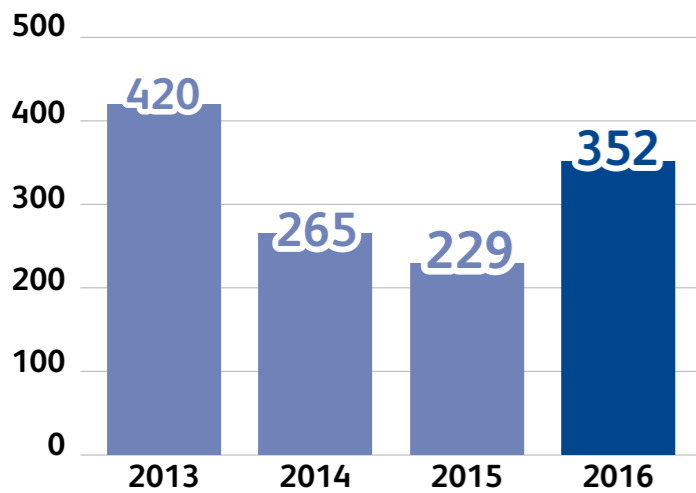
Keine.





FSME-Fälle 2013-2016

Starke, unvorhersehbare Schwankungen der FSME-Erkrankungszahlen in Deutschland!



FSME in Deutschland

Die Fröhsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist ein vorwiegend süddeutsches Phänomen. Bedingt durch Klimaveränderungen und milde Winter breitet sich das FSME-Risiko allerdings auch Richtung Norddeutschland und in die Höhenlagen aus. So entstehen zunehmend weitere FSME-Gebiete. Waren 1998 noch 63 Landkreise im gesamten Bundesgebiet betroffen, zählten im Jahr 2016 schon 146 Stadt- und Landkreise zu den FSME-Risikogebieten.

Als Risikogebiete werden Regionen eingestuft, in denen regelmäßig FSME-Erkrankungen auftreten. Jedes Jahr werden die Fallzahlen daher vom Robert Koch-Institut (RKI) in Berlin geprüft und bei entsprechender Gefährdung neue Landkreise als Risikogebiete ausgewiesen.



Auf dem Rücken eines Pferdes durch die schönsten Landschaften zu reiten und sich dem Rhythmus der Tiere anzupassen – für Anna und Ilja van de Kastele gibt es nichts Erfüllenderes. „Pferde gehören in die Natur. Sie fühlen sich draußen einfach am wohlsten. Das gilt auch für uns. Es macht riesig viel Spaß und es ist immer wieder wunderschön, mit den Pferden unterwegs zu sein.“



Anna und Ilja van de Kastelee können sich ein Leben in der Stadt für sich selbst nicht vorstellen. Sie wohnen auf einem kleinen Vierkanthof in der Eifel, nahe Bächen und Wäldern. Ilja van de Kastelee ist nicht nur passionierter Wanderreiter, er ist zudem Chefredakteur der Zeitschrift „Mein Pferd“, eines der größten Freizeitreiter Magazine Deutschlands. Auch seine Frau Anna, die derzeit noch studiert und im August 2016 ihre Prüfung zur Geländerittführerin der Deutschen Wanderreiter-Akademie erfolgreich absolviert hat, hat die Leidenschaft für mehrtägige, gemütliche Ausflüge auf dem Pferderücken gepackt.

Mit ihren derzeit vier Pferden bieten die beiden Wanderreit Touren durch die kulturell und landschaftlich vielseitige Eifel-Region an und schrecken dabei auch vor Schnee und Regen nicht zurück. „Jede Jahreszeit hat ihren Charme“, schwärmt Anna van de Kastelee.

Besonders schön findet sie den Herbst, wenn die Blätter sich bunt färben, morgens der Dunst über den Wiesen und Weiden hängt und vor allem die Insektenplage endlich vorüber ist. „Im Sommer werden unsere Pferde von lästigen Insekten quasi aufgeessen. Auch Zecken haben sie immer wieder, allein schon, weil sie draußen auf der Weide stehen.“

Nicht nur die Pferde hatten Zeckenstiche, auch Anna und Ilja van de Kastelee selbst wurden schon von mehreren Zecken heimgesucht. Die lästigen Spinnentiere lauern besonders häufig auf Wiesen und in Wäldern und warten darauf, von hohen Grashalmen abgestreift zu werden, um so an das Blut ihrer Opfer zu gelangen. „Besonders die Kniekehlen und der Bauch sind oft betroffen, bei den Pferden die Ellenbogen und die Beininnenseiten“, so Anna van de Kastelee. „Wir suchen unsere Pferde und uns nach Ausritten deshalb immer gründlich ab, um Zecken schnellstmöglich entfernen zu können.“ Denn je länger die Zecke Blut saugt, desto mehr steigt die Gefahr der Übertragung gefährlicher Krankheitserreger, wie zum Beispiel Borreliose-Bakterien.

Da FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) Viren direkt beim Stich der Zecke übertragen werden und unter anderem zu dauerhaften Lähmungen und Schluck- und Sprechstörungen führen können, sind Anna und Ilja van de Kastelee deshalb auch vorsorglich gegen FSME geimpft.

Der Rhythmus der Pferde bringt einen zur Natur zurück. Für die Pferdemenschen bedeutet Reiten eins werden mit der Natur. „Jeder trägt die Verbundenheit zur Natur in sich“, so Ilja van de Kastelee. „Die meisten Menschen haben sich mit der Zeit nur sehr weit von ihr entfernt. Beim Wanderreiten geht es deshalb uns und vielen unserer Gäste darum, sich selbst ein Stück weit wiederzufinden. Denn im Rhythmus des Pferdes findet man zur Natur zurück und damit auch zu sich selbst.“

Reiten ist eine recht komplexe und anspruchsvolle Sportart. Eine gewisse Grundsportlichkeit sollten Anfänger deshalb mitbringen. Durch die dreidimensionale Bewegung beim Reiten werden vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. „Da spürt man plötzlich Muskeln, von denen man bislang gar nicht wusste, dass sie existieren“, sagt Ilja van de Kastelee. „Im Büroalltag vollführt man solche Bewegungen ja eher nicht.“

Bei ihren Wanderreit Touren stehen die Freude an dem gemeinsamen Erlebnis und die Sicherheit aller Beteiligten für Anna und Ilja van de Kastelee stets im Vordergrund. Sie sind für alle Eventualitäten gut gerüstet. Neben einem Notbeschlagswerkzeug für die Pferde, falls mal ein Hufeisen abfällt und einem Erste-Hilfe-Set für kleinere

Verletzungen durch Dornenbüsche oder Äste am Wegesrand, sind auch Sonnenhut und Regenmantel ein Muss bei jedem Ausritt. Mit einer Zeckenkarte im Handgepäck können blinde Passagiere bei Pferd und Reiter schnellstmöglich entfernt werden und auch eine Landkarte darf niemals fehlen, im Land der tausend Bäche und Seen.



Zeckenschreck bei Haustieren

Gerade Hundebesitzer kennen das: Die Temperaturen steigen, das Frühjahr lockt zu ausgedehnten Spaziergängen im Wald. Doch kommen Herrchen oder Frauchen zurück nach Hause, hat der Hund eine oder mehrere Zecken eingefangen – trotz Halsband oder Spot-On-Präparaten. Das ist nicht nur lästig. Es kann für die Tiere auch gefährlich werden.

Zecken können beim Stechen bis zu 50 verschiedene Krankheitserreger übertragen. Der Gemeine Holzbock, der in Deutschland weit verbreitet ist, kann dabei Mensch und Tier schaden. Hundezecken befallen, wie der Name schon sagt, vor allem Hunde. Die Mini-Blutsauger lauern im Gras und Unterholz. Hunde streifen sie einfach ab und schleppen sie mit. Auch Katzen sind vor Zecken nicht gefeit. Freigänger streunen gerne herum und können die kleinen Plagegeister so ebenfalls in die häusliche Umgebung tragen.

Während dem Menschen vor allem Borreliose-Bakterien und FSME-Viren gefährlich werden können, sind die Vierbeiner auch durch andere Erreger gefährdet. Tierhalter sollten deshalb sowohl sich als auch ihre tierischen Begleiter nach jedem Ausflug ins Freie gründlich nach Zecken absuchen und diese schnell entfernen. Dies können sie mit der Fellpflege verbinden.

Entfernen Sie die kleinen Milbtiere möglichst schnell – am besten, bevor sie sich festgesogen haben. Warten Sie nicht darauf, bis die Zecke von alleine abfällt. Sitzt sie bereits fest in der Haut, benötigen Sie eine Zeckenzange oder eine Pinzette zur Entfernung. Fassen Sie das Spinnentier möglichst nah am Körper Ihres Hundes oder Ihrer Katze. Achten Sie darauf, die Zecke mit sanften und ruhigen Drehbewegungen möglichst vollständig aus der Haut zu ziehen. Dabei sollten Sie den Körper des Parasiten auf keinen Fall zerquetschen, da Krankheitserreger sonst in die Blutbahn Ihres Tieres gelangen können. Falls Sie es sich nicht selbst zutrauen, hilft auch ein Tierarzt die Zecke ordnungsgemäß zu entfernen. Sollte Ihr Tier kränklich wirken, Fieber bekommen oder eine kreisförmige Rötung um die Stichstelle ausbilden, ist der Gang zum Tierarzt unvermeidbar.

Mit Katzen schmusen tut Mensch und Tier gut. Allerdings besteht die Gefahr, auf diese Weise eine Zecke zu bekommen. Tierbesitzer sollten ihre Tiere daher regelmäßig auf Zecken absuchen.



Wenn sich die Zecke festgesogen hat, ist schnelles Handeln gefragt. Allerdings kann der Parasit nicht ohne Hilfsmittel entfernt werden. Achten Sie darauf, die Zecke mit einer Pinzette oder Zeckenzange vollständig aus der Haut Ihres Tieres zu ziehen.

Bis auf die Glut - Grillen als Leidenschaft

Thorsten Brandenburg findet es überall in der Natur schön: ob im Wald oder im eigenen Garten. Nur ein Grill sollte immer in der Nähe sein. Denn Thorsten Brandenburg ist leidenschaftlicher Griller. Schon als Jugendlicher hat er damit angefangen – damals noch mit seinen Eltern. So richtig packte ihn die Grilllust, als er vor sechs Jahren einen Kugelgrill geschenkt bekam: „Meine Ausstattung reicht mittlerweile vom Gasgrill über einen Keramikgrill, einen Pelletgrill und einen Watersmoker bis hin zum Kugelgrill. Grillen ist mein Ein und Alles. Deshalb habe ich mir auch eine 30 Quadratmeter große Außenküche gebaut, um meiner Leidenschaft zu frönen“, erzählt Thorsten Brandenburg begeistert.

Am liebsten grillt er auf die amerikanische Art und Weise: low and slow, das heißt, das Fleisch wird bei niedrigen Temperaturen und über einen langen Zeitraum zubereitet – so entsteht beispielsweise Pulled Pork. Dabei grillt Thorsten Brandenburg längst nicht nur Fleisch. Beilagen, bevorzugt selbstgemachte, sind mindestens genauso wichtig: „Natürlich esse ich sehr gerne

Fleisch. Aber nicht nur und nicht immer. Bei der Fleischwahl achte ich auf gute Qualität und Nachhaltigkeit. Ich esse lieber ein- bis zweimal die Woche ein gutes Stück Fleisch als fünfmal Billigfleisch aus Massentierhaltung“, betont er. Am schönsten ist für ihn das Grillen mit Freunden: „Wenn ich die Glut entfache, kann ich einfach am besten vom Alltag abschalten und ganz nebenbei noch ein kleines Menü zaubern“, schwärmt Thorsten Brandenburg. Insgesamt dreibis viermal die Woche ist er draußen und schwingt die Grillzange, darin ist er Profi. Zum Entfernen einer Zecke wäre diese allerdings überdimensioniert. Die nur millimetergroßen Parasiten lauern auf Wiesen und somit auch gerne im heimischen Garten auf ihre Beute. Beim Stechen können Zecken bis zu 50 verschiedene Krankheitserreger übertragen, darunter das FSME- (Frühsommer-Meningoenzephalitis) Virus. FSME kann zu einer Entzündung der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems führen. Die FSME-Viren sind im Speichel der Zecke. Nach dem Stich können sie sofort in die Wunde übergehen, daher ist die Vorsorge besonders wichtig.



Wer unbesorgt grillen möchte, der kann mit langer Kleidung und Insektenspray gegen Zeckenstiche vorbeugen. Nach jedem Aufenthalt im Freien sollte das Absuchen des ganzen Körpers nach den kleinen Blut-saugern eine Selbstverständlichkeit sein. Zusätzlich kann eine Impfung helfen, das Risiko, nach einem Zeckenstich an FSME zu erkranken, zu reduzieren.

Vor dreieinhalb Jahren beschloss Thorsten Brandenburg, dass er eine Übersicht für seine Rezepte braucht, die er bis dahin in diversen Internetforen veröffentlichte. Deshalb startete er sein Blog BBQPit. Mittlerweile hat sich die Rezeptesammlung zum Grillmagazin ausgewachsen und ist das meistgelesene Grillblog Deutschlands.

Flachgrillen ist kein Schimpfwort



Wenn es noch irgendwo eine Männerdomäne gibt, dann beim Grillen. „Zwar kenne ich auch ein paar Frauen, die gern am Grill stehen, aber meistens ist das doch Männersache“, sagt Thorsten Brandenburg, seines Zeichens Deutscher Grillmeister der Amateure 2014 und Deutscher Vize-Grillmeister der Profis 2015. Flachgrillen ist dabei jedoch kein raues Schimpfwort unter Jungs, sondern das Fach-

wort für das, was die meisten Deutschen unter Grillen verstehen: das Zubereiten von Grillgut auf einem Rost über glühender Holzkohle. Aus den USA ist vor einigen Jahren ein neues Gerät in die deutschen Kleingärten und Parks gelangt: Der 1952 von George Stephen entwickelte Kugelgrill. „Der verändert das Grillen. Die Nahrungsmittel werden indirekt gegart, gesmoked, wie bei

einem Backofen, weil der Grill verschlossen werden kann“, erklärt Thorsten Brandenburg. Es gibt zahlreiche Grillwettbewerbe und auch deutsche Meisterschaften. Die antretenden Teams müssen in ihrer Klasse – Amateure oder Profis – ein vorgegebenes Menü grillen. Die höchste Auszeichnung für einen Griller ist es aber, zum Jack Daniel’s World Championship

Invitational Barbecue eingeladen zu werden. Für diese amerikanische Veranstaltung qualifiziert sich in den Vereinigten Staaten jedes Jahr das beste Team aus jedem der 50 Bundesstaaten. Zusätzlich werden 20 erfolgreiche Teams aus der ganzen Welt eingeladen, mit dem Who’s Who der US-Barbecue-Szene zu grillen. Sozusagen der Ritterschlag mit der Grillzange.



Grillrezepte von Christian Senff

Christian Senff wird in den Medien als der hessische Jamie Oliver gefeiert. Geboren in Thüringen, hat es den heute 33-jährigen nach Frankfurt/Main verschlagen. Die Teilnehmer seiner Kochkurse und Tastings können die kreative Küche des Vollblut-Kochs genießen, der durch Kontraste wie knusprig/weich oder süß/sauer/salzig außergewöhnliche und doch harmonische Genussbilder komponiert. In Fernsehsendern wie RTL, SAT 1, Pro 7, Vox, hr oder Kabel 1 ist Christian Senff präsent.

In Leidenschaft Natur verrät er drei seiner Lieblings-Grillrezepte:

Sommer und Grillen – das gehört zusammen. Kommt man als gefragter Koch mit zahlreichen Fernsehterminen überhaupt noch dazu, selbst zu grillen?

Auf jeden Fall. Ich liebe es, im Sommer den Nachmittag oder Abend mit Freunden oder der Familie zu verbringen. Während der Grill-Saison treffen wir uns daher so oft es geht – gefühlte zehn Mal (lacht).

Jeder Laie wünscht sich, seine Gäste mit einem extra zarten Steak zu überraschen. Was ist das Geheimnis? Der Einkauf oder die Grillkunst?

Selbst der beste Grillmeister kann aus einer Schuhsohle kein Gourmet-Steak zaubern. Deshalb ist der Einkauf entscheidend: Nur mit exzellenten Zutaten lässt sich ein exzellentes Grill-Ergebnis erzielen. Als Grill-Liebhaber sollte man eine Beziehung zu seinem Fleischer aufbauen. Meist ist es so, dass man das bessere Stück bekommt, wenn man regelmäßig dort einkauft. Generell ist die Rasse und Herkunft des Fleisches wichtig und auch die Lagerung spielt eine Rolle.

Kommt bei Ihnen als Profikoch auch einfach mal ein Würstchen auf den Grill?

Natürlich. Ich stamme aus Thüringen. Deshalb gibt es bei uns immer mal wieder Thüringer Würstchen, die ich aus meiner Heimat mitbringe. Ansonsten schlägt mein Herz für Steaks in allen Variationen, es kann auch gerne mal eine Rinderroulade mit Kräutern dabei sein oder eben Spare Ribs.

Für Spare Ribs braucht man aber etwas Geduld.

Das stimmt. Im Grunde fängt das Grillen dann schon am Vortag an, wenn das Fleisch mariniert wird. Für das Garen im Grill braucht man weitere zwei bis drei Stunden. Aber genau das macht ja die Ruhe aus, die wir beim Grillen suchen. Grillen ist im Grunde viel entspannter als kochen.

SPICY CHICKENDRUMS mit BBQ-Glasur



ZUTATEN:

- 1,5 kg Hühnerschlegel
- 3 TL Olivenöl
- 2 TL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 TL gemahlener Kümmel
- 1/2 TL gehackter Koriander
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Senfpulver
- 1/4 gemahlenes Chili
- Prise Mole
- Prise Raucharoma
- 1 TL Murray River Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Abrieb von der Limette & Orange

ZUBEREITUNG:

- In einem Mixer alle Zutaten vermischen.
- Die Hühnerschlegel abwaschen, trockentupfen und mit der Marinade einreiben.
- Nun: Indirekt im Grill für 30 Minuten garen.
- 10 Minuten vor dem Garende mit der BBQ-Marinade einpinseln.

SPARE RIBS

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

ZUBEREITUNG:

- Die Rippchen zurechtschneiden oder beim Metzger schon zugeputzt bestellen.
- Die Rippchen in ein tiefes Blech legen und mit dem Cidre, dem Zitronensaft übergießen. Für ca. 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
- Die Rippchen aus der Marinade heraus nehmen, abtropfen lassen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.
- Für die Gewürzmischung alle Zutaten in einen Mixer geben und kurz durch mixen.
- Das Fleisch mit der Gewürzmischung von beiden Seiten bestreuen und mit den Händen gut andrücken. Die Rippchen für ca. 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- Die Rippchen aus der Kühlung heraus nehmen und wieder auf Zimmertemperatur bringen.
- Im Anschluss die Spareribs auf den Grill legen und für ca. 2–3 Stunden im abgedeckten Grill garen.
- In der Zwischenzeit die BBQ Marinade vorbereiten. Hierfür alle Zutaten in einen Topf geben und diese kurz aufkochen. Für ca. 15 Minuten etwas einköcheln lassen bis die Sauce etwas eindickt.
- 25 Minuten vor Ende der Garzeit die BBQ Marinade über die Rippchen streichen.
- Wenn die Rippchen fertig sind vom Grill nehmen und nochmals BBQ Marinade einstreichen und etwas von der Gewürzmischung darüber streuen.

GEWÜRZMISCHUNG:

- 40 g brauner Rohrzucker
- 2 EL Paprika edelsüß
- 2 EL Paprika pikant
- 2 EL schwarzer Pfeffer
- 4 EL Murray River Salz
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Selleriasaat
- 1 TL Cayennepfeffer

SPARE RIBS:

- 4 Rippenstücke (2–2,5 kg)
- 1,6 l Apfelsidre
- Saft von 2 Zitronen

BBQ MARINADE:

- 450 ml Ketchup
- 4 Tomaten
- 3 Schalotten
- 50 ml Cola
- 50 ml Apfelessig
- 50 ml Worcester

- 45 g brauner Rohrzucker
- 2 EL Melasse
- 2 EL Senf
- 1 EL Tabasco
- 1 EL Marinade (trocken)
- Prise Raucharomen und Pfeffer



RINDFLEISCH SATÉE SPIESSE mit ZITRONENGRAS

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

RINDFLEISCH SATÉE SPIESSE

- 675 g Flank Steak

MARINADE:

- 2–3 Stängel Zitronengras, zurechtgeschnitten und fein gehackt, die Blätter beiseite gelegt
- 3 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 1–3 Thai-Chilies oder Jalapeno-Schoten, ohne Kerne und gehackt
- 20g frisches Koriandergrün, gehackt
- 3 EL brauner Zucker

- 2 TL gemahlener Koriander
- 75 ml Fischsauce oder Sojasauce
- 4–5 EL Limettensaft
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 EL Erdnüsse



DAS FLEISCH VORBEREITEN:

- Das Flank Steak flach auf ein Tranchierbrett legen und auf beiden Seiten ein leichtes Gittermuster einritzen. Dadurch zieht die Marinade schneller ein.
- Die Messerklinge in einem Winkel von 45 Grad zum Fleisch halten und quer dünne Streifen abtrennen. Der Streifen sollte 12–13 cm lang, 2 cm breit und 3 mm dick sein.

ZUBEREITUNG:

- Für die Marinade Zitronengras, Knoblauch, Chilies, Koriandergrün und braunen Zucker in den Mixer zu einer groben Paste verarbeiten. Koriandergrün, Fischsauce, Limettensaft und 2 Teelöffel Öl unterrühren.
- Das Fleisch auf die Holzspieße schieben. Die Spieße in eine flache Schale legen, mit der Marinade begießen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch die Spieße wenden, damit sie gleichmäßig marinieren.
- Aus den beiseite gelegten Zitronengrasblättern einen Pinsel herstellen.
- Den Ofen zum direkten Grill vorbereiten und auf höchste Temperatur vorheizen. Denn heißen Grillrost abbürsten und einölen. Die Spieße so auf den Rost legen, dass sich das Fleisch über der Glut befindet und die Enden keine zu große Hitze abbekommen. Das Fleisch 1–2 Minuten von jeder Seite grillen und dabei mit dem Zitronengraspinsel das restliche Öl darauf streichen. Die Satés auf einer Platte oder einem Bananenblatt anrichten und mit Erdnüssen und Koriander bestreuen.

Bärlauch-Saison

Das sollten Sie wissen!

Abhängig von Gegend und Wetterlage findet man zwischen Anfang März und April zarte Bärlauchblätter auf dem Waldboden. Bärlauch ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Als Gemüse oder Gewürz bringt Bärlauch Pfiff in Ihre Frühlingsküche, eignen sich die Blätter und Stängel doch hervorragend für Dip-Saucen, Kräuterbutter oder Pesto

Wer Bärlauch selbst sammeln möchte, sollte wichtige Sammel-Tipps beachten:

Bärlauch wächst in halbschattigen Laubwäldern, besonders gerne in Auwäldern. Er steht nicht unter Naturschutz, gehört in Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen und Brandenburg aber zu den gefährdeten Arten. Ganz anders im Süden der Republik: Hier wächst Bärlauch häufig in großen Massen. Je nach Wohnort sollte man beim Sammeln auf die Verbreitung der Pflanze unbedingt Rücksicht nehmen, um die Natur zu schonen.

Um die Pflanzen nicht zu schädigen, sollten Sie nur ein bis zwei Blätter pro Pflanzengruppe ernten. Schneiden Sie die Blätter mit einem scharfen Messer oder einer Schere ab, statt sie mitsamt der Zwiebel auszureißen. Achten Sie auch darauf, die Pflanzen nicht zu zertrampeln.

Sammeln Sie lieber abseits von Wegen und Pfaden, da Hunde und Wildtiere Wegränder gerne für ihre Haufen und Markierungen nutzen. Auch der Fuchs, der den Fuchsbandwurm verbreitet, hinterlässt seine Spuren gerne an Wegkreuzungen oder prominenten Plätzen.

Wie bleibt der Bärlauch am besten frisch?

Bärlauchblätter halten sich am besten frisch, wenn Sie sie direkt nach dem Sammeln in eine Plastiktüte packen. Geben Sie ein paar Tropfen Wasser in die Tüte, wenn der Bärlauch nicht ohnehin schon feucht ist. Blasen Sie die Tüte auf und verschließen Sie diese luftdicht, so werden die feinen Bärlauchblätter nicht zerdrückt und bleiben frisch und saftig bis zu Hause. Im Kühlschrank lassen sich die Blätter in der Tüte ein paar Tage aufbewahren. Allerdings verliert der Bärlauch mit der Zeit an Geschmack.

Sie können Bärlauch auch einfrieren. Allerdings müssen Sie auch hier kleine Aromaeinbußen in Kauf nehmen. Dazu die Bärlauchblätter einfach gründlich waschen, trocknen und in Portionen abgepackt in den Tiefkühler geben. Sehr gut lässt sich auch Bärlauchbutter in Folienrollen oder in kleinen Portionsdöschen einfrieren.



Achtung Verwechslungsgefahr!

Immer wieder kommt es vor, dass Sammler die Blätter des Bärlauchs mit Maiglöckchen, den ebenfalls im Frühjahr austreibenden Herbstzeitlosen oder den jungen Blättern des Aronstabs verwechseln. Alle drei Pflanzen sind äußerst giftig, weshalb es bei unkundigen Sammlern immer wieder zu Vergiftungen kommt. Informieren Sie sich daher vor Ihrer ersten Sammel-Tour unbedingt über die Unterschiede zwischen den Pflanzen oder schließen Sie sich anfangs einem erfahrenen Sammler an.

Als Faustregel gilt: Nur Bärlauchblätter haben den typischen Bärlauch-Geruch. Allerdings kann man sich bei der Geruchsprobe täuschen, wenn sich nur vereinzelte Blätter der giftigen Doppelgänger zwischen den Bärlauch gemischt haben. Deshalb ist es wichtig, die Blätter auch optisch unterscheiden zu können.



Bärlauch

- Typischer Knoblauchduft
- Matte Blatt-Unterseite
- Zarte, hängende Blätter
- Blätter wachsen einzeln am Stängel in Gruppen dicht zusammen



Maiglöckchen

- Kein Knoblauchduft
- Glänzende Blatt-Unterseite
- Feste Blätter, eher aufrecht stehend
- Immer zwei Blätter an einem Stängel
- Blätter umfassen den Stängel



Herbstzeitlose

- Kein Knoblauchduft
- Mehrere Blätter entspringen dem gleichen Stängel.
- Blätter umfassen den Stängel.
- Meist ist schon eine Knospe in der Mitte der Pflanze zu sehen.
- Wächst eher auf Wiesen



Aronstab

- Kein Knoblauchduft
- Blattform wie Pfeile mit Widerhaken am Stielansatz (fehlt jedoch beim jungen Aronstab)
- Blattadern sind unregelmäßig geformt und nicht parallel wie beim Bärlauch.

Deutschland

FAHRRAD-LAND

FAHRRAD-FAKTEN **72.000.000 Fahrräder** gibt es in Deutschland.

AUF EINEN BLICK:

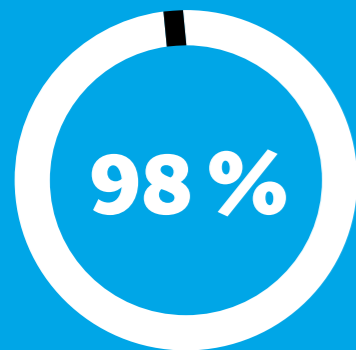


800 Kalorien beträgt der durchschnittliche Energieverbrauch beim Radfahren pro Stunde.

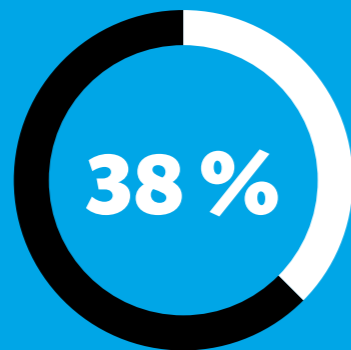
30 Kilometer fahren Deutsche durchschnittlich pro Woche.

1,88 Fahrräder gibt es Durchschnittlich in Deutschlands Haushalten.

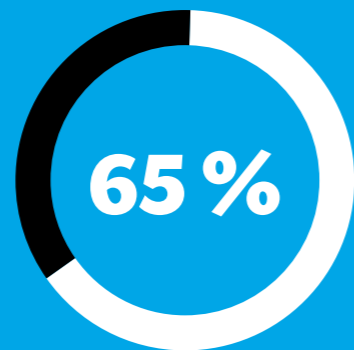
175.000.000 Tage verbrachten die Deutschen mit Radreisen (2009)



der Deutschen können Fahrrad fahren.



der Deutschen nutzen ihr Fahrrad täglich oder mehrmals pro Woche.



der Deutschen wollen zukünftig mehr Fahrrad fahren.

Nach den Niederlanden und Dänemark liegt Deutschland auf Rang drei im europäischen Fahrrad-Vergleich. Demnach besitzen hierzulande 81,48 % der Haushalte mindestens ein Fahrrad. Immer mehr Menschen nutzen den Drahtesel für den Weg zur Arbeit, zum Sport oder zur Freizeitgestaltung. Das ist nicht nur umweltfreundlich und fördert die Gesundheit. Radtouren bieten dem Radler auch ganz besondere Natur-Erlebnisse.



Fluss-Touren

So schön kann Fahrradfahren sein. Gerade für Fahrrad-Einsteiger bieten Radtouren an Deutschlands Flüssen optimale Bedingungen: Sie sind angenehm zu fahren, da mit größeren Steigungen meist nur am Oberlauf zu rechnen ist. Sie überzeugen durch eine meist hervorragende Wegequalität. Sie bieten Naturerlebnisse und führen Sie auf dem Sattel zu den schönsten Ecken unseres Landes. Meist ist eine Anreise per Bahn möglich, sodass der Einstieg in die Tour nach Belieben geplant werden kann. Leidenschaft Natur stellt drei Fluss-Radwege vor.



Rhein-Radweg

Mit einer Strecke von 1.233 Kilometern führt der Radweg am Rhein entlang und begleitet den längsten Fluss Deutschlands von der Quelle bis zur Mündung. Der Rhein erstreckt sich von den Schweizer Alpen bis zur Nordsee und verbindet dabei die Schweiz, Frankreich, Deutschland und die Niederlande.

Der Rhein-Radweg hält auf seinen zahlreichen Etappen Spaß und Erholung für Radler aller Leistungsklassen bereit. Allein neun UNESCO-Weltkulturerbe-Stätten können auf der Strecke besichtigt werden. Neben spektakulären Einblicken in die Natur bietet sich dem Radfahrer die Möglichkeit, die mehr als 2000-jährige Geschichte des kulturellen und wirtschaftlichen Austauschs zwischen den Alpen und der Nordsee nachzuvollziehen.

Einer der schönsten Streckenabschnitte des Rhein-Radwegs findet sich zwischen Bingen und Koblenz. Das Obere Mittelrheintal wurde im Jahr 2002 zum UNESCO-Welterbe ernannt. Zu Recht, locken die 65 Kilometer entlang des Wassers doch mit unzähligen Burgen, verträumten Weinstädtchen und romantischen Geschichten, wie zum Beispiel der Loreley. Bacharach gilt als heimliche Hauptstadt der Rheinromantik. Dahinter wird das Rheintal enger, die Weinberge zunehmend steiler. Bei Oberwesel macht der Rhein eine Kurve. Nach der zweiten Kurve erscheint rechts der berühmte Fels der Loreley.

Die gut sichtbare Fahne markiert einen 125 Meter hohen Aussichtspunkt. Nach dem Gedicht von Heinrich Heine hat hier eine schöne Blonde durch ihren lieblichen

Gesang die Rheinschiffer ins Unglück gestürzt. Schuld an den zahlreichen Unglücken an dieser Engstelle ist jedoch nicht der Gesang, sondern eine Sandbank und quer im Fluss liegende Felsrippen.

Immer weiter geht es mit dem Fahrrad über St. Goar, Boppard und Rhens bis nach Koblenz. Hier ist der Besuch des imposanten Reiterstandbilds von Kaiser Wilhelm I. obligatorisch, das 1897 auf der Landzunge an der Mündung der Mosel in den Rhein errichtet wurde.



Weitere Informationen zum Mittelrheintal finden Sie im Internet unter www.romantischer-rhein.de oder unter www.welterbe-mittelrheintal.de. Der gesamte Rhein-Radweg ist mit detaillierten Informationen beschrieben auf www.rheinradweg.eu

Elbe-Radweg

1260 Kilometer Radweg, davon 840 Kilometer durch sieben Bundesländer in Deutschland – der Elbe-Radweg gehört zu den abwechslungsreichsten Radwanderwegen Europas. Größtenteils asphaltiert und meist autofrei, ist er besonders für Freizeitfahrer oder Familien mit Kindern ab 12 Jahren geeignet. Wer von Rückenwind profitieren möchte, fährt den Elbe-Radweg flussaufwärts. Beginnend in Cuxhaven und Brunsbüttel begleitet frische Seeluft den Radler bis zur pulsierenden Metropole Hamburg. Mit 1,8 Millionen Einwohnern ist Hamburg die zweitgrößte Stadt Deutschlands und bietet von exzellenten Restaurants bis zu Musical-Welterfolgen alles, was das Herz des Reisenden begehrt. Diese Stadt mit dem Fahrrad zu erkunden, hat sicher seinen ganz besonderen Reiz.

An das südwestliche Ende Hamburgs grenzt „Das Alte Land“, Deutschlands größtes Obstanbaugebiet. Wer seine Radtour ins Frühjahr legt, genießt die Obstblüte von Kirschen (ab Mitte April), Äpfeln (ab Mai), Birnen oder Zwetschgen. Danach führt der Weg über Brandenburg und Sachsen-Anhalt bis nach Sachsen, wo die ursprüngliche Natur des UNESCO-Biosphärenreservats lockt. So können zum Beispiel Biber im Biosphärenreservat Mittelelbe beobachtet werden. Hier findet sich auch der größte zusammenhängende Auenwaldkomplex Mitteleuropas.

Vorbei an der modernen und doch geschichtsträchtigen Stadt Magdeburg führt der Elbe-Radweg bis Dresden – einem weiteren Highlight auf der Strecke. Das einzigartige Flair der barocken Landeshauptstadt lädt zum Verweilen ein. Schlösser, Museen und Theater bieten vielfältige kulturelle Abwechslung, bevor es durch das von der UNESCO geschützte Elbtal geht. Die Felsenwelt in der Nationalparkregion Sächsische Schweiz mit ihren majestätischen Tafelbergen und zerklüfteten Massiven gehört sicher zu den spektakulärsten Landschaften Deutschlands. Besonders eindrucksvoll ist der Blick auf die Bastei, eine Felsenbrücke, etwa 200 Meter über dem Spiegel der Elbe. Wer möchte, kann auch einen Abstecher zur gegenüberliegenden Festung Königstein machen. Die kleinen Örtchen an der Strecke bieten reichlich Gelegenheit für Pausen. Von Bad Schandau bis zum Grenzübergang in Tschechien sind es noch 8 Kilometer. Alles Wissenswerte zum Elberadweg finden Sie online unter www.elberadweg.de



Ruhrtal-Radweg



Der Ruhrtal-Radweg bietet 230 Kilometer Fahrradspaß durch Nordrhein-Westfalen. Die Strecke ist in 3 bis 5 Tagen auch für ungeübte Radfahrer gut zu bewältigen. Beginnend an der Ruhrquelle bei Winterberg führt der abwechslungsreiche Weg bis zur Rheinorange nach Duisburg. Er bietet einen einmaligen Spannungsbogen zwischen der Mittelgebirgslandschaft des Sauerlands und pulsierenden Städten wie Dortmund, Bochum oder Essen. Viele Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke bieten die Möglichkeit, die Radtour mit dem Besuch von Museen, Schlössern oder Musicals zu verbinden. Mit etwa 600.000 Einwohnern ist Dortmund die größte Stadt der Metropole Ruhr und überrascht den Besucher mit zahlreichen Grün- und Parkanlagen. Sportbegeisterte können hier das Deutsche Fußballmuseum besuchen.



In Bochum lässt sich der Charakter des Ruhrgebiets besonders gut erleben. Die Stadt bietet einen interessanten Mix aus industrieller Vergangenheit, dem Lebensrhythmus einer Großstadt und einer herausragenden Stellung als Theater und Szenestadt. Essen lockt mit dem UNESCO Welterbe Zeche Zollverein. Es gilt als „Eifelturm des Ruhrgebiets“ und ist weit über die Grenzen Essens hinaus bekannt. Das Besucherbergwerk ist immer einen Abstecher wert und wer einige Stunden Strandurlaub erleben möchte, kann das Seaside Beach Baldeney mit seinem feinen Sand, Bars, Palmen und Beachvolleyballfeld besuchen. Duisburg ist das Ziel des Ruhrtal-Radwegs. Hier treffen sich Ruhr und Rhein. Der Landschaftspark Duisburg-Nord gilt als absoluter Besucher-Magnet und findet sich auf dem Gelände des stillgelegten Hüttenwerks der Thyssen AG. 180 Hektar bieten Raum für Erholung, Erlebnis und Kultur.

Eine Besonderheit abseits des Ruhrtal-Radwegs ragt in Duisburg-Angerhausen in den Himmel: Das Kunstwerk „Tiger and Turtle – Magic Mountain“ ist eine begehbare Achterbahn und bietet bei guter Sicht einen eindrucksvollen Ausblick auf die Duisburger Innenstadt, den Rhein und manchmal sogar Düsseldorf. Alle Informationen zum Ruhrtal-Radweg finden Sie unter www.ruhrtalradweg.de. Wer Lust auf mehr Touren bekommen hat, ist mit der Internetseite www.deutschlands-flussradwege.de bestens beraten. Unter dem Dach „Deutschlands schönste Flussradwege“ haben sich die besten Flussradwege in Deutschland zusammengeschlossen.

Zum guten Schluss

Die besten Tipps für den Kräutergarten

Für alle, die einen Kräutergarten anlegen möchten, für Liebhaber des biologischen Anbaus, für Selbstversorger und alle, die ihre Ernährung umstellen möchten, bietet das neue Buch von Liesel Malm Tipps und Tricks. Von gesunden Gewürz- und Heilkräutern, bis hin zu Wildgemüse, wildem Ost und Beeren oder Wildblumen zeigt das Buch auf mehr als 350 farbigen Fotos den Erfahrungsschatz der weisen Kräuter-Liesel.

Das Buch erscheint im April 2017 im NGV-Verlag und kostet 9,99 Euro.

naumann-goeschel.de



naumann-goeschel.de



istock.com/Azure-Dragon

Baum des Jahres 2017

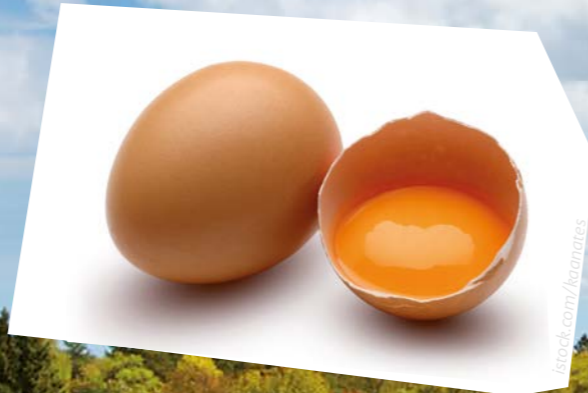
2017 steht im Zeichen einer Baumart, die wie keine andere den deutschen Wald in den letzten beiden Jahrhunderten geprägt hat: die Fichte. Sie ist der Symbolbaum für gelungene Wiederbewaldung in Deutschland. Die Holznot im 18. und 19. Jahrhundert machte die Baumart für viele Jahre in der Forstwirtschaft unersetzlich. Heute werden Fichten-Kulturen gezielt durchmischt, um die Nachteile der Monokultur auszugleichen.

baum-des-jahres.de

Bio-Eier auf dem Vormarsch

Rund 19 Milliarden Eier werden jedes Jahr in Deutschland verzehrt, das macht 233 Eier für jeden Bürger – egal ob als Frühstücksei, in Nudeln, Backwaren oder anderen Lebensmitteln. Der Anteil der Bio-Eier liegt bei 1,1 Milliarden – gelegt von bundesweit vier Millionen Bio-Legehennen. Mit einem Mengen-Anteil von ca. 11% haben Bio-Eier damit den höchsten Anteil aller Bio-Produkte im gesamten Lebensmittelmarkt.

alnatura.de



istock.com/koornates

Pflanzzeit für frostempfindliche Obstgehölze

2017 steht im Zeichen einer Baumart, die wie keine andere den deutschen Wald in den letzten beiden Jahrhunderten geprägt hat: die Fichte. Sie ist der Symbolbaum für gelungene Wiederbewaldung in Deutschland. Die Holznot im 18. und 19. Jahrhundert machte die Baumart für viele Jahre in der Forstwirtschaft unersetzlich. Heute werden Fichten-Kulturen gezielt durchmischt, um die Nachteile der Monokultur auszugleichen.

gartenmonat.de



istock.com/maurice



istock.com/Alvita

Essbare Blüten

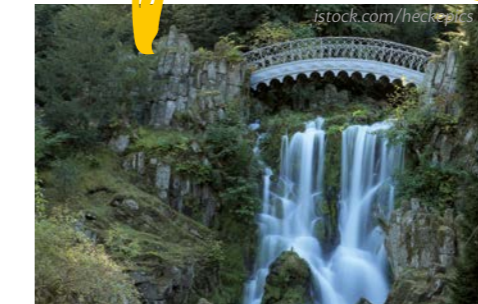
Ein echter Hingucker auf jedem Salat und durchaus gesund, wenn man die richtigen Blüten erwischt: vom Gänseblümchen über die Kapuzinerkresse bis hin zu Veilchen, Rosen oder Ringelblumen bringen Blüten eine besondere Note auf den Tisch. Überraschen Sie beim nächsten Mal doch einfach Ihre Gäste.

Städte-Reisetipp für 2017:

Kassel



istock.com/paransuren



istock.com/hecke-pics



istock.com/mseidelch

Eine besondere Leidenschaft für Natur verband die Landgrafen und Kurfürsten von Hessen-Kassel, die im Jahr 1696 mit dem Bau des europaweit einzigartigen Bergparks Wilhelmshöhe in Kassel begannen und in einem Zeitraum von 150 Jahren eine einzigartige Parklandschaft errichten ließen. Die Wasserspiele, das

Schloss Wilhelmshöhe, die Löwenburg und nicht zuletzt der Herkules machten den Bergpark international bekannt. Im Jahr 2013 wurde er zum UNESCO-Welterbe ernannt und steht damit auf einer Stufe mit Sehenswürdigkeiten wie Versailles in Paris oder dem Tower in London. In diesem Jahr feiert der Herkules, der zum Kasseler

Wahrzeichen geworden ist, seinen 300. Geburtstag. Vom 31. März bis 8. Oktober ist deshalb die Ausstellung „Herkules 300. Wiedergeburt eines Helden“ im Schloss Wilhelmshöhe zu sehen. Zudem wird der Geburtstag begleitet von zahlreichen Veranstaltungen im Bergpark Wilhelmshöhe.



istock.com/runzelkorn

Besuchermagnet: documenta 14

Vom 10. Juni bis 17. September wird die documenta wieder Hunderttausende Besucher nach Kassel locken. Die weltweit bedeutendste Ausstellung zeitgenössischer Kunst widmet sich in diesem Jahr dem Perspektivwechsel und überrascht die Besucher mit einem ungewöhnlichen Ausstellungs-Konzept: Bereits vom 8. April bis 16. Juli ist die erste Hälfte der documenta in Athen zu sehen. Die Verbindung der beiden Ausstellungsorte übernehmen vier Reiter, die in drei Monaten die 3000 km lange Strecke von Athen nach Kassel mit Pferden zurücklegen werden. Sie verbinden damit aber nicht nur die beiden Ausstellungsorte, sondern zeichnen auch eine der Fluchtrouten quer durch Europa nach. Alle Künstler der documenta haben sowohl in Kassel als auch in Athen gearbeitet. Das Ergebnis macht schon jetzt neugierig.

Wer nach Kassel kommt, sollte ausreichend Zeit mitbringen. Für einen Besuch der documenta sind zwei Tage empfehlenswert. Tickets gibt es unter www.documenta14.de/de/tickets. Der Preis für ein Tagesticket liegt bei 22 Euro (ermäßigt 15 Euro), das Ticket für zwei Tage ist für 38 Euro erhältlich. Vergünstigungen gibt es außerdem für Familien und Schulklassen.

LEIDEN-
SCHAFT

Natur



Pfizer Pharma GmbH
Linkstraße 10
10785 Berlin