



Das Natur- und Umweltmagazin

Ausgabe 9
Winter 2020

Kostenlos zum Mitnehmen

GARTENFROSCH

Grüner geht's nicht:

Der Englische Garten zu Eulbach ist immer eine Reise wert

Mensch und Natur:

Wie viel Technik tut uns gut?

Selbst heilen:

Zimt – Heilpflanze im Advent

Kreativ für Groß und Klein:

Wir basteln Weihnachtskarten



Aktuelles aus der Region:

Neues aus dem Vivarium Darmstadt

Die GemüseAckerdemie stellt sich vor

Raum Südhessen
(Landkreis Darmstadt-Dieburg,
Odenwaldkreis u. a.)



sparkasse-dieburg.de



young
generation

Das Konto für junge Leute.

Vorteilspartner

Guthabenverzinsung

Kostenfreie Kontoführung

Kontakt:

Telefon: 06078 700

Mail: post@sparkasse-dieburg.de

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Dieburg**



naturopath®



Schule für Heilpraktiker

Wir beraten sie gerne: Tel. 06257 9696060

- Heilpraktiker
- Heilpraktiker Kompakt
- Heilpraktiker Psychotherapie
- Fachfortbildung
- Tierheilpraktiker

Darmstädter Straße 10
64342 Seeheim

hp-schule@naturopath.de

www.naturopath.de

EDITORIAL

Foto: Daniel Kaufmann



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Naturfreunde,

ein ereignisreiches Jahr verabschiedet sich langsam, aber sicher. Ein Jahr, das uns aus dem Rhythmus gebracht hat. Unser gewohnter Alltag, unsere Vorhaben und Pläne wurden durchkreuzt und wir hatten die Aufgabe, uns immer wieder neu auszurichten. Sicher ist auch, dass die Weihnachtszeit 2020 anders aussehen wird als sonst. Wir können

diese Zeit nutzen, um für uns wichtige Rituale wieder aufleben zu lassen oder neue in unser Leben zu integrieren. Das können alltägliche Dinge sein, z.B. das morgendliche Teetrinken in aller Ruhe, das Aufstellen von einer Kerze, das bewusste Zusammensein mit der Familie, Naturspaziergänge usw. Rituale geben uns Halt, Stärke und Sicherheit. Sie durchbrechen Abläufe des Alltags und zeigen uns das Wesentliche in diesem Augenblick. Wir brauchen Orte, Menschen, Tiere, Pflanzen, die uns zu unseren Wurzeln führen, Geborgenheit schenken, uns gut auf der Erde halten und uns neu erstrahlen lassen. Und wer weiß, vielleicht kommen wir unseren Herzensangelegenheiten (wieder) ein Stück näher. Dem Gartenfrosch liegt die Natur mit all ihren Geschöpfen am Herzen. Die Tiere liebt er ganz besonders und auf die wollen wir im nächsten Jahr noch intensiver schauen. In dieser Ausgabe erhalten Sie u. a. winterliche Tipps und Infos u.v.m. Lassen Sie sich einfach überraschen! Ein Danke an alle Leserinnen und Leser, Kinder, Jugendliche und Erwachsene für das Interesse an unserem Magazin – Danke liebes Team für die wertvolle gemeinsame Arbeit, für die Unterstützung und für den Zusammenhalt in diesem in jeder Beziehung „besonderen“ Jahr!

Ein gesegnetes Weihnachtsfest, einen guten Beschluss und alles Liebe und Gute! Bleiben Sie gesund!

**DIE NATUR IST
UNSERE GRÖßTE
LEHRMEISTERIN!**



Winterliche Grüße
Kerstin Schaum
und das ganze
Gartenfrosch-Team

INHALTSVERZEICHNIS

Aktuelles – Aus der Region

- ❁ „Joblinge“ und Initiative „Essbares Darmstadt“ helfen bei der Errichtung des Wald- und Wiesenerlebnisweges im Zoo Vivarium..... 5
- ❁ Die GemüseAckerdemie stellt sich vor 6
- ❁ Faire Fußbälle für Richer Kicker 7
- ❁ Kunstprojekt „Natur und Umwelt“ im Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e. V. 9

Grüner geht's nicht

- ❁ Der Englische Garten zu Eulbach ist immer eine Reise wert!..... 10
- ❁ Tipps für abfallarme Weihnachten 11
- ❁ Informations- und Testtag für moderne Pflfegetechnik im Landschaftsbau bei der Firma Seippel in Groß-Umstadt..... 12

Flora – Was blüht denn da?

- ❁ Der Weihnachtsstern..... 13

Mensch und Natur

- ❁ Wie viel Technik tut uns gut? 15
- ❁ OMNi-BiOTiC® 6 – Seit 25 Jahren im Einsatz für ein gutes Bauchgefühl 17

Selbst heilen

- ❁ Zimt – Heilpflanze im Advent 19

Tierisch

- ❁ Fallbericht aus dem Praxisalltag: Die tierhomöopathische Behandlung einer Katze mit Nierenerkrankung (CNE) 21

Wissenswert

- ❁ Wintersonnenwende – Julfest – Weihnachten 23
- ❁ Buchtipp: 1. Frohe Weihnachten; 2. Natürliche Virenkiller 24

Kreativ für groß und klein

- ❁ Schneeflocken-Mandala 25
- ❁ Wir basteln Weihnachtskarten 26

Einfach und lecker – Rezeptidee

- ❁ Apfelkuchen-Waffeln zur Weihnachtszeit 27

Nachgedacht

- ❁ Die vier Kerzen..... 28

Komm ´ doch mal vorbei

- ❁ Termine rund um die Natur! 29

Lachen ist gesund – Winterwitze 32

Gewinnspiel 33

Starbild

- ❁ Der Dachs 34
- ❁ Impressum 35

AKTUELLES AUS DER REGION

„Joblinge“ und Initiative „Essbares Darmstadt“ helfen bei der Errichtung des Wald- und Wiesenerlebnisweges im Zoo Vivarium

Im Rahmen einer gemeinsamen Aktion haben 30 Jugendliche vom Programm „Joblinge Darmstadt“, die Initiative „Essbares Darmstadt“ und Mitarbeiter des Zoo Vivarium umfangreiche Vorarbeiten für einen Wald- und Wiesenerlebnisweg im Darmstädter Zoo ausgeführt.

Der Wald- und Wiesenerlebnisweg basiert auf einem Konzept, das von der Initiative „Essbares Darmstadt“ in Zusammenarbeit mit dem Zoo erstellt wurde. Der Weg stellt ein in sich geschlossenes Biotop mit



Foto: Zoo Vivarium

Lebensräumen u. a. für Insekten, Reptilien, Kleinsäuger dar. An diesem Weg ist der Kreislauf der Natur sichtbar, zudem stärkt er den Stellenwert der heimischen Flora und Fauna. Die Zoobesucherinnen und -besucher erfahren so, was sie in ihrer unmittelbaren Umgebung entdecken und was sie auch zu Hause anbieten können, etwa Abwechslung beim Futterangebot für Insekten.

Das Programm „Joblinge“ hilft Jugendlichen, die sich in schwierigen sozialen Verhältnissen befinden, bei der Suche nach Ausbildungsplätzen und somit beim Einstieg ins Berufsleben. Über das Programm sind rund 88% der teilnehmenden Jugendlichen bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz erfolgreich. In Darmstadt ist die JOBLINGE gAG FrankfurtRheinMain seit März 2015 aktiv. Von den über 300 Jugendlichen, die seitdem an dem Programm teilgenommen haben, konnten 260 eine Ausbildung finden.



www.zoo-vivarium.de



zoo vivarium
Suchen Finden Erleben

Die GemüseAckerdemie stellt sich vor

„Eine Generation, die weiß, was sie isst!“

So lautet das Ziel des vielfach ausgezeichneten Bildungsprogramms GemüseAckerdemie. Dafür säen, pflegen, ernten und essen Kinder ihr eigenes Gemüse direkt auf ihrem Kita- oder SchulAcker. Die GemüseAckerdemie bringt Kita-Kinder und Schüler*innen aus Stadt und Land in unmittelbaren Kontakt mit der Natur. So lernen sie, wo unsere Lebensmittel herkommen und wie viel Arbeit in ihnen steckt. Mehr noch: Der eigene Gemüseanbau sensibilisiert die Kinder auf spielerische Weise für eine gesunde Ernährung – denn mit dem Gemüse wächst die Begeisterung für Lebensmittel und Natur.



Mit dem Gemüse wächst die Begeisterung der Kinder für Natur und Lebensmittel

Spielend den Gemüseanbau kennenlernen

Im pädagogischen Konzept des Bildungsprogramms gehören Theorie und Praxis zueinander wie der Strauch zur Tomate. Teilnehmende Kitas und Schulen können



Fotos: © Ackerdemie e. V. / Katharina Kühnel

Auf dem eigenen Acker erleben die Kleinen Natur mit Spiel und Spaß

von Beginn an auf die tatkräftige Unterstützung der GemüseAckerdemie zählen: von der Suche nach einer Ackerfläche über das Einrichten von Beeten bis zu gemeinsamen Pflanzterminen. Über Fortbildungen, wöchentliche Acker-Infos und eine exklusive Online-Wissensplattform erhalten Pädagog*innen und Kinder wertvolles Wissen zum ökologischen Gemüseanbau. Nach spätestens 4 Jahren sollen Kinder, Jugendliche und Pädagog*innen den Gemüseanbau weitgehend selbstständig fortführen.

Finanziert wird das Bildungsprogramm des gemeinnützigen Vereins Ackerdemie e. V. zum großen Teil von Förderpartnern – in der Region Odenwald/Südhausen u.a. von der AOK Hessen. Auch bei der Finanzierung des geringen Eigenanteils unterstützt die GemüseAckerdemie die Lernorte mit praxiserprobten, kreativen Ideen.

Krisensicher durch Corona-Zeiten

Gerade in der Corona-Krise hat sich das zukunftsweisende Konzept der GemüseAckerdemie bewährt: Das Ackern an der frischen Luft fördert die Gesundheit und begünstigt das Einhalten von Mindestabständen. Als

besonders hilfreich erweisen sich die digitalen Bildungsmaterialien – so konnte das wertvolle Wissen über den Gemüseanbau Kinder und Pädagog*innen in Lockdown-Zeiten bequem zu Hause erreichen.

Auch Ihre Kinder sollen an ihrer Kita oder Schule Gemüse anbauen... Dann informieren Sie die Pädagog*innen gleich über die GemüseAckerdemie! Für 2021 gibt es noch freie Förderplätze in Hessen – schreiben Sie uns unter: team-suedwest@ackerdemia.de

Gleich anmelden!



GemüseAckerdemie

Ackerdemia e. V.

Bildungscampus 3, 74076 Heilbronn

www.gemueseackerdemie.de

Faire Fußbälle für Richer Kicker

(sgu) Am Dienstag, 29.09.2020, gab es beim TSV 08 Richen eine schöne Überraschung:

Herr Karl-Ludwig Scharnweber hatte 20 Fairtrade-Fußbälle beschafft – ein tolles Geschenk für die C-Jugend im Jugend-Förderverein. Auf Anfrage der Stadt, die seit 5 Jahren den Titel Fairtrade-Stadt trägt, hatte sich der ortsansässige Malermeister sofort bereit erklärt, dieses Sponsoring im Rahmen der fairen Woche 2020 zu übernehmen und 20 Bälle im Wert von 450,00 Euro zu kaufen.

Diese Ballspende ist bereits die fünfte, und die Stadt ist stolz, dass Sponsoren auf diese Weise Gutes tun – für die Familien in den Herstellerländern – ohne Kinderarbeit und Umweltverschmutzung – und für die jungen Menschen hier, die Fairness nicht nur auf dem Fußballplatz, sondern auch im weltweiten Handel verstehen und schätzen lernen. Für die Spender ist der aufzuwendende Geldbetrag erschwinglich - und allemal nachhaltiger angelegt als für andere Werbemaßnahmen.

Egal wo auf der Welt Fußball, Volleyball, Basketball oder Rugby gespielt wird, die meisten Menschen wissen nichts über den Hauptdarsteller jedes Spiels - den Ball. Diese sind zu meist handgemacht, oft von Leuten mit langen Arbeitszeiten und schlechten -bedingungen. Handgefertigte Fußbälle werden überwiegend in Pakistan produziert. Ungefähr 40 Millionen, zu Weltmeisterschaften bis zu 60 Millionen, werden in der ärmlichen Region

Da-Di Biokompost

Nutzgarten

Ziergarten

GaLaBau

Landwirtschaft

Weinbau

das Beste für Ihren Garten!

Preiswerte Komposte und Substrate erhalten Sie in unseren Kompostierungsanlagen:

- Alsbach-Hähnlein, Tel.: 062 57-54 67
- Eschollbrücken, Tel.: 061 57-55 89
- Semd, Tel.: 060 78-7 40 91
- Weiterstadt, Tel.: 061 50-1 24 39
- Wembach-Hahn, Tel.: 061 62-63 38

Floratop-Produkte werden aus Da-Di Biokomposten hergestellt und bringen Ihre Pflanzen zum Gedeihen.

Da-Di-Werk | Roßdörfer Straße 106 | 64409 Messel
Tel.: 061 59-91 60 0 | E-Mail: info@da-di-werk.de
Internet: www.da-di-werk.de



Bei leichtem Nieselregen fand die Übergabe unter dem Freisitz am Sportplatz statt; mit dabei waren v.l.n.r. Erster Stadtrat Alois Macht, der Spender, Malermeister Karl Scharnweber, Wolrad Claudy, der 1. Vorsitzende des TSV Richen, und im Hintergrund die Jugendmannschaft JFV 2016 Groß-Umstadt (gemeinsame Jugend fast aller Umstädter Vereine) mit Trainern und Betreuern.

Sialkot, im Norden des Landes, hergestellt. Insgesamt sind ca. 40.000 Menschen in Pakistan in der Fußballindustrie tätig. Näherinnen und Näher werden nicht pro Stunde, sondern pro Ball bezahlt. Unbezahlte Überstunden sind an der Tagesordnung und die Gehälter liegen meist weit unter den gesetzlichen Mindestlöhnen. Um von der Fußballproduktion leben zu können, arbeiten viele Näher das Wochenende durch – bis zu 12 Stunden pro Tag. Aus Armut werden die Eltern gezwungen, auch ihre Kinder arbeiten zu lassen, um das Familien-Einkommen zu steigern. Kinderarbeit in der Fertigung von handgemachten Sportbällen ist verbreitet, durch mangelnde Schulbildung ist der Weg aus der Armut schwer. Es

gibt also viele gute Gründe, warum FAIRTRADE den Unterschied macht.

Bisher haben sich engagiert:

- ❁ 2015 Winfried Breul: 17 Fairtrade-Handbälle für die TV-Jugend
- ❁ 2016 Michael Goll und Mirko Janovich: 14 Fairtrade-Fußbälle für den Jugendförderverein Fußball
- ❁ 2018 KFZ Lemmerz: 20 Fairtrade-Fußbälle für die Soccer Girls
- ❁ 2019 FRENGER SYSTEMEN BV: 20 Fairtrade-Fußbälle für die Sportverein und Turnverein Heubach

Herzlichen Dank dafür!



www.fairtrade-towns.de/fairtrade-towns
www.gross-umstadt.de/de/fairtrade-stadt

Groß-Umstadt

ist die 374. Fairtrade-Stadt Deutschlands

Es machen mit: 15 Geschäfte,
8 Gasthäuser, 1 Schule, 4 Vereine,
3 Kirchengemeinden.

Ihre Stadtverwaltung und der ...



www.weltladen-gross-umstadt.de

Kunstprojekt „Natur und Umwelt“ im Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e. V. in Dieburg sensibilisiert für ein nachhaltiges Leben – gemeinsam und allein

Die Natur, die Tier- und Pflanzenwelt bietet zahlreiche Inspirationsmöglichkeiten zum Zeichnen, Malen und kreativen Gestalten in den Gruppenstunden der Maßnahme „Werkstatt Zukunft U25“ im BWHW in Dieburg.

„Dabei geht es nicht um das Abzeichnen eines Blumenstraußes, vielmehr durften wir in unserem Natur-Projekt unserer Fantasie freien Lauf lassen und eben das malen, was uns wichtig ist und was uns zum Thema Natur, Umwelt und Klimaschutz in den Kopf kam. Es war besonders schön, dass wir auch in den Gestaltungstechniken vollkommen frei waren. Das hat zusätzlich motiviert: egal ob Zeichnung, Grafik, Malen, Druck oder Collage – alles war erlaubt und so entstand unsere abwechslungsreiche Bildkomposition auf Leinwänden mit Acryl: „Natur und Umwelt“ unter Anleitung unserer Pädagogin, die mit uns viel über nachhaltiges Leben – gemeinsam und allein – sprach und wir uns untereinander austauschten. Dabei durften wir erfahren, dass wir alle mit Verantwortungsbewusstsein und engagiertem Eintreten für die Natur, Umwelt und den Klimaschutz unterstützen können. Wir haben verstanden, dass jeder Einzelne von uns in



der Natur eine wichtige Rolle spielt, dass wir sie bewusst wahrnehmen dürfen und sie vor allem achtsam behandeln müssen. Wir sprachen auch über Ressourcen (z. B. Wasser, Hitze, Bäume) und wie wir mit ihnen sparsam umgehen können“, so eine Teilnehmerin von „Werkstatt Zukunft U25“.

Den Teilnehmenden wurde es freigestellt, ihre Bilder entweder mit nach Hause zu nehmen oder sie für ein neu gestaltetes Büro im Bildungswerk Dieburg zur Verfügung zu stellen.

Die Mitarbeitenden freuen sich über die farbenfrohe, kreative und naturnahe Wandgestaltung sehr und danken den jungen Künstlern ganz herzlich.

GRÜNER GEHT'S NICHT!

Der Englische Garten zu Eulbach ist immer eine Reise wert!

Vorankündigung: 12. Odenwald Country Fair vom 3. Juni – 6. Juni 2021



Aufgrund der Covid19 Pandemie musste die Odenwald Country Fair in diesem Jahr schweren Herzens abgesagt werden. Erwartet wurden u. a. 220 Aussteller, darunter 40 neue Beschicker. Auf Basis der Vorjahreszahlen rechnete das Veranstalter-Team erneut mit über 20.000 Besuchern. Auch für ein vielfältiges Rahmenprogramm war bereits gesorgt. Es ist den Verantwortlichen nicht leicht gefallen, den Ausstellern absagen zu müssen. Diese zeigten für die Situation dankenswerterweise großes Verständnis. Für das Team der Odenwald Country Fair ist es wichtig, seinen Besuchern ungetrübte Messefreuden zu ermöglichen. Das Wohl-



befinden der Gäste hat einen sehr hohen Stellenwert und das Team blickt nun zuversichtlich auf 2021.

Aber auch ohne die beliebte Gartenmesse ist der Englische Garten in Eulbach eine Reise wert. Die Besucher erwarten einen ansprechenden Mix aus Pflanzengarten, Tierpark und regionaler Historie. Gestaltet wurde der Park zu Zeiten des Grafen Franz I. von Gartenbaumeister Friedrich von Sckell.

Neben einer Inselkapelle inmitten des Parksees gibt es Bildstöcke, Denkmäler und





DER ENGLISCHE GARTEN IN EULBACH IST AUF JEDEN FALL EINE REISE WERT.

einen aus Steinen des römischen Kastells Würzburg errichteten Obelisk zu entdecken. Wisente, Wildschweine, Rotwild und Damwild können bestaunt werden und ein kleiner Spielplatz für die jüngsten Besucher ist ebenfalls vorhanden.

Geöffnet ist der Park täglich von 10:00 bis 18:00 Uhr. In den Wintermonaten ist er bis 17:00 zugänglich.

Das Grafenhaus Erbach-Erbach baut nun auf die **Odenwald Country Fair 2021 vom 03. bis 06. Juni**. Mit der Planung wurde inzwischen begonnen.

Die bereits für 2020 erworbenen Eintrittskarten und Einkaufsgutscheine behalten ihre Gültigkeit und können im kommenden Jahr eingelöst werden. Nähere Besucher-Informationen und Bewerbungsunterlagen für Aussteller sind auf der Homepage

www.odenwald-country-fair.de zu finden.

Tipps für abfallarme Weihnachten

In den meisten Haushalten entsteht zur Weihnachtszeit besonders viel Abfall. Verpackungen, Geschenkpapier, Essensreste landen im Müll und häufen sich über die Feiertage an. Mit ein paar Tipps kann man den Müll deutlich reduzieren:

- ❖ Natürliche Dekoration (Tannenzapfen und -zweige, Nüsse und Zimtstangen sorgen für natürliche weihnachtliche Stimmung und man kann gut auf Plastik verzichten)
- ❖ Deko-Artikel selbst basteln (aus Pappresten, Zeitungspapier oder alten Zeitschriften kann man Sterne, Tannenbäume oder Schneeflocken basten – dazu noch etwas Farbe und schon hat man eine Upcycling-Dekoration.
- ❖ Alternative Verpackungen: Geschenke können umweltfreundlich und nachhaltig verpackt werden. Es muss nicht immer glitzerndes Geschenkpapier, Plastik, Pappe oder Folie sein.
- ❖ Festessen aus regionalen Lebensmitteln: hier können saisonale und regionale Produkte gekauft werden. Mit einem Essensplan ist es möglich, einer Verschwendung von Nahrungsmitteln vorzubeugen.
- ❖ DIY-Geschenke: wie wäre es mit einem besonderen und persönlichen kreativen Präsent? Es kann z.B. gebastelt, komponiert, geschrieben, gemalt werden – oder man plant einen Ausflug in die Natur, anstatt Materielles zu verschenken.

Informations- und Testtag für moderne Pflage-technik im Landschaftsbau bei der Firma Seippel in Groß-Umstadt

Am Dienstag, dem 20.10.2020, besuchten die Landschaftsgärtner der Klasse 12 GT 01 die Firma Seippel in Groß-Umstadt, um sich über die neuesten Techniken zur Pflege von Landschaftsflächen zu informieren.

Herr Barkowski, Leiter für Motorgeräte und Kommunaltechnik, begrüßte die Gruppe. Nach einer kurzen Einweisung im Konferenzraum – unter Beachtung der Hygienevorschriften – wurden die Schülerinnen und Schüler praktisch mit den Möglichkeiten von unterschiedlichen Mäh- und Pflegesystemen konfrontiert.

Die Firma Seippel konnte auf diesem Gebiet den Hersteller AS Motor gewinnen. Gebietsleiter Laschet sowie Anwendungstechniker Klaiber erläuterten die Besonderheiten der Maschinen: u. a. sind diese sehr robust und besitzen kaum Kunststoffteile; sie weisen eine anwenderfreundliche Ausstattung, z. B. einen Schalensitz, vor und sie erfüllen die Sicherheitsaspekte für extreme Hanglagen – hierbei können die Maschinen durch eine Fernbedienung gesteuert werden. Anschließend durften alle Schülerinnen und Schüler den umfangreichen Maschinenpark bis an die Grenzen des Möglichen selbst testen (natürlich unter Aufsicht und Anleitung), was neben pädagogischen Lernaspekten viel Freude bereitet hat.

Herzlichen Dank an die Firma Seippel und die Firma AS Motor für einen sehr interessanten und informativen Tag.

www.lgs-dieburg.de



FLORA – WAS BLÜHT DENN DA?

Der Weihnachtsstern (*Euphorbia pulcherrima*)

Mit seinen leuchtend gefärbten Blättern sorgt der Adventsstern für eine festliche Stimmung. Die Pflanze erhält man in verschiedenen Farbvarianten: klassisch in Rot-Grün, sporadisch mit winzigen Glitzerpartikeln besprüht; Neuzüchtungen sogar in Weiß und Lachs.

Symbolik und Herkunft: Der Weihnachtsstern ist ein Wolfsmilchgewächs; er stammt eigentlich aus Südamerika und wird als Strauch mehrere Meter hoch. Durch den Topf-eingeschränkten Wurzelraum und aufgrund chemischer Hemmstoffe erreicht die Pflanze in unseren Wohnungen nur eine begrenzte Größe.

Der Weihnachtsstern hat seinen Ursprung an einem Heiligabend, so erzählt es eine der vielen Legenden um diese Pflanze: In einer Kirche soll ein Mädchen am Altar gebetet haben, aber es konnte keine Opfergaben jeglicher Art geben, da es zu arm war. In ihr Gebet vertieft, sollen auf einmal die Pflanzen vor ihren Knien erblüht sein und sie konnte nun den Weihnachtsstern als Gabe darbringen. Die Pflanze steht v.a. für Reinheit und wird auch Blume der Heiligen Nacht genannt.

Standort:

- ❁ warm, hell, aber keine direkte Sonne
- ❁ im Winter sollte die Temperatur 20 Grad nicht unterschreiten
- ❁ im Sommer einen geschützten, absonnigen Platz im Freien suchen; er verträgt bis zu 30 Grad



Foto: jakajos – pixabay.com

Pflege:

- ❁ Bitte gießen Sie die attraktive Pflanze mit zimmerwarmem Wasser, sodass der Wurzelballen nicht austrocknet. Stau-nässe sollte vermieden werden, da diese schnell zu Wurzelfäule führt.
- ❁ Sorgen Sie für reichlich Luftfeuchtigkeit; bei zu trockener Luft besiedeln ab und zu Weiße Fliegen, Woll- und Schildläuse den Adventsstern.
- ❁ Um den Austrieb der Hochblätter anzu-regen, muss die Pflanze für mindestens 12 Stunden absolut dunkel gelagert werden. Sowieso sollte die Pflanze nicht länger als 12 Stunden am Tag dem Licht ausgesetzt sein; Sonneinstrahlung ist zu vermeiden. Die Hochblätter sind die auffälligen roten Blätter. Die kleinen gelb-lichen Blüten befinden sich in der Mitte dieser Hochblätter und sind im Gegen-satz unscheinbar.
- ❁ Zugluft und Kälte verträgt der Christstern gar nicht.
- ❁ Sie erkennen eine gesunde Pflanze an den dunkleren, saftigen und grünen Blättern unter den Hochblättern.
- ❁ Der Weihnachtsstern blüht in der Zeit zwischen November und Frühjahr. Dann verliert er die schönen Hochblätter. 6 Wochen danach können Sie die Pflanze umtopfen. Jetzt ist es wichtig, die Pflanze gut zu pflegen, damit sie in der nächsten Adventszeit wieder blühen kann. Beim Übersommern wird der Weihnachtsstern sowohl gegossen als auch gedüngt.

Achtung: Weihnachtssterne sind giftig! Bedenken Sie dies bitte bei der Anschaffung und Platzierung in der Wohnung und tragen Sie bei der Pflege bitte Handschuhe, damit Sie mit dem Milchsaf nicht unnötig in Kontakt kommen.



Ich hab schon
einen und werde
ihn gut pflegen!

Grifik - BullTheCat - pixabay.com

MENSCH UND NATUR

Wie viel Technik tut uns gut?

Von Heilpraktiker Stefan Hörhammer und Joachim Henseler

Naturheilpraxis Stefan Hörhammer,
Hans-Böckler-Straße 6, 64823 Groß-Umstadt
info@naturheilpraxis-hoerhammer.de

Berta Benz fuhr 1888 das erste Mal eine längere Strecke mit dem Automobil von Mannheim nach Pforzheim. Viele Passanten bewunderten diesen Wagen, als sie ihn kommen sahen, weil er ohne Pferde auf der Straße fuhr. Als er dann vorbeigefahren war, störte fast alle der Gestank, jedoch nur einige Menschen haben sich laut beschwert. Heute haben wir ein gravierendes Klimaproblem, das sich in diesem Ausmaß wohl nur wenige vorstellen konnten.

Wir können aus diesem Beispiel lernen und uns fragen:

„Wie viel Technik tut uns gut?“

„Wann beginnen die Nachteile größer zu werden als die Vorteile?“

Diese Fragen sind berechtigt! Eine der größten Veränderung in den vergangenen Jahren ist die Digitalisierung. Es fing mit klobigen „Handy-Knochen“ an, die mehrere Pfund wogen und nur einige der besser Verdienenden besaßen. Heute hat fast jeder ein Smartphone in seine alltägliche Normalität integriert.

Die Anforderungen daran, sowohl an die Leistung und Schnelligkeit des Gerätes als auch an die uneingeschränkte Verfügbarkeit, steigen; wer von uns hat nicht schon einmal darüber geschimpft, wenn er in einem „Handyloch“ saß und keinen Empfang hatte!

Jetzt gibt es noch mehr! 5G !



Z.B. das Herunterladen eines Spiels dauert nur noch 6 Sek. anstatt 16! Es gibt also noch mehr Informationen in noch kürzerer Zeit.

Die Abdeckung ist innerhalb der letzten zwei bis drei Jahre weltweit massiv ausgebaut worden, sodass es jetzt schon eine nahezu 100%ige Abdeckung in den Ballungsräumen gibt.

Fast jeder von uns wird von 5G inzwischen nicht nur unterwegs erreicht, sondern auch permanent in seinem Zuhause. Und keiner von uns kann das ablehnen! Auch wenn man sein Handy in eine Bleibox sperrt, die Wellen sind da!

Solange diese Wellen uns nicht schaden, ist ja alles in Ordnung und es gab auch keine wissenschaftlichen Untersuchungen darüber, dass Schäden entstehen.

Nun haben sich Wissenschaftler, obwohl sie zunächst nicht wussten, was sie erforschen sollten, auf die „Suche nach der Nadel im Heuhaufen“ gemacht und leider gravierende Einflüsse auf unsere Gesundheit festgestellt. Der Zusammenhang zwischen einer 5G Abdeckung und auftretender Unfruchtbarkeit ist nachgewiesen, ebenso neurologische Störungen und nachweislich wie beim Rauchen vermehrt auftretende Krebserkrankungen. Eine erste Untersuchung aus Spanien weist sogar einen Zusammenhang zwischen der 5G Abdeckung und einer gesteigerten Anzahl von schwereren Corona Symptomen in dieser Region nach.

Der Wirkmechanismus ist leicht vorstellbar. Dass die Katze in der Mikrowelle nicht trocknet, sondern stirbt, haben wir alle schon gehört. Wenn auch in geringerer Dosis, dafür aber als Dauerbeschallung, bekommen wir Mikrowellen via 5G.

Das kann nicht gut sein! Wie kann man das übersehen?

So können wir aus heutiger Sicht auch über die Menschen urteilen, die damals bei dem Gestank des ersten Autos die Nase gerümpft haben; nur dass sie damals noch keine wissenschaftlichen Daten per Google abrufen konnten. Wir haben diese Möglichkeit und sollten sie nutzen! Schauen Sie in die aufgeführten LINKS und machen Sie sich Ihr eigenes Bild, für Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder.

Es braucht nicht viel Fantasie, um sich vorzustellen, dass diese Technik auch gezielt gesteuert eingesetzt werden kann. Die

Daten fließen ja in beide Richtungen! Riesige Datenspeicher merken sich, wann und wo jeder von uns gewesen ist. Das kann nicht nur pikant sein, wenn z.B. das Handy eines verheirateten Mannes unbewegt zwei Stunden bei einer alleinlebenden Frau gelegen hat, sondern eben auch andere Ausmaße annehmen. Wer sich mit dem Vorgehen der Regierenden in der DDR beschäftigt hat, weiß, dass derartige Informationen, Bewegungsmuster, Grundlage für Anklagen und Inhaftierungen gewesen sind.

Wir gehen davon aus, dass 98 Prozent von uns gar nicht so schlecht denken können, geschweige denn handeln. Wir sind fest überzeugt, dass fast alle von uns nicht mehr wollen, als in Frieden und Gesundheit mit ihren Familien zu leben. 5G gibt jedoch den restlichen zwei Prozent die Möglichkeit, uns zu schaden und ist deshalb bedrohlich.

Quellen:

<http://gumshoenews.com/2020/05/04/study-shows-direct-correlation-between-5g-networks-and-coronavirus-outbreaks/>

<http://stateofthenation.co/?p=12846>

<https://www.5gspaceappeal.org/the-appeal>

[https://www.nachrichtenspiegel.de/2020/06/22/strafanzeige-gegen-5g-den-](https://www.nachrichtenspiegel.de/2020/06/22/strafanzeige-gegen-5g-den-wohl-fatalsten-versuch-von-wissenschaftsbe-)

[trug-und-vertuschung-des-21-jahrhunderts/](https://www.nachrichtenspiegel.de/2020/06/22/strafanzeige-gegen-5g-den-wohl-fatalsten-versuch-von-wissenschaftsbe-trug-und-vertuschung-des-21-jahrhunderts/)

https://sariblog.eu/studie-der-hebrew-uni-versaet-jerusalem-5g-ist-eine-militaerische-waffe/?fbclid=IwAR1B3ZsfmeJRvNuU-e6NJOJ_A0fRa0Y3P-opL1hweK_GqKHon-mLEWSCNBwc0

www.diagnose-funk.org

OMNi-BiOTiC® 6 – Seit 25 Jahren im Einsatz für ein gutes Bauchgefühl

Vor 25 Jahren entwickelte Mag. Anita Frauwallner das erste Multispezies-Probiotikum und setzte damit einen Meilenstein im Bereich der Darmgesundheit. Millionen zufriedene Kunden profitieren heute täglich vom „guten Bauchgefühl“, das ihnen OMNi-BiOTiC® 6 gibt.

Alles begann mit einem persönlichen Schicksalsschlag: Als ihr Ehemann vor rund 30 Jahren an Darmkrebs verstarb, begann Mag. Anita Frauwallner sich mit dem Thema Darmbakterien und deren Bedeutung für



Foto: ©Institut AllergoSan/Jungwirth

Darmexpertin Mag. Anita Frauwallner entwickelte vor 25 Jahren das erste Multispezies-Probiotikum: OMNi-BiOTiC® 6

unsere Gesundheit zu beschäftigen. Die Erforschung des Darmmikrobioms (auch Darmflora genannt), also der nützlichen



täglich

Unser Begleiter seit 25 Jahren:

Für ein gutes Bauchgefühl






Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

www.omni-biotic.com

und wichtigen Bakterien in unserem Darm, steckte damals noch in den Kinderschuhen. „Ich wurde von vielen Seiten belächelt“, erzählt Mag. Frauwallner, „doch mir war klar, dass die Darmflora der Dreh- und Angelpunkt der Gesundheit ist und dass hochwertige Probiotika einen enormen Mehrwert stiften können. Dies ist mittlerweile in tausenden Studien bewiesen worden.“ Angetrieben wurde Anita Frauwallner stets von der Motivation, das gesundheitliche Fundament der Menschen mit jenen Mitteln zu stärken, die uns die Natur bereitgestellt hat – noch bevor Krankheiten entstehen.

OMNi-BiOTiC® 6: Das erste Multispezies-Probiotikum

5 Jahre später – also vor 25 Jahren – resultierten Frauwallners Forschungen, ihr Weitblick und ihr Mut in einem revolutionären Produkt: **OMNi-BiOTiC® 6**, dem ersten **Multispezies-Probiotikum**.

Probiotika bieten die Möglichkeit, hilfreiche Bakterien, wie sie auch im menschlichen Darm vorkommen, einfach einzunehmen. Das revolutionäre Konzept an OMNi-BiOTiC® 6: Es war das erste Probiotikum, das nach langjähriger Forschung ganz unterschiedliche Bakterienstämme kombinierte, welche sich gegenseitig ergänzen und in ihrer Wirkung verstärken. OMNi-BiOTiC® 6 enthält sogenannte „Leitkeimstämme“, die im Darm jedes Menschen vorkommen. Diese sind nicht nur in der Lage, den Darm in seiner ganzen Länge zu besiedeln, sondern sie können ihre speziellen Eigenschaften



Foto: ©Institut AllergoSan

*OMNi-BiOTiC® 6
– der „Allrounder“ für den Darm*

mittels horizontalem Gentransfer bei Bedarf auch auf andere Bakterien übertragen – zum spürbaren Nutzen für den Menschen.

Vom Ein-Frau-Betrieb zum führenden Kompetenzzentrum für Mikrobiomforschung

Nur wenige Jahre später hatte sich der innovative Ansatz von Multispezies-Probiotika im gesamten deutschen Sprachraum durchgesetzt. Damit war auch der Erfolg der Marke OMNi-BiOTiC® nicht mehr aufzuhalten. Im Laufe der letzten 25 Jahre wurde unter der Marke OMNi-BiOTiC® eine Reihe weiterer hoch qualitativer Probiotika entwickelt, die auf spezielle Bedürfnisse und Beschwerdebilder zugeschnitten sind und deren positive Effekte durch wissenschaftliche Studien klar belegt sind.

Heute gilt das Institut AllergoSan als eines der weltweit führenden Kompetenzzentren im Bereich der Mikrobiomforschung, Anita Frauwallner ist eine international anerkannte Expertin und gefragte Vortragende zum Thema Darmgesundheit und die Marke OMNi-BiOTiC® ist seit Jahren die Nummer

1 am österreichischen und deutschen Probiotika-Markt.*

OMNi-BiOTiC® 6

- ❁ Für die umfassende Funktion des Darms sind Billionen von Bakterien verschiedener Arten notwendig. Häufig sind diese heute jedoch durch ungesunde Ernährung, Stress oder Medikamente in ihrer Diversität reduziert.
- ❁ OMNi-BiOTiC® 6 enthält Milliarden aktive, vermehrungsfähige Bakterien aus sechs wichtigen Leitkeimstämmen, die den Darm besiedeln.
- ❁ Der tägliche Begleiter für die ganze Familie – seit 25 Jahren für ein gutes Bauchgefühl!

* Quelle: IQVIA MAT 06/2020

parzellers
WERBEMITTEL



www.parzellers-werbemittel.de

Selbst heilen

■ Zimt (Cinnamomum zeylanicum) – Heilpflanze im Advent

Wer denkt bei Zimt nicht an Weihnachten, an Glühwein und an Weihnachtsgebäck? Nicht so bekannt ist, dass der Zimt ein vielfältiges Heilmittel darstellt. Da gibt es kaum ein Leiden, das man nicht mit Zimt lindern kann.

Die Heilpflanze gehört zur Familie der Lorbeergewächse. Es ist bekannt, dass Zimt nicht mehr und nicht weniger als die getrocknete Rinde von Zimtbäumen ist.

Historie: Zimt ist eines der ältesten Gewürze. Seinen aromatischen Duft verströmte Zimt schon vor über 4000 Jahren in den chinesischen Küchen und die Ägypter verwendeten ihn, um ihre Mumien damit einzubalsamieren. Im Alten Orient diente Zimt als Duftstoff. **Inhaltsstoffe von Zimt:**

Zu den Inhaltsstoffen mit heilender Wirkung gehört das ätherische Öl des Zimts, das zum größten Teil aus Zimtaldehyd besteht. Zink, p-Cymol, Linalool, Eugenol, Cumarin, Sesquiterpene, Ester und Monoterpenole kommen ebenfalls in der Heilpflanze vor.

Wirkung: Zimt wirkt antibakteriell, aphrodisierend, adstringierend, auswurfördernd, harntreibend, krampflösend, schleimlösend, schmerzstillend, entspannend, tonisierend und wärmend.



Einsatz: Zimt wird vor allem bei Magenbeschwerden (Magenkrämpfen, Blähungen, Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) bei Entzündungen aller Art (Fieber, Erkältung, Heiserkeit, Husten, Darmentzündungen, Zahnschmerzen), Wechseljahrsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, hohem

Cholesterinspiegel und bei einem hohen Blutzuckerspiegel eingesetzt. Durch Zimtduft kann sich die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessern.

Anwendung und Dosierung: Zimt kann als Zimtstangen, Zimtpulver oder Fertigpräparat in Form von Kapseln, Tabletten, Öl, Tee gekauft werden (z.B. in der Drogerie, Apotheke).

Tee bei einer Erkältung: 1 Teelöffel (0,5 bis 1 Gramm) der klein geschnittenen Zimtrinde in eine Tasse geben. Diese mit kochendem Wasser auffüllen und vor dem Abseihen den Zimttee 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 1 – 2 Tassen Tee (max. 1 Gramm Zimt Pro Tag!) kann am Tag getrunken werden.

Personen mit Vorerkrankungen und Schwangere sollten auf größere Mengen Zimt verzichten. Kinder können ruhig Zimt essen (die empfohlene Dosis von ½ Gramm am Tag bitte nicht überschreiten!)

**DURCH ZIMTDUFT KANN
SICH DIE LEISTUNGS-
FÄHIGKEIT
DES GEHIRNS
VERBESSERN**



Fallbericht aus dem Praxisalltag: Die tierhomöopathische Behandlung einer Katze mit Nierenerkrankung (CNE)

von Petra Büttner, Heilpraktikerin
und Tierheilpraktikerin

Die klassische (Tier-)Homöopathie funktioniert nicht nach dem Motto „Mittel X bei Krankheit Y“.

Es sollte im Idealfall für jeden Patienten basierend auf den individuellen Symptomen ein homöopathisches Einzelmittel gesucht werden, welches wie eine Art Spiegelbild zu dem zu behandelnden Patienten mit allen Symptomen passt und diese möglichst abdeckt.

Feivel, ein achtjähriger norwegischer Waldkater, kam im Oktober 2016 als Patient zu mir in meine Praxis und faszinierte mich direkt von Anfang an durch seine unglaublich hübsche Optik. Er lebte seit 2015 bei seinen derzeitigen Besitzern; diese berichteten in der Erstanamnese von der Diagnose einer Nierenerkrankung („CNE“) nach einem routinemäßigen Tierarztbesuch. Die CNE zeigte sich bei Feivel symptomatisch nur in Form eines häufigen und mengenmäßig vermehrten Urinabsatzes.

Ansonsten war der rechte obere Eckzahn kariös (schwarz verfärbt und schmerzhaft) und das Zahnfleisch an der Stelle stark entzündet; dazu gab es einen übelriechenden Mund-



geruch. Der Bauch von Feivel war oft sehr angespannt und hart. Auch der Verdacht einer Herzerkrankung stand im Raum, denn die Besitzer berichteten, dass Feivel schon nach leichtem Spielen so etwas wie Atemnot zeigte.

Die Besitzer erzählten weiter in der Erstanamnese, dass Feivel ein Kater sei, der sehr zurückhaltend agierte – sowohl gegenüber den Menschen als auch gegenüber der zweiten Katze im Haushalt. Er ruhe viel, zeige teilweise gefühlt fast depressive Züge, obwohl er sich mit der anderen Katze sehr gut verstehe – man könnte ihn „gefühlt fast vergessen, wenn er sich nicht ab und an z. B. bei Hunger zu Wort melden würde“. Angst, Furcht und Schreck-



haftigkeit seien große Themen bei ihm, v.a. bei Fremden versteckte er sich regelmäßig.

Nach der Anamnese machte ich mich direkt ans Werk: Ich wählte das erste homöopathische Einzelmittel basierend auf allen körperlichen und psychischen Auffälligkeiten aus... kurz – ich nahm alles auf, was auffällig, aktuell sichtbar und damit individuell für Feivel war.

Nach Beginn der homöopathischen Therapie merkten die Besitzer schnell, dass er sich zuerst gemütsmäßig änderte: Er wurde viel aktiver, spielte häufiger, suchte vermehrt Körperkontakt und schmuste viel. Er nahm insgesamt mehr am sozialen Leben teil, auch sein Verhalten gegenüber Fremden war nicht mehr ganz so auffällig ängstlich.

Mit der Zeit gab es weitere Änderungen: Er kam nicht mehr so schnell außer Atem, die Menge an Urinausscheidungen verringerte sich in Richtung Normalität; Zahnfleisch und Zahn veränderten sich optisch, der Mundgeruch verringerte sich. Das nächste Blutbild vom Tierarzt zeigte, dass wir in der richtigen Richtung unterwegs waren – die vormals auffälligen Nierenwerte gingen nun wieder zurück in Richtung der Norm.

Als es zu einer Stagnation in der Behandlung kam, wechselten wir im Jahr 2017 das homöopathische Mittel – unter diesem lief es weiter stabil und Feivel bewältigte sogar einen Wohnungsumzug ohne Probleme.

Mitte 2017 ergab es sich dann, dass die Besitzer Feivel aus persönlichen Gründen abgeben mussten – ich überlegte nicht lange und adoptierte ihn direkt. Die Zusammenführung



mit meiner Katzen-WG lief dank naturheilkundlicher Unterstützung ebenfalls problemlos.

Wir setzen bis heute die naturheilkundliche Behandlung fort, die klinischen Symptome von damals behalte ich nach wie vor im Blick. Seit diesem Jahr erhält er zusätzlich von mir in regelmäßigen Abständen Behandlungen mit der Bioresonanz zur ganzheitlichen Unterstützung aller Organbereiche und der Psyche.

Der Status im Herbst 2020 stimmt optimistisch: Die Nierenwerte sind nach wie vor ganz leicht erhöht, aber insgesamt seit nunmehr vier Jahren auch objektiv im regelmäßigen Blutbild praktisch stabil. Alle Daumen und Pfoten sind gedrückt, dass es noch lange so gut bleibt.

Praxis für klassische Tierhomöopathie und Bioresonanz

Petra Büttner
Heilpraktikerin



Petra Büttner, Heilpraktikerin
Darmstädter Straße 105 a, 64319 Pfungstadt
Telefon: (0 61 57) 98 77 51
E-mail: info@tierheilpraxis-petra-buettner.de
www.tierheilpraxis-petra-buettner.de

Rechtlicher Hinweis im Sinne des deutschen Heilmittelwerberechts § 3 HWG: Bei all den erwähnten Methoden handelt es sich um Verfahren der alternativen Medizin, die naturwissenschaftlich-schulmedizinisch weder nachgewiesen noch anerkannt sind.

WISSENSWERT

Wintersonnenwende – Julfest – Weihnachten

Der kürzeste Tag des Jahres ist gleichzeitig der Winteranfang: Am Montag, 21. Dezember 2020 ist Wintersonnenwende, d. h. die längste Nacht und der kürzeste Tag des Jahres. Die Sonne erreicht an diesem Tag auf der Nordhalbkugel die geringste Mittagshöhe über dem Horizont im gesamten Jahresverlauf.

Das Julfest ist der Vorläufer unseres heutigen Weihnachtsfestes. Das Winter-sonnwendfest war für die alten Germanen und Kelten das wichtigste Fest im Jahr. Es galt als Geburtsfest der Sonne, symbolisiert durch ein Rad.

Die Wintersonnenwende fiel im alten Kalender auf den 25. Dezember. Aus dem „Geburtsfest der Sonne“ machte das Christentum den „Geburtsfest des Christkinds“.

Die Zeit „zwischen den Jahren“ ist die Zeit des Neubeginns: Die Rückkehr der Sonne bedeutet auch die Rückkehr des Lebens. Nach den dunklen Tagen und den langen Nächten beginnt wieder die Zeit des Lichts.



BWHW
BILDUNGSWERK

Als Bildungsinstitution der hessischen Unternehmerverbände ermöglichen wir jungen Menschen einen erfolgreichen Einstieg in das Berufsleben, qualifizieren und beraten Beschäftigte sowie Ausbildungs- und Arbeitsuchende. Unser Ziel ist die Vermittlung in Arbeit und / oder Ausbildung.

Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e.V.

Dieburg • Industriestraße 15 • Tel. 06071 20871-0

Michelstadt • Frankfurter Str. 37 • Tel. 06061 9438-0

Darmstadt • Rheinstraße 94-96 a • Tel. 06151 2710-0

www.bwhw.de

BILDEN.

BERATEN.

INTEGRIEREN.

VERNETZEN.

Buchempfehlung



der Buchhandlung „Zum Roten Hering“
aus Höchst:

Lieblingsmensch lebe!

**Parzellers Buchverlag, Kerstin Schaum,
5,90 Euro, ISBN: 978-3790005295**

Ermutigungen und gesund werden bei
Angst, Stress, Depressionen und Burnout...
ein wertvolles Begleitbüchlein in diesen
Zeiten.



Natürliche Virenkiller

**GU, Günther H. Heepen 12,99 Euro,
ISBN:978-3833873423**

Mit der Hilfe der Natur: Immunsystem stär-
ken und Viruserkrankungen vorbeugen. Die

**Sie lesen nicht irgendwas.
Also kaufen Sie nicht irgendwo.**

Kaufen Sie hier, wo Bücher wertgeschätzt werden.

Buchhandlung
ZUM ROTEN HERING

Erbacher Straße 42
64739 Höchst im Odenwald
06163-9399365

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9:00-12:00 und 14:00-18:00

Sa 9:30-13:00

aktuelle Ausbreitung des Coronavirus zeigt
es: Viren sind mit den klassischen Mitteln
der Schulmedizin kaum therapierbar. Die
Naturheilkunde beschreitet andere Wege –
in Prävention und Therapie.



**Der Gartenfrosch verlost einen Gutschein
der Buchhandlung „Zum Roten Hering“.**

KREATIV FÜR GROß UND KLEIN

Schneeflocken-Mandala

Jedes Kind freut sich auf Weihnachten. Es ist die gemütlichste Zeit im Jahr, alles ist festlich geschmückt, es duftet nach Gewürzen, Lebkuchen und Tee. Vielleicht habt Ihr jetzt besonders viel Lust zum Malen und zum Basteln. Eventuell denkt Ihr Euch bei unserem Mandala: „Schneeflocken sind doch weiß, was soll ich da denn ausmalen?“ Wir haben uns das extra so ausgedacht; Ihr dürft die Schneeflocken so bemalen, wie Ihr Lust habt und es Euch gefällt: einfarbig, bunt, kunterbunt, in Regenbogenfarben, hell oder dunkel – Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Es sind Eure ganz eigenen Fantasieschneeflocken.



Wir basteln Weihnachtskarten

Material: einfarbiges oder/und buntes Tonpapier, Schere, Klebstoff, evtl. Klebeband, Marker z. B. in gold oder silber, Bunt- und Filzstifte, Weihnachtssticker, Pailletten, Weihnachtsstanzen, Stempel, Glitzer

Sicherlich freuen sich Eure Lieben, wenn Ihr ihnen einen selbstgebastelten Gruß mit eigener Handschrift zur Weihnachtszeit schickt. Schon einfach gestaltete Karten sehen super aus; Ihr habt es selbst gemacht und das ist besonders und herzlich. Eurem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt.

Und los geht's:

 Falte ein großes Blatt (Tonpapier) in der Mitte zusammen, sodass du eine aufklappbare Karte z. B. im Format DIN A6 vor dir liegen hast; schau einfach nach den Papierformaten, die dir zusagen. Soll es eine kleine oder große Karte werden?



 Nun kannst du die Karte bemalen, beschriften, bekleben und verzieren, so wie du Lust hast, klassische Motive sind z. B.: Weihnachtsmann, Sterne, Kerzen, Tannenbaum, Schneemann, Engel, Nikolaus, Weihnachtskugeln.

 Schreibe einen kleinen oder größeren individuellen Weihnachtsgruß oder -text (Innen- oder Außenseite), wenn du magst – das macht die Weihnachtskarte sehr persönlich!

 Extratipp

Überlege: Was mag der Empfänger der Karte besonders gern, was hat er für einen Geschmack? So wird die Freude über dein Werk noch größer.

Evtl. kannst du auch ein Bild von dir und deiner Familie auf oder in die Karte kleben!

Viel Spaß beim Malen und Basteln!

Einfach und lecker: Rezeptidee

Apfelkuchen-Waffeln zur Weihnachtszeit

Mit einem leckeren Waffel-Rezept möchten wir Euch „Weihnachtsmarktstimmung“ nach Hause bringen:

Zutaten für 4 Personen:

- ❁ 240 g Weizen- oder Dinkelmehl
- ❁ 400 ml Pflanzenmilch
- ❁ 120 ml Margarine, zerlassen
- ❁ 2 EL Sojamehl + 6 EL Wasser
- ❁ 4 EL brauner Zucker
- ❁ 1 EL Vanilleextrakt
- ❁ 1 EL Zucker
- ❁ 1 EL Piment
- ❁ 2 TL Zimt
- ❁ 4 TL Backpulver
- ❁ 1 Prise Salz

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Alle Zutaten miteinander vermischen, die zerlassene Margarine dazugeben und mit verrühren. Den Teil mit Hilfe eines Waffeleisens zubereiten.

Topping:

- ❁ 1 großer süßer Apfel, klein geschnitten
- ❁ 1 EL Zimt
- ❁ 1 EL brauner Zucker
- ❁ 2 EL Margarine
- ❁ 1 TL Vanilleextrakt
- ❁ 1 TL Speisestärke

Die Zutaten erwärmen, mischen und über die Waffeln geben! Auch Apfelmus und Puderzucker schmecken dazu köstlich!

Weihnachten lässt grüßen!



Ich wünsche
einen guten
APPETIT!
Lasst es euch
SCHMECKEN.



Nachgedacht!

Die vier Kerzen

Am Adventskranz brannten vier Kerzen. Draußen lag Schnee und es war ganz still. So still, dass man hören konnte, wie die Kerzen miteinander zu reden begannen.

Die erste Kerze seufzte und sagte: „Ich heiße **FRIEDEN**. Mein Licht gibt Sicherheit, doch auf der Welt gibt es so viele Kriege. Die Menschen wollen mich nicht.“ Ihr Licht wurde kleiner und kleiner und verglomm schließlich ganz.

Die zweite Kerze flackerte und sagte: „Ich heiße **GLAUBEN**. Aber ich fühle mich überflüssig. Die Menschen glauben an gar nichts mehr. Was macht es für einen Sinn, ob ich brenne oder nicht?“ Ein Luftzug wehte durch den Raum, und die zweite Kerze verlosch.

Leise und sehr zaghaft meldete sich nun die dritte Kerze zu Wort: „Ich heiße **LIEBE**. Mir fehlt die Kraft weiter zu brennen; Egoismus beherrscht die Welt. Die Menschen sehen nur sich selbst, und sie sind nicht bereit, einander glücklich zu machen.“ Und mit einem letzten Aufflackern war auch dieses Licht ausgelöscht.

Da kam ein Kind ins Zimmer. Erstaunt schaute es die Kerzen an und sagte: „Warum brennt ihr nicht? Ihr sollt doch brennen und nicht aus sein.“ Betrübt ließ es den Blick über die drei verloschenen Kerzen schweifen.



Da meldete sich die vierte Kerze zu Wort. Sie sagte: „Sei nicht traurig, mein Kind. Solange ich brenne, können wir auch die anderen Kerzen immer wieder anzünden. Ich heiße **HOFFNUNG**.“

**MIT EINEM KLEINEN STÜCK
HOLZ NAHM DAS KIND LICHT
VON DIESER KERZE UND
ERWECKTE FRIEDEN, GLAUBEN
UND DIE LIEBE WIEDER ZU
LEBEN.**

(Autor unbekannt)

KOMM' doch mal vorbei – TERMINE RUND UM die NATUR!

Aufgrund der aktuellen Lage bitte vorher bei den Veranstaltern/Institutionen nachfragen, ob die Termine stattfinden. Danke!

■ Museen

Schloss Fechenbach Dieburg

Dienstag – Samstag 14–17 Uhr,
Sonntag 11–17 Uhr

Weltkulturerbe Messel

Besucherzentrum täglich von 10–17 Uhr

Naturschutzscheune

Reinheimer Teich, Terminkalender:

www.naturschutzscheune.de

Museum Reinheim

Wohnen und Wirtschaften zur
Jahrhundertwende; Sonntag 14.30–17 Uhr

Gruberhof

Handwerk und Geschichte
Raibacher Tal 22, 64823 Groß-Umstadt,
www.gruberhof-museum.de

Deutsches Drachmuseum

In der Stadt 2, 64678 Lindenfels
Ausstellung: „Der Weltdrache und
Tatzelwürmer“, Samstag, Sonntag und
Feiertage 14–17 Uhr

Senckenberg Forschungsinstitut und Naturmuseum

Senckenberganlage 25,
60325 Frankfurt am Main
www.senckenberg.de/frankfurt
www.senckenberg.de/veranstaltungen
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene;

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag, Donners-
tag, Freitag 9–17 Uhr; Mittwoch 9–20 Uhr,
Samstag, Sonntag und Feiertage 9–18 Uhr;
(<https://museumfrankfurt.senckenberg.de/de/kalender/>) – Führungen für Familien und
Kleingruppen wieder buchbar!

Neue Ausstellung im Senckenberg Naturmuseum Frankfurt: „Flüsse“:

11. Dezember 2020 bis 28. Februar 2021
Flüsse sind die Lebensadern unserer Erde:
Sie bieten Lebensraum, dienen als Trinkwas-
serressource und Erholungsgebiet und er-
füllen viele weitere grundlegende Funktionen.

■ Experimenta

Hamburger Allee 22–24,
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069/7137969-0

www.experimenta.de

Öffnungszeiten: Montag 9–14 Uhr, Dienstag
bis Freitag 9–17 Uhr, Samstag, Sonntag und
Feiertag 10–18 Uhr, in den Ferien:
jeden Tag 10–18 Uhr

■ Tierparks

Wildpark „Alte Fasanerie“

Fasaneriestraße 106,
63456 Hanau/ Klein-Auheim

www.erlebnis-wildpark.de

Öffnungszeiten: 01.03. bis 31.10.: 9–18 Uhr
(Parkschließung 19 Uhr); 01.11. bis 28.02.:
9–16 Uhr (Parkschließung 17 Uhr)

Der Wildpark ist ganzjährig
täglich geöffnet

Wildpark Brudergrund

Erbach, Ganzjährig und durchgehend geöffnet, kostenfrei

Vivarium Darmstadt

täglich geöffnet,

April–September: 9–19 Uhr, Oktober: 9–18

Uhr, November–Februar: 9–17 Uhr,

Kassenschluss ist jeweils 1 Stunde früher.

www.zoo-vivarium.de, Tel.: 06151/1346900

■ Parkanlagen

Kurpark Bad König

An den Seen, 64732 Bad König

Englischer Garten Eulbach

(einer der ältesten archäologischen Parks und zugleich ein Landschaftstierpark)

Jagdschloss 1, 64720 Michelstadt

Tel.: 06061 706042 – siehe Artikel unter der Rubrik „Grüner geht's nicht“.

Öffnungszeiten: ganzjährig, täglich 9–8 Uhr

– im Winter bis 17 Uhr – siehe Artikel in der Rubrik: Grüner geht's nicht!

Park Rosenhöhe Darmstadt

Royesstraße, Darmstadt

rund um die Uhr geöffnet, freier Eintritt

Herrngarten

Landwehrstraße, Darmstadt

Mathildenhöhe Darmstadt

Olbrichweg

Hessisches Landesmuseum Darmstadt

Friedenspl. 1, 64283 Darmstadt

Archäologischer Park

„Römische Villa Haselburg“

Höchst – Hummetroth (beschildert)

www.haselburg.de



Burg Rodenstein

Eberbach, 64385 Fränkisch-Crumbach

Märchenwald Obrunnenschlucht

Rimhorner Str. L3106, 64739 Höchst i.Odw.

Felsenmeer

Felsenmeer-Informationszentrum,

Seifenwiesenweg 59, 64686 Lautertal

ganzjährig geöffnet, freier Eintritt

■ Einrichtungen

naturopath®Schule für Heilpraktiker

Darmstädter Straße 10, 64342 Seeheim,

Die folgenden Ausbildungen/Fachfortbildungen finden im Herbst 2020/Winter 2021 statt.

Nähere Infos unter www.naturopath.de oder telefonisch 06257 9696060.

Wir beraten Sie gerne!

■ Sachkundenachweis I und II;

Sigfried Niklas

■ Start: Grundausbildung Heilpraktiker

Psychotherapie; Dozenten-Team

■ Verhütung / Pille & Co. Workshop II

(Wechseljahre); Andrea Mohr

■ Systembrett/Familienbrett; Michael Walkenhorst

■ Kinesiologie – 3D Integration/

Handwerkszeug; Anke Simet

■ Praxisgründung/Praxisführung/Marketing;

Karen Lutze

■ Schemaberatung/Coaching;

Michael Walkenhorst

- Effektive Darmsanierung; Lisa Rauth
- Darm / PPI & Antibiotika; Lisa Rauth
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen; Lisa Rauth
- Emm Tech / Emmett Einführung; Didier Repp
- Homöopathie & Bachblüten & Psychotherapie; Andrea Mohr
- Antlitzdiagnose / Pathophysiognomik nach N. Ferronato; Joachim Bauer
- Gyn to Go; Andrea Mohr
- Schüßler Salze; Lisa Rauth
- Kinesiologie – Touch for Health 1; Julia Zwatschek
- Praxistag Untersuchungsmethoden I/II; Frank Naujoks
- Praxistag Notfall; Frank Naujoks
- EMMETT-Therapy Ausbildung; Regula Scherrer
- Bönninghausen Methode; Karen Lutze
- EMDR; Michael Walkenhorst

Mehrgenerationenhaus Groß-Zimmern
 offener Begegnungsort
 Otzberggring 1 + 3, 64846 Groß-Zimmern
 Tel.: 06071 618999

Reparatur-Café, KochBar –
Gemeinsam lernen, kochen und essen
 Krabbelgruppen im MGH
 Foodsharing: freitags, ca. 15 Uhr,
 mehr unter: www.foodsharing.de

Treffpunkt K-Punkt
 im Bürgerzentrum Stadtmühle,
 Am Hexenturm 6, 64832 Babenhausen
 Öffnungszeiten: Mittwoch 9–11.30 Uhr
 Kommunikation, Kunst, Kennenlernen,
 Kreativität, Kochen...

Treffpunkt Café Sophie
 im Bürgerzentrum Stadtmühle,
 Am Hexenturm 6, 64832 Babenhausen

Infos unter Tel.: 06073 7238816,
 Quartiersbüro Christiane Hücke,
 Termine bitte anfragen

Tipp: Workshop in Groß-Umstadt

Das Prinzip Selbstfürsorge – fühle dich wohl in deiner Haut. Ein achtsamer Workshop für Frauen. Seminarleitung: Maria Codreanu-Neuhof, HP & Tania Ruths, HP
 Termin: Donnerstag 21. Januar 2021
 von 18–21.30 Uhr; Anmeldung unter:
info@aeracura-frauenheilpraxis.de

Veranstaltungen der Stadt Erbach



Foto: Johannes Kessel

Konzerte in der Elfenbeinstadt Erbach

jeweils sonntags ab 17 Uhr in der
 Werner-Borchers-Halle
 13.12.2020 / 24.01.2021 / 21.02.2021 /
 21.03.2021

Weihnachtlicher Stadtrundgang

an allen Adventssonntagen (29.11., 06.12.,
 13.12., 20.12.) jeweils ab 17.30 Uhr, Dauer:
 ca. 60 Minuten, Kosten: 5,00 Euro p.P.

Erbacher Schlossmarkt

Sa., 20.02.2021 von 9.30–14.30 Uhr
 Sa., 20.03.2021 von 9.30–14.30 Uhr

www.erbach.de

NATUR-Veranstaltungskalender

www.nabu-kv-dieburg.de

Termine vorher
 bitte anfragen

Lachen ist gesund



Winterwitze



Zwei Indianer gehen zum Mediziner und fragen ihn wie der Winter wird. Der wirft ein paar Steine in die Luft und sagt: „Es wird ein kalter Winter. Geht in den Wald und sammelt viel Holz.“ Am nächsten Tag kommen wieder einige Indianer und fragen ihn wieder, wie der Winter wird. Er wirft wieder die Steine in die Luft und sagt: „Es wird ein kalter Winter. Geht in den Wald und sammelt viel Holz.“

Die nächsten Tage kommen immer wieder Indianer, auch von anderen Stämmen, und fragen ihn, wie der Winter wird. Jedes Mal wirft er die Steine und sagt: „Es wird ein kalter Winter. Geht in den Wald und sammelt viel Holz.“

Schließlich überlegt er sich, ob das auch stimmt, was er da erzählt. Deshalb ruft er beim Wetteramt an und fragt, wie der Winter wird. Dort bekommt er zur Antwort: „Es wird ein kalter Winter. Die Indianer sammeln Holz wie die Verrückten.“



Eine Schnecke kriecht im Winter einen Kirschbaum hoch. Kommt ein Vogel vorbei und fragt: „Was machst Du denn da?“ Die Schnecke: „Ich will Kirschen essen.“

„Aber da hängt doch nichts dran!“, sagt da der Vogel.

„Wenn ich oben bin, schon“, antwortet die Schnecke.



Gudrun schwelgt in alten Erinnerungen: „Als Kind mochte ich es, im Winter immer in der Stube vor lodern-dem Feuer zu sitzen. Schade, dass es meinem Vater nie so recht gefiel. Er hat es mir sogar verboten.“

„Warum das denn?“

„Naja. Wir hatten keinen Kamin!“



Häschen zum Schneemann:
„Möhre her oder ich föhn dich!“



Welcher für Beamte wichtige Stichtag ist am 31. März? Ende Winterschlaf – Anfang Frühjahrsmüdigkeit!



Zwei Eisbären treffen sich in der Wüste.

Eisbär zum anderen: „Mann, müssen die hier einen strengen Winter haben. Alles gestreut!“



GEWINNSPIEL

Die Antwort des letzten Gewinnspiels lautet:
„Der Abend vor Allerheiligen“ heißt
Halloween übersetzt.

Der Gartenfrosch verlost in diesem Magazin eine Familienkarte für das Senckenberg-Museum und einen Gutschein der Buchhandlung Zum Roten Hering in Höchst. Dort könnt Ihr Euch gerne ein Buch oder eine schöne Toniefigur Eurer Wahl aussuchen. Außerdem gibt es zu den zwei Preisen noch jeweils ein Buch „Lieblingsmensch lebe!“ gratis dazu.

So machst du mit:

Schreibe uns die Lösung des anschließenden Rätsels, deine Adresse und Telefonnummer per E-Mail an verlag@kerstin-schaum.de oder schicke eine Postkarte an Verlag Schaum, Magazin Gartenfrosch, Otzbergstraße 5, 64739 Höchst.

Einsendeschluss: 05.02.2021 (Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen).

Gewinnspiel:

Sicherlich freut Ihr Euch auf das neue Jahr. Aber wo können eigentlich die Menschen zuerst Neujahr feiern?

-  in Nordamerika
-  im südlichsten Afrika
-  auf den Pazifischen Inseln wie Samoa und Kiribati

Wisst Ihr das? Wenn nicht, recherchiert doch mal oder fragt Eure Eltern und Verwandten. Wir sind gespannt!

Auf diesem Wege wünscht Euch das Magazin Gartenfrosch ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Jahresbeschluss. Genießt die gemütliche Zeit, die Natur und die Ferien – jede Jahreszeit ist schön und besonders.

Wir sehen/lesen uns im Frühjahr wieder, wenn es langsam, aber sicher wieder wärmer draußen wird. Bis dahin lasst es Euch so richtig gut gehen. Schickt uns bitte Eure regionalen Termine, Beiträge, Berichte und Anzeigen – rund um Natur, Umwelt und Tier – gerne an die Adresse:

verlag@kerstin-schaum.de

Wir freuen uns darauf.
Herzliche Grüße

Euer Gartenfrosch



Ich weiß es ...!



Der Dachshund

Steckbrief: Säugetier, Familie: Marder, wissenschaftl. Name: *Meles meles*

Aussehen: schwarz-weiß gestreifter Kopf, keilförmiger Körper, Größe: 60–90 cm

Geschwindigkeit: 25–30 km/h,

Gewicht: 7–14 kg, Alter: 6–15 Jahre

Ordnung: Raubtiere,

Ernährung: Allesfresser



Nahrung: Schnecken, Würmer, Sämereien, Beeren, Obst, Regenwürmer, kleine Wirbeltiere,

Verbreitung: Europa, Asien, Afrika, Nordamerika

Schlaf-Wach-Rhythmus: nachtaktiv,

Lebensraum: Sumpfbereiche, Feuchtbereiche, Laub- und Mischwälder

Natürliche Feinde: Wolf, Bär, Luchs, Eule, Adler

Geschlechtsreife: ca. mit dem zweiten Lebensjahr

Wurfgröße: 1 bis 5 Jungtiere

Sozialverhalten: Familienverbund

Interessant zu wissen:

- Dachse sind nachtaktive Raubtiere und gehören zur Tierfamilie der Marder, zu denen auch Frettchen, Weasel und Otter zählen
- Der Geruchssinn von Dachsen ist ausgezeichnet, es ist ihr wichtigster Sinn. Dachse können nicht so gut sehen, vor allem keine Farben. Der Gehörsinn ist zwar gut, aber bei weitem nicht so gut wie z. B. der von Füchsen.
- Es gibt 5 Dachsorten: den europäischen, japanischen, asiatischen, transkaukasischen und den Schweinsdachs.
- Hügelige Waldgebiete bevorzugt der europäische Dachs als Lebensraum.
- In kälteren Regionen halten Dachse Winterruhe; für diese Zeit haben sie sich im Sommer/Herbst Fettreserven angeeignet und wiegen dann 15–17 kg.
- Das besondere Merkmal des Dachses sind die schwarzen Streifen am weißen Kopf. Diese ziehen sich von der Schnauze über die Augen bis zu den Ohren hin; der Rest des Körpers ist grau, die Unterseite und die Pfoten schwarz. An den Pfoten, die sehr breit sind, sitzen abwärts gebogene Krallen; an den Vorderpfoten sind diese doppelt so lang wie an den Hinterpfoten.
- Wenn Dachse bedroht werden, sind sie sehr wild und aggressiv, was die meisten Angreifer dann in die Flucht schlägt. Der größte Feind ist der Mensch, weil er die Tiere mit Fallen jagt. Leider wird er oft unter schlechten Voraussetzungen in Farmen gehalten, um seine Haare für Pinsel oder sein Fett in Kosmetik zu benutzen.
- In Märchen und Fabeln heißt der Dachs „Grimbart“. Erinnert Ihr Euch? Und in Harry Potter ist der Dachs das Maskottchen von Hufflepuff, einem der Häuser der Hogwarts-Schule.

IMPRESSUM

GARTENFROSCH

Das Natur- und Umweltmagazin

Herausgeberin:

Kerstin Schaum, Verlagshaus
Otzbergstraße 5, 64739 Höchst
Telefon: 06163/2039999
E-Mail: verlag@kerstin-schaum.de

Anzeigen:

Kerstin Schaum

Layout:

Peter Link; Parzellers Buchverlag, Fulda

Druck:

Rindt-Druck GmbH & Co. KG, Fulda

Verteilung:

kostenlos in Schulen, Bildungseinrichtungen, öffentlichen Einrichtungen, Freizeiteinrichtungen, Cafés, Geschäften, Banken, Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern, Forstämtern, Tierparks... Region Südhessen (Landkreis Darmstadt Dieburg, Odenwaldkreis und darüber hinaus...)

Der Verlag übernimmt keine Haftung für Übermittlungsfehler jeglicher Art. Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Es kann keine Gewähr übernommen werden. Alle Angaben sind Vorschläge und stellen keine Garantie oder verbindliche Handlungsempfehlung dar.

**Ein PDF des Gartenfrosch-Magazins
zum Download finden Sie unter
www.kerstin-schaum.de**

Fotos: Ohne Fotohinweis: Kerstin Schaum;
andere: Fotonachweis am Bild

Frosch-Illustrationen by Brgfx / Freepik.com



Englischer Garten zu Eulbach



Eine ganz eigene Welt – fern von Hektik und Stress,
einfach nur zum Verweilen!

Der Englische Garten ist ganzjährig von 10:00 bis 17:00 Uhr geöffnet
(in den Sommermonaten bis 18:00 Uhr)



Odenwald Country Fair



03.-08. Juni 2021

täglich von 10 bis 19 Uhr im Englischen Garten zu Eulbach



Garten Räume



Eintritt: 11,00 Euro - ermäßigt: 9,00 Euro - Parkplätze kostenlos - www.odenwald-country-fair.de
ÖPNV-Sonderverkehr ab Michelstadt - Info: www.odenwaldmobil.de

www.odenwald-country-fair.de

Gräfliche Rentkammer Erbach GbR · Marktplatz 11 · 64711 Erbach · Telefon 0 60 62 / 95 92 22