

Lebens Art
VERBORGENE SCHÄTZE
IN DER REGION

Herbst 2022

Lebens Art

VERBORGENE SCHÄTZE
IN DER REGION

Verkaufspreis 3,90 Euro



MAGISCHE MOMENTE

Herbst. Heimat. Highlights.



Wild
vom Feinsten



Wohnen
mal anders



Rasante Erlebnisse in Tripsdrill

Unweit von Heilbronn liegt der Erlebnispark Tripsdrill mit über 100 originellen Attraktionen. Die Vielfalt von Achterbahnen, Wasser- und Familienattraktionen verspricht Spaß und Abwechslung für jedes Alter. Zum Altweibersommer ab dem 19. September erwartet die Besucher ein herblich bunt geschmückter Park.

Wer es rasant mag, steigt in die Achterbahnen „Hals-über-Kopf“ und „Vollampf“. Sie bilden eine spektakuläre Doppelanlage, bei der sich die Streckenführung der zwei Bahnen mehrfach kreuzt. Für spritzige Erfrischung sorgt das Waschuber-Rafting. Die Kleinsten können sich in der Spielwelt „Sägewerk“, einem der größten Abenteuerspielplätze in Süddeutschland, so richtig austoben.

Die Gruselveranstaltung „Saurige Altweibernächte“ (21. und 22. sowie 28. und

29. Oktober) sorgt ab 18.30 Uhr für „unheimlich“ schöne Stunden im Erlebnispark – mit vier Grusellabyrinthen und einer Gruselzone. Außerdem gibt es Nachtfahrten auf drei Achterbahnen sowie auf der Familienattraktion „Heißer Ofen“. Auch die Spielwelt Sägewerk ist geöffnet. Altweibernächte-Pässe und reguläre Tickets sind ausschließlich im Tripsdriller Online-Shop erhältlich.

Im Eintritt für den Erlebnispark enthalten ist auch das täglich geöffnete Wildparadies



Fotos: Erlebnispark Tripsdrill

Gruselig geht es bei den „Saurigen Altweibernächten“ im Erlebnispark zu.

mit über 60, meist einheimischen Tierarten. Die moderierte Fütterung von Fischotter, Wolf, Luchs, Bär & Wildkatze sowie die Flugvorführungen auf der Falknertribüne zeigen die Tiere in Aktion und vermitteln Wissenswertes zu ihrer Lebensweise (jeweils täglich, außer freitags). Noch mehr Naturerlebnis bieten Walderlebnispfad, Barfußpfad und Abenteuerspielplatz.

Wer seinen Ausflug nach Tripsdrill mit einer Übernachtung verbinden möchte, sollte das Natur-Resort nutzen. 20 komfortable Schäferwagen und 36 Baumhäuser stehen hier für unvergessliche Übernachtungen bereit.

Und für alle, die noch mehr Spaß und Abwechslung wollen, empfiehlt sich der Tripsdriller Jahres-Pass, der sich bereits beim 3. Besuch rentiert. Besucher können damit Tripsdrill 365 Tage im Jahr so oft besuchen, wie sie möchten.

Erlebnispark Tripsdrill

Erlebnispark-Tripsdrill-Straße 1
74389 Cleeborn
Tel. 0 71 35 / 99 99
www.tripsdrill.de

Öffnungszeiten:
bis 6. November, täglich;
Wildparadies und Natur-Resort
sind 365 Tage im Jahr geöffnet



Spektakulär sind die Fahrten mit „Vollampf“ und „Hals-über-Kopf“.



EIN EDLER
TROPFEN
ZUM MENÜ

10

Inhalt

„Fleisch ist kein industrielles Produkt“
Neues Buch von Sternekoch Rüssel.....8

Herbstliche Genüsse
Leckere Apfelsorten14

Zum Essen oder Basteln
Mehr über Edel- und Rosskastanien16

Adieu, bis nächstes Jahr
Die Zugvögel sind unterwegs.....20

„Ich hatte viel Glück“
Drei Eckpfeiler für Ralf Bauer22

Ein Zuhause im Zirkuswagen
Leben auf 22 Quadratmetern26

Wintergärten zum Träumen
Besser als Urlaub30

Energie? Einsparen!
Tipps für zu Hause34

Vom Hören zur Skulptur
Mirja Wellmanns liebt Geräusche36

JAGEN: ANNETTE KLING
UND IHRE PASSION



4

Noch'n Krönchen
Daniela Ziegler über ihre Rollen.....40

Ein gefragter Mann
Andreas Gutekunst ist Hufschmied.....44

Rubriken
Für Sie entdeckt.....46
Ferien-Domizile & Marktplatz.....50
Impressum.....50

Editorial

Zeit ist Geld, Schnelligkeit hoch angesehen, die Nerven sind strapaziert, der knallvolle Terminplan belegt die eigene Wichtigkeit. Ein Zeitbild, das ein un-gutes Gefühl hinterlässt. Es ist überraschend, wenn man dann Menschen wie dem Schauspieler Ralf Bauer begegnet, die sich so ganz anders entschieden haben. Das ist einfach, wenn man bekannt ist, nur für sich alleine zu sorgen hat, mag mancher denken. Stimmt, aber man muss den Lebensstil ja nicht in der Konsequenz ändern, dass alles Bisherige auf den Kopf gestellt wird. Manchmal reicht es schon, nicht mehr ohne Fragen zu funktionieren, den Alltag nicht zu überfrachten, zu entscheiden, was wirklich wichtig ist. „Die Verantwortung für sich nicht abgeben“, hat Bauer mir als einen seiner Leitsätze mitgegeben.

Ich muss gestehen, das hat mich beeindruckt – auch in der Bauerschen Konsequenz. Ob er den Tag morgens mit heißem Wasser beginnt, war da nicht so wichtig, das hat mir meine Mutter schon vor vielen Jahren als Rat mit auf den Weg gegeben. Aber die Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber, das ist doch ein Ansatzpunkt für uns alle. Ob mit oder ohne Yoga.

Wir können die Zeit nicht ändern, wohl aber uns. Vielleicht sollte man es mal versuchen. Dazu wünsche ich Ihnen Tatkraft und dann auch viel Freude am neuen Erleben.

Gabriele Meyer
Gabriele Meyer,
Chefredakteurin



Fotos: Gabriele Meyer, Adobe Stock/Rotislav Sedlacek, privat

IM ZEICHEN DER *Natur*



Immer mehr Frauen machen den Jagdschein.
Annette Kling ist eine von ihnen.
Sie ist im Jagdrevier Dürren im Enzkreis unterwegs.

Naturverbundenheit – die ist auf jeden Fall dabei.“ Annette Kling sitzt oben am Gartenhang auf der selbstgezimmerter Terrasse unter einem alten Nussbaum und denkt über die Frage nach, warum sie Jägerin geworden ist. „Ich beobachte gerne Tiere, bin gerne draußen in der Natur. Es geht auch um Respekt vor den Tieren – das hat ganz sicher eine ethische Komponente.“

Es ist noch nicht so lange her, dass die Agraringenieurin ihren Jagdschein gemacht hat, die Erinnerung an die Übergabe im Mai ist noch frisch: „Ich habe mehr gelernt als für das Abitur. Das ist wie ein halbes Studium – und die Prüfung erwies sich als sehr anspruchsvoll.“

Es gehört eben viel dazu, Jägerei zu betreiben – viel Wissen um Wald und Tiere und nicht zuletzt auch um das große Paket an Regeln,

die es zu beachten gilt. „Das war mit Waffenkunde und Jagdrecht aufwändig und hat viel, viel Zeit gekostet – es hat mich aber alles interessiert. Manchmal habe ich mir die Lernunterlagen genommen und bin damit auf den Hochsitz geklettert.“

IM ZAUBER DER WALDLANDSCHAFT

Danach war erst einmal Entspannung angesagt – das Genießen der Stille auf dem Hochsitz, das Lauschen auf die wenigen Geräusche des nächtlichen Waldes, das Beobachten der Tiere, die plötzlich aus dem Dunkel auftauchen – es war der ganze Zauber der Waldlandschaft, der sie gefangen nahm: „Das ist fast wie meditieren.“ Die ersten Male alleine auf der Jagd mit dem Ansitzen waren →

Mehr Jägerinnen

Der Anteil der Jägerinnen ist seit 2016 um mehr als die Hälfte gestiegen – von sieben auf elf Prozent, meldet der Deutsche Jagdverband. Insgesamt gibt es in Deutschland 403.000 Menschen, die einen Jagdschein besitzen.

Auf Beobachtungstour:
Annette Kling ist gerne
draußen unterwegs.

Fotos: Gabriele Meyer, Adobe Stock/tournee



Die Jägerin

ZUM ESSEN



oder

ZUM BASTELN



Kastanienbaum ist nicht gleich Kastanienbaum. Auch wenn der Name eine nähere Beziehung der beiden nahelegt, gehören Edel- und Rosskastanie unterschiedlichen Baumarten an.

Wer hat im Herbst nicht schon einmal geröstete Maronen gegessen? Im eigenen Ofen sind sie schnell zubereitet und ein wahrer Genuss für Gourmets und Kenner. Der dazugehörige Edelkastanienbaum ist bei uns heimisch und gleichzeitig ein beliebter Holzlieferant. Seine Blütenstände zeigt der bis zu 35 Meter hohe Baum zwischen Mai und Juli. Dabei blühen die männlichen vor den weiblichen Blüten, um eine Selbstbefruchtung zu verhindern. Damit ab September eine reichhaltige Ernte der köstlichen Kastanien eingefahren werden kann, ist also ein zweiter Baum zur Bestäubung notwendig.

Doch beim Spaziergang durch den Park findet sich oft die nicht mit der Edelkastanie verwandte Gewöhnliche Rosskastanie. Deren Blüten

erscheinen im Mai und stehen aufrecht auf den Zweigen. Die Früchte des lediglich 25 Meter hohen Baumes eignen sich nicht zum Verzehr, sind jedoch ein beliebtes Sammelobjekt für Kinder. Diese wissen auch, wie man den Unterschied zwischen den beiden Bäumen erkennt: Während bei der Rosskastanie mehrere einzelne Blätter um ein ge-

meinsames Zentrum gruppiert sind, hängen die Blätter der Edelkastanie einzeln an den Ästen.

Auch die essbaren, eher platten Früchte der Edelkastanie kann man leicht von den schwach giftigen, runderen der Rosskastanie differenzieren: Erste sind von einer mit reichlich Stacheln besetzten Fruchthülle umgeben, während Letztere im direkten Vergleich nur wenige Stacheln aufweisen. Die Früchte der Rosskastanie sind übrigens auch zum Wäschewaschen geeignet. Das bedingen die enthaltenen Saponine.

Diese können in Wasser gelöst und als selbst hergestellter Sud ins Fach für Flüssigwaschmittel oder in Stücke geschnitten und in einen Beutel gesteckt zur Wäsche gegeben und mitgewaschen werden. Beatrix Drescher



Fantasie gefragt!

Zum Basteln eignen sich die Früchte der Rosskastanien. Mit den Kastanien können besonders die Kleinen ihrer Kreativität freien Lauf lassen und mit Streichhölzern oder Zahnstochern unterschiedliche Kastanienmännchen und -tiere basteln. Schnell ist ein Männchen gemacht: Jeweils ein Stück vom Streichholz in zwei Kastanien stecken, dabei auf Standfestigkeit achten. Die anderen Enden der Füße mit einer großen Kastanie verbinden und zwei weitere Streichhölzer als Arme in diese stecken. Nun fehlt noch ein kleines Stück vom Streichholz, mit dem der Kopf verbunden werden kann. Doch auch die Großen sind beim Thema Kastanien gefragt: Auf einem Rohling

aneinandergeklebt, entsteht mit etwas mehr Dekoration ein hübscher, herbstlicher Kranz. Für Feinmotoriker ist das Kastanienauto geeignet: Kastanie an einer Seite aufschneiden, dabei das Stück für die Heckscheibe hochklappen und leicht aushöhlen. Lenkrad sowie Räder aussägen und ein Stück einer Haselnuss als Dach absägen. Kastanie am unteren Ende für die Achsen durchbohren, diese durchstecken und Räder ankleben. Nun noch kleine Holzstücke für die A-Säulen und das Lenkrad einpassen und festkleben.



Kastanienbaum ist nicht gleich Kastanienbaum. Auch wenn der Name eine nähere Beziehung der beiden nahelegt, gehören Edel- und Rosskastanie unterschiedlichen Baumarten an.

Wer hat im Herbst nicht schon einmal geröstete Maronen gegessen? Im eigenen Ofen sind sie schnell zubereitet und ein wahrer Genuss für Gourmets und Kenner. Der dazugehörige Edelkastanienbaum ist bei uns heimisch und gleichzeitig ein beliebter Holzlieferant. Seine Blütenstände zeigt der bis zu 35 Meter hohe Baum zwischen Mai und Juli. Dabei blühen die männlichen vor den weiblichen Blüten, um eine Selbstbefruchtung zu verhindern. Damit ab September eine reichhaltige Ernte der köstlichen Kastanien eingefahren werden kann, ist also ein zweiter Baum zur Bestäubung notwendig.

Doch beim Spaziergang durch den Park findet sich oft die nicht mit der Edelkastanie verwandte Gewöhnliche Rosskastanie. Deren Blüten

erscheinen im Mai und stehen aufrecht auf den Zweigen. Die Früchte des lediglich 25 Meter hohen Baumes eignen sich nicht zum Verzehr, sind jedoch ein beliebtes Sammelobjekt für Kinder. Diese wissen auch, wie man den Unterschied zwischen den beiden Bäumen erkennt: Während bei der Rosskastanie mehrere einzelne Blätter um ein ge-

meinsames Zentrum gruppiert sind, hängen die Blätter der Edelkastanie einzeln an den Ästen.

Auch die essbaren, eher platten Früchte der Edelkastanie kann man leicht von den schwach giftigen, runderen der Rosskastanie differenzieren: Erste sind von einer mit reichlich Stacheln besetzten Fruchthülle umgeben, während Letztere im direkten Vergleich nur wenige Stacheln aufweisen. Die Früchte der Rosskastanie sind übrigens auch zum Wäschewaschen geeignet. Das bedingen die enthaltenen Saponine.

Diese können in Wasser gelöst und als selbst hergestellter Sud ins Fach für Flüssigwaschmittel oder in Stücke geschnitten und in einen Beutel gesteckt zur Wäsche gegeben und mitgewaschen werden. Beatrix Drescher



Fotos: Adobe Stock/matho, Luis Carlos Jiménez, Picture by JOGI, Tino Thoß, Alena, kolesnikovserg

Natur.Nah.
Schönbuch & Heckengäu

Alle Touren, weitere Freizeittipps und unsere Flyer finden Sie auf:
www.schoenbuch-heckengaeu.de

EINFACH MAL RAUS.

Foto: Werner Schöbel

WaldWeide
LandTour
SCHÖNBUCH TURM
AUSICHT UND ERLEBNIS RUND UM COFF-TURN
SCULPTOURA
Nah

„ICH HATTE BISHER VIEL GLÜCK IN MEINEM LEBEN“

Yoga und tibetische Philosophie spielen eine Hauptrolle bei Schauspieler Ralf Bauer. Sein Leben dreht sich aber nicht nur um seine Yoga-Schule in Baden-Baden.



Der Tag beginnt früh mit einem Glas heißen Wasser – was nicht unbedingt genussfreudig klingt, hat tatsächlich auch eine völlig andere Motivation. Für Ralf Bauer ist es der Einstieg in einen Tag, der geprägt sein soll von der Achtsamkeit für sich und den eigenen Körper – aber auch für andere Menschen. Als Schauspieler schlüpft er in viele Rollen, im Leben hat er sich festgelegt. Nicht auf eine Rolle, sondern auf eine Haltung, die die Möglichkeit zur Entdeckung und Entfaltung des eigenen inneren Reichtums und zur Gesunderhaltung des Körpers bietet. „Yoga bringt mich dazu, mich selbst wieder mehr zu spüren“, sagt der gebürtige Karlsruher, der heute in Baden-Baden sein Zuhause hat und dort auch eine Yoga-Schule betreibt.

Fotos: Martin Christ, RalleFilms

Es ist ein Leben mit drei Eckpfeilern, das Ralf Bauer führt. Da ist der Kunstbereich, das Yoga, dessen Perspektiven er zusammen mit der tibetischen Ernährungslehre anderen vermitteln möchte, und daneben steht ganz groß sein Engagement für Tibet. Er setzt sich für dessen Rechte ein, organisiert Hilfe für Flüchtlinge aus Tibet und Bedürftige in Nepal und Nordindien und engagiert

sich selbst vor Ort. „Mitmenschlichkeit ist etwas ganz Elementares“, hat er erkannt. Längst ist ja offensichtlich, dass die Welt einen Kurs eingeschlagen hat, der geändert werden muss: Bauer hat die Konsequenzen für seinen persönlichen Bereich daraus gezogen. Der beliebte deutsche Schauspieler und

Frauenschwarm der 90er Jahre, der in der Vorabendserie „Gegen den Wind“ als Surferboy die Mädchenherzen reihenweise zum Schmelzen brachte, hat auch schauspielerisch eine andere Richtung eingeschlagen, überzeugt mit Rollen, bei denen neben der inneren Einstellung auch die äußere →



Im Film „Die Wiederkehr – Sem Dhul“ hilft Produzent, Regisseur und Schauspieler Ralf Bauer Flüchtlingen.

STEINBILDHAUER-KURSE

Im schön gelegenen Würmtal bei Pforzheim.

- Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe von max. 6 Teilnehmern, jeweils Samstag und Sonntag im Gartenatelier.
- Jeder wird individuell betreut und es wird dabei geholfen einen persönlichen Entwurf zu finden und die entstanden Ideen im Stein umzusetzen.
- Verwendet wird regionaler Sandstein
- Für Anfänger und Fortgeschrittene

Interessant auch als
GESCHENK-GUTSCHEIN



Bernd Bippes

Bildhauerarbeiten
Karikaturen, Malerei
3D Cad Schmuckentwürfe

Auf dem Berg 1a
75181 Pforzheim/Würm

Info unter:
bernd-bippes@t-online.de
www.berndstein.de
015156643029



Wir sind eine starke Region!

Machen Sie mit!
Stärken Sie die Region!
Werden Sie Mitglied!

Bürgerinitiative pro Region
Heilbronn-Franken e. V.
Geschäftsstelle:
c/o Adolf Würth GmbH & Co. KG
Postfach: 74650 Künzelsau
Telefon: 07940 15-2329
www.pro-region.de · info@pro-region.de

Zuhause AUF 22 QUADRATMETERN

Gianna Feld und Thorsten Stürmer leben in einem umgebauten alten Zirkuswagen in Ittersbach



Gemütlich und zweckmäßig haben sich die beiden ihren Zirkuswagen eingerichtet

Fotos: Gabriele Meyer, Adobe Stock/NewAfrica



Gianna Feld und Thorsten Stürmer können sich kein anderes Leben mehr vorstellen.

Wenn man aus einer 100 Quadratmeter-Wohnung in eine Räumlichkeit mit 22 Quadratmetern umzieht – kann man dann sagen: „Das ist wie ein Sechser im Lotto?“ Man kann. Gianna Feld und Thorsten Stürmer haben gefunden, wonach sie gesucht haben – ein Stück Freiheit durch Beschränkung auf das Wesentliche, unkompliziertes Wohnen und dazu noch einen wunderschönen Platz für ihren Zirkuswagen. „Es war die richtige Entscheidung“, sagt sie. Er geht sogar noch ein Stück weiter: „Das möchte ich nie mehr ändern.“

Nicht dass alles von Anfang an immer so wunderbar gewesen wäre. Als das Paar vor einigen Jahren seinen alten, renovierten und ausgebauten Zirkuswagen auf einem Campingplatz im Schwarzwald aufstellte, war schon mal ein nicht ganz einfacher Trennungsprozess vorausgegangen: Nur ein Bruchteil der Dinge, die bisher zum Leben der beiden gehört hatten, konnte im neuen Zuhause untergebracht werden.

„Wir haben viel verschenkt und einiges auf dem Flohmarkt verkauft“ – Gianna Feld vermisst das alles heute nicht. Nur ihrem Sofa, das es nicht in den Wagen geschafft hat, trauert sie nach: „Es schien uns zu groß. Aber vielleicht hätten wir es doch reingekriegt.“

Auch sonst brachte der Umzug einiges mit sich, das bewältigt werden wollte. Minus 18 Grad zeigte das Thermometer im ersten Winter auf dem Campingplatz: „Das war schon eine besondere Nummer und ein harter Lernprozess.“ Beide sind berufstätig, der Ofen konnte deswegen nicht durchgehend beheizt werden. Die Kälte kroch bis in die Knochen, Feuchtigkeit machte sich in den Ecken breit. Doch das Problem ist gemeistert – zu Ofen und unter dem Wagen geschichteten, selbstgesägtem Brennholz gesellt sich jetzt eine elektrische Sockelleistenheizung – da hat Schimmel keine Chance mehr, und es wird kuschelig warm auf den 22 Quadratmetern. „Sie frisst halt Strom“, stellen beide fest. „Aber das ist es uns wert“.

Angefangen hatte alles vor drei Jahren mit einer spontanen Idee. Gianna Feld teilte schnell Thorsten Stürmers Begeisterung. „Ich habe damit direkt ihren Nerv getroffen“, erinnert er sich. Die Suche nach einem Wagen begann und erwies sich weniger schwierig als gedacht. Viele kleine Zirkus-Unternehmen hatten aufgegeben – beson-

