

Besondere Einblicke für grenzenlose Ausblicke

# LOOPIN

UNTERWEGS  
DRAUSSEN  
GESUNDHEIT  
ZUHAUSE  
ARBEITEN  
MEISTER IHRES FACHS  
MENSCHEN  
ENTDECKT



# HUSSONG & ALTMEIER

PREMIUM HOLZBÖDEN

DAS PERFEKTE WOHNGEFÜHL  
MIT IHREM NEUEN HOLZFUSSBODEN

NATÜRLICH  
LICHT  
EITLOS  
SECHT

TERMIN NACH VEREINBARUNG

Ausstellung & Beratung in Fulda-Künzell / T 0661 96090340 / mail@hussong-altmeier.de

[hussong-altmeier.de](http://hussong-altmeier.de)

## EDITORIAL

LOOPIN



### DANKE

Bevor wir in diese neue Ausgabe von LOOPIN starten, möchten wir DANKE sagen.

Für das starke Feedback und die große Wertschätzung zu unserer Erstausgabe – ebenso wie für die konstruktive Kritik und die Verbesserungsvorschläge. Vieles davon haben wir in diese Ausgabe einfließen lassen. Wir haben reflektiert und optimiert, teilweise auch experimentiert.

Doch eins bleibt bei LOOPIN unverändert: unsere Suche nach dem Besonderen. Der Wunsch, etwas zu bewegen, Impulse zu setzen, Gutes in die Welt zu bringen. Und: die Wertschätzung von Menschen, Orten und Geschichten.

Diese Wertschätzung möchten wir an dieser Stelle vor allem auch denen entgegenbringen, die dazu beigetragen haben, dass wir diese Ausgabe in den Händen halten können. Denn ein kostenloses Magazin wie dieses ist nur dank der großen Unterstützung unserer Anzeigenkunden und Sponsoren, den Förderer & Friends, umsetzbar. Daher gilt ihnen ganz besonderer Dank, dass sie unser Projekt so unterstützen!

Außerdem geht ein herzlicher Dank an die Druckerei bonitasprint aus Würzburg für die gute Zusammenarbeit und die umweltschonende Produktion von der Ausgabe LOOPIN #02.

Und nun wünsche ich Ihnen eine inspirierende und erfrischende Lektüre.

Ihr *Roger Altmeier*

und das LOOPIN-Team

### FÖRDERER & FRIENDS





## LUFTKURORT HOFBIEBER 06



## STERNENPARK RHÖN 14



## BIOHOTEL LINDENGUT 16

# INHALT

### UNTERWEGS

Luftkurort Hofbieber	6
Sternenpark Rhön	14
Biohotel Lindengut	16

### DRAUSSEN

Wasser – Der verborgene Schatz	18
Umweltmobil RUMpeL	22
Landesgartenschau in Fulda	24

### GESUNDHEIT

Pferdegestütztes Coaching	26
Die heilsame Wirkung der ätherischen Öle	28
„Yoga und Krebs“	30

### ZUHAUSE

Kunst von Rhönschaf Käthe	32
Country Wedding	34
Outdoorküchen made in Germany	36

### ARBEITEN

Wie Arbeit in Zukunft funktionieren kann	38
Akustikleuchten	42

### MEISTER IHRES FACHS

Brothers Distillery	44
---------------------	----

### MENSCHEN

Jonas von der Gathen	46
----------------------	----

### ENTDECKT

Hotel Kloster Hornbach	52
Do it yourself: Palettenmöbel, Rezept	53
Geschenkideen aus Holz, Buchtipp	54
Äbbes Feines, Upcycling	55

### ÜBER UNS / IMPRESSUM

56

### REGISTER – FÖRDERER & FRIENDS

57

### WORTE FÜR MORGEN

58

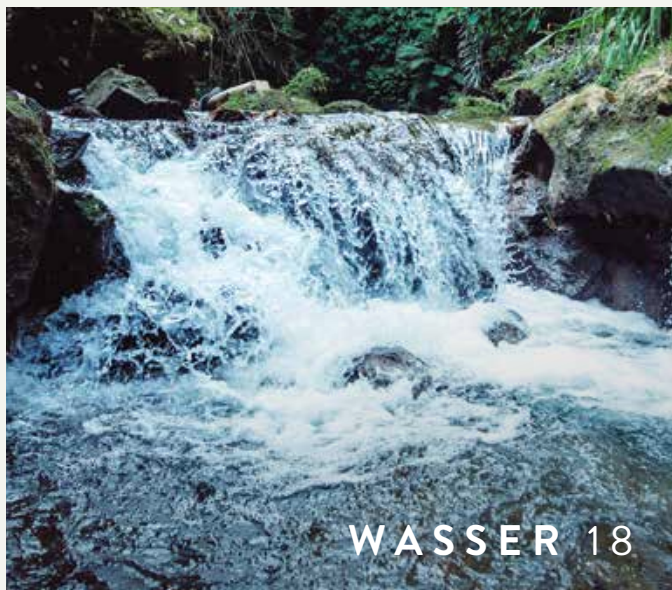
Geben Sie uns ein Feedback zu LOOPIN und gewinnen Sie!

# GEWINNSPIEL

## Meinung sagen und gewinnen!

Bevor Sie in die bunte Welt von LOOPIN eintauchen, noch ein Wunsch von uns:  
Lassen Sie uns wissen, wie Ihnen die zweite Ausgabe gefallen hat. Was inspiriert oder fasziniert Sie? Und was können wir vielleicht noch besser machen? Haben Sie Anregungen, Wünsche, Tipps?

Sagen Sie uns Ihre Meinung per E-Mail – einfach an [loopin@loftagentur.de](mailto:loopin@loftagentur.de) senden – und nehmen Sie automatisch an unserem Gewinnspiel teil.  
Mehr Infos unter: [www.loopin-magazin.de](http://www.loopin-magazin.de)



WASSER 18



PFERDEGESTÜTZTES COACHING 26



JONAS VON DER GAHTEN 46



Unter allen Teilnehmenden verlosen wir 3 Exemplare des Buches „Glücksorte in Fulda“ von Christine Reith (mehr Infos auf Seite 54)

und

von Brothers Distillery (Seite 44)  
1 x 1 Flasche Gin (500 ml)  
„The Ruby Red Batch“ 36 % Vol.  
(der Gewinn wird nur an Personen ab 18 Jahren übergeben)



und

von Rhönliebe  
1 x 1 Edelstahlflasche weiß (500 ml)  
und je eine Tasse mit dem Motiv „RHÖNliebe“ und „RHÖN ist eine Auszeit für die Seele“



Einsendeschluss ist der 29.07.2023  
**Wir wünschen Ihnen allen Glück!**

# HOFBIEBER

Der Luftkurort im Biosphärenreservat Rhön





„Staatlich anerkannter Luftkurort“ ist ein Prädikat für Kurorte, das an Ortschaften vergeben wird, deren Luft und Klima laut eines Gutachtens förderlich für Erholung und Gesundheit sind.

Foto: Philipp Manderscheid

Umrahmt von Wiesen und Wäldern, Hügeln und Tälern – am Fuße der Milseburg – liegt die Gemeinde Hofbieber. Die Naturbelassenheit und die reichen Buchenwälder schenken dem beliebten Urlaubsort im Biosphärenreservat Rhön seine ausgezeichnete Luftqualität. Ankommen und durchatmen – im wahrsten Sinne des Wortes – und es öffnet sich ein weitreichender Blick in die wunderschöne Umgebung.

Nicht nur für Touristen und Rhönbegeisterte ist Hofbieber immer wieder eine kleine Auszeit wert: Der Ort wird vor allem auch von den Einheimischen wegen seiner hohen Lebensqualität sehr geschätzt – und das durch alle Altersgruppen hindurch. Über Jahrhunderte durch die Landwirtschaft geprägt, spielt das ländliche Leben am Rande der Rhön auch heute noch eine große Rolle. Gleichzeitig hat die Gemeinde durch ihre gute Infrastruktur und die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten gerade auch für junge Menschen und Familien einen besonderen Charme.

Und darauf legt Bürgermeister Markus Röder großen Wert: „Wir wollen die Attraktivität unserer Gemeinde stetig verbessern – für alle Altersgruppen. Denn durch die idyllische Lage und die gleichzeitig gute Verkehrsanbindung wählen viele Menschen Hofbieber als Wohnort. Doch dafür braucht es auch die passenden Rahmenbedingungen.“ Der 52-Jährige ist inzwischen seit über zehn Jahren im Amt und setzt sich mit Herzblut für seinen Heimatort ein.

#### **Eine Gemeinde, die lebt und in Bewegung ist**

„Vorwärts immer, rückwärts nimmer“ – das ist das Motto der kommunalen Ausrichtung. Egal ob Digitalisierung, Erschließung von neuen Baugebieten, Investitionen in erneuerbare Energien oder der Ausbau von Betreuungsmöglichkeiten – die Gemeinde Hofbieber steht nicht still und treibt unzählige Projekte an. So will Bürgermeister Markus Röder seine Gemeinde weiterhin fit für die Zukunft machen.





Golfen



Dorfladen



Malerrundwege  
in Kleinsassen



Schloß  
Bieberstein

Foto: Tourist-Info Hofbieber

HOFBIEBER IN ZAHLEN

Erstmals schriftlich  
erwähnt als „Bieberaha“  
im Jahr

825

87,18 km<sup>2</sup>  
Fläche



Naturpark Hessische Rhön  
ca. 72.000 ha

Einwohner

ca. 6.300

16 Es gibt  
Ortsteile

KONTAKT

Telefon: 06657 9870  
info@hofbieber.de  
www.hofbieber.de



### RAUS IN DIE NATUR

Wandern, radfahren und mehr

Der **Premiumwanderweg Hochrhöner** ist mit seinen insgesamt 180 km zum schönsten Wanderweg Deutschlands gekürt worden. Auf seiner Strecke von Bad Kissingen nach Bad Salzungen durchquert er die Gemeinde Hofbieber und führt über die Milseburg weiter Richtung Tann. Traumhafte Ausblicke in wunderschöner Natur inklusive.

[//rhoen.info/hochrhoener](https://rhoen.info/hochrhoener)

Der **Milseburgradweg** führt auf der ehemaligen Rhönbahntrasse von Petersberg-Götzenhof über Hofbieber nach Hilders. Auf seinen 27 km Länge mit maximal 3,5 % Steigung ist er komplett verkehrsfrei und gut asphaltiert. Daher ist er vor allem bei Familien so beliebt. Ein besonderes Highlight der Strecke ist der Milseburgtunnel mit einer Länge von ca. 1,2 km (tagsüber beleuchtet; geöffnet vom 15. April bis 31. Oktober) [//milseburgradweg.de](https://milseburgradweg.de)



### ALPAKA-WANDERUNGEN

Durch das Land der offenen Fernen

Eine Wanderung der besonderen Art bietet die Rauner's Alpakafarm in Wallings bei Hofbieber: Gemeinsam mit Cara, Nomi, Dornröschen und den anderen Alpakas startet hier eine zwei- bis dreistündige Wanderung durch das Land der offenen Fernen. Dabei lernt man nicht nur viel Wissenswertes über die friedliebenden Anden-Kamele, sondern wird auch von ihrem lieben Blick, dem sanften Wesen und ihrer Gelassenheit verzaubert.

[//rauners-alpakafarm.jimdosite.com](https://rauners-alpakafarm.jimdosite.com)

### BESONDERHEIT

Die Malerrundwege in Kleinsassen

Im Malerdorf Kleinsassen gibt es drei besondere Wanderwege: die Malerrundwege – mit Werken der Künstler, die ihnen ihre Namen verliehen haben.

Der **Paul-Klüber-Malerrundweg** führt über ca. 2 km durch Kleinsassen und Umgebung. Das Café der Kunststation im Ort bietet eine geeignete Einkehrmöglichkeit. Der **Julius-von-Kreyfelt-Malerrundweg** bietet auf seinen ca. 6 km eine wunderbare Aussicht auf die Milseburg und Schloss Bieberstein.

Der **Milseburg-Malerrundweg** mit ca. 7,2 km eröffnet einen schönen Blick auf die Milseburg aus verschiedenen Perspektiven, führt über den Skulpturenweg Poppenhausen und bietet eine genussvolle Einkehrmöglichkeit im Fuldaer Haus.

[//malerdorf-kleinsassen.de/malerrundwege](https://malerdorf-kleinsassen.de/malerrundwege)



# Kurzstipp



Foto: Tourist-Info Hofbieber

## BARFUSS-ERLEBNISPFAD

Ein echtes Abenteuer für die Sinne

Nicht nur was für die Kleinen: Der Barfuß-Erlebnispfad ist ein echtes Abenteuer für die Sinne. Auf insgesamt 18 Stationen laden unterschiedliche Materialien aus der Rhön dazu ein, sie barfuß zu erleben. Nach einer Runde Wassertreten geht es über Grasboden, Holz und Rindenmulch durch einen wunderschönen Buchenwald. Neben Sand und Kies sind auch Erde und raues Gestein ein aufregendes Erlebnis für die nackten Füße. Spüren, wirken lassen und genießen. Geöffnet von April bis Oktober; Eintritt frei // [hofbieber-tourismus.de](http://hofbieber-tourismus.de)



Foto: Hr. Schüler

**Kutschfahrt durch die Rhön**  
mit den Warmblütern Max und Moritz, Start in Niederbieber. Fahrt in der Wagonette (bis zu 4 Personen) oder im schönen Planwagen (6 Personen).  
Kontakt: Familie Kraus  
**Telefon: 06657 609315 oder Mobil: 0170 970 845 9**



Foto: Iana Esser - stock.adobe.com



Foto: Tourist-Info Hofbieber

## Führung durch die Wallingsmühle

In der 500 Jahre alten Mühle wurde bis vor wenigen Jahren noch das Mehl für die umliegenden Bäckereien gemahlen. Heute wird die alte Müller-Technik nur noch bei Führungen in Betrieb genommen. Dauer: 1-1,5 Stunden.  
Kontakt: Familie Weber

**E-Mail: [wallingsmuehle@gmx.de](mailto:wallingsmuehle@gmx.de)  
Mobil: 0151 15875590**



Foto: sleeperoo

## sleeperoo – das etwas andere Campingerlebnis

Eine Übernachtung der besonderen Art kann man im sleeperoo erleben: Der komfortable Design|sleep Cube steht an einem Hang hinter dem Lothar Mai Haus und bietet Platz für zwei Erwachsene – sogar mit einem kleinen Kind. Auf der 1,60 m breiten und 2 m langen Matratze kann man es sich schön gemütlich machen und die Abenddämmerung genießen. Denn drei große Panoramafenster geben den Blick frei auf die Höhenzüge der Rhön und den Sternepark. Dazu ein Glas Wein und das einzigartige Sternenerlebnis kann beginnen.

// [hofbieber-tourismus.de/sleeperoo](http://hofbieber-tourismus.de/sleeperoo)



### NATURerLEBEN

Waldtour rund um das Thema Nachhaltigkeit

Die 17 globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung, die von den Vereinten Nationen festgelegt wurden ([www.17ziele.de](http://www.17ziele.de)), sind Basis dieses besonderen Rhön-Events:

Felicitas Sondergeld zeigt auf einer ca. dreistündigen Waldtour durch die Rhöner Natur, um was es bei den 17 Zielen geht und wie wir sie im Alltag integrieren können. An sieben verschiedenen Stationen gibt sie praktische Tipps und Impulse zu nachhaltigem Leben – beispielsweise zu Themen wie sauberes Wasser, Leben am Land, Gesundheit und Wohlergehen sowie nachhaltiger Konsum. All das direkt in der Natur – zum Spüren, Begreifen und Erleben. Treffpunkt: Liegewiese Kleinsassen

**Kontakt: Felicitas Sondergeld**

**Tel. 06657 8715 | [felizitas.sondergeld@web.de](mailto:felizitas.sondergeld@web.de)**



### ÖLMÜHLE REHBERG

Hochwertige naturbelassene Pflanzenöle

Seit langem werden in der Ölmühle von Familie Rehberg hochwertige naturbelassene Pflanzenöle hergestellt. Den Raps, Hanf und Ölleinen baut die Familie selbst an, bevor die Saat dann mit viel Liebe zum Handwerk schonend gepresst, ohne zusätzliche Beigaben gefiltert und eigenhändig abgefüllt wird.

Verkauf direkt ab Hof nach Vereinbarung oder im Dorfladen in Hofbieber. // [oelmuehle-rehberg.de](http://oelmuehle-rehberg.de)





## DORFLADEN HOFBIEBER

Große Neueröffnung im April

Ausgezeichnete Produkte aus der Rhön – die findet man im Dorfladen von Anna Bayer und Lisa Bleuel in Hofbieber.

Neben Frischgeflügel und Geflügelwurst aus eigener Aufzucht und Schlachtung reicht das Angebot von Eiern aus Bodenhaltung über Eierlikör bis hin zu Rhöner Eiernudeln und vielen weiteren regionalen Produkten.

Große Neueröffnung am 22.04.2023.

[//derdorfladen.de](http://derdorfladen.de)



## PFUNDSMUSEUM KLEINSASSEN

Messgeräte, Waagen und Gewichtsstücke

Etwa 40.000 Exponate auf insgesamt 250 m<sup>2</sup>: Im Pfundsmuseum finden Geschichtsinteressierte unzählige Messgeräte, Waagen und Gewichtsstücke, wie sie bei den verschiedensten Berufen in fast allen Ländern, Erdteilen und Zeitaltern in Gebrauch waren. Von der großen Viehwaage über die Küchenwaage bis zu feinsten Analysewaagen der Chemiker sind fast alle Bereiche des Messens und Wägens in alten Zeiten vertreten.

[//pfunds-museum.de](http://pfunds-museum.de)

stefanie vey   
herzenstexte

## Text & PR

### Texte für Unternehmenskommunikation

Egal ob Website, Blog oder Newsletter, ob Mailing, Kundenmagazin oder PR – ich schreibe für Dich und Dein Projekt starke Texte, die ankommen und wirken. Authentisch und mit einer ganz persönlichen Note.

[www.stefanie-vey.de](http://www.stefanie-vey.de)





## FASZINATION STERNENHIMMEL Sternenpark Rhön

**Wenn sich die Nacht langsam über den Tag legt und die Dunkelheit alles umhüllt, dann beginnt im Sternenpark Rhön ein stilles und großartiges Spektakel am Himmelszelt: Unzählige funkelnde Sterne leuchten in der unendlichen Weite der Nacht.**

Hier im Land der offenen Fernen mit seiner dünnen Besiedelung und der geringen Lichtverschmutzung gibt es sie noch – diese tiefe Dunkelheit, in der Sternenfreunde und Hobby-Astronomen einen so sternreichen Himmel bewundern können. So wurde das Biosphärenreservat Rhön 2014 zum „Internationalen Sternenpark“ erklärt – ein Gebiet mit einer besonders schützenswerten und nahezu natürlichen Nachtlandschaft. Damit hat sich die Region zur Aufgabe gemacht, die Lichtverschmutzung zu reduzieren.



Fotos: Florian Trykowski, Rhön GmbH

### Astronomische Sternenführungen

Zu Fuß machen sich die Teilnehmenden durch die Dunkelheit der Rhön, wo sie nicht nur die Natur bei Nacht genießen, sondern von ihrem Sternenführer alles rund um Sterne, Mond und Planeten lernen. Gemeinsam erkunden sie das Firmament, entdecken Sternbilder und die Milchstraße, die sich als weißes Band über den Himmel zieht, und mit etwas Glück ist auch eine Sternschnuppe zu sehen. Außerdem erfahren sie, wie wir unseren Nachthimmel schützen können. (Dauer: ca. 1,5-2 Stunden)

### Familientipp: Der Sternen-Lehrpfad

Seit August 2021 ist der erste Sternen-Lehrpfad in Deutschland geöffnet: Auf etwa einem Kilometer Wegstrecke – vom Parkplatz des Barfuß-Erlebnispfads Hofbieber bis zum Barfußpfad selbst – lernen Jung und Alt, warum der Schutz der Nacht so wichtig ist. Hierzu stehen insgesamt zehn Info-Tafeln in regelmäßigen Abständen bereit. Kinder dürfen sich dabei vor allem auf die Quizfragen, Aufgaben und Spiele freuen, bei denen sie etwas über die Sterne, das Licht oder die Galaxie lernen können.

### Himmelsschauplatz Milseburg

In Hofbieber Danzwiesen – am Fuße der Milseburg – befindet sich einer der Himmelsschauplätze der Rhön. Hier können Sternenfreunde und Naturliebhaber den Tages- und Nachthimmel erkunden – auf einer drehbaren Wellenliege mitten im Grünen. Die bewegbare Sternkarte hilft dabei, die unterschiedlichsten Sternbilder am Firmament zu finden, der Fernglasaufsetzer sorgt für eine ruhige Hand und mit dem Polarsternfinder lässt sich ein Blick auf den Polarstern erhaschen.

[//verein-sternenpark-rhoen.de](https://verein-sternenpark-rhoen.de)



Noahs Segel



Milchstraße, Wasserkuppe





Fotos: Biohotel LindenGut



## AUF DEN TELLER KOMMT, WAS GERADE SAISON HAT

### Biohotel LindenGut

Zwischen Wäldern und Wiesen am Fuße der hessischen Rhön in Dipperz liegt das Biohotel LindenGut – inmitten eines modernen Demeter Bauernhofs. Das neugebaute Bauernhaus wurde 2015 eröffnet, ist das erste klimapositive\* Hotel in Hessen und Mitglied der nachhaltigen Hotelvereinigung BIO HOTELS®. „Wir wollen unsere heutige lebenswerte Welt auch für zukünftige Generationen bewahren und unseren Beitrag für den Klimaschutz leisten“, sagt Geschäftsführerin Anja Lindner, die sich seit über 20 Jahren mit dem Thema Nachhaltigkeit in der Gastronomie beschäftigt. „Dazu dokumentieren wir den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von Gästen, Mitarbeitenden und Gebäuden und setzen entsprechende Maßnahmen zur CO<sub>2</sub>-Reduzierung um“, sagt Lindner.





Tatsächlich ist im Hotel LindenGut alles konsequent Bio: 100 Prozent Bio-Speisen, 100 Prozent Ökostrom, 100 Prozent Recyclingpapier – vom Klopapier bis zum Kopierpapier, 100 Prozent Naturkosmetik und hochwertige Naturmaterialien. So ist jedes der Zimmer vom einheimischen Schreiner in einer Holzart mit Möbeln und massivem Holz eingerichtet und die Gäste schlafen auf wohlthuenden Naturmatratzen. Was dennoch nicht ausgeglichen werden kann, wird über CO<sub>2</sub>-Zertifikate und durch die Unterstützung von humanitären Projekten kompensiert.



Darüber hinaus wollen Anja Lindner und ihr Team auch ihre Gäste noch stärker für das Thema Nachhaltigkeit sensibilisieren. Gemäß dem Motto „Vom Acker bis zum Teller“ dürfen diese sich im LindenGut immer wieder auf Überraschungen freuen. Denn: eine Speisekarte gibt es nicht. Auf den Teller kommt, was die Saison zu bieten hat. „Damit wollen wir das Mitdenken der Gäste anstoßen und ihr Bewusstsein schärfen. Viele wissen heute gar nicht mehr, was gerade Saison hat und denken, es sei alles immer verfügbar. Wer im Winter frische Tomaten bestellt, den müssen wir dann leider enttäuschen.“ Stattdessen gibt es kulinarischen Hochgenuss aus besten Zutaten der eigenen Demeter-Landwirtschaft: Im Frühjahr frische Kräuter und Schnittsalate, im Sommer Brokkoli und Bohnen, im Herbst traditionell Kürbis und im Winter Rotkohl und Wirsing.



Inzwischen gehören insgesamt 100 Hektar landwirtschaftliche Fläche zu dem Hofgut – davon ein Großteil Ackerflächen, Wald und Grünland – außerdem Gemüse- und Obstgarten und Streuobstwiesen. Neben Rindern, Ziegen und Schweinen sind auf dem Hof auch Hühner und Bienen zuhause. Und in der hauseigenen Backstube, der Metzgerei und der eigenen Nudelmanufaktur entstehen 100 Prozent Bio-Produkte, die die Gäste des LindenGut genießen dürfen und die parallel auch im Hofladen direkt vermarktet werden.



So ist das LindenGut nicht nur ein beliebtes Urlaubsziel für Menschen aus der Großstadt, die es in die Natur zieht, oder für Betriebe, die hier ein Green Meeting veranstalten wollen. Auch viele Einheimische kommen hierher – ob für den Wocheneinkauf im Hofladen, zum Frühstücken oder auch für die private Feier der etwas anderen Art.

**//linden-gut.eu**

\* Klimapositiv bedeutet, dass mehr CO<sub>2</sub>-Emissionen ausgeglichen werden, als erzeugt wurden.



DRAUSSEN





Wir drehen den Wasserhahn auf und es fließt: frisches, klares Wasser. Für uns eine Selbstverständlichkeit. Doch während wir unser Trinkwasser selbst für die Klospülung verwenden, haben laut UNESCO 2,2 Milliarden Menschen gar keinen Zugang zu sauberem und durchgängig verfügbarem Trinkwasser. Erschreckend, oder? Dabei ist sauberes Trinkwasser unsere Lebensgrundlage. Der Weltwassertag am 22. März soll genau das bewusst machen: Dass Wasser eine begrenzte und unverzichtbare Ressource ist, die es zu schätzen und zu schützen gilt. Auch wir möchten in dieser Ausgabe dazu sensibilisieren, das für uns scheinbar so Selbstverständliche mehr wertzuschätzen.

#### Ohne Wasser kein Leben

Wasser ist die Grundlage allen Lebens für Menschen, Tiere und Pflanzen. Über 70 Prozent der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt – durch Ozeane, Seen und Flüsse, Lebensraum für viele Pflanzen und Tiere. Auch unser Körper besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser und braucht ausreichend Flüssigkeit, um zu überleben. Wasser hält unseren Stoffwechsel und die Funktion unserer Organe aufrecht,

# WASSER

## Der verborgene Schatz

schwemmt über den Urin Schadstoffe aus und kühlt als Schweiß unseren Körper. Es ist unverzichtbares Lebensmittel, eine kostbare Ressource, ohne die es kein Leben gäbe. Angesichts der 2,2 Milliarden Menschen, die kein sauberes Trinkwasser haben, dürfen wir uns den Luxus von frischem Trinkwasser einmal mehr bewusst machen.

#### Doch wo kommt unser Wasser eigentlich her?

Wir haben nachgefragt – bei der Rhön-Energie Fulda-Gruppe, deren Tochterunternehmen OsthessenNetz für die Trinkwasserversorgung der Stadt Fulda sowie der Gemeinden Eichenzell und Ebersburg verantwortlich ist. Horst Noack, Technische Führungskraft Wasser bei OsthessenNetz, sagt: „Erfreulicherweise ist unsere Region noch gut mit Wasser ausgestattet. Rund vier Fünftel des von uns bereitgestellten Trinkwassers stammen aus 30 Tiefbrunnen, unter

anderem in der Fulda-Aue und in Fulda West. Das verbleibende Fünftel entnehmen wir aus sieben Quellen. Den größten Teil des Quellwassers – rund 950.000 Kubikmeter – beziehen wir dabei aus dem Gichenbachtal, also aus dem UNESCO-Biosphärenreservat Rhön. Das ist Rohwasser höchster Güte.“

Bevor es aus dem Hahn fließt, muss das geförderte Wasser zunächst aufbereitet werden. „Unser größtes Wasserwerk befindet sich in der Frankfurter Straße in Fulda, welches das Wasser aus den Tiefbrunnen übernimmt. Das Quellwasser aus dem Gichenbachtal wird im Wasserwerk Götzenloch in Ebersburg aufbereitet. Anschließend wird das ‚veredelte‘ Wasser über unser Versorgungsnetz in großen Hochbehältern zwischengelagert und von dort zu den Kunden geleitet. Wir versorgen im Raum Fulda insgesamt rund 80.000 Menschen mit Trinkwasser“, erklärt Noack.

### Wie sauber ist unser Wasser wirklich?

Nun werden gerade hier in sehr ländlichen Regionen die Flächen rund um die Tiefbrunnen häufig landwirtschaftlich genutzt. Da durch Düngemittel und ausgebrachte Gülle Schadstoffe in das Grundwasser gelangen könnten, sind um die Brunnen herum Wasserschutzgebiete ausgewiesen. Um die hohe Qualität des Trinkwassers zu sichern und die kostbaren Grundwasservorräte nachhaltig zu schützen, arbeitet die RhönEnergie Fulda zudem eng mit landwirtschaftlichen Betrieben der Region zusammen und hat mit ihnen eine Kooperationsvereinbarung abgeschlossen. So wird die Qualität des Grundwassers durch verzahnte praxisbewährte Maßnahmen der einbezogenen Landwirtschaftsbetriebe geschützt. Dazu zählen beispielsweise eine schonende Bodenbearbeitung, die das Erosionsrisiko verringert, oder der bedarfsgerechte Einsatz von Dünger, um unnötige Stickstoffausbringung zu vermeiden.

„Trinkwasser ist in Deutschland das am strengsten kontrollierte Lebensmittel“, fasst Horst Noack zusammen. „Unser Trinkwasser wird in engen Intervallen analysiert, zum einen von uns selbst, zum anderen von unabhängigen, staatlich zugelassenen Laboren. So können die Verbraucherinnen und Verbraucher sicher sein, dass wir alle staatlichen Grenzwerte einhalten. In den meisten Fällen unterschreiten wir sie sogar.“

Dennoch setzen viele Menschen auf zusätzliche Wasserfilter, um eine bestmögliche Wasserqualität zu erreichen. Doch sind diese wirklich notwendig? „In jedem Haushalt ist ein Wasserfilter nahe der Wasseruhr vorgeschrieben. Darüber hinaus bedarf das von uns abgegebene Trinkwasser keiner zusätzlichen Filtrierung. Unser Wasser hat höchste Qualität“, sagt Noack. Nach seinen Erfahrungen gehe es den Anwendern von Haushaltswasserfiltern in der Regel ohnehin eher um den Geschmack, vor allem, wenn man zum Beispiel gerne Tee trinkt. „Werden die im Wasser enthaltenen, gesetzlich erlaubten Spuren von Mineralien herausgefiltert, schmeckt das Wasser etwas anders.“

### Es fängt bereits beim Abwasser an

Und was ist mit möglichen Verunreinigungen – beispielsweise durch Medikamentenrückstände, von denen man immer wieder liest? Hierzu haben wir beim Abwasserverband Fulda nachgefragt. Geschäftsführer Jürgen Fehl erklärt: „Allein durch die körperlichen Ausscheidungen gelangen diese Stoffe automatisch ins Abwasser. Hierfür gibt es jedoch aktuell noch keine Grenzwerte und auch keine gezielten Abbaumaßnahmen in den Klärwerken. Doch bis das Wasser am Ende wieder in der Trinkwasserleitung landet, hat es einen langen Weg hinter sich, so dass ein Großteil der Rückstände ohnehin herausgefiltert wurde.“ Zudem stellen nach Angaben des Umweltbundesamtes die im Trinkwasser nachgewiesenen Medikamentenkonzentrationen nach aktuellem Wissensstand kein Gesundheitsrisiko dar. Immerhin: Im Hessischen Ried läuft seit 2018 ein Forschungsprojekt, bei dem geeignete Maßnahmen initiiert werden, um die Belastung der Fließgewässer durch eben solche Spurenstoffe zu vermindern und weitestgehend zu vermeiden. Vielleicht ein Anfang für einen zukünftigen landesweiten Umgang mit der Thematik.

Zum Thema Abwasser ergänzt Jürgen Fehl: „Dass Medikamente nicht übers Abwasser entsorgt werden, sollte selbstverständlich sein. Das Gleiche gilt übrigens auch für Essensreste, Farbreste, Feuchttücher oder andere Hygieneartikel. Das lernt jedes Kind schon in der Schule. Denn alles, was nicht ins Abwasser gehört, muss anschließend aufwendig und kostenintensiv wieder herausgefiltert werden.“ Vielleicht ein kleiner Anreiz, um zukünftig noch etwas bewusster zu handeln. Denn:

*„Wenn wir im Kleinen anfangen, können wir in der Summe Großes bewirken.“*

# Facts

## WASSERVERBRAUCH PRO PERSON IN DEUTSCHLAND

ca. **128 Liter pro Tag**

(Quelle: Statistisches Bundesamt)

**36 %** (ca. 46 l) Baden, Duschen, Körperpflege

**27 %** (ca. 34 l) Toilettenspülung

**12 %** (15 l) Wäsche waschen

**6 %** (ca. 8 l) Geschirr spülen

**6 %** (ca. 8 l) Raumreinigung, Auto- und Gartenpflege

**4 %** (ca. 5 l) Essen und Trinken

(Quelle: RhönEnergie Fulda)

- Leitungsnetz der RhönEnergie Fulda: 850 km
- durchschnittliche tägliche Abgabemenge Wasserwerk Fulda, Frankfurter Straße: 8.500.000 l
- durchschnittliche tägliche Abgabemenge Wasserwerk Götzenloch, Ebersburg: 3.600.000 l
- Kanalnetz Abwasserverband Fulda: 700 km
- behandelte Jahresabwassermenge Abwasserverband: ca. 15 Millionen m<sup>3</sup>



## Elegant Wohnen in mittelalterlichen Mauern

Komfortable Ferienwohnungen in der Burgenstadt Schlitz



**HINTERBURG SCHLITZ**  
FERIENAPPARTEMENTS

An der Hinterburg 3 / 36110 Schlitz / Telefon +49 172 9360 383 / [www.hinterburg-schlitz.de](http://www.hinterburg-schlitz.de)



Ferienappartement  
„Gräfin Anna“  
für 2-4 Personen, 70qm



Ferienappartement  
„Gräfin Amalia“  
für 2-3 Personen, 59qm



Gemütlich den Tag  
ausklingen lassen in unserem  
„Burggarten“

FORSCHEN, ERLEBEN, ENTDECKEN –  
mit dem Umweltmobil RUMpeL



Warum werden Blätter bunt? Wie sieht es in einem Baum aus? Was passiert bei Gewitter? Wo schläft ein Reh? Wie sauber ist unser Bach? Was ist Mikroplastik und wo finden wir es?

Diesen und vielen weiteren Fragen geht Michael Kirse mit seinen kleinen und großen Nachwuchsforschenden auf den Grund. Seit mittlerweile zehn Jahren ist der studierte Landschaftspfleger und Forstwirt mit seinem Umweltmobil RUMpeL unterwegs und bietet Entdeckungsreisen in der Natur an. Ob Kindergartengruppen, Schulklassen oder Hochschulteams – gemeinsam erforschen sie die örtliche Kulturlandschaft in Wiesen, Auen oder im Wald.

### Wie die echten Profis

In seinem rollenden Umweltlabor hat Michael Kirse alles an Bord, was man als Forschungsteam für den Outdooreinsatz benötigt: Mikroskope, Bestimmungsbücher, Messinstrumente, Lupen, Laptop, Endoskop und vieles mehr. „So erfahren die Kinder, Jugendlichen und auch Erwachsenen, wie die Profis arbeiten. Gemeinsam bestimmen wir Tiere und Pflanzenarten, untersuchen und analysieren Böden und Gewässer, den Wald und auch die Wiese bis ins Detail. Mithilfe von echten Messgeräten und Kameras sammeln wir reale Daten und lernen, sie zu verarbeiten und zu verstehen.“

### Mit Spannung und Spaß

Neben Standardthemen wie Bodenkunde, Gewässeranalytik, Tier- und Pflanzenkunde stehen auch aktuelle Themen wie der Klimawandel, die Veränderung der Naturlandschaft oder auch Mikroplastik auf dem Programm. All das können die Teilnehmenden spielerisch in einer Mischung aus Aktionen, Forschung, Spannung und Spaß erleben. So möchte Kirse mit seiner langjährigen Erfahrung und umfangreichen Weiterbildungen in Natur- und Waldpädagogik das Thema Umweltbildung altersgerecht und interessant gestalten. „Wir wollen Begeisterung und Aufmerksamkeit für die Umwelt wecken und dabei die menschliche Neugier und Aufgeschlossenheit nutzen.“

Die bisherige Resonanz auf das Projekt RUMpeL ist überwältigend: Über 550 Einrichtungen hat Michael Kirse bereits unter Vertrag – Kitas, Schulen und andere öffentliche Einrichtungen der Region, aber auch weit darüber hinaus – von Hessen über Thüringen und Bayern bis nach Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen. Insgesamt über 75.000 kleine und große Nachwuchsforscher hat er schon mit auf Entdeckungsreise genommen. // [bionetzwerk-rhoen.de](http://bionetzwerk-rhoen.de)



### FÜR DIE FERIEEN ODER DEN NÄCHSTEN KINDERGEBURTSTAG

Auch in diesem Jahr bietet Michael Kirse wieder seine Forscherwochen an. Hier können Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren in den Ferien die Natur entdecken und erforschen. In diesem Jahr steht alles unter dem Thema „Bewahrung der Artenvielfalt und Schutz der Ökosysteme“. Es geht unter anderem um die Rückkehr der großen Raubtiere und was das für uns und die Ökosysteme bedeutet.

### TERMINE FÜR DIE FORSCHERWOCHEN

Sommerferien: 01.-04.08.2023 | 14.-18.08.2023

Herbstferien: 23.-27.10.2023

Tagesfreizeit | Montag bis Freitag | 8:00-16:30 Uhr

Veranstaltungsort: Grillrestaurant Kneshecke in Dipperz-Friesenhausen

Auch für private Veranstaltungen, wie beispielsweise einen Kindergeburtstag, ist der Besuch des Umweltmobils ein aufregendes Highlight, was bei den kleinen und großen Gästen für bleibende Erinnerungen sorgen wird.

Telefon: 0160 5553939

ES IST WOHL DAS HIGHLIGHT DES JAHRES IN DER REGION:

Die 7. Hessische Landesgartenschau, die vom 27. April bis 8. Oktober 2023 in Fulda stattfindet. Im Mittelpunkt stehen vier große Ausstellungsbereiche, die auf rund 42 Hektar Ausstellungsfläche gemeinsam mit über 1.500 Veranstaltungen und regionalen Gastronomen die Stadt in ein blühendes und inspirierendes Gartenparadies verwandeln.





# FULDA – EIN BLÜHENDES GARTENPARADIES

## Landesgartenschau 2023

Im **WasserGarten**, dem neu angelegten Gelände rund um den Aueweiher, wartet der Auenplatz mit Uferbalkon und Blick auf die Vielfalt an Wasserpflanzen. Im **KulturGarten** finden die Besucherinnen und Besucher den wohl typischsten Ausstellungsbereich für eine Gartenschau mit 13 Schau- und Mottogärten und üppigen Blumenbeeten. Der **SonnenGarten** verspricht grüne Wiesen, blühende Obstbäume und gemütliche Sitzplätze und der **GenussGarten** hält allerlei für die Sinne bereit.

Eine Besonderheit der Landesgartenschau ist das Modellprojekt „Fulda Acker“. Hier bieten fünf Landwirte und der Kreisbauernverband Fulda-Hünfeld auf 10 Hektar eine Ausstellungsfläche für landwirtschaftliche Themen an. Dabei werden moderne und nachhaltige Bewirtschaftungsweisen dargestellt und Landwirtschaft erlebbar gemacht – mit großem Maislabyrinth oder begehbarem Bodenprofil.

Apropos Nachhaltigkeit: Selbstverständlich ist das auch bei der Landesgartenschau eines der Top-Themen. Wir wollten wissen, was das im Detail bedeutet, und haben nachgefragt – bei Geschäftsführer Marcus Schlag.

### LOOPIN: Herr Schlag, wie ist das Thema Nachhaltigkeit bei der Planung und Umsetzung der Landesgartenschau mit eingeflossen?

Marcus Schlag: Der Nachhaltigkeitsgedanke hat sich wie ein roter Faden durch unsere Planungen und Arbeiten gezogen. Das begann schon bei der Auswahl der beteiligten Unternehmen. Wenn sich ein Unternehmen bei einer Ausschreibung bewerben wollte, genügte es nicht, ein günstiges Angebot abzugeben. Für den Zuschlag waren auch nachhaltige Arbeitsweisen und -mittel ausschlaggebend. Das umfasst Aspekte wie das digitale Bauberichtswesen ebenso wie ein Fuhrpark aus Biodiesel-, Hybrid- oder Elektrofahrzeugen. Auch unser Team setzt auf umweltfreundliche Fahrzeuge, E-Bikes und Elektroradlader. Zudem war bei den Bauarbeiten der ökologisch sinnvolle und ressourcenschonende Umgang mit Materialien Pflicht.

### LOOPIN: Können Sie dafür ein Beispiel nennen?

Im Zuge des Brückenbaus über die Sickelser Straße mussten große Erdmassen bewegt werden. Der überschüssige Aushub fand direkt im Park daneben Verwendung. Das hat nicht nur Geld gespart, sondern auch den CO<sub>2</sub>-Ausstoß reduziert, da der Aushub nur über eine geringe Distanz transportiert werden musste.

### LOOPIN: Und wo findet sich das Thema Nachhaltigkeit in der Landesgartenschau selbst?

Marcus Schlag: Ein besonders schönes Beispiel ist das Projekt „KLIMPRAX (KLIMawandel in der PRAXis) Stadtgrün“, das im Juni 2021 gestartet ist. Im Rahmen dessen wurden 21 an den Klimawandel angepasste Bäume gepflanzt. So entsteht der erste Klimabaumpfad in Fulda mit insgesamt elf verschiedenen Stadtbaumarten wie dem Spitzahorn oder der Roteiche, die sich den klimatischen Herausforderungen der Zukunft entgegenstellen sollen. Denn städtische Grünflächen und Bäume leiden zunehmend unter der Trockenheit immer heißer werdender Sommer. Um dieser Entwicklung gegenzusteuern und gleichzeitig die Stadtbegrünung mit all ihren Kühl- und Verschattungseffekten als wirkungsvolle Maßnahme zur Verbesserung des Stadtklimas zu nutzen, wurde das Projekt „KLIMPRAX Stadtgrün“ auf den Weg gebracht. Die Bäume werden mit Informationstafeln versehen. Hier können Besucher mittels QR-Code weitere Erläuterungen zu den jeweiligen Arten abrufen. Ein weiteres Beispiel speziell zum Umwelt- und Artenschutz ist das Insektendorf. Im SonnenGarten entsteht auf 500 m<sup>2</sup> aus Nussbaum, Birke und Lehm dieses besondere Lebensraumareal. Ungefähr ein Jahrzehnt lang bieten die neun Module des Insektendorfes den vielfältigen Nützlingen der Region eine Heimat.



## PFERDEGESTÜTZTES COACHING

Die Tiere bringen uns zu unserem tiefsten Inneren

Saftige Wiesen, weite Pferdekoppeln und in der Ferne dichte Wälder. Schon auf dem Weg zur DAKIMA Country Ranch spüren wir die beruhigende Wirkung der Natur. Und genau dieses Gefühl von innerer Ruhe bekommen wir auch, als wir von Petra Siegert überaus herzlich empfangen werden. Sie und ihr Mann haben das Anwesen nahe Marbach vor sechs Jahren gekauft und zusammen mit Sohn Tobias und Schwiegertochter Vivien nach und nach zu einem Erlebnis- und Wohlfühlort für Mensch und Tier ausgebaut. Auf dem liebevoll gepflegten Gutshof am Rande eines Naturschutzgebietes leben und arbeiten sie in natürlicher Idylle. Und mit ihnen insgesamt zwölf Pferde.

Doch die DAKIMA Country Ranch ist kein typischer Reiterhof. Es geht hier nicht darum, reiten zu lernen, sondern um die Chance, gemeinsam mit den Pferden zu sich selbst zu finden. „Die Pferde reagieren auf unsere Energie. Dazu braucht es keine Worte. Es sind die tiefen ‚Berührungen‘ der Tiere, die einen Entwicklungsprozess in uns in Gang setzen“, sagt Petra Siegert.

Als sehr bodenständige, willensorientierte, langjährige Unternehmerin hat sich die Betriebswirtin selbst vor über 20 Jahren für Coaching, Spiritualität und systemische Energiearbeit geöffnet und die Persönlichkeitsentwicklung zu ihrer Passion gemacht. Mittlerweile hat sie langjährige Erfahrung als Seminarleiterin und Ausbilderin im Coachingbereich und in individueller Persönlichkeitsentwicklung. Seit drei Jahren sind die Pferde als faszinierende Begleiter ein wichtiger Bestandteil ihrer Berufung.

„Die Tiere sind voll und ganz im Hier und Jetzt und bringen auch uns Menschen genau dorthin. Sie nehmen uns an, wie wir sind, ehrlich und echt. Sie spiegeln uns ganz wertfrei und bringen uns damit an den Ursprung unserer Themen“, sagt die 61-Jährige. „Diese können in meinem Coaching ganz vielfältig sein – individuell und auf die Teilnehmer abgestimmt. Jedoch immer mit dem Ziel, bei sich selbst anzukommen und den eigenen Rhythmus, die eigenen Ressourcen zu entdecken.“



Foto: DAKIMA Country

Women Ritual Days

*Info:* Wichtig zu wissen ist, dass die Angebote **keine** Kenntnisse über Pferde oder Reiten voraussetzen.



**REFLEXION UND INSPIRATION**  
in Leichtigkeit mit der natürlichen  
Weisheit der Pferde

So begleitet Petra Siegert die Menschen auf ihrer Reise mit den Pferden, um aus dem Erlebten und der daraus resultierenden Selbstreflexion wichtige Erkenntnisse für den Alltag zu ziehen. Ziel ist es, die persönliche Entwicklung zu unterstützen, in sich selbst ein Zuhause zu finden, mehr Klarheit und Handlungsfähigkeit zu erlangen. „Dafür muss man eben erst in die Tiefe gehen und innehalten. Das ist ein höchst individueller Prozess, bei dem sich Herzen öffnen und Intuition mit Verstand verbindet“, sagt Siegert. „Wir lösen den Verstandsknoten und geben eine neue Sicht auf neue Möglichkeiten des Lebens.“

Dazu hat sie mit viel Sorgfalt und in Zusammenarbeit mit ihrer Pferdetrainerin Alexandra verschiedene Angebote entwickelt: Die „Atemreise“ bietet eine kurze Auszeit vom Alltag, um Ruhe zu finden und das Körperbewusstsein zu stärken. Das Modul „Soul Rider“ legt den Fokus auf die tiefe Bindung zwischen Mensch und Pferd, um sich getragen zu fühlen und Stärke und Vertrauen zu sich selbst zu erleben. Die „Women Ritual Days“ bieten spezielle Workshops zu verschiedenen Lebensthemen, um Blockaden zu lösen und sich neu inspiriert und wieder handlungsfähig zu fühlen. Eine besondere Erlebnisreise bietet die Masterclass „Soul & Life Entfaltungsweg“ – eine intensive Persönlichkeitsentwicklung über mehrere Module für Sinnerfüllung, Integrität und Selbstfindung in herausfordernden Zeiten.

//[dakima-country.de](https://dakima-country.de)

*It's Magic*

*Touch yourself*

W O M E N  
R I T U A L W A Y S

**PFERDEGESTÜTZTE ANGEBOTE**  
für Klarheit, inneren Frieden und Ruhe im Gedankenkarussell.

Wege für authentische Stressresilienz  
im Chaos der Welt.

**WEIBLICHKEIT NEU (ER)LEBEN!**

Im Kreis der Frauen, mit der natürlichen Weisheit der Pferde,  
in die Magie des Augenblicks – DU BIST NICHT ALLEIN!



[dakima-country.de](https://dakima-country.de)

## DIE HEILSAME WIRKUNG DER ÄTHERISCHEN ÖLE

### Aroma Touch® Massage



Es duftet nach einer Mischung aus Orange und Lavendel. Warm und behaglich ist es hier in dem liebevoll eingerichteten Wohlfühlraum bei Susanne Vey. In der Mitte steht eine Massage liege – daneben eine Karaffe mit Zitronenwasser und eine ganze Reihe von kleinen Ölfäschchen. Die 55-Jährige hat bereits alles für meinen Besuch vorbereitet. Denn gleich beginnt meine kleine Auszeit vom Alltag – eine Aroma Touch® Massage.

Und die kann ich gut gebrauchen. Ich freue mich auf etwas Entspannung und Ruhe. Doch das ist nicht alles, was mich erwartet. „Die Aroma Touch® Massage ist keine typische Massage im klassischen Sinne, sondern eine spezielle Massagetechnik zum Auftragen von ätherischen Ölen auf den Körper. Dadurch werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte mobilisiert und das Immunsystem gestärkt“, erklärt mir Susanne Vey im Vorgespräch.

Sie verwendet dabei acht aufeinander abgestimmte ätherische Öle, die sie nacheinander auf die Energiezonen und Reflexpunkte der Hände, der Wirbelsäule und der Füße aufträgt und mit bestimmten Handgriffen sanft einarbeitet – ganz ohne Druck. „Die Öle dringen durch die Hautbarriere ein und durch die Massage wird die Durchblutung erhöht. So verteilen sich die Wirkstoffe besser im Körper und können ihren vollen Nutzen entfalten. Gleichzeitig wirken die Öle auch durch ihr Aroma: Sie werden über die Nase aufgenommen, wo ihre Wirkstoffe das limbische System des Gehirns stimulieren.“

Dabei hat jedes Öl seine eigene spezielle Wirkung: Teebaum wirkt beispielsweise reinigend und entzündungshemmend, Lavendel wirkt beruhigend, Pfefferminze dagegen belebend und Wildorange revitalisierend.

Doch nicht nur bei der Aroma Touch® Massage kommen die Öle zum Einsatz. Neben der äußerlichen Anwendung schwört Susanne Vey auch beim Kochen oder Backen auf die Öle – oder einfach als Beigabe in Getränken. Zudem sorgen zwei, drei Tropfen Öl im Raumdiffuser für einen angenehmen Duft und haben gleichzeitig eine heilsame Wirkung.

„Ich beschäftige mich schon seit vielen Jahren mit Naturmedizin und habe die Öle von doTERRA vor fünf Jahren kennengelernt. Seitdem verwende ich sie jeden Tag“, sagt die 55-Jährige. „Heute weiß ich: Die Öle sind so viel mehr als nur Düfte. Sie sind meine ständigen Alltagsbegleiter. Bei Sodbrennen hilft mir ein Tropfen Pfefferminzöl, bei ersten Halsschmerzen nehme ich On Guard und bei Kopfschmerzen zum Beispiel Past Tense.“ Inzwischen hat sie für nahezu jede körperliche oder seelische Beschwerde ein Öl parat.



Genau diese Begeisterung und Überzeugung waren für Susanne Vey auch Inspiration für ihre heutige Tätigkeit: „Irgendwann wollte ich mein Wissen und meine Erfahrungen auch an andere weitergeben und damit etwas Gutes tun – und zwar professionell.“ So ließ sie sich für die Aroma Touch® Massage ausbilden und ist mit Leidenschaft bei der Sache.

Nach 50 Minuten Massage fühle ich mich komplett tiefenentspannt. Ich rieche den Duft von Pfefferminze und spüre, wie das Öl noch meinen Rücken erfrischt. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Zu wissen, dass ich meinem Körper gerade so viel mehr als eine einfache Massage gegönnt habe, fühlt sich gut an. Das werde ich nun wohl öfter machen.

Kontakt: be in balance | Susanne Vey  
Mobil: 0174 9991476  
[//instagram.com/susanne.vey\\_be.in.balance](https://www.instagram.com/susanne.vey_be.in.balance)



Vor oder nach der  
Aroma Touch® Massage:  
Die TDC-Wärmelampe  
aktiviert  
den Energiefluss im Körper



*Tip* 1 Glas Wasser + 1 Tropfen Lemon-Öl  
> fördert die Konzentration und hebt die Stimmung  
> plus Detoxeffekt von innen

Katja Breidung praktiziert verschiedene Yoga-Stile und kombiniert klassische Hatha Yoga-Sequenzen mit unterstützender Atempraxis, Meditation und aktivierenden Kundalini/Vinyasa-Elementen. Ihr Kursprogramm reicht von Yoga für eine starke Mitte über Yoga für Kinder bis hin zu Kursen für Männer oder auch für Senioren.

*„Meine Intention ist es, die Kursteilnehmer achtsam und respektvoll mit viel Freude und Humor auf ihrem eigenen Weg zu begleiten.“*

## „YOGA UND KREBS“

Für körperliche und mentale Stärke bei Krebserkrankungen

Katja Breidung aus Hilders ist ausgebildete Yoga-Lehrerin und seit mittlerweile zwölf Jahren mit Herzblut bei der Sache. Seit Anfang des Jahres hat sie ihr Angebot um einen ganz besonderen Yoga-Kurs erweitert: Yoga für Menschen mit oder nach einer Krebserfahrung. Als ausgebildete „Yoga und Krebs“-Trainerin begleitet sie die Teilnehmenden auf ihrem Weg zu mehr Kraft und Wohlbefinden.

„In den vergangenen Jahren hatte ich immer wieder Kursteilnehmerinnen, die während oder nach einer Krebserkrankung meine Yoga-Kurse besuchten und damit sehr gute Erfahrungen gemacht haben. Sie alle berichteten mir, wie gut ihnen die Übungen getan hätten und dass sich diverse Begleitscheinungen der Therapie deutlich gebessert hätten. Natürlich hatten diese Teilnehmerinnen ganz eigene Bedürfnisse und auch andere Fragestellungen, als ich es sonst kannte. Um mich darauf besser einzustellen und mehr Hintergrundwissen zu bekommen, habe ich mich für die Weiterbildung „Yoga und Krebs“ entschieden“, sagt Katja Breidung. „Denn neben Empathie ist ein umfangreiches Wissen und ein tiefes Verständnis dieser besonderen Lebenssituation hilfreich und wichtig für meine Arbeit.“

Im Rahmen ihrer Weiterbildung konnte sich die 50-Jährige fundierte Kenntnisse über die Erkrankung, aktuelle Therapien und entstehende Nebenwirkungen aneignen. Die Krebserkrankung wird hier aus ganzheitlicher Sicht betrachtet, außerdem werden die unterschiedlichen Stadien der Therapie wie Chemotherapie, Bestrahlung und Rehabilitation berücksichtigt. So ist das zertifizierte Programm „Yoga und Krebs“ auf die besonderen physischen und emotionalen Bedürfnisse von Menschen mit und nach einer Krebserkrankung zugeschnitten. „Es geht darum, typische Nebenwirkungen der Therapie zu lindern. Beispielsweise können durch gezielte Atemübungen Ängste und Depressionen reduziert und Erschöpfungszustände gebessert werden. Die Kräftigungsübungen sorgen wiederum für mehr Beweglichkeit und Kraftaufbau“, sagt Katja Breidung. Das Programm soll die Schlafqualität verbessern, die Lebensqualität steigern und den Genesungsprozess aktiv unterstützen. Auch medizinische Studien belegen die positive Wirkung von Yoga bei Krebserkrankungen.

Das Programm „Yoga und Krebs“ richtet sich an alle, die eine Krebserkrankung haben oder hatten – egal wie sportlich, beweglich oder in welchem Alter. „Ich halte die Kurse bewusst klein – maximal zwölf Personen, damit wir möglichst persönlich und individuell arbeiten können“, so Katja Breidung. „Wer noch nicht so weit ist, um in der Gruppe teilzunehmen, kann auch persönliche Einzelstunden buchen. Ziel ist es, wieder innere Ruhe zu finden und Zuversicht zu spüren.“

[//yoga-rhoen.de](http://yoga-rhoen.de)



Dein persönlicher  
Weg zu mehr Kraft und  
Wohlbefinden

Nutze die positive Wirkung von Yoga!

## Das Programm YOGA UND KREBS

- wurde speziell für Menschen während oder nach einer Krebserkrankung entwickelt
  - ist gezielt auf die physischen und emotionalen Bedürfnisse zugeschnitten
  - lindert viele Nebenwirkungen in allen Phasen der Therapie
  - hilft bei Erschöpfung, Depressionen, Osteoporose, Lymphödem, Schlafstörungen u. v. m.
- ... für mehr Kraft, Flexibilität und innere Ruhe

Du möchtest in einer Gruppe  
begleitet werden, Dich austauschen,  
finden, spüren?

Oder bist Du noch nicht soweit und wünschst  
Dir persönliche Einzelstunden?

Sprich mich an.  
Ich freue mich auf Dich!

Katja Breidung  
Marktstraße 20 | 36115 Hilders  
Mobil 01 51 . 22 36 64 95  
[www.yoga-rhoen.de](http://www.yoga-rhoen.de)





Käthe im Comic-Pop-Art-Stil – hochwertiger Leinwanddruck auf Holzkeilrahmen, erhältlich in den Größen 40 x 40 cm / 80 x 80 cm

© Ralph Hatzold

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
 Das Ladengeschäft am Marktplatz von Gersfeld lädt von Dienstag bis Samstag zum Bummeln ein.

Pigmentierter Fine-Art-Druck auf Künstlerleinwand, signiert, gerahmt in Massivholzrahmen schwarz mit Goldleiste innen, Größe: 50 x 60 cm

## KUNST VON RHÖNSCHAF KÄTHE Von Gersfeld bis San Diego

Bei *natürlich RHÖN* in Gersfeld ist der Name Programm: Der Heimatladen von Michael Rohr und Simone Schleicher ist ein echter Geheimtipp für alle, die die Rhön lieben. Von typischen kulinarischen Rhöner Spezialitäten wie Ziegen- und Schafsalami, Kuhmilch- und Ziegenkäse über frische Bio-Eier und Marmelade bis hin zu fränkischem Bio-Wein – alles stammt von Direkt-erzeugern aus nachhaltiger Landwirtschaft. Besonders beliebt sind auch die feinen Liköre, Seifen und Kerzen, die immer wieder gerne als Geschenkidee ausgewählt werden.

Ein echter Blickfang sind die Produkte der Rhöner Handwerkskunst aus Holz, Keramik und Schmiedeeisen – und die eigens kreierte Rhön-Kolter aus 100 Prozent Baumwolle mit den Wahrzeichen aus der Rhön. Mit diesem fein abgestimmten

Sortiment wollen Michael Rohr und Simone Schleicher die Rhön mit ihren Spezialitäten und Besonderheiten erlebbar machen.

Doch der eigentliche Star bei *natürlich RHÖN* ist Käthe. Das Rhönschaf steht auf der Weide von Schäferin Julia Djabalameli in Ehrenberg in der Rhön und war Ideengeber für eine eigene Produktlinie von *natürlich RHÖN*:

Bei der ersten Begegnung mit Käthe schlossen die beiden Ladenbesitzer das Tier sofort ins Herz und machten sie zum Gesicht einer exklusiven Kunstserie – YES WE RHÖN. So sind mit dem Portrait von Käthe, das direkt auf ihrer Weide aufgenommen wurde, verschiedene Motive für ausgefallene Leinwandbilder entstanden. Ob in original hessisch-fränkischer Tracht der Gersfelder Trachtengruppe oder im berühmten Pop-Art-Stil von Andy Warhol – die farbenfrohen Werke werden auf



# wolfgang zlodej

## photography



Fotografie für  
Unternehmen



Bestellung in limitierter Auflage gefertigt, auf Rahmen gezogen und signiert. So setzen die Bilder von Käthe individuelle Akzente in heimischen Wohnzimmern, Büros oder Rhöner Ferienwohnungen. Inzwischen hat Käthe sogar schon erste Fans in San Diego und ist auch dort ein Highlight der Inneneinrichtung.

Passend dazu zielt Käthe als Kühlschrankmagnet viele Küchen und ist Designvorlage für moderne T-Shirts und Mützen. Diese und weitere originelle Produkte vom Rhönschaf wie Schafsfelltaschen aus eigener Manufaktur gibt es im Ladengeschäft in Gersfeld sowie im *natürlich RHÖN* Onlineshop.

//[natuerlich-rhoen.de](http://natuerlich-rhoen.de)

[wolfgangzlodej.com](http://wolfgangzlodej.com)



## ERLEBT DEN SPIRIT DER LIEBE DAKIMA Country Wedding

**Es ist ein besonderer Ort, den Familie Siegert mit DAKIMA Country in Marbach bei Fulda erschaffen hat. Ein besonderer Ort für einen ganz besonderen Tag. Mit viel Liebe und Herzblut und mit genauso viel Mut und Vertrauen haben sie hier 2020 ein echtes Hoffungsprojekt gestartet: die Eventscheune auf DAKIMA Country – eine wunderschöne Hochzeitslocation. Rustikal und natürlich, mit zartem Country-Flair und dem Blick für die kleinen liebevollen Details – eingebettet in traumhafter Natur. Man muss es einfach selbst erlebt und gesehen haben ...**

Das Geheimnis der Eventscheune auf DAKIMA Country liegt in der persönlichen Geschichte von Familie Siegert: Petra und Siegfried, Vivien und Tobias haben erst Anfang 2017 das Anwe-

sen übernommen und waren noch dabei, ein Wohlfühlort für Mensch und Tier aufzubauen, als Anfang 2020 der plötzliche Lockdown sie komplett ausbremste. Doch die Familie hielt trotz aller Zukunftsängste fest zusammen und fand ein gemeinsames Projekt, das ihnen neue Hoffnung gab: Im Sommer 2020 war die Hochzeit von Vivien und Tobias geplant. So entstand die Idee, den ungenutzten Pferdestall zur Eventscheune umzubauen. Ein echtes Mammutprojekt, welches ihnen aber jeden Tag neue Hoffnung für eine Zukunft in wiedergewonnener Normalität schenkte. In mühsamer Handarbeit, mit viel Fleiß und Engagement bauten sie in nur vier Monaten den alten Pferdestall zu einer traumhaften Kulisse für ihre Hochzeitsfeier um. Die Neuigkeiten der wunderschönen Eventlocation verbreiteten sich wie ein Lauffeuer.



↑ Die Eventscheune auf DAKIMA Country ist mit allem ausgestattet, was Paare für ein gelungenes Fest im Kreis ihrer Liebsten brauchen. Das direkt angrenzende Ferienhaus bietet Übernachtungsmöglichkeiten für bis zu zwölf Personen.

Besonders beliebt ist die Location auch für freie Trauungen im Außenbereich.

Über die zahlreichen Anfragen begeisterter Brautpaare wurde die Idee einer Eventscheune für besondere Lebensfeste geboren. Seitdem ist sie eine beliebte Hochzeitslocation – weit über die Stadtgrenzen hinaus.

Doch DAKIMA Country ist mehr als nur eine Hochzeitslocation. Es ist ein Ort mit viel Herz und Persönlichkeit. Ein Ort mit einer besonderen Energie, die Hoffnung schenkt und berührt. Das spürt man auch im Gespräch mit Vivien Siegert. „Ich hätte selbst nie gedacht, dass ich einmal Brautpaare bei ihrer Hochzeitsplanung begleiten würde. Ich bin damals einem sehr klassischen Karriereweg gefolgt, doch das Leben hatte andere Pläne für mich“, sagt die 28-Jährige. Ihre persönlichen Erlebnisse haben sie geprägt und ihrem Weg eine neue Richtung gegeben. Sie brennt voller Begeisterung für ihre Arbeit und möchte ihren Brautpaaren und deren Gästen eine traumhafte Hochzeitsfeier ermöglichen.

„Dafür nehme ich mir sehr viel Zeit. Das erste persönliche Kennenlerngespräch ist mir besonders wichtig. Ich möchte, dass die Paare sich alles genau anschauen können und Antworten auf ihre individuellen Fragen bekommen. Mit meiner vollen Aufmerksamkeit und Wertschätzung bin ich Begleiterin in der Vorbereitung für ihren einzigartigen Tag der Liebe. Vor allem möchte ich sie während der Planungen, die auch mal stressig sein können, immer wieder dazu bewegen, kurz innezuhalten und sich zu erinnern, warum sie diesen Weg gehen ... für ihre einzigartige Liebe.“

Man spürt, mit wieviel Herzblut Vivien Siegert bei der Sache ist. Für sie ist es viel mehr als nur die Vermittlung einer Location. „Wir geben den Brautpaaren das Fundament für einen der wunderschönsten Tage ihres Lebens. Da soll einfach alles passen – ganz individuell und persönlich.“ Dafür sorgt sie nicht nur mit einer traumhaften Kulisse, sondern auch mit vielen wertvollen Tipps und Impulsen sowie hilfreichen Kontaktempfehlungen.“

//[dakima-country.de](http://dakima-country.de)

# Country Wedding

IT'S YOUR MOMENT

Einzigartig im Gefühl & individuell  
in Begleitung

It's Magic

ERLEBE DEN SPIRIT

– DAKIMA Eventscheune  
Hochzeitslocation mit  
Country-Flair



[dakima-country.de](http://dakima-country.de)



Lebensfreude, Genuss, Geselligkeit. Eine Gartenküche ist viel mehr als nur ein Grillplatz.

## EINFACH DRAUSSEN KOCHEN

### Outdoorküchen made in Germany

Genau das war der Gedanke, der Nadine Pollex vor über zehn Jahren dazu bewegte, Outdoorküchen zu entwickeln. Sie ist selbst gerne Gastgeberin und fand es schade, bei Einladungen an schönen Sommertagen in der Küche zu stehen und keine Zeit für die Gäste zu haben, die draußen saßen. Das war der Anstoß für die Gründung von OCQ outdoor kitchens & more.

Das Unternehmen ist einer der Pioniere im Markt und entwickelt seit 2011 Gartenküchen in exklusivem Design, mit ausdrucksstarken Materialien und vielfältigen Ausstattungsvarianten.

„Unsere Systeme sind logisch durchdacht und von leidenschaftlichen ‚Außenköchen‘ erprobt. So bieten wir beispielsweise eine angenehme Arbeitshöhe, outdoortaugliche Gastechnik, intelligente Stauraumlösungen und Erweiterungen“, sagt die Firmengründerin. Mit fünf Produktlinien von solide bis luxuriös spricht ihr Unternehmen Menschen an, die Wert auf Qualität, Funktionalität und Langlebigkeit legen.

Dabei geht es übrigens nicht nur um das Thema Grillen. Nadine Pollex ging es von Anfang an vielmehr darum, einen wohnlichen, gestalterisch attraktiven Bereich für die Zubereitung von Speisen zu schaffen und das Ganze bequem und funktional nach draußen zu verlagern. „Häufig werden auch Planchas, Woks oder Kochfelder eingebaut – gerade für Veganer und Vegetarier.“



Übrigens: Produktion und Design sind „made in Germany“. Die Küchen werden nach individuellem Kundenwunsch in Baden-Württemberg gefertigt. „Wir lieben die Natur – deshalb achten wir bei der Materialwahl nicht nur auf Wetterbeständigkeit, sondern auch auf Nachhaltigkeit. Dies gilt selbstverständlich auch für unsere Verpackungen und Lieferwege“, sagt die Firmengründerin.

//o-c-q.com





## WIE ARBEIT IN ZUKUNFT FUNKTIONIEREN KANN

### Alles im Wandel

In den vergangenen drei Jahren hat sich die Arbeitswelt stark verändert – insbesondere durch die vorübergehende Homeoffice-Pflicht. Was anfangs eine große Umstellung für viele war, ist inzwischen zur Normalität geworden. Mit allen Vor- und Nachteilen. Die einen haben sich an Online-Meetings gewöhnt, die anderen suchen wieder verstärkt den persönlichen Austausch im Team. Viele können zuhause wesentlich konzentrierter arbeiten – auf der anderen Seite fehlen oft typische Arbeitsroutinen oder die technischen Voraussetzungen sind nicht optimal. Dennoch: Der Trend geht deutlich hin zum Modell des hybriden Arbeitens. Unternehmen und auch Beschäftigte haben die Vorteile des mobilen Arbeitens erkannt und möchten sie auch in Zukunft nutzen.

### Hybrides Arbeiten – flexibel und nachhaltig

Das hybride Arbeiten ist eine Kombination aus Homeoffice beziehungsweise mobiler Arbeitszeit und Büroarbeit. Dabei finden 25 bis 75 Prozent der Arbeitszeit mobil beziehungsweise remote statt. Der Weg zur Arbeit entfällt, wodurch sich 85 Prozent der Beschäftigten weniger gestresst fühlen. Das ergab eine repräsentative Befragung Erwerbstätiger in Deutschland durch Bitkom im März 2022. Darüber hinaus schont das Arbeiten im Homeoffice den Geldbeutel und das Klima: Weniger Arbeitswege bedeuten weniger Spritverbrauch – das spart Geld und CO<sub>2</sub>. Und schont oft auch die Nerven. Demnach freuen sich 82 Prozent der Befragten über den Zeitgewinn. 74 Prozent erleben eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Klingt vielversprechend.

### Das lebendige ‚Wir‘

Auf der anderen Seite kann die Arbeit im Homeoffice sehr eintönig und einsam sein. Vielen fehlt der persönliche Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen, der lockere Austausch vis-à-vis. Schließlich sind wir soziale Wesen und brauchen den Kontakt zu anderen Menschen. Und zwar echte Begegnungen – nicht nur virtuell. Nur so entstehen persönliche Verbindungen, die eben auch im Berufsleben essenziell sind – sowohl für effiziente Prozesse als auch für das persönliche Wohlfühlen. Und gerade das individuelle Wohlfühlen wirkt sich auch auf die Arbeitsergebnisse aus. Es hat Einfluss auf das, was man alleine oder auch im Team gemeinsam erreichen kann.

„Eins und eins ist weitaus mehr als zwei – mindestens drei“, sagt Birgit Brauburger, Kommunikationsexpertin und Bewusstseins-trainerin. „Das ist überall dort der Fall, wo Menschen zusammenwirken. Es braucht den physischen Raum, in dem Resonanz entsteht. Etwas Gesagtes klingt in mir an, hallt nach – und öffnet zum Beispiel einen Raum in mir, aus dem plötzlich eine Idee ausgesprochen wird.“

Verbindung wird eben und gerade mit dem Körper empfunden. Denn wir sind mehr als ‚exzellente Köpfe‘ – wir sind Wesen, die mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen. „Dazu braucht es ein Gegenüber. Sich im virtuellen Raum zu begegnen, mag ein Gefühl von Gemeinschaft erzeugen. Wärme oder Inspiration erleben wir eher im wirklichen Miteinander“, so Brauburger. „Die Kunst des Zusammenarbeitens beruht auf zutiefst menschlichen Fähigkeiten wie Co-Kreation und Partizipation. Wir tun also gut daran, die Strukturen zu schaffen oder mitzugestalten, die wir für ein erfülltes Arbeiten benötigen, das sich gut anfühlt.“

### Mehr Austausch – mehr Miteinander

Gerade Freelancer erleben es immer wieder, wie schnell es einsam werden kann – nicht erst seit der Pandemie. Viele arbeiten als Solo-Selbständige im Homeoffice – ohne Kolleginnen oder Kollegen, ohne regelmäßigen Austausch, ohne ‚Wir-Gefühl‘. Dabei ist gerade das so wertvoll. Auch wir vom LOOPIN-Team haben diese Erfahrung gemacht. Schließlich arbeiten wir teilweise seit Jahren als Freelancer. Doch wir haben erkannt, wie wichtig es ist, sich regelmäßig auszutauschen – auch persönlich.





### GEMEINSAM POTENZIALE ENTFALTEN

Drei Texterinnen aus Fulda treffen sich für den gemeinsamen Austausch.

Foto: Kerstin Heim

Daher treffen wir uns gerne im Hofcafé von antonius in Haimbach zu unseren Teammeetings. Hier entstehen Gemeinschaft, Zusammenhalt und vor allem: neue Ideen und Pläne, die uns motivieren und antreiben.

#### **Kooperation statt Konkurrenz**

Ein anderes Beispiel dafür, wie persönlicher Austausch gelebt wird, ist das Netzwerk Wortschätze aus Fulda, ein Team aus Texterinnen mit verschiedenen Schwerpunkten. Sie setzen auf Kooperation statt Konkurrenz: „Jede von uns hat ihre eigenen Stärken und Spezialgebiete. Gemeinsam können wir einfach mehr bewegen“, sagt Petra Jahn-Firle. „Wir wollen Potenziale entfalten, gemeinsam kreativ sein, über den Tellerrand blicken – das ist es, was uns antreibt. Weg von dem typischen Konkurrenzgedanken – hin zu mehr Miteinander. Für uns ist das ein Teil von New Work.“ Ihre Kollegin Christine Reith ergänzt: „Wir unterstützen und inspirieren uns gegenseitig und lernen viel voneinander. Gemeinsam entstehen immer wieder neue Ideen – und zwar am besten im persönlichen Austausch.“

#### **Selbstfürsorge im Homeoffice**

Zurück im Homeoffice besteht dann die wohl größte Herausforderung in der Trennung von Beruf und Privatleben. Das berichtet auch Dr. Silke Lange, systemischer Coach und Expertin für Burnout-Prävention: „Wer zuhause arbeitet, kann zwischendurch

schnell mal eine Waschmaschine anstellen oder andere Hausarbeiten erledigen. Das erzeugt bei vielen jedoch ein schlechtes Gewissen, das sie dadurch kompensieren, dass sie dann zum Beispiel abends noch berufliche Mails beantworten und die Arbeit somit nachholen.“ Umso wichtiger sei es, klare Strukturen und Grenzen zu schaffen – durch feste Zeiten und Rituale. Das gilt vor allem für den Feierabend. „Um hier eine klare Grenze zu setzen, hilft es, sich am Ende des Arbeitstages bewusst zu machen, was man heute geschafft hat, und gleichzeitig zu überlegen, was am nächsten Tag ansteht. So kann man gedanklich besser abschließen. Und dann am besten: Bürotür zu beziehungsweise Arbeitsunterlagen wegpacken.“

Lange sieht noch einen weiteren wichtigen Aspekt bei der Selbstfürsorge im Homeoffice: „Die Menschen kommen einfach nicht mehr raus. Wenn der Weg zur Arbeit wegfällt, fehlt auch die Bewegung für den Körper. Ich empfehle meinen Kunden daher, für zehn Minuten eine Runde um den Block zu laufen – und zwar nicht erst abends nach Feierabend, sondern zwischendurch. Die Bewegung und auch das natürliche Licht sind extrem wichtig für den Körper.“ Neben diesen körperlichen Grundbedürfnissen nimmt Lange auch die sozialen Bedürfnisse in den Blick. „Der regelmäßige Austausch mit Kollegen ist immens wichtig. Nutzen Sie zum Beispiel morgens ein kurzes Online-Meeting für einen informellen Austausch im Team.“





## Tipps für's Homeoffice

- feste Routinen und Tagesabläufe
- regelmäßige Pausen
- kurze Auszeiten für Bewegung an der frischen Luft
- räumliche Trennung von Arbeits- und Privatleben  
(z. B. durch ein separates Arbeitszimmer oder eine Trennwand)

Neben dem Thema Work-Life-Balance hat Dr. Silke Lange auch immer häufiger mit dem Thema Work-Life-Blending zu tun. Hier verschwimmen die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben – die Bereiche greifen ineinander und bereichern sich bestenfalls gegenseitig. „Gerade bei Projekten, in denen Kreativität gefordert ist, kann das gut funktionieren. So entstehen die besten Ideen vielleicht während der Joggingrunde im Park oder spät in der Nacht, wenn man im ‚Flow‘ noch eine neue Idee weiterentwickelt. Das ist ok, solange es keinen Stress erzeugt und sich gut anfühlt. In komplexen Projekten dagegen, die hohe Konzentration erfordern, ist wiederum ein klar strukturierter Tagesablauf hilfreich.“

Letztendlich kommt es immer auf die Rahmenbedingungen, die individuelle Situation und natürlich unsere eigene Persönlichkeit an. Und so entscheiden wir alle selbst, welcher Weg für uns der beste ist.

<sup>1</sup> Quelle: berlinerteam.de

# HESSEN PELLETS

*Wohlfühl-Energie aus heimischen Wäldern!*

**HOLZPELLETS LOSE UND IM PAPIERSACK  
SELBST TANKEN ODER LIEFERN LASSEN**

## PELLET-Tankstelle

Am Mühes 4 in Hosenfeld-Hainzell

» **EINFACH SELBST TANKEN** «

**NEU**



**Öffnungszeiten:**

Montag - Samstag von 6 bis 22 Uhr

**HOLZPELLETS  
GANZ EINFACH  
LIEFERN LASSEN!**



**HOLZPELLETS IM  
PAPIERSACK –  
die ökologische  
ALTERNATIVE  
zu Plastiksäcken!**



0% PLASTIK  
GRÜNER  
geht nicht!  
100% PAPIER

**Telefon 06650 9187636**

**www.hessen-pellets.de**



## ACOUSTIC LIGHTS

AKUSTIKLEUCHTEN  
REDUZIEREN DIE  
SCHALLREFLEXION

Bessere Raumakustik.  
Bessere Konzentration.

## EIN PERFEKTES MATCH

Im Büroalltag ist die Geräuschkulisse durch Tastaturen, Drucker oder die Gespräche der Kollegen unvermeidlich. Um aber die Produktivität aufrechtzuerhalten und die Gesundheit der Mitarbeitenden im Hinblick auf Lärm-Stress zu bewahren, setzen immer mehr Unternehmen auf schalldämmende Maßnahmen. Denn die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden kann bei schlechten akustischen Bedingungen sinken. Um dem entgegenzuwirken, wird oft auf schallabsorbierende Wand- und Deckenverkleidung aus Stoff gesetzt. Doch diese darf die Beleuchtung nicht einschränken. Daher ist es effizienter, die Beleuchtung mit den schallabsorbierenden Elementen zu verbinden. Textile Materialien wie Schaumstoffe, Polyester und Filz sind besonders wirksam und bieten gleichzeitig designtechnische Freiheiten.



Eden Alocasia  
LED-Stehleuchte  
von ROTALIANA





### Lent

#### Hängeleuchte von Martinelli Luce

Der gewölbte Aluminiumschirm verfügt über eine LED-Lichtquelle, die das warm-weiße Licht gleichmäßig streut, ist via DALI-Push-Steuerung regelbar.



Foto: Martinelli Luce



Foto: Martinelli Luce

### Ein bisschen Farbe für viel Ruhe

Um ihrer Aufgabe – der Schallabsorption – gerecht zu werden, bringen Akustikleuchten physikalisch bedingt eine gewisse Präsenz mit. Sie sind ein Blickfang und können mit ihren unterschiedlichsten Designs, Texturen und Farben zum Highlight des Raums werden. In Verbindung mit LED-Leuchtmitteln und DALI-Push-Steuerung, wie bei der Lent Hängeleuchte von Martinelli Luce, oder einer Gesamt-Leistungsaufnahme von 36 Watt, wie der Maxi Wheel von RIDI, werden Akustikleuchten zum Multifunktionsstool für die Inneneinrichtung.

[//lampenwelt.de](http://lampenwelt.de)



Foto: Ridi

Maxi Wheel  
LED-Pendelleuchte  
von RIDI



Foto: Lampenwelt



Foto: Lampenwelt



Faoma  
Filzverkleidete und  
schallabsorbierende  
LED-Büro-Pendellampe  
von ARCCHIO





## VON DER SCHNAPSIDEE ZUM AUSGEZEICHNETEN GIN

### Brothers Distillery

Jan und Nico Gutermuth aus Hosenfeld sind absolute Gin-Liebhaber. Die verschiedensten Sorten haben sie bereits gekostet – knapp 100 Stück dürften es gewesen sein. 50 bis 60 Sorten haben sie in ihrer eigenen Sammlung. Doch der perfekte Gin war nicht dabei. „Das bekommt man doch auch besser hin“, dachten sich die beiden Brüder und wurden selbst aktiv. Sie beschäftigten sich intensiv mit der Herstellung von Gin und starteten schon bald in der heimischen Küche an der eigenen Tischdestille ihre ersten Brennversuche. Aus einer Schnapsidee wurde ein echtes Hobby, eine Leidenschaft, und die ersten überzeugenden Ergebnisse waren Motivation für die Gründung ihres Start-ups Brothers Distillery.

Es brauchte knapp drei Jahre und 60 lehrreiche Brennversuche, bis sie ihren Gin entwickelt hatten. „Eine der schwierigsten Aufgaben war es, jemanden zu finden, der uns bei unseren Arbeiten unterstützt und beratend zur Seite steht. Mit Sven Burkard haben wir einen echten Experten gefunden, der uns eine große Hilfe war und heute noch ist“, sagt Jan Gutermuth. Sven Burkard ist Inhaber der Familienbrennerei Burkard aus Oberursel und einer der wenigen Edelbrandsommeliers Hessens. Er ist ein international gefragtes Jurymitglied für die Beurteilung von Edelbränden, Gins und anderen Spirituosen. „Mit seinem umfassenden Fachwissen als Brennmeister hat er uns gerade in der Endphase wichtigen Input und immer wieder neue Hausaufgaben gegeben. So wurde unser Gin Stück für Stück besser.“

# Schon gewusst?

Gin (von franz. *genévrier*: Wacholder) ist eine Spirituose mit einem Alkoholgehalt von mindestens 37,5 % Vol. Er besteht aus einem Neutralalkohol (meist Korn oder Wodka) und Wacholderbeeren. Zusätzlich können bis zu 200 Botanicals für die Kreation einer speziellen Sorte verwendet werden.

Irgendwann hat das Ergebnis dann hundertprozentig gepasst: Ende 2020 war „The 60th Batch Gin“ geboren. Seitdem arbeiten Jan und Nico Gutermuth stetig weiter an neuen Rezepturen. So entstand 2021 „The Ruby Red Batch Sloe Gin“, die rubinrote Variante mit Schlehendornbeeren. Und die Arbeit im Labor läuft weiter auf Hochtouren ...

## Handcrafted mit Bio Botanicals

Das unverwechselbare Geschmacksprofil ihres Gins entsteht durch die so genannten Botanicals. „Diese Beeren, Kräuter, Blüten und Wurzeln haben wir sorgfältig ausgewählt – insgesamt 16 Stück. Sie verleihen unserem Gin sein besonderes individuelles Aroma“, sagt Nico Gutermuth. Hierfür verwenden sie ausschließlich Bio Botanicals, hochwertigste Rohstoffe aus biologischem Anbau. So wissen sie jederzeit, wo die Zutaten herkommen. Apropos Zutaten: Künstliche Zusatzstoffe und Zucker kommen bei Brothers Distillery grundsätzlich nicht in die Flasche.

## Ausgezeichnet!

Inzwischen sind beide Gins sogar mehrfach ausgezeichnet. Doch das wohl größte Kompliment für das Start-up sind die begeisterten Kundenstimmen. Und die kommen nicht nur aus der Region, sondern durch den Verkauf über den Onlineshop auch weit darüber hinaus – von Frankfurt über Mainz bis nach Düsseldorf. In der Region Fulda ist „The 60th Batch Gin“ bereits an verschiedenen Verkaufsstellen erhältlich, beispielsweise im Löwe Laden in Bronzell, in der Heimatliebe Fulda, im Weinhandel Vinum und bei MEINE JUNGS in Fulda.

## Mehr als Gin: Upcycling und ein Waldprojekt

Doch die beiden Jungunternehmer entwickeln nicht nur feinsten Gin, sondern noch weitere geniale Ideen: „Wir finden, unsere Apothekerflaschen sind viel zu schade für den Altglas-Container. Mit dem passenden Zubehör wird daraus eine stylische Öllampe für Garten, Terrasse oder Balkon oder ein ausgefallener Seifenspendler. Das Equipment gibt’s in unserem Onlineshop“, sagt Jan Gutermuth.

Zudem engagieren sich die Brüder für den Erhalt der Wälder. So unterstützen sie das Projekt „Unser Wald“ von HessenForst und spenden mit jeder verkauften Flasche einen Teil des Erlöses für die Aufforstung der heimischen Wälder.

//[brothers-distillery.de](https://brothers-distillery.de)



## REZEPT

### Brothers Negroni

3 cl The 60th Batch Dry Gin  
3 cl Wiesenkiez Aperitif  
3 cl Roter Wermut

alles auf Eis rühren und  
mit einer Orangenzeste garnieren

Wir verlosen  
1 Flasche  
»The Ruby Red Batch«  
Mehr Infos auf  
Seite 5





JONAS VON DER GATHEN

„Vom springenden Reh zum ruhenden Hirsch“

## RUHENDER HIRSCH IN DER RHÖN

Es hat etwas von einem spannenden Abenteuerroman, wenn Jonas von der Gathen von seinem Lebensweg erzählt. Der 40-Jährige lebt mit seiner Familie in SonnErden – einem genossenschaftlichen Wohnprojekt in der Rhön. Das sogenannte *Zukunftsdorf* bei Gersfeld, das er selbst mitbegründet hat, ist inzwischen zum Zuhause von 25 Erwachsenen und 12 Kindern geworden. Eine bunte Mischung aus Eltern, Großeltern und Kindern, Studierenden und Freiberuflern, Unternehmensgründern, Rentnerinnen und Rentnern, Kunsthandwerkern und Lebenskünstlerinnen. In dieser Gemeinschaft an diesem schönen Fleckchen Erde fühlt sich Jonas von der Gathen wohl. Er ist angekommen.

Das war nicht immer so. Geboren in einem Zirkuswagen, die Eltern Aussteiger der späten 68er Bewegung, lebten sie in ihrem Zigeunerwagen das Leben der Fahrenden. Überall zuhause und doch nirgendwo. Zwei Jahre lang waren sie unterwegs, bis sie sesshaft wurden – jedoch immer nur für kurze Zeit. Jonas von der Gathen ist an den unterschiedlichsten Orten aufgewachsen, hat verschiedenste Wohnformen erlebt und viele Menschen und Kulturen kennengelernt. Er wurde mit der Naturverbundenheit seiner Eltern groß, lernte durch sie die Spiritualität des indigenen Volkes der Sioux Dakota kennen. Erlebte Schwitzhütten und Räucherrituale und wohnte in selbst gebauten Tippiis. Dieses Leben abseits der gesellschaftlichen Norm und seine liberale Erziehung formten und prägten ihn.

„Bis zur fünften Klasse war ich ein Einser-Schüler, doch irgendwann rebellierte mein Geist. Ich hinterfragte vieles, wollte althergebrachte Autoritäten austesten. So kam es, dass ich immer weniger zur Schule ging und mir lieber eigene Lernräume suchte“, erinnert sich der 40-Jährige. Die Jahre des Heranwachsens waren eine suchende Zeit und stets verbunden mit der Frage nach dem tieferen Sinn des Lebens.

*„Immer wieder beschäftigte ich mich mit der Frage, warum die Menschen nicht liebevoller zueinander sind. Wo ist die Verbindung zu anderen Menschen?“*



Mit 16 Jahren zog er von zuhause aus, landete später in Italien, half dort bei der Olivenernte. Er lernte und arbeitete bei Künstlern oder auf Bauernhöfen, verbrachte ein Jahr bei dem Nomadenvolk der Masai in Tansania in einem Entwicklungsprojekt. Anschließend ging er nach Neuseeland und half drei Jahre beim Aufbau einer therapeutischen Einrichtung für drogenabhängige Jugendliche.

Mit Mitte 20 kam er zurück nach Deutschland – mit viel Erfahrung, aber ohne Zeugnisse oder Papiere. Jonas von der Gathen musste also seine Fähigkeiten unter Beweis stellen. Das gelang ihm im Journalismus: Durch seine Beschäftigung mit philosophischen Fragen und seine Leidenschaft, das Schreiben, bekam er die Chance, gemeinsam mit anderen jungen Menschen ein Kulturmagazin herauszubringen. Mit Erfolg.

Parallel baute er ein Individualstudium für Kunstgeschichte auf und bildete sich in Bothmer-Gymnastik und Erlebnispädagogik weiter. Sieben Jahre lang gab er in der Schweiz Bewegungskurse für Schauspielende, Lehrkräfte und Menschen mit Assistenzbedarf. Als Geschäftsführer beteiligte er sich an der Gründung einer Jugendhof-Stiftung, die auf einem Demeter Bauernhof in der Nähe von Zürich einen therapeutischen Ort für krisengefährdete Jugendliche aufbaute. Mit seinem Interesse für „Outsider“ und die Höhen und Tiefen von Lebenswegen brachte er sich auf vielfältige Weise ein, war überall präsent und verfolgte als Selbstständiger mehrere Jobs gleichzeitig. Vor allem aber hatte er in der Arbeit mit Menschen einen tieferen Sinn gefunden.

Nicht nur beruflich – auch privat. Jonas von der Gathen war inzwischen verheiratet und hatte eine Familie gegründet. Mit ihr kehrte langsam etwas Ruhe in sein bewegtes Leben ein. „Meine Frau ist eine extreme Konstante in meinem Leben. Durch ihre ruhige Art habe ich es geschafft, meine flattrige Energie auf den Boden zu kriegen. Sie hat einen wunderbaren Zugang zur Natur und den Herzenthemden der Menschen – das war heilsam für mich.“

*„In meiner Jugend fühlte ich mich wie ein springendes Reh. Diesen Namen, „Jumping Deer“, habe ich als Kind von einem Mediziner der Sioux Dakota bekommen. Heute ist mein Leitspruch eher: Vom springenden Reh zum ruhenden Hirsch.“*



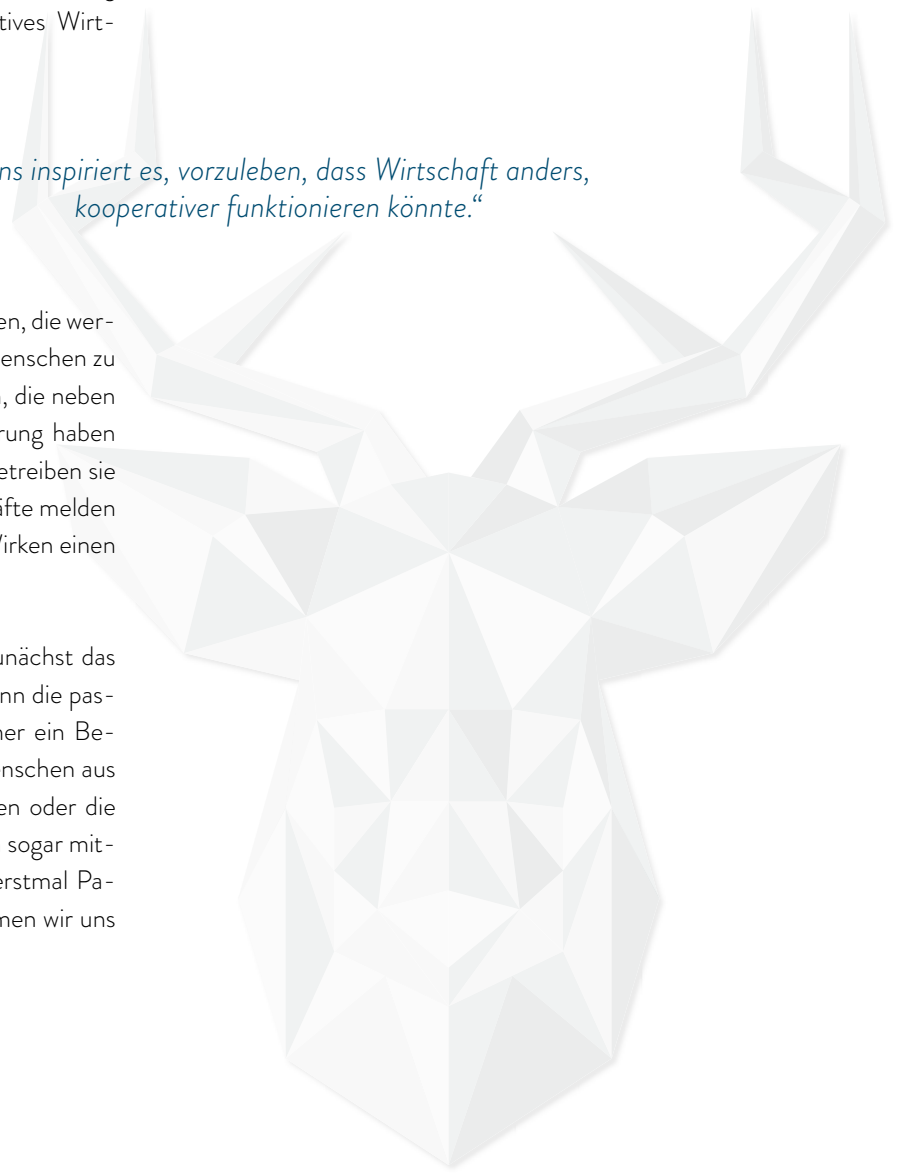
Seit fünf Jahren leben sie nun schon mit ihren drei Kindern in der Rhön. „Das ist eine der längsten Zeiten, die ich je in einer Gegend verbracht habe“, sagt von der Gathen. „Die Landschaft ist sehr beruhigend hier. Wir sind angekommen.“

Das heißt allerdings nicht, dass er nicht weiter ambitionierte Pläne verfolgt. Im Gegenteil: Neben seinem Engagement für das Zukunftsdorf SonnErden hat er gemeinsam mit seinem Kollegen Andrej Schindler eine Agentur gegründet. „Wir verfolgen eine neue Art der Vermittlungsarbeit. Es geht nicht um Headhunting oder die Jagd nach Talenten, sondern um kooperatives Wirtschaften – so menschlich wie möglich.“

*„Uns inspiriert es, vorzuleben, dass Wirtschaft anders, kooperativer funktionieren könnte.“*

Seine Agentur arbeitet ausschließlich mit Unternehmen, die wertorientiert und nachhaltig wirtschaften. Ziel ist es, Menschen zu finden, die zur jeweiligen Unternehmenskultur passen, die neben Fachkenntnissen auch eine sozial-ethische Orientierung haben und die empathisch und teamfähig sind. Außerdem betreiben sie keine Kampfabwerbungen: „Immer mehr Führungskräfte melden sich aus freien Stücken, da sie durch ihr berufliches Wirken einen gesellschaftlich sinnvolleren Beitrag leisten wollen.“

Der Arbeitseinsatz dafür ist hoch. „Wir versuchen zunächst das Wesen eines Unternehmens zu begreifen und erst dann die passenden Menschen zu finden. Am Anfang steht immer ein Besuch vor Ort. Da sprechen wir mit verschiedenen Menschen aus allen Bereichen, wollen aber auch die Cafeteria sehen oder die Stimmung in den Büros mitkriegen und wenn möglich sogar mitarbeiten. Bei einem Umweltversand haben wir also erstmal Pakete in der Logistik gepackt. Für diese Vorarbeit nehmen wir uns viel Zeit.“



Doch es lohnt sich: Jonas von der Gathen und sein Kollege verbinden Menschen und Unternehmen und achten auf die individuelle Berufsbiografie. Auf diesem Weg entstehen langfristige und tragfähige Arbeitsbeziehungen. So können Menschen und Organisationen gemeinsam nachhaltig wachsen.



Kontakt für Interessierte: Sinnstiftende Vermittlungsagentur Schindler & von der Gathen  
[www.svdg.org](http://www.svdg.org)

### Und wieviel Zeit bleibt da noch für den Aufbau von SonnErden?

„Wir gestalten und entwickeln unser Dorfexperiment im eigenen Tempo. Einige haben ja laufende Projekte und Start-Ups mitgebracht, andere eröffnen gerade ihre Arztpraxis. Daher kommen wir oft nur am Wochenende und durch viel Ehrenamt zur Entwicklung des Ortes. Auch ich konzentriere mich stärker als früher auf meine Familie, mein Unternehmen und dann natürlich auf SonnErden. Daher sieht es manchmal noch etwas chaotisch aus. Aber Stück für Stück geht es voran“, sagt Jonas von der Gathen.

*„Viele Menschen in SonnErden verfolgen Initiativen,  
die bereits in der Welt wirken – wir haben also schonmal Sonnenstrahlen,  
den Dorfkerne müssen wir noch aufbauen.“*



## Info

Es braucht Zukunftsorte, an denen enkeltaugliche Formen des Wohnens, Lernens und Wirtschaftens erprobt werden können. Wo das gesunde Leben mit der Natur vom Wind urbaner Innovationen durchweht wird.

[//sonnerden.de](https://sonnerden.de)

Vor kurzem hat Jonas von der Gathen eine Bibliothek in SonnErden aufgebaut, in der Kulturlesungen stattfinden. Am 28. April 2023 ist die Aktivistin Claudine Nierth zu Gast mit ihrem Buch „Die Demokratie braucht uns“.





## ERHOLSAME AUSZEIT IN HISTORISCHEM AMBIENTE Hotel Kloster Hornbach

Alles andere als Standard: Das ist das Hotel Kloster Hornbach in der Pfalz. Die Wurzeln der alten Klosteranlage reichen zurück bis ins 8. Jahrhundert und auch heute noch strahlen Kreuzgang, Kapelle, Schulhaus und Remise Ruhe und Beständigkeit aus. Aus dem ehemaligen Benediktinerkloster ist ein ganz besonderes Hotel geworden. In vier historischen Gemäuern in malerischem Ambiente mit modernen Akzenten darf man sich auf eine erholsame Auszeit mit Stil freuen – komfortabel und mit besonderem Charme.

Ob Festtags-Menü oder Sonntags-Brunch, Gourmet- oder Dessert-Kochkurse, Jazz-Barbecue oder White Dinner: Die kulinarischen Genüsse und die Klosterschänke mit Biergarten machen das Hotel Kloster Hornbach zu einem beliebten Urlaubsziel und versprechen entspannte Stunden in besonderer Kulisse.

Entspannung für Geist und Körper bieten zudem ein kleiner Wellness-Bereich, Massagen und Pflegebehandlungen, aber auch ruhige Momente im Kräutergarten oder in der Geborgenheit alter Klostermauern.

Das familiengeführte Hotel ist vor allem für seine Gastfreundlichkeit und das fast freundschaftliche Verhältnis zu seinen Gästen bekannt. Diese werden mit großer Herzlichkeit empfangen und immer wieder mit kleinen Aufmerksamkeiten überrascht. Hier gilt eine einfache Regel: Wahre Gastfreundschaft lebt von der Liebe zum Detail.

**//kloster-hornbach.de**





Fotos: stock.adobe.com

## DO IT YOURSELF: Trendige Palettenmöbel

Der Trend ist nicht neu und doch immer noch beliebt: Palettenmöbel sind inzwischen zum Kultobjekt geworden. Stylish und praktisch – indoor und outdoor. Gerade jüngere Leute richten sich gerne mit trendigen Palettenmöbeln ein.

Mit ein wenig handwerklichem Geschick lassen sich diese auch selbst bauen. Wer es einmal ausprobieren möchte, findet unter [www.krenzer-paletten.de](http://www.krenzer-paletten.de) eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für einen Beistelltisch – erstellt von „Palettenmöbel-Experte“ Florian Kirchner. Die Paletten dazu können natürlich auch direkt bei Krenzer Paletten angefragt werden.

Der Palettenhersteller aus Poppenhausen-Abtsroda setzt bei seiner Arbeit auf Holz aus nachhaltiger, heimischer Forstwirtschaft. So wird garantiert, dass dem Wald nur so viel Holz entnommen wird, wie wieder nachwachsen kann. Die Paletten sind nicht chemisch behandelt und daher vollständig recycelbar. Die Holzpalette hat zudem den Vorteil, dass sie problemlos repariert werden kann. Nach einer Nutzung von etwa zehn Jahren im Warenverkehr kann eine Holzpalette dem natürlichen Stoffkreislauf unbedenklich wieder zugeführt werden.

[//krenzer-paletten.de](http://krenzer-paletten.de)



# DO IT YOURSELF FÜR FOODIES

## LUNCH IM GLAS

Salate im Glas sind ein vitalisierendes Mittagessen für unterwegs. Damit alles super knackig bleibt, beachte das Schichtprinzip:

- 1 Dressing einfüllen
- 2 Unempfindliches Gemüse wie Paprika, Radieschen, Eisbergsalat
- 3 Proteine, die gut sättigen (z. B. Edamame Bohnen)
- 4 Weiches oder empfindliches Gemüse wie Avocado
- 5 Als Topping Nüsse oder Käsewürfel

Mit einem Deckel fest verschließen.

Vor dem Verzehr das Glas umdrehen und schütteln.

*Guten Appetit*



## ENTDECKT

### GESCHENKIDEEN AUS HOLZ Stück für Stück handgemacht

In der Holzmanufaktur von André Kött in Bimbach werden aus kreativen Ideen ausgefallene Produkte aus Holz. Von klassischen Holzbrettern über dekorative Holzgrußkarten und Holzbuchstaben bis hin zu individuell gestalteten Uhren oder Kerzenhaltern. Besonders beliebt sind auch die Bierkistensitze, die – wie alle anderen Produkte auch – personalisiert werden können. Dekorative Lasergravuren mit unterschiedlichen Motiven machen jedes Produkt zu etwas ganz Besonderem. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. So entstehen in traditioneller Handwerkskunst, mit hochwertigen Materialien und mit Hilfe modernster Technik wunderschöne Geschenkideen aus Holz.

//[frachtholz.de](https://frachtholz.de)



Fotos: Frachtholz



### Buchtipp GLÜCKSORTE IN FULDA

Genauso bunt und liebenswert wie die Stadt Fulda selbst ist auch dieses Buch. Auf 166 Seiten hat die Fuldaer Autorin Christine Reith 80 persönliche Glücksorte ihrer Heimatstadt festgehalten: Vom wunderschönen Dahliengarten bis zum imposanten Dom, vom Abendzauber der Liobakirche bis zur Himmelschaukel am Fuße des Frauenbergs. Und dazwischen nimmt sie uns immer wieder mit in gemütliche Cafés und feine Lädchen. Eine bezaubernde Mischung aus Altstadtcharme und Naturerleben, Kulinarik und Kulturgenuß. Wer das Glück sucht, der findet es hier.

15,99 Euro | Droste Verlag  
//[droste-verlag.de](https://droste-verlag.de)



## ÄBBES FEINES Handgefertigter Schmuck aus der Rhön

Mit viel Liebe zum Detail und in sorgfältiger Handarbeit zaubert Selina Zink aus Weyhers filigrane und anschlussfähige Schmuckstücke. Von Armbändern und Fußkettchen über Ringe bis zu Ohrsteckern und Halsketten – jedes Schmuckstück von Äbbes Feines wird aus ausgewählten Materialien gefertigt und ist ein echtes Unikat. Verspielte Designs, gleichzeitig dezent und zeitlos – die hübschen Accessoires sind wahre Blickfänger.

Hier gibt es Äbbes Feines:  
 Kleck\*s (Petersberg)  
 Make up Stylistin Lisa-Sophie Schomann (Fulda/Bronzell)  
 Klostermarkt am 6. Mai 2023 (Klostergarten Frauenberg, Fulda)  
 Loheland Café & Laden (Künzell)  
[//aebbesfeines.de](https://aebbesfeines.de)

Fotos: abbesfeines

## UPCYCLING MIT SCHERE LEIM PAPIER

Wenn aus Altglas, Tetra Paks oder Plastikdosen hübsche neue Wohnaccessoires entstehen, dann macht Upcycling so richtig Freude. Die besten Ideen hat Luisa Ehlgötz in ihrem Blog zusammengestellt. Unbedingt reinschauen!  
[//schereleimpapier.de](https://schereleimpapier.de)



Foto: Schere Leim Papier

## ÜBER UNS

### DIE KREATIVEN MENSCHEN HINTER LOOPIN

Wir sind ein kleines Team aus kreativen Köpfen und mutigen Machern. Starke Persönlichkeiten mit unterschiedlichsten Talenten und Interessen. Was uns verbindet, ist unsere Neugier und die Lust auf das Besondere. Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach dem, was das Leben lebenswert macht.



#### ROGER ALTMEIER

##### Kaffeegenießer und kölsche Frohnatur

Der kölsche Jung und studierte Diplom-Designer hat seine neue Heimat in Hosenfeld gefunden. In seinem Designbüro wird man von einer Mischung aus Kaffeeduft und chilliger Housemusik empfangen. Der Designer sprudelt nur so vor Kreativität und steckt mit seinem Elan und seiner guten Laune jeden an. //loftagentur.de



#### STEFANIE VEY

##### Textqueen und Herzdame

Gut strukturiert, fokussiert und immer die Zeit im Blick wirbelt Steffi gekonnt durch den Tag. 2017 hat sie ihre Leidenschaft fürs Texten zum Beruf gemacht und ist seitdem als freie Texterin, Autorin und Bloggerin tätig. Sie ist eine gute ZuhörerIn und Mutmacherin, empathisch, feinfühlig und hochsensibel – ein echter Herzensmensch. //stefanie-vey.de



#### WOLFGANG ZLODEJ

##### Ein Österreicher in der Provinz

Was ein cooler Typ, der Wolfgang. Und dieser lässige Dialekt – man muss ihn einfach mögen. Aufgewachsen am schönen Wörthersee zog es ihn später nach Wien und dann in die Region Fulda. Gelassen wie er ist, bringt den Profi-Fotografen bei seinen Shootings auch nichts aus der Ruhe. Seine Kamera tauscht er immer wieder gerne gegen die Grillzange aus und genießt ein gutes Essen mit Familie und Freunden. //wolfgangzlodej.com



#### ISABELL RÖHNER-ULTSCH

##### Starke Geschäftsfrau und liebevolle Mama

Isabell ist zielorientiert, strukturiert und bestens organisiert – und so managt die Powerfrau auch ihren Alltag. Ihre Familie steht für sie an erster Stelle. Durch ihre Expertise im Marketing und Vertrieb kann sie vor allem eins: überzeugen. Wer sie kennt, weiß ihre Verhandlungsstärke und Durchsetzungsfähigkeit zu schätzen. //themis-consulting.net

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

LOFTAGENTUR UG (haftungsbeschränkt)  
Geschäftsführung: Roger Altmeier, Dipl.-Designer (FH)  
An der Brücke 3, 36154 Hosenfeld  
www.loftagentur.de

### VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Roger Altmeier (V.i.S.d.P.)

### REDAKTION

Stefanie Vey, Roger Altmeier

### CHEFREDAKTION

Stefanie Vey

### FOTOGRAFIE

Wolfgang Zlodej

### KONZEPTION UND ENTWURF

Roger Altmeier, Dipl.-Designer (FH)  
hallo@loftagentur.de

### ANZEIGEN

Sie möchten eine Anzeige schalten?  
Sie benötigen Unterstützung bei der Anzeigengestaltung?

→ loopin@loftagentur.de

### BESTELLUNG, ABO-VERWALTUNG UND VERTRIEB

→ loopin@loftagentur.de

### ERSCHEINUNGSWEISE

zweimal jährlich

### BEI FRAGEN ZUM HEFT

→ loopin@loftagentur.de

### DRUCK

bonitasprint, Würzburg

Alle Angaben ohne Gewähr.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung und Verbreitung in digitalen Medien, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Für den Inhalt der Anzeigen sind die Inserenten verantwortlich.

Der Herausgeber haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos.

Die Verwendung der Wort-/Bildmarke »LOOPIN« in Deutschland erfolgt mit Genehmigung der LOFTAGENTUR.



## REGISTER – FÖRDERER & FRIENDS

WIR BEDANKEN UNS HERZLICHST  
BEI UNSEREN FÖRDERERN & FRIENDS  
DIESER AUSGABE:

01 **Luftkurort Hofbieber**

Tourist-Information: Schulweg 5, 36145 Hofbieber  
Telefon 06657 987-0  
[//hofbieber.de](http://hofbieber.de)



02 **Hessen Design e.V.**

Kompetenz-, Beratungs- und Vermittlungszentrum für Design in Hessen, das herausragende Designleistungen in ihrer gesamten kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Bandbreite sichtbar macht. Die landesweite Ausrichtung bietet aktuelle Brancheninformationen und ein kompetentes Expertennetzwerk der Kultur- und Kreativwirtschaft Hessens.  
Kontakt: Eugen-Bracht-Weg 6, 64287 Darmstadt, Telefon 06151 1591911  
[//hessendesign.de](http://hessendesign.de)



03 **Susanne Vey – be in balance**

Mit ätherischen Aromaölen und einer speziellen Massagetechnik werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte mobilisiert und das Immunsystem gestärkt.  
Kontakt: Ulanenstr. 1, 36041 Fulda, Mobil 0174 9991476  
[//instagram.com/susanne.vey\\_be.in.balance](https://instagram.com/susanne.vey_be.in.balance)



04 **Hussong & Altmeier – Premium Holzböden**

Natürlich. Zeitlos. Echt.  
Das perfekte Wohngefühl mit ihrem neuen Holzfussboden.  
Ausstellung: Haunestr. 25, 36093 Künzell, Telefon 0661 96090340  
[//hussong-altmeier.de](http://hussong-altmeier.de)



SIE WOLLEN AUCH EIN  
FÖRDERER & FRIENDS WERDEN?  
Einfach eine E-Mail schreiben an: [loopin@loftagentur.de](mailto:loopin@loftagentur.de)

# WORTE FÜR MORGEN

von Birgit Brauburger

## AUS DER INNEREN HALTUNG HERAUS ZUKUNFT GESTALTEN

Die Frage nach dem Sinn sei so alt wie die Menschheit selbst, heißt es oft. Auf jeden Fall ist sie aktueller denn je – in einer Zeit, in der sich gewohnte Orientierungspunkte und vermeintliche Sicherheiten auflösen.

Das, was wir sind und tun, möchten wir **mit einem Sinn verbunden** wissen. Wir definieren ihn individuell, und er kann sich – natürlich – im Laufe der Zeit verändern. Gleichzeitig vereint uns die Sehnsucht nach Verortung, nach einem Zusammenhang. Wir wünschen uns schließlich, dass **unser Leben eine Richtung hat**, nicht nur aus einer Aneinanderreihung von Situationen und Bruchstücken besteht, sondern **Teil eines größeren Ganzen** ist.

Wir setzen uns in Beziehung. Zu uns selbst, zu unserem Umfeld. Im beruflichen Kontext, in unseren privaten Verbindungen,

in der Natur, die uns umgibt. Und das in einer immer komplexeren Welt, die sich zwar nicht wirklich schneller dreht, uns aber dennoch manchmal aus der Puste kommen lässt.

Umso wichtiger ist es, sich selbst bewusst wahrnehmen zu können. Statt Orientierung im Außen zu suchen, gilt es, **den Blick verstärkt nach innen zu richten**: sich Zeit und Raum zu geben, einfach zu sein. Und dabei nicht nach Fehlern oder Optimierungspotenzial zu suchen, sondern einfach für „wahr“ zu nehmen, was sich uns zeigt. Denn dann kommen wir uns selbst auf die Spur.

Sinn vermögen wir dem Leben mit allem zu geben, was wir als zu uns passend, als stimmgig empfinden. Dort, wo wir uns gesehen fühlen und einbringen können, dienlich sind

mit dem, was wir zu geben haben – im Großen und Kleinen. Überall dort, wo wir sind. Wir wollen uns weiterentwickeln und das, was in uns angelegt ist, zum Ausdruck bringen. Damit wir die Herausforderungen meistern und das Zukünftige gestalten können, dürfen wir uns auch daran erinnern, dass **persönliche Entwicklung ihrem eigenen Rhythmus** folgt.

In natürlichen Bewegungen durchs Leben zu gehen, heißt, dass wir spüren, was dran ist und was gerade (noch) nicht. Welche inneren Qualitäten wollen jetzt entfaltet werden, was ist dienlich, welche Gewohnheiten und Gedanken sind es nicht mehr? Diese Fragen zu beantworten, führt uns in eine **neue Klarheit**. Aus ihr entsteht innere Souveränität – und **aus der inneren Haltung wird Veränderung auch im Außen möglich**.

Foto: Birgit Brauburger



### BIRGIT BRAUBURGER

Jahrgang 1973, lebt im Rhein-Main-Gebiet. Mehr Infos über Birgit und ihre Arbeit mit Worten und Menschen unter [//birgitbrauburger.de](https://birgitbrauburger.de)



Ein Buch von Birgit Brauburger: „Einfach sein – Bewusst im Wandel“ ist eine Einladung, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, die eigene Stärke zu entdecken. Sich zu lösen von Barrieren im Kopf. Die Impulstexte schaffen einen Raum zur Reflexion, eröffnen Entwicklungsräume und neue Perspektiven.

MARKENDESIGN  
CORPORATE DESIGN  
VISUELLE KOMMUNIKATION  
MARKETING

DESIGN &  
MARKETING -  
DIE BAUPLÄNE  
IHRER MARKE.  
ORIENTIERUNG &  
DIFFERENZIERUNG  
DESIGN STÄRKT IHR  
UNTERNEHMEN

 **LOFTAGENTUR**

Seit 2009 in der Region Fulda  
kreativ tätig.

---

[loftagentur.de](http://loftagentur.de)

E I N R I E S E N D I N G

# Riesen F R I E S E N

B A C K E N . G R I L L E N . E V E N T S

//riesen-friesen.com

EINFACH  
DA SEIN

Hol Dir Dein

## Riesen GESCHENK

und komm zur

# ERÖFFNUNG

am 27.05.2023 von 13-18 Uhr

Marie-Curie-Straße 2a  
in 36039 Fulda-Lehnerz

das ist der Weg



Spendenmarathon für Kinderklinik des Klinikums Fulda . Leckerer vom Grill . Kaffee & Kuchen