

Purpur.

pur

PUR leben PUR handeln PUR sein

100%

liesLotte
MEDIEN
VERLAG

Themenheft
Augsburg

Herbst /
Winter 2020

PUR leben

Textilstadt Augsburg. | S. 6

PUR handeln

Nachhaltig Reisen. | S. 28

PUR sein

Lachen. | S. 36

Stefan Kaiser,
Landkäserei Reißler
Nordendorf

Purpur-Kalender:
300 nachhaltige Termine



Jedes Bisschen hat die Kraft, etwas zu verändern.

Neu

3.42

HUVUDROLL
Proteinbällchen aus Erbsenprotein. Vorgegart, gefroren. 500 g. 6.84/kg. 204.835.92

Dürfen wir vorstellen: PLANTBULLAR

Aus Erbsenprotein, Hafer, Kartoffeln, Äpfeln und Zwiebeln – und damit aus rein pflanzlichen Inhaltsstoffen, aber mit demselben saftigen Biss wie bei unseren klassischen Fleischbällchen. Ab sofort im IKEA Restaurant und Schwedenshop.

„Als globales Unternehmen sind wir uns unserer großen Verantwortung für Mensch und Umwelt bewusst. In unseren IKEA Stores werden weltweit jährlich rund eine Milliarde Fleischbällchen verkauft. Wenn wir auch nur einen Teil davon in eine pflanzliche Variante umwandeln könnten, würde das eine klare Verbesserung unserer Klimabilanz bedeuten. Daher möchten wir unseren Kunden eine nachhaltigere, leckere Alternative anbieten.“

Sharla Halvorson,
Health & Sustainability Manager IKEA FOOD



Jetzt probieren, wie lecker die Zukunft schmeckt.

Gib einfach diesen Coupon an der Schwedenshopkasse ab und du bekommst die neuen HUVUDROLL Proteinbällchen geschenkt.

Gratis

HUVUDROLL
Proteinbällchen aus Erbsenprotein.
500 g. 204.835.92
Statt: 3.42 6.84/kg



8400010660000005



Alle Preise in dieser Anzeige enthalten den bereits gesenkten Mehrwertsteuersatz von 5% und gelten bis zum 31.12.2020 bei deinem IKEA Augsburg, solange der Vorrat reicht.

IKEA - Niederlassung Augsburg
Otto-Hahn-Straße 99, 86368 Gersthofen
Mehr Infos und Angebote sowie unsere Öffnungszeiten findest du unter [IKEA.de/Augsburg](https://www.IKEA.de/Augsburg)

Dein Vertragspartner ist die
IKEA Deutschland GmbH & Co. KG,
Am Wandersmann 2-4,
65719 Hofheim-Wallau.



© Inter IKEA Systems B.V. 2020

Gültig vom 15.10. bis 30.11.2020 bei **IKEA Augsburg**. Nur ein Originalcoupon pro Person und Einkauf. Nicht einlösbar auf [IKEA.de](https://www.IKEA.de), im IKEA Restaurant oder Bistro sowie bei Nutzung des Click & Collect Service. Eine vollständige oder teilweise Barauszahlung ist nicht möglich.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Nach einem Jahr intensiver Arbeit haben wir es geschafft – unser erster Gemeinwohlbericht für die Jahre 2017/18 ist erstellt, der uns nun das Label „GWÖ-zertifiziertes Unternehmen“ verleiht.

Mindestens 340 Arbeitsstunden hat mein Team hier investiert. Viel Aufwand, mag da mancher denken. Aber mein Fazit: Es hat sich wirklich gelohnt, denn es ist ein interessanter interner Prozess in Gang gekommen.

Für mich war es aus Überzeugung schon immer selbstverständlich, in meiner Firma und im Team eine gesunde Balance zwischen Menschlichkeit und Wirtschaftlichkeit zu halten.

Werte wie Wertschätzung, Vertrauen und Augenhöhe waren dabei von Anfang an die Basis für meine Arbeit in allen Bereichen des Verlages. Denn ich bin überzeugt: Werte machen das Leben lebenswert. Meine Vision war und ist eine werteorientierte und sinnstiftende Unternehmenskultur, die die Weichen für Freiraum, Schöpferkraft, Innovation und damit auch gesellschaftlichen Erfolg einer Firma stellt.

Durch den Bericht konnten wir uns nun bewusst machen und klar erkennen, dass wir schon jede Menge richtig machen. Wir haben aber auch ehrlich hingesehen, wo weiteres Verbesserungspotenzial besteht, und uns diese Fragen gestellt: „Warum machen wir Dinge schon seit Langem genau so, wie wir sie tun? Welche Rahmenbedingungen können wir zum Wohle aller optimieren? Wo können wir neue strukturelle Regelungen schaffen, die Klarheit und Gerechtigkeit für alle bringen?“

So entwickelten wir im Team gemeinsam eine Gehaltsmatrix, um die Löhne fairer, solidarischer und transparenter zu gestalten.

Hier einige weitere Beispiele aus unserem Bericht:

- Wir leben bereits von Anfang an eine wertschätzende und werteorientierte Kommunikation mit allen AnzeigenkundInnen. Wir grenzen uns strikt von der Drückermentalität anderer Verlage und AnzeigenverkäuferInnen ab. Unseren VerkäuferInnen ist es nicht erlaubt, KundInnen durch penetrantes Anrufen oder Dumpingpreise zu Abschlüssen zu nötigen.
- Im Anzeigenverkauf gibt es bei uns eine ehrliche und faire Preisgestaltung, die Auflage wird nicht geschönt, sondern transparent kommuniziert. Wir unterstützen zudem Kleinstunternehmen mit verschiedenen Maßnahmen.
- Die MitarbeiterInnen arbeiten in der Regel nach intensiver Einarbeitung sehr freiheitlich, selbstständig und eigenverantwortlich. Unsere Wir-Kultur geht über ein normales Teamgefühl hinaus. Faire Arbeitsverträge, innovative Arbeitsplatzmodelle sowie eine hohe Partizipation der Mitarbeitenden zeichnen uns aus.
- Wir konsumieren 100 %-Fairtrade-Biokaffee sowie Bio für alle weiteren Lebensmittel, setzen im gesamten Büro nur 100 %iges Recyclingpapier und -versandtaschen, plastikfreie Verpackung, Recycling-Toilettenpapier und ökologische Putzmittel ein.
- Strom, Wasser und Gas beziehen wir seit Gründung mit dem Regenio-Tarif von einem regionalen Anbieter.
- Alle unsere Publikationen drucken wir bei einer Augsburger Druckerei mit fixiertem Preis und Abnahmegarantie. Günstigere Angebote von Druckereien im Ausland werden von uns konsequent abgelehnt.

Eure Uta Börger

www.purpur-magazin.de

#Faktenschaffen

**Für eines der
besten Trinkwasser
Europas schützen wir
im Siebentischwald
eine Fläche von über
7.000 Fußballfeldern.**

Macht Sinn

The logo for swa, featuring a circular icon with a stylized 's' and the lowercase letters 'swa' to its right.

Immer an deiner Seite

Inhalt

PUR leben

- 6 **Textilstadt pur**
Nachhaltig zieht an.
- 10 **Alles pur** Nachrichten
- 14 **Heimat pur**
Kreative Seifenideen – handgemacht aus den Westlichen Wäldern.
- 16 **Genuss pur**
Rezepte mit Käse.
- 18 **Überblick pur**
Käse – regionale Leckerei.
- 20 **Food pur**
ANNA Café | Ustersbacher | NaturGlück | Biobäckerei Schubert | Moirhof | meingemachtes
- 22 **HeimatUnternehmen**
Zukunft im Blick.
- 24 **World pur**
Aquaponik: Barsch und Basilikum.



PUR handeln

- 28 **Reisen pur**
Nachhaltig in der Welt unterwegs.
- 31 **Tour pur**
Phantasie am Starnberger See.
- 32 **Wirtschaft pur**
Pioniere einer zukunftsfähigen Welt.
- 34 **Engagement pur**
Grün für Augsburgs Fassaden.

PUR sein

- 36 **Lachen pur**
Natürlich mit sich und anderen in Verbindung.
- 39 **Gesundheit pur** Nachrichten

PUR Termine

- 40 **Veranstaltungskalender**
- 48 **Branchenbuch**
- 50 **Impressum**

Textilstadt



Nachhaltig zieht an.

Man kleidet sich: mal schick, mal für den Couchabend, fürs Büro oder, um im Garten zu arbeiten. Der Schrank ist voll. Beim täglichen „Was zieh ich nur an?“ vergisst man oft, wie weit der Weg eines jeden Stücks war. Vom Baumwollfeld bis in den eigenen Schrank begegnen T-Shirts, Jeans und Co Ausbeutung, giftigen Chemikalien oder auch miserablen Arbeitsbedingungen. Dass es Alternativen in einer verschwenderischen, ausbeuterischen und umweltschädlichen Branche gibt, zeigt in Augsburg, das auf eine eigene, lange Textilgeschichte zurückblicken kann, eine neue Generation textiler Akteure. Sie alle haben sich einem nachhaltigen Umgang mit Textilien verschrieben.

Von Angelina Blon.

Mach deinen Kleiderschrank auf: 95 verschiedene Teile (ohne Socken und Unterwäsche), etwa 60 davon hast du neu im letzten Jahr gekauft, 85 davon wurden in China, der Türkei und Bangladesch produziert, im Schnitt trägst du jedes nur vier Mal und gibst es danach in die Altkleidersammlung. Bravo, du bist ein Durchschnittsdeutscher! Es ist immens, wie wir durch unseren Lebensstil in das Weltgeschehen eingreifen. Es verlagert sich nicht nur die Produktion mit all ihren negativen sozialen und Umwelteffekten in andere Länder. Selbst der Überfluss an aussortierten Klamotten wird in Länder des globalen Südens geschafft und macht dort die Produktion von Textilien für den eigenen Markt unrentabel. Was selbst so nicht mehr losgebracht wird, wird zu Putzlappen oder Dämmmaterial oder schlichtweg verbrannt. Secondhandshops und Kleidertauschbörsen leisten einen Beitrag, Kleidung länger zu nutzen. Und doch sollte ein Umdenken bereits früher in der Produktionskette stattfinden.

Qualität versus Fast Fashion

Ein Markt mit bis zu 24 Kollektionen im Jahr, wo Shops die komplette Palette in allen Größen abnehmen und an den Mann bzw. die Frau bringen sollen, wo Gewinne durch die reine Masse an verkauften Produkten gemacht werden, kann auf Dauer nicht funktionieren. Den Preis für diese „Fast Fashion“ zahlen am Ende nicht die Verbraucher, sondern Produzenten und die Umwelt. Manuel Sanktjohanser und Martin Benedek, Gründer von Life-Tree, setzen mit ihren T-Shirts, Hoodies, Pullovern und Rucksäcken auf Qualität und damit gezielt einen Gegenpol zu möglichst kurzer Lebensdauer und geringen Qualitätsansprüchen. „Wir möchten, dass unsere Kunden ihre Sachen länger haben und öfter tragen, weil es ihnen gefällt und sie etwas damit verbinden können“, so Manuel, Manager des kleinen Labels aus Augsburg. Die kunstvoll gezeichneten Bäume von Martin finden ihren Platz auf qualitativ hochwertigen, nachhaltigen und fair produzierten Produkten

„In einer ehemaligen Produzentenstadt sollte man sich die Frage stellen: Wie sieht es dort aus, wo heute produziert wird?“ Robert Allmann, tim

aus verschiedenen Stoffen, angefangen von Zellulosefasern wie Modal und Tencel oder Bambusviskose bis hin zu Hanfware. Diese beziehen Manuel und Martin von Herstellern, mit denen sie in persönlichem Kontakt stehen. „Ich möchte mich selbst überzeugen, wie unsere Sachen hergestellt werden“, so Manuel.

Nähe zur Produktion

Genau hier, an den persönlichen Beziehungen zu ihren Herstellern, setzen auch Fabian Frei und Wolfgang Schimpfle mit ihrem Augsburger Label „degree clothing“ an. Nur dass die beiden noch einen Schritt weiter gehen und die Produktion selbst in die Hand nehmen – mit Lieferketten nur in Europa. „Es war von Anfang an Thema, nicht in Asien zu produzieren. Wir wollten zeigen, dass es auch anders funktioniert“, so Fabian. Die Biobaumwolle aus der Westtürkei, selbstverständlich mit Herkunftsnachweis, aber auch Modal und Tencel werden in Portugal in großen Gewerbeeinheiten mit hohen europäischen Umweltstandards verarbeitet. Gleich nebenan werden in zwei kleineren Betrieben mit etwa 30 bis 40 MitarbeiterInnen Shirts, Sweater, Hosen, Jacken und diverse weitere Bekleidungsstücke genäht. „Wir arbeiten mit unseren Lieferanten auf Augenhöhe. Das heißt, wir betreiben kein Preisdumping, wo auf Kosten von Arbeitsplätzen und Löhnen der letzte Cent rausgequetscht wird.“ Im Vergleich zu asiatischen Ländern und deren sehr unterschiedliche Kultur schätzt Fabian die geografische Nähe zu Portugal: „Dadurch können wir eine bessere Kommunikation und so die Umsetzung der nachhaltigen Produktion realisieren.“

Kurze Textilgeschichte Augsburgs

Globales Wirtschaftssystem der Fugger mit Dependancen in ganz Europa, Farbstoffe aus Übersee, dem Osmanischen Reich, Persien, Afrika; Baumwolle aus Indien, Sizilien und dem Balkan: „Augsburg exportierte den hier produzierten, wertvollen Fugger-Barchent in die Welt.“¹

Ende des 18. Jahrhunderts Import von Rohkattun aus Indien, Druck in Augsburg: „Die Ware war schlichtweg billiger, aber auch qualitativvoller. Dies brachte die Augsburger Weber an den Rand der Existenz. Es kam zum bekannten Weberaufstand.“¹

Im 19. Jh. Augsburg eine der traditionsreichsten Textilstädte Europas mit industrieller Produktion, gutem Auskommen für die Menschen, Einführung von Sozialstandards und Arbeitsrechten, Verarbeitung von Tonnen von Baumwolle aus den USA: „Dort wurde die Baumwolle durch Sklaven produziert, die indianischen Ureinwohner wurden vertrieben, um Land für den Baumwollanbau zu gewinnen.“¹

Ab Ende 60er/70er-Jahre endgültige Verlagerung der Produktion in Billiglohnländer wegen steigender Lohnkosten und Umweltauflagen: „Die jahrzehntelangen Errungenschaften und Standards wurden dabei nicht mitexportiert.“²

¹ Dr. Karl Borromäus Murr, Museumsdirektor tim
² Robert Allmann, Pressesprecher tim



„Man sollte mal kurz darüber nachdenken, wie die Zusammenhänge sind, wie all das funktioniert.“ Manuel, Life-Tree

Faire Arbeitsbedingungen

Durch Produktion im Ausland, billige Arbeitskräfte, geringere soziale und ökologische Standards Gewinne zu maximieren, hat eine lange Tradition. „Dieses heutige Modell der Wertschöpfung wurde in der textilen Produktion erfunden,“ beschreibt Robert Allmann, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im tim, die historische Rolle der Textilindustrie, die sich auch in der textilen Geschichte Augsburgs spiegelt. Der größte Teil der nach Deutschland importierten Bekleidung stammt heute aus asiatischen Ländern.

Dass man dort auch fair produzieren kann, zeigt Schöffel, der Ski- und Outdoorexperte aus Schwabmünchen. „Wir setzen auf eine langjährige Zusammenarbeit mit unseren Produktionsbetrieben“, erklärt Adele Kolos, Senior-CSR-Managerin. „So entsteht eine partnerschaftliche, vertrauensvolle Beziehung.“ Schöffel produziert seine zwei Kollektionen pro Jahr etwa in Vietnam und Myanmar. Um die sozialen Standards und Arbeitsbedingungen in den Produktionsstätten zu verbessern, ist das Unternehmen Mitglied der Fair Wear Foundation. Zudem hat das Familienunternehmen eine eigene Repräsentanz in Vietnam eröffnet mit eigenen lokalen MitarbeiterInnen: „Da geht es viel um Qualitätssicherung, immer mehr aber auch um Corporate Responsibility.“

Unterstützung für Produzenten

„Wir verkaufen Textilien, mit deren Produktion wir gezielt Projekte wie etwa ‚Global Mamas‘ in Ghana unterstützen können“, so Martina Zidek, Geschäftsführerin Weltladen Augsburg. In diesem Projekt geht es etwa um Arbeitsplätze für benachteiligte Frauen, Ausbildung und Empowerment. „Aber wir legen auch Wert auf direkten Kontakt zu

den Produzenten und hinterfragen Aussagen, sodass die Transparenz der Produktion zu 100 % gegeben ist.“ Im Bekleidungs-sortiment arbeitet der Weltladen mit ausgewählten Lieferanten zusammen. Der soziale, faire Aspekt ist dabei der wichtigste, immerhin basiert die Idee der Weltläden darauf, einen Handel auf Augenhöhe mit den Ländern des Südens zu betreiben.

Klarheit für Verbraucher

Doch wie verhält man sich in einer Welt, wo Kleider Leute machen und die Schnäppchen sich übertrumpfen? „Irgendjemand zahlt immer den Preis“, ist sich Fabian von degree clothing sicher, „sei es durch geringe Löhne oder die Umwelt.“

Sinnvoll konsumieren lautet die Aufgabe. Doch wie kann der Verbraucher sichergehen, dass beim Baumwollanbau keine giftigen Chemikalien in die Umwelt und am Ende ins Trinkwasser gelangen, dass nicht Seen wie der riesige Aralsee durch den immensen Wasserverbrauch der Baumwollindustrie fast austrocknen, dass Menschen nicht in sklavenähnlichen Arbeitsverhältnissen stehen, Kinder nicht arbeiten müssen oder durch Transporte, Weiterverarbeitung und Gewinnung von Plastikfasern keine immensen CO₂-Emissionen entstehen und ebenjene Plastikfasern zu keinem Mikroplastikproblem werden? Man kann sich auf Siegel und Zertifizierungen stützen. Oder aber man kann Menschen vertrauen, die tagtäglich nach Lösungen suchen, mit gutem Gewissen einen nachhaltigen Umgang mit Textilien praktizieren und als Personen für ihre Firmen geradestehen. Man kann sich Auge in Auge mit diesen Menschen unterhalten und deren Arbeit hinterfragen – gerade, wenn die Geschäfte in nächster Nähe vor Ort sind.

pur Tipps

Nachhaltig shoppen, z.B.:

- www.degreeclothing.de
- www.life-tree.de
- www.schoeffel.com
- www.suslet.com
- www.weltladen-augsburg.de

Nachhaltiger Textiltrundgang Augsburg:

www.lifeguide-augsburg.de/magazin/slow-fashion-nachhaltig-shoppen-augsburg

Regionale Infos, Einkaufstipps, Läden und wichtige Textilsiegel:

www.lifeguide-augsburg.de
(im Suchfeld „Textil“ eingeben)

Fair Fashion Guide Iller-Lech mit 70 Shops in

der Region: www.weltlaeden.de/netzwerk-iller-lech/fairfashion-guide

Textilgeschichte:

www.timbayern.de



Warum Bier und Erfrischungsgetränke so gut zusammenpassen.

Seit 1973 werden in der Ustersbacher Brauerei auch Erfrischungsgetränke hergestellt. Die Rezepturen der Klassiker haben sich seither kaum verändert. So kommt es, dass viele Genießer ihr „Wita Gold“, eine feine Orangenlimonade, heute noch als die Limo kennen, die sie einst „bei der Oma“ getrunken haben.

Für den prickelnden Genuss benötigt man Kohlensäure. Diese entsteht bei der Bierherstellung im Gärkeller. Und nun kommt der geniale Streich: Während in Brauereien, die keine Limonaden herstellen oder ihre

Sammelballon aufgefangen. Anschließend wird sie verdichtet, passiert dann einen Aktivkohlefilter und läuft über einen Trockner, der mittels Silika-Gel die restliche Feuchtigkeit entfernt. Die reine, natürliche Kohlensäure wird dann heruntergekühlt, ändert dadurch ihren Aggregatzustand von gasförmig in flüssig und wird so in einem Tank gelagert bis zu ihrer Verwendung.

Die Kohlensäure-Rückgewinnungsanlage – gefertigt in Neutraubling bei Regensburg – geht im Oktober 2020 in Betrieb und senkt den CO₂-Fußabdruck der Ustersbacher



Kellermeister Georg Schweinberger vor den Biergär-tanks im Ustersbacher Bierkeller. „Die überschüssige Kohlensäure, die bei der Biergärung frei wird, verwenden wir direkt für unsere Limonaden. Kohlensäure gehört in die Flasche und nicht in die Atmosphäre.“

Kohlensäurerückgewinnung spart 500t CO₂

Biere noch in offenen Bottichen vergären, diese Kohlsäure im Normalfall in die Atmosphäre entweicht, wird sie in der Ustersbacher Brauerei zur Limonadenherstellung verwendet.

Brauereichefin Stephanie Schmid: „Die Idee der Nutzung von Kohlensäure aus der Bierherstellung für die Herstellung von Erfrischungsgetränken fand ich schon immer faszinierend. Die erste Rückgewinnungsanlage haben wir bereits 1976 nach der Errichtung der neuen geschlossenen Gärtanks in Betrieb genommen. Die neue Anlage ist natürlich deutlich effektiver – sie verhindert den Austrag von 500t CO₂ jährlich – das ist eine ganze Menge!“

Wie aber funktioniert das nun? Die in den Biertanks entstehende Kohlensäure wird in einem Gaswäscher gereinigt und in einem

Brauerei nochmals deutlich. Ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung echter Nachhaltigkeit – ein wichtiger Baustein der Unternehmensphilosophie der Privatbrauerei mit ihren 100 Mitarbeitern.

Was aber bedeutet „echte“ Nachhaltigkeit? Dazu der technische Leiter Josef Geh: „Der Begriff der Nachhaltigkeit ist inzwischen ziemlich beschädigt worden durch das Greenwashing vieler Firmen. Da werden irgendwo ein paar Bäume gepflanzt und dann behauptet man, nachhaltig zu sein. Auch ein Zertifikatehandel ist nichts anderes als ein Ablasshandel und hat mit „nachhaltig“ nichts zu tun. Unser Ziel ist es dagegen, direkt aus dem eigenen Betrieb etwas zu tun – und nicht irgendwo auf der Welt.“



Der Gasballon, in dem die Kohlensäure aufgefangen wird: Die Verwendung der natürlichen Kohlensäure aus der Bierherstellung für die Herstellung von Erfrischungsgetränken ist ein wichtiger Schritt auf dem grünen Weg der Gelben Marke. Unter diesem Arbeitstitel laufen die Bestrebungen der Ustersbacher Brauerei in Richtung CO₂-Neutralität.

www.ustersbacher.com

Alles pur

Klimaschützer Rind?



AdobeStock: Dozay

Welche Rolle spielen Rinder für den Ökolandbau? Wie wirkt sich (Öko-)Milchviehhaltung auf den Klimawandel aus? Darüber spricht Demeter-Berater und Agraringenieur Ulrich Mück in seinem Vortrag „Klimakiller oder Klimaschützer Rind? Braucht nachhaltiger Öko-Landbau Rinder?“. Mit wissenschaftlichen Daten und Ansätzen legt er die Bedeutung von Rindern für nachhaltigen Ökolandbau und den Organismus Erde dar. Er plädiert für Biorindfleisch aus regionaler Produktion. Denn ohne Rinderhaltung ist für ihn Ökolandbau mit geschlossenen Betriebskreisläufen kaum möglich.

Do 22.10., 20–22 Uhr, Vortrag mit Diskussion, Gasthaus Fritz Bäckerwirt, Friedberger Str. 10, Dasing, Kurs-Nr: U22006-03, ø Anm.: bis 15.10., www.vhs-aichach-friedberg.de

Gewaltfreie Kommunikation.



AdobeStock: icemanphotos

Gute Kommunikation braucht Klarheit: in dem was man sagt und wie man es sagt. Mit der Gewaltfreien Kommunikation GFK kann genau dies gelingen. Durch das Handlungskonzept, entwickelt von Marshall B. Rosenberg, gelingt es, achtsam, wertschätzend und am Ende auch zufriedenstellend miteinander zu kommunizieren. Claudia Mährlein vermittelt in ihren Basisseminaren anhand der vier Schritte der GFK – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte –, wie durch einfühlsames und empathisches Sprechen und Zuhören mehr Achtsamkeit im Alltag entstehen kann. Sie bietet dabei viel Zeit und Raum für praktische Übungen.

Basiskurse GFK

2x Sa 14.11. + So 15.11., 10–15 Uhr, Bahnhofstr. 1, Bobingen, 110 €
3x Di: 17.11., 24.11., 01.12., 19–22 Uhr, Holzerbau, Neuschwansteinstr. 23a, Augsburg, 110 €, Claudia Mährlein, www.claudia-maehrlein.de

Raum für Zukunftsgestalter.



Foto: Hochschule Augsburg

Die Hochschule Augsburg etabliert mit dem HSA_transmitter einen Ort, „wo Wissen weiterwächst“. Hier sind Interessierte eingeladen, aktiv mitzumachen. Der Raum auf dem Campus, ein ehemaliges Café, steht allen offen, um gemeinsam mit der Hochschule an Lösungen für gesellschaftliche Zukunftsthemen zu arbeiten. Ob dies Projekte, Workshops, Talks, Ausstellungen oder digitale Events sind, entscheiden die Zukunftsgestalter selbst. „Im HSA_transmitter findet ein Austausch zwischen Hochschule und Gesellschaft statt,“ erläutert Prof. Dr.-Ing. Elisabeth Krön, Vizepräsidentin für Weiterbildung und Wissenstransfer. „Innovationen werden möglich – analog, virtuell und mobil“, sagt Prof. Michael Stoll von der Fakultät für Gestaltung.

HSA_transmitter, Haunstetter Str. 27, Augsburg, aktuelle Termine + Öffnungszeiten auf: www.hs-augsburg.de/HSA-transmitter

Das Besondere: Hotel einsmehr.



Nachhaltigkeit wird großgeschrieben im neu entstehenden Hotel einsmehr, das ab November 2020 73 Hotelzimmer und Frühstück anbieten wird. Es ist Teil von Westhouse, einem Multifunktionskomplex in der Nähe des Uniklinikums, der in Holz-Hybrid-Bauweise errichtet wurde. Der Strom kommt von der Solaranlage, geheizt wird mit Fernwärme und für das Frühstück und die Reinigung verwendet das Hotel einsmehr Bioprodukte. Wichtigstes Ziel des Unternehmens ist die Schaffung von Arbeitsplätzen für Menschen mit einer (geistigen) Beeinträchtigung auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt. Initiiert und getragen wird das Hotel einsmehr vom gleichnamigen Verein, der sich um Themen rund um das Downsyndrom beschäftigt.

Hotel einsmehr, Alfred-Nobel-Str. 9, Augsburg
Infos + Buchung: www.hotel-einsmehr.de

Mehr Platz für die Sonne.



Das Umweltamt zeigt im Oktober im Rahmen der Solaroffensive Augsburg zwei Wanderausstellungen rund um die Sonne. Neben der Grundlagenvermittlung in Solarenergie werden die Exponate der Preisträger des Architekturwettbewerbs „Gebäudeintegrierte Solartechnik“ vorgestellt. An einem Abend improvisieren Schauspieler des Sensemble Theaters in den Räumlichkeiten der Ausstellung zum Thema Solarenergie. Ganzjährig bietet das Umweltamt kostenfreie Beratungen, Infobroschüren und Veranstaltungen zur Installation von Fotovoltaikanlagen und Nutzung von Sonnenenergie in Eigenheimen an.

Ausstellungen: 12.10. – 24.10., Mo – Fr: 10–19 Uhr, Sa: 10–15 Uhr
Solar-Impro-Theater: Fr 23.10., 20 Uhr, Anm.: umweltamt@augzburg.de
Stadtbücherei Augsburg, Ernst-Reuter-Platz 1, www.augsburg.de/solaroffensive

Webinarreihe Nachhaltigkeit.



Eine ganze Veranstaltungsreihe zum Thema Nachhaltigkeit bietet diesen Herbst die VHS Donauwörth an. In fünf spannenden Webseminaren erhalten TeilnehmerInnen Wissenswertes zu Energieverbrauch, Konsum und Artenschutz sowie Empfehlungen zu nachhaltigem Konsumieren und Essen:

- jeweils Mi, 19–20.30 Uhr, VHS Donauwörth, FBE/VHS-Haus, Spindeltal 5, Anm.: www.vhs-don.de, 5 €:
- 07.10.: Politik, Unternehmen & Verbraucher als Klimaschutzgemeinschaft der Zukunft, Kurs 1224
 - 14.10.: Energie verbrauchen ohne schlechtes Gewissen, Kurs 1225
 - 21.10.: Nachhaltiger Modekonsum: Wie schaffen wir es, so zu konsumieren, wie wir es uns vornehmen?, Kurs 1226
 - 04.11.: Milch versus Grünkohl? Nachhaltige Ernährung, Kurs 1227
 - 17.11.: Die wunderbare Welt der Wildbienen, Kurs 1242

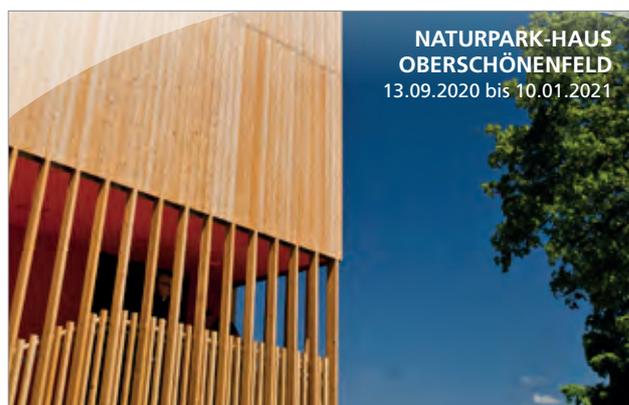
Digitale Klimakonferenz.



Dieses Jahr findet die Klimakonferenz der Stadt Augsburg digital statt. Sie richtet sich an lokale AkteurInnen und Akteure aus dem Klimaschutz und an die interessierte Öffentlichkeit. Schwerpunkt wird der neu eingerichtete Klimabeirat sein. Dessen Mitglieder aus Wissenschaft, Wirtschaft, Zivilgesellschaft und Politik/Verwaltung beraten den Stadtrat bei der Umsetzung städtischer Klimaschutzziele. Nach Erläuterungen zum Klimabeirat durch den Umweltreferenten stehen einige Mitglieder im Interview selbst Rede und Antwort. Des Weiteren wird die Klimastudie vorgestellt. In ihr sollen politische Schritte benannt werden, die nötig sind, um die gesetzten Klimaziele zu erreichen.

Digitale Klimakonferenz der Stadt Augsburg
Mi 02.12., Details zu Ablauf + Anm.: www.augsburg.de/umwelt-soziales/umwelt/klima-energie/klimaschutz

Der schwäbische Weg vom Baum zum Bau.



Rund ein Drittel des Regierungsbezirks Schwaben ist mit Wald bedeckt. Auf der Fläche wächst jedes Jahr so viel Holz, dass damit über 60.000 Einfamilienhäuser gebaut werden könnten. Wer bestaunen will, was aus dem Holzreichtum Schwabens alles realisiert wird, kann sich in einer Sonderausstellung im Naturpark-Haus Oberschönenfeld einen bildkräftigen Eindruck verschaffen. Die Ausstellung zeigt in zahlreichen Architekturporträts, dass der Holzbau in Bayerisch-Schwaben vom wohnlichen Einfamilienhaus über außergewöhnliche Industriegebäude bis zu beeindruckender Sakralarchitektur reicht.

Sonderausstellung: Bauen mit Holz in Bayerisch-Schwaben bis 10.01.21, Naturpark-Haus Oberschönenfeld, Gessertshausen
Di–So: 10–17 Uhr, www.naturpark-augsburg.de
Führungen: Fr 23.10., 20.11., 18.12., jeweils 13–16 Uhr, Anm.: 08238/3001-32

Alles pur

Wohnvision pur.



Im Nordwesten der ehemaligen Sheridan-Kaserne im Augsburger Stadtteil Pfersee soll ein ganz besonderes Quartier entstehen. Die künftigen Bewohner können es weitgehend nach ihren eigenen Vorstellungen bauen. Die Stadt will die insgesamt sechs Grundstücke nicht an das beste finanzielle Gebot, sondern an Baugemeinschaften mit den besten Ideen vergeben. „Konzept vor Kohle“ ist das Motto. Das neue Quartier soll einen sozialen, nachhaltigen und innovativen Mehrwert für die Bewohner, die Nachbarn im ganzen Stadtteil und für die gesamte Stadtgesellschaft bringen. Das Miteinander steht im Vordergrund. Voraussichtlich im November entscheidet der Stadtrat über die Ausschreibung. **Infoveranstaltung geplant: Do 10.12.2020, www.augsburg.de/buergerservice-rathaus/wohnen-und-bauen/gemeinschaftliches-bauen**

Wesensgemäße Bienenhaltung.



Ihr möchtet gerne in achtsamem Umgang selbst Bienen halten? Zwei Kurse zeigen praktisch, wie man Bienen wesensgemäß halten kann. An mehreren Kursterminen übers Jahr erhält man Gelegenheit, sich mit Bienen vertraut zu machen. Im Vordergrund steht nicht die Ernte von möglichst viel Honig, sondern die Wahrung der natürlichen Bedürfnisse des Bienenvolks – vor allem unter Berücksichtigung der sich wandelnden Umwelt- und Rahmenbedingungen. Ab Frühjahr 2021 bietet Mellifera e.V. eine Einführung in die wesensgemäße Bienenhaltung in Mering und Stadtbienen e.V. einen Imkerkurs zur ökologischen Bienenhaltung in Augsburg-Pfersee an.

- 6x ab 27.02., jew. Sa: 9–17 Uhr, Mering, 390 €, Anm.: 0177 / 2817441, www.mellifera.de/imkerkurs/augsburg
- 8x ab April, Wertachwiese, Augsburg-Pfersee, 340 €, www.stadtbienen.org

Weihnachtsbaden mit Greenpeace.



Lust auf Seebaden an Weihnachten? Vor einigen Jahren hätte man eine derartige Einladung noch für einen schlechten Scherz gehalten. Mittlerweile ist leider traurige Wahrheit, dass unsere Winter viel zu lau sind. Grund dafür ist die von uns verursachte Klimakrise. Wir alle wissen um sie, auch die Politik. Doch immer noch wird die Umsetzung von konkreten Schritten, die zu einer Bewältigung der Klimakrise führen könnten, nur schleppend angegangen. Deshalb wird Greenpeace Augsburg mit einer Badeaktion an Heiligabend für eine schnelle und wirksame Klimapolitik demonstrieren. Interessierte sind herzlich dazu eingeladen, sich anzuschließen. Die weihnachtliche Badeaktion findet 2020 bereits das siebte Jahr in Folge statt. **Do 24.12., 10 Uhr, Treff: am Wasserwachsteg beim Kuhsee Augsburg greenwire.greenpeace.de/group/505/about**

Vegane Kochkurse.



Eine vegane Ernährung belastet unsere Umwelt um rund zwei Drittel weniger als diejenige mit Fleisch- und Milchprodukten. Jede Mahlzeit, bei der wir auf tierische Produkte verzichten, hilft. Mit den richtigen Rezepten schmeckt veganes Essen und bietet dem Körper alles, was er für seine Gesundheit braucht. Schnupperkurse in die Welt der veganen Zubereitung gibt es hier:

Vegane Kurse von „Veganasha“, Lena Marie Radu, versch. Orte, Anm.: vegane-kochschule-augsburg.de

- Di 13.10., 17.30–21 Uhr: „vegan basics“, 65 €
- Sa 28.10., 10.30–14 Uhr: Heftig deftig (nicht nur) für Männer, 89 €

Vegane Kochkurse im Haus der Familie, Goethestr. 12, Stadtbergen Anm.: awo-haus-der-familie.de

- Fr 16.10., 19–22 Uhr: „Wildhefe – eine Weltanschauung! Ansetzen, vermehren & lecker backen“, 34 €

Bücher zum Hören.



Die Bücherinsel lädt wieder zu Lesungen mit hochkarätigen AutorInnen. Krimiautor Wolfgang Kemmer startet mit einem historischen Augsburg-Roman. Ein Abend widmet sich literarisch der „Unverfügbarkeit“. Eine Erziehungsexpertin verrät Eltern, wie sich Regeln liebevoll durchsetzen lassen. Über Schuld, Strafen und Alternativen zu Inhaftierungen liest ein ehemaliger Gefängnisdirektor.

Bücherinsel Pfersee, Augsburg Str. 15 ½,

Anm.: bestellung@buecherinsel-pfersee.de, je 4 €,

Ort: Bürgerhaus Pfersee, großer Saal, Stadtberger Str. 17

– Mi 04.11., 20 Uhr: Wolfgang Kemmer

– Mi 11.11., 20 Uhr: „Unverfügbarkeit“ Karin Mayer, Alexandra Tobor

– Mi 25.11., 20 Uhr: Heidemarie Brosche

– Mi 02.12., 20 Uhr: Thomas Galli

Stummfilmnacht mit Livemusik.



Deutsches Filminstitut & Filmmuseum Wiesbaden

Auch heuer bietet das Ballonmuseum Gersthofen wieder einen Stummfilm mit Livemusik – Joachim Fontaine am Klavier – an. In diesem Jahr wird der Gruselklassiker „Nosferatu“ von Friedrich Murnau aus dem Jahr 1922 zu erleben sein. Der packende Film nach Motiven des Schauerromans „Dracula“ von Sam Stoker wurde ein Jahr nach dem Ende der Spanischen Grippe gedreht. Thomas Hutter, Sekretär eines Maklers aus Wisborg, wird auf Dienstreise nach Transsylvanien zu Graf Orlok geschickt. Als er am nächsten Morgen auf der Burg des seltsamen Schlossherrn erwacht, entdeckt er kleine rote Wundmale an seinem Hals und ahnt, welchem Grauen er gegenübersteht. „Nosferatu“ gilt als einer der ersten Vertreter des Horrorfilms und übte mit seiner visuellen Gestaltung einen großen Einfluss auf das Genre aus. Sa 28.11., 19 Uhr, Ballonmuseum Gersthofen, 12 €, Reserv.: 0821 / 2491-550, www.ballonmuseum-gersthofen.de

„Amish Quilts meet Modern Art“.



In der Schau treten die berühmten Quilts der US-Glaubensgemeinschaft Amish People mit zeitgenössischer internationaler Kunst in Beziehung. Zwei Welten prallen aufeinander und stellen sich produktiv infrage: Amish People, eine religiöse Splittergruppe des Protestantismus, zeichnen sich durch einen vormodernen Lebensstil aus. Amish betreiben Landwirtschaft, verwehren sich technischem Fortschritt, leben ohne Strom. Aus diesen Gemeinden sind die Quilts hervorgegangen, hochwertige Steppdecken, mit erstaunlichen Mustern und Farben, schlicht und ästhetisch faszinierend.

Auf mehr als 1000 Quadratmetern Fläche können BesucherInnen eine einzigartige Auswahl originaler Amish-Quilts aus der Zeit von 1890 bis 1950 auf sich wirken lassen. Ihnen sind hochkarätige Arbeiten zeitgenössischer internationaler Künstler zur Seite gestellt. Aus den fundamental unterschiedlichen Lebensentwürfen der Amish-Kultur auf der einen und der modernen westlichen Kultur auf der anderen Seite entsteht ein anregendes Spannungsverhältnis.

Die modernen Exponate spiegeln Werte unserer Kultur, die von Narzissmus, Eitelkeit und Individualismus geprägt ist. Amish People hingegen fokussieren auf Gemeinschaft, Gottergebenheit, Demut. Letztere drückt sich in den Demutsstreifen der Quilts aus: Bewusst eingearbeitete Fehler sollen daran erinnern, dass der Mensch unvollkommen ist. Bescheidenheit und Schlichtheit der Amish spiegeln sich in „plain Quilts“: Aus nur zwei Farben gearbeitet, umschließt ein einfacher Rahmen eine Leere, die Raum zur Reflexion lässt.

Demgegenüber stehen Werke wie „black gold“ von Jan Kuck. Er goss Einweg-Kaffeekapseln zu Goldbarren. In Sekunden getrunken, produziert das verbleibende Aluminium der Kapseln Müll, der Jahrhunderte lang nicht verrottet. Das Kunstwerk ist eine beißende Parabel auf Überfluss und Konsum unserer westlichen Welt.

„Amish Quilts meet Modern Art“ bietet Kunstgenuss. Und regt zu grundsätzlichen Gedanken über Gründe und Abgründe unserer Werte- und Lebensvorstellungen an. Wie passend in Zeiten der Krise.

Staatliches Textil- und Industriemuseum Augsburg (tim)
Di–So: 9–18 Uhr, 6 € (E), 4 € (erm.)
bis Januar 2021
www.timbayern.de



Heimat



Kreative Seifenideen – handgemacht aus den Westlichen Wäldern.

Die Seifenschmiede ist eine kleine Manufaktur in Ustersbach im Naturpark Westliche Wälder. Stefanie Pöschl verzichtet bei der Herstellung ihrer handgemachten Kosmetik- und Pflegeprodukte auf die üblichen chemischen Zusätze und verwendet stattdessen qualitativ hochwertige Inhaltsstoffe sowie ausgewählte Parfumdüfte. Die studierte Landschaftsarchitektin hatte schon immer eine Vorliebe für die Verknüpfung von Natur, Kunst und Handwerk. Und die machte auch vor Pflegeprodukten nicht Halt.

Von Martina Walz.





Stefanie Pöschl wohnt mit ihrer Familie „im schönsten Haus von Ustersbach“, wie sie selbst sagt – idyllisch mit Garten und leicht am Hang gelegen. Der 300 Jahre alte ehemalige Pfarrhof wurde vor ihrem Einzug im Sinne des Denkmalschutzes renoviert und bietet so den perfekten Rahmen für ihre kreativen Ideen, die ein paar Kilometer weiter in ihrer kleinen Werkstatt umgesetzt werden.

Haut bei der Entgiftung und erschwert zudem Schweißgeruch, da sich Bakterien kaum ansiedeln können. Auf die Frage, was sonst in der Deocreme stecke, antwortet Stefanie Pöschl lächelnd: „Sheabutter, Kokosnussöl, ein basisches Pulver und natürlich die ein oder andere geheime Zutat.“ Überhaupt ist Sheabutter ihr meistverwendeter Rohstoff, „weil Sheabutter die Haut beruhigt und intensiv mit Feuchtigkeit

„Die Begriffe natürliche Substanzen und Nachhaltigkeit gehören für mich einfach zusammen.“

Die Anfänge der Seifenschmiede liegen fast zehn Jahre zurück. Rückblickend meint Stefanie Pöschl, „damals zum Glück zur richtigen Zeit am richtigen Ort“ gewesen zu sein. Auf einem der Kunsthandwerkmärkte, die sie immer schon gerne besuchte, wurde sie zu ihrer ersten eigenen Seife inspiriert. Ausschlaggebend war dabei, dass sie bis dato mit keiner gekauften rundum zufrieden gewesen war. Schon ihre Anfangsstücke fanden im Freundeskreis großen Anklang und direkt Abnehmer.

Mit der ersten (Verträglichkeits-)Zertifizierung nach EU-Kosmetikverordnung fiel 2013 dann der Startschuss zur Selbstständigkeit. In der Seifenschmiede hat zwar alles mit der namengebenden Seife begonnen, ihr folgten aber nach und nach andere Naturprodukte wie zertifizierte Haar-, Rasier- und Zahnseifen, Lippenpflege oder die besondere Hautpflegecreme „Körpersahne“ mit Sheabutter und wertvollen Ölen. Als Alternative zum Seifenstück ist auch eine Duschmilch in verschiedenen Duftrichtungen erhältlich, bei der man sich das Eincremen danach spart. Letztes „Baby“ war die aluminiumfreie Deocreme. Ihr basischer pH-Wert unterstützt die

pflegt“. Im Lippenbalsam sorgt sie für samtig weiche Lippen und in der Deocreme für ein angenehmes Hautgefühl. Seifen werden durch Sheabutter gut fest, bei der Verwendung wiederum geschmeidig.

Alle Seifen und Pflegeprodukte sind rückfettend und Feuchtigkeit spendend. Die Seifenschmiedin stellt sie selbst von Hand her – ohne chemische Konservierungsstoffe und Emulgatoren. Die Inhaltsstoffe stammen ausschließlich aus Deutschland von ausgesuchten, ebenfalls zertifizierten Lieferanten. „Seife aus Natriumhydroxid (kurz NaOH) und Öl konserviert sich durch den Verseifungsprozess übrigens selbst“, erklärt Stefanie Pöschl nebenbei, und dass die Verseifung im Kaltverfahren vier Wochen dauert. Erst dann sei die Seife hautfreundlich, zart und rückfettend.

Ihre Produkte kommen hübsch in Gläschen oder Dosen daher, Seifen ausschließlich in Papier oder biologisch abbaubarem Cellophanpapier: „Nachhaltigkeit beginnt für mich beim schonenden Einsatz von Rohstoffen und Substanzen. Auch die Ergiebigkeit meiner Pflegeprodukte ist mir wichtig, damit Sie möglichst lange etwas davon haben.“



Stefanie Pöschl

Seifenschmiede
Handgefertigte Pflegeprodukte
Tel.: 0157 / 34 35 59 26
www.seifenschmiede.de

Verkauf: online, im Wörner Gartenmarkt Königsbrunn und Neusäß, auf Kunsthandwerkmärkten bis ins Allgäu, Marktermine im Web

Genuss pur

Käse pur

Veredelte Milch
zum Dahinschmelzen.

Käse ist nicht nur lecker und enorm vielseitig. Durch die Herstellung von Käse wird vielmehr Milch haltbar gemacht. Das haben unsere Vorfahren schon vor über 10.000 Jahren erkannt, als mit der beginnenden Weidewirtschaft erstmals größere Mengen Milch zur Verfügung standen. Je nach Sorte wird aus vier bis 16 Litern Milch mithilfe von Lab oder Edelschimmel ein Kilo Käse. Käse pur ist Genuss – in unterschiedlichsten Gerichten einfach zum Dahinschmelzen.





Käseknödel

Zutaten:

60 g Zwiebel	4 Eier
100 g Butter	150 – 200 ml Milch
300 g herzhafter Käse (versch. Sorten z.B. Bergkäse, Tilsiter, Gouda)	2 EL Mehl
500 g geschnittene Weißbrot- o. Semmelreste vom Vortag	8 EL Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer
	40 g geriebener Hartkäse (z.B. Parmesan)

1. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in etwas Butter dünsten.
2. Eier mit Milch verrühren. Käse in kleine Würfel schneiden. Eiermilch mit Zwiebeln, Käse und der Hälfte des Schnittlauchs zum Knödelbrot geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermengen, evtl. etwas weichen lassen. Mehl dazugeben und die Masse kneten, bis der Teig zusammenhält.
3. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Hände mit kaltem Wasser befeuchten und Knödel formen. Diese in das siedende Wasser geben und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen.
4. Währenddessen die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und leicht bräunen lassen. Knödel herausnehmen, kurz abtropfen lassen. In einem Teller anrichten, mit Käse bestreuen, die gebräunte Butter darübergießen und mit dem restlichen Schnittlauch garnieren. Dazu schmecken Blattsalate und/oder Krautsalat.



Auberginen-Käse-Schnitzel

Zutaten:

1 große Aubergine	1 Ei
100 g herzhafter Schnitt- oder Hartkäse	(Zitronen-)Thymian
60 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
60 g Mehl	Butter

1. Die Endstücke der Aubergine abschneiden. Längs in acht dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen und 20 Minuten ziehen lassen.
2. Derweil den Käse sehr klein würfeln oder reiben, mit dem abgezupften Thymian mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Auberginenscheiben trocken tupfen und leicht pfeffern. Vier Auberginenscheiben mit der Käsemasse bestreichen, die restlichen Scheiben darüber legen und andrücken. Die gefüllten Auberginen zuerst in Mehl, dann in Ei und abschließend in Semmelbröseln panieren.
4. Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginen-Käse-Schnitzel darin bei mittlerer Hitze in 5 bis 6 Minuten goldbraun backen, dabei einmal vorsichtig wenden. Anrichten und heiß servieren. Dazu passt gemischter Salat.

REGIONAT

Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Metzgerei

Käse von der Bio Molkerei aus Andechs

Bio- Gemüse von der Klostersgärtnerei Ursberg

Nudeln und Eier von der Familie Habersetzer u.v.m

24h

Unser Bestes rund um die Uhr

NATÜRLICH VOM SCHWEIGERHOF

Hofladen Schweiger • Friedrich-Ebert-Str. 50 • 86199 Augsburg • www.hofladenschweiger.de
 Geöffnet: **Freitags 8-13 Uhr und 14-18 Uhr, Samstags 8-12 Uhr**

Große Auswahl an handwerklich hergestellten Rohmilchkäse, Joghurt und Frischkäse aus hofeigener Milch, Wagyu- und Wollschwein-Produkte

Hofladen geöffnet: **Freitag 12-17 Uhr, Samstag 8-12 Uhr**
Familie Peter, Feigenhofer Str. 2, 86462 Achsheim
www.genuss-vom-land.de Tel. 08230-7317

Überblick pur

Käse – regional hergestellte Leckerei.

Saftige grüne Wiesen werden durch grasfressende Tiere und handwerkliche Kunst zu einem äußerst leckeren und vielseitigen Produkt veredelt: Käse! In unserer Region gibt es tolle Käse- reien, die aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch verschiedenste Sorten herstellen und direkt ab Hof verkaufen, Läden, die ein breites, teils sogar rein ökologisches Angebot haben und verschiedene Orte, wo man bei der Herstellung zusehen oder sogar selbst Käse herstellen kann.

Übersicht

-  Kuh
-  Schaf
-  Ziege
-  Verkauf
-  Eigene Herstellung
-  Ausflug/Seminar
-  Bio Bioprodukte

Hinweis: Die Recherche der Angaben erfolgte mit größter Sorgfalt durch die Purpur-Redaktion. Wir bitten dennoch, vor einem Besuch immer selbst alle Angaben, auch aktuelle Infos bzgl. Covid-19, noch einmal zu prüfen.

- 1 Tölzer Kasladen Augsburg**
 Di – Fr: 10 – 18 Uhr, Sa: 10 – 16 Uhr
 Vorderer Lech 2, Augsburg
augsburg@toelzer-kasladen.de
- 2 Stadtmkt Augsburg**
 Viktualienhalle: Allgäuer Käsehütte,
 „Bio Emma“-Käse-Feinkoststand, Käse Kolper
 Mo – Fr: 7 – 18 Uhr, Sa: 7 – 14 Uhr
 Fuggerstr. 12a, Augsburg
www.augsburg.de
- 3 Schweigerhof**
 Fr: 8 – 18 Uhr, Sa: 8 – 12 Uhr
 Friedrich-Ebert-Str. 50, Augsburg
www.hofladenschweiger.de
- 4 Bios Naturmarkt Göggingen Bio**
 Mo – Fr: 8 – 19 Uhr, Sa: 8 – 14 Uhr
 Bgm.-Aurnhammer-Str. 29, Augsburg
www.bios-goeggingen.de
- 5 Kässpätz**
 Mo, Di, Do: 7 – 12.30 Uhr + 15 – 18 Uhr,
 Mi: 7 – 12.30 Uhr, Fr: 7 – 18 Uhr, Sa: 7 – 12 Uhr
 Hauptstr. 11, Leitershofen
www.kaesspatz.de
- 6 Herzstück Diedorf Bio**
 Mo – Fr: 6.30 – 18.30 Uhr, Sa: 6.30 – 14 Uhr
 Hauptstr. 30, Diedorf
www.herzstueck-horgau.de
- 7 Moirhof – Biolandhof Mayer Bio**
 Do, Fr: 9 – 18 Uhr, Sa: 9 – 12 Uhr
 Wertinger Str. 17, Gersthofen-Hirblingen
www.biolandhof-mayer.de
- 8 Maierhof – Genuss vom Land**
 Fr: 12 – 17 Uhr, Sa: 8 – 12 Uhr
 Feigenhofer Str. 2, Langweid a. Lech/Achshem
www.genuss-vom-land.de
- 9 Landkäserei Reißler**
 Schaukäserei, Führungen, Verkostungen
 Nov. – März: freitags Kässpätzle-Essen
 Do + Fr: 8 – 18 Uhr, Sa: 8 – 12 Uhr
 Schmutterstr. 5a, Nordendorf
www.kaeserei-reissler.de
- 10 Ziegenhof Monheim**
 Sa: 10 – 13 Uhr, Selbstbed.: tägl. 8 – 20 Uhr
 Hagenbuch 3–5, Monheim
www.ziegenhof-monheim.de
- 11 Waldziegenhof Bio**
 Fr: 15 – 18 Uhr, Sa: 9 – 12 Uhr
 Schlosstr. 19, Ziertheim
www.waldziegenhof.de
- 12 Heumi Bio**
 24h-Verkaufslädchen
 Iglinger Str. 48, Hurlach
www.facebook.com/heumishof
- 13 Petra Wiedemann vegan**
 Kochkurse + Workshops auf Anfrage
 veganer Käse auf Bestellung
 Tel.: 01578/239 44 02, [ernaehrung.gesund.lecker.vegan](https://www.ernaehrung.gesund.lecker.vegan)
- 14 Käsehäusle Ulm**
 Käseseminare: Wissenswertes + Verkostung
 Di – Fr: 8.30 – 18 Uhr, Sa: 8.30 – 13.30 Uhr
 Dreikönigsgasse 6, Ulm
www.kaeshaeusle-urm.de
- 15 Berghof Emershofen Bio**
 Sa: 9 – 13 Uhr
 Berghof, Weißenhorn
www.berghofziegen.de
- 16 Ziegenhof Holzer Bio**
 Fr: 15 – 18 Uhr (1. Fr / Monat geschl.)
 24h-Automat, Kirchheimer Str. 87, 73269 Hochdorf
www.ziegenhof-holzer.de
- 17 Biohof Zwieseles Bio**
 Käseglocke Wigratzbad, Di – So: 9 – 12.30 Uhr
 + 14.30 – 18.30 Uhr, Onlineshop
 Kapellenweg 2, 88145 Opfenbach
www.biohof-zwieseles.de
- 18 Käseerei Bauhofer**
 Mo – Do: 8 – 12 Uhr + 14 – 18 Uhr, Fr: 8 – 18 Uhr,
 Sa: 8 – 12 Uhr, Onlineshop
 Kofeld 4, 88285 Bodnegg
www.bauhofer.net
- 19 Hofgemeinschaft Heggelbach Bio**
 Di + Fr: 17 – 19 Uhr
 Heggelbach 8, 88634 Herdwangen-Schönach
www.hofgemeinschaft-heggelbach.de
- 20 Hofkäserei Kraus**
 Mi, Fr, Sa: 9 – 12 Uhr + Mi, Fr: 16.30 – 18 Uhr
 Hauptstr. 19, 87634 Ebersbach
www.hofkaeserei-kraus.de
- 21 Käseschule Allgäu**
 Käseseminare: selbst Käse machen
 Kirchdorfer Str. 7, 87534 Thalkirchdorf
 Ottostr. 4, 87448 Waltenhofen
www.kaeseschule.de
- 22 Bergkäserei Weizern**
 Führungen
 tägl. 8 – 19 Uhr, Onlineshop
 Weizern 3, 87637 Eisenberg
www.kaeserei-weizern.de
- 23 Sennerei Lehern**
 Besichtigungen, Schaukäserei, Gastwirtschaft
 „KäseAlp“, Onlineshop
 Mo – Sa: 8 – 18 Uhr, So: 9.30 – 18 Uhr
 Seeweg 4, 87629 Füssen-Weissensee
www.sennerei-lehern.de
- 24 Baldauf Käse**
 Sennerei Hopfen: Mo – Sa: 8 – 12 Uhr + tägl.
 15.30 – 18.30 Uhr, 88167 Stiefenhofen
 Sennerei Grünenbach: Mo – Sa: 8 – 12 Uhr + Do,
 Fr: 15.30 – 18 Uhr, Sennereiweg 2, 88167 Grünenbach
 Isny: Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr + 14 – 18 Uhr,
 Sa: 8.30 – 12.30 Uhr, Bergtorstr. 6, 88316 Isny
 Käskeller Großholz: Mo – Fr: 8.30 – 12.30 Uhr +
 14.30 – 18 Uhr, Sa: 8.30 – 12.30 Uhr, Goßholz 5,
 88161 Lindenberg/Allgäu
 Onlineshop: shop.baldauf-kaese.de
- 25 Hofkäserei Ratzenberg Bio**
 Käseseminare: selber Käse machen
 Mi – Sa: 9 – 19 Uhr, 24h-Automat
 Sedanstr. 55, 88161 Lindenberg/Allgäu
www.ratzenberg.de
- 26 Schöneegger Käse Alm**
 Schaukäsen, Käsekurse
 Kässpätzen: Fr: 11 – 15 Uhr, Reserv. 08867/489
 01.11. – 17.05.: Fr – So: 11 – 17 Uhr,
 18.05. – 31.10.: tägl. 9.30 – 18 Uhr
 Schöneegg 6, 82401 Rottenbuch
 Wochenmärkte in Hochzoll-Stüd,
 Göggingen, Pfersee, Friedberg, Königsbrunn
www.schoeneegger.com
- 27 Friedl's Käswerkstatt Bio**
 Führungen, Raclette-Ofen-Verleih (15 €),
 Fr: 17 – 22 Uhr: Kässpätzenabend
 Di + Fr: 16 – 19 Uhr, Fr: 8 – 12 Uhr, Sa: 8 – 13 Uhr
 Hauptstr. 65, 87662 Kaltental
www.kaeswerkstatt.de
- 28 Walder Käsküche**
 Schaukäserei, mietbarer Raclettewagen,
 Bräustüberl, Onlineshop
 Di – Sa: 11 – 18 Uhr, So: 14 – 18 Uhr
 Nesselwanger Str. 44, 87616 Wald/ Ostallgäu
www.walder-kaeskueche.de
- 29 Ziegenhofkäserei Haider Bio**
 Fr: 15 – 19 Uhr
 Dorfstr. 52a, 86865 Markt Wald – Immelstetten
 Tel.: 08262/960167
- 30 Ziegenbande Bio**
 tägl. 18 – 19.30 Uhr
 Hechelleite 5, 86919 Utting a. Ammersee
www.ziegenbande.de



Die Künstlerin der Themenkarte: Sabine Sommerreißer

Sabine Sommerreißer hat nach ihrer Lehre zur Kirchenmalerin an der Hochschule in Augsburg Kommunikationsdesign studiert. Sie lebt und arbeitet mit ihrer Familie auf dem Land nördlich von Augsburg. Sie liebt es, durch ihre Arbeit Humor und Seele sprechen zu lassen. Meistens gestaltet sie mit Zeichnungen und handgefertigten Stempeln, die sie sowohl als Illustration im Corporate Design als auch für handgedruckte Karten in Szene setzt. Neben ihrer Arbeit im Bereich Grafikdesign hat sie mit

einer Freundin „Die Achtsamkeitswerkstatt“ gegründet. Hier leitet sie Achtsamkeits- und Meditationskurse für Körper, Seele und Geist. In beiden Bereichen genießt sie vor allem den Moment, wenn man innerlich zu seiner Arbeit „Ja, das ist es“ sagen kann.



Die Achtsamkeitswerkstatt

Tel.: 0176/20077001

www.tuseinfach.jimdo.free.com



Nördlingen



Alles Käse - oder was?



Ingolstadt

Donauwörth



Günzburg

Augsburg

14

13



2

1

5

4

3

26

26

15

Krumbach

24



Landsberg a.L.

12



München

30

Memmingen



20

Schongau

27



19

18

17

Kempten

21

24

28

22

23

25



Schwangau

Oberammergau



Food pur



Jürgen Kappelmeier

Slow Food im ANNA Café.

In den ruhigen Hinterhöfen von St. Anna liegt ganz beschaulich das ANNA Café. Hier bleibt die Welt draußen und das Auge findet im schlicht-stilvollen Ambiente Ruhe. Die Speisen kommen – wunderbar angerichtet – als edle kulinarische Kunstwerke daher. Seit März zeichnet Steffen Gumpert als neuer Küchenchef dafür verantwortlich. Inhaber Michael Hingerl wählt seine regionalen und biologischen Zutaten nach strengen Qualitätskriterien aus – unter anderem von Byodo, Biolandhof Schlossbauer, Ökoring, Bio-Eismanufaktur Meisterhand oder der Konditorei Schenk. Letztere liefert neben Torten und Kuchen auch die leckeren Buns

für die täglich wechselnden ANNA-Burger. Aber auch die bunten Blattsalate vom Markt mit feinen Dressings oder die fleischlosen Gerichte begeistern nachhaltig. Nachhaltig ist übrigens auch das ausgeschenkte, gefilterte und vitalisierte Augsburgs Wasser. Ob Frühstück mit Baby, mittägliche Büropause oder nächtlicher Barbesuch – das Café im Annahof bietet eine kleine Auszeit vom Alltag. *Corona-News*: Der Sonntagsbrunch muss derzeit leider aussetzen. Auf der kleinen, aber feinen Karte finden sich täglich wechselnde und gewohnt köstliche Speisen. Weihnachtsfeiern bis 100 Personen können im Annahof coronakonform stattfinden.

ANNA Café, Im Annahof 4, Augsburg
Mo: 9–18 Uhr, Di–Sa: 9–23 Uhr
24.12.: Hl.-Abend-Brunch, 25 € (E), 15 € (K 6–12 J.)
Reserv. + Infos zur Karte: 0821 / 455 07 80
www.das-anna.de



Brauerei Ustersbach
Lagerverkauf: Ustersbacher Biere, Wita-
Erfrischungsgetränke, Witaquelle-Mineralwasser
Mo–Do: 9–12 + 13–16 Uhr, Fr: 9–13 Uhr
Hauptstr. 40, Ustersbach
www.ustersbacher.com

Heimatverbunden mit Ustersbacher.

„Steigen Sie mit Ustersbacher ins Bankgeschäft ein!“ So lautet die aktuelle Aktion der Ustersbacher Brauerei, die die Mehrwertsteuerersparnis aus Hausverkauf und Heimservice an den Naturparkverein Augsburg Westliche Wälder spendiert zur Renovierung und Neuinstallation von Sitzbänken. Die Kooperation der Brauerei mit dem Naturparkverein geht aber weit darüber hinaus: Mit ihrer Witaquelle, dem natürlichen Mineralwasser aus den Tiefen der Westlichen Wälder, unterstützt das Unternehmen vielfältige Aktionen wie die Ausbildung von Naturpark-Rangern oder die Ausgestaltung des 20 km langen Witaquelle-Radwegs im Schmuttertal.

Seit sechs Jahren erfreut sich das Mineralwasser der Ustersbacher Brauerei, jetzt auch als stille Variante „Witaquelle naturell“, größter Beliebtheit. Durch die Abfüllung ausschließlich in Glasflaschen bleibt die ursprüngliche Reinheit des Wassers erhalten. Die Mehrwegflaschen werden mehr als 50 Mal wiederbefüllt, bevor sie ins Glasrecycling gehen. Die Kisten sind im Regelfall über Jahrzehnte im Einsatz, bis sie wieder zu neuen Kisten verarbeitet werden. Die Schraubverschlüsse, die zum Schutz der Flaschenmündung wieder auf die leere Flasche aufgeschraubt werden sollen, gehen komplett ins Metallrecycling. Selbst die abgelösten Etiketten gehen in eine bayerische Papierfabrik. Nachhaltiger geht's nicht.



NaturGlück
Nachhaltiger Genuss direkt vom Hof
Andreas Burkhardt, Martin Engelmayer,
Horgau, www.natur-glueck.com

Haferdrink aus der Region.

Lecker, aus eigenem Anbau, gesund – so lauten die Vorgaben für ihren Haferdrink. Martin Engelmayer und Andreas Burkhardt, zwei Studenten, aufgewachsen in der Landwirtschaft in den Westlichen Wäldern, verfolgen die Idee eines regional produzierten Haferdrinks aus eigenem Anbau konsequent. Ihren ersten Biohafer bauten die beiden bereits diesen Sommer an, auf einem Feld, wo Blühstreifen zwischen den Haferpflanzen Lebensraum für Insekten und wild lebende Tiere bieten. Dies sieht nicht nur optisch hübsch aus, sondern dient der Artenvielfalt und tut der Umwelt gut. Denn für die beiden Gründer steht nicht nur der Mensch im Mittelpunkt: „Unser Ziel ist es auch, ein Umdenken in der

Landwirtschaft anzuregen, welches über Volksbegehren wie ‚Rettet die Bienen‘ hinausgeht und Menschen motiviert, neue Ideen zu verwirklichen“, so Martin Engelmayer. Ressourcenschonend sollen daher auch Produktion und Vertrieb sein. Während der eben geerntete Hafer nun in die Produktentwicklungsphase geht, ist bereits klar, dass das fertige Produkt in Mehrwegglasflaschen abgefüllt und regional im Raum Augsburg angeboten werden soll. So sind auch die Transportwege auf ein Minimum begrenzt. Es lohnt, die Augen offen zu halten für den NaturGlück-Haferdrink, der demnächst zu haben sein wird.



Biobäckerei Schubert, Filiale Hauptbahnhof
 Bahnhofstr. 30, Augsburg
 Mo–Sa: 6.30–19 Uhr
www.baeckerei-schubert.de

Biobackwaren neu am Bahnhof.

Guter Kaffee, gesunde Biobackwaren, freundliche Menschen und ein fröhliches Ambiente: so präsentiert sich die neue Filiale der Biobäckerei Schubert direkt gegenüber des Hauptbahnhofs. Dort laden hübsche gemütliche Sitzbänke in Nischen ein, länger zu verweilen, den Alltag zu vergessen und den Moment zu genießen. Aber auch wer es eilig hat, ins Büro oder zum Zug muss, kann sich sein gesundes Frühstück einfach mit auf den Weg nehmen. Da gesunde, glutenfreie und vegane Ernährung immer mehr an Beachtung bei den Menschen findet, bietet die Biobäckerei hier zusätzlich gesunde Alternativen wie einen veganen Grillgemüseburger oder belegte glutenfreie Snacks. Aber auch Walnusschleifen

mit Salami und eine normale Schinkensemmel sind im Angebot. Dazu gibt es gekühlte Getränke und verschiedene Kaffeesorten, die auch mit milchfreien Alternativen wie Soja-, Mandel- oder Hafermilch zu haben sind. Selbstverständlich alles 100 Prozent in Bioqualität. „Das ist unsere Überzeugung – ökologisch und nachhaltig“, so Inhaber Frank Schubert. „Wir haben unsere Produktion weiterentwickelt. Durch eine lange Teigführung wird unser Gebäck besonders saftig und hält länger frisch. Neu in Augsburg ist unser ungekühltes, frisch gebackenes glutenfreies Brot, immer Dienstag bis Samstag. Ein ganz neues Geschmackserlebnis für Menschen, die auf Gluten verzichten möchten.“



Mayers Bio-Hofladen + Café
 Wertinger Str. 17, Hirblingen
 Tel.: 0821/463549
 Do + Fr: 9–18 Uhr, Sa: 9–18 Uhr
www.biolandhof-mayer.de
[facebook/moirhof](https://facebook.com/moirhof)



Brot- und Fleischseminare: Wissensfeuerwerk.

Die Seminare auf dem Moirhof Hirblingen verbinden Handwerkskunst mit der Zubereitung bester Lebensmittel. Das Team rund um Katharina Mayer bietet dabei ein Feuerwerk aus Kulinarik, Unterhaltung und Wissenszuwachs, das die TeilnehmerInnen so schnell nicht vergessen werden.

Bei den Backseminaren zeigen Katharina Mayer und Thomas Bußer als versierte Bäcker, wie aus hochwertigen Rohstoffen schmackhafte und naturbelassene Backwaren entstehen. Neben dem Umgang mit Sauerteig, langsamen Teigführungen und verschiedensten Techniken zur Teigaufarbeitung wird gezeigt, wie mit einfachen Mitteln professionelle Ergebnisse auch zu Hause erzielt werden können.

Ob Rindfleisch-/Schweinefleischseminar oder Steaktasting – das Team aus Fleischern und Köchen entführt die TeilnehmerInnen mit viel Humor, aber auch viel Fachwissen in die Welt des Metzgerhandwerks.

Als zertifizierte Fleischsommelière, Tierärztin und Hauswirtschafterin schlägt Katharina Mayer den Bogen von der Anatomie des Tierkörpers über Biochemie und Physik hin zur fachmännischen Zubereitung in der Küche.

– Rindfleischseminar: 17.10., 15–19.30 Uhr
 – Brotseminar: 24.10., 15–20 Uhr
 – Steaktasting: 07.11., 15–19 Uhr
 – Schweinefleischsem.: 21.11., 15–19.30 Uhr
 jeweils 110/120 € inkl. Essen, Getränk, Wein, Spirituosen, Skript, Kostproben für zu Hause, Anmeldung über Web



meingemachtes manufaktur, Café & Laden
 Christiane Zimmermann, Eresried 50, Steindorf,
 Do–Fr: 9–17 Uhr, Sa + So: 10–17 Uhr
meingemachtes-manufaktur.de

Genussladen mit Landcafé: meingemachtes.

Idyllisch auf dem Land, romantisch mitten im Grünen, befindet sich im Dreiländereck Fürstenfeldbruck, Augsburg, Landsberg die meingemachtes manufaktur. In Eresried stellt „Frau Meingemachtes“ alias Christiane Zimmermann in leidenschaftlicher Handarbeit köstliche Chutneys und Fruchtaufstriche her. Auf Basis traditioneller Rezepte zaubert sie neue Geschmackscreationen. Heraus kommen dabei klassische Sorten wie KürbisTomate und exklusive Kombinationen wie zum Beispiel RoteBeteBirne. Für die Produktion setzt die leidenschaftliche Hauswirtschafterin auf höchste Qualität ohne Farb- und Konservierungsstoffe. Sie verwendet nur natürliche Zutaten, nach Möglichkeit aus regionalem Anbau.

Im neu eröffneten Café mit selbst gebackenen Kuchen und köstlichen Torten, herzhafte Tellern und großem Frühstücksangebot können die Chutneys und leckeren Marmeladen wie Erdbeere-Espresso gleich vor Ort probiert werden.

Bei Löwenzahnlimonade schweift der Blick auf den umliegenden Wald oder direkt in den Genussladen nebenan. Dort finden sich alle Leckereien der Manufaktur, Weine aus Christiane Zimmermanns Heimat Rheinhessen sowie ausgewählte regionale Feinkost zum Schlemmen und Verschenken.

In Kochkursen und auf ihren Küchenpartys gibt Christiane Zimmermann ihre Genussmagie getreu dem Motto „Essen verbindet Menschen“ gerne an Interessierte weiter.



Zukunft im Blick

HeimatUnternehmer vernetzen sich und schaffen Synergien

„Wie können wir unseren landwirtschaftlichen Betrieb zukunftsfähig machen?“ Diese Frage stellen sich viele Landwirte – gerade, wenn sie bemerken, dass „das System des Schneller, Besser, Größer und der Umgang mit den erzeugten Lebensmitteln“ so nicht mehr für sie selbst, aber schon gar nicht für die nachkommende Generation passt. Christian Mögele, Nebenerwerbslandwirt in Döpshofen, stand genau an diesem Punkt, als sein Sohn Jakob 2016 nach dem Abitur den Wunsch äußerte, den Hof weiterzuführen.

„Mein Ziel ist es, den Betrieb so auf die Füße zu stellen, dass mein Sohn nach seinem Studium übernehmen kann“, so Christian Mögele, der auf den Strausser-Hof eingehiratet hat und diesen seit 20 Jahren im Nebenerwerb führt. Dafür hat die Familie bereits viel getan: Schon 2014 begann der Landwirt mit Ökolandbau zu experimentieren und sich in anderen Betrieben Anregung zu suchen. Das konventionelle Konzept sagte ihm immer weniger zu. Für die kleine Milchwirtschaft mit 35 Kühen sah er auch keine Chance. Die Flächen um Döpshofen, ein kleines Dorf in den Westlichen Wäldern, sind vergeben, bereits über 1000 Milchkühe gibt es dort, eine Ausweitung war also schlecht möglich; man ist abhängig von der Molkerei und auch eine Umstellung auf Biobetrieb ist kaum rentabel. Und so wagten die Mögeles 2016 einen Neustart: Die Milchwirtschaft wurde aufgelöst, die Felder auf ökologischen Landbau umgestellt und Jakob begann das duale Studium „Landwirtschaft“ mit einer begleitenden landwirtschaftlichen Ausbildung.

Eigene Ideen verfolgen

Auch wenn sich die Familie mit ihrem Hof bereits vor vier Jahren auf einen guten Weg gemacht hat, so gibt es immer wieder Situationen, wo kompetente Hilfe gerade richtig kommt. „Für uns war es ein Glück, dass wir auf die Initiative HeimatUnternehmen gestoßen sind“, freut sich Christian Mögele. „Hier vernetzen sich kreative, engagierte und unternehmerische Menschen“, erklärt Anja Dördelmann, Supportive Leader von HeimatUnternehmen im Herzen von Schwaben. Sie begleitet nun den Betrieb, der bereits eine eigene Vision für seinen Hof entwickelt hat: ein Hofladen, Landwirt bei der Solawi Augsburg, Verkauf und Weiterverarbeitung der hofeigenen Produkte in eigener Hand. „Wir, die Bäuerinnen, Bauern und Produzenten, haben die Vermarktung abgegeben an Spezialisten. Das wurde vom Handel ausgenutzt und so bekommen wir als Erlös, was uns der Handel lässt.“ Hier liegt die Motivation des Landwirts, etwas zu ändern.



Strausser-Hof
Familie Mögele
Hofladen geöffnet ab Ende Oktober
Sankt-Martin-Str. 12
86459 Döpshofen
www.strausser-hof.de

Neues Betätigungsfeld? Nudeln!

Der Hof hat sich umorientiert. Auf den Feldern wachsen nun Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Tomaten und weitere Gemüse. Zu Weizen und Roggen kamen Emmer, Dinkel, Lupine und Hanf dazu. „Ich unterstützte bei der Suche nach neuen Einkommensfeldern. Wo soll es hingehen, wo gibt es einen Absatzmarkt?“, beschreibt Anja Dördelmann die Zusammenarbeit. So entstand die Idee, Nudeln aus dem eigenen Getreide zu fertigen. Petra Mögele entdeckte ihre Leidenschaft darin. Und so stellt sie inzwischen auch sehr individuelle Sorten her – aus Lupinenmehl, mit selbst angebautem Bärlauch oder auch mit Roter Bete von den eigenen Feldern. „Auch hier steht uns die Initiative HeimatUnternehmen mit Rat und Tat zur Seite: bei Logo, Verpackung und Marketing“, so Christian Mögele. „Wir vernetzen uns mit anderen Unternehmen, die uns mit Erfahrung, Rat und Tat unterstützen können.“

Vorbilder und Mitstreiter

Die Mögeles nutzen etwa die Expertise des Herzstücks, ebenfalls ein HeimatUnternehmen: „Es ist ein moderner Laden, für jedes Problem gibt es dort Leute.“ Die Strausser-Hof-Nudeln und das Gemüse werden im Herzstück Diedorf verkauft, aber es gibt auch eine Kooperation für den Hofladen auf dem Strausser-Hof, der Ende Oktober eröffnen soll. Dort soll nicht nur das Strausser-Sortiment zu haben sein: „Ich stelle mir einen Tante-Emma-Laden so wie früher vor, wo man alles bekommt“, so Christian Mögele. Und genau dieses Sortiment soll aus dem Herzstück stammen. „Das Herzstück kann bei der Einkaufsstruktur unterstützen, Brand und bestehende Marketingelemente können genutzt werden und Kontakte zu anderen Landwirten und Produzenten hergestellt werden“, erklärt Anja Dördelmann. Christian Mögele sammelt gerade die Erfahrungen anderer Hofläden bezüglich Öffnungszeiten. Und: „Ich bin froh, dass ich jemanden habe, der mich auf mögliche Fallstricke hinweisen kann. Da geht es um das Kassensystem oder auch um Steuersachen, an die ich sonst nicht gedacht hätte.“

Mit Leidenschaft in die Zukunft

„Wir wollten eine Nische finden“, so Christian Mögele, „um unseren Hof zukunftsfähig für die nachfolgende Generation zu machen.“ Das ist ihm gemeinsam mit seiner Familie gelungen. Der Hof arbeitet nun nach ökologischen Kriterien. Sohn Jakob managt mit seinen 23 Jahren bereits den kompletten Getreide- und Gemüseanbau. Beides wird selbst vermarktet und verarbeitet. Die Nudelproduktion steigt und der eigene Hofladen eröffnet in wenigen Wochen. Und schon wieder wird eine neue Idee gesponnen: Backmischungen in der Mehrwegmilchflasche für Brote, Kuchen oder Kekse – selbstverständlich mit dem Mehl aus dem Strausser-Getreide. Kontakte zu anderen HeimatUnternehmen sorgen für die weiteren Zutaten aus nächster Nähe. Gemeinsam mit Herzstück wird an der Vermarktung gearbeitet, erste Testmischungen gibt es nächstens im Herzstück-Laden in Diedorf. Anja Dördelmann freut sich über den Strausser-Hof als neues HeimatUnternehmen: „Wir sind stolz, dass sich der Hof umorientiert hat. So kann der Hof bleiben und die nächste Generation ein Stück Heimat mitgestalten.“



Über HeimatUnternehmen

HeimatUnternehmerInnen sind Kreative, GestalterInnen und MacherInnen aus Bayerisch-Schwaben, die unsere Region nachhaltig mitgestalten. Es sind leidenschaftliche Menschen, die unbeirrt ihren Weg gehen und damit ökologische, ökonomische, kulturelle und soziale Werte schaffen, die ein Dorf oder eine ganze Region einmalig und lebendig machen.



Anja Dördelmann, Supportive Leader von HeimatUnternehmen im Herzen von Schwaben

Wir wollen, dass unternehmerische Menschen ihre Potenziale und Zukunftschancen entfalten können und sie dabei möglichst unkompliziert, flexibel und unbürokratisch unterstützen. Unser bayrisches Netzwerk arbeitet eng zusammen und hilft mit dem Fachwissen aus den verschiedensten Bereichen.

Anja Dördelmann ist unsere Ansprechpartnerin im HU-Netzwerk im Herzen von Schwaben. Sie begleitet Menschen auf einem wichtigen Stück des Weges. Das kann der Einstieg ins Geschäft sein, die Umsetzung einer ausgefallenen Kampagne, das Weiterdenken eines unkonventionellen Gedankens – sie unterstützt und ermutigt, verknüpft und vernetzt.

Initiative HeimatUnternehmen
HU im Herzen von Schwaben
Anja Dördelmann
Tel.: 0160/372 7837
anja.doerdelmann@
heimatunternehmen.bayern

www.heimatunternehmen-schwabenherz.de



World pur

Barsch und Basilikum unter einem Dach.



Mitten in der Stadt frischen, regionalen, nachhaltig aufgezogenen Fisch kaufen? Berlin macht vor, wie es geht. Stadtfarm ist ein Urban-Farming-Projekt mit Laden und Lieferservice. Die angebotenen Nahrungsmittel werden mit einer speziellen Form der Aquaponik produziert, einer jungen alternativen Anbaumethode, die auf uraltes Wissen zurückgreift: Fische profitieren von Pflanzen und umgekehrt. Hinter dem Namen Aquaponik verbirgt sich die gemeinsame Aufzucht von Fisch und Pflanzen in einem Kreislaufsystem. Dabei zielt die Verbindung von „Aquakultur“ (die kontrollierte Aufzucht von Wasserbewohnern) und „Hydroponik“ (das Kultivieren von Pflanzen ohne festen Nährboden) darauf ab, Synergieeffekte zu nutzen und so die Umwelt zu schonen.

Salat, Kräuter, Gurken oder Tomaten werden für die Aquaponik in einem Gewächshaus auf einer Schicht Substrat in Anbaurollen gepflanzt, sie wurzeln in Wasser. Dieses erhalten sie aus einem verbundenen Fischbecken, in dem Tilapien, Barsche oder Karpfen schwimmen. Mit Filtern wird das Fischwasser gereinigt. Stickstoff und andere Nährstoffe, die Fische im Wasser hinterlassen, dienen Pflanzen als Dünger. Das von den Fischen ausgeatmete Kohlendioxid nehmen die Pflanzen auf, nutzen es zum Wachstum und wandeln es in Sauerstoff um. Über Kühlfallen kann sogar der Verdunstungsdampf aus dem Gewächshaus angezogen und als gereinigtes Wasser zurück ins Fischbecken geleitet werden.

Aquaponik hat im Vergleich zum herkömmlichen Anbau mehrere Vorteile. In der kontrollierten Aufzucht von Fisch können hohe Mengen an Stickstoffverbindungen die Gesundheit der Fische beeinträchtigen. Um dies zu vermeiden, muss regelmäßig Frischwasser zu- und Abwasser abgeführt werden. Bei der Kreislaufmethode hingegen fällt der Wasserverbrauch wesentlich niedriger aus, die Abwasserbelastung ist gering. Sie spart Dünger ein und erübrigt das Verabreichen von Medikamenten an die Fische. Wird die Anlage selbst mit erneuerbaren Energien betrieben, ist Aquaponik eine nahezu emissionsfreie Anbaumethode.

Aquaponikanlagen lassen sich bereits auf einer stabilen Grundfläche ab zwei Quadratmeter betreiben. Das macht die Anbaumethode für Urban Farming in großen Städten interessant. Geforscht wird in Deutschland auch an Lösungen für den kommerziellen Anbau in großem Stile mit Anlagen bis zu 500 Quadratmeter.



Aquaponik

www.stadtfarm.de

Rund um den Eigenbau: www.aquaponic-deutschland.de

Beispiel für eine Aquaponik-Technologie „Tomatenfisch“:

www.igb-berlin.de/aquakultur-und-aquaponik

Ausgezeichnete Brände.



Katharina Zott veredelt handverlesene Früchte der familieneigenen Plantagen und verarbeitet sie zu feinen Destillaten, Bränden und Likören. Mit großem Erfolg. Regelmäßig räumen die Obstbrände aus Ustersbach Preise bei nationalen und internationalen Spirituosen-Wettbewerben ab. Kein Wunder: Können, Handwerk, höchste Sorgfalt und beste Qualität der Rohstoffe stehen bei Katharina Zott an oberster Stelle. Gemeinsam mit dem Vater erwarb sie das Brennrecht für den Hof in den Westlichen Wäldern und leitet seit 2002 die Destillerie Zott. Qualität zieht sich vom Anbau der Früchte, die auf den Feldern des Obsthofes Zott gedeihen und ausreifen dürfen, über die Auswahl der Grundstoffe und das sorgsame Brennen bis zur Abfüllung. Für die Produktion marschieren sie natürlich mit dem Jahr. Im Juni wird mit den Himbeeren begonnen, Quitten und späte Apfelsorten sind die letzten Früchte, die verpresst und dann ein paar Tage gebrannt werden. Besonders brennt Katharina Zott für die Produktentwicklung. Gerade kreiert sie eine Serie: Geist aus Thymian, Salbei, Rosmarin, Pfefferminz.

Neben Handwerk, Kreativität und Leidenschaft brauchen BrennerInnen viel Geduld. Die im Holzfass gelagerten Edelobstbrände bleiben zwei bis sechs Jahre im Fass. Jene von außergewöhnlicher Qualität reifen sogar acht Jahre im Holzfass, bis sie verkostet werden. Rückhalt erhält die Brennerin, Doktorin der Önologie (Weinbautechnik) und Mutter aus dem Familienverband, alle helfen zusammen.

Jetzt wurde die Augsburgerin für ihre erstklassige Arbeit und exklusiven Produkte mit einem der höchsten Preise der Branche bedacht. Im Rahmen des Craft-Spirits-Festivals in Berlin erhielt sie die Auszeichnung „Best Female Craft Distiller of the year“.

Ausschließlich regional verankerte BrennerInnen, die hinter ihren Bränden stehen, auf Qualität, Handwerk und Nachhaltigkeit setzen, werden überhaupt nominiert. Letztes Jahr ging Katharina Zott bereits als Zweitbeste in der Gesamtwertung aller eingereichten Destillate hervor. Dieses Jahr nun kürte die 20-köpfige internationale Fachjury sie mit einem Ehrenpreis, den man nur einmal im Leben bekommt. Der Preis steht für Verbundenheit zum Anbau der Früchte, Können, Liebe zum Produkt und die unentwegte Suche nach Perfektion über längere Zeit. Glückwunsch!



Destillerie Zott

Hofverkauf (Verkostung mögl.): Mo – Fr: 13 – 18 Uhr, Sa: 9 – 12 Uhr
Hauptstr. 32, Ustersbach

Onlineshop: www.zott-destillerie.de



Einsatz für das Wohl der Kaffeebauern in Tansania.

Leckerer, frisch gerösteter Kaffee ist ein Genuss. Bei MAK Afrika gibt es diesen im gemütlichen Café und für zu Hause – inklusive direkter Unterstützung der Kaffeebauern und Projekte in der Region Meru in Tansania.

Jede Woche rösten Katharina und Allan Mutagwaba die Kaffeebohnen frisch und speziell für verschiedene Zubereitungsarten. Die beiden Gründer von MAK Afrika arbeiten direkt mit Kaffeebauern in Allans Heimatdorf in der Region Meru in Tansania zusammen. Sie kaufen den Rohkaffee dort

betonierte Klassenzimmer, in denen nun rund 80 Kinder Platz haben. Zum Auftakt des Baus war Allan Mutagwaba mit einer kleinen Gruppe Kaffeekunden aus Augsburg vor Ort um ein paar Tage mit anzupacken. Auf der Reise lernten die Freiwilligen die Kaffeebauern persönlich kennen und er-

„Transparenz, Authentizität und Partnerschaft.“

von 30 Kleinbauernfamilien zu einem fairen Preis ein, der doppelt bis dreimal so hoch ist wie der Marktpreis. Mit diesem fairen Einkaufspreis möchten Katharina und Allan die Arbeit der Produzenten angemessen honorieren. Denn den beiden geht es nicht nur um ausgezeichneten Kaffeegenuss, sondern um viel mehr. „Wir arbeiten transparent, authentisch und vor allem partnerschaftlich“, so Katharina.

Darüber hinaus wird aber auch ein Euro pro verkauften Kilo Kaffee in soziale Projekte in der Region Meru investiert. Das heißt: mit jedem Päckchen Kaffee, das die Kunden kaufen, aber auch mit jeder Tasse, die im Café getrunken wird, fließt Geld in einen Projektetopf. „Durch den Kaffeegenuss unserer Kunden kamen so letztes Jahr mehrere Tausend Euro zusammen“, berichtet Katharina. Und so konnte im Februar das erste Projekt umgesetzt werden. Mit dem Geld wurde eine Vorschule in der Nähe der Kaffeebauern renoviert. Aus einem zugigen Bretterbau ohne Boden entstanden so zwei

hielten einzigartige Einblicke in die gesamte Wertschöpfungskette des leckeren MAK-Kaffees.

Gerade rechtzeitig zur anstehenden Regenzeit im März wurde das Gebäude fertiggestellt. War es sonst in der Schule in dieser Zeit sehr matschig, so ist dies mit dem neuen Betonboden endlich Geschichte. Die Kinder freuen sich über ihren neuen Raum, wo sie lernen und spielen können. Als nächsten Schritt planen die Mutagwabas neues Mobiliar. Ziel ist es aber auch, den Lehrkräften langfristig ein festes Gehalt zu ermöglichen.

Aktuell betreuen diese die Kinder ehrenamtlich und müssen deshalb noch weiteren Tätigkeiten nachgehen, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

„Es ist schön zu sehen, wie viele Leute sich durch ihren Kaffeegenuss und das Interesse an unserem Geschäft beteiligen“, so Allan.

„Wir sind sehr dankbar und freuen uns auf alles, was durch das Kaffeetrinken in Zukunft noch möglich gemacht wird.“



pur MAK Afrika

Café & Rösterei
Karlstr. 7, Augsburg
Mo: 14 – 18.30 Uhr
Di – Do: 11 – 18.30 Uhr
Fr + Sa: 9 – 18.30 Uhr
www.mak-coffee.com





Wissen, wo's herkommt – Transgourmet Ursprung stellt seine Produzenten vor.

Es wird immer wichtiger zu wissen, woher Produkte stammen, auf welche Art und unter welchen Bedingungen sie hergestellt wurden. Mit seiner Eigenmarke Ursprung legt Transgourmet genau diese Aspekte offen und geht damit einen weiteren Schritt hin zum Ziel, nachhaltigstes Unternehmen seiner Branche in Deutschland zu sein.

„Unsere Gäste legen Wert auf gutes, qualitativ hochwertiges Essen“, betont Sonja Friedrich, die zusammen mit Dimitri Hermann das Restaurant „Freche Erbse trifft Engelkeller“

dicht strukturiert. „Man fühlt die Qualität, das Fleisch ist in der Zubereitung super“, schwärmt Dimitri Hermann.

Nähe, Ursprünglichkeit und nachhaltige Landwirtschaft

Transgourmet hat in seiner Nachhaltigkeitsstrategie Bereiche definiert, die einen besonders hohen Stellenwert besitzen: „Verantwortungsvolle Produkte und Beschaffung“,

„Ressourceneffizienz und Klimaschutz“ sowie „Guter Arbeitgeber und gesellschaftliches Engagement“. „Unsere Eigenmarke Ursprung nimmt eine Vorreiterrolle ein – und bringt Nachhaltigkeit auf die Speisekarten unserer KundInnen“, so Markus Kölsch, Geschäftsführer bei Selgros C&C in Gersthofen. Immerhin wurde Ursprung für sein nachhaltiges Engagement für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis Design nominiert. Die Ursprung-Produkte, von Käseerzeugnissen über Brot- und Senfspezialitäten, Fleisch- und Fischerzeugnissen bis hin zu Obst und Gemüse, erfüllen nicht nur eine hervorragende kulinarische Qualität. Klar definierte und transparente Kriterien sorgen für weit mehr Nachhaltigkeit, als es der gesetzliche Standard vorgibt. Dazu kommen authentische Produzentengeschichten, die erzählen, wie etwa die Mecklenburger Biopute oder das Almweiderind aus österreichischen Bergregionen leben und aufwachsen. „Wenn der Gast die Philosophie des Gastgebers versteht, wird er sie honorieren.“

Und so schwärmen die Gäste der "Frechen Erbse", wo auch das Almweiderind in die Küche kommt: „Ich habe noch nie einen so guten Rinderbraten gegessen.“

in Donauwörth führt. Die beiden bieten vegane und vegetarische Leckereien, aber auch feine Bio-Fleischspezialitäten. Und genau hier führte sie die Suche nach gutem Fleisch, das ihren Ansprüchen an Nachhaltigkeit, Qualität, gesunder Nahrung und Tierwohl genügt, zu den Produkten von Transgourmet Ursprung.

Im Großhandel Selgros, einer Tochter der Transgourmet, konnte Dimitri Hermann die entsprechenden Kontakte knüpfen: „Biopute – das gibt es regional nicht. Ein Transgourmet-Mitarbeiter machte sich vor Ort bei uns ein Bild von unseren Bedürfnissen und hat eine sehr gute Lösung für uns gefunden: die Mecklenburger Biopute.“

Diese Kelly-Bronze-Puten haben ihre Heimat in großen, großzügig mit Stroh ausgelegten Hallen mit weitläufigen Außengehegen und guter Durchlüftung. Während im konventionellen Bereich Puten in 20 Wochen ein Schlachtgewicht von 21 Kilogramm erreichen müssen, dürfen die Vögel hier 26 Wochen lang ihr Biofutter genießen und „nur“ 16 bis 17 Kilo erreichen. Durch die Bewegung, die Genetik der Rasse und das gute Futter – Roggen, Hafer, Erbsen und Triticale, alles biologisch und zu großen Teilen auf dem eigenen Hof angebaut – wird das dunkle Fleisch besonders saftig und



pur Selgros
Cash & Carry Gersthofen

Andreas-Schmid-Str. 2
Mo – Fr: 7 – 22 Uhr, Sa: 8 – 20 Uhr
www.selgros.de/markt/gersthofen

Transgourmet Ursprung
Nachhaltige Produkte und deren Geschichten:
www.transgourmet-ursprung.de

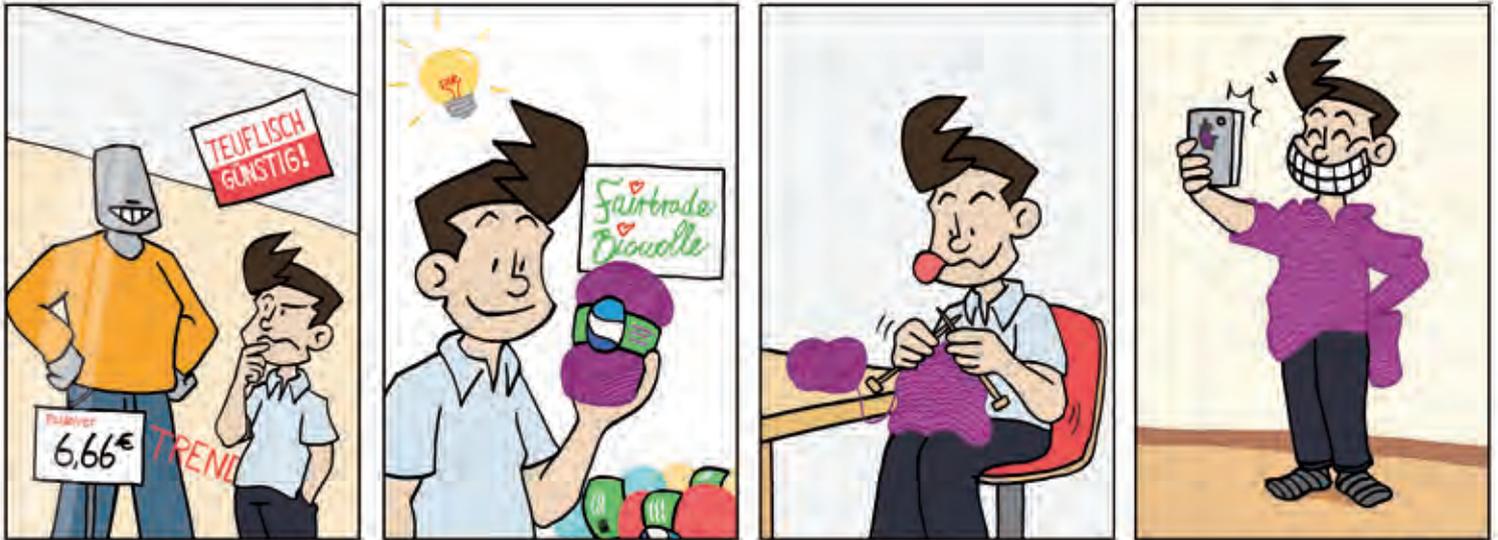
Freche Erbse trifft Engelkeller
Zirgesheimer Str. 14, Donauwörth
Tel.: 0906 / 40 24 08 22
www.freche-erbse.de



Herr Rübli möchte seinen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten. Er ist HOCH motiviert. Wirklich!

Teil 5:

Ist dir die Kleidung viel zu billig, mach es dir selbst ganz freiwillig!



LeSEC 2020

instagram.com/le_sec_artist
facebook.com/le.sec.artist



ALB·GOLD

WIR PACKEN'S: SPAGHETTI IN PAPIER.



ALB-GOLD Nudeln in der umweltfreundlichen Packung. Jetzt auch Spaghetti und Co. plastikfrei in Papier verpackt. Mehr unter alb-gold.de



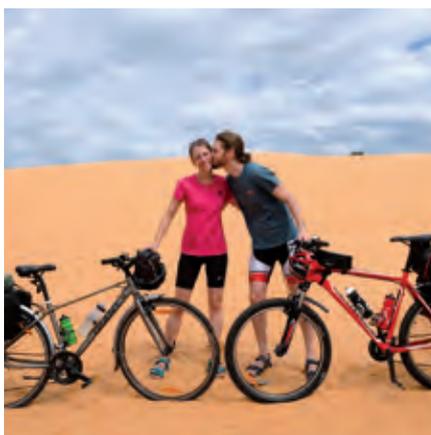
Reisen

Nachhaltig in der Welt unterwegs.

Es gibt viele Möglichkeiten zu reisen. Schnell ins Flugzeug, ans andere Ende der Welt, für eine Woche Shopping? Oder besser mit öffentlichen Verkehrsmitteln, mit dem Fahrrad, dem Containerschiff, auf dem Pferd und zu Fuß fremde Länder und Menschen mit einem möglichst kleinen ökologischen Fußabdruck kennen- und schätzen lernen? Zwei Augsburger reisten so einmal um die Welt.

Von Angelina Blon.





„Wir machten uns auf den Weg nach Osten. Wir hatten ein Jahr Zeit und wollten uns ohne Flugzeug nur mit öffentlichen Verkehrsmitteln fortbewegen.“ Das war der Startschuss für eine außergewöhnliche Reise, die am Ende fast drei Jahre dauern sollte und einmal um die Welt führte. Viel weiter und viel länger, als es die beiden Augsburgs Leonore Sibeth und Sebastian Ohlert bei ihrer Abfahrt am 6. März 2017 am Hauptbahnhof selbst erwartet hatten.

Fortbewegung braucht Zeit

Kirgisistan: Das Land war weniger Ziel, mehr eine Richtung, als die beiden am Augsburgs Hauptbahnhof mit dem Zug aufbrachen zu ihrer ersten Station in Regensburg. „Jede große Reise beginnt mit einem ersten kleinen Schritt. Wer über Land reist, beginnt die Reise bei sich zu Hause. Es folgen erste, bekannte Orte. Und erst langsam arbeitet man sich in unbekanntes Terrain vor.“ So schrieben die beiden auf ihrem Reiseblog eins2frei kurz nach ihrer Abreise. Weiter ging es nach Wien, dann Bratislava, Budapest und Belgrad. „Ab Belgrad haben wir einen Bus nach Sofia genommen: acht Stunden! Damals dachte ich mir, Fliegen wäre definitiv einfacher. Inzwischen hat sich mein Gefühl für Reisezeiten verändert“, erzählt Leonore, der eine achtstündige Fahrt mit Lesen, Landschaftsbetrachten, Schreiben und Entspannen mittlerweile kurz erscheint. Über Istanbul und quer durch die Türkei erreichte das Paar den Iran. Anschließend bereisten sie Turkmenistan und Usbekistan. „Anfangs fühlte es sich einfach nach einem langen Urlaub an. Nach drei oder vier Monaten fragte ich mich dann schon manchmal: Was tue ich hier eigentlich?“, gibt Sebastian zu. Aber schließlich erreichten

sie Kirgisistan. „Das war ein Meilenstein für uns.“ Sebastians Augen leuchten bei der Erinnerung daran. „Wir hatten keine zeitliche Planung. Da wir ‚nur‘ sechs Monate bis dort gebraucht hatten, überlegten wir uns eine neue Route. Wir wollten Indien auf dem Landweg erreichen.“

„Je weiter wir kamen, umso größer wurde unser Anspruch.“

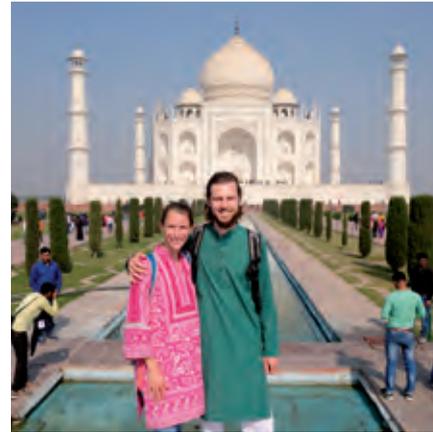
Sebastian

Mit leichtem Gepäck

Sebastian hatte seinen Job gekündigt und Leonores Arbeitsverhältnis lief aufgrund der Beendigung ihres Bildungsprojekts aus. Auch die Wohnungen wurden gekündigt, Möbel verkauft und Dinge, die nicht mehr gebraucht wurden, verschenkt oder ins Sozialkaufhaus gebracht. Mit nur einem großen Rucksack und einem kleinen als Handgepäck starteten die beiden auf die Reise. „Wir hatten wenig dabei. Es fühlt sich gut an, wenn man sich nur um wenig kümmern muss.“ Es wurde ersetzt, was kaputt ging – alte T-Shirts oder Sebastians Turnschuhe. Vieles der Kleidung, Zelt und Schlafsäcke, die anfangs mitgenommen wurden, kamen nach zwei Jahren und zehn Monaten auch wieder in Augsburg an. „Es macht Sinn, hochwertige Kleidung und Ausrüstung zu haben, die lange haltbar ist“, rät Leonore. Denn nicht nur der physische, auch der ökologische bzw. CO₂-Rucksack wurde bewusst klein gehalten.



„Die Gastfreundschaft der Menschen unterwegs war überwältigend.“ Leonore



Nachhaltige Tipps

„Ein Thema, das immer wieder auftaucht, war Plastik. In vielen Ländern gibt es keine Müllbehälter, die regelmäßig geleert werden“, erzählt Leonore. „Dann haben die Menschen oft keine andere Wahl, als ihren Müll einfach irgendwohin zu werfen.“ Aber sie erzählt auch von Guatemala, wo ein Plastiktütenverbot die Umwelt merkbar sauberer macht. Oder von der Kampagne in Mexiko gegen Strohhalme. Ihr eigener Beitrag zum Plastikverzicht: Lebensmitteleinkäufe auf lokalen Märkten, das Mitführen eines kleinen Rucksacks und vor allem die eigene Trinkflasche. Sie war ein ständiger Begleiter, den sie in den von ihnen bereisten Ländern an Wasserspendern auffüllen konnten, deren Pfandsystem fast weltweit funktioniert oder die in Mittelamerika durch tönernen Wasserfilter gereinigtes Wasser enthalten. Zusätzlich setzten sie einen sogenannten UV-Wasserentkeimer ein, der mittels UV-Licht das Wasser entkeimt.

Zeit ist Geld?

Natürlich ist es einfacher, ohne CO₂-intensives Flugzeug zu reisen, wenn man Zeit hat. Doch wie kann man es sich überhaupt leisten, so lange unterwegs zu sein? „Wir haben im Vorfeld gespart. Und wir sind viel günstiger gereist, als wir es uns vorgestellt haben.“ Ein Beispiel: Mit Zug und Bus von Kasachstan nach China, 455 Kilometer, kostete pro Person 15 Euro. Housesitting, Couchsurfing oder Work-away – Übernachtungsmöglichkeiten, die entweder günstig oder gar umsonst sind, gibt es viele. So konnten Leonore und Sebastian ihre Reise finanzieren, die von Indien weiter über Südostasien nach Mittelamerika einmal um die Welt führte. Die schönste Erinnerung? Ein Pass in Nepal auf 5416 Metern Höhe, Grauwale in Mexiko, die heiße Magma eines Vulkans in Guatemala. Für Leonore und Sebastian aber vor allem die Gastfreundschaft der Menschen, die sie immer wieder erleben durften.



www.eins2frei.com

Der Reiseblog von Leonore Sibeth und Sebastian Ohlert. Hier finden sich viele Reisetipps, wie die Guides zu Containerschiff-Mitfahrt, Housesitting oder zum Thema Geld, Ausrüstung oder Versicherung. Die komplette Reiseroute mit spannenden Berichten findet sich ebenso dort.

Tour pur

Foto: Buchheim Museum

Phantasie pur

Am Starnberger See in bildende Künste eintauchen.

Begrünte Dächer, Balkone, Bilder, Figuren, Relings, Schiffstrepfen – ein 4000 Quadratmeter großes Gebäude inmitten eines Parks mit lebensgroßen Objekten. Ein breiter Steg

Einer der vier Brücke-Gründer war Fritz Bleyl, dessen 140. Geburtstag nun mit der Leihgabe „Oberstdorf“ durch seine Enkelin Edda begangen wird. Das Besondere an

„Kunst, Genuss und Erholung am See.“

führt direkt vom Haus hinaus auf den See. Doch nicht, dass man die Füße ins Wasser baumeln lassen könnte. Der Steg geleitet in luftiger Höhe aufs Wasser.

Das 2001 eröffnete „Buchheim Museum der Phantasie“ liegt malerisch direkt am Starnberger See, im beschaulichen Örtchen Bernried. Gegründet wurde es von Lothar-Günther Buchheim (1918–2007) – Maler, Filmemacher, Fotograf, Autor (u.a. „Das Boot“), Verleger und auch Sammler. Buchheim trat früh in die Künstlerfußstapfen seiner Mutter Charlotte und erhielt schon als 14-Jähriger eine Würdigung in der „Leipziger Illustrierten“.

Wechselnde Sammlungen oder neu gehängte Präsentationen machen Besuche im lichtdurchfluteten Buchheim-Museum immer wieder aufs Neue spannend schön. Zentral ist die in Dresden ins Leben gerufene expressionistische Künstlergruppe „Brücke“ (1905–1913) mit ihren oft farbenfrohen Gemälden, Aquarellen, Zeichnungen und Druckgrafiken.

diesem Ölgemälde von 1924: Es wurde noch nie öffentlich gezeigt und hat somit Premiere im Museum der Phantasie. Erich Heckel, ein weiterer Brücke-Gründer, füllte ab 30. Oktober posthum beide großen Säle mit einer 500 Werke starken Retrospektive. Parallel werden auf der Galerie des Expressionistensaals Gemälde seiner Brücke-Kollegen Kirchner, Pechstein und Schmidt-Rottluff gezeigt. Auch ein Völkerkundemuseum, unter anderem mit afrikanischen Masken und Skulpturen von Buchheims Reisen, findet sich im Museum. Ferner natürlich Buchheims eigene Werke. (mw)

Tourtip: Wer mit dem Schiff von Starnberg, Tutzing oder Seeshaupt aus nach Bernried fährt, erreicht das Museum nach kurzer Wegstrecke am See entlang. Übrigens ist auch das Parkgelände mit seinen wildromantischen Teichen und alten Bäumen absolut sehenswert, genauso wie Bernried mit seinem idyllischen Ortskern.



Buchheim Museum
mit Laden und Café

Am Hirschgarten 1, Bernried
Tel.: 08158/997055
bis Okt.: Di–So: 10–18 Uhr
Nov.–März: Di–So: 10–17 Uhr
10 € (E)
www.buchheimmuseum.de
Café Buffi: www.cafe-buffi.de



Pioniere einer zukunftsfähigen Welt.

Die Gemeinwohlökonomie schafft die Basis für eine ethische Marktwirtschaft, deren Ziel nicht die Vermehrung von Geldkapital ist, sondern das gute Leben für alle. Denn Menschenwürde, Menschenrechte und ökologische Verantwortung sollten als Gemeinwohlwerte in der Wirtschaft selbstverständlich werden. Acht Unternehmen aus Augsburg haben nun in der 1. Augsburger Peergroup eine Auditierung abgeschlossen. Von Angelina Blon.

„Gemeinwohl ist ein Herzensprojekt.“



Die TeilnehmerInnen der 1. Augsburger GWÖ-Peergroup:

elfgenpick Kreativagentur
www.elfgenpick.de

HBplus Steuerberatungsgesellschaft
Dinkelscherben
www.hb-plus.tax

Herzstück Horgau
www.herzstueck-horgau.de

liesLotte Medien Verlag
www.lieslotte-medien-verlag.de

Outward Bound Schwangau
www.outwardbound.de

Schubert Bio & Vollwert Bäckerei
www.baeckerei-schubert.de

Snehotta Pflage team
www.snehotta.de

Werte-voller-Leben
www.werte-voller-leben.de

In einem gemeinsamen Prozess machten sich acht Unternehmen der Region Augsburg auf den Weg zur Gemeinwohlzertifizierung unter dem Dach der GWÖ (Gemeinwohlökonomie).

Mehr als ein Jahr beschäftigte sich diese erste GWÖ-Peergroup Augsburgs mit den Strukturen und der Kultur ihrer Firmen, um so zu mehr Verantwortung im Innen und Außen zu finden. Im Mai 2019 fanden sich die sehr unterschiedlichen

Unternehmen zum ersten Workshop zusammen, nach sieben weiteren haben sie nun im Juni 2020 die Auditierung mit einem Testat abgeschlossen.

20 Themen nahmen sie unter die Lupe, die das Gelingen der Beziehungen zu MitarbeiterInnen, KundInnen, LieferantInnen, GeldgeberInnen und dem weiteren gesellschaftlichen Umfeld jeweils unter dem Aspekt der Menschenwürde, der Solidarität und Gerechtigkeit, der ökologischen Nachhaltigkeit sowie der Transparenz und Mitentscheidung bewerteten.

Interne Prozesse stoßen Entwicklungen an

„Die Durchleuchtung aller unserer internen Prozesse hat sowohl mir als Geschäftsinhaberin wie auch meinem Unternehmen insgesamt sehr viele zukunftsweisende Impulse ermöglicht. Warum machen wir Dinge schon seit Langem genau so, wie wir sie tun? Was

machen wir schon gut, was können wir verbessern?“, beschreibt Uta Börger die Arbeit am Gemeinwohlbericht, dessen Erstellung und Veröffentlichung verpflichtend ist. Durch das Prüfen eigener Abläufe erkannten die Unternehmen, dass sie bereits vieles „intuitiv richtig gemacht“ haben, wie es Frank Schubert von der Biobäckerei Schubert ausdrückt.

Und doch bietet die Erstellung eines Berichts darüber hinaus die Möglichkeit, „eine umfassende Nachhaltigkeitszertifizierung zu haben, die systematisch jeden Bereich auf Herz und Nieren prüft. So ergeben sich wunderbare Chancen, verschiedene Themen mit einer klaren Strategie anzugehen“, so Frank Schubert weiter. Uta Börger vom liesLotte Medien Verlag ergänzt: „Die Beschäftigung mit internen Abläufen bringt dem Unternehmen Bewegung, Veränderung, Fokussierung und Weiterentwicklung.“

Zwischen 200 und 400 Stunden haben die Unternehmen in ihren GWÖ-Bericht investiert. Diese Arbeit hat sich gelohnt, denn die Auseinandersetzung mit der eigenen Philosophie und der eigenen Nachhaltigkeit hat intern vieles angestoßen, wie diese sechs Unternehmen berichten:

liesLotte Medien Verlag: Gehaltsmatrix

Inhaberin Uta Börger war es schon immer ein Anliegen, allen MitarbeiterInnen gerechte und solidarische Löhne ohne große Gehaltsschere zu zahlen, der Putzkraft ebenso wie dem oder der ProjektmanagerIn. Durch

die GWÖ-Bilanzierung kam der Anstoß, eine Gehaltsmatrix einzuführen, die für alle MitarbeiterInnen dasselbe Grundgehalt und ganz klare und festgeschriebene Zulagen aufgrund von nachvollziehbaren Arbeitsaufgaben oder Lebenssituationen festlegt. Dazu gehören beispielsweise der Grad der Verantwortung für Projekte oder das Team, die Anzahl der Kinder oder die Entfernung des Wohnortes.

Biobäckerei Schubert: Runder Tisch mit Lieferanten

Faire Geschäftsbeziehungen auf Augenhöhe zu den Lieferanten werden hier großgeschrieben. So wurde ein regelmäßiger Runder Tisch mit den zuliefernden LandwirtInnen geschaffen. Hier wurde gemeinsam die Entscheidung getroffen, sich vom Markt abzukoppeln und eigene Preise zu verhandeln. Dieser garantierte Preis schafft für die Bäuerinnen und Bauern Planungssicherheit und für den Biobäcker Versorgungssicherheit.

Herzstück Horgau: Offenlegung der Margen

Mit der Zertifizierung entstand ein Nachhaltigkeitskonzept, das den Grundstock für das „Wie“ der Arbeit im Herzstück bildet. Ein wichtiger Pfeiler ist die Transparenz

nach innen und außen, auch im Bereich der Finanzen. So entstand die Idee, die Margen einzelner Produkte offenzulegen – sichtbar in Euro und Cent im Laden am Regal.

HBplus Steuerberatungsgesellschaft: Änderung von Gewohnheiten

„Es war sehr interessant zu sehen, wie Themen auch bei den MitarbeiterInnen ankamen – plötzlich war die Mittagspause nahezu plastikfrei, die Getränke wurden in Glasflaschen bestellt und es wurde über die Themen diskutiert.“ Alexander Besser

Werte-voller-Leben: Entwicklung eines neuen Konzepts

Die Werte-Voller-Leben GmbH möchte tiefgreifende Veränderungen anstoßen: „Ein Kulturwandel im wirtschaftlichen Handeln und Denken ist dringend notwendig“ ist sich Geschäftsführer Michael Reinhardt sicher. So berät er und sein Team Firmen zu Themen einer nachhaltigen und sinnstiftenden Wertekultur.

Elfgenpick: Arbeiten 4.0

Wie sieht Arbeiten in Zukunft aus? Dieser Frage gingen die Geschäftsführer mit ihren Mitarbeitenden intensiv während des GWÖ-Prozesses nach. Vor- und Nachteile durch

Arbeiten von zu Hause, gerade in Bezug auf die menschliche Seite, waren ein zentrales Thema. Die gemeinsame Lösung: hohe Flexibilität durch mobile Arbeitsplätze, gepaart mit sicheren technischen Voraussetzungen fürs Homeoffice. „In der Regel haben alle den Wunsch nach einem guten und sinnvollen Leben für alle. Wir haben uns auf diesem Weg von der Sinnhaftigkeit unseres Tuns neu überzeugt.“ Ludger Elfgen

GWÖ wirkt

Die gemeinsame Arbeit in der Peergroup war für alle sehr wertvoll: der Austausch von Ideen untereinander und das Voneinanderlernen schufen ein Klima des gemeinsamen Aufbruchs, darin sind sich die TeilnehmerInnen dieser ersten Augsburger GWÖ-Peergroup einig.

„Die Themen der GWÖ wälzen sich wie eine langsame, aber unaufhaltsame Lawine durch das Unternehmen und hinterlassen fruchtbaren Boden“, so fasst Richard Snehotta vom Snehotta Pflage team die GWÖ-Arbeit zusammen. Ludger Elfgen bringt es so auf den Punkt: „Der Prozess, einen GWÖ-Bericht zu erstellen, war eine wunderbare Gelegenheit, die besten Seiten in uns zum Klingen zu bringen: unsere innersten Werte.“

BKK Stadt Augsburg: Persönlich und nah

Jetzt wechseln!

Starke Extraleistungen, kurze Wege und persönliches Engagement – Seit über 100 Jahren sind wir die Kasse für Kollegen und ihre Familien.

 **BKK Stadt Augsburg**

Willy-Brandt-Platz 1 · 86153 Augsburg
Telefon 0821/324-3205
E-Mail: info@bkk-stadt-augsburg.de
www.bkk-stadt-augsburg.de



Engagement pur

Grün



Vertikale Gärten und grüne Fassaden für Augsburg.

Die Architektin Sabine Pfister und die Urban-Gardening-Expertin Tine Klink haben eine detaillierte Praxisanleitung für vertikale Gärten erstellt und erprobt. Mit individueller Bestandsaufnahme, Pflanzenlisten und Ideen für Kletterhilfen. Die Broschüre „Grüne Fassaden in Augsburg. Vertikale Gärten – planen, bauen, genießen – Eine Anleitung“ ist jetzt kostenlos erhältlich. Von Cynthia Matuszewski, Lifeguide Augsburg.

Herbst und Winter sind wie geschaffen dafür, sich für das kommende Gartenjahr inspirieren zu lassen und neue Pläne zu entwickeln. Und warum sollten wir dabei nicht auch einmal eine ungewohnte Perspektive einnehmen?

den Klimaschutz“ und in Zusammenarbeit mit dem Büro für Nachhaltigkeit der Stadt Augsburg erprobten die beiden Fachfrauen ihren Gegenentwurf zur steinernen Stadt an einem Kita-Container und einem Einfamilienhaus in Augsburg.

„Ein grüner Mantel macht die Stadt lebenswerter.“

Und in die Höhe denken? Gerade wenn man mitten in der Stadt wohnt und nicht viele Quadratmeter Boden zur Verfügung hat. „Wir denken an eine Dimension, die nur eine Stadt zu bieten hat und die oft als Nachteil definiert wird: die Höhe. Und auf einmal erschließen sich vielfältige zusätzliche Möglichkeiten! Der vermeintliche Nachteil wird zum Vorteil. Fassaden, leere Hauswände oder langweilige Mauern sind die Grundlage für unser grünes Augsburg – eine Stadt mit vertikalen Gärten“, erklärt Sabine Pfister.

Denn fast alle Fassaden eignen sich für eine Begrünung. Im Rahmen des bundesweiten Förderprogrammes „Kurze Wege für

Die Argumente für begrünte Hauswände liegen auf der Hand: Sie verändern unsere Straße, unser Viertel und letztendlich auch uns. Pflanzen verbessern die Luftqualität und locken Vögel und Insekten an. Das gesamte Quartier wird bunter, lebenswerter und menschenfreundlicher.

„Ein grüner Mantel ist nicht nur schön, er spart auch Energie und verbessert das Klima. Im Sommer sorgen vertikale Gärten für schattige, kühle Straßen“, so Sabine Pfister.

Sylvia und Niklas Schaab aus Göggingen mussten von diesen Argumenten nicht lange überzeugt werden: Sie beschlossen, ihr über 100 Jahre altes Haus zu begrünen und



nahmen am Projekt „Kurze Wege für den Klimaschutz“ teil. In der Praxisphase zeigte sich, dass es gut war, bei der Fassadenbegrünung auf die Expertise sowohl einer Architektin als auch einer Urban-Gardening-Expertin zurückgreifen zu können.

„Die Planung und Bestandsaufnahme war bei uns sehr wichtig. Dabei werden die Fassade, der Putz, der Haussockel und der Fassadenanstrich geprüft“, berichtet Sylvia Schaab. Für die Familie war auch eine detaillierte, maßstabsgerechte Zeichnung von möglichen Begrünungsideen eine gute Entscheidungshilfe. Insgesamt haben die Vorbereitungen – mit der Entfernung von Bodenplatten, dem Fassadenanstrich und der Bodenverbesserung – länger gebraucht, als erwartet. „Dafür haben wir aber eine solide Grundlage für die kommenden Jahre“, so Niklas Schaab.

Bei der Auswahl der Pflanzen half Tine Klink. „Hier sind unter anderem die Himmelsrichtung, die Bodenqualität, die Bewässerung und natürlich der vorhandene Platz für eine Pflanze entscheidend“, berichtet die Urban-Gardening-Expertin. „Und eine Pflanze sollte auch zum Charakter des Hauses passen“, ergänzt Sabine Pfister. Die Schaabs haben sich für Kletterrosen an der Südseite ihres freundlichen, gelben

Vorstadthauses entschieden. Das unterstreicht den Charakter des Gebäudes von 1895.

In ihrer Broschüre haben Tine Klink und Sabine Pfister ihre Erfahrungen verarbeitet und vor allem Wert auf eine praxisnahe Beschreibung gelegt. Von kurzen Anleitungen zum Bau von Holz-Rankgerüsten über die Auswahl der richtigen Kletterhilfe bis hin zu praktischen Pflanzlisten, hilfreichen Links und einer „Checkliste“, wird jeder Schritt leicht verständlich begleitet. Darüber hinaus sind die beiden Begrünungsexpertinnen auch in Zukunft offen für Fragen von Interessierten.

In vielen anderen Städten werden vertikale Gärten bereits mit Zuschüssen für Pflanzen und Rankhilfen gefördert. Manche Gemeinden bieten auch Hilfe bei Behördengängen an. Das kann bei der Fassadenbegrünung von Mehrfamilienhäusern sehr sinnvoll sein. Denn hier sind häufig öffentliche Flächen involviert, wie etwa Gehwege. „Wir wollen mit unserer Broschüre möglichst viele Menschen – und gern auch die Stadt Augsburg – für grüne Fassaden begeistern und alle Interessierten dabei unterstützen, dass in unserer Stadt bald einige vertikale Gärten in den Himmel wachsen“, so Sabine Pfister.

Broschüre

Die Broschüre „Grüne Fassaden in Augsburg. Vertikale Gärten – planen, bauen, genießen – Eine Anleitung“ gibt es kostenlos:

- Bürgerinformation Augsburg, Rathausplatz 1
- Büro für Nachhaltigkeit, Maxstr. 3, 2. Stock, Augsburg
- Wohnzimmer im Schwabencenter, Wilhelm-Hauff-Str. 28, Augsburg
- Stadtbücherei Augsburg, Ernst-Reuter-Platz 1
- Sabine Pfister, InterQuality Architekten, Wolframstr. 9, Augsburg, Tel.: 0173/367 0372



Kooperationspartner

Das Internetportal „Lifeguide Augsburg“ ist die praktische Antwort auf den Wunsch vieler Menschen, in unserer Region umweltbewusst zu leben und zu handeln. Der Lifeguide stellt über 350 nachhaltige Orte online vor: vom Biobäcker über Hofläden bis zu Urban-Gardening-Projekten oder Fahrradwerkstätten. Dazu kommt der Magazinteil mit Hintergrundwissen wie Tipps zu plastikfreiem Leben, nachhaltigem Reisen oder fairem Shoppen. Ein Herzstück des Lifeguides sind die „nachhaltigen Gesichter Augsburgs“ – Porträts von Menschen, die Augsburg nachhaltiger machen.

Der Lifeguide ist unabhängig, werbefrei und Teil der Augsburger Lokalen Agenda 21 und finanziert sich mithilfe von SponsorInnen und UnterstützerInnen. Er wurde 2019 mit dem Augsburger Zukunftspreis sowie 2020 mit der Ehrung „Projekt Nachhaltigkeit 2020“ ausgezeichnet. www.lifeguide-augsburg.de



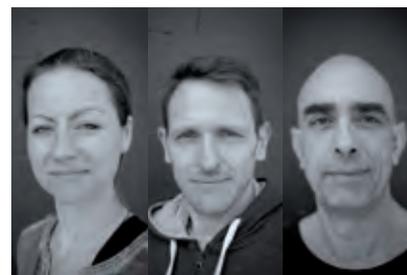
Lachen

Natürlich mit sich und anderen in Verbindung.

Grunzen, Giggeln, Gackern. Schallend oder still in sich hinein. Lachen hat viele Frequenzen und Gesichter. So unterschiedlich es sich anhören kann – Lachen ist universell menschlich, ein wesentlicher Ausdruck der Psyche, Teil des sozialen Miteinanders und wirkmächtig. „Wo herzlich gelacht wird“, sagt Markus Sedelmaier, „hat Angst keinen Platz.“ Gemeinsam mit Miriam Brenner und This Zogg unterrichtet er an der Antiheldenakademie, Schule für Clowns in Augsburg. Alle drei sind ausübende Clowns und Experten in Sachen, die Erwachsene recht selten machen: Lachen.

Von Nina Stazol.





Miriam Brenner, Markus Sedelmaier und This Zogg

Ein herzhaft ausgelassenes Lachen, authentisch und pur, sei das Schönste. Darin sind sich die Leitenden der Antiheldenakademie einig. Seit 2017 führen sie Menschen näher zum Lachen und bilden Clowns aus. Doch oft hört man ausgelassenes Lachen nicht. Laut Statistik lachen Erwachsene rund 17,5 Mal pro Tag, weitaus weniger als Kinder. Die dreiköpfige Clownscrew empfiehlt unbedingt, mehr zu lachen. Zumindest jenen, die sich mehr spüren wollen. Denn Lachen ist ein Ventil, um Freude auszudrücken und es bedeutet loszulassen, körperlich wie auch emotional. Traut man sich erst einmal, wieder mehr zu lachen, lernt man sich zunehmend besser kennen, verrät Markus Sedelmaier. Denn, wer aus freien Stücken lacht, lässt Kontrolle los und zu, mit seinem Innersten in Kontakt zu sein.

Selten so gelacht

Der gemäßigte Erwachsene reguliert sich gern mittels Kontrolle, auch darin, ob und worüber er lacht. Grund dafür, sich nicht ungehemmt dem Lachen hinzugeben, ist oft Unbehagen. Scham davor, rot zu werden, oder dass man schlechte Zähne sehen könnte, führt zum Unterdrücken des Lachimpulses. Die Angst davor, seltsam zu klingen oder zu laut zu sein. Zügelloses Lachen macht sichtbar. Sich derart die Blöße zu geben, kann einem unangenehm sein, sagt Miriam Brenner und ergänzt die Sammlung der Lachkiller. „Wenn man lacht, werden zusätzlich Glückshormone ausgeschüttet. Das muss man aushalten können. Viele Menschen haben auch Probleme damit, Freude zu empfinden, weil sie Angst davor haben, bald die Rechnung dafür zu bekommen. Lachen ist etwas ganz Natürliches, das einem abtrainiert wird.“ Das hat mit dem Glauben oder krasser Erziehung zu tun, vermutet Miriam Brenner. „Glaubenssätze, die teils über Generationen hinweg weitergegeben werden, wie ‚das darf ich nicht, das steht mir nicht zu, das bin ich nicht wert‘, führen dazu, dass viele Men-

schen sich nicht trauen zu lachen oder etwas gar nicht mehr als lustig empfinden.“

Klar, man könne nicht die ganze Zeit lachen, räumt This Zogg ein: „Das würde uns zu oberflächlichen Menschen machen. Es braucht immer beides, Traurigkeit und Freude; das ist wie bei Yin und Yang und gehört zusammen.“ Miriam Brenner ist ähnlicher Meinung: „Es gibt die Zeit, in der man sich zu betrauern hat. Das ist wie ein Waschmaschinenhauptgang, den man auch mal einstellen muss.“

„Lachen ist etwas ganz Natürliches, das einem abtrainiert wird.“ Miriam Brenner

Sich das Lachen (wieder) erlauben

Wer gerne mehr lachen möchte, kann aktiv etwas dafür tun, wissen die Spezialisten. Generell förderlich für ein befreites Lachen sind eine entspannte Atmosphäre und das Gefühl der Sicherheit. „Darüber hinaus hat Lachen ja etwas mit Humor zu tun“, erläutert Markus Sedelmaier. „Und Humor ist eine Fähigkeit, die man entwickeln und trainieren kann.“ Ein erster Schritt in diese Richtung und zu mehr Lachen, kann sein, sich für eine Weile bewusst zu beobachten und neugierig zu fragen: Was bringt mich zum Lachen? Ist es ein Lied, ein YouTube-Filmchen, das Lachen des besten Freundes oder gar die eigene Begrenztheit? Über Letztere lachen zu können, setze voraus, gnädig mit sich selbst zu sein, was ohnehin nicht schade. Die Quintessenz der Clowns lautet: Sich selbst nicht so ernst zu nehmen und in Distanz zu den Dramen des eigenen Lebens zu gehen, schafft einen gelasseneren Blick auf alles, was einen belastet. Markus Sedelmaier ist sicher, dass er seine eigene Humorfähigkeit so erweitern konnte.

Clowns: Spiegel, Spiel und Liebe

Für Markus Sedelmaier ist der Clown allen Menschen ein Spiegel. „Er setzt sich in Nesseln, die jeder kennt, geht aber völlig anders damit um und erlaubt anderen, über ihn zu lachen.“

Miriam Brenner sieht im Clown ein Mittel, durch freies Spiel den Urmenschen wieder hervorzukitzeln. „Spätestens sobald man die eigene Steuernummer hat, spielt man nicht mehr so viel, eher mit Suizidgedanken. Dabei ist klar: Spielen heilt.“

„Gegen Clowns, die ihre Lacher auf Kosten anderer gewinnen wollen, haben Leute zurecht eine Abneigung“, sagt This Zogg: „Gute Clowns agieren im Sinne von Liebe.“

„Herzhaft zu lachen heißt, die Kontrolle aufzugeben. Das muss man wollen.“ Miriam Brenner



„Es gibt Situationen, in denen ich mich vor 30 Jahren nicht getraut hätte zu lachen, es heute aber herzlich kann. Als zum Beispiel eine Bestatterin vor Kurzem erklärte, ein bestimmter Sarg sei deshalb so billig, weil der Deckel so niedrig ist, dass der Verstorbene da immer anstoße, musste ich sehr lachen.“

Schluss mit lustig?

Darf man über den Tod, über einen Sarg lachen? – „Warum nicht?“, ermuntert Miriam Brenner, die als Clownin und Bestatterin tätig ist. „Tragik und Humor liegen nah beieinander. Nicht das Lachen ist in diesem Fall tabu, befangen macht, dass bei uns eher der Tod tabuisiert, was sehr schade ist.“ Und das Lachen über den zu niedrigen Sarg hat sogar befreiende Wirkung, es geht ja nicht auf Kosten von jemand anderem. Hier nämlich ziehen die Coaches der Antiheldenakademie eine klare Grenze: Bei Auslachen und wirklicher Schadenfreude ist Schluss mit lustig. Zu kichern, wenn man weiß, dass sich jemand wirklich wehgetan hat, oder es Leidtragende gibt, ist einfach nicht witzig. Diese Auffassung findet sich auch in Modellen der Wissenschaft des Lachens. Die sogenannte Gelotologie ordnet Humor in Stufen ein, Schadenfreude rangiert in diesen ganz unten, auf dem höchsten Rang: das Lachen über sich selbst mit anderen.

Andere zum Lachen bringen

Clowns nehmen sich selbst nicht so ernst, sind gelöst und ungehemmt und sie laden andere zum Lachen ein. In diese Kunst weiht das Team der Antiheldenakademie seine KursteilnehmerInnen ein. Bei ihren Einsätzen als Klinikclowns beherzigen sie, was sie unterrichten, auch selbst. Markus Sedelmaier gibt einen Einblick: „Im direkten Kontakt im Krankenzimmer probieren wir, möglichst schnell mitzubekommen, worüber jemand lachen kann. Wenn ich feststelle, dass ein Kind plötzlich lacht, weil ich aus Versehen gestolpert bin, biete ich natürlich so was noch mal an und laufe noch in die

Tür und bleibe im Vorhang hängen.“ This Zogg, Spezialist für Slapstick und Stummfilmkomik, setzt stärker auf Handwerk: „Die Clownerie verfügt über eine ganze Reihe an Methoden, die man anwenden kann, um Menschen zum Lachen zu bringen.“ Rhythmus und Timing sind zum Beispiel für Komik von Bedeutung. Missgeschicke oder endlose Wiederholungen können Lachen auslösen. Alles, was Erwartungen bricht und absurd wirkt. Miriam Brenner ergänzt noch einen Aspekt, der allen wichtig ist: „Klar verbindet man Clowns immer mit Lachen. Wenn es aber jemandem gerade akut schlecht geht, ist es schwer, jemanden zum Lachen zu bringen. Und mir als Klinikclownin geht es in erster Line auch darum, echte Begegnung zu schaffen. Diese kann zu einem gemeinsamen Lachen führen, genauso gut aber auch zu einem intensiven Gespräch über Leben und Tod.“

Generell sei die Frage, ob man sein Gegenüber in einen Lachkrampf versetzen oder zu einem Lächeln bewegen wolle. Letzteres gelänge sicher, wenn es ehrlich gemeint ist, ist Miriam Brenner aus Erfahrung überzeugt. „Wenn ich vom Herzen her versuche, jemandem meine unbedingte Freundlichkeit entgegenzubringen, Wärme und Liebe in meinen Blick lege und ihn anlächle, dann kommt das an und zurück.“

Sich ins Lachen lächeln

Wem so gar nicht zu lachen zumute ist, der kann sich mit einer körperlichen Übung nähern. Sie zielt darauf ab, das Gehirn auszudrücken:



Nach 45 Sekunden wertet das Gehirn die Muskelaktivität als Lachen und schüttet Glückshormone aus. Vor dem Spiegel zu üben, kann den Effekt verstärken, wegen der bekannten Spiegelneuronen und weil man einfach dämlich dabei aussieht.



Antiheldenakademie

Schule für Clowns

www.antiheldenakademie.com

kontakt@antiheldenakademie.com

Schnupperkurse, Grundausbildung in Clownerie, Teambuilding für Unternehmen.

Die Antiheldenakademie bietet neben der Grundausbildung in Clownerie auch Kurse für jene an, die zwar nicht als Clowns auftreten wollen, gern aber sich und ihrem eigenen Lachen näherkommen möchten.

Natürlich und nachhaltig.



Blütenstern – ein Name und zwei Läden unter roten Bogenfenstern. Den Anfang macht die kleine Boutique mit ihrer nachhaltigen Mode für Frauen. Die liebevoll zusammengestellten Blusen, Pullis, Strickjäckchen, Kleider, Röcke, Jeans oder Hosen werden unter ehrlichen Bedingungen aus rein natürlichen Materialien und ohne Einsatz von Chemie produziert. Dafür steht die GOTS-Zertifizierung, die nur biologische, nachhaltige, umwelt- sowie sozialverträgliche und ohne chemische Schadstoffe hergestellte Stoffe erhalten. Ein gutes Gefühl, wenn die Haut von solchen Stoffen umschmeichelt wird. Die Blütenstern-Kleidung kommt mal bunt im Mustermix, mal zurückhaltend und auch mal funktional daher, aber stets farblich aufeinander abgestimmt. Ein wirklich kombinierfreudiges Sortiment mit den passenden Accessoires wie Taschen, Hüten oder Ketten. „Kleide dich, wie du lebst, wie du bist und wie du dich fühlst“ – dieses Motto lässt sich hier perfekt umsetzen.



Seit über 20 Jahren ist der Blütenstern (direkt an der Barfüßerkirche) die Adresse für alle, die sich nachhaltig von Kopf bis Fuß verwöhnen möchten. Denn nur eine Tür weiter befindet sich links von der Blütenstern-Boutique der Kosmetikbereich mit seinen hochwertigen Schönheits-, Pflege- und Gesundheitsprodukten namhafter Naturkosmetikhersteller. Ferner liegen im zweiten Stock kosmetische Behandlungsräume. In dieser Oase der Stille können sich KundInnen bei Kosmetikbehandlungen oder einer bioenergetischen Zellaktivierung entspannen.



Blütenstern

Barfüßerstr. 8, Augsburg, Tel.: 0821/5082595, Mo–Fr: 11–18.30 Uhr, Sa: 11–16 Uhr, Kosmetikbereich öffnet um 10 Uhr, Termine nach Vereinbarung, www.bluetenstern.de

Der Hektik des Alltags entfliehen.



Im Norden von Augsburg liegt das „Spa Palaestra“. Als Teil des Patchworkhotels Alpenhof wird es vom Team oft „unser Schmuckstück“ genannt und steht als solches glücklicherweise auch Nicht-Hotelgästen zur Verfügung. Schon beim Betreten tauchen Erholungssuchende in eine andere Zeit ein, denn das „Palaestra“ ist einem römischen Badehaus nachempfunden. Hier gibt es Wellness, Entspannung und Stille auf über 500 Quadratmetern. Auch Massagen und Kosmetikbehandlungen können vorab gebucht werden. Auf die Erholungsbedürftigen warten unter anderem vier Saunen: eine finnische mit 90 Grad, etwas moderater das Dreiduft-Tecaldarium mit 45 Grad oder auch die 58 Grad warme Bio-Gewölbesauna. Die nötige Abkühlung findet sich danach im Tauchbecken, unter Erlebnisduschen oder bei einem Spaziergang durch den Kneippbrunnen. Vom Ruheraum im Rittersaal kommt man dann direkt in den Wellnessgarten. Wer etwas Bewegung mag, um den Kopf freizubekommen, der kann natürlich auch Bahnen im Hallenbad ziehen. Das ungechlorte Schwimmbadwasser hat sogar Trinkwasserqualität! Und da es eine mit Regeneriersalz befüllte Filter- und Reinigungsstation durchläuft, gibt es weder Chlorgeruch noch rote Augen.

Wer diesen Spa-Tag noch besonderer machen möchte, der kann direkt bei Reservierung

kulinarische Häppchen und eine Flasche Sekt bestellen. Diese werden dann ganz nach Wunsch an den Pool oder auch in den Ruheraum gebracht. Frisches Edelsteinwasser steht darüber hinaus täglich zur freien Verfügung.

Durch die aktuellen Hygienevorschriften ist das Dampfbad leider geschlossen und nur eine bestimmte Anzahl Gäste im „Spa Palaestra“ zulässig. Reservierung ist daher unbedingt erforderlich. Kulinarisches, Massagen und Kosmetikanwendungen bitte ebenfalls vorab buchen.



Palaestra

Patchworkhotel Alpenhof

Donauwörther Str. 233, Augsburg

Tel.: 0821/4204806, info@alpenhof-hotel.de

täglich: 14–22 Uhr, Hallenbad ab 7 Uhr

33 €/Tag inkl. Leihbadetüchern, Leihbademantel + Edelsteinwasser
www.alpenhof-hotel.de/entspannen

Deine Idee zu Corona.

Gemeinsam diskutieren und Lösungen finden.

Im Bürgerbeirat Corona kommst du ins Gespräch mit Politik und Verwaltung. Jetzt Vorschläge zum Umgang mit der Pandemie schicken und Teil des Beirats werden: augsburg.de/buergerbeirat-corona

Sitzungstermine:
Mittwoch, 18.11.2020
Mittwoch, 16.12.2020
Donnerstag, 21.01.2021
jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Die Diskussionen werden per Livestream übertragen: augsburg.de



@stadtaugsburg

Mo 19. Oktober, 19.30 Uhr

Welternährungstag 2020.

Im Jahr 2050 müssen neun Milliarden Menschen zu essen haben, ohne dass der Planet kollabiert. Dabei geht es nicht nur um Ernährungssicherung und Hungerbekämpfung. In vielen Ländern weltweit essen die Menschen zu wenig, zu fett, zu süß und nährstoffarm. Eingeauft wird in großen Supermarktketten; die lokalen Märkte mit Produkten landwirtschaftlicher Familienbetriebe aus dem Umland verschwinden. Wie muss eine kluge Landwirtschaft für die globale Ernährungssicherheit gestaltet werden? Wie können die wahren Kosten für Umwelt- und Klimaschäden in den Preisen für Lebensmittel einfließen? Vortrag mit Diskussion, Dr. Tobias Gaugler, Institut für Materials Resource Management der Universität Augsburg. Augustanasaal, Annahof 4, Augsburg, 0, www.weltladen-augsburg.de

Corona: Bitte prüft immer aktuell vorab, ob + wie die Veranstaltung stattfinden kann.

Plastikfrei-Stammtische

– **Augsburg:** 04.11., 01.12., 05.01., 02.02., 02.03., jeweils 19.30 Uhr, Café Anna, Annahof 4, Anm.: augsburg@forum-plastikfrei.de
– **Fischach:** 05.11., 03.12., 07.01., 04.02., 04.03., jeweils 19.30 Uhr, Erkstuben, Itzlishofer Str. 7, Anm.: fischach@forum-plastikfrei.de
– **Thierhaupten:** 11.11., 09.12., 13.01., 10.02., 10.03., jeweils 19.30 Uhr, Herzog-Tassilo-Stuben, Kloster Thierhaupten, Klosterberg 8, Anm.: carina@forum-plastikfrei.de
– **Schwabmünchen:** 18.11., 13.01. jeweils 19.30 Uhr, Hotel Deutschbauer, Fuggerstr. 11, Anm.: schwabmuenchen@forum-plastikfrei.de

Oktober

8x Do, ab 15.10., jeweils 18–21 Uhr; Sa, 28.11., 10–17.30 Uhr (Tag der Achtsamkeit) Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR
Mindfulness-Based-Stress-Reduction. Paartalhalle, Bgm.-Wohlmuth-Str. 2, Kissing, Kurs-Nr.: U51211-07, 327 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

3x Do ab 15.10., jeweils 18.30–21.30 Uhr Mein Hausgarten-Plan
Intensivkurs. Leonhard-Wagner-Realschule, Breitweg 16, Schwabmünchen, Kurs-Nr.: JSB104a01, 48,40 €, Anm.: www.vhs-augsburger-land.de

Do 15.10., 10 Uhr Wie geht biographisches Schreiben? Info-Veranstaltung zum Einführungskurs (ab 29.10.). Annahof, Hollbau, Im Annahof 4, Augsburg, 0, www.annahof-evangelisch.de

Do 15.10., 19–20.30 Uhr Das Herz des Buddhismus Einführung: Grundlagen buddhistischer Lehre. VHS, Willy-Brandt-Platz 3a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH21450, 7 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Do 15.10., 20 Uhr Die Gemeinwohl-ökonomie Vortrag zu Vorzügen + Veränderungen des Wirtschaftsmodells. Schloss Blumenthal, Blumenthal 1, 8 €, Anm.: www.schloss-blumenthal.de

Fr 16.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12., 01.01., 15.01., 05.02., 19.02., 15.03., 19.03., 02.04., jeweils 10–20 Uhr: Wellnessstag Viele Angebote zum Entschleunigen. Gesundheitszentrum Bio Hotel Bayerischer Wirt, Neuburger Str. 122, Tel.: 0821/7909750, www.salzgrotte.bayerischer-wirt.de

Fr 16.10., 14 Uhr–19 Uhr + Sa 17.10., 9.30–18 Uhr Pflanzenbräuche im keltischen Jahreskreis
Seminar. artemisia, Hopfen 29, Stiefenhofen, 150 €, Anm.: www.artemisia.de

Fr 16.10., 18 Uhr Wie überwintern Insekten?
Vortrag. Umweltstation mooseum, Schloßstr. 7, Bächingen, Anm.: 07325/952583, 0, www.mooseum.net

Fr 16.10., 19–22 Uhr Wildhefe – eine Weltanschauung!
Ansetzen, vermehren + backen: Vegane Kochkurs. Haus der Familie, Goethestr. 12, Stadtbergen, Anm.: 0821/2436707, 34 €, www.awo-haus-der-familie.de

Fr 16.10., 19–21 Uhr Gesund + fit in den Winter mit Rohkost, Sprossen, Mikrogrün
Seminarraum/EG, Donnersbergstr. 23, Kaufering, Kurs-Nr.: 305-01, 9 €, Anm.: www.vhs-kauferring.de

5x Sa ab 17.10., 10–11.15 Uhr Entspannung mit Klangschalen
Gymnastikraum/EG, Donnersbergstr. 23, Kaufering, Kurs-Nr.: 301-14, 27,10 €, Anm.: www.vhs-kauferring.de

Sa 17.10., 11–17 Uhr Lebendiges Museum: Wolle verarbeiten
Schwäbisches Bauernhofmuseum Illerbeuren, Museumstr. 8, Kronburg, 0 für Besucher, www.bauernhofmuseum.de

Sa 17.10., 11–12.30 Uhr Bierseminar
Wie Bierbrauen funktioniert. Freilichtmuseum, An der Glentleiten 4, Großweil, 22 €, Anm.: www.glentleiten.de

Sa 17.10., 14–17 Uhr Strickkurs: Patentstricken
Museum KulturLand Ries, Klosterhof 3 + 8, Maihingen, Anm.: 09087/920717-0, 15 €, mklr.bezirk-schwaben.de

Sa 17.10., 15–19.30 Uhr Rindfleischseminar Besuch der Stallungen des Biohofs, Fleischqualität, Reifung, Zuschnitte, Techniken. Mayers Bio-Hofladen + Café, Wertinger Str. 17, Hirblingen, 120 € inkl. Essen, www.biolandhof-mayer.de/seminare

So 18.10., ganztägig Kartoffeltag
Buntes Programm: Ausstellung, Infos, Mithelfen, Probieren. Bauernhausmuseum Wolfegg, Vogter Str. 3, ohne Anm., www.bauernhausmuseum-wolfegg.de

So 18.10., 10–17 Uhr Pflanzenwässer destillieren + Pflegeprodukte herstellen
Seminar. artemisia, Hopfen 29, Stiefenhofen, 120 €, Anm.: www.artemisia.de

Mi 21. Oktober, 19 – 20.30 Uhr

Webinar: Nachhaltiger Modekonsum.

Kleidung verursacht zahlreiche soziale und ökologische Probleme, wie Kinderarbeit oder den Eintrag von giftigen Chemikalien in die Natur und den menschlichen Körper. Trotz eines wachsenden Bewusstseins für das Thema, macht der Anteil ökologisch oder sozial zertifizierter Mode nur circa 1 bis 4 Prozent des gesamten Marktes aus. In diesem Vortrag wird Prof. Dr. Jacob Hörisch darlegen, wie wir es schaffen können, so fair und ökologisch Kleidung zu konsumieren, wie wir es uns selbst vornehmen. Hierbei wird er insbesondere auf die „GreenFashion-Challenge“ eingehen, eine App, die die Konsumierenden dabei unterstützt, sich selbst Ziele für nachhaltigen Modekonsum zu setzen und diese Ziele auch zu erreichen.

Kurs-Nr.: 1226, 5 €, Anm.: www.vhs-don.de

So 18.10., 10.30 – 15.30 Uhr Traumhafte Pfade – Jäger- + Hubertussteig

Meditatives Wandern: Bewusstes Gehen + Impulse zur Achtsamkeit. Treff: Wanderparkplatz Ehgatten, 10 €, Anm.: ReAL West: 08236/962149

So 18.10., 11 Uhr Herbst-Früchte-wanderung

Spielplatz am Amselweg, Neusäß-Hainhofen, Anm.: 0821/426174, 15 €, www.blume-im-wind.de

So 18.10., 11 – 17 Uhr Lebendiges Museum: Filzverarbeitung

Schwäbisches Bauernhofmuseum Illerbeuren, Museumstr. 8, Kronburg, Ø für Besucher, www.bauernhofmuseum.de

So 18.10., 14 – 16 Uhr

Wo der Keltenfürst Hof hielt

Herbstliche Wanderung auf den Ipf. Oberer Kreuzheckenweg 24, Bopfingen, ohne Anm., 5 €, www.geopark-ries.de

So 18.10., 14 – 16.30 Uhr

Bäche + Kanäle in der Altstadt – Ein UNESCO-Welterbe

Wanderung. Treff: Wassertürme am Roten Tor 8, Augsburg, Anm. bis 13.10.: 0821/3246074, 8 €, www.us-augsburg.de

6x ab Mo 19.10., 20 – 21 Uhr

Das Leben entschleunigen durch Meditation + Achtsamkeit

Raum für Meditation + Bewegung, Hubmannstr. 12, Aichach, Kurs-Nr.: U51203-03, 28 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Di 20.10., 13 – 17 Uhr Spinnen mit dem Spinnrad

Fränkisches Freilandmuseum, Eisweiherweg 1, Bad Windsheim, 7 €, www.freilandmuseum.de

Di 20.10., 17 – 18.30 Uhr

Zahnputzcreme + Badesalz mit Lavendelblüten

Naturkosmetik selbst herstellen. Allgäuer Bergbauernmuseum, Diepolz 44, Immenstadt, Anm.: 08320/9259290, 19 €, www.bergbauernmuseum.de

Di 20.10., 19 – 21.30 Uhr

Filmvorführung und Diskussion „Plastic Planet“

Plastikproduktion stieg von ca. 1,5 Mio. Tonnen 1950 auf 359 Mio. im Jahr 2018 mit gravierenden Folgen für unseren Planeten und seine Lebewesen. vhs, Willy-Brandt-Platz 3a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH12775, 5 €, www.vhs-augsburg.de

Mi 21.10., 19.30 – 21 Uhr

Nachhaltigkeit im Bad: Plastikfrei, Upcycling + Minimalismus

Stammtisch. BRK Stadtteilzentrum Haunstetten, Johann-Strauß-Str. 11, Augsburg, Anm. bis 20.10.: nachhaltiges.haunstetten@yahoo.com, Ø, www.stadtteilzentrum-haunstetten.de

3x Di 21.10. + 24.11. + 26.01.2021, jeweils 18.30 – 20 Uhr Philosophische Flaschenpost – online

21.10.: Thema 1 „Du bist, was du denkst!“ 24.11.: Thema 2 „Lieber sicher als frei?“ 26.01.2021: Thema 3 „Das gute Gespräch“ Zugangsdaten per Mail, 27 €, Kurs-Nr.: 108-01, Anm.: www.vhs-kaufering.de

Do 22.10., 9.30 – 17 Uhr

Innehalten – Ein Tag für mich!

Yoga, Atemarbeit, Klangreisen. Katholische Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, Erdweg, Kurs-Nr.: 0018882, 40 €, www.der-petersberg.de

Do 22.10., 19 – 21 Uhr

Das Geheimnis der Liebe

Vortrag: Bindung als Grundlage in Beziehungen. Zeughaus, Zeugplatz 4, Augsburg, Anm.: eb@diakonie-augsburg.de, Ø, www.diakonie-augsburg.de

Do 22.10., 20 – 22 Uhr Klimakiller

oder Klimaschützer Rind? Braucht nachhaltiger Öko-Landbau Rinder?

Vortrag + Diskussion. Ort: Gasthaus Fritz Bäckerwirt, Friedberger Str. 10, Dasing, Veranst.: VÖL in Koop. m. Ökomodellregion Paartal + Augsburg. Stadt.Land, Kurs-Nr.: U22006-03, Ø, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Fr 23.10., 16 – 17.30 Uhr Warum + wie wir den Stadtwald pflegen

Spaziergang + Infos. Treff: Forstmuseum Waldpavillion, Augsburg, Anm.: 0821/3246128, Ø, www.nanu-augsburg.de

Fr 23.10., 16.30 – 18.30 Uhr

Räucherpflanzen im eigenen Garten – Spirit of Plants

Museum für Gartenkultur, Jungviehweide, Illertissen, Anm.: 0177/2133704, 30 €, www.der-innere-aeussere-garten.de

Fr 23.10., 17 Uhr – So 25.10., 9.30 Uhr

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre (für Männer)

WE im Schweigen. Haus St. Benedikt, Stephansplatz 6, Augsburg, Anm. bis 16.10.: 0821/3166-2131, 160 €, www.abtei-st-stephan.de

Fr 23.10., 20 Uhr Solar-Impro-Theater:

Sonnenenergie aus neuen Blickwinkeln

Ort: S-Forum Stadtbücherei Augsburg, Ernst-Reuter-Platz 1, Veranst.: Stadt Augsburg, Umweltamt, Ø, Anm.: umweltamt@augsburg.de

Fr 23.10., 15 – 16.30 Uhr

Herbstlicher Baumspaziergang

Wissenswertes + Unterhaltsames zu heimischen Baumarten. Botanischer Garten Augsburg, Anm.: 0821/324-6038, nur Eintritt, www.augsburg.de

Sa 24.10., 9.30 – 12 Uhr YOGA BLISS

Tiefer in die beseelten, geheimnisvollen, stillen Räume in sich selbst eintauchen.

Unsere Umwelt verstehen und schützen



Museum KulturLand Ries

Maihingen

Die Honigmacher: Bienen und Imker verlängert bis 31. Januar 2021

Die Welt der kleinen Wunder Lebensraum Kleingewässer und Feuchtgebiete verlängert bis 31. Januar 2021 Fotografien von Helmut Partsch

mklr.bezirk-schwaben.de

Eintritt
frei!*



Museum Oberschönenfeld

Gessertshausen

Zum Fressen gern? Tiere und ihre Menschen verlängert bis 31. Januar 2021

Eine Ausstellung im Spannungsfeld zwischen Ausbeutung und Fürsorge, Freundschaft und Feindschaft, Lieben und Töten.

Zweimal konkret – Beatrix Eitel und Ursula Geggerle-Lingg

bis 22. November 2020 Installationen, Objekte, Bilder, Zeichnungen

mos.bezirk-schwaben.de

Eintritt
frei!*

Hinweis

Bitte informieren Sie sich auf unseren Internetseiten über die aktuellen Auflagen zum Infektionsschutz.

* gilt während der Corona-Beschränkungen

Ausstellungen

bis 31.01. Die Honigmacher: Bienen und Imker + Die Welt der kleinen Wunder – Lebensraum Kleingewässer und Feuchtgebiete

Di–So, 13–17 Uhr, Museum KulturLand Ries, Klosterhof 8, Maihingen, mklr.bezirk-schwaben.de

ab 10.10. Waldschauenster. Darstellungen verschiedener Waldarten – im Format 1/87 kommt der Wald groß raus

Sa + So, 13–17 Uhr, Forstmuseum Waldpavillon, Ilsungstr. 15a, Augsburg, 1–2 €, ohne Anm., bis Ende Dez 2020, www.augsburg.de/freizeit/ausflugsziele/stadtwald-augsburg/news-termin

bis 10.01.2021 Bauen mit Holz in Bayerisch-Schwaben. Der Weg vom Baum zum Bau

Di–So: 10–17 Uhr, Naturpark-Haus Oberschönenfeld, Gesserts-hausen, www.naturpark-augsburg.de

19.10.–07.11. Wonder Girls – Unsere Reise zu den mutigsten Mädchen der Welt

Theater EUKITEA, Lindenstr. 18b, Diedorf, Anm.: 08238/964743-0, 30 €/Termin, www.eukitea.de

Sa 24.10., 14.11., 28.11., 12.12., 26.12., 09.01., 23.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 10.04., jeweils 10–20 Uhr:

Entschleunigungstag Viele Angebote zum Entspannung + Entschleunigen. Gesundheitszentrum Bio Hotel Bayerischer Wirt, Neuburger Str. 122, Tel.: 0821/7909750, www.salzgrotte.bayerischer-wirt.de

Sa 24.10., 15–20 Uhr Brotseminar helles Mischbrot, Roggenvollkornbrot mit Sauerteig, Dinkelbaguettes + Seelen – Techniken für Zuhause. Mayers Bio-Hofladen + Café, Wertinger Str. 17, Hirblingen, 110 € inkl. Essen, www.biolandhof-mayer.de/seminare

Sa 24.10., 9.30–17 Uhr Thementag Mikrofinanz: wie sozial ist digital? Entwicklungspolitischer Thementag, Livestream. info@bayern.oikocredit.de, Anm.: www.bayern.oikocredit.de/aktuelles/veranstaltungen

Sa 24.10., 10.30–17.30 Uhr Heil-Kunst Künstlerisch-kunsttherapeut. Tagesseminar. Atelier SolArt, Oberer Graben 11, Augsburg, 120 €, www.solart-atelier.de

Sa 24.10., 10–14 Uhr Du bist, was du denkst! oder „Dein Mindset“ – wie Gedanken Ihr Leben bestimmen Workshop. Krankenhaus, Cafeteria, Herrgottsruhstr. 3, Friedberg, Kurs-Nr.: U26008-02, 20,50 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Sa 24.10., 10–17 Uhr Meditatives Malen Mit Pastellkreiden auf Büttenspapier. Wasserturm, Lehleweg 5, Friedberg, Kurs-Nr.: U33108-01, 104 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Sa 24.10., 11–17 Uhr Lebendiges Museum: Kräuter verwerten Schwäbisches Bauernhofmuseum Illerbeuren, Museumstr. 8, Kronburg, info@bauernhofmuseum.de

Sa 24.10., 11–14 Uhr Unsere wilden Herbstfrüchtchen Gesundes + Leckeres aus Hagebutte, Schlehe + Co. GS, Schulstr. 11, Altenmünster, Kurs-Nr.: JAL104d01, 20,90 €, Anm.: www.vhs-augsburger-land.de

Sa 24.10., 13–17 Uhr Netzwerkveranstaltung „Die Grüne Meile“ Selbstgewachsenes + Ratsschläge für den Gartler. Str. zw. Bruggerhof + Granerhof, Gemeinde Böbing, www.gartenwinkel-pfaffenwinkel.de

Sa 24.10., 15–19 Uhr Wilde-Beeren-Genüsse

Aus Wildbeeren versch. Produkte selbst herstellen. Am Ring 6, Ellgau, Anm.: 0176/54449079, 38 €, www.kraeuter-schnecke.de

So 25.10., 13–17 Uhr Spinnen mit dem Spinnrad Fränkisches Freilandmuseum, Eisweiherweg 1, Bad Windsheim, 7 €, www.freilandmuseum.de

So 25.10., 14-17 Uhr Klangschalenzeit – Zeit für mich Gymnastik-Raum, Martinstr. 9, Aichach, Kurs-Nr.: U51203-04, 19 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Mo 26.10., 18.30–21.30 Uhr Mit Weiden Gartenobjekte kreativ gestalten GS + MS Fischach, Aula, Schmutterweg, Kurs-Nr.: JF1210e01, 17,80 € + Mat., Anm.: www.vhs-augsburger-land.de

Mo 26.10., 19-20.30 Uhr Strom sparen mit Komfort Vortrag. Gymnasium, Pavillon, Ludwigstr. 58, Aichach, Kurs-Nr.: U22003-01, info@vhs-aichach-friedberg.de, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Di 27.10., 17–18.30 Uhr Badepralinen & Pflegegestift aus Molke Naturkosmetik selbst herstellen. Allgäuer Bergbauernmuseum, Diepolz 44, Immenstadt, Anm.: 08320/9259290, 19 €, www.bergbauernmuseum.de

Di 27.10., 18 Uhr Herbstkochen mit Wildkräutern: Basic-Wildkräuter-Kochtag Holzerbau, Neuschwansteinstr. 23, Hochzoll, Anm.: 0821/426174, 50 €, www.blume-im-wind.de

8x ab 29.10., jeweils 10 Uhr Einführungskurs Biographisches Schreiben Annahof, Hollbau, Im Annahof 4, Augsburg, 100 €, Anm. bis 02.11.: www.annahof-evaevangelisch.de

Do 29.10., 19.30 Uhr Weilheimer WELTEN. Impulse – Dialoge: Neue Chancen für eine nachhaltige Ernährungswirtschaft? Haus der Begegnung, Römerstr. 20, Weilheim, Anm.: pfaffenwinkel@slowfood.de, www.weilheimeragenda21.de/termine

5x ab Mo 29.10., jeweils 19.30 Uhr Wie Kommunikation gelingen kann Grundlagen der GfK. Annahof, Hollbau, Im Annahof 4, Augsburg, 140 €, Anm. bis 12.10.: www.annahof-evaevangelisch.de

Fr 30.10., 16–19 Uhr Energetisches Räuchern Kurs zu Vorgehensweise + Wirkungen. Umweltstation mooseum, Schloßstr. 7,

Fotografin Paolo Gianturco mit 11-jähriger Enkelin interviewte und fotografierte 90 junge Aktivistinnen aus 13 Ländern, die sich für Bildung, Gesundheit, Gleichberechtigung und Umwelt einsetzen, sich gegen Gewalt, Menschenhandel und Krieg engagieren. Di–Fr: 15–18 Uhr, Jugendzentrum h2o, Zollernstr. 41, Augsburg, info@h2o-sjr-a.de

12.10.–24.10. Solarenergie: clever + ästhetisch Zwei Wanderausstellungen des Solarenergiefördervereins Bayern vermitteln Grundlagen zur Solarenergie + zeigen Preisträger des Architektur-Wettbewerbs „Gebäudeintegrierte Solartechnik“. Veranst.: Stadt Augsburg, Umweltamt. Ort: Stadtbücherei Augsburg, Ernst-Reuter-Platz 1, www.augsburg.de/solaroffensive

20.11.–03.12. Kunstprojekt: Eine Stimme für Frauen Fotos + Interviews von Frauen zum Thema Gewalt sowie Skulpturen, Bilder, Texte, Fotografien der Künstlerin Danit. Moritzpunkt, Maximilianstr., Stadtbücherei Augsburg, www.frauen-für-frieden-augsburg.de

Bächingen, Anm.: 07325/952583, 25 €, www.mooseum.net

Fr 30.10., 17.30–21 Uhr Allerheiligenzöpfe + Seelen Backkurs. Bauernhofmuseum Jexhof, Schöngesing, Anm.: 08141/519-205, 15 €, www.jexhof.de

November

So 01.11., 14–17 Uhr Bäche + Kanäle in der Altstadt – Ein UNESCO-Welterbe Wanderung. Treff: Parkplatz Sportanlage Süd, Ilsungstr. 15, Augsburg, Anm. bis 27.10.: 0821/324-6074, 12 €, www.us-augsburg.de

Di 03.11., 18–20.30 Uhr 1, 2, 3, Plastikfrei! Tipps und Tricks für ein plastikfreies Leben. Pfarrhof, Pfarrer-Brümmer-Str. 11, Affalter, Kurs-Nr.: JBI104n01, 30 €, www.vhs-augsburger-land.de

Mi 04.11., 19–20.30 Uhr Milch versus Grünkohl? Nachhaltige Ernährung Web-Seminar. FBE/VHS-Haus, Spindeltal 5, Donauwörth, Kurs-Nr.: 1227, 5 €, Anm.: www.vhs-don.de

Mi 04.11., 19.30 Uhr Klangmeditation. Tauche ein in die Welt der Klänge artemisia, Hopfen 29, Stiefenhofen, Anm. bis Di: info@cornelias-klangraum.de, 15 €, Anm.: www.artemisia.de

Mi 04.11., 20–22 Uhr „Die Schwester des Torwächters“ Lesung aus dem Roman zum Reichstag 1530 in Augsburg. Bürgerhaus Pfersee, Stadtberger Str. 17, Tickets: Bücherinsel Pfersee, Augsburg Str. 15 ½, 4 €, www.buecherinsel-pfersee.de

Do 05.11. Was können wir tun für mehr Grün in der Stadt? Online-BürgerInnenprechstunde mit Christine Kamm. via Mail: BN-Augsburg@gmx.de, via Tel.: 0170/8060391

Do 05.11., 9.30–17 Uhr Zeit für Klänge – Zeit für mich! Spannungstag. Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, Erdweg, Kurs-Nr.: 0018881, 56,80 €, www.der-petersberg.de

Fr 06.11., 13–17 Uhr Staudenbeete fachgerecht planen Vortrag. Staudengärtnerei Gaißmayer, Jungviehweide 3, Illertissen, Anm.: 07303/60896-0, 50 €, www.gaissmayer.de

Sa 07.11. + 05.12. + 23.01., jeweils 9–13 Uhr Offene Nähwerkstatt sewingbox, Fuggerstr. 17, Schmiechen, Anm: mail@sewingbox.one, 35 € zzgl. Mat., www.sewingbox.one

Sa 07.11., 9.30 Uhr Singende Säge – Anfängerkurs Hürbener Wasserschloss, Karl-Mantel-Str. 51, Krumbach, Anm.: volksmusik@bezirk-schwaben.de, 40 €, www.volksmusik.bezirk-schwaben.de

Sa 07.11., 9.30–17 Uhr Grundlagen des Obstbaumschnittes Seminar. artemisia, Hopfen 29, Stiefenhofen, 70 €, Anm.: www.artemisia.de

Sa 07.11., 10–16 Uhr Staudenbeete fachgerecht planen – Workshop Staudengärtnerei Gaißmayer, Jungviehweide 3, Illertissen, Anm.: 07303/60896-0, 95 €, www.gaissmayer.de

Sa 07.11., 15–19 Uhr Waldbaden Shinrin-Yoku Ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen. Unggenriederstr., Stetten Kneipp-Anlage, Wassertrittstelle, Anm.: 0177/2133704, 25 €, www.der-innere-aessere-garten.de

Sa 07.11., 15–19 Uhr Steaktasting versch. Reifemethoden, Grill- + Zubereitungsarten, spezielle Zuschnitte kennenlernen. Mayers Bio-Hofladen + Café, Wertinger Str. 17, Hirblingen, 120 € inkl. Essen, www.biolandhof-mayer.de/seminare

So 08.11., 10–13 Uhr Zeit für Veränderung Lernen, wie man sein Leben anders gestalten kann. Paul-Zenetti-Str. 5, Dillingen, Kurs-Nr.: 2215, 18 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

So 08.11., 10–17 Uhr Kunsthandwerkermarkt Kongress am Park, Gögginger Str. 10, Augsburg, www.kongress-augsburg.de

So 08.11., 14–15.30 Uhr Das Passivhaus: energieeffizient – wirtschaftlich – umweltfreundlich Besichtigung Einfamilienhaus Familie Leitenstern: „Energie macht Schule – Energielehrpfad“. Wiesenstr. 15, Kühbach, Kurs-Nr.: U22012-01, info@vhs-aichach-friedberg.de

Mo 09.11., 19–20.30 Uhr Nachhaltigkeit in der Krise Livestream zum Thema Systeme unter Stress: Zukunft neu + ganz anders in den Blick nehmen. Zugangsdaten nach Anm., info@vhs-kaufering.de, Kurs-Nr.: 104-02, Anm.: www.vhs-kaufering.de

Di 10.11., 19–20.30 Uhr Zen-O-Grafie – die Verbindung von Schrift + Kunst Verzierung von Karten, Bildern. GS Syrgenstein, Werkraum EG, Schulstr. 10, Syrgenstein, Kurs-Nr.: S8903, 8 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

Mo 09. November, 19 – 20.30 Uhr

Livestream: Nachhaltigkeit in der Krise.

Unsere Welt steht an einem Kipp-Punkt. Einerseits geht es uns so gut wie nie, andererseits zeigen sich Verwerfungen, Zerstörung und Krise, wohin wir sehen. Ob Umwelt oder Gesellschaft – scheinbar gleichzeitig sind unsere Systeme unter Stress geraten. Wie finden wir zu einer Lebensweise, die das Wohlergehen des Planeten mit dem der Menschheit versöhnt? Maja Göpel, Ökonomin und Autorin des Bestsellers „Unsere Welt neu denken. Eine Einladung“, spricht sich in dem Vortrag für eine Reform unseres Wirtschaftssystems aus und regt an, die Zukunft neu in den Blick zu nehmen.

Vorher Zugangsdaten für Teilnahme am PC/ Smartphone per Mail, Veran-
anst.: VHS Kaufering, Kurs-Nr.:104-02, kostenlos, www.vhs-kauferring.de

Mi 11.11., 17–20.30 Uhr Naturseifen-herstellung nach dem Kaltverfahren
Für EinsteigerInnen. Mittelschule, Still-
nauer Str. 2, Bissingen, Kurs-Nr.: K1034,
23 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

**Mi 11.11., 18.30 Uhr Für eine welt-
offene Gesellschaft – Diskussion
mit Michaela Engelmeier** Veran-
st.: SPD, Ort: Augustana-Saal, Im Annahof 4,
Augsburg, www.spd-augsburg-land.de

**Mi 11.11., 20–22 Uhr Literarischer
Abend: „Unverfügbarkeit“**
Gespräch + Diskussion. Bürgerhaus
Pfersee, Stadtberger Str. 17, Tickets:
Bücherinsel, Augsburg Str. 15 1/2, 4 €,
www.buecherinsel-pfersee.de

**3x Mi ab 11.11., jeweils 18–21 Uhr
Goldschmiedekurs** Vom Entwurf bis
zur fertigen Idee in Metall. MS, Werk-
raum 303/UG, Kurs-Nr.:210-01, 61,70 €,
Anm.: www.vhs-kauferring.de

**Do 12.11., 9.30–16.30 Uhr
Finde deinen Rhythmus – Bewahre
deine Ruhe!** Trommeltag für Männer +
Frauen. Kath. LandVHS Petersberg, Pe-
tersberg 2, Erdweg, Kurs- Nr.: 0018432,
45 €, www.der-petersberg.de

**Do 12.11., 14–17.30 Uhr
Weidenflechtwerk: Zirkeln + Spiralen**
Besondere Flechttechnik für dekorat.
Hingucker. Umweltstation mooseum,
Schloßstr. 7, Bächingen, Anm.: 07325/
952583, 38 €, www.mooseum.net

**Do 12.11., 19.30 Uhr Anders Essen –
Das Experiment** Filmgespräch. Pfarr-
heim Odelzhausen, Anm.: 08135/45371,
5 €, www.odelzhausen.de

**Do 12.11., 19.30–21.30 Uhr Homöo-
pathie + Pflanzenheilkunde. Fieber,
Erkältungen + Husten** Präsenz + Web.
Haus der Familie, Goethestr. 12, Stadt-
bergen, Anm.: 0821/2436707, 12 €,
www.awo-haus-der-familie.de

**Fr 13.11., 9.30–16.30 Uhr
Entfaltung der Herzensqualität**
Hatha-Yoga + Meditation. Kath. Land-
volkshochschule Petersberg, Peters-
berg 2, Erdweg, Kurs-Nr.: 0018546, 45 €,
www.der-petersberg.de

**Fr 13.11., 16–19.30 Uhr
Selbermachen – umweltschonend
+ haltbar** Workshop mit Upcycling +
Naturmat. Umweltstation mooseum,
Schloßstr. 7, Bächingen, Anm.: 07325/
952583, www.mooseum.net

**Fr 13.11., 17–20.30 Uhr
Naturkosmetik selbstgemacht**
Gesunde Hautpflege für die ganze Fami-
lie. MS Dillingen, Ziegelstr. 10, Kurs-Nr.:
1710, 17 €, www.vhs-dlg.de

**Fr 13.11., 17.30–21.30 Uhr
Weiden flechten: adventliche Deko**
Colleg, Benediktinergasse 5, Dillingen,
Kurs-Nr.: 8333, 40–70 €, Anm.:
www.vhs-dlg.de

**Fr 13.11., 18 Uhr – So 15.11., 14 Uhr
Das Glück in der Liebe, wenn wir
älter werden** WE-Seminar für Paare
ab 50 J. Kneipp-Kurhaus St. Josef,
Mallersdorfer Schwestern, Adolf-
Scholz-Allee 3, Bad Wörishofen, Kurs-
Nr.: 2020204, Anm.: 0821/3166-2421,
150 €, www.beziehung-leben.de

**Fr 13.11., 20 Uhr Klimawandel – Ein-
fluss auf Mensch + Natur im Allgäu**
Vortrag der LBV-Kreisgruppe Landsberg.
Landratsamt, Von-Kühlmann-Str. 15,
Landsberg, Anm.: thea.wolf@t-online.de,
Ø, www.landsberg.lbv.de

**Sa 14.11., 10–12 Uhr
Stadttrundgang zu Augsburgs
nachhaltigsten Plätzen**
Die Augsburger Lifeguide-Tour. Rathaus-
platz, Tourismus-Information Augsburg,
Anm.: 0821/5020721, 10 €,
www.augsburg-tourismus.de

**Sa 14.11. + So 15.11., jeweils 10–15 Uhr
Gewaltfreie Kommunikation**
Basiskurs. Claudia Kempf, Bahnhofstr.
1, Bobingen, Anm.: 0171/5322088, 110 €,
www.claudia-maehrlein.de

**Sa 14.11., 10.30–12 Uhr Die heilsame
Wurzelkraft des Beinwells**
Naturparkhäusle Spielpl. Oberschönen-
feld, Gessertshausen, Anm. bis 12.11.:
08238/3001-32, 15 €, [www.naturpark-
augsburg.de](http://www.naturpark-
augsburg.de)

**Sa 14.11., 10.30–19 Uhr
Anderszeit – Ein Tag im Kloster**
Die benediktinische Lebensweise ken-
nen lernen. Gästehaus Benediktinerab-
tei St. Stephan, Stephansplatz 6, Augs-
burg, Anm. bis 11.11.: 0821/3166-8818,
20 €, www.abtei-st-stephan.de

**Sa 14.11., 14–16 Uhr Biogasanlage in
Oberschönbach/Kühbach**
Führung. Treff: Kühbach/Oberschön-
bach, Berghof 1, Kurs-Nr.: U22012-02, Ø,
Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Sa 14.11., 14–18 Uhr Brot backen
Workshop. Umweltstation mooseum,
Schloßstr. 7, Bächingen, Anm.:
07325/952583, 35 €, www.mooseum.net

**Sa 14.11., 16–17.30 Uhr
VITAshrimp – Besuch bei der baya-
rischen Garnele** Infos + Verkostung.
Treff: Eurasburg -Freienried, Starchohl-
str., Kurs-Nr.: U11500-02, 21,50 €, Anm.:
www.vhs-aichach-friedberg.de

JA
wir sind da für Sie!

vhs
Volkshochschule
Augsburger Land e.V.

vhs
Kurs-Angebote
ab September

Jetzt „vhsAKTUELL“ an bekannten
Auslagestellen abholen!
Beachten Sie: Neue Kursangebote
nur auf unserer Homepage!

www.vhs-augsburger-land.de
zentrale@vhs-augsburger-land.de | 08 21/3 44 84-0

Bücherinsel

Kommen Sie zu unseren Lesungen?

Die Schwester des Torwächters // 4.11. – 20:00 Uhr
Wolfgang Kemmers historischer Roman zum
Reichstag 1530 – wie immer fesselnd bis zum Ende

„Unverfügbarkeit“ // 11.11. – 20:00 Uhr
Karin Mayer & Alexandra Tobor lesen, sprechen und
diskutieren – ein philosophisch-literarischer Abend

Hätte ich netter schimpfen sollen? // 25.11. – 20:00 Uhr
Heidemarie Brosche: Wertschätzend erziehen und
Grenzen setzen können – ein Muss für Eltern

Weggesperrt // 2.12. – 20:00 Uhr
Rechtsanwalt Thomas Galli zum Nutzen und Schaden
von Gefängnissen – relevant für die Gesellschaft

Lesungen:

Bürgerhaus Pfersee, Stadtberger Str. 17, Augsburg-Pfersee

Infos & Tickets & Laden:

Augsburger Straße 15 1/2, Augsburg-Pfersee
0821 - 52 66 76 – bestellung@buecherinsel-pfersee.de

Wir freuen uns sehr, auch dieses Jahr wieder vier Top-
Lesungen anbieten zu können. Wegen Corona aber dieses
Mal **im Bürgerhaus Pfersee** und streng **auf 20 Besucher
limitiert**. Eintrittskarten im **Vorverkauf** á 4 Euro.



~ Wolle von Atelier Zitron
~ Häkel-Garne von Gründl
~ Sockenwolle
~ Strickutensilien
~ Zeitschriften & Bücher u.v.m.

Glückstr. 15 · 86153 Augsburg
Tel.: 0821-47864506 · info@augenstern-wolle.de

Öffnungszeiten:
Di., Mi., Fr.: 14 bis 18 Uhr & Do.: 14 bis 20 Uhr

So 15.11., 14–16 Uhr
Bäche + Kanäle in der Altstadt – Ein UNESCO-Welterbe
Wanderung. Treff: Wassertürme am Roten Tor 8, Augsburg, Anm. bis 08.11.: 0821/3246074, 8 €, www.us-augsburg.de

Mo 16.11., 19–20.30 Uhr
Meine kleine Energiewende
sparsames Heizen und Lüften, Ökostromwechsel, nachhaltiges Senken des Stromverbrauchs. vhs, Willy-Brandt-Platz 3 a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH18005, 0, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Di 17.11., 18–22 Uhr
Räuchern – die 13 Rauh-Nächte zwischen den Jahren Colleg, Benediktiner-gasse 5, Dillingen, Kurs-Nr.: 2224, 38 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

Di 17.11., 19–21.30 Uhr
Selbstgerührt – Salben, Cremes + mehr
Am Ring 6, Ellgau, 38 €, Anm.: 0176/54449079, www.kraeuterschnecke.de

Mi 17.11., 19–20.30 Uhr
Die wunderbare Welt der Wildbienen
Das Leben von Wildbienen + wie wir sie unterstützen können. FBE/VHS-Haus, Spindeltal 5, Donauwörth, Kurs-Nr.: 1242, 9 €, Anm.: www.vhs-don.de

Di 17.11., 19–21.30 Uhr
Die Kraft des Räucherns Räuchern mit heimischen Pflanzen. VHS, Steubstr. 3, Aichach, Kurs-Nr.: U27003-01, 13 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

3x Di ab 17.11., jeweils 19–22 Uhr
Gewaltfreie Kommunikation
Basiskurs. Holzerbau in Hochzoll, Neuschwansteinstr. 23 a, Augsburg, Anm.: 0171/5322088, 110 €, www.claudia-maehlein.de

6x Di ab 17.11., 20–21.15 Uhr
Entspann Dich mal! Kraft tanken + Gelassenheit üben
Workshop mit autogenem Training, progressiver Muskelentspannung. Haus der Familie, Goethestr. 12, Stadtbergen, Anm.: 0821/2436707, 50 €, www.awo-haus-der-familie.de

Mi 18.11., 9.30–16.30 Uhr
Dunkle Zeit – Wurzelzeit
Oasentag für Frauen. Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, Erdweg, Kurs-Nr.: 0017331, 40 €, www.der-petersberg.de

Mi 18.11., 10–13 Uhr
1. Schwäbisches Fairtrade-School-Vernetzungstreffen
Jakobsaal, Freiwilligenzentrum, Mittlerer Lech 5, Augsburg, Anm. bis 10.11.: www.eine-welt-promotoren-bayern.de

Mi 18.11., 19–22 Uhr
Das Wesen der Pflanzen erspüren Der wilde Dost – heilkräftiges Würzkraut am Wegesrand. Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, Erdweg, Kurs-Nr.: 0018868, www.der-petersberg.de

Mi 18.11., 19.30–21 Uhr
Nachhaltige Weihnachtszeit Stammtisch. BRK Stadtteilzentrum Haunstetten, Johann-Strauß-Str. 11, Anm. bis 17.11.: nachhaltiges.haunstetten@yahoo.com, 0, www.stadtteilzentrum-haunstetten.de

Do 19.11., 18.30–21.30 Uhr
Veganes Weihnachtsmenü
Staatl. Berufsschule, Prinz-Eugen-Str. 13, Höchstädt, Kurs-Nr.: H3226, 21 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

Do 19.11., 19–20.30 Uhr
Räuchern mit einheimischen Kräutern
Mergenthauer Weg 12, Friedberg, Anm. bis 16.11.: 0821/20966874, 10 €, www.nanu-augsburg.de

Do 19.11., 19–21.30 Uhr
Achtsamkeit – Innehalten im Alltag
GS, Aula, Ludwigstr. 22, Aichach, Kurs-Nr.: U51203-06, 20 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Do 19.11., 19.30–21.30 Uhr
Homöopathie + Pflanzenheilkunde: Hals-, Ohrenschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsprobleme, Immunsystemstärkung
Präsenz + Web. Haus der Familie, Goethestr. 12, Stadtbergen, Anm.: 0821/2436707, 12 €, www.awo-haus-der-familie.de

Do 19.11., 18–21 Uhr
Ayurvedische Küche I – ein komplettes Gesundheitssystem
Edith-Stein Schule, Schulstr. 29, Aichach, Kurs-Nr.: U61103-05, 17,50 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Do 19.11., 18.30–20 Uhr
Das Wichtigste zu Demenz + Alzheimer
Vortrag + Raum für Fragen. Gemeindezentrum, Pfarrgasse 3, Langerringen, Kurs-Nr.: JLR303g02, 0, Anm.: www.vhs-augsburger-land.de

Do 19.11., 19 Uhr
Die Zukunft beginnt jetzt! In welcher Gesellschaft wollen wir leben?
Denkrunde in Koop. mit dem Stadtmuseum. VHS, Spitaltor 5, Kaufbeuren, Kurs-Nr.: V060s, 0, www.vhs-kaufbeuren.de

Fr 20.11., 8–13 Uhr
FOKUS N – Gross und schräg: Nachhaltigkeit mit System
Frühstück mit Themen rund um enkeltaugliche Nachhaltigkeit: Pitches, Workshops, Austausch + Keynote-Vortrag „100 % Nachhaltigkeit 0 % Kompromiss“ von Dr. Franz Ehrnsperger/Biopi-

Mi 11. November, 18 – 19.30 Uhr

Biogas + Pflanzenkohle – Erneuerbare Energien für den globalen Süden.

Erneuerbare Energien im Globalen Süden sind immer eine Herausforderung. Die örtlichen Gegebenheiten sind meistens sehr verschieden von dem, was HerstellerInnen und InvestorInnen kennen. Dieser Onlinevortrag von Oikocredit gibt die Möglichkeit zur Diskussion mit einem Oikocredit-Mitglied und Hersteller „allesfressender“ Biogasanlagen. Außerdem können die TeilnehmerInnen Chancen und Grenzen der Nutzung von Pflanzenkohle aus Wasserhyazinthen kennenlernen.

Online-Vortrag. Anm. bis 10.11.: 0821/4089-21 19, 0, www.bayern.oikocredit.de/veranstaltungen

nier + Inhaber Biobrauerei Lammsbräu, Neumarkt. Handwerkskammer für Schwaben, Siebentischstr. 52–58, Augsburg, 0, nur für UnternehmerInnen, Anm.: www.fokus-n.de/veranstaltungen

Fr 20.11., 9.30 Uhr – So 22.11., 13 Uhr
Selten getragene Kleidung zum Lieblingsteil umgestalten
Upcycling von Kleidung. Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, Erdweg, Kurs-Nr.: 0018730, 125 €, www.der-petersberg.de

Fr 20.11., 17.30–21 Uhr
Kletzen- + Früchtebrot backen
Bauernhofmuseum Jexhof, Schöngesing, Anm.: 08141/519-205, 17 €, www.jexhof.de

Fr 20.11., 18–21 Uhr
Der Umgang mit Emotionen – Auswirkung auf unsere Lebensenergie
VHS, Steubstr. 3, Aichach, Kurs-Nr.: U26003-10, 15,50 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Fr 20.11., 19.30–22 Uhr
Energetische Hausräucherung
Wesentliches über Sinn + Wirkung einer Räucherung + praktische Vorgehensweise. Fischach/Siegertshofen, Austr. 4, Anm.: Susanne Gnann, 08204/960944, 26 €, info@heilpraxis-stauden.de

Sa 21.11., 9–17 Uhr
Tag der Durchlässigkeit
Wie wir belastbarer werden. Seminar. artemisia, Hopfen 29, Stiefenhofen, 120 €, Anm.: www.artemisia.de

Sa 21.11., 9.30–12 Uhr
YOGA BLISS
Tiefer in die beseelten, geheimnisvollen, stillen Räume in sich selbst eintauchen. Theater EUKITEA, Lindenstr. 18 b, Diedorf, Anm.: 08238/964743-0, 30 €/Termin, www.eukitea.de

Sa 21.11., 10–16 Uhr
Kommunizieren mit allen Sinnen
VHS, Steubstr. 3, Aichach, Kurs-Nr.: U26003-06, 30 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Sa 21.11., ab 11 Uhr
JAM-Kochen
Mit Gemüse + Kräutern neue Rezepte erfinden: mit SlowFood Pfaffenwinkel + SoLaWi Sonnenwurzel. Reichling, Anm.: pfaffenwinkel@slowfood.de, www.slowfood.de

Sa 21.11., 9–16 Uhr
Körper-Energie-Programm der Fünf Tibeter®
Grundseminar Meditation in Bewegung. Gymnastik-Raum, Martinstr. 9, Aichach, Kurs-Nr.: U51303-01, 35 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Sa 21.11., 14–20.30 Uhr
Räucherkurs – Einführung in eine alte Allgäuer Tradition

Workshop: Techniken + Auswahl der wichtigsten heimischen Räucherkräuter. Akad. für Trad. KräuterWissen, Marktstr. 7, Weitnau, 70 €, Anm.: www.allgaeuerkraeuterland.de

Sa 21.11., 15–19.30 Uhr
Schweinefleischseminar
Vielfalt des Schweinefleisches kennenlernen, Special Cuts, Krustenbraten, Pulled Pork, Sou-Vide-Garung. Mayers Bio-Hofladen + Café, Wertinger Str. 17, Hirblingen, 120 € inkl. Essen, www.biolandhof-mayer.de/seminare

3x Sa ab 21.11. jeweils 13.30–15.30 Uhr
Spinnen – eine alte Handwerkskunst auch heute noch beliebt
Schaf- + Alpakawolle verarbeiten. Umweltstation mooseum, Schloßstr. 7, Bächingen, Anm.: 07325/952583, 24 €, www.mooseum.net

Sa 21.11., 18 Uhr
Dokumentarfilm: In Search – Eine Reise zum Frausein
preisgekrönter Film zu Genitalbeschneidung. Filmemacher Beryl Magogo ist anwesend. Kino Thalia, Obstmarkt 5, Veranst.: Terre des Femmes

Di 21.11., 18 Uhr
Smart kommunizieren – wie nachhaltig sind digitale Güter
Webinar zum ökologischen Online-Fußabdruck. Anm.: ub-regensburg@verbraucherservice-bayern.de, 0, www.verbraucherservice-bayern.de

Di 21.11., 19–20.30 Uhr
Ayurvedisch leben
Ernährung, Rituale + Tipps für den Alltag. Stadtssaal am Kolpingplatz 1, Dillingen, Kurs-Nr.: 1107, 7 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

Di 21.11., 19–21 Uhr
Meine persönliche Energiewende
sparsames Heizen und Lüften, Ökostromwechsel, nachhaltiges Senken des Stromverbrauchs. MS, Stillnauer Str. 2, Bissingen, Kurs-Nr.: K1043, 3 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

Di 21.11., 19.30–21.30 Uhr
Toleranz
Impulsreferat + offene Disk. Kulturzentrum, Via-Claudia-Weg 4, Graben, Kurs-Nr.: JSB108s03, 12,10 €, Anm.: www.vhs-augsburger-land.de

Mi 25.11., 18–22 Uhr
R.E.S.E.T.® – Basis Kiefergelenksentspannung – entspannter Kiefer – entspannter Körper
RS, Rothenbergstr. 4, Friedb., Kurs-Nr.: U51208-03, 26,50 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Mi 25.11. Internationaler Tag Nein zu Gewalt an Frauen
– 17 Uhr Mahnwache mit Kerzenaktion
Anfang der Bahnhofstr./Königsplatz
– 19.30 Uhr Ökum. Gottesdienst
„Nein-Sagerin“, Goldschmiedekapelle

Di 24. November, 14 – 18 Uhr

Nachhaltigkeitstag Wirtschaft.

Im Rahmen der „Wochen der Nachhaltigkeit“ findet bereits zum vierten Mal der A³ Nachhaltigkeitstag Wirtschaft im Parktheater im Kurhaus Göggingen statt. Unter dem Titel „Was ist eine nachhaltige Unternehmenskultur?“ werden mit WirtschaftsvertreterInnen und ExpertInnen Themen wie „New Pay“, „mobile work“, „Changemanagement“ und „neue Formen der Organisationsstruktur“ diskutiert. Der A³ Nachhaltigkeitstag Wirtschaft ist als hybride Veranstaltung im Online- und Präsenzformat geplant, letzteres mit stark reduzierter TeilnehmerInnenanzahl.

Parktheater Kurhaus Göggingen, Augsburg, Veranst.: Regio Augsburg Wirtschaft + Stadt Augsburg, ø, Anm.: www.nachhaltigkeitswochen-A3.de

im Annahof
Veranst.: Augsburger Aktionsbündnis

Do 26.11., 14 – 16 Uhr
Energieberatung der Stadt Augsburg
Individuelle Tipps zum Thema Energie + Stromsparen. Wohnzimmer im Schwabencenter, Wilhelm-Hauff-Str. 28, Augsburg, ø, Anm.: 0821/324-7320

Do 26.11., 19-20.30 Uhr Fairtrade @ Aichach
Produkte kaufen, Präsentation + Fairköstigung. Gymnasium, Ludwigstr. 58, Aichach, Kurs-Nr.: U22003-09, ø, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Do 26.11., 19.30 – 21.30 Uhr
Resilienz – mit innerer Stärke durch den (Eltern-)Alltag
Präsenz + Web: Wie finden wir im Alltags-Karussell unsere Balance? Haus der Familie, Goethestr. 12, Stadtbergen, Anm.: 0821/243 67 07, 12 €, www.awo-haus-der-familie.de

Fr 27.11., 9 – 14 Uhr Fachtag zur Umsetzung der Istanbul-Konvention
für Fachkräfte und Interessierte. Verhütung + Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häusl. Gewalt. Veranst.: Gleichstellungsstelle + Komm. Präventionsrat Stadt Augsburg, Anm.: fachveranstaltung@augsbu.de

Fr 27.11., 14.30 – 16.30 Uhr
Adventskränze binden Aus frischen Zweigen binden + verzieren. Bauernhofmuseum Jexhof, Schöngesing, Anm.: 08141/519-205, 14 €, www.jexhof.de

Fr 27.11., 16 – 18 Uhr
Drechseln – Schnupperkurs
Colleg, Benediktinergasse 5, Dillingen, Kurs-Nr.: 8404, 32 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

Fr 27.11., 17 Uhr – So 29.11., 9.30 Uhr
Wenn es nur einmal so ganz stille wäre WE im Schweigen. Haus St. Benedikt, Stephansplatz 6, Augsburg, Anm. bis 21.11.: 0821/3296-245, 160 €, www.abtei-st-stephan.de

Fr 27.11., 18 – 19.30 Uhr
Tierschutz konkret – Wie wir uns für Tiere stark machen können
Vortrag. VHS, Willy-Brandt-Platz 3 a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH12797, 7 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Fr 27.11., 18.30 – 20.30 Uhr
Drechseln – Aufbaukurs
Colleg, Benediktinergasse 5, Dillingen, Kurs-Nr.: 8405, 32 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

Fr 27.11., 19 – 21.30 Uhr
Stressbewältigung durch ein entspanntes Nervensystem
GS, Aula, Ludwigstr. 22, Aichach, Kurs-Nr.: U51203-08, 27 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Fr 27.11., 19.30 – 21 Uhr
Sprossen, Keimlinge + Microgrün
Heranziehen, Sprossengläser herstellen + Rezepte. Haus der Familie, Goethestr. 12, Stadtbergen, Anm.: 0821/243 67 07, 34 €, www.awo-haus-der-familie.de

2x Sa 28.11. + 05.12., jeweils 10.15 – 17 Uhr
Meditation: Sich selbst beschenken! „Du selbst bist das Ziel“
VHS, Willy-Brandt-Platz 3 a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH43504, 98 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Sa 28.11., 10 – 13 Uhr
Exoten gegen den Klimawandel!?
Führung zum Diederorfer Exotenwald. Forsthaus Diederorf, Wellenburger Str. 34, Diederorf, Kurs-Nr.: SH80404, 7 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Sa 28.11., 10 – 15 Uhr
Weidenflechtworkshop „Flechtwand“ Für geübte FlechterInnen + AnfängerInnen. Umweltstation mooseum, Schloßstr. 7, Bächingen, Anm.: 07325/95 25 83, 50 €, www.moosium.net

Sa 28.11., 10 – 16.30 Uhr
Verzeihen + Versöhnen als Weg zum Frieden mit uns selbst und mit der Welt
Übungstag mit Vorträgen + Meditationen. Meditationszentrum Ananda Vihara, Rosengasse 11, Augsburg, Anm.: bw@byartwork.de, Spendenempf. 80 €, www.anandavihara.de

Sa 28.11., 14 – 17 Uhr
Backen ohne Zucker
Schloss Blumenthal, Aichach, 33 €, Anm.: www.schloss-blumenthal.de

Sa 28.11., 19 Uhr
Stummfilmmacht mit Live-Musik „Nosferatu – Eine Symphonie des Grauens“
Ballonmuseum Gersthofen, Bahnhofstr. 12, 12 €, Reserv.: 0821/2491-550, www.ballonmuseum-gersthofen.de

Dezember

Mi, 02.12.2020
Online-Klimakonferenz der Stadt Augsburg Aktuelle Infos: www.augsburg.de/klimaschutz

Mi 02.12., 19 – 20.30 Uhr
Komm runter! Entspannungstechniken für Zwischendurch – für die Frau
RS, Raum 1, Rothenbergstr. 4, Friedberg, Kurs-Nr.: U51208-05, 9 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Mi 02.12., 19.30 Uhr
Klangmeditation
Tausche ein in die Welt der Klänge. artemisia, Hopfen 29, Stiefenhofen, Anm. bis Di: info@cornelias-klangraum.de, 15 €, Anm.: www.artemisia.de



Ganz frisch vor Ort!

frische Eier
von unseren Hühnern

FrischHof
Hofladen

erntefrische Kartoffeln von
unseren Königsbrunner Feldern

Geflügelfleisch- und wurst
hausgemachte Nudeln

Eier-
automat
24-h
geöffnet

Frisch Hofladen . Landsberger Str. 57 a . 86343 Königsbrunn . Tel.: 08231 / 48 90

Mo – Fr: 8 – 18 Uhr + Sa: 8 – 12.30 Uhr

www.frischhof.de



Adventskalender für Familien und alle,
die gerne teilen



- 96 natürlich süße Pralinen
- vegan
- plastikfrei
- und wiederbefüllbar

auch für Kollegen im Büro oder für WG's geeignet



ARRIBANA CLEAN EATING MANUFATUR
Eichenstraße 9, 86356 Neusäß | Semfira Achkik
info@arribana.de | +49 176 552 658 24
www.arribana.de/shop

DE-ÖKO-005
EU/Nicht-EU-
Landwirtschaft





Wusstest du, dass du deinen Körper in 5 Tagen ganz natürlich entgiften, regenerieren und nebenbei noch ein paar Pfunde abnehmen kannst?

Fastenrebell liefert dir alles, was du für deinen Restart brauchst, in einer Box direkt zu dir nach Hause.

STARTE DEIN FASTENERLEBNIS UND SPARE 20%
auf fastenrebell.de
mit dem Code PURPUR

Fr 04. Dezember, gantztägig

Tag des Bodens: Bodenpflege im Klimawandel.

Der Boden wird vom Klimawandel beeinflusst. Starkregenereignisse, Hitze- und Trockenperioden verändern die Struktur des Bodens, aber auch das Bodenleben. Was kann der bzw. die GartenbesitzerIn tun, um den Einfluss des Klimawandels für die Entwicklung eines fruchtbaren Bodens zu nutzen? Was sollte geändert und umgestellt werden in der Bodenpflege im eigenen Garten? Die Bayerische Gartenakademie gibt Tipps und Hinweise zur zeitgemäßen Bodenpflege.

LWG Veitshöchheim, An der Steige 15, Anm.: 0931/9801-158, 20 €, www.lwg.bayern.de/gartenakademie

Mi 02.12., 20–22 Uhr „Weggesperrt“
Lesung: Wem nützen Gefängnisse + wo richten sie Schaden an? Bürgerhaus Pferssee, Stadtberger Str. 17, Augsburg Str. 15 ½, 4 €, www.buecherinsel-pferssee.de

Mi, 02.12., 18–21.30 Uhr Weidenflechten: Vogelhaus
mit Vorkenntn., Colleg, Benediktiner-gasse 5, Dillingen, 36–49 €, Kurs-Nr.: 8334, 24 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

Fr 04.12., 17 Uhr – Sa 05.12., 17 Uhr 24h Auszeit mit Klang + Besinnung
Kath. Land-VHS Petersberg, Petersberg 2, Erdweg, Kurs-Nr.: 0018413, 101,20 €, Anm.: www.der-petersberg.de

Fr 04.12., 14–17 Uhr + Sa 05.12., 9–17 Uhr Weidenkorbflechten
Für Anf.: Vorstellung der Technik. Umweltstation mooseum, Schloßstr. 7, Bächingen, Anm.: 07325/952583, 90 €, www.mooseum.net

Sa 05.12., 10–17 Uhr Einstimmung in die Rauhächte
Achtsame Rituale, meditative Übungen, Räuchern. Mergenthauer Weg 12, Friedberg, Anm.: 0821/20966874, 100–120 €, www.nanu-augsburg.de

Sa 05.12., 10–17 Uhr Eine bunte Wunschtüte für Dich
Kreativtag für Erwachsene. Gaswerk Augsburg, Am alten Gaswerk 8, Kurs-Nr.: 3000112, Anm.: frauenseelsorge@bistum-augsburg.de, 50 €, www.bistum-augsburg.de/frauenseelsorge

Sa 05.12., 13–15 Uhr Brot backen
Bauernhofmuseum Jexhof, Schöngesing, 4 €, www.jexhof.de

Mo 07.12., 18–21 Uhr Eigene Hühner – ein tolles Hobby für die ganze Fam.
Einführungskurs + Fragen. Via-Claudia-RS, Schwabenstr. 35, Königsbr., Kurs-Nr.: JK0100b01, 14,60 €, Anm.: www.vhs-augsburger-land.de

Mo 07.12., 19–21.30 Uhr Zauber der Rauhächte
KiGa Holzgarten, Turnraum, Holzgartenstr. 3, Aichach, Kurs-Nr.: U51203-05, 20 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

Do 10.12., 10–20.30 Uhr Es geht auch ohne Plastik
Vortrag: Familienalltag ohne Plastik gestalten. VHS, Willy-Brandt-Platz 3 a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH17010, 8 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Fr 11.12., 14–17 Uhr + Sa 12.12., 9–17 Uhr Weidenkorbflechten
für Fortgeschr., Umweltstation mooseum, Schloßstr. 7, Bächingen, Anm.: 07325/952583, 90 €, www.mooseum.net

Fr 11.12., 17 Uhr–13.12., 9.30 Uhr Wenn es nur einmal so ganz stille wäre
WE im Schweigen. Haus St. Benedikt, Stephansplatz 6, Augsburg, Anm. bis 05.12.: 0821/3296-245, 160 €, www.abtei-st-stephan.de

Sa 12.12., 9–13 Uhr Pflanzliche Vollwertkost – gesund, einfach und alltagstauglich
Colleg, Benediktiner-gasse 5, Dillingen, Kurs-Nr.: 1103, 20 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

Sa 12.12., 9.30–16.30 Uhr Es blüht eine Rose zur Winterzeit
Meditatives Tanzen im Advent. Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, Erdweg, Kurs 0017224, 40 €, www.der-petersberg.de

Sa 12.12., 10–18 Uhr Atem, Stimme, Präsenz
Erweitern Sie das Potential Ihrer Stimme + treten Sie selbstbewusst auf. VHS, Willy-Brandt-Platz 3 a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH27147, 59 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

ab Mo 14.12., 19 Uhr Flaschenpost von der Seele
Heilende + meditative Wirkung des Schreibens. VHS, Willy-Brandt-Platz 3 a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH28030, 55 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Mo 14.12., 19 Uhr MBSR – Was ist das eigentlich?
Vortrag + Einführung: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Annahof, Hollbau, Im Annahof 4, Augsburg, Ø, www.annahof-evangelisch.de

Mi 16.12., 19.30–21 Uhr Nachhaltigkeit beim Backen + Kochen
BRK Stadtteilzentrum Haunstetten, Johann-Strauß-Str. 11, Anm. bis 15.12.: nachhaltiges.haunstetten@yahoo.com, Ø, www.stadtteilzentrum-haunstetten.de

Do 17.12., 18–20 Uhr Räuchern in den Rauhächten – Die heiligen Nächte mit Düften begleiten
Workshop. Werkstattladen Mindelheim, Maximilianstr. 51, Mindelheim Unterallgäu, Anm.: 0177/2133704, 25 €, www.der-innere-aeussere-garten.de

Fr 18.12., 9.30 Uhr – So 20.12., 13 Uhr Mit Veränderungen leben lernen
Aus(!)Zeit vor Weihnachten. Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, Erdweg, Kurs 0017223, 86 €, www.der-petersberg.de

Do 31.12., 14–16 Uhr Energieberatung der Stadt Augsburg
Individuelle Tipps zum Thema Energie + Stromsparen. Wohnzimmer im Schwabencenter, Wilhelm-Hauff-Str. 28, Augsburg, Ø, Anm.: 0821/324-7320

Januar

02.–08.01., tägl. 18–19.30 Uhr Fasten mit Fastenrebell: neues Jahr – neues Gefühl
durch Fasten Energie steigern, Selbstheilung aktivieren, entgiften, abnehmen Augsburg Zentrum, 180 € (inkl. Fasten-versorg. + Vorträge), Anm. bis 18.12.: hallo@fastenrebell.de Tel.: 0176/22329650, www.fastenrebell.de

Fr 08.01., 18 Uhr – So 10.01., 14 Uhr Wecke, was in dir steckt
Kraftvolles Handeln mit dem Züricher Ressourcen Modell. Provinzialat der Franziskanerinnen, Dillingen, Kurs-Nr.: 3000115, Anm.: frauenseelsorge@bistum-augsburg.de, 140–160 €, www.bistum-augsburg.de/frauenseelsorge

Mo 11.01., 19 Uhr Frauenfilmreihe „Das Forum – rettet Davos die Welt?“
Film + Gespräch. Haus St. Ulrich, Kappelberg 1, kleiner Saal, Anm.: kdff-frauenfilmreihe-augsburg@gmx.de, Ø, www.frauenbund-bezirk-augsburg.de

7x ab Di 12.01., 19 Uhr Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Annahof, Hollbau, Im Annahof 4, Augsburg, 95 €, Anm. bis 17.12.: www.annahof-evangelisch.de

Di 12.01., 19–21 Uhr Bedingungsloses Grundeinkommen
VHS, Willy-Brandt-Platz 3 a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH12820, 6 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Di 12.01., 19–20.30 Uhr Nachhaltiges Bauen und Wohnen – Das Konzept Tiny House
Onlinevortrag mit Diskussion: der nachhaltige Ansatz + gesetzliche Rahmenbedingungen. Kurs-Nr.: W5400, 5 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

10x ab Mi 13.01., 10.30 Uhr/12 Uhr Qi Gong
Annahof, Hollbau, Im Annahof 4, Augsburg, 105 €, Anm. bis 17.12.: www.annahof-evangelisch.de

Mi 13.01., 19.30 Uhr Ein gutes Wort geht über die beste Gabe
Werkstattgespräch zur Benediktinsregel. Benediktinerabtei St. Stephan, Stephansplatz 6, Augsburg, Anm. bis 12.01.: 0821/3166-8822, Ø, www.abtei-st-stephan.de

Do 14.01., 19.30–21 Uhr Dorothe Sölle: Hör nicht auf mich zu träumen Gott
Abendreihe „Starke Frauen“ – Geistliche Spurensuche. Haus St. Ulrich, Augsburg, Kurs-Nr.: 3000101, Anm.: frauenseelsorge@bistum-augsburg.de, 4 €, www.bistum-augsburg.de/frauenseelsorge

5x Do 14.01.–11.02.2021, 20–21.30 Uhr Hatha Yoga – mit Yoga ins neue Jahr
Gymnastikraum/EG, Donnersbergstr. 23, 32, Kurs-Nr.: 301-10, 50 €, Anm.: www.vhs-kaufering.de

Fr 15.01., 19–22 Uhr Freundinnenkochabend: der Strudelteig
Vegane Kochkurs. Haus der Familie, Goethestr. 12, Stadtbergen, Anm.: 0821/2436707, 34 €, www.awo-haus-der-familie.de

Sa 16.01., 10–16 Uhr Ein Tag für mich
Meditation + Tiefenentspannung. Post SV Augsburg, Max-Josef-Metzger-Str. 5, Augsburg, Kurs-Nr.: SH43510, 38 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Sa 16.01.2021, 10–17 Uhr Goldschmiede-Workshop
MS, Werkraum 303/UG, Zugang Bayernstr., Kaufering, Kurs-Nr.: 210-03, 49,50 €, Anm.: www.vhs-kaufering.de

2x Sa 16.01. + 23.01., jeweils 10.15 Uhr Ich pflanze ein Lächeln
Klassische Meditation als Sinnerfahrung. VHS, Willy-Brandt-Platz 3 a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH43502, 98 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Mo 18.01., 18.30–20 Uhr Die Vielfalt alter Gemüsesorten
Vortrag. VHS, Steubstr. 3, Aichach, Kurs-Nr.: U27003-03, 12 €, Anm.: www.vhs-aichach-friedberg.de

8x ab 18.01., 18.30 Uhr + 27.02. (Tag der Achtsamkeit) Stressbewältigung durch Achtsamkeit
MBSR-Kurs. Annahof, Hollbau, Meditationsraum, Im Annahof 4, Augsburg, 250 €, Info-Abend: 14.12., Anm. bis 11.01.: www.annahof-evangelisch.de

Di 19.01., 19–21 Uhr Meine persönliche Energiewende
sparsames Heizen und Lüften, Ökostromwechsel, nachhaltiges Senken des Stromverbrauchs. GS, Schulstr. 10, Syrgenstein, Kurs-Nr.: S2902, 3 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

21.01., 19.30–21.30 Uhr 4-Ohren-Modell: hören, was der andere wirklich sagt
Präsenz-Workshop: Gespräche verbessern. St. Agidius Begegnungstätte, Bürgermeister-Kaifer-Str. 6, Neusäß, Ø, Anm.: www.awo-haus-der-familie.de

Fr 22.01., 19–21 Uhr Kaffeeseminar
Kaffee rösten + probieren. Röstwerk, Bahnhofstr. 67, Geltendorf, Kurs-Nr.: 305g-04, 12 €, Anm.: www.vhs-kaufering.de

Fr 22.01., 17 Uhr – So 24.01., 9.30 Uhr Wenn es nur einmal so ganz stille wäre (für Männer)
WE im Schweigen.

Di 15. Dezember, 18.30 – 20 Uhr

Vortrag: Regional – frisch – bio.

Der Wunsch nach frischen, regional und ökologisch angebauten Lebensmitteln steigt stetig. Die Realität des Wirtschaftszweiges „Nahrungsmittel“ sieht jedoch oft anders aus: Wenige Agrar-Riesen vermarkten ihre herkömmlich angebauten Produkte mit langen Transportwegen weltweit. Diplom Agraringenieurin und BIO-Gärtnerin Biggi Häusler klärt in einem Vortrag über den aktuellen Stand der Lebensmittelproduktion auf und informiert zu verschiedenen Aspekten des ökologischen Landbaus. Zusätzlich gibt sie VerbraucherInnen wertvolle Tipps für den Bezug von regionalen und ökologischen Lebensmitteln. Anschließend sind alle zur Diskussion eingeladen.

vhs Aichach, Steubstr. 3, Kurs-Nr.: U17003-04, 12 €, + 1,50 € Infomaterial
vhs-aichach-friedberg.de

Haus St. Benedikt, Stephansplatz 6, Augsburg, Anm. bis 15.01.: 0821/3166-2131, 160 €, www.abtei-st-stephan.de

Fr 22.01., 19–22 Uhr
Freundinnenkochabend: der Strudelteig Vegane Kochkurs. Haus der Familie, Goethestr. 12, Stadtbergen, Anm.: 0821/2436707, 34 €, www.awo-haus-der-familie.de

Sa 23.01., 9.30–12 Uhr YOGA BLISS
Tiefer in die beseelten, geheimnisvollen, stillen Räume in sich selbst eintauchen. Theater EUKITEA, Lindenstr. 18 b, Dierdorf, Anm.: 08238/964743-0, 30 €/Termin, www.eukitea.de

Di 26.01., 18–21 Uhr
Reißverschlusskurs
Hosen-, Jackenreißverschluss, verdeckter oder Endlosreißverschluss – Tipps. sewingbox, Fuggerstr. 17, Schmiechen, Anm.: mail@sewingbox.one, 35 € zzgl. Mat., www.sewingbox.one

Mi 27.01., 18.15–19.45 Uhr
Nachhaltigkeit – mehr als ein Trend?
Nachhaltigkeit im Alltag selbst gestalten. VHS, Willy-Brandt-Platz 3 a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH12851, 7 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Do 28.01., 18–22 Uhr
Freies Gestalten mit Silber – Wir schmieden ein Schmuckstück
auch f. AnfängerInnen. Werkstatt, Oberliezheim 29, Bissingen, Kurs-Nr.: K1014, 47–50 €, Anm.: www.vhs-dlg.de

Februar

Di 02.02., 20–21.15 Uhr
Klang und Stille – Eine Auszeit (nicht nur) für Eltern
Eine Stunde ganz ohne Worte mit heilsamen Klängen + Schwingungen. Haus der Familie, Goethestr. 12, Stadtbergen, Anm.: 0821/2436707, 12 €, www.awo-haus-der-familie.de

Di 02.02., 18–19.30 Uhr
Waschen mit Köpfchen – nachhaltige Wäschepflege
VerbraucherService Bayern, Ottmarsgäßchen 8, Augsburg, Anm.: augsburg@verbraucherservice-bayern.de, 16 €, www.verbraucherservice-bayern.de

Fr 05.02., 14–17 Uhr
Augsburg – Vegan
Kursreihe Nachhalt. Lokale AkteurInnen. Mozarthaus, Frauentorstr. 30, Augsburg, Kurs-Nr.: SH12860, 7 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Mo 08.02., 19.30 Uhr
Frauenfilmreihe „Brot“
Film mit Talk + ExpertIn. Cafe Himmelsgrün, Berliner Allee 40, Augsburg, Anm.: kdffb-frauenfilmreihe-augsburg@gmx.de, 0 €, www.frauenbund-bezirk-augsburg.de

Di 09.02., 19–20.30 Uhr
Grünes Gipfelglück
Tipps für nachhaltige Tourenplanung. VHS, Willy-Brandt-Platz 3 a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH17015, 8 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

Mi 17.02., 14 Uhr
Gesundheit wird digital
Webinar zum ökologischen Online-Fußabdruck im Gesundheitsbereich. Anm.: regensburg@verbraucherservice-bayern.de, 0 €, www.verbraucherservice-bayern.de

Sa 20.02., 9.30–12 Uhr YOGA BLISS
Tiefer in die beseelten, geheimnisvollen, stillen Räume in sich selbst eintauchen. Theater EUKITEA, Lindenstr. 18 b, Dierdorf, Anm.: 08238/964743-0, 30 €/Termin, www.eukitea.de

Di 23.02., 19 Uhr
So verschieden + ein starkes Team
Mann + Frau: entdecken wir die besten Strategien des Miteinanders. Annahof, Augustanasaal, Im Annahof 4, Augsburg, 5 €, Anm.: www.annahof-evangelisch.de

Fr 26.02., 14–18 Uhr
Permakultur im Hausgarten
Seminar. Akademie für Trad. Kräuterkwissen, Marktstr. 7, Weitnau, 50 €, Anm.: www.allgaeuer-kraeuterland.de

Sa 27.02., 10–18 Uhr
Ein klares NEIN muss manchmal sein!
Selbstbestimmter kommunizieren. VHS, Willy-Brandt-Platz 3 a, Augsburg, Kurs-Nr.: SH14110, 58 €, Anm.: www.vhs-augsburg.de

März

Mi 10.03., 10–15 Uhr
Mit dem Ranger unterwegs – Auf Spurensuche im Naturpark Nagelfluhkette
Hörnerbahn Bolsterlang, Hörnerstr. 12–16, Anm.: 08326/9091, 0 €, www.hoernerdoerfer.de

13.03. + 14.03., ganztägig
Kräutertage Burg Katzenstein
Aussteller, Vorträge, Burgführungen, Kräuterküche. Burg Katzenstein, Oberer Weiler 1–3, Dischingen, 5 €, www.burgkatzenstein.de

April

Sa 10.04., 10–12 Uhr
Wildpflanzen im Frühjahr
Kräuterwanderung. Akademie für Trad. Kräuterkwissen, Marktstr. 7, Weitnau, 12 €, Anm.: www.allgaeuer-kraeuterland.de

Sa 24.04., 8.45–17 Uhr
Wanderung auf Kraftwegen in der mittelschwäbischen Umgebung
Spirituelle Wanderung rund um Bonstetten. Treff: Hbf Augsburg, Anm.: 0821/3166-3444, 22 €, www.frauenbund-augsburg.de



BIO HOTEL
Bayerischer Wirt

*Vier Sterne und 100% Bio.
darauf sind wir stolz!*

Neu
Essen liefern
ins Büro oder
nach Hause

In unserem Bio Restaurant mit 100 % biologischen regionalen Speisen und Getränken gibt es von Fleisch bis Vegetarisch alles in höchster Qualität und als besonderes Geschmacks-erlebnis.



Bio Hotel mit Tagungsbereich

Kommen Sie auch als Augsburger zu Ihrer kleinen Wellness-Auszeit zu uns. Unserer SPA-Suite mit Whirlwanne, unsere Dampf- und Duschsauna sowie ein luxuriöser Co-Co-Mat versüßen Ihnen diese wunderbar entspannende Auszeit in Ihrer Stadt.

Bio Hotel Bayerischer Wirt

Neuburger Str. 122, 86167 Augsburg

Tel.: 0821 79 09 75-0, info@bayerischer-wirt.de

www.bayerischer-wirt.de



Ballonmuseum
Gersthofen

AKTIONEN FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Mi/Fr: 13–17 Uhr
Do: 10–18 Uhr
Sa/So/feiertags: 10–17 Uhr
www.ballonmuseum-gersthofen.de

DAS unentbehrliche Nachschlagewerk



HeilpraktikerInnen
 Homöopathie
 Osteopathie
 Kinesiologie
 Physiotherapie
 Chiropraktik
 Sportliches
 Medizinisches
 Yoga + Qi Gong
 Ayurveda
 Alternative
 Therapieformen
 Stressbewältigung
 Coaching
 Massage
 Klangschale
 Kosmetik
 Naturkosmetik
 Wellness
 Spa

Broschüre an den
 liesLotte-Verteilstellen

Food

ALB-GOLD

Trocken- und Frischteigwaren, Alb-Natur in Bioqualität, Kundenzentrum mit Laden, Kräutervelt u.v.m.
 Im Grindel 1, Truchtelfingen, www.alb-gold.de

André Heuck Bäckermeister

Biobäckerei, Hochstr. 3, Bobingen
 Di – Fr: 7 – 18 Uhr, Sa: 7 – 12, So: 7 – 11 Uhr
www.andreheuck.de

Arribana – Clean Eating

Semfira Achkik, Neusäß
 Tel.: 0176 / 55265824
 Online-Shop: www.arribana.de

Bio • Back • Haus

(ehemals Bäckerei Gerum), Ferdinand-Wagner-Str. 17, Schwabmünchen
 Di – Fr: 7 – 18 Uhr, Sa: 7 – 12 Uhr
www.bioback.haus

Biokuchenversand

Maria Speck, Annastr. 11, Mering
www.bio-kuchenversand.de

Bio & Vollwert Bäckerei Schubert

100% Bio aus hausgener Mühle
 alle Filialen: www.baekerei-schubert.de

Brauerei Ustersbach

Hauptstr. 40, Ustersbach
 Hausverkauf: Mo – Do: 9 – 12 + 13 – 16 Uhr,
 Fr: 9 – 13 Uhr, www.ustersbacher.com

Cumpanum

Bio-Brotbäckerei
 Annastr. 1/Ecke Steingasse, Augsburg
 Mo – Fr: 10 – 19 Uhr, Sa: 10 – 17 Uhr
www.cumpanum.de

Der FrischHof

Landsberger Str. 57 a, Königsbrunn
 Tel.: 08231 / 4890
 Mo – Fr: 8 – 18 Uhr, Sa: 8 – 12.30 Uhr
www.frischhof.de

Der Maierhof – Genuss vom Lande

Feigenhofer Str. 2, Achsheim
 Tel.: 08230 / 73 17
 Fr: 12 – 17 Uhr, Sa: 8 – 12 Uhr
www.genuss-vom-land.de

Destillerie Zott

Hauptstr. 32, Ustersbach
 Tel.: 08236 / 1518
 Mo – Do: 13 – 18 Uhr, Fr – Sa: 9 – 12 Uhr
www.zott-destillerie.de

Die rollende Gemüsekiste

Regionales Biogemüse und Obst, Naturkost, Backwaren, Lieferung direkt vor die Haustüre, Onlineshop. Tel.: 0821 / 999 79 50,
www.rollende-gemuesekiste.de

Dorfladen Naturfein

Augsburger Str. 28, Rehrosbach
www.dorfladen-naturfein.de

Hofladen Schweiger

Frische Lebensmittel direkt vom Bauernhof
 Friedrich-Ebert-Str. 50, Augsburg, Hofladen:
 Fr: 8 – 18 Uhr, Sa: 8 – 12 Uhr, Metzgerei:
 Do: 8 – 12 Uhr, Tel.: 0821 / 925 93,
www.hofladenschweiger.de

Holunderhof Lohe

Hofladen, Kräuter-, Eselwanderungen
 Lohe 2, 86732 Oettingen, Tel.: 09082 / 47 17
www.holunderhof-lohe.de

Mayers Bio Hofladen / Moirhof

Frische Bio-Lebensmittel direkt vom Hof
 Wertinger Str. 17, Gersthofen, Do + Fr: 9 – 18
 Uhr, Sa: 9 – 12 Uhr, Tel.: 0821 / 46 35 49,
www.biolandhof-mayer.de

NaturGlück

Nachhaltiger Haferdrink direkt vom Hof
 Andreas Burkhardt, Martin Engelmayr,
 Horgau, www.natur-glueck.com

Pfänder-Hof

Frische Bio-Lebensmittel
 Krumbacher Str. 71, Schwabmünchen,
 Tel.: 08232 / 8501, www.pfaender-hof.de

Solawi Augsburg

www.solidarische-landwirtschaft-augsburg.de

Solawi Blumenthal

Blumenthal 1, Aichach-Klingen
 Tel.: 08251 / 890 41 32
www.solawiblumenthal.wordpress.com

Strausser-Hof

Hofladen geöffnet ab Ende Okt.
 Sankt-Martin-Str. 12, Döpsshofen
www.strausser-hof.de

Transgourmet Ursprung

Nachhaltige Produkte und deren Geschichten:
www.transgourmet-ursprung.de

Uli Scheffler Weinhandel

Ökologische Weine, Biere und Säfte
 Neidhartstr. 25, Augsburg, Tel.: 0821 /
 58 61 10, Di – Fr: 13 – 19 Uhr + Sa: 10 – 16 Uhr,
www.wein-augsburg.de

Wasserprinz

Gesunde Wässer und Biogetränke
 Eisackstr. 3, Augsburg, Tel.: 0821 /
 72 98 93 65, www.wasserprinz.de

Cafés & Restaurants

ANNA Café

Im Annahof 4, Augsburg
 Mo: 9 – 18 Uhr, Di – Sa: 9 – 23 Uhr,
 1. So / Monat: Brunch, www.das-anna.de

BioHotel Bayerischer Wirt

Zertifiziertes Biorestaurant, Salz & Wellness
 Neuburger Str. 122, Augsburg
 Tel.: 0821 / 79 09 75-0
www.bayerischer-wirt.de

Freche Erbse trifft Engelkeller

Zirgesheimer Str. 14, Donauwörth
 Tel.: 0906 / 40 24 08 22, Mi, Do, Fr: 17 – 23 Uhr,
 Sa + So: 12 – 23 Uhr, www.freche-erbse.de

Kappeneck

Kappeneck 30, Augsburg, Mo – Sa: 18 – 0
 Uhr, Tel.: 0821 / 51 26 60, www.kappeneck.de

Kloster Holzen

Hotel, Gastronomie, Tagungen
 Klosterstr. 1, Allmannshofen,
 Tel.: 08273 / 99 59-0, www.kloster-holzen.de

MAK Afrika

Café & Rösterei . Karlstr. 7, Augsburg
 Mo: 14 – 18.30 Uhr, Di – Do: 11 – 18.30 Uhr
 Fr + Sa: 9 – 18.30 Uhr, www.mak-coffee.com

Max und Moritz

Bioladen, Bistro-Cafe, Mittagessen to go.
 Sieglindenstr. 4, Augsburg-HBF, Tel.: 0176 /
 50 95 50 91, Mo – Fr: 7.30 – 15 Uhr,
www.maxundmoritz-augsburg.de

meingemachtes manufaktur

Café & Laden . Christiane Zimmermann,
 Eresried 50, Steindorf
 Do – Fr: 9 – 17 Uhr, Sa + So: 10 – 17 Uhr
meingemachtes-manufaktur.de

Mom's Table

Organic | Vegan | with LOVE
 Maximilianstr. 77, Augsburg
 Mo – Sa: 11 – 23 Uhr, So: 11 – 21 Uhr
www.momstable.com

Osteria Kuckuck

Mediterranes Slow Food und Catering
 Uhländstr. 35, Augsburg, Tel.: 0821 / 54 46 82
www.osteria-kuckuck.de

Restaurant „Wilde 13“ – Hotel Alpenhof

Gourmetrestaurant, Donauwörther Str. 233,
 Augsburg, Tel.: 0821 / 420 40
 Di – Sa: 17 – 23 Uhr, www.alpenhof-hotel.de

Tante Emma Laden und Café

– Am Fischertor 2, Augsburg,
 Tel.: 0821 / 450 86 60
 Mo – Fr: 8 – 18 Uhr, Sa: 8 – 14 Uhr
 – Ellinor-Holland-Haus,
 Otto-Lindenmeyer-Str. 45, Augsburg
www.facebook.com/TanteEmmaAugsburg

Kleidung & Textil

Augenstern Wolle

Wolle und Kunsthandwerk
 Glückstr. 15, Augsburg, Di + Mi + Fr: 14 – 18
 Uhr, Do: 14 – 20 Uhr, Tel.: 0821 / 47 86 45 06,
www.augenstern-wolle.de

Blütenstern

Naturkleidung, -kosmetik und -behandlung
 Barfüßerstr. 8, Augsburg
 Tel.: 0821 / 508 25 95, www.bluetenstern.de

Degree Clothing

nachhaltige fair-trade- und bio-Fashion
 Mittlerer Lech 18, Augsburg
 Mo – Sa: 11 – 18 Uhr,
www.degreeclothing.de

SUSLET – cheap'n good OUTLET

nachhaltiges und faires Outlet
 Ludwigstr. 16, Augsburg
 Mo – Sa: 10 – 19 Uhr, www.suslet.com

life-Tree

Store: Oberer Graben 15, Augsburg
 Di + Do: 13 – 19 Uhr, Sa: 11 – 19 Uhr
 Tel.: 0821 / 20 71 99 28, www.life-tree.de

momelino

Umstandsmode, Still- und Babykleidung
 online + im Shop, Paul-Gerhardt-Str. 10,
 Bobingen, Di + Do: 9.30 – 13.30 Uhr oder
 nach Vereinbarung, Tel.: 08234 / 998 66 22,
www.momelino.com

Schöffel

Der Ski- und Outdoorexperte
 Schwabmünchen, www.schoeffel.de

Weltladen

Weiße Gasse 3, Augsburg
 Mo – Mi: 10 – 18 Uhr, Do + Fr: 10 – 19 Uhr,
 Sa: 10 – 16 Uhr, www.weltladen-augsburg.de

Haus, Garten & Natur

AK Urbane Gärten

Infos über urbanes Gärtnern, Gemein-
 schaftsgärten und Termine.
www.urbane-gaerten.org

CityFarm

Tiere, Farming, Kurse
 Gablinger Weg 36, Augsburg
www.cityfarmaugsburg.wordpress.com

der regalladen

Designermöbel und Wohnaccessoires
 Pranthochstr. 1, Augsburg, Di – Fr: 12 – 19 Uhr,
 Sa: 10 – 18 Uhr, Tel.: 0821 / 52 20 25,
www.facebook.com/regalladen

Interkultureller Garten Augsburg

Grow!Up
 Gartenadresse: Sommestr. 40, Augsburg
 (Hinter dem Reese-Theater)
www.growup-augsburg.de

Permakulturgarten Krautkreise

Schmiedgasse 6, Emersacker
www.permakultur.de

Permakulturhof Eselgarten

Blumenstr. 4, Reichertshofen
www.permakulturhof-eselgarten.de

Umweltzentrum Schmuttertall

Augsburger Str. 24, Diedorf/Kreppen
www.markt-diedorf.de

Dienstleistungen**BKK Pro Vita**

Service Center in Augsburg, Holbeinstr. 7,
Tel.: 0821/450130, www.bkk-provita.de

BKK Stadt Augsburg

Willy-Brandt-Platz 1, Augsburg
Tel.: 0821/324-3205
www.bkk-stadt-augsburg.de

Friseur Gerhard Henkel

Aveda-Naturkosmetik
Lindauer Str. 22, Bobingen, Di–Fr: 9–18 Uhr,
Sa: 8–14 Uhr, Tel.: 08234/7066550,
www.friseur-gerhardhenkel.de

Friseur Schnipp Schnapp

Pflanzenfarben
Badanger 1, Augsburg, Tel.: 0821/525248

Seifenschmiede

Tel.: 0157/34355926
www.seifenschmiede.de

Wißner-Verlag

Im Tal 12, Augsburg, Tel.: 0821/25989-0,
www.wissner.com

Energie & Verkehr**E-Bike Center**

Augsburger Str. 6, Neusäß
Tel. Verkauf: 0821/4480-6197
Tel. Werkstatt: 0821/4480-6198
Mo–Fr: 9.30–18 Uhr, Sa: 9.30–14 Uhr
www.ebike-augsburg.de

Energieberatung

Stadt Augsburg
Tel.: 0821/324-7320, umweltamt@augsburg.de
Landkreis Augsburg
Tel.: 0821/3102-2884
Landkreis Aichach-Friedberg
Tel.: 08251/924814

LEW

Schaezlerstr. 3, Augsburg, www.lew.de

ninebot center Augsburg

Beratung, Verkauf, Vermietung von
Elektrofahrrädern, Südtiroler Str. 7,
Augsburg, Tel.: 0821/7204444,
www.segway-augsburg.de

swa

Hoher Weg 1, Augsburg, www.sw-augsburg.de

Gesundheit & Wellness

*** Achtsam leben & arbeiten *
MBSR-Stressbewältigungskurse*
Autogenes Training ab Nov.***

*Zuschuss KK möglich
KlangEntspannung
Martina Thoma, MBSR-Trainerin
Carl-Zeiss-Str. 1, 86199 Augsburg
Tel.: 0176/54775907
www.achtsam-lebenundarbeiten.de

Eselalpe

Eselwanderungen, Seminare
Alpenstr. 3, Mittelneufnach
Tel.: 08262/968738, www.eselalpe.de

Gewaltfreie Kommunikation

Kurse Augsburg: Claudia Mährlein
www.claudia-maehrlein.de

Gudjons Apotheke

Homöopathie aus eigener Herstellung,
Friedrich-Merz Str. 1, Augsburg
Mo–Fr: 9–20 Uhr, Sa: 9–14 Uhr
www.gudjons-apotheke.de

Hörzentrum Böehler

– Halderstr. 29, Augsburg
– Augsburg Str. 22, Gersthofen
– Remboldstr. 4, Neusäß
– Feyerabendstr. 13, Schwabmünchen
www.hoerzentrum-boehler.de

Palaestra

Patchworkhotel Alpenhof, Donauwörther
Str. 233, Augsburg, Tel.: 0821/4204806
täglich: 14–22 Uhr, Hallenbad ab 7 Uhr,
www.alpenhof-hotel.de/entspannen

Praxisgemeinschaft Integrative Medizin

Max-Josef-Metzger-Str. 15, Augsburg
www.integrative-medin-augsburg.de

Kultur & Bildung

Antiheldenakademie Schule für Clowns
kontakt@antiheldenakademie.com
www.antiheldenakademie.com

Ballonmuseum

Bahnhofstr. 12, Gersthofen,
Tel.: 0821/249-506,
www.ballonmuseum-gersthofen.de

Bücherinsel Pfersee

Augsburger Str. 15 ½, Augsburg
Tel.: 0821/526676
Mo–Fr: 10–18.30 Uhr, Sa: 9.30–13 Uhr
www.buecherinsel-pfersee.de

Eukitea

Prävention + internationale Theaterprojekte
Lindenstr. 18 b, Diedorf, Tel.: 08238/964743-0,
www.eukitea.de

HSA_transmitter

Raum für Zukunftsthemen, Beteiligungsprojekte
Haunstetter Str. 27, Augsburg
www.hs-augsburg.de/HSA-transmitter

Katholische Landvolkshochschule

Petersberg 2, Erdweg, Tel.: 08138/9313-0,
Kurs 0017515, 40 €, www.der-petersberg.de

Museum Oberschönenfeld

Oberschönenfeld 4, Gessertshausen,
Di–So: 10–17 Uhr, Tel.: 08238/3001-0,
mos.bezirk-schwaben.de

Museum KulturLand Ries

Klosterhof 3 + 8, Maihingen,
Tel.: 09087/920717-0
www.museumkulturlandries.de

ProjektSchmiede

Eigene Projekte umsetzen, Kulturevents
Hanauer Str. 6, Augsburg
www.projekt-schmiede.info

tim – Staatliches Textil- und Industriemuseum Augsburg

Provinstr. 46, Augsburg
Di–So: 9–18 Uhr, www.timbayern.de

vhs Augsburger Land e.V.

www.vhs-augsburger-land.de

Vereine & Verbände**Landschaftspflegeverband**

www.lpv-augsburg.de
www.lpv-landkreis-augsburg.de
www.lpv-aichach-friedberg.de

NANU! e.V.

Bildungsprogramm zu Natur und Klima
Dr.-Ziegenspeck-Weg 10, Augsburg
www.nanu-augsburg.de

Naturpark Augsburg Westliche Wälder

Umweltbildung, Freizeitgestaltung
www.naturpark-augsburg.de

Oikocredit Förderkreis Bayern e.V.

Sozial verantwortliche Geldanlagen
www.gutesgeld.de

Regionalgruppe der GWÖ Augsburg

www.bayern.ecogood.org/augsburg

Umweltstation Augsburg

Umweltbildung und nachhaltiger Lebensstil
Dr.-Ziegenspeck-Weg 10, Augsburg
Tel.: 0821/324-6074, www.us-augsburg.de

Verbraucherservice Bayern

Beratung für Verbraucher, Vorträge, Kurse
Ottmarsgässchen 8, Tel.: 0821 / 15 70 31
www.verbraucherservice-bayern.de

Verbraucherzentrale Bayern

Beratung in versch. Bereichen wie Energie
oder Ernährung, www.verbraucherzentrale-
bayern.de

Werkstatt Solidarische Welt e.V.

Bildungsarbeit, Veranst., Materialstelle
www.weltladen-augsburg.de/werkstatt

Engagement**Forum Plastikfreies Augsburg**

www.plastikfreies-augsburg.de

Forum Fließendes Geld

Monattreffen: 4. Mi/Mon., 19 Uhr, Zum
bayerischen Herzl, Spitalgasse 8, Augsburg.
www.oeconomia-augustana.org

Freiwilligen Zentrum Augsburg

Beratung, Schulung, Information und Austausch
für freiwilliges Engagement
www.freiwilligen-zentrum-augsburg.de

Grandhotel Cosmopolis

regelmäßig Spieleabende und Picknick mit
gemeins. Essen, Veranstaltungen, Termine:
www.grandhotel-cosmopolis.org

Greenpeace Augsburg

www.augsburg.greenpeace.de

Herzstück Horgau

Genossenschaft mit zukünftigem Dorfladen
und Kaffeewirtschaft, Anteile à 300 €
www.herzstueck-horgau.de

Hotel einsmehr

Alfred-Nobel-Str. 9, Augsburg
www.hotel-einsmehr.de

Initiative HeimatUnternehmen

HU im Herzen von Schwaben
Anja Dördelmann, Tel.: 0160/3727837
anja.doerdelmann@heimatunternehmen-
bayern, www.heimatunternehmen-
schwabenherz.de

Lebensraum Schwabencenter

Wilhelm-Hauff-Str. 32, Augsburg
www.facebook.com/
LebensraumSchwabencenter

Lifeguide Augsburg

Onlineportal rund um Nachhaltigkeit
www.lifeguide-augsburg.de

Lokale Agenda 21

www.nachhaltigkeit.augsburg.de

**bios Naturmarkt Göggingen**

Familiengeführter Bio-Supermarkt, Fach-
beratung zu Bio-Lebensm., Naturkosmetik,
Bgm.-Aurnhammer-Str. 29, Augsburg
Mo–Fr: 8–19 Uhr, Sa: 8–14 Uhr
Tel.: 0821/993150, www.bios-goeggingen.de

**rutaNatur – Unverpackt Augsburg**

verpackungsfreier Bioladen, unverpackte
Lebensmittel und andere Produkte für den
täglichen Bedarf
Prinzregentenstr. 7, Augsburg,
Mo–Fr: 10–18.30 Uhr, Sa: 10–15 Uhr
Tel.: 0821/50829448, www.rutanatur.de

**Tölzer Kasladen Augsburg**

handwerklich hergestellte Käse
Vorderer Lech 2, Augsburg
Tel.: 0821/50832932
augsburg@toelzer-kaslade.de
Di–Fr: 10–18 Uhr, Sa: 10–16 Uhr

**MAK Coffee**

Nachhaltige Kaffeespezialitäten
Karlstr. 7, Augsburg, Mo: 14–18.30 Uhr,
Di–Do: 11–18.30 Uhr, Fr+Sa: 9–18.30 Uhr,
Tel.: 0821/20835122, www.mak-coffee.com

Für eine Zukunft, die fairer, ökologischer und lebenswerter wird – für alle!

- ✓ Infos zu nachhaltigen Angeboten im Web, als Buch oder persönlich
- ✓ Mehr als 300 Lifeguide-Orte in Augsburg
- ✓ Von fair und bio, bis zu regional, „Made in Aux“, vegan oder plastikfrei
- ✓ Aktuelle Lifeguide-Termine
Projekte, Initiativen und Aktionen
- ✓ Lifeguide-Magazin
Menschen, Ideen, nachhaltige Visionen

lifeguide

nachhaltig leben in
und um Augsburg



Adobe Stock-flyalone

www.lifeguide-augsburg.de

#werte . #solidarität . #transparenz . #verantwortung

BERICHT
ONLINE
LESEN

GEMEINWOHL
ÖKONOMIE
Bilanzierendes Unternehmen

100%

liesLotte
MEDIEN
VERLAG



WWW.LIESLOTTE-MEDIEN-VERLAG.DE/VERANTWORTUNG

Impressum

Herausgeberin

Purpur® erscheint im
liesLotte MEDIEN VERLAG – Uta Börger
Schillstr. 129 b | 86169 Augsburg
Tel.: 0821 / 5085 111
E-Mail: redaktion@purpur-magazin.de
Web: www.lieslotte-medien-verlag.de
www.purpur-magazin.de



PurpurMagazin

Redaktion

Chefredaktion: Uta Börger
Chefin vom Dienst: Angelina Blon redaktion@purpur-magazin.de
Redaktion: Angelina Blon, Nina Stazol, Martina Walz
Terminredaktion: Birgit Gruber-Ipfling termine@purpur-magazin.de

Anzeigen

Anzeigenleitung: Uta Börger anzeigen@purpur-magazin.de
Anzeigen & Kundenbetreuung:
Robert Dunz media@purpur-magazin.de
Gabi Cyran-Sylla kunden@purpur-magazin.de



Auflage: 15.000 Stück
Erscheinungsweise: 2x im Jahr
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 2 vom 20.10.2019

Gestaltung/Layout: liesLotte Agentur in Wort & Bild
Lektorat: Martina Walz
Vertrieb: an über 500 ausgewählten Verteilstellen in Augsburg Stadt & Land
Info: vertrieb@lieslotte.de

Druck

Druckerei Joh. Walch
GmbH & Co KG Augsburg

Unser Papier stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen, hergestellt nach strengen Umwelt-
vorgaben, elementarchlorfrei gebleicht (ECF),
lebensmittelunbedenklich (BfR-Empfehlung),
Produktionsrückstände werden wiederverwertet.



Fotonachweis

Titelfoto: Landkäserei Reißler Nordendorf
Alle ungekennzeichneten Fotos: Redaktion/Veranstalter (Veranstalter sind
verantwortlich für die Einholung der Veröffentlichungsgenehmigung der
abgebildeten Personen). Es gelten unsere AGB für Bildrechte:
www.purpur-magazin.de/agb

Hinweise

Namentlich gekennzeichnete Artikel und Leserbriefe geben nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Texte, Bilder
und Vorlagen übernehmen wir keine Haftung, sie sind uns aber herzlich
willkommen. Wir behalten uns das Recht vor, Pressemitteilungen und Texte aller
Art umzuschreiben und zu kürzen. Alle Fotos, Beiträge und von uns gestaltete
Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck, auch auszugsweise, nur
mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Wir geben keine Gewähr für die
Richtigkeit der Veranstaltungsangaben. Bei allen Gewinnspielen ist der Rechts-
weg ausgeschlossen.

Anzeigenschluss nächste Ausgabe: 25.03.2021
Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 25.03.2021
Erscheinungstag nächste Ausgabe: 15.04.2021

tim

AMISH MEET QUILTS MODERN ART

VERLÄNGERT BIS 24. JANUAR 2021

**STAATLICHES TEXTIL- UND
INDUSTRIEMUSEUM AUGSBURG (TIM)**

www.timbayern.de

Medienpartner

Augsburger Allgemeine

Alles was uns bewegt

Kulturpartner

BR BAYERN 

LEW

Mehr rausholen für unsere Umwelt? Mit LEW geht das

Jetzt 13 Vereine aus Bayerisch-Schwaben
kennenzulernen, die zu echten besserMACHERN
werden: lew.de/vereine

LECH
REPORTER

In Kooperation mit

