

* GESUNDHEITS Journal

DAS MAGAZIN IHRER BKK
GILDEMEISTER SEIDENSTICKER
03|12

Alternative Heilmethode Osteopathie – die Kunst der sachten Berührungen und was dabei genau gemacht wird * *In bester Bastelstimmung* Kleine Ideen mit großer Kreativwirkung * *Goldenes Glück* Rezepte mit ganz viel Honig drin und drauf * *Cross-Fitness* Das starke Zirkeltraining * *Quiz* Tolle Gewinne



SPEZIAL

Die neue große Lust auf Natur

Die neue Landlust



Into the Wild oder die Sehnsucht nach mehr Natur Warum es selbst eingelebte Großstädter aufs Land zieht * *Der neue Bioloock* Sexy Mode aus Algen und Milch * *Meine kleine grüne Oase* Urban Gardening, Schrebergärten und andere Alternativen zum Haus mit Garten * *Kolumne* Stadt am Stück oder Land lebenslang?

Ruf der Wildnis

Die neue **Sehnsucht ist grün**: Woher der aktuelle Natur- und Landtrend kommt und wie er sich anfühlt ...

—— Text Barbara Lang

Da staunten Burda & Co. nicht schlecht, als 2005 ein so unbekannter Außenseiter solch einen Bestseller hervorzauberte: Innerhalb von nur sieben Jahren hat das Magazin „LandLust“ des Landwirtschaftsverlages Münster den Dauerbrennern „Stern“, „Spiegel“ und „Brigitte“ den Rang abgelaufen. Mit einer Auflage von nunmehr über einer Million gehört das Heft mit den „schönen Seiten des Landlebens“ zu den zehn beliebtesten Publikumszeitschriften auf dem deutschen Markt – neben der „Bild am Sonntag“ und acht TV-Programmzeitschriften! Natürlich haben die großen Verlage längst nachgezogen und beackern ebenso eifrig das neue Feld: „Landidee“, „Liebes Land“, „Meine Landküche“ ... unzählige heimatisch-grüne Konzepte versuchen, dem Nerv der Zeit ein Gesicht zu geben.

Als Sehnsuchtsmagazine mit idyllischen Fotos und entspannenden statt spannenden Themen holen sie die Leser bei ihren Träumen ab: Von kritischer Berichterstattung ist man hier weit entfernt. Es geht nicht um Dioxin in Hühnereiern oder artgerechte Tierhaltung, nicht um Genmais oder Agrar-Monokulturen. Nein, die Bildstrecken, Reportagen und Geschichten zeigen alte Handwerkskünste, verschlafene Landstriche, ehrliche Landküchenrezepte, die Faszination von Blüte, Kraut und Tier und natürlich-rustikale Wohn- und Modeaccessoires. Es geht um die Ästhetik der Einfachheit, um Schönheit und Sorglosigkeit, um Unaufgeregtheit. In die Seiten einzutauchen, ist wie ein reinigender Spaziergang –

und die anschließende Erkenntnis: Die Welt ist doch gut! Genau dies ist das Geheimnis des Erfolges.

Nicht nur am Zeitschriftenmarkt lässt sich ablesen, wonach der moderne Mensch hungert: Deutsche Bauernhöfe freuen sich jedes Jahr über noch mehr deutsche Feriengäste, Veranstaltungen wie die Bundesgartenschau verzeichnen Besucherrekorde, der neue Hobbytrend heißt „Land-Art“, Dirndl-Chic, Hirschgeweih und Kräuter-Smoothie gehören längst zum guten Ton in der Großstadt, Provinzkrimis und Dialektfilme sind Kassen-

„Die Natur ist die große Ruhe gegenüber unserer Beweglichkeit. Darum wird sie der Mensch immer mehr lieben, je beweglicher er wird“

Christian Morgenstern

schlager, ein Wohnwagen am Dauercampingplatz hingegen schon lange kein Speißeerkriterium mehr. Und immer mehr junge Städter sehen grün: Ob Laubenpieper, Urban Farmer oder Guerilla-Gärtner – Buddeln, Säen und Ernten sind in wie nie zuvor. Die Baumarktbetreiber freut's: Ihre Einnahmen in den Gartenabteilungen blühen auf und retten die sonst eher bescheidenen Jahresbilanzen.

Doch woher kommt der neue Drang nach draußen? Woher die neue Liebe zur Natur, zur Heimat? Die Antwort ist ebenso komplex wie simpel – dar- >

A woman with dark hair and red lipstick is lying on her back in a field of tall, golden-brown grass. She is wearing a black and white striped top and a yellow patterned skirt. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. Several butterflies are visible in the scene: one large brown butterfly is resting on her shoulder, and others are flying in the background against a clear blue sky. The overall atmosphere is serene and natural.

Manch moderner Mensch fühlt sich entwurzelt. Die Rückbesinnung und der Traum von Natur eröffnen neue Wege zu Glück und Gesundheit

Säen statt surfen:
Den jahreszeitlichen Rhythmus in und mit der Natur zu erleben, schult unsere Sinne, verleiht uns Gelassenheit, Geduld und Sicherheit



über sind sich Psychologen, Soziologen und Hirnforscher einig: In Zeiten der allgegenwärtigen Grenzenlosigkeit sehnt sich der Mensch nach Überschaubarem! Skype und Smartphone, Globalisierung und Griechenlandkrise, Mobilität und Web-Mobbing – ob wirklich oder virtuell, wir sind pausenlos erreichbar und mit der großen weiten Welt verbunden. Bisweilen sogar in ihr verheddert! Wie unfreiwillige Marionetten, die selbst nicht beeinflussen können, wer die Fäden zieht und wie: Wenn sich irgendwo auf der Erde ein paar Banker verzocken, bekommt das jeder Einzelne von uns alsbald zu spüren – auf dem Bankkonto, am Arbeitsmarkt, anhand steigender Benzinpreise und Heizkosten. Essenzielle Teilbereiche unseres ganz persönlichen Lebens werden von irgendwo beeinflusst und wir stehen machtlos da, müssen zusehen und hinnehmen. Wen wundert's, was da plötzlich hoch im Kurs steht? Vertrautheit, Unverfälschtheit, Heimeligkeit und zuverlässige Zusammenhänge geben uns Sicherheit, Halt und Trost, ja sogar Mut weiterzumachen.

Aber die neue Landlust kann mehr:

Ob Trendwurzler oder zufällige Blüte – der moderne Drang nach draußen ist rundum gesund! Wer Hektik und Lärm der Stadt hinter sich lässt und sich im Grünen der Entschleunigung und Stille hingibt, gönnt sich Streicheleinheiten der besonderen Art. Allein das Sehen und Hören von Bäumen, Wiesen, Vögeln und Insekten entspannt

Vertrautheit, Sicherheit, Heimeligkeit – in globalisierten Zeiten braucht der Mensch überschaubare Zusammenhänge

uns nicht nur, sondern senkt nachweisbar den Blutdruck und lindert Schmerzen! Immer mehr Mediziner und Psychologen setzen Naturerlebnisse oder Gartenarbeit zur Prävention und Therapie ein. Studien weisen darauf hin, dass die sinnliche Schaffenskraft bei der Gartenarbeit die Lebensfreude steigert, Stress und Ängste abbaut und Cholesterinwerte senkt. Und auch die Kleinsten profitieren vom – zumindest gelegentlichen – Leben auf dem Land. Längst weiß man, dass Landkinder deutlich seltener Allergien entwickeln. Aber auch Naturerlebnisse selbst prägen ihre Entwicklung: Erziehungswissenschaftler und Hirnforscher sind davon überzeugt, dass die Nähe zu Pflanzen und Tieren Empathie und Bindungsfähigkeit fördern sowie Fantasie, Neugier, Kreativität und Selbstständigkeit! Dass die Natur ein Revival erlebt, sollte also nicht weiter wundern – erstaunlich ist nur, dass es so lange gedauert hat! _____





Mimikry des Lebens

Es ist immer eine Frage der Perspektive: **Stadt oder Land?**
Glücklich ist, wer seine Illusionen häppchenweise lebt ...

—— Text Barbara Lang Illustration Birgit Jansen

Wenn im Herbst die Städte grau werden, beginnt auf dem Land eine leuchtende Zeit: Die Luft so klar und würzig. Die Felder voll wiegenden Kornes oder überdimensionaler Strohballen, goldglänzend im Schein der spätsommerlichen Sonne. Rundum die Farbtupfer von Mohn-, Korn- und Sonnenblumen. Streuobstwiesen locken mit rotbackigen Äpfeln, der Dorfgasthof mit frischem Pflaumenkuchen. Mitten hinein möchte man tauchen und am liebsten nie mehr wieder zurück in die laute, stinkende Stadt, die selbst nachts nicht zur Ruhe kommt. Das Landidyll lockt mit günstigen Mieten für viel Raum. Hier könnten die Kinder so richtig umherwildern, hätten einen eigenen Kletterbaum und würden endlich den Unterschied zwischen Biene und Fliege lernen. Das frische Frühstücksei käme täglich vom Bauern nebenan und Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten. Das Leben wäre traumhaft und unbeschwert, die Probleme der Welt weit weg. Was hält uns noch zwischen all den Betonwänden? Auf zu neuen Ufern! Lasst uns aufs Land ziehen!

Wenn sich im Herbst die Städter in ihre Kultur- und Wellnesspaläste zurückziehen, um sich

den schönen Künsten des Lebens hinzugeben, wird's auf dem Land oft etwas trostlos und laut: Mähdrescher fahren Tag und Nacht knatternd durch die Dörfer und verhalten nicht mal draußen auf dem Feld. Wo sie zur Schlafenszeit mit ihren Scheinwerfern alles ausleuchten, als suchten sie flüchtige Staatsfeinde. Die Ernte muss ein-, die Wintersaat ausgebracht werden. Schnell, schnell, Zeit ist Geld! Mit Tempo 70 geht's mit dem Trecker über die Dorfstraße. Aber so gewöhnt sich unser gebürtiger Stadtnachwuchs gleich mal an seine Zukunft – wenn er später mit dem ersten Gebrauchten auf den kurvigen Landstraßen schwarze Bremspuren auf dem Asphalt hinterlässt. Manche Dorfkinder, wie ich eines war, entwickeln freilich mehr Ehrgeiz, wollen es zu etwas bringen, die Welt erkunden, schicke Klamotten tragen, in Kinos, Bars und langen Museumsnächten abtauchen. Sie haben den Güllemief des öden Landlebens so satt. Sie packen ihre Koffer und ziehen in die Stadt. Wo sie sich Jahrzehnte später, wenn Kultur, Karriere und Kinder ihr Leben bereichert haben, zu fragen beginnen, ob da nicht noch etwas anderes war. Wurzeln vielleicht? Heimat? Und dann wird ihnen womöglich auffallen, wie grau die Städte im Herbst werden können ...