

# info3

Bewusst leben · Gesellschaft gestalten



## Wasser des Lebens

Jahreslauf und Klima

**Die Erde lieben**

Homöostase und Mikrobiom

**Was lebendig macht**

Der Atem im Jahreslauf

**Lauf nicht weg!**

Wasser-Retention und Landschaft



Wir benutzen sie täglich, stündlich, minütlich. Wir sprechen sie, wir schreiben sie. Aber wann machen wir uns eigentlich mal Gedanken zu diesem unverzichtbaren Lebensmittel: der deutschen Sprache?

Am besten ab sofort! Und zwar (ein bisschen wider Erwarten) mit Vergnügen! Der Deutschlandfunk jedenfalls meinte: „Eine herrlich unterhaltsame Huldigung.“ KaeHLbrandt schafft es, dem Leser / der Leserin ein scheinbar trockenes Thema locker und leicht, amüsant und spannend nahezubringen. Denn das Deutsche hat viele Vorzüge, obwohl es weithin ja als kompliziert oder hart gilt.

Der Professor von der Alanus-Hochschule in Alfter zeigt uns, wie geschmeidig die Wortbildung im Deutschen funktioniert, wie gelenkig die deutsche Sprache im Satzbau ist, wie vielfältig und leserfreundlich, wie einfühlsam und ausdrucksstark.

Roland KaeHLbrandt  
**Deutsch - Eine Liebeserklärung**  
 Die zehn großen Vorzüge unserer erstaunlichen Sprache  
 256 Seiten, Broschur  
**€ 12,00** Art.Nr. 5314



Dieses Buch sagt den nervigsten Unkräutern mit dem Kochlöffel den Kampf an. Denn: Unkräuter sind nicht nur lästig, sondern lecker! Über 60 simple Wildkräuter-Rezepte machen die wilden Wucherer zu Showstars der Küche.

Janine Hissel, Elke Schwarzer  
**Das kleine Unkraut-Kochbuch**  
 Über 60 Rezepte mit Gratis-Gemüse aus dem Garten, 128 Seiten  
 Broschur, 104 Farbfotos  
 Format 21 x 15 cm  
**€ 14,95** Art.Nr. 5315



Bernd Wollschlaeger geht es nicht darum, die Deutschen und ihr Verhalten während des Nationalsozialismus anzuprangern. Er möchte vielmehr die Vergangenheit als Lehre für die Zukunft nutzen und Brücken zwischen unterschiedlichen Kulturen bauen. Eine bewegende Lebensgeschichte.

Bernd Wollschlaeger  
**Ich bin Jude aus dem Herzen**  
 Wie ich die Nazi-Vergangenheit meines Vaters bewältigte, 272 Seiten  
 gebunden mit Schutzumschlag  
**Sonderpreis** (statt € 18,90) **€ 12,50**  
 Art.Nr. 5313



Bewundert und beliebt: Seit Jahrhunderten begeistert die Naturforscherin und Künstlerin Maria Sibylla Merian (1647-1717) mit ihren genauen Beobachtungen und Darstellungen zur Metamorphose der Schmetterlinge. Liebevoll verpackt in einer hochwertigen Dose aus Weißblech und gedruckt auf umweltfreundlichem Apfelpapier ist dieses Postkarten-Set eine zauberhafte Geschenkidee, aus der die Liebe zur Natur und zur Kunst spricht!

Maria Sibylla Merian, **Kartenset „Schmetterlinge“**  
 20 Kunstpostkarten, Broschur, gedruckt auf 100% purem Apfelpapier, 20 Motive in einer hochwertigen Dose  
**€ 14,00** Art.Nr. 1550



Die Ruhe und Gelassenheit unbeschwerter Lektüre strahlen diese in jeder Hinsicht wunderbaren Kunstkarten aus. Motive verschiedener Künstlerinnen und Künstler des 19. und 20. Jahrhunderts. Liebevoll verpackt in einer hochwertigen Dose aus Weißblech und gedruckt auf umweltfreundlichem Apfelpapier ist dieses Postkarten-Set eine zauberhafte Geschenkidee, aus der die Liebe zum Lesen und zu den Büchern spricht!

Diverse Künstler\*innen, **Kartenset „Die Lust zu lesen“**  
 20 Kunstpostkarten, Broschur, gedruckt auf 100% purem Apfelpapier, 20 Motive in einer hochwertigen Dose  
**€ 14,00** Art.Nr. 1552



Bequem online bestellen: [www.info3.de](http://www.info3.de)

Telefon: 069 / 58 46 47 /// eMail: [vertrieb@info3.de](mailto:vertrieb@info3.de)

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Endlich ist es Sommer – wir atmen durch. Und doch merken wir, dass atmosphärisch etwas nicht ganz stimmt: Die Trockenheit nimmt zu, die überheißen Tage auch. Deshalb kann sich manchmal gerade dann, wenn der strahlende Sonnenschein nicht mehr endet, auch ein leichtes Unbehagen einstellen: Renée Herrnkind hat es in ihrer Kolumne auf den Punkt gebracht hat, indem sie sich fragt, ob wir uns über „schönes Wetter“ überhaupt noch freuen können. Zweifellos rückt das Thema Trockenheit in Verbindung mit Wasserknappheit immer mehr in den Fokus. Was passiert da gerade? Einen profunden Beitrag zum Verständnis der Wasserkreisläufe auf der ganzen Erde findet sich in dem Gespräch mit dem Meereskundler Meinhard Simon, das Anna-Katharina Dehmelt für diese Ausgabe geführt hat. Selten habe ich so ein deutliches Gefühl für den organischen Zusammenhang der verschiedenen Erdregionen bekommen wie bei der Lektüre dieses Interviews, das ich Ihnen ganz besonders empfehlen möchte.



Auf andere Weise grundlegend sind die Beiträge von Wolfgang Held und Stefan Ruf in dieser Ausgabe. Sie machen das Miterleben des Jahreslaufs zum Thema: der eine entfaltet den Gang durch den Jahreslauf als Prozess der Selbsterkenntnis, der andere entdeckt in Rudolf Steiners *Seelenkalender* eine unerwartete ökologische Dimension.

Bei all dem kommt aber auch die Freude am Sommer nicht zu kurz: Freuen Sie sich auf eine Ausgabe voller schöner Stimmungen, die schon beim Durchblättern Spaß macht. Bilderstrecken von der Insel Rügen und aus heimischen Gärten laden auf besondere Weise zum Nachsinnen über unsere Verbundenheit mit der Natur ein.

Soviel ist klar: diese Ausgabe gehört ins Reisegepäck – und wer daheim bleibt, kann sich mit diesem Heft die Welt zu sich nach Hause holen. Viel Freude hier und dort!

P.S. An dieser Stelle sei ein herzlicher Dank an alle gesagt, die sich schon an unserer großen Umfrage beteiligt haben (ein Fragebogen lag dem letzten Heft bei). Wir freuen uns bereits über eine große Anzahl von Rückmeldungen mit Lob, Kritik und Anregungen zu unserer Zeitschrift! Wer noch mitmachen möchte, kann dies online weiterhin tun – der Link zur Umfrage ist direkt auf der Startseite von [www.info3.de](http://www.info3.de) zu finden.

A handwritten signature in black ink that reads 'Jens Heisterkamp'.

Dr. Jens Heisterkamp, Chefredakteur



STANDARDS

EDITORIAL	1
DIE FREUDENBERG-SEITE	4
KURZ NOTIERT	5
BRIEFE AN DIE REDAKTION	56

WASSER DES LEBENS

Im Gespräch mit dem Meeresbiologen Meinhard Simon	10
<b>Das Wasser hält uns am Leben</b> Zwischen Dürre und Überschwemmung	
Anna-Katharina Dehmelt	16
<b>Lauf nicht weg!</b> Wasser-Retention belebt die Landschaft	
Anna-Katharina Dehmelt	19
<b>Die Erde lieben</b> Homöostase und Mikrobiom	
Mark Robertz	20
<b>Spaziergang auf Rügen</b> Sommerfrische am Meer	
Im Gespräch mit dem Arzt und Klimapsychologen Stefan Ruf	24
<b>Steiners Seelenkalender als erweiterte Ökologie</b> Äußere und innere Natur verbinden	
Wolfgang Held	28
<b>Was lebendig macht</b> Der Atem im Jahreslauf	
Renée Herrnkind	34
<b>Zu heiß für Tiere</b> Winterschlaf und Vogelzug	
Renée Herrnkind	37
<b>Schönes Wetter</b> Freude am Regen?	
Ulrike Kirchhoff	38
<b>Keine Scheu vor Schönheit</b> Gärten im Sommer	
Claudia Mönius	43
<b>Urlaub mit und von sich selbst</b> Die Mutmach-Kolumne	

BRENNPUNKT

44	Stephan Stockmar
	<b>Die Übersterblichkeit in den Pandemie-Jahren</b>
	Eine neue Studie stellt Fragen

LEBENSFÄDEN

48	Alexander Capistran
	<b>Sternschnuppenbildung</b> Campus Bildung in Stuttgart
51	Johannes Denger
	<b>KI (Künstliche Intelligenz) und ED (Echte Dummheit)</b> Denger denkt
52	Angelika Schmitt
	<b>Weltumspannender Schulungsweg</b> Ein Projekt stellt sich vor
53	<b>Neue Bücher</b>

SERVICE

57	PARTNERBUCHHANDLUNGEN
58	SONDERSEITEN AUS- UND WEITERBILDUNG
62	SCHAUFENSTER
64	STELLENANZEIGEN
85	BUNDESFREIWILLIGENDIENST
86	KLEINANZEIGEN
87	IMPRESSUM
88	VORSCHAU

Die „3“ spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben: Körper, Gefühl und Weisheit machen uns Menschen aus – Wirtschaft, Politik und Kultur das soziale Leben. Inspiriert von den Impulsen der Anthroposophie Rudolf Steiners heißt die Leitidee unserer Zeitschrift: Bewusst leben · Gesellschaft gestalten.