



Die neue Ess-Klasse

So schmeckt Nachhaltigkeit

**Begegnung
mit Aroma**

Von Geschmack, Geruch und Duft

**Wo der Geschmack
entscheidet**

Biologisch-dynamischer Weinbau

**Mit der Alraune
gegen Gelenkschmerz**

Alternativen zum künstlichen Knie

Und weil kaum jemand so schön wie Elke Heidenreich nach Büchern schmachten kann, gelingt ihr mit trockenem Witz, was ihr immer gelingt: Lust aufs Lesen machen!



Elke Heidenreich
Hier geht's lang!
 Mit Büchern von Frauen durchs Leben
 192 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag, mit Lesebändchen
Jubiläumspreis! Früher € 26,00
jetzt € 18,00 Art.Nr. 5269

„Ein inspirierendes, kurzweiliges Buch mit einem ungewöhnlichen Titel, das zum Nachdenken, aber auch zum Schmunzeln anregt.“
 Tages-Anzeiger



Klaus Brinkbäumer, Samiha Shafy
Das kluge, lustige, gesunde, ungebremste, glückliche, sehr lange Leben
 Die Weisheit der Hundertjährigen.
 Eine Weltreise
 448 Seiten, Broschur
€ 14,00 Art.Nr. 5267

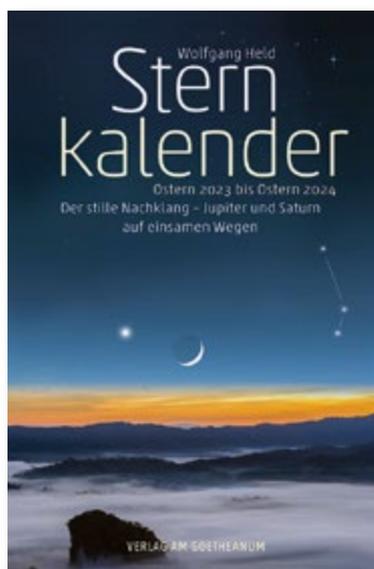
„Das ist vielleicht ein schönes Buch [...] Das müssen Sie lesen! Es ist eines der liebevollsten und komischsten Bücher seit langem.“

Elke Heidenreich



Mariana Leky
Was man von hier aus sehen kann
 Roman
 320 Seiten, Broschur mit ablösbarem Umschlag
€ 13,00 Art.Nr. 5265

Mit dem Sternkalender in der Hand rückt der Nachthimmel wieder nahe.



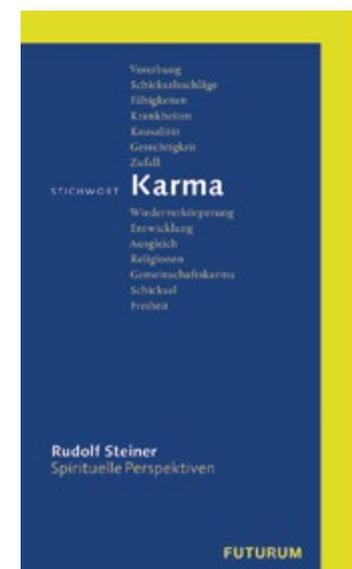
Wolfgang Held
Sternkalender-Ostern 2023 bis Ostern 2024
 Der stille Nachklang - Jupiter und Saturn auf einsamen Wegen, 152 Seiten, Klappenbroschur, durchgehend farbig
€ 25,00 Art.Nr. 5266

Herrlich! Das perfekte Geschenk für Hundeliebhaber und solche, die es werden sollen!



Der herabschauende Hund
 170 Hunde kommen an ihre Grenzen
 144 Seiten, Klappenbroschur
 170 farbige Fotos
€ 12,00 Art.Nr. 5264

„Nicht das Schicksal handelt, sondern“, so Steiner, „wir handeln in Gemäßheit der Gesetze dieses Schicksals“.



Herausgegeben und kommentiert von Hans Staufer
Rudolf Steiner: Stichwort Karma
 Rudolf Steiner Verlag, 80 Seiten, Broschur
€ 9,90 Art.Nr. 5268



Bequem online bestellen: www.info3.de

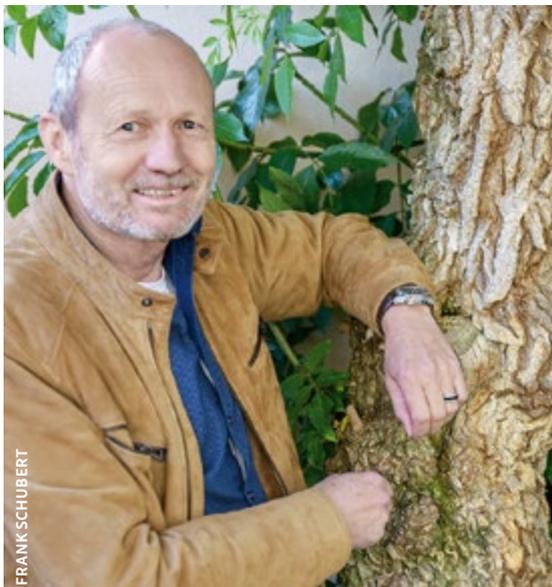
Telefon: 069 / 58 46 47 /// eMail: vertrieb@info3.de

info3-Abonnent:innen in Deutschland zahlen keine Versandkosten, Abonnent:innen aus dem Ausland zahlen einen um € 2,- verminderten Portoanteil.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

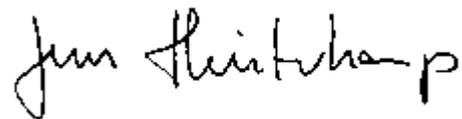
Wenn es bei *info3* um das Thema Ernährung geht, dürfen Sie mit Recht mehr erwarten als Informationen über Kalorien oder Nährwerte. Bewusst leben beim Essen, dazu gehört diesmal vor allem die Frage nach den Qualitäten der Wahrnehmung und dem Nachspüren in Bezug auf die Wirkungen unserer Lebensmittel. Die Schulung der Aufmerksamkeit bildet auch hier einen zentralen Aspekt. Speziell beim Wein ist es von besonderem Interesse, dass biodynamisch angebaute Produkte schon seit längerem die Fachwelt in Sachen Geschmack überzeugen. Während es beim Gemüse oft heißt, dass es geschmacklich keinen Unterschied zwischen bio und biodynamisch gibt, sind die sensorisch besonders geschulten Weinexpert:innen hier nicht zu beirren. Gerade bei den Kennern in Frankreich erleben Biodyn-Weine einen erstaunlichen Siegeszug. Mehr dazu lesen Sie in dem Beitrag von Renée Herrnkind, der an dieser Stelle auch mein besonderer Dank für den außergewöhnlichen Einsatz beim Zustandekommen dieser Ausgabe gilt. Wir profitieren diesmal in herausragender Weise von der fast lebenslangen Verbundenheit unserer Kollegin mit der Welt des Biodynamischen.

Die positiven Einblicke in diese Anbaumethode sind nach unserer Überzeugung auch die besten Argumente gegen die lautstarken Kritiker der Anthroposophie und ihrer Lebensfelder. Wenn wir uns mit diesen im aktuellen Heft nicht ausdrücklich auseinandersetzen, dann nicht, weil dies weniger wichtig geworden wäre. Das ist leider nicht der Fall. Wir haben sogar parallel zu dieser Ausgabe ein eigenes Themenheft zusammengestellt, das in kompakter Form die Hintergründe dieser Angriffe analysiert und Argumente zur Auseinandersetzung an die Hand gibt. Unser neues Themenheft *Anthroposophie in der Kritik* (siehe auch den Hinweis auf der Rückseite) empfehlen wir Ihnen sehr, und auch wenn Sie manche der Beiträge als treue Abonnent:innen bereits kennen, ist die Verbreitung dieser Sonderausgabe doch wichtig, um der Verunsicherung entgegenzuwirken. Empfehlen Sie uns gern weiter!



FRANK SCHUBERT

Wir wollen aber bei aller Bereitschaft zur Auseinandersetzung nicht das Positive aus dem Blick verlieren – und das gilt gerade auch bei allem, was die Anthroposophie mit ihren Anregungen im Bereich unserer Ernährung bietet. Viel Freude damit!



Dr. Jens Heisterkamp, Chefredakteur



STANDARDS

EDITORIAL	1
BRIEFE AN DIE REDAKTION	4
DIE FREUDENBERG-SEITE	7
KURZ NOTIERT	8

DIE NEUE ESS-KLASSE

Renée Herrnkind	12
Die fetten Jahren sind vorbei	
Sechs Statements zur Biomarktlage	
Jasmin Peschke	18
Begegnung mit Aroma	
Von Geschmack, Geruch und Duft	
Renée Herrnkind	22
Wirksensorik schmeckt mehr	
Lebensmittel von innen entdecken	
Maike Ehrlichmann	26
Technisch kontrolliertes Essen?	
Einblicke in eine bizarre Welt	
Renée Herrnkind	30
Wo der Geschmack entscheidet	
Biologisch-dynamischer Weinbau	
Claudia Mönius	34
Was nährt uns?	
Unsere Mutmach-Kolumne	
Unsere Leibspeisen	36
Wie Redaktion und Verlag essen	

LEBENSFÄDEN

40	Jörg Probst
	Kühn
	Weitblick mit Probst
41	Johannes Denger
	Erregung und Gelassenheit
	Denger denkt
42	Mark Robertz
	Winterlicht
	Landschaft erleben
46	Frank Meyer und Johannes Wilkens
	Mit der Alraune gegen Gelenkschmerz
	Die Alternative zum künstlichen Knie
50	Anna-Katharina Dehmelt
	Ein Spaziergang um das Goetheanum
	Rudolf Steiner als Landart-Künstler
52	Für Sie gelesen
	Neue Bücher

SERVICE

54	PARTNERBUCHHANDLUNGEN
56	SCHAUFENSTER
69	KATALOGSTREIFEN
60	STELLENANZEIGEN
77	BUNDESFREIWILLIGENDIENST
78	KLEINANZEIGEN
79	IMPRESSUM
80	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.