# urban farm

Das Magazin für ein umweltbewusstes Leben mitten in der Stadt.
Mit vielen Ratgeberartikeln und Reportagen.

## Die Aussteiger

Der Trend in Richtung Einsamkeit
und die Frage nach dem wahren Glück.
Zwei Aussteiger stellen sich vor.

EUR 12,– | no. 01 | Jänner 2016

**»Allow yourself to wander aimlessly. Explore adjancencies. Lack judgement. Postpone criticism. Drift.«**

BRUCE MAU

Unser schnelllebiger Alltag hat die meisten von uns schon lang im Griff. Der Job bestimmt das Leben, bezahlt das Auto und die Miete. Wir leben um zu arbeiten. Mitten im Hamsterrad wagt es kaum einer – das Stehenbleiben. Es gibt Menschen, die haben es gewagt. Sie sind stehengeblieben, haben die Situation von außen betrachtet und erkannt, dass der Faktor, der unsere Gesellschaft antreibt die immer größere Gier nach Besitztum ist. Wir nennen sie selbstbewusst und arrogant „die Aussteiger“, als wären wir die Normalen, wir, die weiter im Hamsterrad schwitzen. In dieser Ausgabe der **urban farm** finden Sie neben anderen Beiträgen eine Reportage zu Selbstversorgern und Grenzgängern, die Sie ja vielleicht dazu inspiriert selbst etwas an Ihrem Leben zu ändern, oder es zumindest zu bedenken. Erlauben Sie es sich, Ihr Smartphone beiseite zu legen und darüber nachzudenken. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe. **Ihre urban farm Redaktion.**

INHALT

# Tomaten selbst anbauen

Ganz ohne Dünger.
**Seite 14**

# Brot backen lernen

Im eigenen Brotbackofen.
**Seite 25**

# Die Aussteiger

Der Trend in Richtung Einsamkeit.
**Seite 38**

# Paul & Marie Peer

Simples Interiordesign.
**Seite 68**

**Möbel bauen**
Einfach. Modern. Regalsystem.
Finde eine Anleitung für den Bau eines
simplen Regalsystems
Seite 10

**Tomatenanbau**
Ganz ohne Dünger, und sogar am eigenen
Balkon wachsen Tomaten gut.
Seite 14

**Teestunde**
Ein Sortiment aus selbstbraubaren Tees.
Lerne, wie sich sogar aus
Fichtennadeln Tee brauen lässt.
Seite 18

**Brot backen**
Finde ein Rezept für ein
leckeres Vollkorn Bauernbrot.
Seite 25

**Zeit zu Frühstücken**
Ob süß oder pikant – zwei Rezepte.
Seite 28

**Wintersalate**
Kraft für die kalten Tage. Exotische
und bodenständige Rezepte
Seite 30

**Deftige Burger**
Für Veganer und Fleischfresser.
Seite 34

**Die Aussteiger**
Der Trend in Richtung Einsamkeit –
eine Reportage.
Seite 38

**Dorian**
Der Einsiedler ist ausgestiegen
und lebt in einer einsamen Hütte
am Waldesrand von Linz.
Seite 42

**Huberta**
Die Gärtnerin. Sie hat sich ihren
Traum vom eigenen Gemüse
mitten in der Stadt erfüllt.
Seite 56

**Einblick in das Leben von ...**
Paul & Marie Peer. Das Grafikdesignerpaar
wohnt mitten in Amsterdam in einer
neu renovierten Wohnung. Ein Gespräch über
Inspiration und Einfachheit im Design.
Seite 68

# Das Team

**Monika Tschichold**
Grafikdesign

Monika Tschichold stammt ursprünglich aus Bremen und hat an der Hochschule für Moderne Künste in Hamburg studiert. Die ausgebildete Grafikdesignerin hat nach ihrem Studium bei mehreren Werbeagenturen in Deutschland und Österreich gearbeitet. Monika ist spezialisiert auf Typographie und Editorial Design und gewann mit freien Projekten bereits einige Preise, wie den Red Dot Designaward. Sie gehört zu den Gründungsmitgliedern der Society of Design mit Sitz in Stuttgart. Seit 2014 gehört Monika zu unserem Team und ist zuständig für Satz und Layout der **urban farm**. Monika wohnt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern auf einer kleinen Farm außerhalb von Wien.

**Ulrike Bembo**
Redaktion

Ulrike Bembo lebte bis zu ihrem vierten Lebensjahr mit ihrer Familie in St. Petersburg. Nach einem Schulbesuch in Hamburg begann Ulrike Kommunikation und Literatur an der Friedrichs-Lorenz-Universität Hamburg zu studieren und schloss mit einem Master of Arts ab. Ihre Leidenschaft für die Redaktionsarbeit entdeckte Ulrike innerhalb mehrerer Praktika, die sie nach ihrem Abschluss absolvierte. Ulrike gehört zu den Gründungsmitgliedern der **urban farm** und ist seit der ersten Stunde mit dabei. Sie zeichnet sich maßgeblich verantwortlich für das Konzept hinter dem Magazin. Ulrike wohnt in einer kleinen Garconniere in Wien und baut Tomaten und Gurken auf ihrem Balkon an.

**Uwe Schmidt**
Texting

Uwe Schmidt stammt ursprünglich aus Peking. Im Alter von fünf Jahren allerdings übersiedelte er mit seinen Eltern nach Kiel. Dort lernte er Deutsch und entdeckte seine Liebe zur deutschen Sprache. Bereits im Kindesalter schrieb Uwe Geschichten und Gedichte. Sein erstes Buch veröffentlichte er im Alter von zwölf Jahren. Später begann Uwe ein Studium der Literaturwissenschaft an der Universität zu Bonn. Nach dem Abbruch seines Studiums arbeitete Uwe als selbstständiger Texter. Im Jahr 2015 stieß Uwe auf die **urban farm** und ist seither hauptberuflicher Texter für das Magazin. Uwe wohnt mit seiner Verlobten und seiner Katze in einer Zweizimmerwohnung in einem Wiener Vorstadtbezirk.

**Hansjörg Peters**
Fotografie

Hansjörg Peters stammt ursprünglich aus Darmstadt, wo er auch sein Studium der Künstlerischen Fotografie abschloss. Hansjörg lektorierte an mehreren Universitäten und Fachhochschulen in Deutschland und Österreich als Gastdozent im Bereich Kunst und Fotografie. Seit 1998 ist Uwe freischaffender Fotograf und vor allem im Bereich dokumentarische Fotografie und Reportage tätig. Er fotografierte unter anderem für den Spiegel und die Zeit. 2013 wurde Hansjörg zum Chef-Fotograf der **urban farm** und ist seither für Reportagereihen zuständig. Außerdem übernimmt Hansjörg die Bildredaktion und technische Unterstützung. Hansjörg lebt mit seiner Frau in der Nähe von Wien.

**Marie Larcher**
Grafikdesign

Marie Larcher wurde in Dornbirn in Vorarlberg geboren. Ihr Studium absolvierte sie an der Universität Dornbirn, an der sie 2012 ihre Bachelor-Thesis mit dem Titel „Was hat Grafikdesign überhaupt gutes an sich?“ einreichte. Nach einigen Praktika im In- und Ausland bei Werbe- und Designagenturen stieß Marie letztlich zu uns. Marie ist das jüngste Mitglied in der **urban farm** Familie und ist zuständig für Grafikdesign, Layout und Bildkonzeption. Marie arbeitet als freie Mitarbeiterin in unserem Team, da sie nebenbei mit ihrer Schwester Simone einen Laden für Secondhand-Kleidung und Antiquitäten in der Nähe von Bregenz betreibt. Ihre Leidenschaft für alte Dinge machte sie also zum Beruf.

**André Dalle**
Redaktion

André Dalle ist gebürtiger Franzose und im Alter von zehn Jahren mit seinen Eltern in die Schweiz gezogen. 2010 begann er dort sein Studium der Anglistik und Amerikanistik, das er mit einem Mastertitel abschloss. André arbeitet als freischaffender Texter und hat bereits bei einigen Magazinen im deutsch- und französischsprachigen Raum Redaktionserfahrung gesammelt. Auf die **urban farm** wurde André im Jahr 2015 aufmerksam. Seither ist er gemeinsam mit Ulrike zuständig für redaktionelle Aufgaben, sowie für das Online- und Printmarketing. André lebt mit seiner Frau und seiner Tochter auf einem Bauernhof außerhalb von Bern. Dort bauen sie Gemüse an und leben als Selbstversorger.

# Events

## 29.01
Ausstellung

In „The Happy Show“ lotet Stefan Sagmeister, der Großmeister des Grafikdesigns, die Grenzen zwischen Kunst und Design aus und überschreitet sie. Die Ausstellung dokumentiert seine zehn Jahre andauernde Untersuchung des Glücks anhand von Videos, Drucken, Infografiken, Skulpturen und interaktiven Installationen.

Sie führt die BesucherInnen auf eine Reise durch die Gedankenwelt des Designers und seine Versuche, das eigene Glück zu steigern, indem er seinen Geist trainiert wie andere ihren Körper. The Happy Show, die sich über Gänge, Treppen und Ausstellungsräume des MAK erstreckt und auch die „Zwischenräume“ des Museums einbezieht, ist nach 2002 Sagmeisters zweite Ausstellung im MAK. Die inspirierende Präsentation zeigt die Erfahrungen des Designers während eines Experiments mit stimmungsändernden Medikamenten. **Museum für Angewandte Kunst, 10 – 14 und 17 – 22 Uhr**

## 03.02
Kabarret

Irrwitzige Fantasygroteske über zwei Autoren, die unverhofft zu Lebensrettern ihrer literarischen Helden werden. Die beiden Kabarettisten wechseln rasant und mit unverbesserlich eingespielter Präzision die Rollen und Szenarien. **Alser Theater, 22 Uhr**

## 13.02
Theater

Eine Produktion des klagenfurter ensemble in Zusammenarbeit mit dem Verein rožignolian artists.

Dem Meer entgegen – so denken wohl viele UrlauberInnen seit dem Jahr 1963, als der Loibltunnel für den Verkehr geöffnet wurde. Wer den Tunnel erbaute und unter welchen Bedingungen dies passierte, ist allerdings nahezu unbekannt. Als Außenstelle des Konzentrationslagers Mauthausen war vor allem das Arbeitslager Loibl-Nord auf der Kärntner Seite des Berges gefürchtet und zu Recht als Hölle auf Erden angesehen. Zu der Tatsache, nur im Juli und August von eventuellem Schneefall und Kälte verschont zu sein, kamen die oft tödlich endenden Grausamkeiten der Lagerwächter.

Das Theaterstück mit dem Titel „Das Lager“ spielt zwei Wochen lang in Linz unter der Regie von Marielle Seinhub. **Theaterhalle 11, 20 Uhr**

## 24.02
Vernissage

Mit der Ausstellung „SIMPLE. die neue einfachheit“ zeigen die österreichischen Designforen lokale und internationale Designobjekte, die diese Bewegung zurück zu den Basics der Anwendung repräsentieren.

„Eigentlich ganz simpel…“ sagen wir, wenn ein Objekt schlicht und einfach wirkt, dabei aber sehr durchdacht und sinnvoll gestaltet ist. Simplen Objekten sieht man oft nicht an, wie viel Entwicklungsarbeit, Kreativität und Detailwissen in ihnen steckt.

Betrachtet man nun Design als Spiegel gesellschaftlicher Gegebenheiten, so kann man die „Neue Einfachheit“ der Dinge als Ausdruck der menschlichen Suche nach Klarheit, und Einfachheit definieren. **Designforum MQ, 19 Uhr**

## 27.02
Konzert

Agnes Palmisano überschreitet lustvoll wie gekonnt die Grenzen zwischen Volks- und Kunstmusik. Ihre Stimme spielt alle Farben und Facetten – schwindelnd hoch bis rauchig tief, süß und lieblich bis bodenständig und derb. Die Wienerin hat sich der Wiederbelebung des Wiener Dudlers verschrieben. Ihre Vortragskunst und natürliche Erscheinung machen sie zu einem einzigartigen Gesamtkunstwerk. **Bruckner Centrum, 20 Uhr**

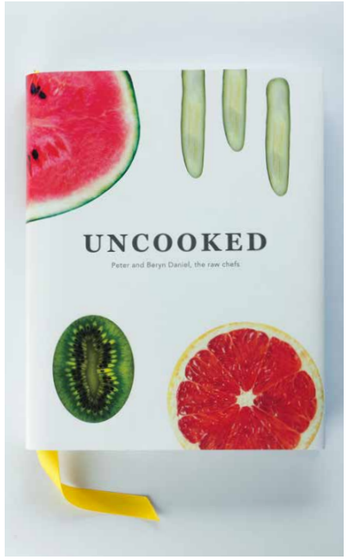




# Buch & Film

**»The Broken Manual«**
Alec Soth

Alec Soth hat Menschen gefunden, die auf Schiffen leben, im Wald schlafen oder Felshöhlen zu Wohnungen umfunktioniert haben – Aussteiger, Einzelgänger, Gesetzlose, Naturburschen, Paranoiker und hoffnungslose Romantiker. Einer hat sich in einer Hütte eingebunkert und wartet darauf, sein Leben mit Waffen zu verteidigen; ein anderer steht im militärgrünen Overall wie abwartend vor einem Container. Der 1969 geborene Amerikaner Soth (dessen Nachname sich auf das englische both reimt) hat diese Männer und ihre Behausungen allein in der einsamen Weite der amerikanischen Landschaft fotografiert. Das Ergebnis sind gestochen scharfe Bilder, die Geschichten erzählen. **300 Seiten, 950 €**




**»Uncooked«**
Peter und Beryn Daniel

Peter und Beryn Daniel waren zwei der ersten Ernährungsexperten, die den Begriff der Rohkost im deutschsprachigen Raum entscheidend mitgeprägt haben. In dem Buch „Uncooked“ stellen sie 17 der besten Rohkostrezepte vor. Und betonen dabei, wie wichtig Rohkost ist: sie stärkt das Immunsystem, verhilft zu mehr Energie, unterstützt das Abnehmen und wirkt bei Krankheiten wie Allergien, Hautproblemen oder Depressionen Wunder. Rohkostprodukte sind wahre Powerlebensmittel mit einem überdurchschnittlich hohen Anteil an gesunden Nährstoffen und im Zusammenspiel mit sekundären Pflanzenstoffen manchem Medikament überlegen. **157 Seiten, 32 €**

**»Into the Wild«**
Sean Penn

Christopher McCandless ist ein 22-jähriger Student aus wohlhabender Familie aus einem reichen Vorort von Washington, D.C., der nach dem Abschluss im Sommer 1990 eine zweijährige Reise durch die USA beginnt, die ihn schließlich in die Wildnis Alaskas führt. Nachdem er sich von materiellem Besitz losgesagt und seine Ersparnisse gespendet hat, macht er sich anfangs in seinem Datsun Sunny und später zu Fuß mit einem Rucksack unter dem Pseudonym „Alexander Supertramp“ auf die Reise nach Fairbanks nahe dem nördlichen Polarkreis, um sich den Herausforderungen eines einfachen Lebens fernab der Zivilisation zu stellen. Ein Film, der unbedingt sehenswert ist. **148 Minuten**

# News

## Sarming: Methode soll Schneebestände sichern

In den vergangenen Jahren hat sich durch die immer wärmeren und zum Teil schneearmen Winter der Trend zum sogenannten Snow-Farming (auch Sarming genannt) verstärkt. Dabei geht es um eine kostengünstige und chemiefreie Alternative zur Sicherung des Starts der Wintersaison in Ski-Orten. Die Abdeckung eines am Ende eines Winters angelegten Schneedepots, das den Sommer überdauert, geschieht mithilfe von Holzspänen. Ob die Methode den gewünschten Effekt erzielt ist abzuwarten – erste zählbare Ergebnisse werden für das Frühjahr 2017 erwartet, neue Methoden für das Jahr 2022.

Der Wintersportort Sölden hat schon im Jänner diesen Jahres öffentlich bekannt gegeben, dass sich der Schneemangel in Form eines Defizits von 60 % bei den Tourismuseinnahmen ausgewirkt hat. Der Tourismusverband des Ortes versucht das Schlimmste durch Marketing zu vermeiden, doch nichts kann den begehrten Schnee ersetzen. Russen, sowie Deutsche bleiben diesen Winter lieber zu Hause und lassen die Ötztaler mit ihrem Problem alleine.

## Kosmetika: nach neuen Studien schädlich

Kohle und Vulkangestein in Zahnpasten, Peelings und Reinigern sind derzeit ein beliebter Inhaltsstoff in Kosmetikartikeln. In vielen Erzeugnissen würden aber auch „problematische Zutaten“ stecken. So lautet die Kritik des deutschen Konsumentenschutzmagazins „Öko-Test“ in seiner Jänner-Ausgabe. 15 Produkte wurden ins Labor geschickt.

In mehr als der Hälfte seien polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) nachgewiesen worden.

„Von diesen sind einige nachweislich krebserregend, andere stehen unter dringendem Krebsverdacht“, warnen die Konsumentenschützer Peter Gersler und Maria Antermatten. PAK-Stoffe bilden sich bei Verbrennungsprozessen, etwa bei der Gewinnung von Kohle. „PAK wie Naphtalin sind laut EU-Kosmetikverordnung verboten. Genau von diesem Schadstoff sind aber teilweise mehrere Hundert Mikrogramm in den Produkten zu finden“, heißt es in Öko-Test. Weiters wurden Tests in Kohlenstofflabors durchgeführt – auch diese brachten dasselbe Ergebnis hervor: krebserregend.

## Dr. Oetker: lediglich 4 von 26 Produkten sind gut

„Vertrauen, Nachhaltigkeit und auch Glaubwürdigkeit sind äußerst wichtige Faktoren im Familienunternehmen Dr. Oetker“, so schreibt das Unternehmen auf seiner Website. Eine aktuelle Öko-Test-Untersuchung zeigt allerdings: Von wegen Glaubwürdigkeit und Vertrauen – in jedem zweiten getesteten Produkte wurden schädliche Mineralöle gefunden, die meisten von ihnen enthalten zu viel Zucker oder künstliche Aromen. Und auch bei dem Thema Nachhaltigkeit sieht es nicht besser aus: Dr. Oetker kann keinerlei Nachweise für ökologisches und soziales Engagement vorlegen. Mehr als 3.500 Produkte gehören inzwischen zum Sortiment von Dr. Oetker. – nur 26 sind empfehlenswert.

Dies bekräftigt die Aussagen der Gesundheitsministerin Doris Oppel, die sich schon seit Jahren für ein Auswahlverfahren bei Fertigprodukten einsetzt. Nach der Testreihe, die mit der Firma Oetker durchgeführt wurden kommen die Vorschläge der Ministerin neu auf den Tisch, um vom Senat besprochen zu werden. Eine Veränderung ist hier dringend nötig, meint auch die Ministerin.



## Do it yourself


**10 Möbel bauen**
Einfach. Modern. Regalsystem.

**14 Tomatenanbau**
Ganz ohne Dünger

**18 Teestunde**
Ein Sortiment aus eigenen Tees

# Möbel bauen

## Einfach. Modern. Regalsystem.

Ein einfaches Holzregal selber bauen kann manchmal eine kostengünstige Lösung sein. Regale waren, sind und bleiben praktische Möbelstücke. Zudem sind sie der optimale Helfer in Sachen Ordnung halten. Regale dienen nicht nur als Stauraum für Bücher, CDs und anderes, sondern auch zur Präsentation von schönen Dekos. Regale müssen auch nicht unbedingt in einem der einschlägigen Geschäfte gekauft werden – man kann sie ganz einfach und sogar schnell selber bauen.

Mit etwas handwerklichem Geschick, dem richtigen Werkzeug sowie dem Mut zum Anfangen können Regale auch selber gebaut werden. In vielen Fällen muss nicht mal besonderes Material bzw. Bretter gekauft werden, sondern viele Materialien können recycelt werden. Wer sich ein Holzregal aus alten Materialien selber bauen will, muss nur mit offenen Augen durch die Straßen laufen. Die Menschen werfen unendlich viele Dinge auf den Müll, welche für andere Sachen immer noch einen Zweck erfüllen können. Sperrmülltage können eine ergiebige Quelle für die Materialbeschaffung zum Bau eines Regals sein. Alte Schubladen, dickere, trockene Baumäste, alte Schrankteile und viele andere vergessen geglaubt Schätze sind eine gute Möglichkeit zur Neugestaltung des wohligen Heims und vor allem eines: billig und wertvoll. Auf der folgenden Seite finden Sie eine Anleitung. ▸

DO IT YOURSELF Handwerk

# 1

Lassen Sie sich alle Platten im Baumarkt auf das angegebene Maß schneiden oder schneiden Sie sich selbst zu. Verschrauben Sie zuerst die Platten. Tragen Sie hierzu auf den Verbindungsstellen etwas Leim auf. Verspachteln Sie nun alle Schraubenköpfe und runden Sie anschließend alle Kanten mit 180er-Schleifpapier ab. Schleifen Sie ebenfalls die Flächen glatt.

Prüfen Sie die Maße des Korpus und zeichnen Sie die Maße für den unteren Ausschnitt auf der Multiplexplatte an. Danach zeichnen Sie die Ausschnitte für die oberen Fächer an. Natürlich können Sie jede beliebige Aufteilung wählen, beachten Sie nur, dass an den Rändern ungefähr 80 mm stehen bleiben – aus Stabilitätsgründen.

# 2

Prüfen Sie, ob sich die Platte leicht über den Korpus schieben lässt. Gegebenenfalls schleifen Sie die Innenkanten der Platte mit einer Handschleifmaschine nach. Sägen Sie nun aus den entstandenen Ausschnitten die Böden. Die Höhe der Ausschnitte ergibt die Breite der Böden. Die Tiefe der Böden wählen Sie je nach Bedarf (in diesem Fall 270 mm). Prüfen Sie, ob die Böden in die Ausschnitte passen, und sägen oder schleifen Sie diese gegebenenfalls etwas nach.

Nun brechen Sie alle Kanten mit Schleifpapier. Sollten Sie hierzu eine Oberfräse benutzen, verwenden Sie einen Fräser mit 2 mm Radius, und spannen Sie die Böden und Leisten mit Schraubzwingen auf einer Arbeitsplatte gut fest. Anschließend schleifen Sie alle Flächen mit 180er-Schleifpapier glatt. Hierzu eignet sich auch eine Handschleifmaschine.

# 3

Sägen Sie nun die Ausschnitte in die Multiplexplatte. Verwenden Sie hierzu entweder eine Stich- oder Tauchsäge. Falls Sie eine Tauchsäge verwenden, schneiden Sie einfach die Ecken mit einer rückenlosen Feinsäge (Fuchsschwanz) nach. Zum Ölen der Teile befreien Sie zuerst alles gründlich vom Schleifstaub und tragen dann das Öl mit einem Pinsel oder einem Baumwolltuch auf. Nach einem kurzen Wartemoment schleifen Sie das noch feuchte Öl mit 240er-Schleifpapier ein und tragen das überschüssige Öl mit einem Baumwolltuch ab. Wiederholen Sie nach dem Trocknen diesen Vorgang nochmals – so bekommen Sie eine schöne, glatte und pflegeleichte Oberfläche.

# 4

Nachdem Sie den Korpus mit Genius PRO Universallack gestrichen haben und dieser getrocknet ist, können Sie einfach die Multiplexplatte über den Korpus stecken. Vermitteln Sie diese und schrauben sie von innen mit den 4 x 40er-Schrauben fest.

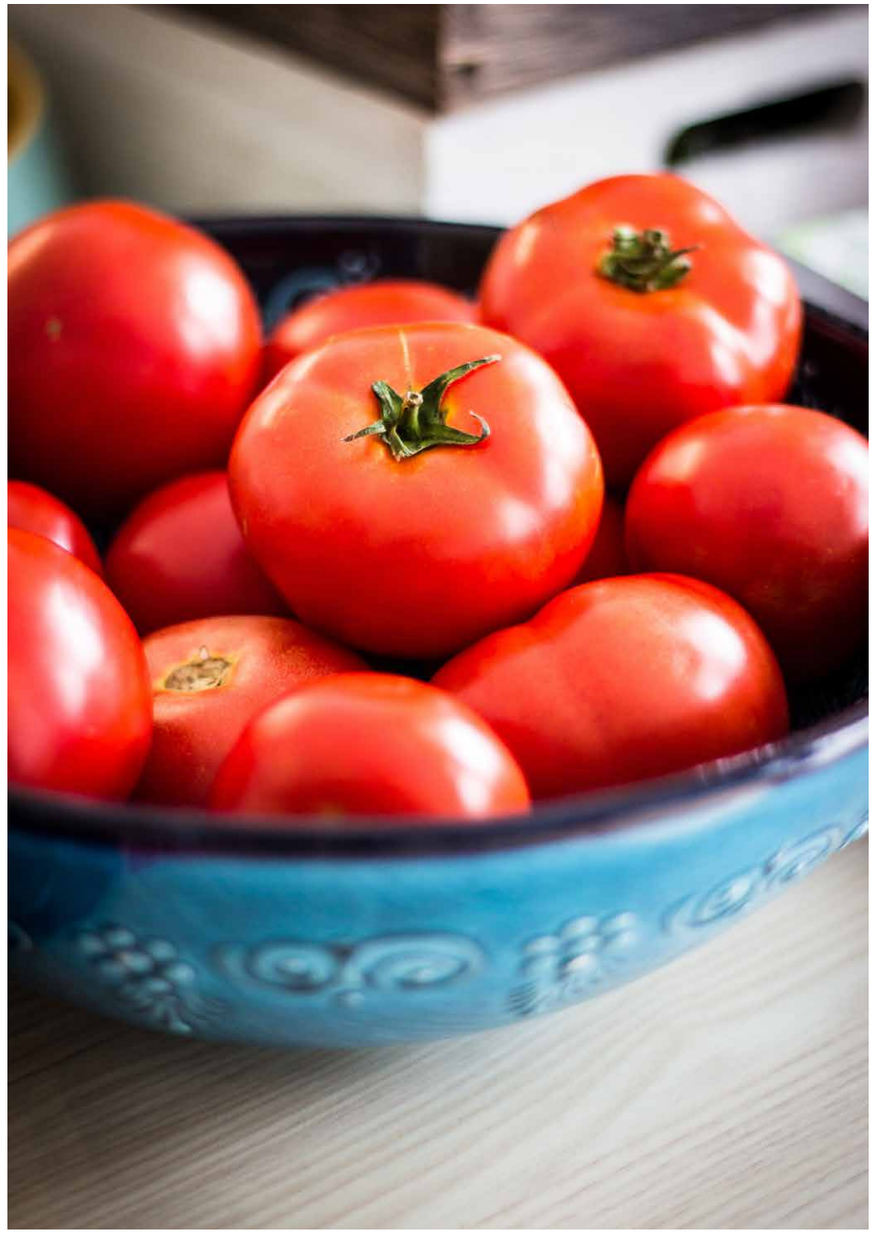
Schneiden Sie an die kurzen Kanten der 370 mm langen Regalböden eine Gehrung von 30° an, wie auf der Abbildung gezeigt. Die Gesamtlänge muss 350 mm betragen. Schleifen Sie alle Kanten mit 180er-Schleifpapier ab.

Regalböden und der Steg werden später von hinten mit der Platte verschraubt. Für jeden Regalboden sollten Sie drei Bohrlöcher vorsehen, für den Steg neun Löcher. Die Bohrlöcher für die Fixierung des Schuhregals an der Wand liegen jeweils 5 cm eingerückt von den Ecken der Rückwand. Zeichnen Sie nun alle Bohrlöcher an, und bohren Sie diese schließlich mit dem 4-mm-Holzbohrer in die Platte, die Sie vorher präpariert haben. Zudem müssen Sie die Platte nach dem Bohren gut reinigen, um Staubrestbestände zu entfernen. Wenn es sauber ist, kanns weitergehen.

# 5

Nachdem Sie alle Teile gereinigt haben, grundieren Sie diese mit Vorstreichfarbe. Diese kann weiß sein, durchsichtig, oder auch eine andere Farbe haben. Wenn die Farbe trocken ist, glätten Sie die Lackflächen mit 240er-Schleifpapier und entfernen den Schleifstaub. Lackieren Sie die Rückwand und den Steg mit dem durchsichtigen Lack.

Sobald der Lack trocken ist, schrauben Sie alle Teile zusammen und stellen das Regal an die gewünschte Wand. Fixieren Sie es mit den Linsenkopfschrauben an der Wand. Es ist selbstgemacht und daher preiswert und wertvoll.



Die frischen Tomanten am besten im Kühlschrank lagern.

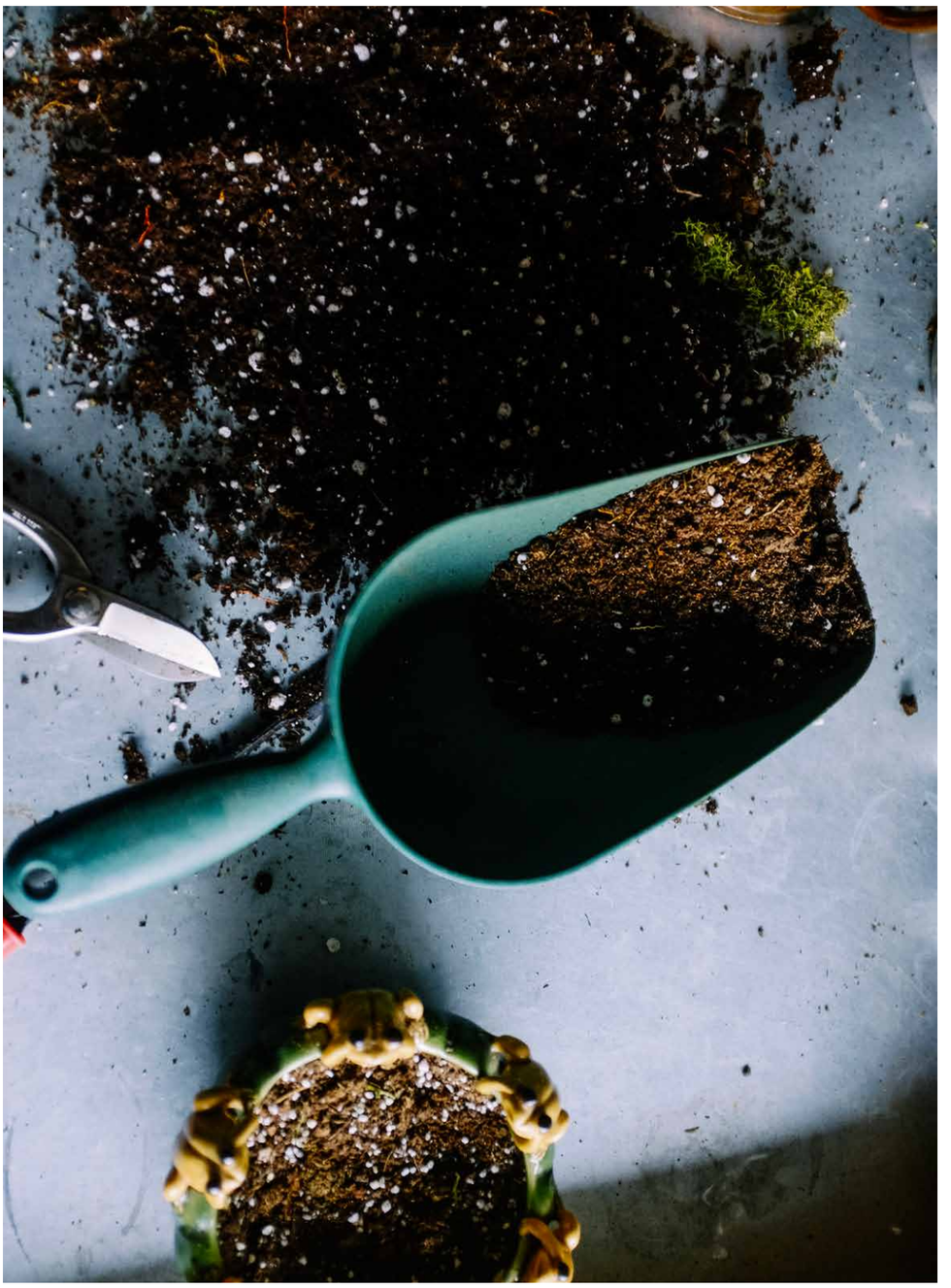
# Tomatenanbau

## Ganz ohne Dünger.

Ob als Salat zum Grillsteak oder als erfrischender Brotbelag: Tomaten sind aus der Sommerküche nicht wegzudenken. Wer ganz sicher gehen will, dass die Früchte weder genmanipuliert noch bestrahlt sind, baut seine Tomaten am besten selbst an. Dafür braucht man nicht mal einen Garten. Auf dem Balkon lassen sich Tomaten ebenso gut züchten. Damit die Früchte gut gedeihen und noch besser schmecken, sollte man diese Pflege-Tipps für Tomaten unbedingt beachten.Vor allem bei Regen und beim Gießen muss man aufpassen.

Tomaten aus dem Garten schmecken besser, wenn sie viel Platz zum Wachsen haben. Denn dadurch steigt ihr Zuckergehalt. Zucker verstärkt den natürlichen Geschmack der Tomate. Optimal seien etwa 2,5 Pflanzen pro Quadratmeter. Ab Mitte Mai können die kleinen Tomatenstauden in die Erde, wenn die Gefahr von Bodenfrost gebannt ist. Die Pflanzen sollten nicht zu viel gegossen werden, müssen aber in einem nährstoffreichen Boden stecken. Am wohlsten fühlen sich die Tomatenpflanzen an einem warmen sonnigen Ort. Er sollte außerdem weitgehend gegen Wind und Regen geschützt sein. Für den Anbau im Garten eignet sich daher gut eine Südwand, von der die Sonne zurückgestrahlt wird und so für zusätzliche Wärme sorgt. Ebenso wichtig ist der Schutz gegen Regen. Die Samen am besten im Bioladen kaufen.

DO IT YOURSELF Tomatenanbau



Die frische Erde auflockern, um ihr mehr Luft zu geben.

Cherrytomaten kann man besonders lecker zubereiten.



DO IT YOURSELF Tomatenanbau

# Teestunde

Ein Sortiment aus selbstbraubaren Tees

## Oloong Tee

**Zutaten:** Oolongblätter | **Temperatur:** 80 – 90 °C | **Brauzeit:** 3 Minuten

Der chinesische Tee hat bei uns erst in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Oolong Tee ist halbfermentiert, die Fermentation erfolgt auf natürlichem Weg: Die gepflückten Blätter werden in Körbe gegeben, der austretende Saft der Blätter oxidiert. Aufgrund seiner Halb-Fermentation liegt der Oolong Tee sowohl geschmacklich als auch in Sachen Koffeingehalt genau zwischen grünem und schwarzem Tee. Oolong Tee sollte mit etwa 80 bis 90 Grad heißem Wasser aufgegossen werden und maximal 3 Minuten ziehen. Auch Oolong Tee kann mehrmals aufgegossen werden. Mit Kandiszucker oder Honig abgerundet schmeckt der Tee am besten. In seinem Ursprungsland China wird er zu Orangen-Biskuits serviert. Diesem Tee werden wahre Zauberkräfte für unsere Gesundheit nachgesagt. Er soll das Risiko für Karies mindern ebenso wie das für Herz-Kreislauferkrankungen, und sogar auf bestimmte Krebsarten soll sich der Genuss von reichlich grünem Tee positiv auswirken. Vor allem bei Kindern mit Zahnproblemen soll der Wundertee aus China das schlimmste vermeiden. Außerdem beschleunigt er frisch aufgelegt den Wundheilungsprozess.

DO IT YOURSELF Teestunde

# Fichtentee

**Zutaten:** Fichtentriebe, Zucker | **Temperatur:** 100 °C | **Brauzeit:** 10 Minuten

Der Fichtentee ist ein klassisches Rezept der „Outdoorküche“. Der schmackhafte Tee wird mitten im heimischen Wald gebraut. Mit nicht mehr als Wasser, Fichtennadeln und Zucker.

Man pflücke eine Handvoll von jungen, hellgrünen Triebspitzen und ein paar ausgewachsenen Nadeln, die etwas harziger schmecken, von Fichten. Man bringe zirka einen halben Liter Wasser zum Kochen und gibt die Triebe ins kochende Wasser – danach werden sie zur Seite gestellt. Nach etwa zehn Minuten ist er fertig – der wohltuende Fichtennadel-Tee. Eine Prise Zucker oder Honig oder natürlich auch Kandiszucker rundet den Geschmack noch etwas ab.

In der Volksmedizin wird er verwendet, um die Geburt zu erleichtern und die Wehen zu fördern. Der Geschmack ist leicht bitter und zusammenziehend. Fichtentee ist sehr reich an Gerbstoffen und hilft auch bei Entzündungen im Mund, Durchfall und Menstruationsbeschwerden. Sammeln Sie nur die neuen Fichten, die an den Triebspitzen entstehen, schmeckt er süßer.

# Kräutertee

**Zutaten:** diverse Kräuter | **Temperatur:** 70 °C | **Brauzeit:** 5 Minuten

Auch den klassischen Kräutertee können Sie selbst sammeln. Besonders bei Pfefferminze werden Sie den Unterschied schmecken. Im Herbst können Sie Brenneselblätter, Pfefferminze, Salbei, Johanniskraut oder Zitronenmelisse sammeln.

Für Brennnesseltee nur die kleinen, zarteren Blätter sammeln und trocknen, die großen schmecken zu bitter. Keine Angst beim Pflücken, die jungen Blätter brennen kaum, besonders wenn Sie beherzt zupacken. Der Tee wirkt entwässernd, Blut reinigend und soll bei Sodbrennen, Erkältung, Gicht, Blasen- und Nierenentzündungen helfen. Der Geschmack ist leicht bitter und krautig, mit Honig abgeschmeckt wird er milder.

Sind die Kräuter ordentlich getrocknet, können sie in Papiertäschchen verpackt und konserviert werden. Wichtig dabei ist, die Kräuter richtig zu trocknen, da ansonsten kleine Milben die Kräuter befallen. Konserviert werden die Teebeutel dann am besten an einem dunklen, trockenen Ort, wie etwa im Keller oder in der Speisekammer. Keinesfalls aber in der warmen Küche.

# Hagebuttentee

**Zutaten:** Hagebutten | **Temperatur:** 100 °C | **Brauzeit:** 10 Minuten

Hagebuttentee lässt sich aus selbst gesammelten Hagebutten ganz einfach herstellen. Die Früchte der Wild- oder Heckenrose können ab August den ganzen Herbst über gesammelt werden und sind richtige Vitamin C Bomben. Hagebuttentee stärkt die Abwehrkräfte, wirkt leicht Harn treibend und Blut reinigend. Und so wird's gemacht: Hagebutten halbieren und die Kerne mit einem Messer auskratzen. Die Hagebuttenschalen, am besten mit einem Wiegemesser, grob zerkleinern. Auf einem Backblech bei 50 °C im Backofen 8 Stunden trocknen. In einer Blechdose aufbewahren. Je nach Herkunft unterscheidet man die Hagebutten: Bekannte Sorten sind Assam, Eylon oder Java. Häufig werden auch verschiedene Hagebutten miteinander gemischt – so entsteht unter anderem auch die kräftige Ostfriesenteemischung. Hagebuttentee wird mit kochendem Wasser übergossen und rund 10 Minuten ziehen gelassen. Pro Tasse werden ein bis zwei Teelöffel Hagebutten verwendet. Je mehr Hagebutten aufgekocht werden, dest intesiver wird der Tee.

Fichtentee schmeckt vor allem mit Schokoladen Marakons.

Marokkanischer Minztee wird in Gläsern serviert.

# Marokkanischer Minztee

**Zutaten:** Minzblätter, Zucker | **Temperatur:** 100 °C | **Brauzeit:** 3 Minuten

Die Minze waschen, 6 Blättchen abzupfen und beiseite legen. Den Tee in eine Teekanne (möglichst mit Siebeinsatz) geben. Das Wasser aufkochen, etwa zwei bis drei Teegläser voll über den Tee gießen und sofort wieder abrinnen lassen.

Die Minzstängel in die Teekanne geben. Das übrige, nun nicht mehr kochend heiße Wasser über den Tee und die Minze gießen. Die Zuckerwürfel zugeben und die Teekanne auf ein Stövchen stellen. Den Tee höchstens 3 Min. ziehen lassen. Ein Teeglas füllen, dabei die Kanne möglichst hochhalten, damit der Teestrahl mit Luft in Berührung kommt. Den Tee aus dem Glas wieder in die Kanne gießen und den Vorgang noch zwei- bis dreimal wiederholen, damit sich das Aroma erschließt. Die Minzeblätter auf die Teegläser verteilen und den Tee darübergießen. Der Minztee wird den Gästen so heiß wie möglich serivert.

Der Marokkanische Minztee wird im Herkunftsland auch im Sommer getrunken – heiße Getränke helfen nämlich bekanntlich bei heißen Temperaturen den Körper zu kühlen.



# Kulinarik


25 **Brot backen**
Im eigenen Brotbackofen

28 **Zeit zu Frühstücken**
Ob süß oder pikant

30 **Wintersalate**
Kraft für die kalten Tage

34 **Deftige Burger**
Für Veganer und Fleischfresser

Dieser Designer-Brotbackofen wurde von Mike Tonello gefertigt und ist online erhältlich. www.mike-tonello.at

# Brot backen

## Am besten im eigenen Brotbackofen.

Der Mensch hat bereits vor mehr als 5.000 Jahren Brot gebacken. Ursprünglich wurde dabei nur Getreide mit Wasser gemischt und auf dem heißen Steinen gebacken. Zu unseren modernen Zeiten können wir glücklicherweise auf Backöfen und eine große Auswahl an tollen Zutaten zurückgreifen. Doch jedes Brot ist anders zu backen und braucht unterschiedliche Zeit bei der Herstellung. Vollkornbrote gehören mit zu den gesündesten Brotsorten, die man selber backen kann. Hier finden Sie ein Rezept, wie Sie einen perfekten Brotteig für Ihr selbstgemachtes Vollkornbrot zubereiten können. Wichtige Zutaten für ein Vollkornbrot sind natürlich auch Zutaten, wie Vollkornmehl und Nüsse. Sie können beispielsweise in die meisten Vollkornbrote Sonnenblumen- oder Kürbiskerne beimengen um einen noch besseren Geschmack zu erhalten.

Damit der Brotteig schön aufgehen kann, muss die richtige Temperatur und das richtige Raumklima herrschen. Zugluft mag der Brotteig gar nicht. Achten Sie daher auf das richtige Raumklima beim Brot backen. Auch die Rührschüssel sowie die Zutaten Wasser oder Milch sollten dem Rest wohl temperiert zugeführt werden. Sind die Zutaten für das Lieblingsbrot erst einmal gemischt, heißt es kneten, kneten und nochmals kneten. Und das erfordert Geschick, Ausdauer und einiges an Kraft. ▸

Fast jedem Brotteig können Nüsse und Kerne beigement werden.

Ein Sortiment an selbstgebackenem Brot – mit eigenem Brotbackofen geht das ganz einfach.

# Vollkorn Bauernbrot

**5 g** Brotgewürz, **500 g** Dinkel-Vollkornmehl, **7 g** Trockengerm,
**15 g** Salz, **70 g** Sesamkerne, **70 g** Sonnenblumenkerne, **70 g** Kürbiskerne, **15 g** Kümmel ganz,
**10 ml** Milch, **500 ml** Wasser lauwarm, **Kerne** zum Bestreuen

Für das Vollkorn Bauernbrot zunächst alle trockenen Zutaten durchmischen, mit Wasser durchkneten und zugedeckt für 30 Minuten rasten lassen.

Die Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Mit Kernen bestreuen und das Dinkel-Vollkornbrot im vorgeheizten Backrohr bei 190 °C etwa 75 Minuten backen. Dabei einen Topf mit Wasser auf den Backrohrboden stellen. Nachdem die Zeit abgelaufen ist, den Brotlaib weiterhin im Warmen halten, um zu verhindern, dass das Brot hart wird. Gern kann das frische Brot auch sofort tiefgekühlt werden – so bleibt der frische Geschmack auch nach dem Auftauen noch erhalten. Das Rezept für Dinkel-Vollkornbrot reicht für eine Kastenform, kann aber leicht – wenn man die Zutaten verdoppelt – mehrere Laibe ergeben. Mutige können dem Vollkorn Bauernbrot auch getrocknete Früchte, wie etwa Apfelscheiben oder Rosinen beigeben. Vor allem in der Weihnachtszeit ist dies ein interessanter Geschmackskontrast. Wer den weihnachtlichen Geschmack meiden will kann auch mit Gewürzen, wie etwa Korianer experimentieren, um dem Brot seinen persönlichen Touch zu verleihen. Auf diese Weise kann das Brot ganz verschieden schmecken. Mal herb, mal süß, mal orientalisch – mit diesem Basisrezept lassen sich alle möglichen Experimente machen – scheuen Sie sich also nicht und fangen Sie an zu backen.

KULINARIK Brotbacken

# Zeit zu Frühstücken

Süß? Oder lieber doch pikant?
Wir zeigen zwei Rezepte, die man einfach
beide lieben muss.

## Waffeln

**Zutaten:** Eier, Mehl, Zucker, Butter, Vanillinzucker WasserMilch, Hefe
**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

Das Mehl mit Vanillinzucker und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Die Hefe zerbröseln und in der lauwarmen Milch auflösen. Die Eier, die Hefemilch, das Wasser und die Butter zum Mehl geben, alles vermischen und den Teig einige Minuten schlagen. Den Teig eine halbe Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Nach dem Ruhen den Hagelzucker unter den Teig rühren und die Waffeln sofort im Waffeleisen (vorzugsweise für rechteckige Waffeln) ausbacken. Nach dem Ausbacken die Waffeln warm servieren und am besten mit frischem Obst garnieren. Bananen und Erdbeeren eignen sich hier am besten.

## Avocadotaost

**Zutaten:** Toast, Avocado, Schafkäse, Oliven, Tomaten, Tomatenmark
**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

Die Avocado schälen, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Beides leicht salzen. 5 Esslöffel Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz andünsten. Tomatenmark zufügen und gut verrühren, mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Toastscheiben mit der Zwiebelmasse bestreichen, Avocado- und Tomatenwürfel darauf geben und zum Schluss mit dem restlichen Olivenöl leicht beträufeln. Das schmeckt auch gut auf gerösteten Baguettescheiben. Man kann die Toasts am Ende auch noch mit Olivenöl überträufeln. Grapefruit eignet sich übrigens als angenehmer Kontrast zum herben Geschmack des Toasts. Vor allem der Saft schmeckt gut in Kombination – das Ganze ist nur zu empfehlen.

KULINARIK Frühstück

Der Granatapfel Walnuss Salat schmeckt herrlich frisch.

# Wintersalate

Kraft für die kalten Tage.

## Granatapfel Walnuss Salat

**Zutaten:** Granatapfel, Walnuss, Feldsalat | **Zubereitung:** 10 Minuten

Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. In der Schüssel, in der sich bereits der Rote-Bete-Saft befindet, aus Olivenöl, Balsamico (etwa 1:1) 1 TL Senf, Kapern, Schalotte, Salz (fein) und Pfeffer ein kleines Dressing anrühren.

Den Granatapfel halbieren und in einer Schale die Kerne vorsichtig herausnehmen. Den aufgefangenen Saft der Granatapfelkerne, der beim Herausnehmen angefallen ist, mit zum Dressing geben. Die Walnüsse grob hacken. Die Teller kurz vor Ende der Garzeit im Ofen oder der Mikrowelle anwärmen. Die Roten Bete aus dem Ofen nehmen und nun auf einem Brett in möglichst dünne Scheiben schneiden. Aufpassen, dass man sich nicht die Finger verbrennt! Diese Scheiben auf den Tellern anrichten. Den Feldsalat in der Mitte jeden Tellers drapieren und das Dressing über den Feldsalat geben. Den warmen Saft, der sich in der Alufolie befindet, über die Roten Bete träufeln. Ein paar Granatapfelkerne draufgeben.

KULINARIK Wintersalate

# Pfirsich Rucola Salat

**Zutaten:** Rucola, Pfirsich, Mozzarella, Cherrytomaten | **Zubereitung:** 20 Minuten

Der Salat wird einfach gewaschen und in eine passende Schüssel gegeben. Dann die Pfirsiche in mundgerechte Stücke zerteilen. Der Mozzarella wird ebenfalls in Stücke gerissen (sieht besser aus als ihn zu schneiden) und dazugegeben. Dann noch den Schinken dazu und mit Dressing beträufeln. Jetzt noch eine halbe Zitrone hinzupressen und alles gut durchmischen. Für das Dressing man vier bis fünf Esslöffen Olivenöl in ein Glas geben und zwei Esslöffel Honig beimengen. Dann eine halbe Zitrone hineinpressen und alles vermischen. Wer mag, kann noch Salz, Pfeffer, und eventuell einen Schuss Crmème-Fraiche beimengen.

Am Besten mit getoastetem Weißbrot servieren und das Dressing später damit auftunken. Der Pfirsich Rucola Salat ist vor allem im Sommer eine beliebte und gesunde Vorspeise. An besonders heißen Tagen reicht er manchen auch als Hauptspeise. Garniert mit gebratenen Hühnerbruststreifen ist er das aber bestimmt.

# Edamame Trauben Salat

**Zutaten:** Edamame, Chinakohl, Pak Choi, Truaben | **Zubereitung:** 1,5 Stunden

Der chinesische Edamame Salat ist in letzten Jahren auch in Westeuropa zum Trend geworden. Leicht, und dennoch nahrhaft und vor allem geschmackvoll kaum zu schlagen eroberte er die Speisekarte der Veggie-Restaurants. Mit ein paar Trauben garniert schmeckt am besten. Zu Hause ist der Edamame Salat ganz einfach zuzubereiten.

Einen großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Edamame darin drei Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und im Kühlschrank abkühlen. Chinakohl, Pak Choi, Essig, Sesamöl und Salz in einer kleinen Schüssel vermischen. Bei Raumtemperatur 20 Minuten ziehen lassen, bis der Kohl zusammengefallen ist.

Die Edamame und die Möhren in die Kohlmischung einrühren. 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen. Den Edamame-Salat vor dem Servieren mit Sesamkörnern und geriebenem Daikon bestreuen. Die gekochten Trauben zum auf die Teller verteilen und fertig ist der Edamame Salat.

# Deftige Burger

Ob Vegetarier, Veganer, oder Fleischfresser: Burger sind eine beliegte Hauptmahlzeit. Wir zeigen, wie man leckere Burger schnell und gut selbst zubereiten kann.

## Veggie Kürbis Burger

**Zutaten:** Hokkaidokürbis, Feigen, Ziegenkäse, Burgerbrot
**Zubereitungszeit:** 1,5 Stunden

Der Veggie Kürbis Burger ist eine Neuerscheigung in der veganen Küche. Vor allem im Herbst schmeckt der Superstar unter den Veggieburgern besonders gut. Für die Zubereitung zu Hause zunächst den Kürbis waschen, aushöhlen und in gleich große Würfel schneiden, bei Hokkaidokürbissen darf die Schale dran bleiben. Dann die Kürbiswürfel mit Olivenöl, etwas Zimt, Muskat sowie Salz und Pfeffer marinieren. Dann für 25 Minuten in dem vorgeheizten Ofen bei 180 °C backen, bis der Kürbis weich wird. Währenddessen die Brötchen aufschneiden, mit Ziegenkäse und Feigen belegen und für 5 Minuten mit in den Ofen geben. Zum Schluss die Brötchenhälften mit den Kürbiswürfeln belegen und servieren.

Dazu passt ein herbstlicher Feldsalat oder Pastinaken-Pommes. Mit einer selbstgemachten Barbequesoße schmeckt der Veggie Kürbis Burger besonders gut. Man kann ihn aber auch ganz ohne Beilagen genießen.

KULINARIK Wintersalate

Der Chicken Mais Burger hat seinen Ursprung in Texas.

# Chicken Mais Burger

**Zutaten:** Hühnerbrust, Panade, Mais, Zwiebel, Lauch, Burgerbrot
**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

Hühnchenbrustfilet am Vorabend in der Marinade einlegen, dazu einfach alle Zutaten zusammenfügen und über das Fleisch gießen und im Kühlschrank ziehen lassen. Um den Burger zuzubereiten, das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und in einer sehr heißen Pfanne (am besten Gußeisern) von beiden Seiten schön braun anbraten lassen, anschlißend runterschalten und durchgaren lassen. Fleisch nun in 8 etwa gleichgroße Stücke schneiden und den Käse darauf legen. Etwas Crema di Balsamico auf die aufgebackenen Caibattbrötchen geben und auf der Unterseite Ruccula verteilen. Nun das Fleisch mit dem Käse rauflegen und die geschnittenen Tomaten und Zwiebeln darauf verteilen. Den Mais in der angemachten Marinade tränken und gemeinsam mit den Zwiebelringen im Burger verteilen. Noch etwas Ketchup darauf, oder Cocktailsoße und mit dem Deckel schließen. Mit frischem Zwiebel oder Maiskörnern garniert servieren.

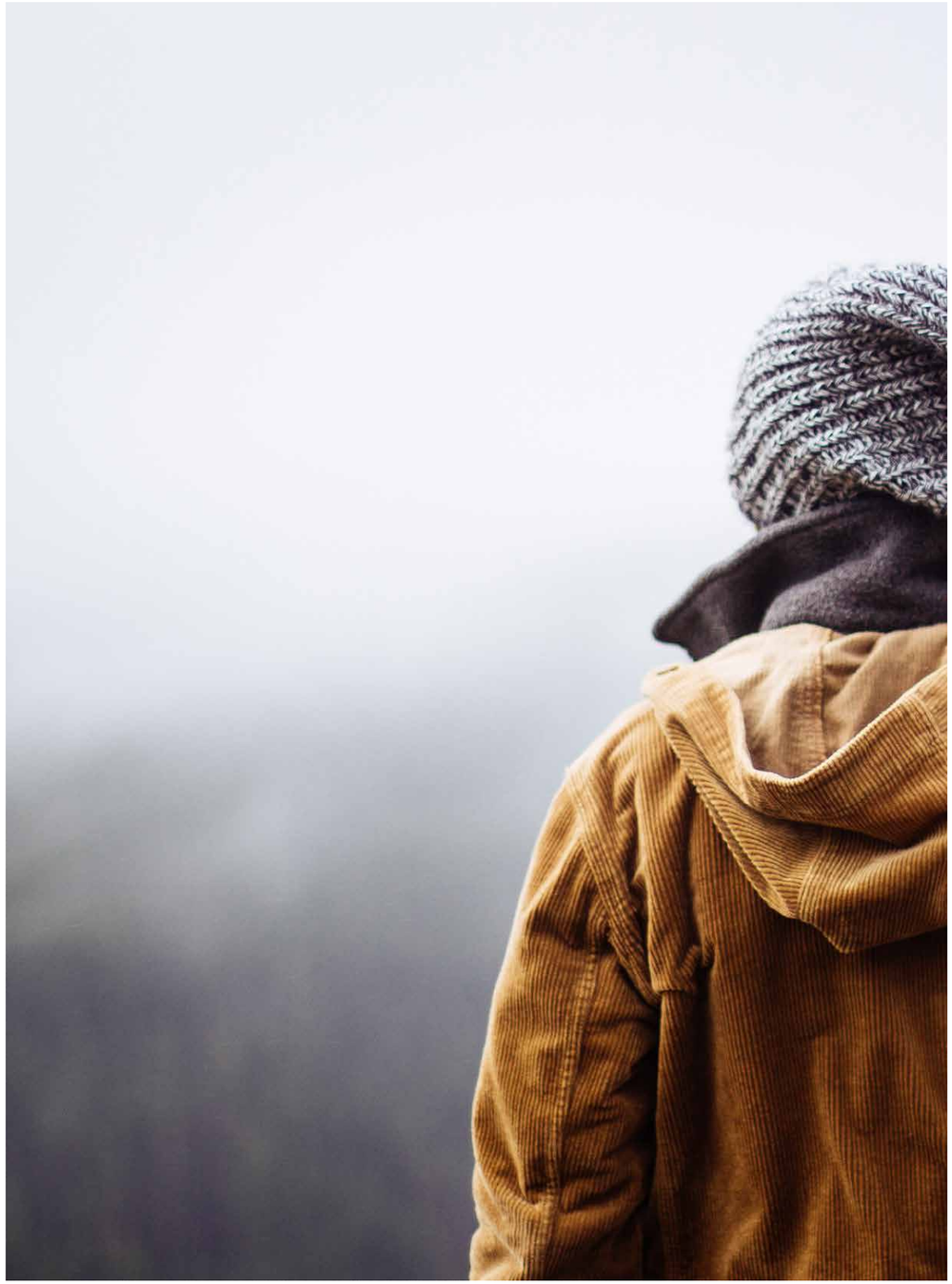


# Reportage

**38 Die Aussteiger**
Der Trend in Richtung Einsamkeit.

**42 Dorian**
Der Einsiedler.

**56 Huberta**
Die Gärtnerin.



# Die Aussteiger

## Der Trend in Richtung Einsamkeit.

„Mein Haus, mein Auto, mein Smartphone – mein Burnout…“ Oft laufen wir Menschen wie auf Ameisenstraßen durchs Leben. Wir fühlen uns gestresst, sorgen uns um unsere Gesundheit und wünschen uns mehr Zeit für Familie, Freunde und Hobbys. So denken Viele auch über andere Lebenswege nach und wollen einfach mal etwas ganz anderes machen. Aussteigen kann vielfältige Formen haben und muss nicht das Ende der Karriere oder der Berufstätigkeit bedeuten. Schon das Ändern von bestimmten Verhaltensweisen oder Lebensformen ist eine Art des Ausstiegs aus dem gewohnten Alltag und der gewohnten Umgebung.

Vom ersten Gedanken, das eigene Leben umzukrempeln, bis zu der Entscheidung, es wirklich zu tun, ist es oft ein langer Weg. Nicht selten aber drängen Körper und Seele dazu, die jetzige Lebenssituation grundlegend zu ändern. Leben, um zu arbeiten oder arbeiten, um zu leben? Die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens stellt ▸



REPORTAGE Die Aussteiger

sich genauso wie die Frage „Was kann und werde ich gewinnen und wovon muss ich mich verabschieden?“ Der Mensch strebt nach Sicherheit. Gibt es die überhaupt? Was ist uns denn wirklich sicher? Die Arbeitsstelle, unsere Gesundheit, die Partnerin/der Partner, oder der einzelne Mensch sich selbst? Was ist mir wirklich wichtig? Was fehlt mir am meisten? Fragen ohne Antworten.

Kläre für Dich, was genau Du in Deinem jetzigen Leben ändern willst. Mach Dir eine Liste mit positiven und negativen Gesichtspunkten Deiner jetzigen Lebenssituation. Etwas Neues zu beginnen bedeutet immer auch Abschied nehmen von Gewohntem. So finden viele Menschen tausend Gründe/Ausreden, letztendlich doch nichts in ihrem Leben zu verändern. Aber sind Veränderungen nicht viel besser als jahrelange Unzufriedenheit?

Sprich mit guten Freunden, aber rechne mit anfangs sehr unterschiedlichen Reaktionen! Von Skepsis, Neid, Ablehnung bis Begeisterung wirst Du alles erleben. „Aussteigen? Anders leben? Eine Auszeit? Schon mit 50 aufhören zu arbeiten? Auswandern? Etwas verändern?“ Die Liste möglicher Bedenken ist lang: „Allein ohne Partner geht das nicht, mit meinem Partner geht das nicht, mit Kindern geht das nicht, ohne sehr viel Geld geht das nicht, in dem Beruf, mit der Firma geht das nicht, in dem Alter geht das nicht… Viele Beispiele zeigen aber, dass es geht. Nur eines steht fest: Man muss es wirklich unbedingt wollen, sonst gehts nicht!

Manchmal ist ein zeitlich befristetes Aussteigen eine gute Möglichkeit zum Ausprobieren. Du kannst herausfinden, ob Dein Traum wirklich so traumhaft ist, wie Du ihn Dir vorstellst – bevor Du gleich sehr viel für ihn aufgibst. So kannst Du zum „Ausprobieren und Erfühlen“ etliche kleine Schritte machen; z.B. ernsthaft sparen und als berufliche Auszeit einen langen Urlaub machen, indem Du zwei Jahresurlaube zusammenlegst. Da über Weihnachten, Neujahr viele Firmen schließen, fällt so ein längeres Fehlen oft gar nicht so auf. Viele Firmen zeigen sich mittlerweile aus unterschiedlichen Gründen aufgeschlossen und bieten verschiedene Arbeitszeitmodelle wie Lebensarbeitszeitkonten, (Alters-) Teilzeit und Sabbaticals. Der Zeitpunkt, die Dauer des Aussteigens und die Finanzierung müssen sorgfältig geplant werden. Eine so weitreichende Entscheidung spontan aus einer Bierlaune, aus Frust oder einer verzweifelten Lage heraus zu treffen, ist wenig ratsam.

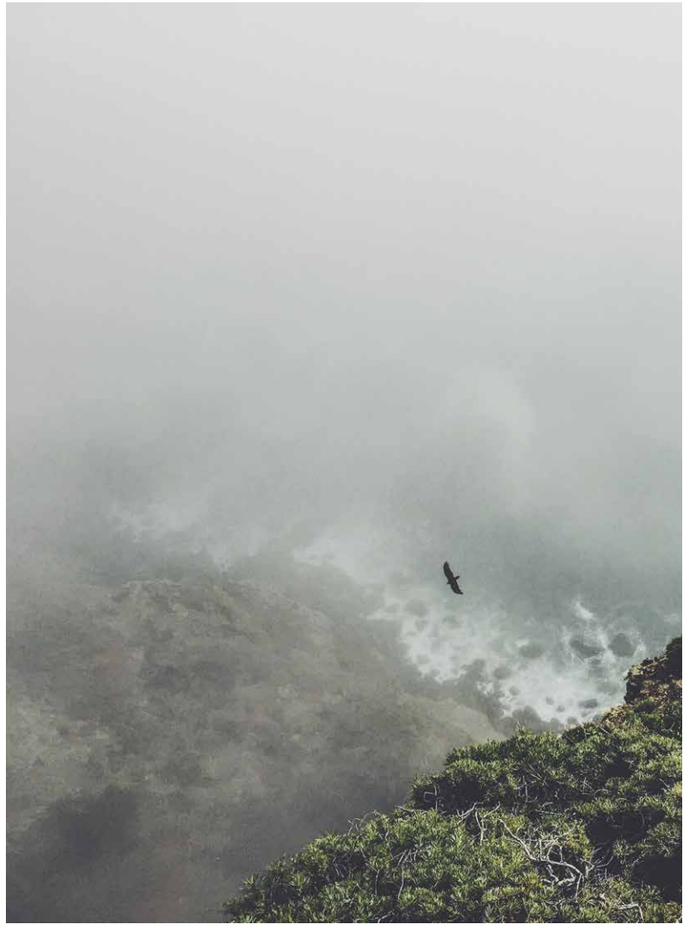
Was willst Du mit der neu gewonnenen Freiheit anfangen? Möchtest Du die Zeit für Deine Hobbys nutzen, Dich sozial engagieren, auswandern oder zu einer großen Weltreise aufbrechen? Reines Nichtstun ist auf Dauer nicht befriedigend! Wie finanzierst Du die Zeit? Verkaufst Du Dein Auto und kündigst die Wohnung? Was passiert mit den Sozialversicherungen?

Die Antworten auf all diese Fragen hängen natürlich von Deinen ganz persönlichen Umständen und Deinen Zielen ab. Und manche Dinge ergeben sich einfach nach und nach! Auch ohne große Besitztümer und Ersparnisse zählen die meisten von uns zu den Reichen dieser Erde, verglichen mit den Menschen in vielen anderen Ländern. Wer schon in sogenannten Entwicklungs- oder Schwellenländern unterwegs war und die dortigen Lebensverhältnisse erlebt hat, weiß, wie viel Geld 100 Euro sein können. Auch bei uns in Europa können wir mit relativ wenig Geld zufrieden leben, wenn wir es schaffen, uns dem „Konsumzwang“ zu entziehen und unseren relativ hohen Lebensstandard einzuschränken.

## Der Masse den Rücken kehren.

Manche Aussteiger leben von nur 300 Euro/Monat (pro Person) und sind glücklich und zufrieden. Wer jedoch höhere Komfort-Ansprüche hat, auf bestimmte Konsumgewohnheiten und Absicherungen nicht verzichten will oder langfristige Zahlungsverpflichtungen hat, wird ein deutlich größeres Budget einplanen müssen.

„Weiterfahren, umsteigen oder ganz aussteigen?“ Das Leben vieler Menschen gleicht immer häufiger einer Fahrt mit dem ICE-Zug, der von einer Stadt zur nächsten rast, um möglichst schnell und pünktlich dort anzukommen. Wenn es Dir nicht so geht und Du mit Deiner jetzigen Lebensgestaltung ganz zufrieden bist, freuen wir uns mit Dir. Es müssen ja nicht alle „aus dem Zug aussteigen“ und zu Fuß weiterlaufen! Und wenn Du Dein Leben doch ändern oder mal etwas ganz anderes machen willst, dann wünschen wir den Mut, es zu wagen – hier findest du zwei geglückte Beispiele.



Ein ruhiger Ort an der Küste Neuseelands.



REPORTAGE Die Aussteiger

# Dorian

## Der Einsiedler.

Er hat den Schritt in ein Leben als Aussteiger gewagt und ihn nie bereut. Was ihn dazu bewegt hat und was er anderen Aussteigern rät.

**Text:** Dorian | **Bild:** Hansjörg Peters

Sein Haus steht am Waldrand.
Es war verlassen, als er einzog.

REPORTAGE Dorian

Nun ist es also soweit. Ich hatte es ja bereits angekündigt. Ich bin ausgestiegen. Warum und was mich dazu bewegt hat, möchte ich dir in diesem Artikel erzhälen. Den Anfang möchte ich machen, indem ich Dir einmal erzähle wie ich heute unsere Gesellschaft sehe. Wieso ich mich mittlerweile selbst als Aussteiger betrachte und was der Auslöser dafür war. Zunächst einmal stellt sich natürlich die Frage: „Ein Aussteiger – was ist das eigentlich?“ Kann nur derjenige erfolgreich aussteigen aus der Gesellschaft, der ihr gänzlich den Rücken kehrt? Muss ich zum Aussteigen aus der Gesellschaft gleich in eine einsame Blockhütte in die Wildnis ziehen? Zum Selbstversorger werden und jeglichen Konsum verweigern?

Offen gesagt – das sind auch Fragen die mir häufig durch den Kopf gehen, obwohl ich heute bereits den Großteil meiner Zeit in abgeschiedenen Gegenden oder auf dem Meer verbringe, versuche mich halbwegs bewusst zu ernähren und nur sehr eingeschränkt und gezielt konsumiere.Und jetzt habe ich auch diesen letzten Schritt gewagt. Ich habe diese alte Blockhütte am Waldrand gefunden. Es waren nur ein paar Ziegen, die darin gewohnt haben. Also richtete ich mich dort ein. In meiner Hütte habe ich meine Ruhe von der Außenwelt. Man könnte also sagen, ich sei ein Einsiedler. Ich bin wohl das, was man einen Aussteiger aus der Gesellschaft nennt. Ich habe den Zielen und Werten über die sich unsere Gesellschaft in der Gegenwart definiert den Rücken gekehrt, mich ausgeklinkt aus den meisten gesellschaftlichen Ritualen aus denen das Leben der breiten Masse heute besteht.

Auch wenn ich ab und zu mittendrin bin in Städten, unter Menschen – so läuft ihr Leben doch vollkommen an meinem vorbei. Heute bin ich nicht mehr als ein stiller Beobachter – unerkannt in der breiten Masse, bleibt mir nichts als ein verwundertes Kopfschütteln über die Dinge um welche die Welt der „Normalen“ sich heute dreht. Letzten Endes ist eine Gesellschaft immer das Abbild dessen was die breite Öffentlichkeit als vollkommen normal erachtet,ohne es wirklich in Frage zu stellen. Zustände, die einfach als gegeben hingenommen werden – Dinge über die man sich im Alltag keine Gedanken macht ob sie nun richtig oder falsch sind.

Diese Normalität – also auch unsere Gesellschaft – ist ständig im Wandel. Das war sie schon immer. So wäre es zum Beispiel vor ein paar Hundert Jahren noch vollkommen „normal“ und damit gesellschaftlich anerkannt gewesen als Einsiedler irgendwo alleine in der Wildnis zu leben und sich dort komplett selbst zu versorgen.

Heute jedoch entspricht solch eine Lebensweise nicht mehr der Norm. Menschen die sich bewusst für ein einsames Leben im Einklang mit der Natur entscheiden, sind in unserer Gegenwart nicht mehr als Sonderlinge, Spinner oder Träumer auf die unsere Gesellschaft mit dem Finger zeigt. Doch wer oder was entscheidet nun heute was normal ist? Was ist es, das die gesellschaftlichen Ansichten lenkt? War das schon immer so oder haben sich die Dinge an denen sich unsere Gesellschaft orientiert im Laufe der Zeit verändert? Wahrscheinlich kennst Du die Antwort. Fast jedem ist klar, dass die großen Medien in der Gegenwart die Mehrheit der Gesellschaft lenken – unser aller Meinung formen. Fernsehsender, Radio, Zeitungen, Magazine und immer mehr Onlinemedien kreieren unsere Normalität. Sie allein haben unsere Gesellschaft seit einigen Jahrzehnten fest in ihrer Hand.

> Ich war gesellschaftsmüde. Das war alles.

Da die Medien heute aber auch nicht mehr als ein gutes Geschäft sind, geht es in der Breite schon lange nicht mehr um Informationsverbreitung oder gar Bildung. Gnadenlos wird jeder „Dreck“ publiziert mit dem sich auch nur ein Moment an Aufmerksamkeit bei den Konsumenten erhaschen lässt. Rund um die Uhr auf allen Kanälen „prasselt“ diese Informationsflut ungefiltert auf die Gesellschaft ein und formt damit ihre Realität. Durch die undurchdringliche Masse an Informationen ist es jedoch kaum einem noch möglich zu entscheiden was nun wirklich wichtig ist.

Wahrscheinlich will die breite Masse das aber auch nicht mehr – sich mit tiefgreifenden Themen beschäftigen. Entertainment und leichte Kost, ist alles was zum Abschalten heute noch ▸

Dorians Lieblingsplatz: sein Schaukelstuhl auf dem Balkon.

gefragt ist. Nur nicht zur Ruhe kommen und sich mit den grundsätzlichen Dingen oder gar seinem eigenen Leben beschäftigen – ja nichts in Frage stellen und schon gar nicht die eigene Lebensweise oder deren Sinn anzweifeln. Alles was der Gesellschaft heute bleibt sind 5 Minuten Empörung zu einem x-beliebigen Thema. Maximal 5 Minuten blankes Entsetzen über Umweltverschmutzung, Überbevölkerung & Co. – bevor es zurück geht zum „Dschungelcamp“, zum ziellosen Einkaufen oder anderen Nichtigkeiten, die Zerstreuung bieten. Natürlich ist es schwer sich diesem immensen Mediendruck vollkommen zu entziehen, doch ich habe für mich entschieden, so gut es eben geht nicht Teil dieser breiten Masse zu sein. Mich nicht mehr auf diese künstliche Welt einzulassen, sondern meine Perspektive gänzlich zu verändern – mich vermehrt an den ursprünglichen Werten dieser Welt zu orientieren. Vielleicht war die viele Zeit, die ich bereits in der Natur verbracht habe, der Auslöser oder auch einige der einzigartigen Tierbegegnungen unter wie über Wasser – ich kann es selbst nicht genau sagen.

Wenn Du „da draußen“ bist – die Natur hautnah erlebst. Wirkliche Natur. Die wenigen wilden Gegenden und Geschöpfe, die auch heute noch komplett sich selbst überlassen sind. Mitten im Pazifik mit Haien und Walen tauchst, interagierst… für eine Zeit lang ein Teil ihrer Welt wirst. Dann wird Dir irgendwann klar, dass Du genau hierhin gehörst – dass Du, der Mensch, schon immer ein Teil des großen Ganzen warst und egal was Du im Leben auch tun wirst, mehr als dieser kleine Teil kannst und wirst Du niemals sein. Ob Geld, Macht oder Anerkennung – nichts davon ist letzten Endes real. Es sind nur künstliche Werte, von Menschen geschaffen um die „Scheinwelt“ in der wir leben am Laufen zu halten. Um uns Menschen in unserem „Mikrokosmos“ in Klassen zu teilen, uns zu richten, zu kategorisieren und zu motivieren ja nicht auszusteigen aus dem System. Aber wenn Du erst einmal die Perspektive wechselst – weg von den gesellschaftlichen Werten die uns auferlegen was angeblich richtig oder falsch sein soll. Wenn Du einmal einen Moment innehältst und versuchst unsere Gesellschaft nach den Regel zu bewerten die in der Natur seit Millionen von Jahren bestanden haben und funktionieren – dann wirst Du feststellen, dass wir Menschen uns eine Parallelwelt geschaffen haben.

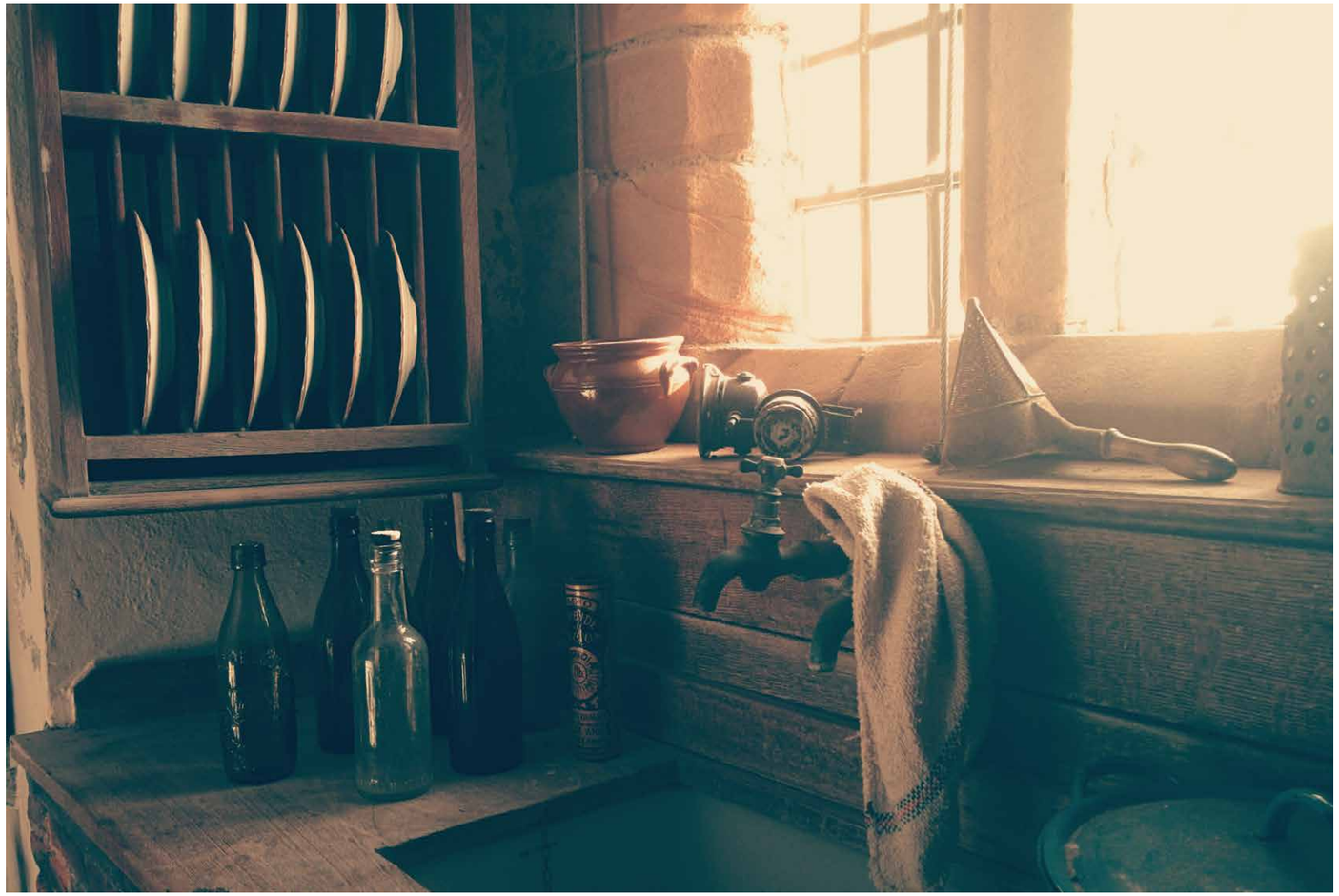
In monotonen Großstädten lebt die Gesellschaft ihre eigene Realität – fast so als hätten die Menschen vollkommen vergessen, dass wir nur ein kleiner Teil dieses Planeten sind. Ungebremst, höher, schneller, weiter und ungeachtet jeglicher Konsequenzen betreiben wir einen Raubbau an der Natur, an unserem Planeten und somit letztlich an unserer Heimat selbst. Doch diese Selbstherrlichkeit und Gier, die unsere Gesellschaft umtreibt, der in Stein gemeisselte Glaube mit Gottes Segen alles besitzen und beherrschen zu können, was uns umgibt – diese Selbstherrlichkeit führt uns zu keinem Ziel, zu keiner glücklichen Zukunft, zu keinem „Happyend“. Der Mensch hat jegliche Demut verloren und er verschließt die Augen vor der Realität. Wenn Du das erstmal realisiert hast, dann verliert alles wonach unsere Gesellschaft heute strebt seinen Sinn. In einer Welt, die ständig nach Wachstum strebt gibt es keine dauerhafte Zufriedenheit, es gibt kein Ende – keine Vollkommenheit wenn man seine Ziele ständig neu definiert. Dauerhafte Zufriedenheit und Glück kannst Du durch Konsum niemals erlangen – wahres Glück misst sich nämlich nicht in Geld oder Besitz, sondern ausschließlich in vollkommenen Momenten. Dies sind die Momente in denen Du tief in Dir drin fühlst, dass Du genau jetzt – in dieser Sekunde – am richtigen Platz bist. Solche vollkommenen Augenblicke erlebst Du nirgendwo so intensiv wie in der Natur. Wenn Dir klar wird, wie klein und unbedeutend Du doch bist – Du realisierst, das die Spanne Deines Lebens nicht einmal ein Wimpernschlag für das Universum ist. Dann erkennst Du vielleicht genau wie ich, dass all die Dinge und Sorgen, die unsere Gesellschaft heute bewegen eigentlich keinerlei Bedeutung haben und vollkommen sinnlos sind.

## Was Glück ist?

Geht es Dir erst wie mir, hast Du erst wirklich realisiert, dass Du nicht mehr als ein winziger Teil der uns all umgebenden Natur bist, dann kannst Du einfach nicht mehr weitermachen wie bisher. ▶



Dorian
REPORTAGE



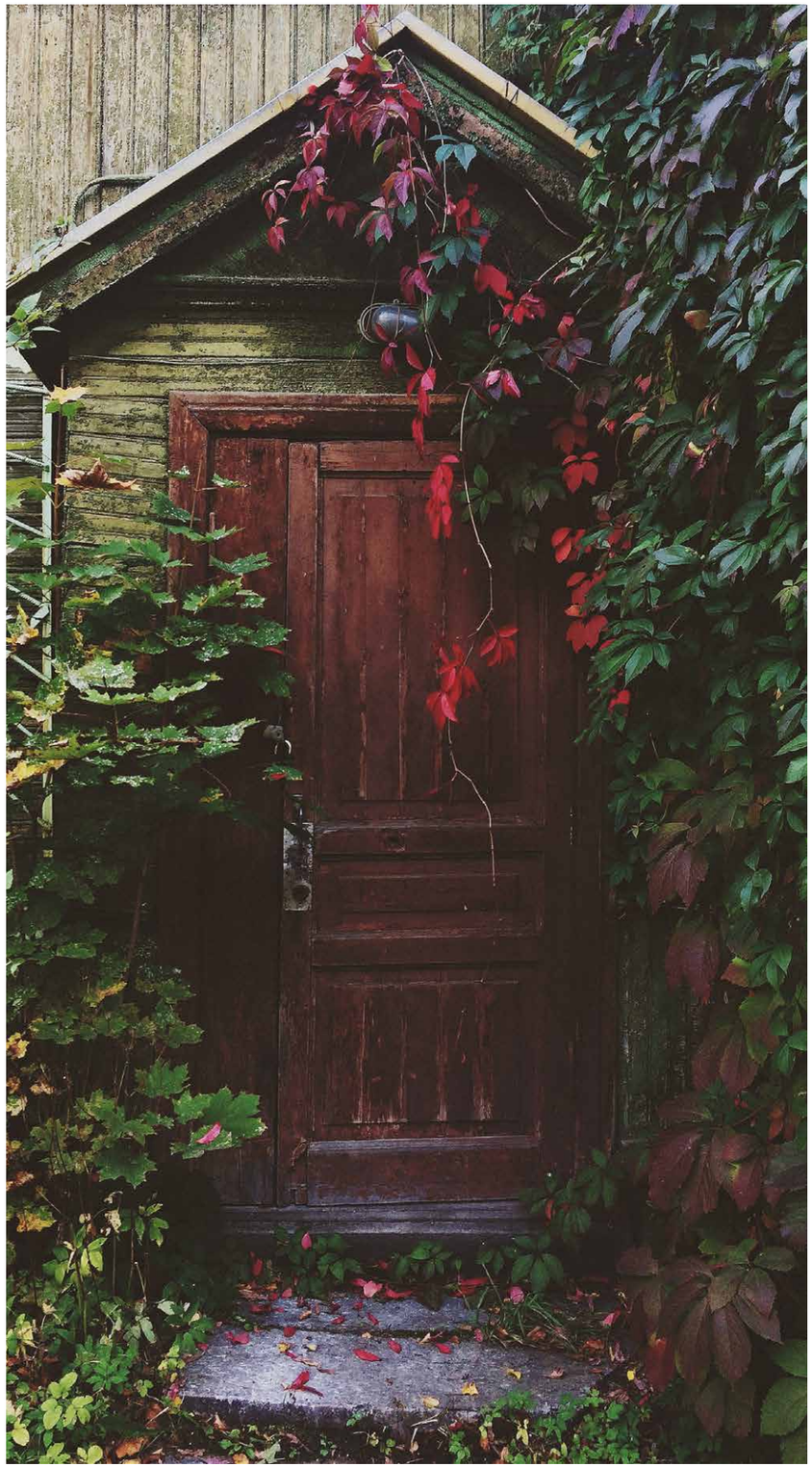
Dorians Spüle. Selbstgebaut.

REPORTAGE Dorian

Dorian auf dem Weg zum Angeln.

Wahrscheinlich wirst Du genau wie ich erkennen, dass Deine Lebenszeit und was Du daraus machst, der einzig wirklich nennenswerte Wert im Leben ist. Darum kümmere ich mich mittlerweile nicht mehr, um gesellschaftliche Anerkennung, und kaufe nur noch die Dinge, die ich zum Leben oder für meine Arbeit wirklich brauchen. Den „Löwenanteil“ meiner Zeit verbringe ich heute lieber in der Natur mit den Dingen, die mir wirklich Freude bereiten, statt den krankhaften Werten nachzueifern die unsere Gesellschaft für erstrebenswert und wichtig hält. Für mich hat es geklappt. Das Leben als Einsiedlier. Und ich bin glücklicher als je zuvor in meiner einsamen Hütte am Waldrand. Ich führe heute ein Leben, das so viel ehrlicher und selbstbestimmter ist. Mein Gemüse baue ich selbst an und wenn ich Lust auf Fisch habe gehe ich angeln. Alles was ich esse besorge ich selbst. Ich weiß woher meine Nahrung kommt und habe dafür gearbeitet sie zu essen – das ist ein unglaublich schönes Gefühl.

Manch einer wird sich fragen, ob der Mensch dazu geboren ist als einsamer Wolf zu leben. Ich weiß es nicht, aber für mich ist es der einzige Weg um glücklich zu leben. Es ist die Freiheit, die ich hier schätze. Ich kann tun und lassen was ich will. Jeden Tag, jede Woche, jeden Monat. Nichts macht glücklicher als ein Leben ohne Habgier.







REPORTAGE Dorian

Dorians neue Lebenswelt:
die österreichischen Alpen.

REPORTAGE Dorian

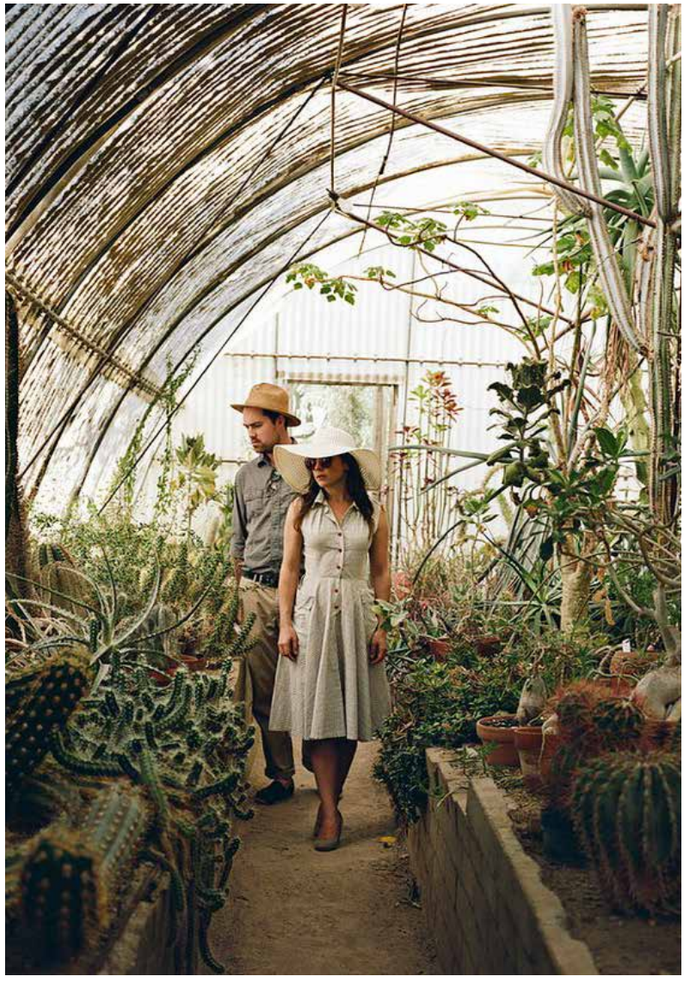
# Huberta

## Der Gärtnerin.

Huberta und ihr Mann Robert wohnen mitten in Amsterdam. Und dennoch ernten sie ihr eigenes Gemüse.

**Text:** Huberta | **Bild:** Hansjörg Peters

REPORTAGE Huberta



Huberta und ihr Mann Robert in ihrem Gewächshaus.

„Ein eigener Garten mitten in der Stadt – davon habe ich schon immer geträumt.“

Es muss nicht gleich die komplette Selbstversorgung sein – doch mit allem, was wir selbst machen, gewinnen wir ein wenig Selbstbestimmung. Das gilt ganz besonders für unser Essen: Wenn man seine eigenen Tomaten ernten kann, braucht sich nicht zu sorgen, woher die Supermarkt-Tomaten wohl kommen und ob sie mit Pestiziden belastet sind. Wer einen Garten (und das entsprechende Know-How) hat, kann sich zumindest im Sommer oft mit eigenem Gemüse und Obst versorgen. Mitten in der Stadt ist das etwas schwieriger: Hier kann sich meist schon glücklich schätzen, wer einen kleinen Balkon besitzt. Doch auch ohne Garten kann man, wenn man es geschickt anstellt, erstaunlich viel Essbares selber anbauen: In Töpfen, Kübeln und Kästen, drinnen und draußen auf dem Balkon. Effektiv und platzsparend sind Gemüsegärten auf Balkon und Fensterbrett.

Längst haben sich findige (Hobby-)Gärtner noch kreativere Tricks ausgedacht, um begrenzten Raum möglichst effektiv zu nutzen. Neben öffentlichen Urban Gardening-Projekten, gemieteten ▸

Sogar kleine Zitronen wachsen in Hubertas Gewächshaus.

REPORTAGE Huberta

Äckern, und Dachgärten, gibt es praktische Möglichkeiten, jeden Zentimeter des privaten Balkon-, Fensterbrett- oder sogar Kellerraums für den eigenen Gemüseanbau zu nutzen.

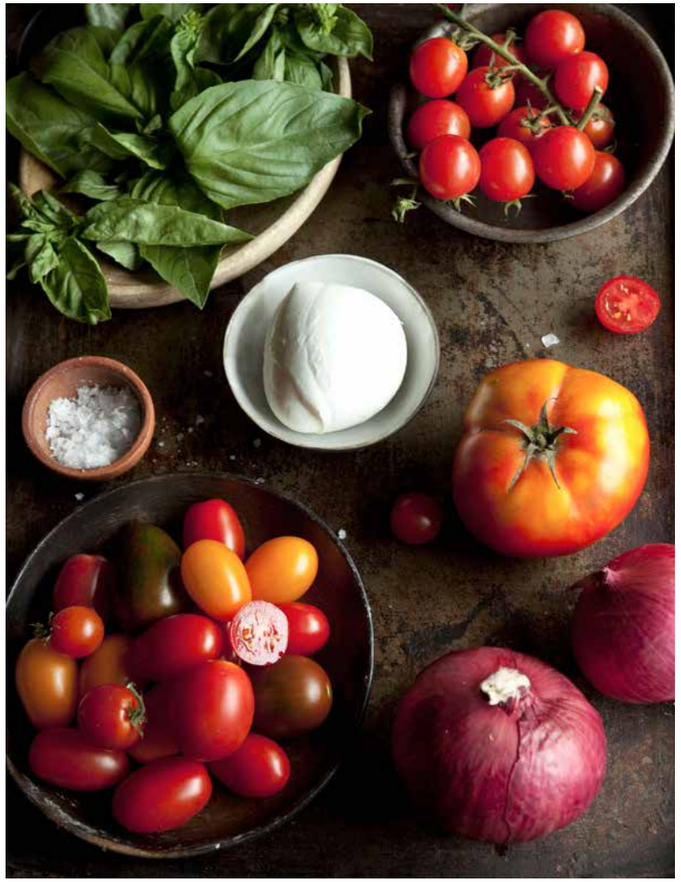
Überraschend viele Gemüsearten wachsen fast genauso gut im Topf oder im Balkonkasten wie im Gemüsebeet: Tomaten, Salat, Karotten, Erdbeeren und sogar Erdnüsse kann man ganz einfach auf dem Balkon anbauen. Doch es geht noch platzsparender und origineller: Aus alten, mit Erde befüllten Paletten kann man vertikale Gärten bauen, in Eimern und Einkaufstaschen wachsen Kartoffeln und aus präparierten Abflussrohren werden mit etwas Geschick senkrechte Salatbeete auf engem Raum. Vor drei Jahren hab ich mir meinen größten Traum erfüllt: Mein eigenes Gewächshaus mitten in der Stadt. Ich wollte schon immer selbstbestimmt leben und nicht von Supermarktketten und deren Produktsortiment abhängig sein. Vor drei Jahren habe ich also endlich den Schritt in die Selbstversorgung gewagt – zumindest teilweise. Nur im Bezug auf Gemüse und Obst kann ich mich selbst versorgen – beim Rest bin ich leider noch genauso abhängig vom Markt wie ich es vorher war. Doch wer weiß, vielleicht ändert sich das in einiger Zeit auch noch – mal sehen.

# Mein eigenes Gemüse.

Die Idee für den Bau des Gewächshauses hatten ich und mein Mann vor ein paar Jahren als wir auf Urlaub in Kroatien waren. Dort hatten wir in einem kleinen Dorf ein nettes Gewächshaus gesehen. Als wir beim Haus nebenan anklopften, erzählte uns die Besitzerin, sie ernähre davon ihre ganze 16-köpfige Familie. Sie hat uns eine Führung durch ihr Gewächshaus angeboten und wir haben dankend angenommen. Was wir dann sahen beeindruckte uns. Hunderte Pflanzen- und Gemüsesorten auf engstem Raum. So etwas hatten wir noch nie gesehen. Und es funkionierte, meinte die ältere Frau mit Stolz. Bei einer Tasse Tee in ihrem Bauernhaus verriet sie uns noch ein paar Tricks für den Bau des Hauses und für uns war es dann entschieden: Wir mussten auch ein Gewächshaus haben. Die größte Hürde war aber, dass wir mitten in der Stadt wohnen – der Platz ist also knapp und teuer. Durch Zufall entdeckten wir nach einiger Zeit eine Immobilienanzeige, die passend für uns war. Ein alte Industriehalle wurde abgerissen und der Platz stand nun leer und zum Verkauf. Da der Standort nicht allzu attraktiv war und es nicht viele Interessenten gab war der Platz ein Schnäppchen – und in der Nähe unserer Wohnung lag er auch.

Es konnte Also los gehen. Robert und ich fingen an zu bauen. Unsere Erfahrungen dabei möchten wir hier weitergeben. Unser Treibhaus ist aus Glas. Glas lässt viel Licht durch und ermöglicht es dem Betrachter, seine Pflanzen auch von außen zu sehen. Man muss aber auf eine gute Schattierung achten, damit es bei starker Sonne im Treibhaus nicht zu heiß wird. Leider entstehen durch das Glas große Temperaturschwankungen im Inneren, was zur Begrenzung des Wachstums der Pflanzen führen kann. Man kann aber das Problem der Temperaturschwankungen durch Fensteröffner, Schattierungsnetze oder eine Heizung ausgleichen. Arbeitet man in dem Gewächshaus mit einer Heizung, muss man vor allem auf eine gute Isolierung achten, damit die Heizkosten nicht unnötig in die Höhe getrieben werden. Leider ist Glas sehr zerbrechlich, weshalb es anfällig für herunterfallende Äste und Zweige ist – auch Hagel kann zu einem Problem werden. Die Montage von Glas ist zudem auch nicht ganz ungefährlich, da man sich leicht schneiden kann. Ebenso ist beim Transport große Vorsicht geboten, um Brüche und andere Schäden zu vermeiden.

Ist das Gewächshaus erstmal gebaut kann der Spaß beginnen. Pflanzen- und Gemüsesorten aussuchen und los gehts. Wir haben uns für Kartoffeln, Tomaten, Bohnen, Zwiebeln, Karotten, Cherrytomaten, verschiedene Blattsalate, Avocados und alle möglichen Kräuter entschieden. Die Ernte verteilt sich dank der verschiedenen Sorten über das ganze Jahr. So hat man immer frisches und vor allem eigenes Gemüse. Mit meinem Gewächshaus bin ich sehr glücklich, ich kann den Tipp nur weitergeben und viel Erfolg wünschen.



Das frisch geerntete Gemüse wird gleich weiterverarbeitet.





REPORTAGE Huberta

Die Bohnen hat Huberta erst gestern geerntet.



# Einblick

**68 Einblick in das Leben von ...**
Paul & Marie Peer

2

# Einblick in das Leben von...

## Paul & Marie Peer

**urbanfarm:** Paul und Marie. Wie seid ihr zu dieser Wohnung gekommen, mitten in der Innenstadt von Amsterdam?
**Paul:** Als diese Wohnung frei wurde, wusste wir sofort, dass wir sie wollen: Sie hat das Schlafzimmerfenster zum Innenhof hinaus, und wir können daher auch in der Nacht das Fenster offen lassen. In der Früh hören wir sogar die Vögel zwitschern. Außerdam hat die Wohnung 120 Quadratmeter und wurde vor kurzem renoviert.

**u:** Marie, hat es lange gebraucht, bis ihre nun endlich eure Wohnung gefunden hattet?
**Marie:** Es war eine Tortur. Achtmal sind wir in den letzten zehn Jahren umgezogen. Vielleicht, weil wir ein bisschen rastlos bin. Umzüge sind bei uns jedenfalls immer Familienprojekte: Mein Bruder, ein Architekt, hat die ganze Küche montiert. Mein Onkel hat sich um die Anschlüsse gekümmert. Was die Einrichtung angeht, so bekomme ich viel Hilfe von meiner Schwester. ▸

EINBLICK Paul & Marie Peer

**u:** Einrichtung ist ein gutes Stichtwort. Woher habt ihr eure Möbel und woher die Inspiration?
**Marie:** Wir haben beide eine große Schwäche für einfaches und schlichtes Design. Die Möbel haben wir größtenteils von Pauls Bruder bekommen, der ist Tischler und macht unglaublich schöne Möbel. Was die Inspiration angeht, so beschäftigen wir uns beide beruflich, wir sind Grafikdesigner, sowie in unserer Freizeit viel mit Design und Interior. Zudem ist meine Schwester Einrichtugnsberaterin und hatte beim Einrichten immer den einen oder anderen Tipp für uns parat. Im Möbelstore „Luck“ an der Ecke in der Leopoldstraße gibt es übrigens auch ganz toll designte Möbel!

**u:** Und fühlt ihr euch wohl in eurem neuen Heim?
**Paul:** Auf jeden Fall. Sobald ich bei der Wohnungstür hereinkomme, bin ich barfuß, ganz automatisch. Im Winter ist das manchmal ein bisschen kalt, wir heizen nämlich nur mit Holz. Einziger Wermutstropfen in dieser Wohnung: Früher gab es von hier aus einen direkten Zugang aufs Flachdach, das als Terrasse genutzt wurde. Jetzt sehe ich es nur noch durch das Fenster. Vielleicht stellen wir im Sommer ein paar Kräuter raus.

**u:** War die Lage für euch wichtig?
**Marie:** Ja, die Lage war ein wichtiger Punkt in der Entscheidung. Ich genieße es, so nahe an meinem Arbeitsplatz zu wohnen und Paul hat es auch nicht weit. In der Früh falle ich aus dem Bett und bin schon fast im Studio. Ich würde es nicht anders haben wollen – das ist für mich Lebensqualität.

**u:** In welchem Raum verbrint ihr die meiste Zeit?
**Paul:** Unser Lieblingsraum ist die Küche. Wir haben dort einen wunderschönen alten Holzboden, der viel Gemütlichkeit ausstrahlt. Die Küche ist auch der Kommunikationsort in der Wohnung, wo wir auch oft Freunde und Gäste empfangen.

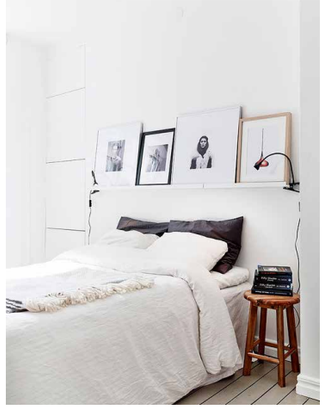


EINBLICK Paul & Marie Peer

Die rosa Couch hat Marie von ihrer Mutter zur Hochzeit bekommen.

Pauls Lieblingsecke in der Wohnung.

Maries und Pauls Kleidung dient auch als Dekoration des Schlafzimmers.



EINBLICK Paul & Marie Peer

„Wir lieben
einfaches Design.
Es lässt uns
kreativ denken.“

Paul & Marie Peer
EINBLICK

# Impressum

Dies ist ein Studentenprojekt. Es wird weder verkauft noch veröffentlicht
und dient rein zu Studienzwecken in Bezug auf Editorial Design.
Ich entschuldige mich bei allen Fotografen und Autoren, deren Material ich frei
verwendet habe und hoffe auf Ihr Verständnis. Alle Inhalte und Personen
in diesem Magazin sind frei erfunden.

**Kreativdirektorin**
Monika Tschichold

**Texting**
Uwe Schmidt

**Konzept und Produktion**
Andre Dalle, Ulrike Bembo

**Design**
Marie Larcher

**Druck**
Athesia, Asphaltstraße 20,
Innsbruck

**Technische Unterstützung**
Hansjörg Peters

**Textredaktion**
Uwe Schmidt

**Bildredaktion**
Hansjörg Peters

**Administration**
urban farm
chemin du Pré 4a
1115 Morgens, Schweiz
0043 660 897 67 99
info@urban-farm.de

**Marketing**
Mediafuchs Print GmbH
Eichweg 77
8034 Zürich, Schweiz
www.mediafuchs.ch

# Vorschau Februar

## Guerilla Gardening

**Wie wird man Guerilla Gärtner?**
Wir haben zwei davon interviewt und zeigen dir, wie du selbst Guerilla Gärtner werden kannst.

**Was hat das Guerilla Gardening bewirkt?**
Ein Bericht über das freie Bepflanzen von Städten zeigt, was die Gärtner geschafft haben.

9 781855 683006