



## Feuer

Elektromobilität: E-Bike statt Dienstwagen

Seite 4



## Erde

Rohkost – so geht natürlicher Genuss

Seite 6



## Wasser

III. Wasser Symposium – Quell des Lebens

Seite 14



## Luft

Frauen bei der Bergwacht: Leidenschaft für den Berg

Seite 13

# Heiliges Holz

Labsal fürs Wohlbefinden: Das Holz der Zirbe schmeichelt den Sinnen und verblüfft durch vielfältige Gesundheitseffekte.

Jeder Baum ein Unikat: Die rotbraune Maserung des Zirbenholzes ist abwechslungsreich und voller Charakter.

Fotos: Feuer - René Antonoff | Erde - © Keimling Naturkost | Wasser - Julia Schäfer | Luft - Iris Reimiedl | Cover - René Antonoff

Die „Stadtalm“ in Berlin ist ein ganz besonderer Rückzugsort für stressgeplagte Besucher. Denn in dem Appartement, das die Architektin Annetrin Pantel monatsweise an Business-Menschen vermietet, setzt sie auf ein Material, das früher in den Alpen für beruhigende und ausgleichende Wirkung bekannt war: auf das Holz der Zirbenkiefer. Nach intensiver Suche hat Annetrin Pantel auf E-Bay eine rund hundert Jahre alte Zirben-Esseecke aufgetan und diese in das von ihr liebevoll gestaltete Appartement eingebaut. „Wenn man in den Alpen in eine solche Stube einkehrt, dann fühlt man sich immer gleich wohl“, sagt die Trendsetterin der Wohlfühl-Architektur.

Was man im Alpenraum schon lange aus Erfahrung weiß, das konnte mittlerweile auch wissenschaftlich belegt werden. So hat die Forschungsgesellschaft Joanneum Research

herausgefunden: Menschen, die sich in einem Zirbenholz-Zimmer aufhielten, hatten eine deutlich niedrigere Herzrate bei körperlichen oder mentalen Belastungen als Probanden in einem identisch gestalteten Holzdekor-Zimmer. Durchschnittlich ergab sich durch die beruhigende Wirkung der Zirbe pro Tag eine Ersparnis an Herzarbeit von rund einer Stunde, das entspricht 3500 Schlägen. Noch mehr: Die Wetterfähigkeit der Versuchspersonen ging zurück und im Zirbenholzbett zeigte sich eine deutlich bessere Schlafqualität. „Das Material der Wohnungseinrichtung hat offensichtlich größere Auswirkungen auf Befinden und Gesundheit als bisher bekannt“, so zieht Professor Maximilian Moser vom Institut für Nicht invasive Diagnostik der Joanneum Research das Fazit.

>Fortsetzung auf Seite 2



## Symbol gegen die Schnelllebigkeit

Die Zirbenkiefer wächst nur ganz langsam an ausgesetzten Standorten nahe der Baumgrenze auf rund 1800 Metern Höhe. Sie übersteht Schnee, Hagel und Gewitter und hält Frost bis zu minus 40 Grad aus. Wie ein Symbol gegen die Schnelllebigkeit kann die Zirbe über 1000 Jahre alt werden. Selbst in kargen Felsböden überlebt der zähe Baum. Diese besondere Zähigkeit und Widerstandskraft gewinnt die Zirbe aus ätherischen Ölen, die in Holz und Nadeln zirkulieren und dem Baum sein typisches Aroma verleihen.

LUFT



Iglu-Dorf

## Leben wie die Inuits

Als Wohnung hat das Iglu im nördlichen Polargebiet schon seit den 1950er Jahren ausgedient. Umso spannender ist es, sich eine Nacht ein bisschen wie ein Eskimo zu fühlen. Nicht nur für Kinder ist es ein unvergessliches Erlebnis, unterm nächtlichen Sternenhimmel eine Schneeschuhwanderung zu machen, sich im Whirlpool aufzuwärmen und dann in Schaffelle eingekuschelt im Eis zu schlafen. Iglu-Dörfer gibt es ab 25. Dezember an verschiedenen Standorten. Etwa auf der Zugspitze, in Davos-Klosters oder Zermatt.

www.iglu-dorf.com

QC29L04

## Buch-Tipps



### Ayurvedische Heilkunst – Das Parkschlösschen Praxisbuch

Mit vielen praktischen Tipps zur Integration der ayurvedischen Lebensweise in den modernen Alltag.

Avantgarde Edition  
ISBN 978-3-942096-04-1

Preis: 34,90 Euro

QC29L05



### Extra-Reisetipp

Buddha-Museum in Traben-Trarbach: über 2000 Buddha-Statuen aus 2 Jahrtausenden  
www.buddha-museum.de

QC29L06



### Die Autorin

**Martina Guthmann** ist die Reiseexpertin von Quell und überrascht immer wieder durch ungewöhnliche Reisetipps in Sachen Nachhaltigkeit.

QC22L07

## Jüdische Tradition in Hamburg



## Jüdische Kultur im Hamburger Grindel

Jede Menge jüdischer Geschichte seit dem 19. Jahrhundert ballt sich im Hamburger Grindelviertel am Rothenbaum, das im Volksmund früher auch Klein-Jerusalem genannt wurde. Während der Nazi-Herrschaft fand dies sein brutales Ende. Nicht nur zahlreiche Synagogen wurden zerstört. Erst seit 2007 – mit der Übergabe der Talmud-Tora Schule und einiger anderer Einrichtungen an die jüdische Gemeinde – wird das Uni-Viertel nun wieder auch zu einem wichtigen Zentrum jüdischer Kultur, an dessen Wiederbelebung ganz Hamburg Anteil nimmt. In einer Villa, die sich in den Anfängen des 20. Jahrhunderts zu einem Zentrum der jüdischen Gemeinde entwickelte und später von den Nationalsozialisten als Auffanglager missbraucht wurde, befinden sich heute die Hamburger Kammerspiele. Das Theater versteht es als seinen Kulturauftrag, jüdische Geschichte und Kultur in jährlich neuen Inszenierungen aufleben zu lassen. Auch das Café Leonar trägt einen großen Teil dazu bei, das Jüdische Viertel wieder mit Leben zu füllen. In dem quirligen Kaffeehaus alten Stils gibt es Kosher Style Küche in Kombination mit einem ausgewählten Literaturangebot. Heinz Jaeckel von der jüdischen Gemeinde schwärmt: „Es ist der Mix aus interessanten Menschen und besonderen Geschäften, Werkstätten und Treffpunkten, der unser Viertel so liebenswert macht.“

QC29L02

# In der Welt zu Hause: Nahe Ziele

Um aus der Geschäftigkeit des Alltags auszubrechen, sich inspirieren zu lassen, für seine Gesundheit einen positiven Impuls zu setzen, muss man nicht unbedingt weit verreisen. Egal, ob Spontaneität, Zeitknappheit, bessere Erreichbarkeit, Gesundheit oder Umweltgesichtspunkte für ein Nahziel sprechen: Ziele in unserer Nähe sind so vielfältig wie die Welt. Quell-Reiseexpertin Martina Guthmann berichtet von ihren Erfahrungen.

**Vor meinen ersten Begegnungen** mit Ayurveda in Indien und Sri Lanka hätte ich mir nie vorstellen können, diese alt-indische Heilkunst nicht in ihrer Heimat zu erfahren und zu erleben. Inzwischen sehe ich das ganz anders: Anstrengender Flug, Zeitumstellung, Verständigungsprobleme mit Ärzten und Masseuren, sind nur einige Argumente, die dafür sprechen, sich für eine Panchakarma-Kur in heimischen Gefilden zu entscheiden. Das Ayurveda Parkschlösschen in Traben-Trarbach gilt zurecht als Deutschlands beste Adresse für eine authentische Ayurveda-Kur. Die Möglichkeit, fremde Kulturen vor unserer Haustür erleben zu können ist eine wunderschöne Sache: Gerade für Kinder ist dieser zeit- und nervenschonende Weg oft der beste Einstieg, um Interesse für fremde Kulturen zu entwickeln. Beispiel Europa-Park Rust: Mit seiner Zeitreise zu den amerikanischen Siedlern Neu-Englands trägt der beliebte Freizeitpark dazu bei, in wenigen Stunden ein erstes Gespür für die Besonderheiten von Ländern und Kontinenten zu bekommen – und das besonders nachhaltig: Kürzlich wurde der Europa-Park Rust als weltweit erster „Green

Amusement Park“ ausgezeichnet. Von der Übernachtung im Iglu-Dorf auf der Zugspitze bis hin zum Mit-Leben im Nomadenzelt im schweizerischen Luthertal: In und um Deutschland gibt es eine Reihe von Orten, wo Familien in fremde Lebensweisen eintauchen und dabei viel Spaß haben können.

**Spannendes Multi-Kulti** In Deutschland leben heute fast 30 Prozent Menschen mit Migrationshintergrund. Damit ist unser Land bunter und spannender als je zuvor und profitiert davon sowohl in medizinischer, religiöser, kultureller und kulinarischer Hinsicht. Im Japanischen Viertel in Düsseldorf beispielsweise fühlt man sich in Anbetracht der Passanten, Shops, Restaurants, Gerüche, Schriftzeichen und Gartenanlagen innerhalb kürzester Zeit in das Land der aufgehenden Sonne versetzt. Im Hamburger Grindelviertel ist es vor dem Hintergrund der deutschen Geschichte ein gutes Gefühl, lebendige jüdische Religion und Kultur erleben zu können. Mit gegenseitigem Verständnis und Weltoffenheit können wir vor unserer Haustür beginnen.

QC29L01



**Vanita Kansal** aus dem Ärzteteam des Parkschlösschens ist im Himalaya aufgewachsen und hat in Indien studiert. Wenn sie nach der Diagnose ein Mantra anstimmt, spiegelt sich darin ihre tiefe innere Berufung wider: Sie will mit ihrem Wissen Menschen in Deutschland helfen, ihr eigener Arzt zu werden und Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



Neu-England im Europa-Park Rust


## Europa und darüber hinaus in Rust

Nicht nur in eine andere Welt, auch in eine andere Zeit versetzt fühlt man sich im Hotel Bell Rock. Das fünfte Themen-Hotel im Europa-Park lädt zu einer Reise in das Neu-England des 18./19. Jahrhunderts ein, als Pilger und englische Seefahrer die amerikanische Westküste besiedelten. Von der Lobby über die Zimmer und Suiten bis hin zur Gastronomie und Gestaltung der Außenanlagen ist der Betreiberfamilie Mack wieder einmal die perfekte Illusion gelungen, von deren Magie sich auch viele große Kinder gerne verzaubern lassen. So zieht der Europa-Park jährlich 4,5 Millionen Besucher an und ist damit längst ein größerer Besucher-Magnet geworden als beispielsweise die Touristenstadt Heidelberg. In Anbetracht dieser Fakten ist nachhaltiges Management umso wichtiger. Im Europa-Park wird damit seit vielen Jahren ernst gemacht. Umweltverträglichkeit und der Einsatz natürlicher Baustoffe wurden nicht nur beim Bau der neuen Hotelanlage groß geschrieben. Für sein langjähriges und weitsichtiges ökologisches Engagement bezogen auf den schonenden Umgang mit Ressourcen, die Reduzierung von Energie- und Wasserverbrauch sowie Abfallaufkommen wurde der Europa-Park jetzt als erster „Green Amusement Park“ der Welt zertifiziert. Nachhaltiger kann man die „Urlaubs-Reise“ durch Europa und über den großen Teich eigentlich nicht antreten.

QC29L03

## Japanische Kultur im und um das Nikko

Eine der größten japanischen Gemeinschaften außerhalb von Japan lebt in Düsseldorf. Es gibt Supermärkte, Bäckereien, Bars, Banken, Frisöre, Buchläden von Japanern für Japaner. Inmitten des Innenstadt-Viertels befindet sich auch das Hotel Nikko. Japanische Gäste nächtigen hier gerne, oft und in Scharen, hier fühlen sie sich vertraut, sicher und mit ihrer Heimat verbunden. Deshalb kann man gewiss sein, dass das zum Hotel gehörende Restaurant eine authentische japanische Küche anbietet. Im „Benkay“ arbeiten nur Japaner, die für einige Zeit nach Deutschland kommen. Gerne stellen sie bei der Zubereitung der Speisen direkt am Tisch ihr besonderes Geschick unter Beweis.

Auf der linken Rheinseite gibt es neben der japanischen Schule ein japanisches Kulturzentrum, das allen interessierten Gästen zur Besichtigung offensteht. Egal, ob man zur Literatur-Recherche, zu einer Veranstaltung, einer Tee-Zeremonie, einer Ausstellung oder einfach nur so in das Eko-Haus kommt: In der besonderen Atmosphäre des buddhistischen Tempels, des japanischen Gartens und des Teehauses fühlt man sich in das Land der aufgehenden Sonne versetzt.  QC29L08



Japan in Düsseldorf


# gegen Erschöpfung und Fernweh




Ayurveda an der Mosel

## Authentische Panchakarma-Kur im Parkschlösschen

„Eiserne Vögel werden die vedischen Lehren nach Westen tragen“ – so steht es im über 5000 Jahre alten Sanskrit, einer Sammlung religiöser hinduistischer Texte. Wenn Wolfgang Preuß, der Gründer des Ayurveda Parkschlösschen daraus zitiert, spürt man, welche Bedeutung die Beschäftigung mit den Veden für den Geschäftsmann hat. Bereits in jungen Jahren sehr erfolgreich, aber oft erschöpft, gewann der bodenständige Ingenieur zunächst aus den natur- und geisteswissenschaftlichen Veden und dann auch speziell aus dem Ayurveda neue Lebensenergie. Ayur-Veda ist die Wissenschaft vom gesunden Leben und das ayurvedische Gesundheitsprinzip gibt ganz konkrete einfache und in jede Kultur übertragbare Hinweise, wie jeder Mensch das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele erhalten beziehungsweise wiederherstellen kann. Aus dem Wunsch, dieses authentische Ayurveda in seiner ganzen Wirkkraft anderen nahe zu bringen, rief Preuß schon vor mehr als 20 Jahren im Traben-Trarbacher Parkschlösschen sein Ayurveda-Hotel auf 5-Sterne-Niveau ins Leben und steckte mit seiner Begeisterung zunächst seine Ehefrau und dann seine Tochter an. Die persönliche und individuelle Betreuung ist dabei das Erfolgsrezept des Hauses, denn eine richtige Panchakarma-Kur ist kein ´Spaziergang´. Besonders in der Entgiftungs- und Abführphase kann man schnell an körperliche, aber auch an seelische Grenzen kommen. Im Parkschlösschen kann man dann von jedem einzelnen Mitarbeiter – vom Arzt über den Masseur bis zum Housekeeping – Verständnis, Mitgefühl und Diskretion erwarten. Aus innerer Überzeugung, mit tiefem Wissen und ganzem Herzen ist jeder einzelne Mitarbeiter für den Gast am Werk. Yogi Raja Ray und Carina Preuß, die Tochter des Gründers, überzeugen beim Yoga und in der Meditation Yoga-Anfänger genauso wie geübte Yogis durch ihr gelebtes Wissen.

So routiniert wie woanders die Blutdruckmessung wird im Parkschlösschen die Dreifinger-Pulsdiagnose durchgeführt. Innerhalb von wenigen Augenblicken erspüren die Ärzte des Hauses die Grundkonstitution, das aktuelle Wechselspiel der drei Körperkräfte Vata, Pitta und Kapha und den Status der Lebensenergie des Menschen, der da vor ihnen sitzt. Die Klarheit der Diagnose ermöglicht einen exakt abgestimmten Therapieplan als Grundbedingung für eine erfolgreiche Kur. Dabei fließen auch viele Heilkräuter aus unserer Heimat mit ein, denn der Ayurveda-Pionier Hans Heinrich Rhyner, ebenfalls Arzt im Parkschlösschen, hat zu vielen indischen und srilankischen Heilkräutern Pendanten aus unseren Gefilden entdeckt. Das Geschenk, dass authentisches Ayurveda bei uns angekommen ist, sollten wir annehmen. Wer sich und seiner Gesundheit mit einer Panchakarma-Kur etwas Gutes tun will, ist wohl nirgendwo besser aufgehoben als im Parkschlösschen.  QC29L09

## Eintauchen in Nomaden-Tradition

Den Wohnort den natürlichen Begebenheiten wie Bodenfruchtbarkeit, Jahreszeit und Bedarfen der Gemeinschaft anzupassen, ist die zutiefst nachhaltige Grundidee der west- und zentralasiatischen Nomaden. In der Schweiz wurde das Projekt Jurtendorf vor mehr als zehn Jahren ins Leben gerufen. Nach mehreren Umzügen haben die Initiatoren ihre Jurten mittlerweile im Luthertal aufgeschlagen. Jurte ist türkisch und bedeutet ´Heim´. Inzwischen hat sich aus der Idee einer naturnahen offenen Gemeinschaft ein preisgekröntes Umweltprojekt entwickelt. Andrea Weibel, Mitgründerin des Jurtendorfes beschreibt ihr Projekt so: „Das Jurtendorf ist für uns die schönste Heimat und zugleich eine offene Plattform für die liebevolle Begegnung von Mensch zu Mensch und von Natur zu Mensch. Was vor wenigen Jahren noch Vision war, ist heute praktizierter Alltag.“ Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen, in der beheizbaren Gäste-Jurte die Nomadenkultur näher kennen zu lernen, mit den Bewohnern des Jurtendorfes zusammen zu leben, am offenen Feuer zu kochen, zu essen und zu feiern.  QC29L10

Jurtendorf in der Schweiz



## Viele Gewinne für Quell-Leser

**a | Indien/Sri Lanka:**  
**Ayurveda im Parkschlösschen Traben-Trarbach**  
Eines von drei Büchern „Ayurvedische Heilkunst – Das Parkschlösschen Praxisbuch“  
[www.parkschloesschen.de](http://www.parkschloesschen.de)  
[www.ayurveda-parkschloesschenblog.de](http://www.ayurveda-parkschloesschenblog.de)  
oder

**b | Japan: Hotel Nikko in Düsseldorf**  
1 Übernachtung mit Frühstück für 2 Personen im Hotel Nikko inkl. Abendessen im japanischen Restaurant Benkay  
[www.hotel-nikko.de](http://www.hotel-nikko.de)  
oder

**c | Jüdische Tradition: Grindelviertel Hamburg**  
1 Übernachtung im DZ in der Pension Schlafschön,  
2 Karten für die Hamburger Kammerspiele.  
[www.jghh.org](http://www.jghh.org)  
[www.schlafschoen.com](http://www.schlafschoen.com)  
[www.kammerspiele-hamburg.de](http://www.kammerspiele-hamburg.de)  
[www.cafeleonar.de](http://www.cafeleonar.de)  
[www.grindel.de](http://www.grindel.de)  
oder

**d | Nomadenleben: Jurtendorf in der Schweiz**  
1 Wochenende in der Gästeturte für 2 Erwachsene und 2 Kinder inkl. Verpflegung  
[www.jurte.ch](http://www.jurte.ch)  
oder

**e | kleine Weltreise: Europa-Park Rust**  
1 Übernachtung mit Frühstück im Hotel Bell Rock und Parkeintritt an zwei aufeinanderfolgenden Tagen für 2 Erwachsene und 2 Kinder  
[www.europapark.de](http://www.europapark.de)  
oder

**f | Eskimo für eine Nacht: Iglu-Dorf**  
1 Übernachtung für 2 Erwachsene und 2 Kinder unter der Woche  
[www.iglu-dorf.com](http://www.iglu-dorf.com)

## Preisfrage

Was bedeutet ‚Ayur-Veda‘?

Füllen Sie das Gewinnspiel-Formular unter [www.quell-online.de](http://www.quell-online.de) aus oder schreiben Sie uns: Redaktion Quell, Saalgasse 12, 60311 Frankfurt, **Kennwort:** Welt zu Hause. Bitte geben Sie zugleich den Buchstaben der Reise an, die Sie gewinnen möchten. **Einsendeschluss** ist der 1. Oktober 2013.

 QC29L11