

So macht Kindern
Essen richtig Spaß

Wenn das Alter
keine Rolle spielt

Hoffnung dank
neuer Therapien

Kuscheln
hilft gegen
Stress
Seite 20



Gemeinsam

Warum Zusammenhalt uns so stark macht

Viele Hände, ein Ziel

Sie engagieren sich für bessere Nahrungsmittel, sammeln Plastik an Meeresstränden oder bauen zusammen ein Dorf in der Stadt. Drei Initiativen, die uns begeistern.



Gemeinsam aktiv werden

– Ob Diabetes, Depression oder Krebs – auch eine Erkrankung lässt sich im Austausch mit anderen ebenfalls Betroffenen oft besser meistern. Selbsthilfegruppen engagieren sich für die Interessen ihrer Mitglieder und bieten Hilfe im Alltag. Die BARMER fördert gesundheitliche Selbsthilfe mit pauschalen Fördermitteln. Einzelne Projekte werden auch ganz gezielt unterstützt.

www.barmer.de/gesundheitsliche-selbsthilfe



Landwirtschaft verändert sich nur, wenn die Arbeit der Bäuerinnen und Bauern wieder geschätzt wird.

Für eine nachhaltigere Landwirtschaft und gesünderen Genuss

– In der Berliner „Gemeinschaft“ kooperieren Akteurinnen und Akteure aus der Landwirtschaft und der Lebensmittelproduktion auf neue Art.

Vielleicht ist es schon dieser Satz. „Durch Nähe entsteht Verbindlichkeit“, sagt Friederike Gaedke, die Leiterin der Berliner Initiative „Die Gemeinschaft“. Vier Jahre ist es her, dass sich in der Hauptstadt und deren Umland Menschen verbunden haben, um Essen nachhaltiger und hoch- →

wertiger zu machen. „Die Gemeinschaft“ ist ein Zusammenschluss von Akteurinnen und Akteuren aus dem Lebensmittelbereich – etwa aus der Landwirtschaft, der Gastronomie oder der ökologischen Fleisch-, Fisch- und Käseproduktion. Von zwei Berliner Restaurants gemeinsam mit Partnerbetrieben gegründet, will das Netzwerk „den Austausch entlang der gesamten Wertschöpfungskette verbessern“, wie Gaedke das beschreibt. Also vom Landwirt bis zur Köchin, vom Bäcker bis zur Gastronomin. Anstelle von Rezepten teilt man in der „Gemeinschaft“ lieber die Ressourcen – und im Zweifel auch mal eine ganze Kuh auf mehrere abnehmende Restaurants auf. „Wenn wir in der Landwirtschaft etwas verändern wollen, brauchen wir langfristige Partnerschaften“, sagt Gastronomiewissenschaftlerin Gaedke.

Statt auf Konkurrenz – die in der Gastro-Szene oft noch beherrschend ist – schwört die „Gemeinschaft“ auf Kollaboration. Gute Kontakte (etwa zu einem guten Produzenten von Bio-Lamm) werden ebenso freigiebig geteilt wie Insider-Wissen (über die handwerkliche Verarbeitung von regionalem Fisch zum Beispiel). Bei Hofbesuchen und auf Symposien informieren sich die Beteiligten über nachhaltige Herstellung, bodenschonenden Anbau und die handwerkliche Verarbeitung. „Unser Ziel ist die Etablierung eines anderen Lebensmittel-Know-hows und langfristig auch einer anderen Ausbildung in Gastronomie und Handwerk“, sagt Gaedke. Die Gastronomie sei ein guter Multiplikator. Viel Inspiration für modernes Essen und Kochen kommt schließlich von etablierten Küchenchefinnen und -chefs.

Das Konzept scheint aufzugehen. Zum „Symposium für eine neue Esskultur“, der wichtigsten Veranstaltung des Vereins, reisen 250 Menschen aus dem gesamten Bundesgebiet an. Es gibt Vorträge und Workshops auf verschiedenen Bauernhöfen – und am Ende viele lange Tische, an denen gemeinsam getafelt wird. Auch Genuss multipliziert sich bekanntlich, wenn man ihn gemeinsam zelebriert.



Friederike Gaedke, 30, leitet die Berliner Initiative „Die Gemeinschaft“.



Micha, 41, und Marina Schmidt, 34, lieben das Leben am und auf dem Wasser.

Für weniger Plastikmüll in den Weltmeeren

Mit „Ozeankind“ schufen zwei junge Düsseldorfer eine tatkräftige Bewegung von Freiwilligen, die Strände von Plastikabfällen befreien.

Manchmal genügt ein Moment, um ein Leben für immer zu verändern. Vor fünf Jahren kreuzten Marina und Micha Schmidt mit einem Segelschiff vor den Malediven. „Wir waren ganz alleine unterwegs, nirgendwo Menschen“, erzählt Marina. „Am Morgen springst du vom Boot, tauchst ab und siehst die wunderschönen Korallen, Fische – und dann plötzlich all die Plastiktüten, die dort im Meer schwimmen.“ Noch im Urlaub fassten Marina und ihr Freund Micha den Entschluss, dass sie das Geld, das beide eigentlich für eine Weltreise gespart hatten, verwenden würden, um gegen die Plastikflut anzukämpfen. Einen genauen Plan gab es nicht. Dennoch kündigten sie ihre Wohnung in Düsseldorf und ihre Jobs als Senior Online Sales Managerin und Teamleiter im Kundenservice. Sie packten ihre Rucksäcke und schrieben auf ihren Reisen den Blog „Ozeankind“

über die desaströse Situation der Meere und erste Müllsammel-Aktionen. Immer mehr Menschen wollten mitmachen und begannen an den Stränden von Malaysia, Bolivien, Griechenland, Südafrika, Portugal, Sansibar und Vietnam aufzuräumen.

Inzwischen ist „Ozeankind“ eine Umweltorganisation – und hat mit vereinten Kräften von Freiwilligen viele, viele Tonnen Müll an Stränden gesammelt. Einmal im Monat findet ein Plastikrebell-CleanUp statt, bei dem Menschen auf dem ganzen Globus mit anpacken. Auf Sansibar stehen inzwischen vier sogenannte SwopShops, in denen Kinder Schulmaterialien, Kleidung und Schuhe gegen gesammelte Plastikflaschen eintauschen können. Und auch für deutsche Schulen haben Marina und Micha ein Umwelt-Arbeitsheft geschrieben, um den Schülerinnen und Schülern zu zeigen, wie unverzichtbar Umweltschutz ist. Aus einer kleinen Idee beim Baden wurde plötzlich mit der Kraft der Gemeinschaft eine große Bewegung. „Ohne die Unterstützung von so vielen gäbe es ‚Ozeankind‘ nicht“, sagt Micha. „Du denkst, es ist ja nur ein einzelner Strohhalm, nach dem du dich bückst. Doch wenn es viele tun, entsteht eine enorme Macht.“



Lena Krahl (41, li.) und Progeno-Mitgründer Philipp Terhorst (38, re.) engagieren sich genossenschaftlich.

Für ein Mehrgenerationendorf in der Millionenstadt

Eine Münchner Wohnungsbaugenossenschaft trotz überhöhten Immobilienpreisen und schafft eine engagierte Nachbarschaft von Gleichgesinnten.

Der Traum von den eigenen vier Wänden – für viele Menschen in deutschen Großstädten ist er angesichts der Immobilienpreise fast unerreichbar. Die zwölf Initiatoren der privaten Baugenossenschaft Progeno eG wollten das ändern. Und nicht nur das. „Mich hat gestört, dass wir in unserer Stadtwohnung die Nachbarn gar nicht kennen. Unsere Kinder spielten nicht mit Gleichaltrigen, gleichzeitig sah man viele ältere Menschen, die einsam waren“, sagt Vorstand Philipp Terhorst. Gemeinsam mit Freundinnen, Freunden und Bekannten gründete er 2016 die Wohnungsbaugenossenschaft. Unterstützt von der Stadt und mit dem Kapital zahlreicher Mitstreiterinnen und Mitstreiter, erwarb die Progeno im Stadtteil Bogenhausen ihren ersten städtischen Baugrund. Das Ziel: bezahlbaren, gemeinschaftsorientierten Wohnraum schaffen und Menschen aus unterschiedlichen Alters- und Berufsgruppen zusammenbringen. Heute steht auf dem Baugrund ein nachbarschaftliches Idyll – mitten in der Stadt: Um einen „Dorfplatz“ gruppieren sich fünf energieeffiziente Häuser mit 48 Wohnungen. 250 Mitglieder zählt die Genossenschaft inzwischen – und steht für einen Trend, der in allen größeren Städten Deutschlands Fuß fasst. „Es ist ein ganz neues Gefühl von Miteinander, das wir hier leben. Ein bisschen wie auf einem Dorf“, beschreibt es Lena Krahl, die mit ihrem Mann und ihren drei Kindern eine 5-Zimmer-Wohnung bewohnt, die nicht nur bezahlbar, sondern auf Lebenszeit sicher ist. „Alleine hätten wir das nie geschafft.“ Gemeinsam geht noch mehr: Im Westen von München baut die Progeno inzwischen das zweite Projekt mit 100 Wohnungen in nachhaltigen Holzgebäuden.

B. Esser/K. Schwarze-Reiter

