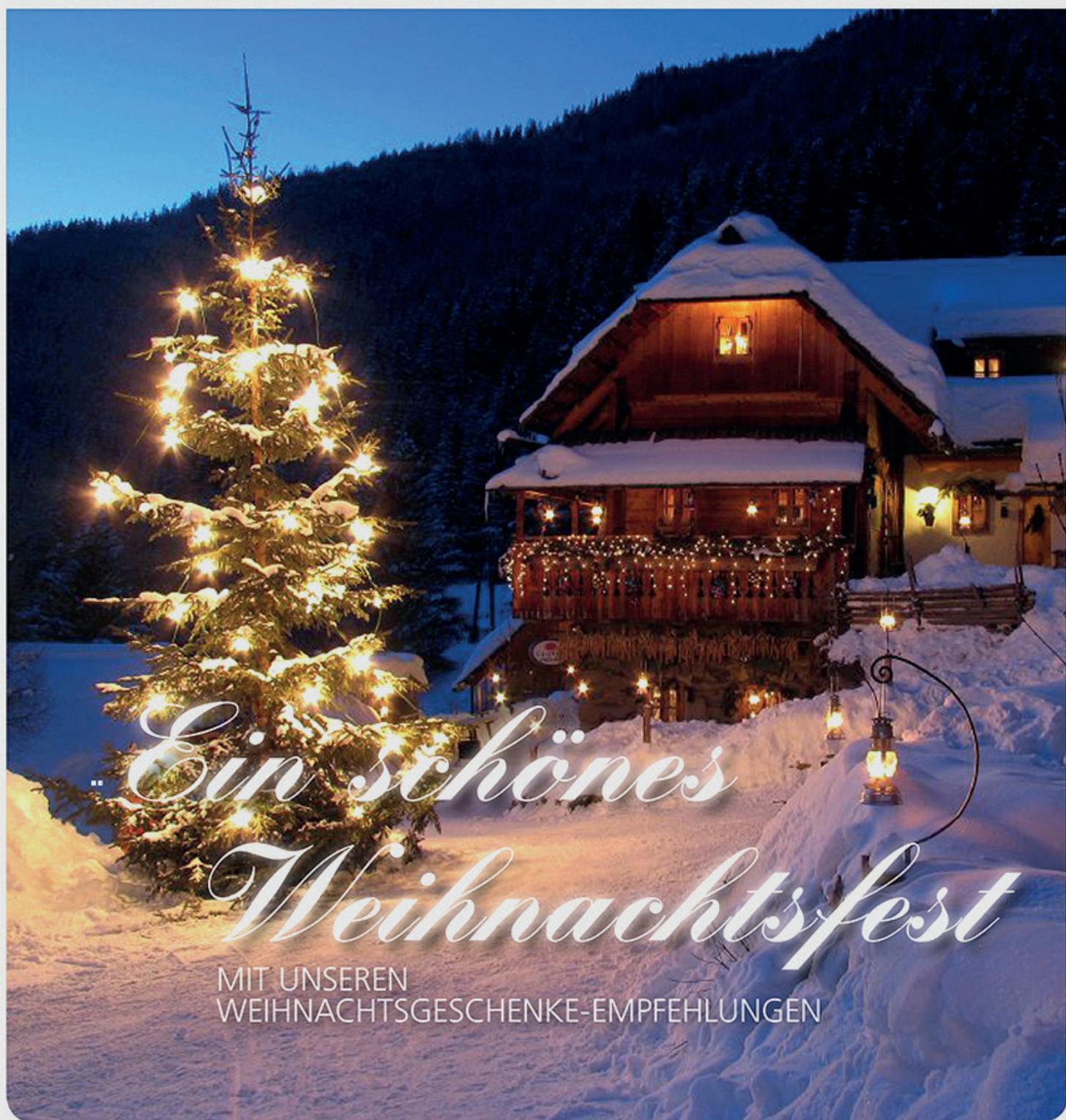


*Schloss Rudolfshausen*  
WERTE VISIONEN MISSIONEN LEBEN

WEIHNACHTSEDITION 2018

# KULTUR MAGAZIN



*Ein schönes  
Weihnachtsfest*

MIT UNSEREN  
WEIHNACHTSGESCHENKE-EMPFEHLUNGEN



# Weihnachtsedition

- 3 EDITORIAL
- 4 QUALITÄTS-PRODUKTE AUS BIO-BAUMOLLE
- 5 HOCHWERTIGE KERAMIK-PFLANZGEFÄSSE
- 5 ZAUBERHAFTE ELFENMUSIKMIT KLANGSPIELEN
- 6 5-STERNE WORLD PEACE ECO RESORT „ALMDORF“
- 6 DIE WELT DER KULINARIK: RÖMERTOPF & CO
- 7 TRAUMHAFTE BIO-TROCKENFRÜCHTE UND -NÜSSE
- 7 DVD: „MEIN NAME IST SOMEBODY“
- 8 EARTHING GEGEN ESMOG-STRAHLUNG
- 9 DER BESONDERE GLANZ VON FAIRGOLD
- 9 NATÜRLICHE WÄRME MIT EINEM WOLL-SCHLAFSACK
- 10 TRIMILIN QUALITÄTS-TRAMPOLIN
- 10 HIGH-QUALITY-SUPERFOODS
- 11 DATTELN AUS ISRAEL
- 11 QUALITÄTS-KÜCHENGERÄTE MADE IN GERMANY
- 12 DAMPFENTSAFTER LOOP FÜR FRUCHTSAFT-GOURMETS
- 13 WASSER-AUFBEREITUNGSGERÄT „ARTESIA24“
- 13 LESEVERGNÜGEN MIT DEM ONLINE-ECOBOKSTORE
- 14 SEIDENTRAUM – ECO UND FAIR
- 14 AFA-ALGEN-SHAKE UND KURKUMA-SAUCE

Online-Auflage, 1.12.2018  
Copyright © aller Texte und Fotos (ausgenommen Fremd-Fotos mit Quellenangaben) dieser Ausgabe liegt bei Helene Walterskirchen  
Adma-Publications, Schloss Rudolfshausen, Hauptstr. 22,  
D-86859 Holzhausen-Igling  
Internet: [www.helene-walterskirchen.de](http://www.helene-walterskirchen.de)  
[www.schlossrudolfshausen.de](http://www.schlossrudolfshausen.de)  
Alle Rechte vorbehalten.

# Editorial

**ALS ICH KIND WAR**, in den 1950er und 60er-Jahren, war es nicht üblich, dass Kinder während des Jahres etwas geschenkt bekamen – ausgenommen davon waren die Geburts- oder Namens-Tage und Weihnachten. Während des übrigen Jahres erhielt man nur hin und wieder etwas Süßes oder etwas zum Anziehen. Das war auch bei den Erwachsenen nicht anders. Deshalb hatten die Menschen auch immer heiß ersehnte Wünsche. Bei den Kindern waren es überwiegend Spielsachen oder Bücher, bei den Erwachsenen eher ein elektrischer Rasierer bzw. eine Kaffeemühle, oder bei denen, die viel Geld hatten, ein Fernseher oder ein Nerzmantel. Man musste sich also keine großen Gedanken machen, was man zu Weihnachten schenkt, denn jeder hatte genug Bedürfnisse, die gestillt werden wollten.

Heutzutage ist es leider so, dass die meisten Menschen fast alles haben und eigentlich nichts mehr brauchen. War es früher primär das fehlende Geld, das den Menschen zu Weihnachten Kummer bereitete, so ist es heute in erster Linie die Übersättigung an materiellen Dingen, die den Menschen Sorgen bereitet. Was soll man seinen Angehörigen und Freunden nur schenken? Dem Vater eine Krawatte? Er würde nur angesichts seiner nahezu 100 Krawatten im Schrank die Augen verdrehen. Der Mutter ein neues Kaffeesevice? Sie würde nur im Hinblick auf ihre vollen Geschirrschränke einen tiefen Seufzer von sich geben.

Was aber wäre, wenn man dem Vater eine Krawatte aus Ahimsa-Seide schenken würde, auf der seine Initialen eingestickt sind? Das hat er noch nicht und deshalb wäre es etwas Außergewöhnliches, über das er sich sicherlich freuen würde. Und was wäre, wenn man der Mutter ein Kaffeegeschirr schenken würde, das von einer Manufaktur handgemacht ist und auf dem ihr Lieblingstier, z.B. ein Schmetterling oder ein Adler aufgemalt und eingebraunt ist. So etwas hat sie

noch nicht und es wäre daher für sie etwas Besonderes, zu dem sie einen Bezug hat und über das sie sich jeden Tag freuen würde, wenn sie daraus ihren Kaffee trinkt und ihren Kuchen isst.

Die meisten unserer Schloss-Perlen-Firmen produzieren nicht nur seelenlose und industrielle Massenware, sondern sind Manufakturen, die Produkte mit Herz und Seele herstellen und dabei auch, wenn es gewünscht wird, auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Kunden eingehen. Als „Side-Stream-Firmen“ in einer egobezogenen Mainstream-Gesellschaft liegen ihnen die fünf Prinzipien unseres Schloss-Perlen-Siegels „Menschengerecht und Erdengerecht wirtschaften, produzieren und handeln, Ethisch verantwortungsbewusst und hochwertig sowie traditionsbewusst wirtschaften, produzieren, handeln“ am Herzen.

Wir haben aus unseren über 300 Schloss-Perlen-Beiträgen einige Firmen herausgesucht, deren Produkte wir Ihnen als Weihnachtsgeschenke empfehlen möchten. Wie wäre es mit süßen Bio-Datteln aus Israel? Oder mit formschönen Qualitäts-Keramiktöpfen? Oder mit einem handgefertigten Oberton-Klangspiel? Oder mit einer Fair-Gold-Münze? Oder ....

Schauen Sie selbst auf den nachfolgenden Seiten nach den Produkten, die Sie ansprechen als besondere Weihnachtsgeschenke für Ihre Lieben und Mitmenschen. Geschenke sollen sinnvoll sein, Geschenke sollen hochwertig sein, Geschenke sollen außergewöhnlich sein, Geschenke sollen Freude bereiten. Die größte Freude, die man sich selbst bereiten kann, besteht darin, den lieben Mitmenschen etwas zu Weihnachten schenken, worüber sie sich freuen.

Wir und die hier in dieser Edition genannten Firmen wünschen Ihnen frohe Weihnachten!

*Ihre  
Helene und Alexandra Walterskirchen*

# PROLANA: Qualitäts-Produkte aus Bio-Baumwolle

Prolana hat als erster Hersteller in Deutschland begonnen, aus Schafschurwolle ohne Pestizideinsatz Decken und Matratzen herzustellen.



**ES GIBT VIELE FIRMEN, DIE KUNSTSTOFF-PRODUKTE HERSTELLEN**, es gibt wenige Firmen, die Produkte aus Wolle herstellen, und es gibt noch weniger Firmen, die hochwertige Produkte aus zertifizierter Bio-Wolle herstellen. Eine dieser seltenen Firmen ist Prolana. Wir sind vor mehreren Jahren bei unserer Suche nach Herstellern von Qualitäts-Produkten aus zertifizierter Bio-Schafwolle auf diese Firma gestoßen und seitdem gibt es bei uns in Schloss Rudolfshausen verschiedene Prolana-Produkte, beispielsweise Bettdecken, Futon-Yogamatten sowie Wollteppiche. Prolana wurde 1987 von Norbert Baldauf, einem Öko-Pionier, der bereits Erfahrungen in der „Schäferereignossenschaft Finkhof“ im Allgäu gesammelt hatte, und seiner damaligen Partnerin gegründet. Prolana hat als erster Hersteller in Deutschland begonnen, aus Schafschurwolle ohne Pestizideinsatz Decken und Matratzen herzustellen. Heute zählen auch Futons, Yogamatten, Sitzkissen und Teppiche zum Sortiment. Die vier Werte „ökologisch, gesund, fair und nachhaltig“ haben bei Prolana obersten Stellenwert. Die Futon-Yogamatte besteht komplett aus Bio-Baumwolle und hat einen 4cm-hohen Kern aus verdichtetem Baumwollvlies (kbA) sowie einen robusten äußeren Bezug aus

Halbpanama-Baumwolle (kbA), welcher abnehmbar und waschbar ist. Was uns an der Matte gefällt ist, dass sie flauschig warm bei Kälte und ausgleichend bzw. kühlend bei großer Wärme ist. Sie bietet zudem eine gute Polsterung für sehr schlanke Menschen wie wir es sind, die bei manchen Yoga-Übungen auf einer dünnen Yoga-Matte Knochenschmerzen bekommen. Auf der flauschigen Matte kann man nicht nur gut Yoga machen, sondern sie eignet sich auch als Schlafunterlage oder Gästebett. Seit diesem Jahr liegt in unserem Kaminzimmer ein hochfloriger, flauschiger, naturfarbener Schafwoll-Teppich von Prolana. Er ist das Produkt eines ökologischen und fairen Projektes namens „Himalana“ in Nord-Indien, das von Norbert Baldauf und zwei Gleichgesinnten ins Leben gerufen worden ist. Mit dem Projekt und der Herstellung der Himalana-Teppiche haben indische Schäfer und Weberinnen, die vorher keine Existenzgrundlage hatten, eine neue und gesicherte Existenz erhalten. Die wunderschönen Teppiche werden bei Prolana in Deutschland verkauft. Jeder Käufer kann so daran mitwirken, dass dieses ökologische und soziale Projekt in Indien weiter bestehen kann.



**PROLANA**  
PROLANA GmbH  
Naturbettwaren  
Am Langholz 3  
D-88289 Waldburg  
www.prolana.com

# Hochwertige Keramik- Pflanzgefäße



**WIR LIEBEN HOCHWERTIGE, NATÜRLICHE** und edle Materialien. Dazu gehört auch der Bereich „Keramik“. Dies bedeutet, dass wir im Bereich „Gärtnern“ möglichst wenig Plastik-Pflanzgefäße verwenden, sondern überwiegend solche aus Keramik. Besonders schön sind Keramik-Pflanzgefäße, wenn sie aus heimischen Töpferei-Betrieben kommen, die sich die Begriffe „Qualität“ und „Design“ auf die Fahne geschrieben haben. Eine solche Töpferei ist die Firma Hentschke in Falkenberg, die von Rainer und Robert Hentschke in dritter Generation geleitet wird, und als größter Hersteller für frostfreie Steinzeug Pflanzgefäße in Europa gilt. Hentschke ist ein Keramik-Produzent, der noch traditionell unter ausschließlicher Verwendung deutscher Naturrohstoffe, vor allem eisenoxidarme, sehr plastische Tone und ebenso hochwertige Magerungsmittel wie Feldspat und Quarz, produziert. Durch Brennen bei 1.220 Grad Celsius sind die Produkte praktisch unbegrenzt haltbar. Nicht nur wir Menschen sind es wert, dass wir uns mit Qualitätsprodukten umgeben, sondern auch Pflanzen sind es wert, dass sie in hochwertigen Töpfen wachsen, die ein kunstvolles und ansprechendes Design haben und sowohl im Indoor- wie auch im Outdoor-Gardening eine Zierde sind.



Hofstetten 1, D-84326 Falkenberg  
+49 087271474  
www.hentschke-keramik.de

# Zauberhafte Elfenmusik mit Klangspielen

**WENN DER WIND DURCH EIN KLANGSPIEL FÄHRT** und darauf seine Musik spielt, kann man den Zauber der Elfen- und Naturgeister-Welt spüren. Ob an Fenstern oder im Garten, Klangspiele, auch Windspiele genannt, gehören zu unserem Leben. Die besten und hochwertigsten Klangspiele haben wir bei der Firma KlangArt in St. Johann gefunden, die von Alex Resch und David Schlüter vor 30 Jahren gegründet worden ist. Beide haben Musikwissenschaft studiert und sich danach dem Bau von Klangspielen gewidmet, die auf fundierten musikalischen Prinzipien beruhen.

Wir haben Oberton-Klangspiele, Klangstäbe sowie zwei Tür-Klangspiele von KlangArt in verschiedenen Größen an unterschiedlichen Stellen in unserem Haus und auch in unserem großen Schlossgarten Rudolfshausen. Was uns besonders gut gefällt, ist der Venuston, der Jahreston, der Mondton und der Shiva-Shakti-Ton. Jede Frequenz hat eine andere Schwingung und spricht unterschiedliche Bereiche im Menschen an. Manche Klangspiele wie Shiva-Shakti sind unserer Meinung nach sehr gut geeignet, um disharmonische Plätze im Garten auszugleichen. Das Klangspiel an der Eingangstür erfreut uns jeden Tag, wenn wir ein- und ausgehen.



**KLANGART**  
Albstraße 17  
D-72813 St. Johann  
+49 (07122) 37 96  
www.klangart.de

## 5-STERNE WORLD PEACE ECO RESORT

IM 5-STERNE-RESORT ALMDORF IN KÄRNTEN findet jeder das, was er sucht und braucht: Der eine das luxuriöse Ambiente einer Alpen-Resorts mit allem, was das Herz begehrt – vom Warmwasser-Whirlpool im eigenen Chalet bis hin zum Feinschmeckeressen im Restaurant, das auch ein erstaunlich reichhaltiges Angebot für Vegetarier und Veganer bietet, der andere einen Kraftort auf seiner „Heldenreise“, der ihm dabei hilft, zu entschlackenden, Selbstreflexion zu betreiben und wieder neue Kräfte zu tanken für die nächste Etappe.

Was mir als erfahrene Reisende, die viele 4 und 5 Sterne-Hotels kennen gelernt hat, besonders am Almdorf gefällt ist, dass es mehr ist als nur eine banale Feriendorf- und Hotelanlage. Es hat eine ganz eigene Atmosphäre, die jedem seinen individuellen Rückzug ermöglicht und dazu viel Raum gibt für seine Bedürfnisse – mögen diese bescheiden oder anspruchsvoll sein. Über allem steht die Vision von Alfred Prinz von Liechtenstein, dem Vorstandsvorsitzenden der „Almdorf Seinerzeit Touristik AG“: das Almdorf als „World Peace Eco Resort“ – ein Erholungsort für Frieden und Ökologie in einer hektischen und stressigen Zeit.

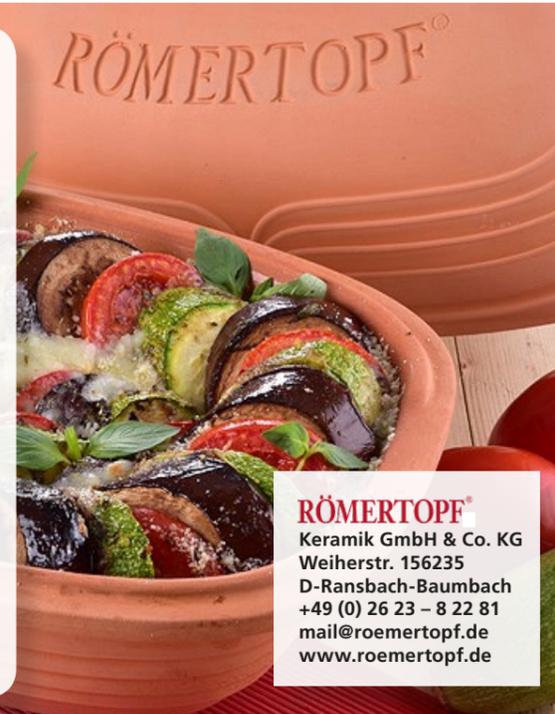
# Almdorf



**Seinerzeit**  
ALMDORF  
Vorderkoflach 36,  
A-9564 Patergassen bei  
Bad Kleinkirchheim,  
Tel.: +43-4275-7201  
welcome@almdorf.com

## DIE WELT DER KULINARIK: Römertopf & Co.

IN MEINER KÜCHE HAT EIN RÖMERTOPF TRADITION, denn als junge Hausfrau bekam ich einen von meiner Schwiegermutter geschenkt. Was gefällt mir besonders am Römertopf? Ich brauche nicht zu kochen, sondern nur die Speisen vorzubereiten und in den gewässerten Tontopf mit Deckel zu geben, in das kalte Backrohr zu stellen und auf ca. 200 Grad hoch zu heizen. Während der Garzeit von ca. einer Stunde, kann ich mich meinen Gästen widmen, ein paar Mails am PC schreiben oder ein kleines Nickerchen machen. Danach serviere ich, ausgeruht, gepflegt und adrett, denn ich musste ja nicht kochen, das Essen. Was mir noch am Römertopf gefällt ist, dass es sich um ein deutsches Unternehmen handelt, also „Made in Germany“ und nicht nur „Trade in Germany“. Der Rohstoff Ton kommt aus Deutschland, die Fabrikation ist in Deutschland und das Vertriebszentrum ist in Deutschland. Der Römertopf ist ein Unternehmen, das Traditionen bewahrt und doch mit der Zeit geht. Genau diese Ausgewogenheit drückt sich in der vielseitigen Produktpalette aus, die nicht nur den Römertopf (Garen) umfasst, sondern auch Keramikprodukte für Frischhalten, Backen, Braten und Grillen.



**RÖMERTOPF**  
Keramik GmbH & Co. KG  
Weiherstr. 156235  
D-Ransbach-Baumbach  
+49 (0) 26 23 – 8 22 81  
mail@roemertopf.de  
www.roemertopf.de

## Traumhafte Bio-Trockenfrüchte und -Nüsse

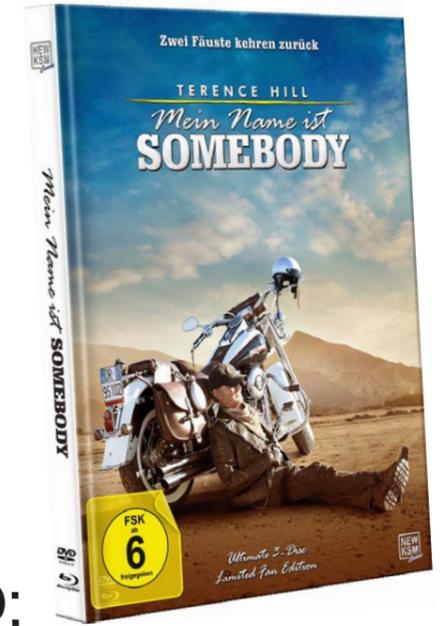
WIR SIND FRÜCHTE-FANS und essen sie am liebsten frisch. Leider bekommt man frische Früchte nur saisonal. Dieses Defizit gleichen wir dadurch aus, dass wir Trockenfrüchte essen, jedoch nicht irgendwelche, sondern die besten, saftigsten und frischesten in Bio-Qualität. Denn Trockenfrüchte sind nicht gleich Trockenfrüchte. Die meisten, die man im Supermarkt bekommt, sind von minderer Qualität, trocken, alt und voller gesundheitsschädlicher Konservierungsstoffe. Um wirklich 1a Trockenfrüchte in Bio-Qualität zu bekommen, muss man schon genau schauen und prüfen. Das haben wir getan und sind auf die Firma „Fru'Cha“ gestoßen. Dort beziehen wir seitdem unsere Trockenfrüchte und Nüsse.

Die Fru'Cha-Produkte haben folgende Qualitätskriterien: Naturbelassene Rohwaren, biologischer und/oder nachhaltiger Anbau, keine Konservierungsstoffe, keine Geschmacksverstärker oder Farbstoffe. Die Fru'Cha-Produkte sind von absolut frischer Qualität, was sehr wichtig ist, denn sowohl Trockenfrüchte wie auch Nüsse sind nur begrenzt haltbar. Frische Bio-Soft-Trockenfrüchte haben ein wunderbares Obstaroma, schmecken weich, süß und aromatisch. Das macht Trockenfrüchte, ganz besonders die von Fru'Cha, zu einem einzigartigen, ganzjährigen, traumhaften Geschmackserlebnis.



**Fresh Quality**  
Guaranteed  
100%

**Fru'Cha!**  
FRUIT FOR LIFE  
Friedenstaler Platz 6  
D-16321 Bernau  
+49 (0)3338-3607882  
www.frucha.de



## DVD: Mein Name ist Somebody

DER WELTBEKANNTE SCHAUSPIELER und Komödiant Terence Hill hat sich mit diesem Film einen Traum erfüllt: er hat das Drehbuch geschrieben, spielt selbst die Hauptrolle und führt Regie. Der Filmtitel lautet nicht, wie in einem seiner populärsten, frühen Filme „Mein Name ist Nobody“, sondern „Mein Name ist Somebody“. Und ein „Somebody“ ist er im Laufe seines langen Schauspielerslebens geworden. Dieser Film ist nicht mehr einer seiner „Hau-drauf-Filme“ wie die mit seinem verstorbenen Schauspielerkollegen Bud Spencer, sondern eher ein besinnlicher Film mit vielen versteckten Elementen aus seiner früheren Filmkarriere, unter anderem die Bratpfanne, mit der er auch in diesem Film agiert und seine Gegner schachmatt schlägt. Im Film „Mein Name ist Somebody“ spielt Terence Hill, mittlerweile 79 Jahre alt, einen Althippie, einen Aussteiger, der sich eines Tages mit seiner Harley Davidson von Italien aufmacht in ein Wüstengebiet in Spanien, wo er in meditativer Einsamkeit ein Buch lesen möchte. Auf dieser Reise trifft er eine junge Frau, Lucia, die er aus der Gewalt von zwei üblen Gesellen befreit. Lucia schließt sich ihm auf seiner Reise an. Zwei Wesen, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten und doch haben sie mehr als sie denken gemeinsam – das Geheimnis dieser Gemeinsamkeit zeigt sich im Verlauf des Films, der eine Hommage an einen großartigen und sympathischen Schauspieler ist.



**KSM**  
KSM GmbH A. Psomas  
Otto-v-Guericke-Ring 15  
65205 Wiesbaden  
www.ksmfilm.de  
presse@ksmfilm.de

# Earthing gegen Esmog-Strahlung

**ALS WIR VOR EINIGEN JAHREN DAS BUCH „EARTHING“ LASEN**, erfuhren wir, dass es sogenannte „Erddungsprodukte“ wie Tücher, Matten, Armbänder usw. gibt, mit welchen man die gefährlichen und gesundheits-schädlichen Esmog-Strahlungen, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind, aus dem Körper ableiten kann. Man nennt diesen Vorgang auch „Erden“.

Die einfachste Form des Erdens ist Barfußlaufen im Freien, auf einer Wiese oder an einem Sandstrand (Asphalt bringt nichts). Der natürliche Erdboden ist das größte Reservoir an negativ geladenen Elektronen. Diese Teilchen haben eine sehr positive Wirkung auf den Organismus. Leider können die wenigsten Menschen heute draußen nicht Barfuß laufen. Dieser Thematik hat sich der Amerikaner Clinton Ober angenommen und Erddungsprodukte entwickelt, mit denen man zu Hause oder am Arbeitsplatz „Earthing“ betreiben kann.

Der Heilpraktiker Thomas Zimpfer, der seit 2003 im Gesundheitsbereich tätig ist, bietet Erddungsprodukte von Clinton Ober in seinem

„Fachhandel für Gesundheitsprodukte“ an. Bei ihm haben wir auch unsere verschiedenen Erddungs-Artikel, u.a. Erddungsbänder zum Schlafen sowie für die Fitness am Ergometer und Elypsentrainer, Erddungsmatten für die PC-Tastatur und Maus gekauft. Sie funktionieren über die Erdung des Hauses und sogenannte Erddungsstecker.

Wie Studien an US-amerikanischen Universitäten zeigen, haben die Erddungsprodukte phänomenale Wirkungen auf den physischen Körper: Entzündungen werden beispielsweise reduziert oder zum Teil ganz beseitigt, weiter wird das Hormonsystem harmonisiert, zudem heilen Verletzungen schneller und besser, ganz abgesehen von einem besseren und tieferen Schlaf, aus dem man am Morgen frisch und fit erwacht. Selbst beim Jetlag hilft ein Erddungsband oder eine Erddungsmatte, wenn man diese sofort nach dem Flug anwendet. Besonders auffallend ist die geringere Müdigkeit und Erschöpfung bei der PC-Arbeit – was für mich als Autorin, die viel am PC sitzt und der PC-Strahlung ausgesetzt ist, ein wichtiges Kriterium ist.



Erdungsprodukte-Starterset



Erdungs-Decke



Earthing Erdungsmatte



Helene Walterskirchen bei ihrer täglichen Autorenenarbeit am PC mit Erdungsmatte unter der Tastatur

**THOMAS ZIMPFER**  
Fachhandel für  
Gesundheitsprodukte  
Yburgstr.116  
D-76534 Baden-Baden  
+49(0)7223 800 68 42  
www.tz-gesundheit.de

# Der besondere Glanz von Fairgold

**OB SCHMUCK, MÜNZEN ODER BARREN**, Gold hat uns immer fasziniert. Als wir jedoch vor einigen Jahren in den Medien über die Missstände bei der Goldgewinnung erfahren haben, hat das konventionelle Gold seinen mystischen Glanz verloren. Wir konnten es nicht mehr mit unserem Gewissen vereinbaren, dass Minenarbeiter und Kleingewerbeschürfer bei der Goldgewinnung ihre Gesundheit ruinieren und mit Cent-Beträgen abgespeist werden, während andere sich bereichern. Deshalb sind wir auf Fairgold umgestiegen.

Einer, der Fairgold-Münzen und -Barren verkauft, ist Florian Harkort und seine Firma TRAUD GmbH in Leipzig. Er ist Mitglied im Verband „Fairtrade Deutschland“. Die Fairgold-Münzen und -Barren sind zwar etwas teurer als konventionelles Gold, jedoch schonen sie Leben und Gesundheit der Minenarbeiter und Schürfer. Fairgold ist eine ethisch saubere Sache, die das Gold, das man hat oder als Schmuck trägt, zu einer uneigennütigen Sache macht, bei der nicht das eigene Wohl im Vordergrund steht, sondern auch das Wohl derer, die an der Goldproduktion mitgewirkt haben.



**TRAUD GOLD**  
TRAUD GmbH  
+49 (0)341 2182 9080  
info@traudgold.com  
www.traudgold.com

# Natürliche Wärme mit einem Woll-Schlafsack

**EIN OUTDOOR-FAN UND EIN WOLLE-LIEBHABER** ergeben zusammen einen Woll-Schlafsack von Gruezi-Bag. Bei Markus Wiesböck und seiner Firma Gruezi-Bag fand ich als Outdoor-Fan nach langer Suche endlich das, was ich mir vorgestellt hatte: keinen reinen Kunstfaser- oder Daunen-Schlafsack, sondern einen Woll-Schlafsack, der im Innenbereich aus ökologischer Wolle von heimischen Schafen besteht und im Außenbereich aus hochwertigem, nicht beschichtetem und pflegeleichtem Polyestergewebe. Die Firma Gruezi-Bag ist eine der wenigen deutschen Firmen, die Woll-Schlafsäcke produziert, herstellt und verkauft. Es gibt verschiedene Schlafsack-Varianten: vom Mumienschlafsack über Deckenschlafsack bis hin zum Kinderschlafsack. Für den Winter gibt es einen ganz besonderen Schlafsack aus „Downwool“, einer Füllung aus 70 % Daunen und 30 % Wolle. Der Schlafsack, der mich durch die kalte Jahreszeit sicher begleitet oder genauer sicher wärmt, ist der „Biopod DownWool Ice 185“. Neben Woll-Schlafsäcken kann man bei Gruezi-Bag neuerdings auch „Feet Heater“ kaufen, die im Fußbereich eine extra Portion Wärme geben.



**Gruezi-Bag**  
Wool inside  
Gruezi-Bag  
Kultschlafsack GmbH  
Schmiedgasse 31  
D-83075 Bad Feilnbach  
+49 (0)80 64 / 906 29 22  
info@gz-bag.de  
www.gz-bag.de

# Trimilin Qualitäts-Trampolin

SEIT WIR DAS MINI-TRAMPOLIN vor vielen Jahren entdeckt haben, benutzen wir es als Teil unseres Fitness-Programms, als Ergänzung zum Yoga oder als schnelles Workout nach einem anstrengenden Arbeitstag. Unser Trampolin-Training beinhaltet Übungen mit Gewichtsmanschetten zum Muskelaufbau, Training ohne Gewichtsmanschetten für mehr Schwung und Muskel-Release, Balance-Übungen einbeinig oder zweibeinig, Faszien-Schwing- und Feder-Übungen. Und, nicht zu vergessen, das Springen auf dem Trampolin macht uns viel Spaß – wir fühlen uns dabei wie Kinder. Unser hauseigenes Trampolin stammt von der Firma Heymans, die von Joachim Heyman gegründet wurde. Er brachte 1979 als einer der Ersten das Mini-Trampolin nach Deutschland und kreierte ein spezielles Trimilin-Federungssystem. Aus dem anfänglich belächelten „Kinderspielzeug“ entwickelte sich mit den Jahren ein beliebtes Gesundheitsgerät für Ärzte, Sportler, Therapeuten und private Personen. Die Trampoline von Heymans werden in Deutschland hergestellt, sind hochwertig verarbeitet, äußerst langlebig und auf ihre Standfestigkeit und Sicherheit geprüft.



**Heymans**  
Heymans GmbH & Co. KG

St.-Nikolaus-Str. 43  
D-82272 Dünzelsbach  
+49 (0) 8146 99 68 0  
www.heymans.de

BELEBENDE KRÄFTE:

# High-Quality-Superfoods

SEIT WIR 2009 DAS BUCH „SUPERFOODS – DIE MEDIZIN DER ZUKUNFT“ vom amerikanischen Ernährungsexperten David Wolfe gelesen haben, sind wir Superfood-Fans und haben uns ein großes Sortiment verschiedenster Superfoods zugelegt, u.a. Kakao, Spirulina, Weizengras, Acai-Beeren, Noni, Maca, Goji-Beeren, Chia-Samen, Hanfsamen, Aloe Vera, Ashwagandha, Ingwer, Kurkuma, aber auch Vitalpilze wie Reishi, Cordyceps, usw. Entscheidend ist, dass die Superfoods, die man verzehrt, von hoher Qualität und Frische sind und aus biologischem Anbau stammen, damit sie ihre heilsame Wirkung im Körper entfalten können. Deshalb ist es wichtig, Superfoods nicht irgendwo oder möglichst billig zu kau-

fen, sondern nur bei qualitätsbewussten Händlern. Wir beziehen einen Teil unserer Superfoods bei der jungen Firma Wohltuer in Coburg, die 2015 von Tobias Wüstenfeld und Marc Stephan gegründet worden ist. Der Firmen-Slogan lautet: Tu Dir was Gutes! Der Inhalt der Produktpalette ist mit drei Worten beschrieben: Vegan, Bio, Rohkost. Was uns bei Wohltuer gefällt ist, dass alle Produkte bis auf wenige Ausnahmen aus kontrolliert biologischem Anbau stammen, weiterhin, dass das Unternehmen Transparenz zeigt. Man erfährt als Kunde, wer hinter der Firma steckt, wie die Abläufe sind und wo die Superfoods in die umweltfreundlichen Papierbeutel verpackt werden. Eine solche Basis schafft Vertrauen!



**wohltuer**  
Wohltuer GmbH  
Heiligkreuzstr. 7  
D-96450 Coburg  
+49 09561 7096130  
www.wohltuer.de

# SÜSSE ENERGIE-BOOSTER: Datteln aus Israel

WIR ESSEN SEIT VIELEN JAHREN TÄGLICH DATTELN, und zwar nicht irgendwelche aus dem Supermarkt, sondern nur solche aus Bio-Anbau und am liebsten von der Dattel-Plantage direkt. Uns ist wichtig zu wissen, wer die Erzeuger der Datteln sind, die wir essen, und wie diese Datteln angebaut werden. Bei unserer Suche nach den besten Erzeugern sind wir auf eine Dattel-Plantage aus Israel gestoßen, die seit mehr als 20 Jahren ihre Dattelpalmen mit reichhaltigem, organischem Kompost ohne Zusatz von chemischen Mitteln und Pestiziden düngt und biozertifiziert ist. Die israelischen Datteln werden von Raimund Dieterich nach Deutschland exportiert bzw. importiert und hier verkauft. In seinem „Israel Spezialitäten“-Shop bekommt man drei unterschiedliche Dattelsorten: Bio-Medjool, vollmundig im Geschmack und lange haltbar; Bio-Deglet Nour, exquisites Aroma, auch „Dattel des Lichts“ genannt; Hayani mit dunkelbrauner Schale, sehr süß und – wer auf Kalorien achten muss – etwas kalorienarmer als die anderen Datteln. Was uns besonders beeindruckt: die Verpackung und der Versand sind so „dattelergerecht“, dass die Datteln jeweils in einem 1a-Zustand bei uns ankommen.



**Israel-Spezialitäten**  
ALIT BERTAY \* BARKAN \* JAFFA \* MEHADIRIN  
Raimund Dieterich  
Weilerstrasse 18  
73252 Lenningen (Hochwang)  
+49 07026-7079  
www.israel-spezialitaeten.de

# Qualitäts- Küchengeräte Made in Germany



WIR SIND VOR EINIGEN JAHREN auf der Suche nach einer hochwertigen Einzel-Induktions-Kochplatte auf das deutsche Traditionsunternehmen Rommelsbacher gestoßen. Später kamen noch andere Produkte von Rommelsbacher hinzu. Was uns bei Rommelsbacher von Anfang an sehr angesprochen hat, war, dass es ein rein deutsches Unternehmen ist, das deutsche Qualitätsprodukte in Deutschland produziert, wovon man sich als Kunde jederzeit durch einen Werksbesuch überzeugen kann.

Rommelsbacher kann auf eine 90-jährige Firmengeschichte zurückblicken, die mit Dipl.-Ing. Gustav Rommelsbacher, einem Erfinder, aus Stuttgart begann. Sein größter Erfolg war in den 1960er Jahren eine Glühkochplatte, die schnell, günstig und einfach zu bedienen war. Die in den 80er Jahren von Rubusta auf Rommelsbacher umbenannte Firma wird heute von Sigrid Klenk, der Enkeltochter, erfolgreich weitergeführt. Rommelsbacher produziert Küchengeräte wie Elektromesser, Backöfen, Kaffeemühlen, Elektro-Reiben, Multi-Toaster, Tischgrills, Dampfgarer, Heißluft-Fritteusen und viele andere Geräte, die im heutigen Haushalt unerlässliche Küchenhelfer sind.



**ROMMELSBACHER**  
FREUDE AM KOCHEN  
Rudolf-Schmidt-Straße 18  
D-91550 Dinkelsbühl  
+49 09851 5758-0  
www.rommelsbacher.de

# Dampfentsafter Loop für Fruchtsaft-Gourmets

**WIR SIND ABSOLUTE LIEBHABER** und Gourmets von frisch gepressten und zubereiteten Fruchtsäften. Gerade in der Obst- und Beeren-Saison, wenn man im eigenen Garten eine reichliche Früchte- und Beerenernte hat, bietet es sich an, die Früchte zu Saft zu verarbeiten und so seine eigenen Fruchtsäfte

herzustellen. Dabei ist es wichtig, Verfahren zu benutzen, die schonend arbeiten, d.h. gering erhitzen, wodurch die wertvollen Vitamine und Enzyme in den Früchten nicht zerstört werden.

Als wir uns vor einigen Jahren auf die Suche nach einem schonenden Entsaftungsgerät und –Verfahren gemacht haben, sind wir auf die Küchengeräte Firma Schulte-Ufer KG im Sauerland gestoßen, die seit über 130 Jahren hochwertige, langlebige Küchengeräte herstellt. Neben einem großen Sortiment an Töpfen, Kesseln, Brättern und verschiedensten Pfannen, darunter auch die Aluminium-Guss-Pfannen der Serie „Green Life“, die frei von PTFE + PFOA sind, stellt diese Firma den Dampfentsafter Loop 26 cm her.

Die Verwendung des Dampfentstafers ist unkompliziert und viel entspannender als das traditionelle, umständliche Einkochen von Säften. Es gibt einen Kochtopf, der mit Wasser gefüllt wird, einen Saftbehälter und einen Fruchtkorb sowie einen Glasdeckel. Durch das Erhitzen auf dem Herd steigt der ca. 70 Grad Celsius heiße Dampf auf und bringt die Früchte im Fruchtkorb dazu, ihren Saft freizugeben. Der Dampfentsafter ist ideal für die Verarbeitung von größeren Mengen Obst zu Saft. Die einzelnen Teile sind auch separat multifunktional verwendbar, z.B. als Sieb oder Dämpfer. Durch den Dampfentsafter Loop von Schulte-Ufer kann man leckere Säfte herstellen, Säfte wie beispielsweise Erdbeersaft oder Himbeersaft, die man in der Regel in Geschäften nicht kaufen kann. Ein mit dem Dampfentsafter hergestellter Erdbeersaft hat z.B. nicht nur eine kräftig rote Erdbeerfarbe, sondern ein unglaublich intensives Erdbeeraroma und dazu auch noch gute Vitamine und Enzyme. Sind die Früchte, die man verwendet, zudem aus Bio-Anbau, erhält man einen wunderbaren Bio-Obstsaft, frei von Pestiziden und Konservierungsstoffen. Der Dampfentsafter Loop ist genau das Richtige für Fruchtsaft-Gourmets.



Die Verwendung des Dampfentstafers ist unkompliziert und viel entspannender als das traditionelle, umständliche Einkochen von Säften.



Schulte-Ufer KG  
Hauptstraße 56  
D-59846 Sundern  
+49 2933 / 981-0  
www.schulteuffer-shop.de



## WASSER-AUFBEREITUNGSGERÄT

# artesia24 Natur Pur

**DAS WASSER, DAS WIR TRINKEN**, kann für unsere Gesundheit förderlich oder schädlich sein. Nicht jedes Wasser, das aus dem Hahn kommt, ist gutes Wasser. Um in jedem Fall nur solches Wasser zu trinken, das gut ist, haben wir uns vor einigen Jahren für das Wasseraufbereitungsgerät artesia24 Natur Pur von der Firma H. Preiss International entschieden. Grund dafür waren verschiedene Wassertests, die wir mit Leitungswasser, Regenwasser und Mineralwasser durchführen ließen, und die ergaben, dass das Filterwasser mit dem artesia24-Gerät das Beste ist.

Das Wasseraufbereitungsgerät artesia24 Natur Pur basiert auf der Membran-Technologie, die bis zu 99,9 % der Fremdstoffe aus dem Wasser filtert. Das Wasser wird nicht nur gereinigt, sondern zusätzlich durch einen speziellen Wasser-Aktivator bio-energetisch aktiviert. Das Wasser wirkt vitalisierend und belebend auf den Menschen, aber auch auf Tiere, Pflanzen und Lebensmittel. Mit dem artesia24 Natur Pur Wasser haben wir permanent das Gefühl, reines und frisches Wasser wie aus einem Schweizer Gebirgsbach zu trinken und uns etwas Gutes zu tun.



Kleibäckerstr. 6  
D-91472 Ipsheim  
+49 (0) 9846/977 93 0  
www.hpreiss.de  
www.trink-was-reines.de

## LESEVERGNÜGEN MIT DEM **Online-ecobookstore**

**AUCH WENN WIR HIN UND WIEDER GERNE IN EINE BUCHHANDLUNG GEHEN** und dort nach interessanten Büchern schmökern, so bestellen wir einen Großteil unserer Bücher über Online-Buch-Shops. Anfangs war es primär Amazon, heute, da Amazon eine „Monopol-Riese“ geworden ist, bestellen wir aus verschiedenen Gründen lieber bei kleineren Online-Buch-Shops, insbesondere, wenn sie nicht nur nach ökonomischen, sondern auch ökologischen Maßstäben wirtschaften. Ein solches Unternehmen ist der Ecobookstore, ein grüner Online-Buchhandel im Allgäu.

Der Ecobookstore, der 2012 gegründet wurde, ist ein Produkt von Macadamu, einem Familienunter-

nehmen von Markus Danieli, seiner Frau Catherine und Samuel, dem Sohn von Markus. Im Online-Buch-Shop werden um die sechs Millionen Artikel aus den Bereichen Bücher, eBooks, Reader, Film, Musik und Spiele angeboten. Der Ecobookstore kooperiert mit dem deutschen Traditionsunternehmen Libri GmbH. Was uns am Ecobookstore gefällt, ist, dass die Bücher versandkostenfrei versandt werden und der Shop klima- und umweltschutzmäßig engagiert ist, indem z.B. ein Teil des Gewinns an das Regenwaldschutzprojekt „Rettet den Regenwald e.V.“ gespendet wird. Übrigens: Der Ecobookstore ist mit dem bekannten Trusted Shops Gütesiegel für sicheres Einkaufen im Internet ausgezeichnet.



Am Krebsbach 9  
88316 Isny  
+49 7562 9756956  
www.ecobookstore.de

# Seidentraum – Eco und Fair

**DA WIR VIELE KLEIDUNGSSTÜCKE, SCHALS UND Vorhänge** aus Naturseide haben, die von unseren kreativen Schneiderinnen genäht wurden und werden, haben wir auch im Laufe der Jahre viel Seide aus ökologischer und fairer Seidenproduktion gekauft. Die Seide stammt von Dr. Matias Langer und seiner Firma Seidentraum aus Leipzig. Seidentraum bietet zertifizierte Bio-Seide aus kontrolliert biologischer Tierhaltung (kbT) an, ein Novum auf dem großen Markt des konventionellen Seidenhandels. Zudem verkauft Seidentraum auch Ahimsa-Seide, eine Seide für die keine Raupen – wie dies sonst üblich ist – sterben müssen.

Die Firma Seidentraum leistet mit ihrem Projekt „Meghalaya“ in Indien aktive Entwicklungshilfe, indem durch die Herstellung und das Weben der Seidenstoffe das Leben der armen Bevölkerungsschicht verbessert wird. Seidentraum arbeitet auch eng mit der Initiative von Kusuma Rajaiah zusammen, der eine wirtschaftliche Methode entwickelt hat, um Seide aus Seidencoccons herzustellen, ohne das Leben der Falter zu beenden. Seide zu tragen, für die kein Tier gestorben ist und die armen Menschen ein menschenwürdiges Leben bereitet, vermittelt ein sehr schönes, friedvolles Gefühl.



**Seidentraum**  
silk - eco & fair  
Dr. Matias Langer  
Karl-Friedrich-Str. 1  
D-04316 Leipzig  
+49 (0)341/3314052  
www.seidentraum.eu  
www.meghalaya-silk.com

# AFA-Algen-Shake und Kurkuma-Sauce

**SIE GELTEN ALS SUPERFOODS:** AFA-Algen und Kurkuma. Wir nehmen seit Jahren beide immer wieder gerne zu uns. AFA-Algen werden, zusammen mit der Spirulina-Alge und Wasser zu einem Cocktail gemixt, was nicht nur lecker schmeckt, sondern auch die Lebensenergie anregt und stärkt. Algen sind eine Ur-Nahrung, da sie Wissenschaftlern zu Folge die Erde schon seit über 2,8 Milliarden Jahren besiedeln. Die AFA-Algen haben wichtige Antioxidantien, Mineralien, Aminosäuren, Vitamine und Enzyme, die gut für das Gehirn, die Nerven und den Zellaufbau sind. Das gelbe Kurkuma-Pulver hat einen sehr würzigen Ge-

schmack und wir geben gerne eine Messerspitze davon in unsere Sauce am Abend, die wir mit Gemüse und Reis essen. Das im Kurkuma enthaltene Curcumin wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und entgiftend. Sowohl bei den AFA-Algen wie auch beim Kurkuma ist die Qualität entscheidend; sie sollten nicht nur Bio-Qualität haben, sondern auch rohköstlich getrocknet sein. All das findet man bei Produkten der Firma Essential Foods, einem Online-Shop für hochwertige Nahrungsergänzungsmittel, Gesundheitsprodukte und Lebensmittel, der vom Heilpraktiker Robert Schneider und vom Ernährungstrainer Reinhard Jäger geleitet wird.



**Essential Foods**  
Kranichweg 7  
D-04420 Markranstädt  
+49 34205 993 773  
service@essential-foods.com  
www.essentil-foods.de



# IM MEGA-SPIEL DES UNIVERSUMS

DAS LEBENSSPIEL DES „HOMO LUDENS“ IN EINEM UNIVERSUM DER  
SPIELWELTEN UND INSZENIERUNGEN  
VON HELENE WALTERSKIRCHEN



**Das Buch entführt Sie in die Dimension der Spielwelten dieses Mega-Universums.** Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Spielwelten und Ihres eigenen Lebensspiels. Erkennen Sie, dass Sie sich in einem einzigen „Making-Of“ Ihres Lebensfilms befinden, in dem Sie die Hauptrolle spielen. Alles, was Ihnen real erscheint, ist nichts anderes als Inszenierung und beständiges Spiel der polaren Kräfte, von denen Sie wie ein Spielball hin und her bewegt werden. Das Buch gewährt Ihnen Einblick in die Geheimnisse des Selbst, des Schicksals, der Entwicklung, des Wollens und der Anziehung, in dem wir unseren eigenen Evolutionsprozess, der Teil des kosmischen Evolutionsprozesses ist, durchlaufen. Erkennen Sie das Rollen-Wirrwarr, in das Sie sich verstrickt haben und entdecken Sie Ihr wahres Selbst, das ein Wesen dieses Universums ist und sich wie ein Chamäleon wandeln kann – vom Clown zum Rennfahrer, vom Mauerblümchen zur Geschäftsfrau, vom Würstlbudenverkäufer zum Selfmade-Millionär – und doch nichts von alledem ist. Im Selbst-Sein liegt das Tor zum Humor, der alles als Inszenierung durchschaut.

**Hardcover, 230 S., Buch-VK-Preis: € 19,90**  
**ISBN Nr. 978-3-00-052037-2**

**Möchten Sie das Buch bestellen?**  
**telefonisch: 08241/800 43 41**  
**oder per E-Mail: [info@schlossrudolfshausen.de](mailto:info@schlossrudolfshausen.de)**

Impressum:  
Adma-Publications  
Helene Walterskirchen  
Schloss Rudolfshausen  
Hauptstr. 22, D-86859 Holzhausen-Igling  
Tel. ++49(0)8241/800 43 41  
Fax ++49 (0)8241/800 43 42  
[www.helene-walterskirchen.de](http://www.helene-walterskirchen.de)  
[www.schlossrudolfshausen.de](http://www.schlossrudolfshausen.de)  
E-Mail: [info@schlossrudolfshausen.de](mailto:info@schlossrudolfshausen.de)