

LANDLEBEN

LEBENSSTIL MIT LIEBE ZUR NATUR



**Natur-
Apotheke**

Liebeskräuter
und Rezepturen für
ganzheitliches
Wohlbefinden

Deko-Liebe
4 Frauen zeigen,
wie sie feiern



Unsere Lieblinge
Geschenke, die Hund & Katze
erfreuen & tierische Rekorde



24 Ideen im Advent
Tipps rund ums Dekorieren,
Verschenken und Verpacken



Weihnachtsbäckerei
Naschen erlaubt! Plätzchen &
Kuchen, die Sie lieben werden

Tierischer Spaß
Erlebnistag
mit Luchs & Eule



Zuhause
im Garten – mit
etwas Übung klappt
es mit den Vitami-
nen von der eigen-
en Scholle ganz gut.



Einstieg in DEN AUSSTIEG



Statt Großstadt doch Gemüsegarten? Laura Wagner folgte einem vagen Traum – und fand ein handfestes neues Alltagsglück.

TEXT: Dorea Dauner • FOTOS: Nadine Rodler

Die Kohlfliegen machen Ärger. Sie ruinieren eine von Lauras Versuchsreihen im Gemüsegarten. So etwas wäre der 33-Jährigen vor ein paar Jahren noch nicht passiert. Wenn sie mit den Marketing-Kollegen der Berliner Staatsoper „Unter den Linden“ Essen ging, war ihr noch nicht klar, wieviel man für das, was da auf dem Teller liegt, wissen und tun muss. Heute ist es ihr Alltag, denn Fraßschäden im Gemüsegarten gehören dazu. Lernen, damit umzugehen ebenfalls. Wer sein Leben radikal von City-Life auf Bauernhof umstellt, erlebt Überraschungen.

DIE NATUR ALS CHEFIN

Auch positive. „Ich hätte zum Beispiel nie gedacht, zu welchen körperlichen Höchstleistungen man imstande ist“, sagt sie. Den ganzen Tag rackern bei Minustemperaturen etwa, Ställe renovieren und Holz ernten, wenn das Wetter mitmacht. Heute gibt eben kein Chef den Ton an, sondern die Natur. Ihre Erfahrungen mit dem Aus- und Umstieg will Laura gerne teilen.

Angekommen

Auf dem Hof der Familie fühlt sich Laura inzwischen daheim. Das freut die Großmutter (o.r.) – und die Hühner des Nachbarn. Täglich gibt es frische Eier.



Landfrau



Unsere Landfrau

Laura-Marie Wagner

Die 33-Jährige war als stellvertretende Leitung Marketing der Staatsoper *Unter den Linden* tätig, bevor sie ihren Lebenstraum wahr machte und aufs Land zog. Die vielfältigen Erfahrungen mit dem neuen Alltag – körperliche, seelische und menschliche – hält sie in Text und Bild fest. Ihr Buch über den Umstieg wird viele Bilder und Rezepte enthalten und voraussichtlich im Jahr 2025 beim Prestel-Verlag, München erscheinen.



Auf Vorrat

Nicht vegetarisch, aber viel Gemüse: Was der Garten hergibt, wird eingekocht und gelagert für den Winter. Immerhin rund 40 Prozent Selbstversorgung hat Laura inzwischen erreicht.

Ein Buchkonzept entstand und fand prompt einen Verlag; die Veröffentlichung ist für das Jahr 2025 geplant. Laura will darin von den schönen Seiten berichten, von der Ruhe, dem bestimmenden Einfluss von Sonne und Jahreszeiten, aber eben auch von den existenziellen Erfahrungen. Nicht jede romantische Vorstellung hält dem Alltag stand, aber doch genügend, dass sie den Schritt wieder tun würde. „Auf jeden Fall“, betont sie.

UND WAS KOMMT DANN?

Im nächsten Jahr schließt sie sich dem Gastro-Trend „Supper Club“ an: Fremde einladen und privat bekochen, dafür hat Laura den alten Saustall hergerichtet. An ihrem riesigen Tisch sollen sich bis zu 10 Leute treffen und ins Gespräch kommen. Was sie kochen wird, ist noch nicht sicher. Aber die Termine stehen und Anmeldungen sind schon möglich: thanheim.com. ♠



Hunger?

Von Lauras großer Freude am Kochen und Backen dürfen bald auch Gäste profitieren.





Tüfteln
in der Küche,
das gehört zu
Lauras Leiden-
schaften.



Hausbaum
Eine Walnuss
beschirmt
sommers wie
winters den Hof
in Thanheim.

PROMOTION

SCHÄTZE VON FRÜHER NEU ENTDECKT

Power-Knolle Meerrettich: Gesund & vielseitig

UNSER TIPP

Spinatknödel mit Meerrettich
– die feine Meerrettich-Note
sorgt für den ganz besonderen
Pfiff und tut gerade in
der grauen Jahreszeit
besonders gut!



Schon gewusst?

Meerrettich wird bereits seit dem Mittelalter in Deutschland angebaut und tut einfach gut: Die **beliebte Heilpflanze** enthält viel Vitamin C und B, was die **Immunabwehr** unterstützen kann. Weiter sagt man Meerrettich nach, unter anderem durch die enthaltenen Senföle, schleimlösend, durchblutungssteigernd und **entzündungshemmend** zu sein. Diese Eigenschaften machen **Meerrettich-Genuss** nicht nur lecker, sondern auf ganzer Linie gut für uns. Der klassische **KOCH'S Meerrettich** bringt natürliche Frische und je nach Wunsch angenehme Schärfe zu Fisch, Braten oder Gemüse. Das Rezept **Spinatknödel mit Meerrettich** finden Sie hier: www.kochs-meerrettich.de