









## Gute Stimmung im Quartier Traunsteiner Straße

Nach der coronabedingten Zwangspause veranstaltete die Mietergemeinschaft in der Traunsteiner Straße endlich wieder eine Party: In guter Stimmung traf man sich am Silvesterabend im Gemeinschaftsraum des Quartiers, feierte ausgelassen fröhlich und begrüßte gemeinsam das neue Jahr 2023.

Ein herzliches Dankeschön an Herrn Anton Köther und allen Helfern für die tolle Organisation. Gerade in unruhigen Zeiten wie diesen sind Engagement und Zusammenhalt wichtiger denn je! ●



## All jenen ein Herzliches Dankeschön...



... die den engagierten Mitarbeitern und Freiwilligen unseres Nachbarschaftshilfereins dabei helfen, die gemeinnützige Vereinsarbeit mit vielfältigen Angeboten für unsere Mitglieder und Mieter aufrechtzuerhalten und umzusetzen. ●

Begegnungsstätte des  
Nachbarschaftshilfereins im  
Hermann-Grothe-Haus,  
Andersenstraße 32 in DU-Neudorf



## Wir sagen Danke allen Spendern, Förderern und Freunden unseres Vereins für ihre Wertschätzung und großzügige Unterstützung!

**Malerbetrieb Theo Jansen** | Duisburg  
Malen Tapezieren Renovieren Lackieren

**Elektro-Schlossmacher, Inh. H. Genrich** | Duisburg  
Elektroinstallationen

**Fliesen Eßmann e. K.** | Dülmen-Buldern  
Spezialist für Wand-, Boden- und Mosaikfliesen

**Gebr. Horst und Bernd Kleinkoenen GmbH** | Duisburg  
Sanitär- und Heizungsinstallationen

**Dr. Konrad, Richter & Partner Rechtsanwälte**  
**PartG mbB** | Duisburg  
Notare | Fachanwälte | Rechtsanwälte

**Siegfried Kluge & Höffken GmbH** | Kamp-Lintfort  
**Bau- und Möbelschreinerei**

**Elektro Runniger GmbH** | Duisburg  
Elektroinstallationen



**Wohnungsgenossenschaft  
Duisburg-Süd eG**

## Termine · Termine · Termine



„Wohnen und Leben in Duisburg“

Die Wohnungsbörse auf der Königstraße in der Duisburger Innenstadt hat einmal jährlich einen festen Platz im städtischen Veranstaltungsprogramm. Wohnungssuchende und Interessierte haben hier am Samstag, den 13. Mai 2023, von 10 bis 16 Uhr die Möglichkeit, sich über die vielfältigen aktuellen Wohnungsangebote und Bauvorhaben zu informieren. Wir sind wieder dabei und freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand!



**Die Duisburger  
Wohnungsgenossenschaften.**  
Ein sicherer Hafen.



„Film ab!“ heißt es vom 17. Juli bis 20. August 2023  
im Landschaftspark Duisburg-Nord

Die Duisburger Wohnungsgenossenschaften unterstützen auch in diesem Jahr das beliebte Kino-Event „Stadtwerke Sommerkino“. Wir laden Sie herzlich ein, in unserer Sommerlounge Platz zu nehmen und einen entspannten Abend zu genießen! Das Programm und Tickets gibt es zu gegebener Zeit unter: [www.stadtwerke-sommerkino.de](http://www.stadtwerke-sommerkino.de)



**LICHTERLAUF  
DUISBURG**

**Auf zum Lichterlauf! Starten Sie mit dem Team  
der Duisburger Wohnungsgenossenschaften!**

Am **16. September 2023** findet der nunmehr 21. Benefizlauf rund um die beliebte Laufstrecke an der Regattabahn statt. Das Rennen, mit Start und Ziel auf der Kruppstraße, unterstützt die Finanzierung der laufenden Kosten für die Beleuchtung entlang der Regattabahn.

Die Anmeldung zum Start im Team der Duisburger Wohnungsgenossenschaften ist einfach!  
Entweder per Anruf bei Frau Maas oder Frau Stuppy in unserer Verwaltung: (02 03) 75 99 96-0,  
per E-Mail: [info@wogedu.de](mailto:info@wogedu.de) oder per WhatsApp: (02 03) 75 99 96-0.

**Die Anmeldefrist endet am 20. August 2023.**

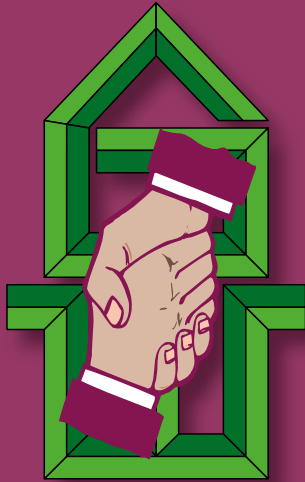
Für einen Selbstkostenbeitrag von 5,00 Euro erhalten Sie ein funktionelles und modernes Laufshirt im Outfit der Duisburger Wohnungsgenossenschaften. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung auch Ihre Kleidergröße mit an, damit wir Ihr Laufshirt passgenau bestellen können. Die Startgebühr übernehmen wir.

Hinweise zum Veranstaltungsort, zu den Streckenverläufen und einige Informationen mehr erhalten Sie auf der Website der Veranstalter unter: [www.lichterlauf.bunert.de](http://www.lichterlauf.bunert.de) ●



### **Impressum Unternehmensseiten**

Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd eG · Eichenhof 9 · 47053 Duisburg  
Telefon: (02 03) 75 99 96-0 · E-Mail: [info@wogedu.de](mailto:info@wogedu.de) · Internet: [www.wogedu.de](http://www.wogedu.de)  
Redaktion und verantwortlich: Uwe Meyer, Jan Rothe · Erscheinungsform: 4-mal jährlich



**Wohnungs-  
genossenschaft  
Duisburg-Süd  
Nachbarschafts-  
hilfe e.V.**

**Büro im Hermann-  
Grothe-Haus  
Andersenstraße 32  
47057 Duisburg**

[www.wogedu.de](http://www.wogedu.de)

# KOMM IN UNSER TEAM!

**Für unsere Mitglieder  
im Raum Duisburg-Mitte/Süd  
suchen wir zuverlässige**

## **HAUSHALTSHILFEN** (m/w/d)

**für haushaltsnahe Dienstleistungen auf  
Minijob-Basis oder Teilzeitbeschäftigung  
(13,50 €/Stunde).**

Sie unterstützen unsere Senioren in ihren  
Wohnungen durch Reinigungsarbeiten,  
Wäschepflege, Einkäufe tätigen usw.  
Die Arbeitszeit ist familienfreundlich  
(Mo. – Fr. vormittags).

**Das bringen Sie mit:**

- eigenen Pkw zum Erreichen  
der Einsatzorte
- Zuverlässigkeit, Motivation  
und Flexibilität
- Freude am Umgang mit Menschen

**Wir freuen uns auf Ihre  
telefonische Bewerbung unter  
(02 03) 37 44 83**

# Veranstaltungskalender Nachbarschaftshilfe e. V.

## Begegnungsstätte im Hermann-Grothe-Haus, Andersenstraße 32 in Duisburg-Neudorf



### Regelmäßige Angebote:

<b>Handarbeiten im Klöncafé</b> Handarbeiten in geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee oder Tee. Endlich das Paar Socken zu Ende bringen oder den Schal fürs Enkelkind stricken. In netter Gesellschaft gibt man sich Hilfe-stellung und gute Ratschläge.	<b>Jeden Dienstag 14.30 bis 16.30 Uhr</b> Für Anfänger und Fortgeschrittene.
<b>Sitzgymnastik</b> mit Helga Schwittei	<b>Jeden Montag</b> 1. Gruppe von 14.30 bis 15.30 Uhr 2. Gruppe von 15.30 bis 16.30 Uhr
<b>Gedächtnistraining</b> mit Kerstin Grannemann	<b>Jeden Donnerstag von 13.45 bis 14.45 Uhr</b>
<b>Austausch zum aktuellen Tagesgeschehen</b> mit Werner Hammacher (Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich.)	<b>„Montagsrunde“ jeden ersten Montag im Monat, Beginn 14.00 Uhr</b>
<b>Mitgliedertreff</b> Planungstreffen für die Organisation gemeinsamer Freizeitgestaltungen und Unternehmungen Jeder ist herzlich willkommen!  Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Tanja Tobias, Telefon (02 03) 37 44 83 oder per E-Mail: tobias@wogedu.de	<b>Jeden 1. Mittwoch im Monat Beginn 16.30 Uhr</b>
<b>Zu unseren regelmäßigen Angeboten sind neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer herzlich willkommen.</b> Wenn Sie am Gedächtnistraining, an der Sitzgymnastik oder an der Montagsrunde teilnehmen möchten, bitten wir um telefonische Anmeldung. Sollten keine freien Plätze vorhanden sein, setzen wir Sie gerne auf die Warteliste.	
<b>Öffnungszeiten der Cafeteria: montags und donnerstags von 14.00 bis 17.30 Uhr</b>	

### Juni 2023

**Tagesfahrt zum Spargelhof Schippers und in die Wallfahrtsstadt Kevelaer** **Donnerstag, 01.06.2023**  
 (s. Begleitartikel in der Februar-Ausgabe)



Wir bieten unseren Mitgliedern an:

## Haushaltsnahe Dienstleistungen

Unsere Haushaltshilfen unterstützen Senioren und Hilfebedürftige in allen Bereichen der Hauswirtschaft. Folgende Aufgaben können erledigt werden:

- **Reinigungsarbeiten**
- **Bettwäsche wechseln**
- **Einkaufen**
- **Wäsche waschen und bügeln**
- **Weitere Leistungen auf Anfrage**

**Unsere aktuellen Preise:** Die Leistungen werden mit 17,50 € je Stunde abgerechnet, Kurzeinsätze (bis zu 30 Minuten) pauschal mit 11,00 €, jeweils zzgl. 3,00 € Anfahrt. Nähere Informationen erhalten Sie montags bis freitags, jeweils von 8.00 Uhr bis 11.00 Uhr, telefonisch oder persönlich bei:

**Frau Kerstan:** Telefon: (02 03) 39 34 100,  
E-Mail: kerstan@wogedu.de

**Frau Rothmann:** Telefon: (02 03) 36 39 91 68,  
E-Mail: rothmann@wogedu.de

**Kontaktadresse:** Wohnungsgenossenschaft Duisburg-Süd Nachbarschaftshilfe e. V., Begegnungsstätte im Hermann-Grothe-Haus, Andersenstraße 32, 47057 Duisburg

## Service für Senioren und Menschen mit Behinderung



Unsere erfahrene Seniorenberaterin, **Frau Tanja Tobias**, steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Gerne kommt Frau Tobias auch zu Ihnen nach Hause. Vereinbaren Sie einfach telefonisch einen Termin!

Sprechzeiten in unserer Begegnungsstätte im Hermann-Grothe-Haus, Andersenstraße 32 in Duisburg-Neudorf:

- montags bis freitags von 8.00 bis 11.00 Uhr,
- mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr
- und nach Vereinbarung.

**Telefon: (02 03) 37 44 83, E-Mail: tobias@wogedu.de**





Ein Tag wie kein anderer

Der 50. Todestag von

# Pablo Picasso

Auf sagenhafte 50.000 Werke wird sein Gesamtwerk geschätzt und Zeit seines Lebens war der Mann eine Legende: Pablo Diego José Francisco de Paula Juan Nepomuceno María de los Remedios Cipriano de la Santísima Trinidad Ruiz y Picasso, wie das Genie mit vollen Namen hieß, war vielleicht der Maler schlechthin.

Pablo wurde am 25. Oktober 1881 in Málaga (Spanien) geboren und wie es dort so üblich war (und heute noch in Teilen ist) mit einer ganzen Fülle von Vornamen bedacht. Sein Vater war selbst Maler und ob der kleine Pablo von ihm nun sein Talent geerbt hatte oder in ihm den idealen Lehrer fand, kann in der Nachbetrachtung nicht beantwortet werden, vermutlich aber war es eine Mischung aus beidem.



Schon 1890, im Alter von acht, stellte er sein erstes Ölgemälde fertig, das er im Jahr zuvor begonnen hatte. Picador zeigt einen Stierkämpfer bei der Arbeit und gilt als erstes Ölgemälde, das Picasso geschaffen hat. Ein Jahr später zog die Familie nach A Coruña, wo der Vater eine Stelle als Kunstlehre annahm und Pablo eine Schule für Bildende Künste besuchte.

Nach dem Tod einer seiner beiden jüngeren Schwestern zog die Familie abermals weiter, nun nach Barcelona, wo Picasso mühelos die Aufnahmeprüfung zur dortigen Kunstakademie be-

stand – mit 14 Jahren. Nur ein Jahr später bezog Pablo Picasso sein erstes Atelier. 1897 änderte er die Signatur seiner Bilder von P. Ruiz (dem Namen seines Vaters) in P. Picasso (dem Mädchennamen seiner Mutter).

1900 folgte die erste Einzelausstellung im Els Quatre Gats in Barcelona, im selben Jahr besuchte der Maler erstmals Paris, wo ihn die impressionistischen Werke von Cézanne und Degas nachhaltig beeindruckten. Auch Toulouse-Lautrec beeinflusste ihn dort. Zurück in Spanien begann für den Künstler die Blaue Periode: In der Zeit zwischen 1901 und 1904 malte Picasso in der Hauptsache monochromatische Gemälde in Blau- und Blaugrüntönen. In diesen Jahren pendelte er stetig zwischen Barcelona und Paris, in beiden Städten war er hochproduktiv.

1905 wechselte die Blaue in die Rosa Periode, der deutsche Kunsthändler Wilhelm Ude wurde auf Picasso aufmerksam und stellte ihn dem gleichfalls deutschen Galeristen Daniel-Henry Kahnweiler vor, der in der Folge der wichtigste Förderer des Malers wurde. Gemeinsam mit seinem neuen Malerfreund Georges Braque begründete Picasso den Kubismus (1908-1914). Sein Gemälde „Les Femmes d'Alger“ (März-Juli 1907, MoMA) avancierte in den 1920er Jahren zur Ikone der Moderne.

Der Kubismus machte Pablo Picasso zu einem der (wenn nicht gar dem) bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts. Picasso, der zwei Mal verheiratet war und sieben Kinder hatte (drei davon unehelich, resultierend aus unzähligen Affären) schuf zu Lebzeiten geschätzt 50.000 Werke, Gemälde, Zeichnungen, Grafiken, Plastiken und Keramiken. Sein „**Junges Mädchen mit Blumenkorb**“ ist unter zehn der am teuersten versteigerten Gemälde der Welt zu finden. Verkauft wurde es im Mai 2018 für 115 Millionen Dollar bei Christie's in New York. Vor 50 Jahren, am 8. April 1973 starb Picasso in seinem Haus in Mougins (Südfrankreich) infolge einer Lungenembolie. Er wurde 91 Jahre alt. ●



# Baden-Baden

Wer es böse meint mit Baden-Baden nennt die Stadt überaltert und zu russisch. Die Wahrheit aber ist eine andere: Die Kurstadt am Rande des Schwarzwalds ist jünger als manche Metropole gerne sein möchte. Und Russen? Das ist lange her. Heute ist man hier international besucht.

Was hat es bloß mit diesem Russen-Vorurteil auf sich? Wieso hört man so häufig, dass das 55.000-Einwohner-Städtchen von keinen anderen Touristen als eben diesen besucht werden würde? Nun, Baden-Baden hat tatsächlich eine russische Vergangenheit: Schon seit über 200 Jahren ist sie sozusagen ein russischer Sehnsuchtsort. Früher kamen Fürsten und Künstler aus Russland in die Kurstadt, später waren es die Touristen. Heute, bedingt durch den Ukrainekrieg, sind es anderen Nationen, die hier den touristischen Ton angeben: Viele Amerikaner, noch mehr Inländer, und ganz neu und stark steigend: Inder und Inderinnen. Aber auch schon vor dem Beginn des Krieges verschoben sich die Zahlen, weg von den Russen. Dennoch: In Russland ist Baden-Baden nach Berlin die bekannteste deutsche Stadt.

Ob bekannt oder nicht: wunderschön ist es hier in der Kurstadt im nördlichen Schwarzwald, die bekannt für ihre wunderschönen Gärten, ihre male- rischen Gebäude und vor allem ihrer Heil- und Thermalquellen – wegen letzterem fühlten sich

schon die Römer hier sehr wohl. Im Mittelalter war Baden-Baden Residenzstadt der Marktgrafschaft Baden und somit gleichzeitig Namensgeber für das Land Baden. 1689 verlor sie diesen Status an das benachbarte Rastatt.

Das ist lange her: Heute ist die Kur- und Bäderstadt eine über die Landesgrenzen hinaus bekannte Kultur-, Medien und Kunststadt. Hier steht das architektonisch spektakuläre Frieder Burda-Museum (siehe Kasten) und das eindrucksvolle Festspielhaus. Das Opern- und Konzerthaus gilt mit seinen 2.500 Plätzen als Deutschlands größtes derartiges Haus. Was wenige wissen: Das Haus unter der Leitung des Intendanten Benedikt Stampa ist ein privatwirtschaftlich geführtes Haus, es finanziert sich durch eine private Stiftung und bekommt keinerlei staatliche Zuwendungen. Das Programm zieht alljährlich Heerscharen von Kulturliebhabern aus aller Welt nach Baden-Baden.

Gleichwohl mit deutlich weniger kulturellen Anspruch, aber mit noch größerer Magnetwirkung:





Es gibt historische Gebäude noch und nöcher zu bestaunen. Das Palais Hamilton beispielsweise, die erste Villa, die außerhalb der Stadtmauern errichtet wurde (1808 war das). Oder die Trinkhalle im Kurpark, gleichfalls aus dem 19. Jahrhundert. Angrenzend an den Kurpark findet sich Brenners Park-Hotel & Spa, ein Fünf-Sterne-Haus mit 175-jähriger Tradition. Hier rühmt man sich nicht ohne Stolz, abwechselnd mit dem Mandarin Oriental in München das teuerste Hotel der Republik zu sein.

Das Casino Baden-Baden. Es ist im wunderschönen Kurhaus der Stadt beheimatet, das im 19. Jahrhundert im klassizistischen Stil erbaut wurde – da gerät vor lauter Schönheit der Räume das Spielen um den schnöden Mammon fast zur Nebensache. Aber die Räume dienen nicht nur dem Spieltrieb, schon 1934 wurde hier eine Schachweltmeisterschaft ausgetragen und rund 50 Jahre später tagte hier das Internationale Olympische Komitee.

Aber natürlich gibt es noch mehr zu entdecken: Die Philharmonie Baden-Baden zum Beispiel, deren Anfänge bis in das Jahr 1460 zurückreichen. Daneben ist die Stadt Heimat des SWR-Sinfonieorchesters und wer es ein bisschen moderner mag: Immer im September findet in Baden-Baden das SWR3-New Pop-Festival statt.

Nicht unerwähnt bleiben darf die Caracalla Therme, eines der größten und bekanntesten Thermalbäder in Deutschland. Benannt ist es nach dem römischen Kaiser Caracalla, der um 200 n. Chr. die Kuranlagen in Baden-Baden erweitern ließ.

Wer gut essen möchte ist hier genauso gut aufgehoben, wie jene, die gerne herausragend logieren möchten. Es gibt Maßschneider und Maßschuhmacher, Kaufhäuser und Boutiquen. Die Stadt gehört seit knapp zwei Jahren zu den elf bedeutendsten Kurstädten Europa und trägt seitdem den Titel „Weltkulturerbe“. Der touristische Slogan der Stadt lautet „The good-good life“ – selten hatte Werbung so Recht. ●

### Tipp: Das Museum Frieder Burda

Wer Baden-Baden bereist und ein Herz für Kunst und/oder Architektur hat, muss hier vis-a-vis vom Kurpark vorbeischaun: Das private Sammlermuseum vom Verlegererbe Frieder Burda wurde vom Star-Architekten Richard Meier entworfen und 2004 nach rund 2 Jahren Bauzeit und Kosten von rund 15 Millionen Euro eröffnet – was der Museumsgründer alles über seine private Stiftung finanzierte. In den weißen, lichten Räumen finden sich Werke von Baselitz, Beckmann, Anselm Kiefer, August Macke, Pablo Picasso oder Jackson Pollock (um nur ein paar wenige von ganz vielen Namen zu nennen).



# Wie ernähre ich mich nachhaltig?

Im Grunde scheint es ganz einfach zu sein, sich nachhaltig zu ernähren, oder? Gemüse ist besser als Fleisch, Bio ist besser als Gewächshaus, Erdbeeren im Sommer sind besser als im Winter – aber ist es tatsächlich so einfach?

Petra achtet sehr auf Ihre Ernährung. Schon vor Jahren hat sie sich entschieden, auf Fleisch zu verzichten und sich vegetarisch zu ernähren. Seitdem, so sagt sie, geht es ihr körperlich besser, ein paar Kilos sind auch gepurzelt und auch ihre Freunde attestieren ihr eine gesündere Hautfarbe und eine grundsätzliche Entspannung. Anscheinend ernährt sich Petra durch ihren Fleischverzicht gesünder – aber ist das auch gleichzeitig nachhaltiger?

Nachhaltige Ernährung bedeutet selbstverständlich, dass man sich gesund und ausgewogen ernährt und eben in Erwägung zieht, auf den Verzehr von Fleisch und Wurst zu verzichten. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation FAO der Vereinten Nationen hat errechnet, dass die Massentierhaltung der größte globale CO<sub>2</sub>-Treiber ist: Rund 14,5 Prozent der weltweiten durch Menschen verursachten Treibhausgasemissionen kommen aus der Haltung und Verarbeitung von Tieren – heftige Zahlen. Aber: Ein Fleischverzicht ist lediglich nur ein Mosaikteilchen im Puzzle „Nachhaltige Ernährung“.



Nur weil man sich hauptsächlich von Obst und Gemüse ernährt, bedeutet das nämlich noch lange nicht, dass man sich nachhaltig ernährt. Wichtig ist zu wissen: Kommt das Gemüse auf meinem Teller aus der Region? Oder hat es jemand durch halb Europa gekarrt, damit es in meinem Supermarkt verkauft werden kann? Bei nahe jedem fällt dazu vermutlich die immer wieder unglaubliche Geschichte der Nordseekrabben ein, die zum Puhlen nach Marokko gefahren werden, um danach – geschält – wieder nach Norddeutschland zurückkommen, um dort in den Supermarkt zu kommen

Also: Sind mein Obst und mein Gemüse aus der Region, dann ist das schon mal ein gutes Zeichen in Sachen Nachhaltigkeit, Um sicher zu gehen, kauft man diese Lebensmittel direkt beim Bauern oder, wenn das nicht möglich ist, im Bioladen. Gleichfalls wichtig in diesem Zusammenhang: Regional sollte immer zusammen mit saisonal gehen: Spargel im Dezember oder Erdbeeren im Januar sind definitiv nicht nachhaltig, die Natur hat sich für ihre Früchte Zeiten überlegt und an die sollte man sich halten.







Neben den regionalen und saisonalen Aspekten sollte man auch im Blick haben, unter welchen Umständen manches Obst und Gemüse angebaut werden. Aus Nachhaltigkeitsgesichtspunkten sollten Lebensmittel, die zur Aufzucht und Hege viel Energie und Wasser verbrauchen, gemieden werden – der Lebensmittelhändler Ihres Vertrauens kann da beratend helfen.

Wo wir schon bei Beratung sind: Gut beraten sind wir alle, wenn wir den Konsum von Fertiggerichten einschränken oder – wenn möglich – ganz bleiben lassen. Die bessere Alternative: selbst kochen! Das schmeckt meistens besser, kann viel Spaß machen und hinterher ist der Mülleimer



nicht mit Verpackungsmüll verstopft – diesen zu vermeiden sollte ohnehin Jedermanns Ziel sein (auch ohne die feste Absicht, sich nachhaltig ernähren zu wollen).

Auch wenn das selbst zubereitete Essen sehr lecker und bekömmlich war, manchmal bleibt doch noch etwas auf dem Teller – das soll natürlich nicht in die Biotonne, sondern noch gegessen werden. Pro Kopf und Jahr landen bei uns in Deutschland etwa 78 Kilogramm Essen im Müll, das sind unterm Strich elf Millionen Tonnen Le-

bensmittel (Quelle: Welthungerhilfe). Eine unfassbare Zahl. Da sollte, jenseits aller Nachhaltigkeitsbestrebungen, ohnehin niemand mitmachen.

Das Lebensmittel, die auf dem eigenen Teller landen, nicht mit Pestiziden und anderen gesundheitsbedrohenden Chemikalien behandelt werden sollten, versteht sich von selbst. Niemand möchte vom Essen krank werden und hier schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe: Man ernährt sich gesund und schützt und schont die Umwelt – so macht Nachhaltigkeit dann doppelt Spaß! ●















