



46



93



98



56

Inhalt

2023/2024

Stauend ERLEBEN

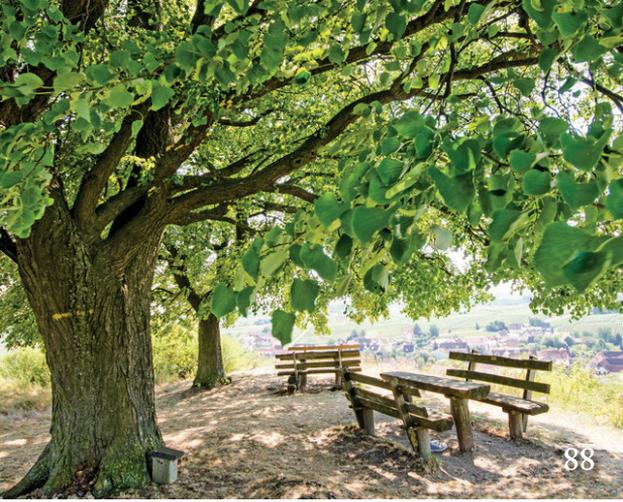
- 40 **Experten sind wir alle**
Bei Energie kennen wir uns aus
- 46 **Entdecken, staunen, tüfteln**
Dynamikum in Pirmasens
- 48 **Technik, die begeistert**
Spannendes in Mannheim
- 56 **Grenzgänger extrem**
4000 Kilometer wandern
- 62 **Leuchter auf sechs Beinen**
Tiere, die Licht machen können
- 66 **In die Sterne gucken**
Tipps für lange Nächte

Genussreich LEBEN

- 50 **Du bist, was Du isst**
Nahrung, die antreibt
- 55 **Körner und Nüsse**
Gehaltvolles Brot selber backen
- 78 **Musik voller Energie**
Notenkunst, die uns beflügelt
- 88 **Kraftorte**
Besuch zum Energietanken
- 98 **Leckeres Gemüse**
Rezepte für alle Jahreszeiten
- 137 **Rund und gesund**
Energiekugel selber machen

Kraftvoll AKTIV

- 75 **Gegen die Ohnmacht**
Ein lähmendes Gefühl besiegen
- 82 **Einatmen und ausatmen**
Meditation, die stärken kann
- 93 **Wunder des Lebens**
Permakultur-Garten
- 102 **Wassersparend gärtnern**
Trockene Zeiten überstehen
- 130 **Seltener zur Tankstelle**
Sparsamer fahren bringt's
- 134 **Per E-Bike durch die Pfalz**
Touren und Tipps



88



112



154



134

Zukünftig

HANDELN

- 108 Sonnenstrom vom See
Kieswerk, das Strom herstellt
- 110 Energiedorf
Münchweiler im Alsenztal
- 112 Alte Technik neu genutzt
Windmühlen und Windräder
- 116 Der Solarpionier
Für Umwelttechnik auf Achse
- 124 Ökologisch sauber
Energiekonzept in Ludwigshafen
- 138 Wärme aus der Erde
Geothermie in der Pfalz

Unsere Heimat

(SAAR-)PFALZ

- 120 Ölrausch am Rhein
Im Elsass und bei Landau
- 142 Glück im Unglück
Notlandung eines Flugschülers
- 144 Bild für den Frieden
Geheimnisse eines uralten Reliefs
- 150 Jahrestage
Pfälzer Geschichte(n)
- 152 Blumme
Gespräch im Büro
- 154 Schwarzes Gold
Aus der Tiefe des Saarlands

AUSSERDEM

- 6 Trendsetter Weltretter
Die Nachhaltigkeits-Initiative
- 7 Partner der Pfälzer
Bezirksverband für Lebensqualität
- 8 Tipps und Denkanstöße
Kalendarium 2023 – 2024
- 90 Karte mit Ortsverzeichnis
- 123 Impressum
- 141 Kreuzworträtsel
- 153 Frohe Stunden
Wein- und Volksfeste