



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