

der pilger

der pilger

MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN



Zeit für
Dankbarkeit

Dankbar leben

Dankbarkeit feiern wie durch alte Traditionen wie das Erntedankfest, kleine alltägliche Rituale oder auch einfach spontan, wenn uns danach ist. Dankbarkeit ist eine Lebenshaltung, die wir uns jeden Tag aufs Neue bewusst in Erinnerung rufen und pflegen können. Denn wer die Welt mit dankbaren Augen und Herzen betrachtet, macht sich selbst ein großes Geschenk.

Dankbar leben

Dankbarkeit ist eine Lebenshaltung, die wir jeden Tag neu pflegen können. Wer die Welt mit dankbaren Augen betrachtet, macht sich selbst ein großes Geschenk. 2

Die Kunst, dankbar zu sein

Dankbarkeit hilft uns, Schönes zu genießen und mehr im Moment zu leben. Bestseller-Autor Pierre Stutz über eine Lebenshaltung, die froh und zufrieden macht. 12

Anselm Grün: Mit allen Sinnen

Unser Kolumnist Anselm Grün über die Chance, aufmerksam die kostbaren Momente im Leben einzufangen und sich an ihnen zu beglücken. 17

Erntedankfest

Am ersten Sonntag im Oktober feiern Christinnen und Christen traditionell das Erntedankfest. In vielen Regionen finden an diesem Tag festliche Prozessionen statt. Die Menschen bringen Erntegaben wie Kürbisse, Zucchini, Äpfel, Getreide und Kartoffeln in die Kirchen, deren Altäre feierlich geschmückt werden. Diese Tradition reicht bis ins 3. Jahrhundert zurück und dient dem Dank an Gott für die Gaben der Natur.

Heutzutage steht das Fest auch im Zeichen der Nachhaltigkeit und des Umweltschutzes. Es erinnert daran, wie grundlegend die Natur für das Leben ist – sie bildet die Basis allen menschlichen Seins. Das Erntedankfest bietet Gelegenheit, Dankbarkeit zu zeigen und sich für den verantwortungsvollen Umgang mit der Natur einzusetzen.



Danke Garten: Zwetschkenkuchen

Zutaten: 1 Würfel Hefe, 200 g Zucker, 200 ml lauwarme Milch, 500 g Mehl, 100 g Butter, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 EL Zimt, 2 Eier, 1,5 kg Zwetschgen, 200 ml Sahne, 1 EL Stärke

Zubereitung: Die Hefe in eine Schüssel bröckeln. Mit 1 EL Zucker mischen und die lauwarme Milch dazugießen. Glatt verrühren und ca. 15 Minuten gehen lassen.

Die Hälfte des Mehls, Butter, 100 g Zucker, Vanillezucker, Zimt sowie 1 Ei dazugeben und unterrühren. Restliches Mehl dazugeben und alles gut durchkneten. Den Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft 170 Grad).

Die Zwetschgen entsteinen und am oberen Rand dreimal einschneiden. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Zwetschgen dachziegelartig auf dem Teig verteilen.

Sahne mit übrigem Zucker, dem Ei und der Stärke verrühren, über die Zwetschgen gießen und 35 bis 40 Minuten backen.



Das jüdische Laubhüttenfest

Das jüdische Laubhüttenfest, auch Sukkot genannt, ist eines der wichtigsten Feste im Judentum. Es beginnt im Herbst fünf Tage nach Jom Kippur und dauert eine Woche. Sukkot erinnert an die Zeit, als das Volk Israel nach dem Auszug aus Ägypten 40 Jahre durch die Wüste wanderte und in provisorischen Hütten lebte. Um dieser Zeit zu gedenken, bauen jüdische Familien Laubhütten, sogenannte Sukkas, oft im Garten oder auf dem Balkon. In diesen Hütten wird während des Festes gegessen, manchmal sogar geschlafen. Sie haben ein Dach aus Zweigen, durch das der Himmel zu sehen ist – ein Symbol für das Vertrauen auf Gott.

Ein weiteres zentrales Element ist das Schwenken des „Lulav“ – das ist ein Feststrauß aus Palm-, Myrten- und Bachweidenzweigen – zusammen mit einer Zitrusfrucht, dem Etrog. Diese Rituale drücken Dankbarkeit für die Ernte und die Gaben der Natur aus.



Verbindung spüren

Dankbarkeit ist eine Haltung zum Leben. Philosophen wie Seneca oder Epiktet betonten, dass wahre Dankbarkeit nicht vom äußeren Besitz abhängt, sondern aus der inneren Einstellung erwächst. Wer dankbar ist, erkennt die Geschenke des Lebens, auch wenn sie unscheinbar oder flüchtig erscheinen.

Wer das Leben als Geschenk versteht, lebt bewusster, intensiver und mit größerer Demut. Dankbarkeit bedeutet somit auch, Verantwortung für das eigene Dasein zu übernehmen und die Verbundenheit mit anderen Wesen zu erkennen. Sie ist kein passives Gefühl, sondern eine aktive Entscheidung, die das Denken und Handeln prägt – ein Ausdruck gelebter Weisheit.

Meister Eckhart, ein bedeutender christlicher Mystiker, betonte in seinen Schriften die Haltung der Demut und Dankbarkeit als Weg zur inneren Vereinigung mit Gott. Für ihn ist Dankbarkeit nicht nur ein Gefühl, sondern ein tiefes Erkennen und Anerkennen der göttlichen Gegenwart in allem, was geschieht. Er sah Dankbarkeit als Ausdruck der Seele, die sich dem Ursprung allen Seins zuwendet – Gott – und darin wahre Freiheit und Glück findet.



Zusammen dankbar sein

In der Gemeinschaft dankbar zu sein und seine Gedanken und Gefühle zu äußern, besitzt eine besondere Tiefe und schweißt zusammen. Setzen Sie sich zum Beispiel mit Ihrer Familie oder mit Ihren Freundinnen und Freunden zusammen. Ein Essen kann eine gute Gelegenheit sein oder auch ein Spaziergang. Alle Anwesenden sagen nun, für was sie gerade dankbar sind. Das Teilen der Dankbarkeit stärkt die Gemeinschaft und bringt Gespräche manchmal auf eine andere, unerwartete Ebene, die es erlaubt, sein Gegenüber besser kennenzulernen. Gerade in einer Gruppe ist es in Ordnung, wenn jemand zögert oder es nicht machen möchte. Es soll kein Zwang oder Druck entstehen.



Einfach mal Danke sagen

Überraschen Sie liebe Menschen, indem Sie einfach mal „Danke“ sagen. Schreiben Sie zum Beispiel das Wort „Danke“ auf einen kleinen Zettel und stecken Sie ihn in die Jackentasche, den Rucksack, das Mäppchen oder auf den Sitz im Auto.

Das kann ein allgemeines Dankeschön sein – oder Sie beziehen sich auf eine ganz konkrete Situation, etwa: „Danke, dass du mich gestern so unterstützt hast“ oder „Danke, dass du mein Fahrrad repariert hast“. Allein die Vorbereitung der Überraschung macht Freude, und am Abend mit der Person darüber zu sprechen, erfüllt das Herz mit Glück. Probieren Sie es aus!





Danke Herbst: Lauchkuchen

Zutaten:

Teig: 250 g Dinkelmehl, 125 g weiche Butter, 2 EL Wasser

Belag: 500 g Lauch, 200 ml Sahne, 3 Eier, 100 g geriebener Hartkäse, Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung: Backofen auf 200 Grad vorheizen (Ober- Unterhitze), Mehl, Butter und Wasser zu einem glatten Teig formen und zugedeckt stehen lassen.

Die Lauchstangen putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Lauchringe etwa 5 Minuten abgedeckt in der Pfanne dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Springform fetten und die Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen hohen Rand formen. Den Lauch auf den Teig geben, glatt streichen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten backen.

Den Käse reiben, mit Sahne und den Eiern verquirlen. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken (Wer möchte, kann es noch mit einem Schuss Weißwein (4 EL) verfeinern).

Den Kuchen aus dem Ofen holen, die Lauch-Käse-Sahne Mischung drüber gießen und für ca. 30-40 Minuten in den Backofen schieben.



Chuseok

Chuseok ist ein traditionelles Fest in Südkorea und wird jedes Jahr im Herbst gefeiert. Bei diesem Fest danken die Menschen ihren Ahnen für die reiche Ernte und drücken damit familiäre Verbundenheit und Dankbarkeit aus.

Während Chuseok kehren viele Koreaner in ihre Heimatstädte zurück, um Zeit mit der Familie zu verbringen und Rituale wie „Charye“ durchzuführen – hier werden Speisen auf einem Altar angerichtet.

Das gemeinsame Essen steht im Mittelpunkt von Chuseok. Besonders beliebt sind „Songpyeon“, kleine Reiskuchen, die mit süßer Füllung gedämpft und mit Kiefernblättern aromatisiert werden. Neben dem Essen spielen auch traditionelle Spiele, Tänze und das Tragen der Hanbok-Tracht eine wichtige Rolle.

Danke Natur: Kürbispufer

Zutaten:

Puffer: 800 g Hokkaidokürbis, 100 g Kichererbsenmehl, Muskat, Salz, Paprika

Dip: 300 g Joghurt (Sahnejoghurt oder griechischer Joghurt), 1 Zwiebel, 1 Apfel, 1 Bund Minze, Salz

Zubereitung Joghurt-Dip: Apfel waschen, vierteln, entkernen und mit der Schale auf einer Reibe raspeln, die Zwiebeln klein schneiden, die Minze waschen und klein schneiden. Alle Zutaten vermischen, mit etwas Salz abschmecken und mit dem Joghurt vermischen und ziehen lassen

Zubereitung Puffer: Den Kürbis halbieren, mit einem Löffel aushöhlen und dabei Kerne sowie Fasern entfernen. Kürbis in dicke Streifen schneiden und auf einer Reibe grob raspeln. Der Kürbis kann mit und ohne Schale weiterverarbeitet werden. Wenn die Schale nicht entfernt, sind die Puffer etwas fester und mächtiger. Mit Salz, Muskat und Paprika würzen.

Den geraspelten Kürbis mit dem Kichererbsenmehl gut mischen, indem die Masse mit den Händen durchgeknetet wird. Wenn die Masse zu trocken erscheint, einen Schuss Olivenöl hinzufügen. Für einen Puffer ca. 2 Esslöffel der Masse abnehmen und in der Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten (ca. 10 Minuten)



Pongal

Pongal ist ein bedeutendes tamilisches Erntedankfest mit hinduistischem Ursprung. Es wird jedes Jahr Mitte Januar im Süden Indiens gefeiert. Das Fest dauert vier Tage, und die Menschen ehren die Erde, die Sonne und die Kühe – alles, was für eine reiche Ernte notwendig ist.

Das Wort „Pongal“ kann mit „Überkochen“ übersetzt werden. Traditionell wird als Zeichen für den Überfluss ein Topf mit Milchreis zum Überkochen gebracht, mit dem Wunsch, auch im kommenden Jahr mit reicher Ernte gesegnet zu sein. Familien dekorieren ihre Häuser mit bunten Kolams (Bilder, die aus Reismehl gefertigt werden) und feiern mit Musik, Tanz und festlicher Kleidung. Rinder und Kühe werden festlich geschmückt, um für ihre Dienste zu danken.





Unerwartet und gut

Wir haben oft einen Weg vor Augen, den wir verfolgen. Durch äußere Umstände, manchmal auch durch uns selbst, verlassen wir diesen Pfad, folgen nicht mehr den vorgegebenen Fußspuren, sondern biegen ab. Oftmals geht es uns in diesen Situationen nicht gut, wir fühlen Unsicherheit, Zweifel oder sogar Angst. Doch nach Monaten oder Jahren kommt die Erkenntnis: Das war das Beste, was mir passieren konnte. Und gerade diese Umwege ermöglichen neue Erfahrungen und Erkenntnisse.

Das Leben ist nicht immer geradlinig, es hält viele Überraschungen und unerwartete Wendungen bereit, die unseren Horizont erweitern und uns wachsen lassen. Auch mal Danke sagen für die Türen, die sich geöffnet haben, stärkt das Vertrauen und die Demut ins Leben und erinnert uns daran, dass jeder Schritt, ob geplant oder ungeplant, Teil des persönlichen Weges ist.

Erinnern und aufschreiben

Ein Danketagebuch ist ein einfaches Mittel für jeden, um mehr Achtsamkeit und Zuversicht in den Alltag zu bringen. Dabei nimmt man sich täglich oder regelmäßig ein paar Minuten Zeit, um Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist – seien es große Ereignisse oder kleine Momente wie ein gutes Essen oder ein freundliches Gespräch.

Der Fokus auf das Positive hilft, sich selbst und das Leben aus einer wertschätzenden Perspektive zu betrachten. Gerade in schwierigen Zeiten kann es Halt geben und daran erinnern, dass es trotz Herausforderungen immer auch schöne Momente und Lichtblicke gibt. Wer regelmäßig schreibt, trainiert quasi sein „positives Denken“ und stärkt dadurch langfristig seine seelische Gesundheit.



„Dankbarkeit ist die schönste Form des Gebets.“

Karl Rahner (1904-1984), deutscher Theologe

Foto: S. / iStockphoto.com; ob, re: pikun_ / stockadobe.com; un: Syda Productions / stockadobe.com; S. | Leonid Tit / stockadobe.com



Von der Kunst, dankbar zu sein

Dankbarkeit hilft uns, Schönes zu genießen und mehr im Moment zu leben. Bestseller-Autor Pierre Stutz über eine Lebenshaltung, die froh und zufrieden macht

ETZT sind die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn Jahren zurücksehnen!“, schreibt Peter Ustinov humorvoll. Ein inspirierender Gedanke, der uns eine Spur zur Lebenskunst der Dankbarkeit eröffnen kann.

Jeden Morgen, in leichten und in schweren Zeiten, spreche ich beim Aufstehen laut dieses befreiende Wort „Danke“ aus, manchmal ergänzt durch „merci la vie“ oder „ich danke dir mein schöpferischer Gott für das Geschenk meines Lebens“. Im tiefen Ein- und Ausatmen kann ich an Leib-Geist-Seele meine Dankbarkeit ganzheitlich ausdrücken. Es gibt jeden Tag unendlich viele Möglichkeiten, in die

Kraft der Dankbarkeit einzutreten. Sie zeigt mir auf, dass ich vielen Menschen, der Schöpfung, dem heilenden Lebensatem viel verdanke.

*Beim Aufstehen
einen Moment innehalten
Das Leben lächelnd begrüßen
dankbar einfach sein dürfen*

In Begegnungen mit jungen syrischen Flüchtlingsfamilien, die nur mit einem Koffer aus einem grausamen Kriegsgebiet aufgebrochen sind, kann ich lernen, noch dankbarer zu sein für meine Gesundheit, meine Wohnung, meine Arbeits- »

Nichts ist selbstverständlich!
Wir dürfen staunen und dankbar
sein für die Fülle des Lebens.



stelle, das Essen, meinen Freundeskreis und das Geschenk der Liebe; nichts ist selbstverständlich! Wer die Lebenskunst der Dankbarkeit jeden Tag kultiviert, der erahnt ein Aufgehobensein in einem größeren Ganzen und der kostet den Augenblick noch mehr aus. Jetzt ist das Wesentliche schon da. Jetzt kann ich staunen und in Achtsamkeit das Schöne auskosten und genießen.

Jetzt kann ich auch in den Herausforderungen des Berufsalltags, im Annehmen einer zerbrechlichen Gesundheit, in Zeiten der Verunsicherung und der Krise mir erst recht kleine Momente des Aufatmens gönnen, in denen ich das Wort „Danke“ ausspreche.

Ich locke mich und andere gerne zur be-

*Mitten im Alltag
eintauchen in ein großes Staunen
über die vielen alltäglichen Wunder
die zur Dankbarkeit bewegen*

*Mitten in der Verunsicherung
mitfühlend auch mit sich selbst sein
nicht im Negativen steckenbleiben
dankbar das Schöne sehen*

freienden Haltung der Dankbarkeit, weil es keine absolute Unabhängigkeit gibt. Deshalb danke ich dem Busfahrer, der

Frau an der Kasse, dem Straßenreiniger für ihre Dienste. Zugleich ist es mir wichtig, dass wir uns aus einer inneren Freiheit heraus bedanken. Eine verlogenen-berechnende Dankbarkeit nährt unsere Angst, nicht zu genügen. Es gibt nämlich auch eine ungesunde Dankbarkeit, in der wir uns abwerten, klein machen und andere erhöhen, weil wir ihnen ewig dankbar sein sollten.

Im Extremfall entschuldige ich mich durch meine Wortwahl, meine Körperhaltung ein Leben lang für mein Dasein. Schrecklich!

Kinder verdanken ihren Eltern sehr viel, Schülerinnen und Schüler ihren Lehrerinnen auch. Eine befreiende Dankbarkeit erinnert, dass gesunde Beziehungen von Nähe und Distanz, Wertschätzung und Konfliktfähigkeit leben. Geborgenheit und Freiheit heißen die Früchte der

Dankbarkeit. Sie nehmen unsere Sehnsucht ernst, geborgen zu sein in einer Gemeinschaft und frei zu sein, seinen ureigenen Weg zu gehen.

*Mich verneigen können
vor jenen Menschen
die meine Einmaligkeit
kreativ gefördert haben*

*Aufrecht-frei
noch mehr ein Original sein
aus tiefer Dankbarkeit
für all die Inspirationen*

Der islamische Mystiker Rumi sagt treffend: „Auch in dir ist eine Milchquelle, weshalb melkst du dauernd andere?!“ Damit will er uns zu einem gesunden Selbstvertrauen bestärken, in dem wir unsere

geschenkten Talente dankbar sehen und sie selbstbewusst einbringen, zu eigenem Wohle und zum Entfalten eines Zusammenseins, in dem alle ihre einmalige Würde erfahren können.

Dorothee Sölle, die engagierte Mystikerin aus Hamburg, ermutigt ihre erwachsenen Kinder in einem eindrücklichen Brief, Gott manchmal zu loben, nicht immer, das tun nur Schwätzer und Höflinge, sondern in den Momenten, in denen „das Glück ganz von selbst in eine Dankbarkeit fließt“. Sie meint damit Momente, in denen wir erahnen, dass „Gott drin ist“, in der Musik, im Spielen, im gemeinsamen Aushalten von Schmerz, im Verweilen in der Schöpfung und natürlich in der Liebe. Die Lebenskunst der Dankbarkeit lädt uns ein, regelmäßig mitten im Alltag einen Moment die Augen zu schließen, um klarer zu sehen, dass Gott atmet in allem,

was lebt. Meditation und Gebet sind dann nicht mehr das Bemühen, Gott zu erreichen, sondern das Aufatmen, schon in ihm zu sein und zu leben.

*Dankbar
zu mir stehen
zu meinen Gaben
zu meinen Grenzen*

*Dankbar
mich verbinden mit
all den Menschen
die weltweit Frieden schaffen*

*Dankbar
den Segen Gottes feiern
im staunenden Auskosten
der alltäglichen Wunder*

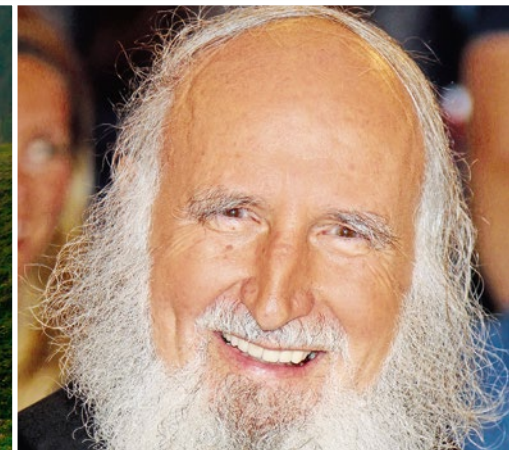
PIERRE STUTZ Der spirituelle Sucher

Unser Autor Pierre Stutz ist davon überzeugt, dass das Leben kostbar wird, wenn man die spirituelle Dimension des Alltags erkennt. Das ganze Leben des Schweizer Theologen ist von der Auseinandersetzung mit dem christlichen Glauben geprägt. Aus diesem Suchen und Ringen sind über 40 Bücher entstanden, die mehr als eine Million mal verkauft wurden. Zuletzt erschien der schöne Geschenkband „Leben ist im Augenblick“. Inspiriert von Wasser und Steinen lädt Stutz dazu ein, das Wunder des Lebens dankbar zu genießen. Mit Fotos von Andrea Göppel. Verlag am Eschbach, 9 Euro.



Mit allen Sinnen die Welt für sich entdecken

Unser Kolumnist **Anselm Grün** über die Chance, aufmerksam die kostbaren Momente im Leben einzufangen und sich an ihnen zu beglücken



Ein kostbarer Moment, ein wertvoller Augenblick kann vieles in unserem Leben sein. Das Kostbare des Augenblicks nehme ich aber nur wahr, wenn ich selbst ganz präsent bin. Beim Wandern bleiben wir manchmal stehen, weil wir auf einmal einen Regenbogen sehen. Das ist ein kostbarer Moment. Da spüren wir, wie Himmel und Erde sich miteinander verbinden. Und wir denken bei diesem kostbaren Phänomen an die Zusage Gottes: „Meinen Bogen setze ich in die Wolken; er soll das Bundeszeichen sein zwischen mir und der Erde.“ (Gen 9,13) Oder wir bleiben stehen, weil wir gerade eine wunderbare Aussicht haben. Wir bleiben einfach stehen und schauen. Wir wandern durch einen Wald. Auf einmal leuchtet die Sonne durch den Wald. Es ist ein wunderbares Farbenspiel. Manche Wanderer gehen da einfach vorüber. Dann erleben sie das Kostbare des Augenblicks nicht. Die kostbaren Momente nehmen wir nur wahr, wenn wir stehen bleiben, wenn wir still werden. Stille kommt ja von stellen. Es bedeutet: stillstehen, um das wahrzunehmen, was sich mir gerade darbietet. Als kostbare Momente erleben wir auch ein Gespräch. Doch ein Gespräch ent-

steht nur, wenn wir nicht daherreden, sondern wirklich sprechen. Sprechen kommt von „bersten“. Es bricht aus mir heraus. Ich spreche aus meinem Herzen. Dann führen wir nicht nur ein Gespräch, sondern wir werden ein Gespräch, wie Friedrich Hölderlin es in einem Gedicht beschreibt. Im Gespräch erfahren wir auf einmal, wie unser Herz berührt wird, wie unsere Herzen miteinander eins werden. Aber auch das können wir nur wahrnehmen, wenn wir uns ganz auf das Gespräch einlassen und wenn wir immer wieder still werden, um dem nachzulauschen, was gerade im Gespräch entstanden ist an Dichte und Verzauberung.

Sich zärtlich vom Wind streicheln lassen

Ein kostbarer Moment ist für mich, wenn ich geistliche Musik von Bach oder Mozart höre. Ich lege mich auf das Bett, setze den Kopfhörer auf und lasse die Musik in mich eindringen. Wenn ich ganz im Hören bin, dann führt mich das Hören über mich hinaus in eine neue Welt. Hören ist ein transzendenter Sinn. Der Himmel geht mir auf, wenn ich einfach nur höre, was diese begnadeten Musiker kompo-

niert und wie die Musiker es für mich interpretiert haben.

Für mich sind kostbare Momente, wenn ich ganz im Augenblick bin und wenn ich in meinen Sinnen bin. Dann kann es ein kostbarer Moment sein, wenn ich wirklich schmecke, was ich gerade esse. Schmecken – so meinen die Religionspsychologen – ist immer auch ein transzendenter Sinn. Die Mystikerinnen des Mittelalters sprechen davon, dass wir im Essen die Süßigkeit Gottes schmecken. Genauso kostbar ist es für mich, wenn ich beim Wandern stehen bleibe und die milde Frühlingssonne auf meine Haut scheinen lasse. Dann fühle ich, wie die Liebe Gottes mich durchdringt. Oder ich lasse mich vom Wind zärtlich streicheln und spüre, wie gut es mir tut. So wünsche ich Ihnen, dass Sie die kostbaren Momente nicht versäumen, die Ihnen das Leben in jedem Augenblick anbietet. ☞

Anselm Grün (73) ist Benediktinerpater, Bestseller-Autor und Meditationslehrer. Er gehört zu den meistgelesenen und einflussreichsten spirituellen Autoren unserer Zeit. Er lebt im Kloster Münsterschwarzach.

Fotos: S. 16: Farhan / stockadobe.com; S. 17 li: Pellini / stockadobe.com; re.: actionpress



*„Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“*

Impressum

VERLAG:

Peregrinus GmbH

Hasenpfehlstraße 33, 67346 Speyer

Amtsgericht Ludwigshafen, HRB 61731

USt.-IdNr. DE 266023756

Geschäftsführer: Marco Fraleoni

Chefredakteurin: Steffi Piening

www.der-pilger.de; service@der-pilger.de

Tel.: 06232 31830

Inhalt und Struktur dieser Publikation sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und die Weitergabe, insbesondere die Verwendung von Texten, Textteilen oder Bildmaterial bedarf der vorherigen Zustimmung der Peregrinus GmbH. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages besteht kein Entschädigungsanspruch.