



# Bericht von Haus und Hof

## OSTERN 2025

Verheißungsvoll kitzeln die ersten Sonnenstrahlen des Tages das Astwerk der noch kahlen Bäume. Die Luft ist kalt und klar. Raureif bedeckt das Dach unserer Scheune. Gefesselt an meine Bewegungsschiene, sitze ich am Fenster: das alte Dach auf unserem Stall und der daran angrenzenden Scheune wird von Jahr zu Jahr poröser. Der Anblick erinnert mich jäh an eines unserer nächsten Projekte. Inzwischen lassen sich die Pfützen auf dem Strohstock gerade jetzt im Frühjahr, wenn die Wintervorräte aufgebraucht sind, nicht mehr ignorieren. Im Vorbeilaufen erinnern mich die Buben zum wiederholten Mal daran, dass es wirklich Zeit wird, das ewige Provisorium des gemeinsamen Kinderzimmers aufzuheben und endlich den Umbau im Dachgeschoss anzupacken...

Neben den ganz großen Bedürfnissen möchten auf dem Hof auch unzählige kleine Baustellen, die die Zeit und der damit einhergehende Verfall mit sich bringen, erledigt werden. Bröckelnder Putz... kaputte PV Module... eine verstopfte Dieselleitung... verschlissene Kugellager... Wildwuchs im Garten... um nur ein paar zu nennen.

Das Eine ist **dringender**, das Andere ist **wichtiger** und dann gibt es noch so viel, das weder das **Eine** noch das **Andere** ist, sondern einfach **nur schön** und deshalb von höchster Relevanz! Zumindest in meinen Augen! Inspiriert von den vielen Notwendigkeiten und Ideen unserer Kinder, von Haus und Hof entdecken wir unser Potential ständig neu und sind **überwältigt**.

Und dann dieser absolute Stillstand. Seit Wochen bin ich durch eine Operation am Knie ausgebremst. Lahmgelegt – im wahrsten Sinne des Wortes. Bereits vor Jahren habe ich mir beim Sturz von einer Leiter auf dem Strohstock einen Kreuzbandriss zugezogen und erfolgreich ignoriert. Den Termin für die OP haben wir ganz bewusst in die kalte Jahreszeit gelegt, wenn alle Tiere im Stall sind, kilometer-lange Kontrolltouren über Stock und Stein entfallen und es somit ruhiger ist auf dem Hof. Dennoch muss einiges an Arbeit kompensiert werden.

Jetzt müssen alle ran! Benedikt erledigt den einen Teil meiner Arbeit früh morgens bevor er ins Büro aufbricht. Meine Mutter kümmert sich neben der leichteren Stallarbeit auch um die Fahrdienste am Nachmittag sowie das heißbegehrte Bibi-Verwöhnprogramm, das vor allem Fridolin und Else in Anspruch nehmen. Oma Anna übernimmt den Shuttle zum Fußballtraining und Ferdinand genießt die Quality Time ohne die kleinen Geschwister bei Oma und Opa in vollen Zügen. Marcus springt ein, wann immer wir ihn brauchen und zusätzlich werden wir noch von Sabine unterstützt, die täglich im Haushalt und vor allem in der Küche ein wahrer Engel ist.

Um meine Selbstheilungskräfte anzukurbeln, ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung von ganz besonderer Bedeutung. Daher gibt es in diesem Winter noch häufiger als sonst feine Suppen, gekocht aus reichhaltigen Beinscheiben, nahrhaftem Ochschwanz und kräftigen Suppenknochen. Das darin enthaltene Bindegewebe und die Sehnen haben einen hohen Gehalt an natürlichem Kollagen, das sich durch das stundenlange Köcheln löst und somit meinem Körper wieder zugutekommt. Es unterstützt die Knochenstruktur und trägt zum Erhalt und Aufbau der Knorpel in den Gelenken bei.

Eine ideale Grundlage, meine Wundheilung und das neue Kreuzband beim Anwachsen zu unterstützen, damit es Elastizität erhält, ich an Trittsicherheit gewinne und nach und nach meinen Alltag wieder selbstständig meistern kann.

Ganz nebenbei profitieren neben dem Muskelaufbau, der durch das wertvolle Eiweiß unterstützt wird, auch Darm, Haare, Haut und Nägel von den wertvollen Aminosäuren, die im Kollagen enthalten sind. Durch die natürliche Fütterung unserer Tiere, die ausschließlich aus Gras, Kräutern und Klee besteht und die viele Bewegung auf der Weide, erhöht sich nicht nur die Kollagenqualität sondern auch die Zusammensetzung der Fettsäuren. Omega 3 Fettsäuren sind aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung besonders wichtig und können dank der günstigen Komposition im Weiderindfleisch hervorragend von unserem Körper aufgenommen werden.

Es ist eine große Herausforderung, Hilfe in so großem Umfang anzunehmen, die Verantwortung abzugeben und loszulassen. In einem Moment der Verzweiflung nimmt mich Ida in die Arme und sagt: „Mama, jetzt genieß es doch einfach, dass du mal nichts machen kannst – ändern kannst du es sowieso nicht und dann bringt es ja auch gar nichts, sich aufzuregen.“

Wie Recht sie damit hat. Also übe ich mich in Geduld und freue mich aufgefangen und umsorgt zu werden.

Voll Vorfremde grüße ich Sie in Ihren Frühling hinein und wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie sich fallen lassen können und aufgefangen werden. Dass Sie aufblühen wie die Natur und gut genährt und gestärkt all Ihre **kleinen und großen, dringenden** und **wichtigen**, vor allem aber auch Ihre **schönen** Projekte anpacken können.

Ihre Stephanie Fröhlich