



Die Wohnung verkauft, den Job gekündigt. **Helga Graef, 47**, ist ihrem Herzen gefolgt und startet in den Bergen neu durch

VON NADINE LIESE



**MIT SICH IM REINEN**  
„Man braucht nicht viel, um zu leben“, sagt Helga Graef heute

# Mein *neues Leben* ist für mich wie ein Sechser im Lotto!

**W**enn Helga Graef heute auf dem Balkon ihres Hauses steht, genießt sie die Ruhe und den herrlichen Blick auf den strahlend blauen Attersee. Manchmal wandert sie auf den nahe gelegenen Schafberg, sammelt dort Kräuter und übernachtet nur mit einem Schlafsack mitten in der Natur. Hier, weit weg vom Stadtleben, hat sie eine ganz neue Lebensqualität gefunden. Und ein Glück, wie sie es nie zuvor empfunden hatte.

**Vor sechs Jahren sieht Helgas Leben noch ganz anders aus:** Sie arbeitet als angesehene Projektmanagerin bei einem Lebensmittelkonzern, hat 70 Leute unter sich und eine schicke Wohnung in Salzburg. „Ich war immer sehr ehrgeizig und habe es schnell geschafft, aufzusteigen. Doch dadurch habe ich

auch sehr männlich agiert. Denn der Druck, mitzuhalten, war groß.“ 15 Jahre lebt sie so, ihr Beruf verlangt ihr alles ab. „Ich stand kurz vorm Burn-out, war völlig erschöpft und ständig krank. Zu lange habe ich immer nur darauf geachtet, was andere von mir wollen, nicht, was mir guttut. Das habe ich dann nicht mehr ausgehalten“, erzählt sie. Helga muss handeln. Sie kündigt

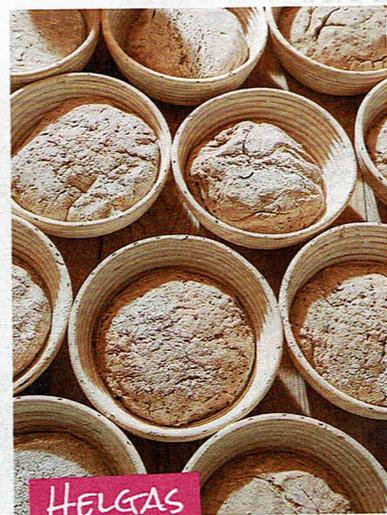
ihren Job, verkauft ihre Wohnung und kehrt zu ihren Wurzeln zurück – in das kleine Dorf Unterach am Attersee, in dem sie bei Familie und Freunden gut aufgehoben ist. Sie macht sich als Lebensberaterin selbstständig und merkt schnell, dass ihr die gewonnene Zeit ungeahnten Freiraum für Kreativität gibt. Dabei entdeckt sie ihre weibliche Seite wieder, beginnt zu gärtnern, Obst einzukochen und landet schließlich beim Brotbacken. Eine Leidenschaft, die ihr Leben noch mal entscheidend verändern soll. „Dieses Gefühl, etwas zu schaffen, macht unglaublich glücklich!“, sagt sie.

Anfangs probiert sie viel herum, schnell wird sie immer sicherer. Sogar Sauerteigbrote aus reinem Dinkel, das keine Hefe benötigt, gelingen. Sie beschließt, ihr Wissen an andere Hobby-Bäcker weiterzugeben, und baut sich dafür einen Holzbackofen in



**SELBSTVERSUCH** MEINS-Redakteurin Nadine Liese war von Helgas Brotbackkurs begeistert

**WIE KNETET MAN DENN RICHTIG?**  
Das lernen die Hobby-Bäcker hier schnell



**HELGA**

## SAUERTEIGBROT

### Für den Sauerteigansatz:

**3 EL Roggenmehl** mit **3 EL lauwarmem Wasser** verrühren und in einem Weckglas bei Zimmertemperatur 1 Tag stehen lassen. In den folgenden 2 Tagen das Anstellgut mit **je 3 EL Roggenmehl** und **3 EL lauwarmem Wasser** anfüllen und wieder stehen lassen.

### Für den Sauerteig:

**200 g Roggenmehl** mit **200 ml warmem Wasser** und **30 g Anstellgut** verrühren und zugedeckt über Nacht stehen lassen.

### Für das Brühstück:

**50 g Roggenschrot**, **30 g Leinsamen** und **30 g Sonnenblumenkernen** in eine Schüssel geben und mit **200 ml kochendem Wasser** übergießen. Alles verrühren, abdecken und 1 Stunde quellen lassen.

### Für den Hauptteig:

Insgesamt **1 TL Fenchel, Koriander und Kreuzkümmel** im Mörser zerstoßen. **690 g Roggenmehl** mit **22 g Natursalz**, den **Gewürzen** und **340 ml warmem Wasser (ca. 50 Grad)** vermengen. Zuerst den Sauerteig zugeben, nach weiteren 60 Min. das Brühstück. 1 Std. gehen lassen, in einen Garkorb geben und nochmals ca. 45 Min. stehen lassen. Bei 250 Grad Ober-/Unterhitze in den vorgeheizten Backofen geben. Nach 10 Minuten auf 200 Grad reduzieren und weitere 60–70 Min. backen. ✱

**GEBACKEN WIRD DRAUSSEN:**  
Helgas Holzofen steht in ihrem großen Garten mit Blick auf den See



**Was ich hier mache, ist so erfüllend, viel lebensnäher**

den Garten. Heute gibt sie zweimal im Monat Backkurse für zehn Brotfans, die liebend gern zu ihr auf die Höhe kommen. Wer mag, bucht auch Kräuterwanderungen und Bildhauerworkshops bei Helga. Zwei Hobbys, die sie ebenfalls in den Bergen entdeckt hat und jetzt in Kursen für andere aufbereitet. Sie hat es geschafft, sich ein (Arbeits-)Leben voller Glück und Kreativität aufgebaut.

**Ihre Freiheit will sie nicht mehr hergeben.** Helga genießt es, ihre Zeit selbst einteilen und darauf achten zu können, was sie wirklich braucht. Während sie früher nichts anderes gewohnt war, als Leistung und Zeit in Geld zu bemessen, genießt sie heute das Gegenteil. Was sie jetzt durchs Brotbacken bekommt, ist so viel mehr wert. „Es ist sinnerfüllend und viel lebensnäher.“ Ein Deal mit der Seele sozusagen. Und der funktioniert auch finanziell. „Die ersten drei Jahre der Selbstständigkeit waren zwar hart, und auch jetzt kann ich mir nicht mehr so viel leisten wie früher, aber das brauche ich auch gar nicht mehr.

den Bergen habe ich gemerkt, mit wie wenig man glücklich sein kann.“ Für Helga steht fest: Zum guten Leben gehören weniger das Geld oder ein sozialer Status. Ein gutes Leben bedeutet, auf sich zu hören, seine Leidenschaften zu finden und auszuleben. „Veränderung ist immer möglich – auch in kleinen Schritten. Man muss nur die Anfangsangst überwinden und seinem Herzen folgen. Mein Neuanfang war für mich wie ein Sechser im Lotto!“ •

## Hier können WIR lernen, Brot zu backen

**Im Österreich-Urlaub:** Mit Blick auf den Attersee können wir bei Helga Graef die Brotbackkunst erlernen. Anmeldung unter [www.brot-und-leben.at](http://www.brot-und-leben.at), Tel.: 0043/65 03 05 41 44.  
**In unserer Nähe:** Lutz Geißler betreibt einen der wichtigsten Brotbackblogs. Mit seinen Kursen

tourt er durch ganz Deutschland. Termine unter [www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de), Tel.: 037342/14 42 44.

**Beim Bäckermeister:** André Hilbrunner vermittelt uns das Handwerk in seiner Backschule in Rietberg/NRW. Infos unter [www.brotbackkunst.de](http://www.brotbackkunst.de), Tel.: 05244/401 91 83.