



Seniorenrat Aichwald

# DieZEITUNG

**Ausgabe 46**

**DEZEMBER 2020**

**Nachrichten · Termine · Berichte · Meinungen**

## In dieser Ausgabe lesen Sie:

<b>Nachgefragt</b>	<b>3</b>
• Brezel, Butter, Honig und . . .	
<b>Aus dem Seniorenrat</b>	<b>6</b>
• Der Neue ist der Alte • Gehirntraining • Eine »Matschküche« • Aichhörnchen Waldkindergarten	
<b>Literaturecke</b>	<b>12</b>
• Beiträge von Aichwalder Bürgerinnen und Bürger	
<b>Aichwald-Spezial</b>	<b>14</b>
• Solidarische Landwirtschaft (Solawi) • Integration in Aichwald (Teil 2)	
<b>Die Computerm Maus</b>	<b>18</b>
• Telemedizin, ein Trend?	
<b>Expertentipps</b>	<b>20</b>
• Von Ihrer Aichwald Apotheke	
<b>Das schmeckt!</b>	<b>22</b>
• Osso buco mit Gremolata	
<b>Zu guter Letzt!</b>	<b>24</b>
• Der Ozean des Lebens	

**Verantwortlich:** Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald

**Titelbild:** Toni Schneider • **Layout und Satz:** Heinz Schubert

Von dieser 46. Ausgabe, Dezember 2020, wurden 170 Exemplare gedruckt.

**Internetausgabe dieser Zeitung unter:**

[www.aichwald.de](http://www.aichwald.de) >Soziales & Wirtschaft >Seniorenrat >zum Download

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**

Aichwald Apotheke, Wolfgang Besemer, Dr. Helmut Cordes, Gudrun Dörr, Beatrice Fabricius-Kaán, Klaus Geyer, Anita Krämer, Michael Neumann, Manfred Raab, Katharina Sauter, Helga Schlumberger, Waldkindergarten

Sie erhalten **DieZEITUNG** in

- **Aichelberg** im Einkaufsmarkt Lüll und Café Stolle • **Aichschieß** in der Bäckerei Stolle und in der Diakonie- und Sozialstation
- **Krummhardt** im Dorflädle • **Lobenrot** im Gasthaus Waldhorn
- **Schanbach** im Rathaus - Bücherei -  
Begegnungsstätte/Seniorenzentrum - Bäckerei Stolle

## Nachgefragt

### Brezeln, Butter, Honig und . . .

mein Besuch im Krummhardter Dorflädle bei dem ich mit Gudrun Münch zu einem Gespräch verabredet bin. Ich mache mich auf, in Krummhardt das Dorflädle zu besuchen. Auf meinem Weg dorthin sehe ich, wie der große Linienbus 114 sich um die Dorflinde windet. Ich bin im Zentrum von Krummhardt: Bushaltestelle, Dorflinde, Bouleplatz - und das Dorflädle.

*»Frau Münch, Sie sind die Ansprechpartnerin für das Dorflädle. Ich habe vernommen, Sie sind die gute Seele des Ladens. Da bin ich sicher an der richtigen Adresse, um einige Fragen zu stellen«.*

Das Dorflädle gehört zum Mittelpunkt von Krummhardt. Man trifft sich: Auf dem Vorplatz des Ladens spielen Kinder und auf der danebenliegenden Terrasse sitzen Eltern und lassen es sich gut gehen. Also, ähnlich wie früher, als man sich am Backhäusle traf oder beim Wasser holen am Brunnen. Es ist ein Ort, an dem sich Menschen treffen, sich gegenseitig austauschen, Informationen weitergeben. Heute sagt man ein Kommunikationsplatz.

*»Frau Münch, wahrscheinlich sind es vor allem Ihre Mitglieder, die sich hier treffen? Wie viele Mitglieder hat Ihr Verein und wie sieht die Altersstruktur aus?«*

Zur Zeit haben wir 145 Mitgliedsfamilien. Erfreulicherweise haben wir jedes Jahr, insbesondere in den letzten zwei bis drei Jahren, mehr Zugänge als Abgänge. Über die Altersstruktur führen wir keine Statistik. Interessant ist hier aber die Entwicklung. Die ca. 65 Gründungsfamilien waren alle »Mittelalter«, zwischen 40 und 60 Jahre. Die Älteren, für die unser Lädle eigentlich auch gegründet wurde, standen uns anfangs überwiegend skeptisch gegenüber. »Wieso soll ich dafür bezahlen, dass ich dort einkaufen darf?« Aber schon nach kurzer Zeit hatten wir viele liebe ältere Kunden, die oft auch nur auf ein »Schwätzle" hereinschauten. Inzwischen sind die meisten älteren Leute nicht mehr da, leider verstorben oder im Altersheim. Erfreulich für uns ist jedoch, dass in den letzten Jahren sehr viele junge Familien Mitglieder geworden sind, die gerne ihre Kinder mal alleine zum Einkaufen schicken. Alle Verkäufer freuen sich darüber. So hat sich die Altersstruktur hin zu jüngeren Kunden verschoben. Im Jahre 2006 wurde der Verein »Krummhardter Dorflädle« gegründet. Was war damals die Motivation und welche Ziele verfolgte der Verein? Es gab in Krummhardt viele Jahre lang das »Tante Bertha-Lädle« der Bertha Scharpf, in den Räumen des heutigen Dorflädles. Irgendwann musste sie schließen, weil es sich nicht mehr gelohnt hat. Andererseits war es sehr schade, dass es nun in Krummhardt keine Einkaufsmöglichkeit mehr gab. Da hatte Stefan Felchle die Idee, ein Lädle zu eröffnen, das von einem Verein geführt wird. Es gab schon ein Vorbild in Schnait, das Schnaiter Dorflädle.

Sie haben uns am Anfang sehr ausführlich beraten und geholfen. Ein Lädle mit Artikeln für den täglichen Bedarf, das nicht von den Umsätzen leben muss, denn dies wäre nicht zu schaffen. Wir verteilten Handzettel in die Krummhardter Briefkästen und luden ein zur Lädles-Vereins-Gründungsversammlung. Diese Versammlung im Sommer 2006 war sehr gut besucht. Wir hatten sofort über 60 Mitgliedsfamilien und ruck-zuck einen Lädles-Vorstand, Ausschuss, Einkäufer, Verkäufer, alles was man braucht. Nach einer Renovierungsaktion wurde dann am 2. Oktober 2006 das Krummhardter Dorflädle feierlich eröffnet.



### Wie ist die Situation heute?

Erfreulicherweise gibt's uns immer noch. Die Mitgliederzahl steigt, das Angebot wird immer mal wieder der Nachfrage angepasst. Wie in jedem anderen Laden auch ist mal mehr, mal weniger los. Aber das Beste und Bemerkenswerteste sind seit 14 Jahren die vielen Ehrenamtlichen, die nach wie vor treu, regelmäßig und zuverlässig im und für's Lädle arbeiten.



### Jetzt aber zu Ihrem Warenangebot: Brezeln, Butter, Honig . . . ?

Eine »tragende Säule« unseres Angebots sind die Backwaren der Firma Stolle, die uns jeden Morgen ofenfrisch geliefert werden. Es gibt ein »Standardprogramm« - Brezeln, Laugenwecken, Körnerwecken etc., zusätzlich kann das gesamte Angebot der Bäckerei Stolle bei uns für den nächsten Tag bestellt werden. Darüberhinaus gibt es vom Waschmittel bis zum Joghurt alles für den täglichen Bedarf. Einmal pro Woche kaufen insgesamt vier Einkaufsteams im Wechsel beim Discounter alles ein was fehlt. Darüberhinaus haben wir viele örtliche Lieferanten: Eier von freilaufenden Hennen vom Spachbruckenhof (A. Schmid) in Schanbach, Wurstbüchsen vom Bauer Fetzer, Honig vom Krummhardter Imker Oettle, Frischwurst von der Metzgerei Greiner, Maultaschen und Leberkäse von Fa. Rehm und jetzt auch Kartoffeln vom Bauer Füller aus Aichelberg, Verkaufsschlager: Backwaren, Eier und die Artikel aus unserem Kühlschrank: Butter, Milch, Joghurt, Hefe, Käse, Quark, Sahne.

### Wie kalkulieren Sie die Preise und wie geht es überhaupt mit dem Finanziellen?

Alle Mitgliedsfamilien zahlen einen Mitgliedsbeitrag von vier Euro im Monat. Davon werden die Miete, sowie Versicherungen und Investitionen (Kühlschrank etc.), Heizung, Strom etc. bezahlt. Die Produkte von unseren örtlichen Lieferanten kosten das gleiche wie beim Lieferanten direkt. Die Waren, die wir vom Discounter beziehen, werden zum Einkaufspreis abgegeben, wobei wir hier die »krummen« Preise auf 5 bzw. 10 Cent aufrunden.



### *Unsere Ehrenamtlichen - »etwas ganz Besonderes«.*

Alle Verkäuferinnen und Verkäufer, Einkäuferinnen und Einkäufer arbeiten ehrenamtlich. Dies bedeutet bei den Verkäufern alle 14 Tage zwei Stunden, entweder vormittags oder nachmittags. Die Einkäufer sind alle drei bis vier Wochen ca. drei bis vier Stunden unterwegs. Hinzu kommen Krankheits- und Urlaubsvertretungen, die auch untereinander geregelt werden. Insgesamt arbeiten 26 Verkäuferinnen und Verkäufer, Einkäuferinnen und Einkäufer im Lädle (von denen vier sogar aus Schanbach extra herfahren!) Hinzu kommen acht Vorstands- und Ausschuss-Mitglieder. Dies ist ein enormer Einsatz, der nicht hoch genug gewürdigt werden kann. Das wirklich Tolle und Erstaunliche daran ist, dass dieses Modell nun seit 14 Jahren funktioniert. Wir sind sehr glücklich darüber, dass wir auch immer wieder neue Verkäuferinnen und Verkäufer finden, wenn jemand »aussteigen« muss. Unsere beiden jüngsten Verkäuferinnen sind unter 40, die älteste Verkäuferin ist 80 Jahre alt. Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich sagen, dass es auch einfach Spaß macht. Es ist ein bisschen wie »Kaufladen spielen«. Und man lernt viele nette Menschen kennen.

### *Kann im Dorflädle jeder einkaufen?*

Der Einkauf ist im Prinzip für Mitglieder gedacht, aber es gibt verschiedene Ausnahmen, die wir nach Regeln handhaben. Offen sind wir auch für »Ortsfremde«, die auf der Durchreise sind. Dazu zählen auch Schanbächer, Aichschießer, Aichelberger und Lobenroter! Neben dem Verkauf von Waren für den täglichen Bedarf hat das Dorflädle, so habe ich erfahren, auch vielfältige kulturelle und gesellige Angebote. Von Anfang haben wir im Lädlesverein ausser dem »Ladenbetrieb« auch Wert auf kulturelle und gesellige Angebote gelegt, bei denen Mitglieder und Nichtmitglieder herzlich eingeladen sind. Dies wird auch sehr gut angenommen, das heißt unsere Festle und Veranstaltungen sind immer gut besucht, zum Beispiel Maibaumfestle Anfang Mai. Darüberhinaus freuen wir uns, wenn unsere Räume für Vorträge, Mundharmonika-Spielrunden, Käsekuchen-Wettbewerbe usw. genutzt werden.

### *Jetzt bekomme ich noch meine Brezel, eine Butter und ein Glas Honig.*

#### *Was kostet das?*

Die Frage ist leicht zu beantworten: Die Brezel kostet wie beim Stolle 0,75 €, die Butter 1,40 €, der Honig aus Krummhardt 5,80 €. Macht alles zusammen 7,95 €. Vielen Dank für Ihren Einkauf und guten Appetit! Beehren Sie uns recht bald wieder! Und vielen Dank für Ihr Interesse am Krummhardter Dorflädle! Im weiteren Verlauf des Gesprächs erfuhr ich, dass die gesamte Arbeit von Ehrenamtlichen geleistet wird. Nur so kann dieses Angebot gemacht werden. Dieser Arbeit gebührt besondere Anerkennung und Würdigung. Ich verlasse das Dorflädle mit dem Eindruck, dass hier ein wichtiger Beitrag zum bürgerlichen Miteinander und zum Zusammenhalt in Krummhardt geleistet wird.

*Das Gespräch führte Manfred Raab, die Fotos stammen von Toni Schneider.*

### **Das Dorflädle ist geöffnet:**

**Montag bis Freitag 8 bis 10 Uhr und 17 bis 19 Uhr,  
Samstag 7.30 bis 9.30 Uhr (Sommer) oder 8 bis 10 Uhr (Winter).  
Mitgliedsanträge erhalten Sie im Dorflädle oder als PDF.**

## Aus dem Seniorenrat



### Der Neue ist der Alte

Von Michael Neumann,  
Fotos: Toni Schneider

Am 13. Oktober 2020 führten wir unter den geltenden Corona- Vorschriften unsere Hauptversammlung durch. Da uns die Gemeinde dankenswerterweise die Schurwaldhalle zur Verfügung gestellt hatte, war das auch kein Problem. Unser Sprecher Michael Neumann begrüßte insgesamt 29 angemeldete Mitglieder. Nach der Begrüßung und der Totenehrung überreichte er, in Vertretung von Bürgermeister Jarolim, das Ehrenamtszertifikat an Dorothee Kühnl (Vorleseomas) und Heinz Schubert (Kleines Aichwaldtheater) für langjährige ehrenamtliche Tätigkeit. Er sprach dabei die Hoffnung aus, dass beide auch weiterhin sich aktiv im Seniorenrat einbringen.



Anschließend erstattete er für den Vorstand den Bericht zu den Jahren 2019 und 2020; Günter Haller erstattete den Kassenbericht und wurde anschließend auf Antrag unseres Kassenprüfers Josef Siemel einstimmig entlastet. Nachdem auch der Vorstand einstimmig entlastet war und sich keine weiteren Mitglieder zur Wahl stellten, wurde der bisherige Vorstand einstimmig wiedergewählt; bei den Kassenprüfern gab es eine Änderung, da Herr Haase aus Altersgründen nicht mehr angetreten war, stellte sich Sonja Wandel zur Wahl und wurde einstimmig zur Kassenprüferin gewählt.



*Von links nach rechts*

**G. Haller** (Kassier)

**H. Pfannenschmid**  
Stellv. Sprecherin

**M. Neumann**  
Seniorenratsprecher

**Ch. Deringer**  
Schriftführerin

**D. Siebel**  
Stellv. Sprecher



*Dieses Foto entstand im Jahr 2019 (vor Corona)*

In den anschließenden Berichten aus unseren 20 Arbeitsgruppen wurde deutlich, wie sehr die Coronapandemie in unserer Arbeit seit März 2020 zu spüren war.



Die Hauptversammlung beschloss auch noch, dass die bisherige Sprechstunde im Rathaus am Mittwoch nicht weiter fortgeführt wird. Stattdessen ist der Seniorenrat nun **täglich telefonisch** zu erreichen: 07 11 - 16 03 24 59. Die Hauptversammlung hat gezeigt, dass der Seniorenrat noch lebt und es auch in sehr schwierigen Zeiten möglich ist, sich - in angemessenem Abstand - zu treffen und auszutauschen.

## Gehirntraining

Von Katharina Sauter

### Rätsel:

*Je zwei der aufgeführten Begriffe gehören zusammen. Finden Sie sie.*

Advent(s)	Zimt	Stollen	Makronen
Domino	Gänse	Apfel	Kalender
Kokos	Christ	Stern	Haar
Brat	Engels	Steine	Braten

### Allerlei Leckereien zu Weihnachten - um die Ecke denken:

1. Fiebernder Rebensaft
2. Kleines Eigenheim zum Knabbern
3. Unterirdischer Tunnel für einen Anhänger eines bestimmten Glaubens
4. Nicht totes Backwerk
5. Kalorienreicher Datumsanzeiger
6. Angeschmortes Kernobst
7. Mit einem Gewürz versehener Himmelskörper
8. Heißer flüssiger Obstsalat

### Spruch:

*Bringen Sie die 5 Spalten in die richtige Reihenfolge:*

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
ic	vi	ht	le	el
es	is	do	ll	ta
ra	ch	um	rt	nu

### Knallbonbon:

*Hier fehlt das jeweils dazugehörige vorstehende Namenswort*

-Blatt  
-Jahr  
-Woche  
-Spruch  
-Tag

-Ball  
-Nacht  
-Feuerwerk  
-Feier  
-Abend

-Hundert  
-Markt  
-Gang  
-Buch  
-(es) Ende  
-(es) Urlaub

**Die Lösungen finden Sie auf Seite 23**



## Wünsche zum neuen Jahr

von Peter Rosegger

*Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit. Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid.  
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass. Ein bisschen mehr Wahrheit, das wäre was.*

*Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh. Statt immer nur ich ein bisschen mehr du.  
Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut und Kraft zum Handeln, das wäre gut.*

*In Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht. Kein quälend Verlangen, ein bisschen Verzicht.  
Und viel mehr Blumen, so lange es geht. Nicht erst an Gräbern, da blühen sie zu spät.*

*Ziel sei der Friede des Herzens, besseres weiß ich nicht.*

## Die schönste Blume

Die Parkbank war verlassen, als ich mich zum Lesen unter einen lang herabhängenden Zweig eines alten Weidenbaumes setzte. Enttäuscht vom Leben, weil ich fand, dass alle nur darauf bedacht waren, mich herunterzuziehen, blickte ich düster vor mich hin. Und als ob alles nicht schon genug wäre, meinen Tag zu ruinieren, kam auch noch ein kleiner Junge auf mich zugerannt, ganz außer Atem und müde vom Spielen. Er stand direkt vor mir, seinen Kopf hinuntergeneigt und sagte voller Begeisterung: »Schau mal, was ich gefunden habe«!

In seiner Hand war eine Blume, doch was für ein jämmerlicher Anblick! Die Blütenblätter mickerig und verwelkt, vermutlich hatten sie nicht genug Wasser und zu wenig Licht bekommen. Ich wollte, dass er sich mit seiner toten Blume davon schieben und wieder zum Spielen laufen sollte. Ich täuschte ein kleines Lächeln vor und ließ ihn stehen. Aber anstatt sich davon zu machen, setzte er sich direkt neben mich, hielt die Blume an seine Nase und erklärte in übertriebener Freude: »Sie riecht wirklich gut und schön ist sie auch. Darum habe ich sie gepflückt! Bitte schön, sie ist für dich«!

Das Unkraut vor mir war nahezu verdorrt, keine leuchtende Farbe wie zum Beispiel orange, gelb oder rot. Ich wusste, ich musste sie nehmen, oder er würde mich nicht in Ruhe lassen. So griff ich nach der Blume und sagte: »Genau das, was ich gerne hätte«! Doch anstatt mir die Blume in die Hand zu geben, hielt er sie hilflos in der Luft. Und da erst merkte ich, dass dieser kleine Junge, der Unkraut verschenkte, nicht sehen konnte.

Er war blind. Ich hörte meine Stimme beben und merkte, wie ich unter Tränen gegen die Sonne blinzelte, als ich ihm dafür dankte, dass er mir die schönste Blume gepflückt hatte. »Gern geschehen«, lachte er und rannte fort zum Spielen, ohne zu ahnen, welche Auswirkung die Begegnung mit ihm auf mich hatte. Ich saß da und staunte, wie es ihm gelungen war, die sich selbst bemitleidende Frau unter dem alten Weidenbaum zu sehen. Wie konnte er wissen, dass ich mich so miserabel und niedergedrückt fühlte und mit meinem Schicksal haderte? Vielleicht konnte er ja durch sein Herz wirklich sehen. Durch die Augen eines blinden Kindes hatte ich erkannt: Mein Problem war nicht die Welt, mein Problem war ich selbst. Die ganze Zeit war ich blind gewesen, und ich gelobte mir, die Schönheit in der Welt zu sehen und jede Minute in meinem Leben zu schätzen.

Und dann hielt ich die verwelkte Blume an meine Nase und roch den Duft einer schönen Rose.



## Eine »Matschküche« für den Kindergarten Farbenzauber

Von Michael Neumann,

Foto: Michael Gramann

Vor einigen Wochen besuchte unser Mitglied Michael Gramann nach der Coronapause mal wieder den Kindergarten »Farbenzauber« in Schanbach. Er sah einen Aushang des Teams, in welchem der dringende Wunsch der Kinder nach einer »Matschküche« deutlich wurde und die Eltern zur Mithilfe an diesem Projekt eingeladen wurden. Michael Gramann sagte spontan zu, die Küche zu bauen. Gesagt, getan: Herr Hallwachs von der Firma Sanitär-Hallwachs in Schanbach spendete eine gebrauchte Nirostaspüle und Herr Haese aus Aichelberg spendete die passende Europalette, so dass Michael Gramann in seiner Garage die »Matschküche« bauen konnte. Nun galt es, noch passende Küchengeräte wie einen Eisportionierer, eine Schüssel, Schöpfkellen etc. zu beschaffen, die Michael Gramann bei einem Shop im Remstal auf eigene Kosten besorgte. Nachdem in der letzten Woche die Verbindung zwischen Aichelberg und Schanbach sehr schlecht war, stellte sich die Frage, wie die fertige »Matschküche« in den Kindergarten nach Schanbach kommen würde. Wie es der Zufall wollte, traf Herr Gramann im Kindergarten den Leiter unseres Bauhofes, welcher spontan mit seinem Pickup den Transport übernahm.

*Seitdem wird von den Kindern mit großer Begeisterung gebacken und gekocht!*



## Liebe Damen und Herren vom Seniorenrat!

Wir Kinder haben ja sooo viele Wünsche! Was uns im Waldkindi zum Beispiel noch fehlt, sind zwei Ponys (mindestens!), samt Reitkleidung, Futter und natürlich Rücklagen für Tierarzt usw. Eine Voltigierleine wäre auch gut und ein spezieller Sattel dafür.

**Aber Spaß beiseite: Wir bedanken uns ganz ganz herzlich bei Ihnen für Ihre großzügige Spende und freuen uns sehr darauf, gemeinsam zu entscheiden, was wir genau damit kaufen werden.**

Das wird bestimmt ein spannender demokratischer Prozess, bei dem wir viel lernen werden. Auf jeden Fall werden wir keine Bastelsachen oder anderes »Verbrauchsmaterial« kaufen, sondern überlegen, welche unserer Wünsche für »bleibende« Dinge die dringendsten sind (wahrscheinlich ja wieder kein Pony) Schließlich wollen wir uns noch lange daran erinnern, was wir von Ihnen bekommen haben! Vielen herzlichen Dank dafür!



*Ihre Kinder vom  
Aichhörnchen Waldkindergarten*



## Weihnachta

*En Schnai hot's g'schneit, draußa em Wald, d' Leit ziaget sich warm a', denn es isch kalt.  
Ond jeder woiß, es isch nemme weit, se nähert sich schtetig, dui weihnachtlich Zeit.*

*Do freiat sich Alte ond natierlich au Kender, wenn's Weihnachta isch ond es isch Wenter.  
Mer ka Schlitta fahra ond uff am Eis romkreisa ond geaanander Schnaiballa schmeissa.*

*Isch mer noh gnuag em Schnai romgloffa, goht mer hoim ond wärmt sich am Ofa.  
'S Weib macht oim daweilsh Guatzla ond Tee, mer hockt vors Fernseh ond fendet des schee.*

*Monat, Wocha ond Tag send vorbei, endlich isch Weihnachta - wia i mi frei.  
A Feschtezza gibt's, mer dean ons d' Kiefzer verrenka ond zom Nochtisch, dean mer ons noh beschenka.*

*Rasierer, Toschter ond Onderhosa, Haif-Fai-Turm ond Radiowecker - mer könnt's grad verlosa.  
Em Opa en Cognac, aber en b'sondre, dr Tante a Wärmdecke - brauchsch de net wondra.*

*Für alles hent se heitz'tag Geld, bloß net für's Elend auf dr Welt.  
Denn bloß a paar tausad Kilometer weiter, do isch dui Welt scho nemme so heiter.*

*Do gibt's koin Cognac ond Wärmdecka, dort hent se Hunger ond miaßet verrecka.  
A Händle voll Reis tät dene scho langa, doch so miaßt se täglich oms Überleaba banga.*

*Aber was glaubet Ihr, was des interessiert, so lang's ons am oigana Leib et berührt?  
Mer schmeissat's Geld zom Feaschter naus, manchmol isch es grad a Graus.*

*Ond woandersch wird's Elend emmer mehr - ons macht des garnex, denn es weihnachtet sehr!*

*Klaus Geyer im Dezember 1981*



**Das alte Jahr ist müde geworden von all dem Kampf, von all den Sorgen. Auch von der Freude, dem Lachen und Singen. Das neue Jahr, was wird es uns bringen?**

**Das Alte wünscht dem Neuen Glück. Und Kraft und Liebe, und ruft ihm zu:  
*He! Junges Jahr, mach es besser, als ich!***

*Helga Schlumberger*

***Der Seniorenrat Aichwald wünscht Ihnen/Euch ein  
geruhames und besinnliches Weihnachtsfest  
und für das neue Jahr 2021  
eine gesunde und friedvolle Zeit.***





## Literaturecke

**Die Krone**

*Der Mensch trägt seiner Macht zum Lohne  
Selbstgerecht der Schöpfung Krone*

*Mach dir die Erde untertan  
Ist Ziel auf seiner Lebensbahn*

*Die Spuren seiner Lebensrichtung  
Zeigen Chaos und Vernichtung*

*Nun hat ein Virus unverhohlen  
Des Menschen Krone frech gestohlen*

*Beherrscht ihn nun wer weiß wie lange  
Nimmt sein Leben in die Zange*

*Hält ihn gefangen sperrt ihn ein  
Wie er ist darf er nicht sein*

*Zwingt ihn vieles umzulenken  
Sein Leben neu zu überdenken*

*Es ist ein Zittern und ein Bangen  
Angst trennt und hält zugleich zusammen*

*Corona zieht durch Erdenweiten  
Sich eigenmächtig auszubreiten*

*Löscht Menschen aus genießt den Sieg  
Der Mensch erklärt dem Virus Krieg*

*Und kämpft mit seiner Forschung Waffen  
Das Virus gänzlich abzuschaffen*

*Mit Wissensmacht zurückzuholen  
Die Krone die so frech gestohlen*

*Und sollte er den Sieg erringen  
Wird dieser manchen Fortschritt bringen*

*Und Phönix aus der Asche steigen  
Doch ändert Sieg den Machtgerreigen?*

*Beatrice Fabricius-Kaán*



Grafik von Sabine Fleischmann, [www.terradata.de](http://www.terradata.de) ♦ Bücher von B. Fabricius-Kaán können bei Bens-Buchladen in Schanbach erworben werden.

**Mir gäbbat nix**

*Bind ein gelbes Band um deinen Apfelbaum  
Eh die Früchte fallen und nur verfaul'n!  
Doch wenn ich mich so umschau,  
seh' ich leider kaum  
irgendwo ein gelbes Band um einen Apfelbaum.*

*Anita Krämer, Aichelberg*





## Herbstens in Venedig

Von Dr. Helmut Cordes

Nebelschwaden wabern durch lichtlose Kanäle, Palastschluchten und Gassen,  
vom Ruderschlag aufgeputschte Kähne zögerlich tauchen ein in die Unsichtbarkeit,  
angst erfüllt die Kinder ihre Eltern an den dunst-klammen Händen fassen,  
kreischende Vogelschwärme im Gleitflug sich machen zum Aufbruch bereit.

In Ehren ergraute Paläste ächzen unter der Last ihrer Altersgebrechen,  
Brücken, Plätze, hastende Menschen sich verlieren in beklemmender Gespenstigkeit,  
widerhallende Klänge noch ausharrender Gondolieri die Geisterstille durchbrechen,  
irgendwo hinter'm Horizont ein Land innerster Träume erblüht, voller Geist, voller Weisheit.

Hungrige Tauben picken gurrend der Touristen »Vermächtnisse« und Körner,  
die Kaffee-Haus Musikanten packen ihre Instrumente in Kästen und Taschen,  
Klein Mario liebevoll streichelt der buntbemalten Kühe abgegriffene Hörner,  
aus Abfallkörben wühlen Clochards und Stadtstreicher geleerte Flaschen.

Morbider Charme, Melancholie, Weltschmerz, Anmut und Zauber schwängern die Luft,  
in den Nebelschleiern sich fortstiehlt der Geist der Zeit, die Vergänglichkeit zurück ins  
Bewusstsein ruft.

## Alte Hände

**Alte Hände, gichtgeschunden  
Stricken schon seit vielen Stunden  
Wärmendes für kalte Winter  
Mit Gedanken an die Kinder  
Aus Alltag wird ein Freudenfest  
Bestrahlt von hellen Christbaumkerzen  
Gelebte Jahre sind im Jetzt  
vergessen alle Altersschmerzen  
Im Glück des Wirkens und des Gebens  
Der Liebe eines langen Lebens.**

*Beatrice Fabricius - Kaán*

## Aichwald-Spezial

### Solidarische Landwirtschaft (Solawi)

*Von Dr. Helmut Cordes, Foto: Jonas Kienel*

So manch einer, der sonn- oder werktäglich auf Schusters Rappen durch die Wiesen, Äcker und Auen Aichwalds genüsslich schlendernd streift oder mit dem Pedelec kräfteschonend die gewaltigen Höhen und bizarren Schluchten des Schurwalds überwindet, dürfte hin und wieder rat- und verständnislos vor kleinen Täfelchen gestanden haben mit der Aufschrift: »Solawi, Solidarische Landwirtschaft Esslingen-Aichwald«.

Aufgestellt hat sie ein junger Mann aus dem Aichwald TO, der mit einem »Besen« durstige Kehlen und hungrige Mäuler zum Schlotzen von Trollinger-Vierteles bzw. zum Stillen knurrender Mägen und zu alkoholschwangeren Schwätzchen immer dann einlädt, wenn die noch reichlich gefüllten Weinfässer für die neue Ernte fast Torschlusspanik ähnlich noch eilig geleert werden müssen.

Jonas Kienel zählt in dieser Region zu den wenigen Pionieren, die vor kurzem zu dem kleinen, aber feinen und wachsenden Kreis der inzwischen weltweit agierenden Solidarischen Landwirtschaften gestoßen sind. Inspiriert wurde er vom Reyerhof in Möhringen. Dort ist er dem Solawi-Konzept erstmals begegnet und hat gleich Feuer gefangen. Die räumliche Distanz dorthin ließ in ihm die Idee reifen, auch einige Esslinger und Aichwald-Bürger in Zukunft mit Solidarischer Landwirtschaft beglücken zu wollen. Und in der Tat stieß er nach einer gewissen Aufwärmzeit auf nachhaltiges Interesse von Menschen, die sich mit diesem Konzept grund- und vorsätzlich anfreunden konnten.

Das Prinzip ist so einfach wie genial. Lebensmittel werden nicht mehr über den Markt vertrieben, sondern fließen in einen eigenen, durchschaubaren Wirtschaftskreislauf, der von den Verbrauchern mit organisiert wird. Konkret handelt es sich um den wirtschaftlichen Zusammenschluss des landwirtschaftlichen Betriebes von Jonas mit einer Gruppe privater Haushalte aus der Region, das heißt, Landwirt Jonas bildet mit den Verbrauchern eine Wirtschaftsgemeinschaft, die auf deren Bedürfnisse abgestimmt ist und die natürliche Mitwelt berücksichtigt.

Auf Grundlage der geschätzten Jahreskosten der landwirtschaftlichen Erzeugung verpflichtet sich die Gruppe, jährlich im Voraus einen festgesetzten Betrag an den Solawi-Betrieb zu zahlen. Der monatlich zu entrichtende Betrag bewegt sich laut Aussage Jonas in der Größenordnung von rund 100 € für jeden Haushalt. Die tatsächliche Höhe hängt letztendlich von den Kosten z. B. für Dünger, Saatgut, Treibstoff/Reparaturen für Geräte, Personal usw. ab. Dieses Finanzierungsmodell sichert Jonas die notwendigen finanziellen Mittel auch in solchen Jahren, in denen es infolge ungünstiger Witterungsbedingungen zu Ernteeinbußen oder gar auch Missernten kommen könnte.

Im Gegenzug für die Bereitstellung der Vorauszahlungen erhalten die Mitglieder die Ernteerträge, die Jonas mit seinem Betrieb erwirtschaftet. Bisher



gehören der Solawi 16 Mitglieder an. Angesichts der wachsenden Warteliste neuer Interessenten betreibt Jonas derzeit aktiv den Ausbau seiner landwirtschaftlichen Flächen durch Erwerb oder Pachten weiterer Äcker und Wiesen. Die Arbeitszeit auf seinem Betrieb schätzt Jonas auf durchschnittlich 20 Stunden/Woche. Selbstverständlich variiert sie erheblich während der verschiedenen Jahreszeiten. Die restliche Zeit widmet er dem Studium der Agrarwissenschaften an der Hochschule Nürtingen. In Kürze will er dort sein Studium als Agraringenieur abschließen.

Die saisonal stark unterschiedlichen Erzeugnisse (unter anderem Salate, Obst, Kartoffeln, Kohl, Rote Beete, usw.) liefert Jonas an die ES-Mitglieder über eine dortige zentrale Verteilerstelle. Die Aichwalder erfreuen sich der persönlichen Lieferung der Produktbox an die Haustür.

Abgerundet und ergänzt wird der Gemüseanbau noch durch das Halten von ein paar Hühnern zur regelmäßigen Versorgung der Mitglieder mit frischen Bio-Eiern. Ferner beweiden ca. 40 seiner Schafe eigene und gepachtete Streuobstwiesen. Sie machen sich Umwelt freundlich nützlich als Co2 freie »Rasenmäher«. So kann Jonas die Kunden nach externer Schlachtung von Zeit zu Zeit auch mit Lammfleisch versorgen. Neuerdings trägt er sich mit dem Gedanken, irgendwann auch einmal Getreide anzubauen, um die Mitglieder auch mit Bio-Mehl verwöhnen zu können.

Mit der Bio-Zertifizierung will sich Jonas den sich rapide ausbreitenden Trend zu Bio-Produkten zu Nutze machen. Im Gegensatz zur herkömmlichen Landwirtschaft verzichtet er gänzlich auf das Düngen mit künstlichem Stickstoff und die Anwendung chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel. Diese Funktion überlässt er dem Klee gras. Gleichzeitig strebt er im Interesse einer möglichst mannigfaltigen Produktvielfalt häufig wechselnde Erzeugnis-Folgen an. Mit der Solidarischen Landwirtschaft fördert und erhält Jonas eine bäuerliche und vielfältige Landwirtschaft, stellt regionale Lebensmittel zur Verfügung und ermöglicht Menschen einen neuen Erfahrungs- und Bildungsraum. Letztendlich kann durch die Vielfalt in der Landwirtschaft die Gemeinde Aichwald selbst ein Ort mit höherer Lebensqualität werden.

Als entlastende Bereicherung empfindet Jonas das gelegentlich tatkräftige Mitschaffen einiger Projektmitglieder bei der Bestellung der Äcker. Durch den dabei geschaffenen Bezug der Verbraucher untereinander und zu ihm als Erzeuger erfahren alle Beteiligten die vielfältigen Vorteile einer nicht-industriellen, marktunabhängigen Landwirtschaft. Die Lebensmittel verlieren dabei zwar ihren Preis, aber erhalten ihren Wert zurück.

*Noch fristet das kleine Pflänzchen Solidarische Landwirtschaft ein bescheidenes Nischendasein. Doch sieht Jonas in ihr die Speerspitze der Ökobewegung, deren Zuspruch sich weltweit zunehmender Dynamik erfreut.*



## Integration in Aichwald – konkret! (Teil 2)



Von  
Dr. Helmut Cordes

Fotos: AK Asyl

Die Familie **Khaled** (Mahmoud 51, Seham 38 Jahre, Rahaf, Helen, Mohamad, Ahmad, Hobbies: Lektüre, Reisen, Kochen, Fußball) wohnte vor ihrer Flucht aus Syrien in einer mittelgroßen Stadt in der Nähe von Aleppo. Mahmoud hat Wirtschaftswissenschaften studiert und dort zuletzt bei einer Genossenschaftsbank gearbeitet. Seine Frau war im Lehrberuf tätig.

Im Jahr 2013 besuchte die Familie Verwandte in der Türkei. Ursprünglich sollte dieser Aufenthalt nur wenige Wochen dauern. Deshalb hatte sie auch nur kleines Reisegepäck mitgenommen. Doch der Krieg in ihrem Heimatland bewegte sie schließlich, nicht mehr in ihre Heimat zurückzukehren. Aus dem ursprünglich Kurzbesuch wurde ein ca. vierjähriger Aufenthalt in der Türkei. Angesichts der schwierigen Aufenthaltsbedingungen (keine Arbeitserlaubnis, Diskriminierung, Mobbing etc.) machte sich die Familie in einem 16stündigen Fußmarsch bei eisiger Kälte und hohem Schnee auf nach Bulgarien.

Nach einem Jahr ging es - angesichts der unwirtlichen Bedingungen im dortigen Flüchtlingsheim - weiter über Griechenland und Frankreich nach Deutschland. In Saarbrücken wurden sie zunächst von Bekannten aufgenommen, bevor sie ihr Weg über Karlsruhe, Heidelberg, Köngen im Frühjahr 2018 schließlich nach Aichwald führte. Seitdem sind sie in einem Flüchtlingsheim untergebracht, hoffen jedoch, in Kürze in eine Privatwohnung umziehen zu können. Finanzielle Unterstützung erhielt die Familie Khaled anfänglich vom Landratsamt Esslingen, neuerdings vom Jobcenter. Daneben weiß sie die soziale Unterstützung sehr zu schätzen, die ihr seitens der Gemeindeverwaltung und des Asylkreises Aichwald zuteil wird. Frau und Herr Khaled besuchen gegenwärtig die Peart-Sprachschule in Esslingen an vier Tagen die Woche, um ihre Deutschkenntnisse zu vervollkommen. Die Tochter Rahaf (spricht ein fehlerfreies Deutsch!) besucht die Realschule in Zollberg, ihre jüngere Schwester wird ebenfalls in Kürze von der Grundschule Aichwald auf ein Esslinger Gymnasium wechseln. Die beiden jüngeren Brüder vergnügen sich noch im hiesigen Kindergarten.

Der Familie Khaled ist ein begrenztes Bleiberecht eingeräumt worden. Dies wird im Herbst dieses Jahres auslaufen. Für eine Verlängerung des Bleiberechts muss ein gültiger Reisepass vorgelegt oder die Gültigkeitsdauer des Passes verlängert werden. Dieser ist derzeit bei der Ausländerbehörde in Nürtingen deponiert und ist abgelaufen. Dabei könnte sich ein Schreiben der Genossenschaftsbank, bei der Mahmoud Khaled vor seiner Ausreise in die Türkei beschäftigt war, als potentiell Hindernis erweisen. Diese hatte das unerlaubte Verlassen der Arbeit als ein »Verbrechen« eingestuft und diverse staatliche Stellen entsprechend unterrichtet. Da auch die syrische Botschaft in Berlin vermutlich Kenntnis von diesem Schriftstück haben wird, befürchtet Mahmoud Khaled, dass die Ausstellung eines neuen Reisepasses bzw. die Verlängerung des alten möglicherweise abgelehnt wird.

Da vor diesem Hintergrund eine Verlängerung des Bleiberechts mit einem Fragezeichen zu versehen ist, schwebt derzeit das Damoklesschwert großer Unsicherheit über der Familie Khaled. Gleichwohl strahlt sie große Zuversicht aus. Eine Rückkehr nach Syrien ist für sie keine denkbare Option.



Beim Begegnungsfest auf dem Campus  
Vierter von links: Mahmoud Khaled  
Sechster von links: Seham Khaled



Orientalische Leckereien beim Begegnungsfest



## Die Computermaus

### Telemedizin, ein Trend?

Von Wolfgang Besemer

Telemedizinische Verfahren werden in größerem Umfang seit den 1980er Jahren in verschiedenen medizinischen Fachgebieten erprobt. Die Besonderheit an der Telemedizin ist eine räumliche Trennung von Arzt und Patient oder Arzt und Facharzt. Deshalb wird in großem Umfang auf die Kommunikationswege geschaut.

Die Computermaus konnte über dieses Thema mit Frau Dr. Christiane Lopes ein Gespräch führen.

*Computermaus: Wenn wir in die Zeit vor Corona gehen, welche Kommunikationswege haben Sie den Patienten zur Hand gegeben um nicht wegen jeder Kleinigkeit in die Praxis gehen zu müssen?*

Dr. Lopes: Wir haben im Ärztehaus neben der klassischen, persönlichen Praxisarbeit und dem Telefon auch die Möglichkeit, dass wir via Email erreichbar sind. Natürlich geht auch der gute alte Brief. Fax ist auch möglich, wird aber nicht mehr so häufig in Anspruch genommen.

*Computermaus: Wie sind diese Angebote angenommen worden?*

Dr. Lopes: Sehr gut. Erfolgreich waren die Einrichtungen im Rezeptservice. Für telefonische Bestellungen ist neben dem Rezepttelefon ein separates Postfach für elektronische Post eingerichtet.

Die Rufnummer für das Rezepttelefon ist (07 11) 36 50 166.

Die Mailadresse ist [rezept@praxishoffmannlopes.de](mailto:rezept@praxishoffmannlopes.de)

Die Standardtelefonnummer ist die (07 11) 36 13 70.

Die Faxnummer ist die (07 11) 36 17 76.

*Computermaus: War das auch eine Entlastung im täglichen Praxisalltag?*

Dr. Lopes: Unbedingt. Es hat die tägliche Sprechstunde entlastet. Wir könnten sonst diese Vielzahl an Patienten pro Tag nicht behandeln. Unter Umständen hätten wir auch den Patientenstamm »einfrieren« müssen, was sicherlich nicht im Sinne einer ärztlichen Versorgung wäre.

*Computermaus: Corona hat einiges durcheinander gebracht, wie hat es sich auf die bisherigen Kommunikationswege ausgewirkt? Gibt es mehr Telefonate (Patienten wollten nicht in die Praxis aus Angst vor Ansteckung). Gibt es mehr Mailverkehr?*

Dr. Lopes: Corona hat deutlich mehr Aufkommen im Bereich Telefonie und auch Email gebracht. Aber da wir schon in den Zeiten vor Corona unsere Abläufe gut strukturiert hatten sind wir gut über die Runden gekommen.

*Computermaus: Wurde was im bisherigen Ablauf der Kommunikationswege geändert?*

Dr. Lopes: Ja, ganz klar. Besteht ein Verdacht auf einen Infekt, ist immer ein vorheriger telefonischer Kontakt mit Termin erforderlich. Patienten werden, wenn sie unaufgefordert in der Rezeption auftauchen darauf hingewiesen und ggfs. wieder nach Hause geschickt.

*Computermaus: »docdirekt« ist das telemedizinische Modell-Projekt der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg. Wie wurde das beworben? Es stehen ja im Hintergrund richtige Ärzte.*

Dr. Lopes: Eigentlich beworben wurde es nicht. Es soll eine zusätzliche Option zu den in Baden-Württemberg angebotenen Leistungen wie Notfallpraxen und dem

Ärztlichen Notdienst (ÄND) sein. Nochmals zur Erinnerung, die bundeseinheitliche Rufnummer vom Ärztlichen Notdienst ist die **116 117**.

[Computermaus: Wie wurde innerhalb der Ärzteschaft darauf reagiert? Wie ist Ihre persönliche Meinung? Es musste ja auch die Berufsordnung bei LÄK geändert werden.](#)

Dr. Lopes: Generell ist die Tendenz zu Videosprechstunden zu sehen. Egal auf welchen Plattformen. Wir arbeiten mit der Videoplattform »arztkonsultation.de« zusammen.

[Computermaus: Praxiszeit der Videoplattformen ist in der Regel von Montag bis Freitag, 9 bis 19 Uhr. Entsteht da eine Konkurrenz zur herkömmlichen Arztpraxis?](#)

Dr. Lopes: (schmunzelt) Nein, keine Konkurrenz. Es ist mir kein Patient von uns bekannt der dort Hilfe eingeholt hat.

[Computermaus: Könnte das Projekt oder die verschiedenen Projekte die ambulante Versorgung im ländlichen Raum unterstützen? Stichwort: Landärztemangel.](#)

Dr. Lopes: Ein ganz klares und kurzes Nein. Wir brauchen Ärzte in der Fläche. Ein Mensch braucht bei seinen Problemen einen Menschen vor Ort. Insbesondere wenn es um das eigene Leben, seine Gesundheit geht.

[Computermaus: Das Anmeldeverfahren bei den Videoplattformen ist technisch sehr anspruchsvoll. Smartphone oder ein PC bzw. Laptop mit Kamera sind die Hardwarebasis. Ist es dann noch was für ältere Patienten?](#)

Dr. Lopes: Ältere Patienten haben mit neuen Medien oft zu kämpfen. Nicht, dass sie es nicht könnten. Ich nenne nur ein Problem: Smartphone und Hörgerät. Natürlich gibt es viele Oma's und Opa's die skypen und sonst wie in den Netzen unterwegs sind, damit sie mit den Enkeln in Kontakt bleiben.

[Computermaus: Die Schlussfrage: Wie sehen Sie die Zukunft der Telemedizin? Könnte zukünftig dadurch der Hausarztbesuch/Hausbesuche entfallen?](#)

Dr. Lopes: Um die einfache Frage nach den Hausbesuchen vorweg zu nehmen. Was früher ein Hausarzt leisten konnte, Hausbesuch mit Small Talk und einer Tasse Kaffee, ist heute nicht mehr leistbar. Dabei geht es nicht um die Abrechnung. Es fehlt einfach die Zeit. Trotzdem, es werden in akuten Fällen noch Hausbesuche gemacht. Trotz anderen Meldungen.

Der Weg der Telemedizin? Fakt ist, wir haben zur Zeit eine enge persönliche Bindung zwischen Patient und Arzt. Das ist gut so. Ich könnte jetzt viele Gründe ausführen warum. Es ist denkbar, dass in einer weiteren Generation, welche heute alles über ein Smartphone macht, irgendwann anders gedacht wird. Wo eine räumliche Trennung nicht ein Problem ist. Warten wir es ab.

[Computermaus: Liebe Frau Dr. Lopes vielen Dank für das Gespräch.](#)

Damit verabschiedet sich die Computermaus.

Viel Spaß bei Smartphone,

Tablet, Laptop und Co.

Ihre Computermaus vom PC-Treff55+



**Expertentipps****Von Ihrer****Aichwald Apotheke**

Auf die ausreichende Versorgung mit dem lebenswichtigen Vitamin B sollte jeder Mensch ein besonderes Augenmerk legen. Denn der Körper kann den Nährstoff selbst nicht herstellen und so muss er von außen zugeführt werden. Einige Menschen wie Vegetarier, Schwangere und ältere Menschen haben dabei ein größeres Risiko einen Mangel zu entwickeln als andere. Wer gehört noch alles zu Risikogruppen und welche Ursachen gibt es, die zu einem Nährstoffmangel führen können?

[Der Vitamin B-Mangel / Ursachen und Symptome](#)

Grundsätzlich fragen sich Betroffene bei der Diagnose einer Vitamin-Unterversorgung häufig nach den Gründen: Wie ist es dazu gekommen? Was kann ich ändern? So auch bei einem Vitamin B12-Mangel: Die Ursachen hierfür sind vielfältig. In der Regel hilft es, ihnen auf den Grund zu gehen und die Auslöser genau unter die Lupe zu nehmen, um die Unterversorgung

zu beheben. Unzureichende Zufuhr, erhöhter Bedarf, krankheitsbedingte Resorptionsstörung, erblich bedingte Auslöser sowie Medikamente können die Ursache sein. Sensibilitätsstörungen bis hin zu Lähmungen, brennende Zunge, Kribbeln in Armen und Beinen. Gangunsicherheit, erhöhte Sturzneigung aber auch Erschöpfungserscheinungen können eine Ursache dafür sein.

B-Vitamine gehören zu den sogenannten wasserlöslichen Vitaminen, die wir im Gegensatz zu den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K nur begrenzt speichern können. Einzige Ausnahme bildet das Vitamin B12. Dieses findet sich in tierischen Nahrungsmitteln wie z.B. in Eiern, Fleisch, Fisch und Milchprodukten. Alle anderen B-Vitamine finden sich in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Gemüse und Pilzen.

*Auch wenn B-Vitamine unterschiedliche Aufgaben erfüllen, ergänzen sie sich gegenseitig.*

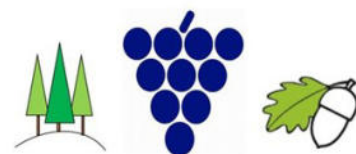
So sind diese nicht nur wichtig für ein normale Immunsystem (B6, B9 und B12) sondern tragen auch zur Bildung roter Blutkörperchen bei. Sie sind an diversen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt und so wichtig für unser Gehirn, Nerven und Blut. Sie sorgen auch noch für kraftvolles Haar und einen strahlenden Teint.

### Fazit

B-Vitamine sind für den Körper lebenswichtig und sollten deshalb regelmäßig über eine ausgewogene Ernährung zugeführt werden. Unter Umständen kann die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels erforderlich sein, wenn Sie beispielsweise auf tierische Nahrungsmittel verzichten, eine Diät machen, viel Sport treiben oder regelmäßig Medikamente einnehmen müssen.



### Die Apotheken Frasch



Rathaus- Apotheke Beutelsbach  
Schloss- Apotheke Großheppach  
Aichwald- Apotheke Schanbach  
Schurwald- Apotheke Hohengehren



## Das schmeckt!



*Klaus Geyer,  
Feuerwehrkommandant Aichwald*

## Osso buco mit Gremolata

*Von Klaus Geyer  
Fotos: Anita Geyer*

Zugegeben, es hört sich vielleicht etwas fremd und kompliziert an, ist es aber nicht!

### Die Zutaten für ca. 6 Personen:

- ◇ 6 Beinscheiben vom Rind    ◇ Etwas Mehl
- ◇ Olivenöl (ca. 8 bis 10 Esslöffel)    ◇ Karotten (3 bis 4 Stück)
- ◇ Zwiebel (3 bis 4 Stück)    ◇ Knoblauch (3 bis 4 Zehen)
- ◇ Lauch (eine Stange)    ◇ Knollensellerie (max. eine halbe Knolle)
- ◇ Tomatenmark (ca. 4 bis 5 Esslöffel)    ◇ Passierte Tomaten (ca. 1 Liter)
- ◇ Rinderfond (0,5 Liter)    ◇ Rotwein (0,5 Liter); vorzugsweise Merlot

### **Zubereitung:**

Gemüse putzen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und alles würfeln.

Die Beinscheiben mit Küchentrepp abtupfen, im Mehl wenden und dann in dem sehr heißen Olivenöl in einem großen Topf oder Bräter kräftig von beiden Seiten anbraten. Danach das Fleisch herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitelegen!

Das Gemüse im Bratenfett rösten (ggf. etwas Öl zugeben) und das Tomatenmark zugeben. Rinderfond, Rotwein, passierte Tomaten zugeben. Salzen, pfeffern und aufkochen lassen.

Die Beinscheiben auf das Gemüse legen und im vorgeheizten Backofen (200 Grad) zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren lassen.

Nach der Garzeit werden die Beinscheiben entnommen und warm gestellt. Das Gemüse wird im Mixer püriert und als Sauce gereicht.

**Dazu passen Spaghetti und ein frischer Blattsalat!**

Für die Gremolata:

- ◇ Knoblauchzehen (3 bis 4 Stück)
- ◇ Biozitronen, die Schale (3 bis 4 Stück) ◇ Petersilie (1 Bund)

Knoblauchzehen und Petersilie werden klein gehackt. Die Zitronenschale wird abgehobelt. Alle Zutaten werden vermischt und anschließend - vor dem Servieren - über die Beinscheiben gestreut!



**Guten Appetit!**

Lösungen von Seite 8:

**Rätsel:** Adventskalender, Zimtstern, Gänsebraten, Bratapfel, Christstollen, Kokosmakronen, Dominosteine, Engelshaar.

**Leckereien:** Glühwein, Knusperhäuschen, Christstollen, Lebkuchen, Adventskalender, Bratapfel, Zimtstern, Früchtepunsch.

**Spruch:** 2 - 5 - 4 - 1 - 3 Vielleicht ist alles doch nur Traum.

**Knallbonbon:** I. Kalender, II. Sylvester, III. Jahr

**Zu guter Letzt!****Der Ozean des Lebens**

Ist es nicht schön am Meer zu sitzen, den Wellen zuzusehen – zuzusehen, wie sie auf- und niedergehen. Manchmal stelle ich mir das auch einfach nur vor, wenn ich im Bett liege und nicht in den Schlaf finden kann. Die Sonne über den Wellen, das tiefe Tal zwischen den Wellen. Zwischen den Wellen – die Tiefe, die im Schatten liegt und der Wellenkamm – angestrahlt von der Sonne. An manchen Tagen befinde ich mich in diesem Tal zwischen den Wellen. Ich glaube, so ergeht es uns allen immer wieder. Wir sitzen »fest« im Tal. Eigentlich wissen wir ja, dass die nächste Welle kommt, uns wieder emporhebt und wir wieder in der Sonne sein dürfen.

Besonders, wenn wir älter sind, zieht uns dieses Tal manchmal magisch an, die Gelenke wollen nicht mehr so, wie der Kopf – oder der Kopf will sich an einige Dinge nicht erinnern. Wir meinen, Schmerzen nicht mehr ertragen zu können. Manchmal sind es auch Äußerlichkeiten – Sorgen um Kinder oder Enkelkinder, um die Welt und die Menschen um uns. Gerade, wenn wir uns gesundheitlich im Tal befinden, kommen überflüssigerweise auch noch diese Gedanken und Sorgen dazu. – Und nun auch noch die »dunkle« Jahreszeit, die Angst vor diesem Virus, dem wir uns ausgeliefert fühlen und die Angst, Weihnachten nicht mit der Familie feiern zu können. Es ist sicher nicht richtig, sich immer gehen zu lassen im negativen Sinne – aber sich ab und zu fallen zu lassen und dieses Tief zuzulassen kann guttun. Es dauert ja nicht ewig! Danach zieht es uns aber wieder nach oben, wir kommen langsam aus dem Tal. Das alles haben wir doch so oft in unserem Leben schon erfahren. Behalten wir diese Erfahrung ganz fest im Blick. Auf einmal können wir wieder durchatmen, können wir wieder Mut fassen und den Wellenkamm in der Sonne genießen. Manches können wir vielleicht plötzlich aus einer anderen, helleren Perspektive betrachten.

Sehen wir also dem nächsten »Tief« gelassen entgegen – wir wissen ja um das folgende »Hoch«. Wie wir Ebbe und Flut akzeptieren, sollten wir auch das Auf und Ab des Lebens einfach annehmen – und lächeln.

Ihre/Eure *Guðrun Dörr*