



Seniorenrat Aichwald

DieZEITUNG

Ausgabe 63 August 2026

Nachrichten · Termine · Berichte · Meinungen

In dieser Ausgabe lesen Sie:

Nachgefragt **3**

Projektwochen im Kindergarten Farbenzauber

Aus dem Seniorenrat **4**

20 Jahre Seniorenrat Aichwald

Seniorenrat goes to SWR – Sport im Dritten

Die gute Fee im Verborgenen

Literaturecke **11**

VER KEHR TE WELT

Du sollst nicht stehlen – das siebte Gebot

Mein Sommer bei Oma

Ein Rundgang durch unseren Garten

Aichwald Spezial **17**

Bevor es zu spät ist – Ben's Schreibwaren

Im Gespräch mit Albert Kamm

20 Jahre Uwpe's Fitness-Treff

Expertentipps **23**

Ehrenamtskarte Baden-Württemberg

Zu guter Letzt! **24**

Die Freude ist der Schlüssel zum Leben

VERANTWORTLICH: Michael Neumann, Hesseweg 11, 73773 Aichwald

TITELBILD: Toni Schneider, LAYOUT UND SATZ: Beate Weinschenk

Von dieser 63. Ausgabe, August 2026, wurden 250 Exemplare gedruckt.

Internetausgabe dieser Zeitung in Farbe unter:

www.aichwald.de → Senioren → Seniorenrat → Seniorenzeitung

MITARBEITER DIESER AUSGABE:

Michael Neumann, Beate Weinschenk, Michael Gramann, Helmut Cordes, Helga Schlumberger, Erika Stolz, Helga Licher, Ursula Fischle, Anja Benrachid, Gudrun Dörr

Sie erhalten DieZEITUNG in:

AICHELBERG: Gasthaus Ochsen und Café Stolle

AICHSCHIEß: Bäckerei Dieringer, Sozialstation, Bella Italia

KRUMMHARDT: Dorflädle

LOBENROT: Gasthaus Waldhorn

SCHANBACH: Rathaus, Bücherei,
BegegnungsStätte/Seniorenzentrum
und Bäckerei Stolle

Nachgefragt



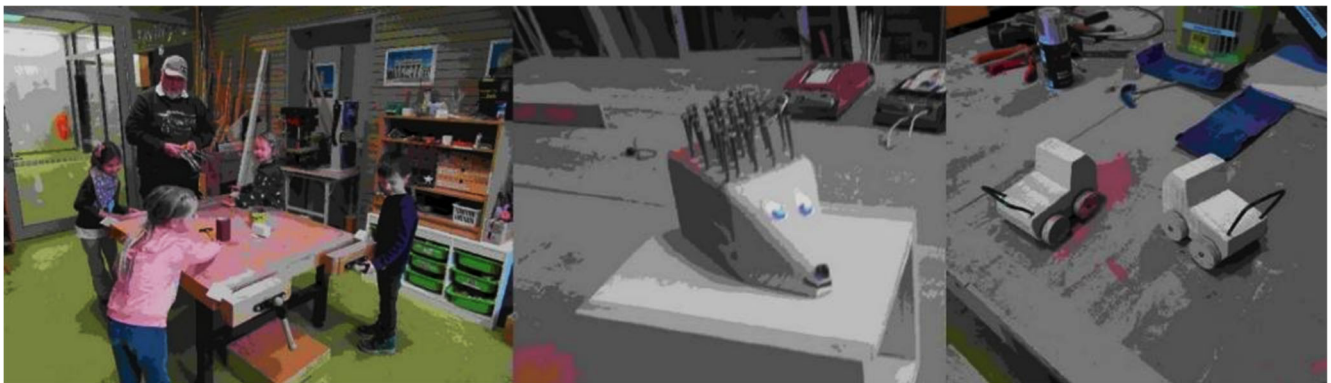
Projektwochen im Kindergarten „Farbenzauber“ in Schanbach

Text und Fotos: Michael Gramman

Die Projektwochen sind aus der Not entstanden, nachdem zwei Werkstattmitstreiter das Handtuch geworfen haben. Nun war ich alleine in der Werkstatt vom Kindergarten Farbenzauber.

Zusammen mit der Kindergartenleitung beschlossen wir, dass alle Kinder, die in die Schule kommen 2 Tage die Werkstatt besuchen sollten.

So kamen die Projektwochen für alle "Riesen" zustande. Die Riesen sind im Alter von 5 - 6 Jahren und dieses Jahr waren es 6 Gruppen mit je 5 - 8 Kindern.



Am Montag lernen die Kinder verschiedene Werkzeuge kennen - was braucht man zum Hämmern, Schrauben, Feilen und Glätten (Schmirkelpapier). Am Dienstag sollen die Kinder mit den gelernten Werkzeugen arbeiten. Dieses Jahr wurde ein Holzigel hergestellt, dessen Stacheln aus 25 Nägeln besteht, d.h. die Kinder müssen mit dem Hammer 25 Nägel in den Igel schlagen. Da muss besonders auf die Finger geachtet werden, aber mit vorherigem Üben hat es bislang bei allen geklappt.

Die von mir vorbereiteten Holzrohlinge müssen die Kinder zuerst feilen und schmirkeln, bis es dem Musterigel gleichsieht, dann kommt das Nageln. Nach ca. 2 Stunden ist der Igel fertig und wird noch mit Kulleraugen versehen.

Zum Schluss möchte ich noch die "Jungrentner" ansprechen: Ich würde mir die Belastungen von Reparaturarbeiten und Projektwochen gerne mit einem Mitstreiter/in teilen, auch wenn es nur einmal im Monat wäre, darüber wäre ich sehr dankbar.

Der Dank für die Arbeit sind die glücklichen Augen der Kinder, wenn man den Kindergarten betritt und viele sagen: „Der Werkstattopa ist da“.

Bitte melden bei Michael Gramann 0711 362649

Aus dem Seniorenrat**20 Jahre Seniorenrat Aichwald**

Text: Michael Neumann/Fotos: Michael Neumann und Toni Schneider



Am Samstag, den 11.4.2026 (auf den Tag genau!) feierten wir im Foyer der Schurwaldhalle unser 20-jähriges Bestehen.

Aus Kostengründen hatte der Vorstand nur Gründungsmitglieder, Verantwortliche und Ehrengäste eingeladen.

Die Mitglieder des Vorstandes hatten in zwei Planungssitzungen alle Details geplant und bereiteten am Samstagvormittag ab 10:00 Uhr die Feier vor:

Schnittchen wurden gestrichen und belegt, Getränke hergerichtet und eine Ausstellung zusammengestellt:





Uns war wichtig, dass unsere Gäste an diesem Abend nichts arbeiten mussten! Um 18:00 Uhr begrüßten wir mit einem Sektempfang die Ankommenden.





Nach der Begrüßung und einem Gedenken an unsere verstorbenen Gründungsmitglieder durch unseren Sprecher, interviewte dieser die beiden Gründungsmitglieder Günter Haller und Hannelore Pfannenschmidt und den „Vater“ unserer Satzung Prof. Dr. Volker Haug zu der Gründung vor 20 Jahren. Jeder hatte ein paar Anekdoten zu erzählen und das Interview verlief unterhaltsam.





Danach sprach unser Bürgermeister, Andreas Jarolim, ein wertschätzendes Grußwort und zeigte die Bedeutung des Seniorenrates für unsere Gemeinde Aichwald auf.

Anschließend wurde das Büfett eröffnet und wir aßen, tranken und plauderten noch 2 Stunden miteinander.

Ein vergnüglicher Abend!

Seniorenrat goes zu SWR „Sport im Dritten“

Text: Michael Neumann/Fotos: Amir Xhemaj



Nachdem wir uns über ein Jahr lang umsonst bemüht hatten, konnten wir am Sonntag, den 26.4.2026 endlich die Sendung „Sport im Dritten“ mit 11 Personen

besuchen.

Nach einer Einweisung in den Ablauf und einem Quiz, mit welchem der Dartgegner des Studiogastes bestimmt wurde, wurden wir ins Studio eskortiert und dort in die verschiedenen Stufen des Applauses eingewiesen.

Um 21.45 Uhr war es dann endlich so weit: Die Weltfußballerin Almut Schulte begrüßten wir mit einem Spalier und großem Applaus. Danach nahm die Sendung mit Berichterstattung von den Sonntagsspielen und Gespräch zwischen Moderator Hr. Wüst und Fr. Schulte ihren Lauf.

Beim abschließenden Dart-Duell zwischen einem Studiogast und Almut Schulte

machten wir wieder viel Rabatz und der Aufnahmeleiter bedankte sich anschließend mit einem Kompliment für unsere engagierte Mitarbeit. Almut Schulte war abschließend gerne bereit, mit uns für ein Foto zu



posieren, wovon wir natürlich ausgiebig Gebrauch machten. Ein interessanter und sehr unterhaltsamer Abend ging sehr schnell vorbei und wir fuhren nach Aichwald zurück!



Für 2027 werde ich mich wieder um 10 Plätze bemühen!!!

Michael Neumann, Sprecher Seniorenrat Aichwald



Die gute Fee im Verborgenen

Mit Brigitte Schneider plauderte Helmut Cordes

Blickt man auf die Titelseite der Seniorenzeitung sucht man vergeblich nach Ihrem Namen.

Bin als quasi Lektorin nur für den kleinen Bereich der schreibtechnischen Richtigkeit zuständig,
Tabu: Inhaltliche Änderungen!

Worin besteht der berufliche Hintergrund hierfür?

Einer gelernten Sortimentsbuchhändlerin spricht man offensichtlich eine diesbezügliche Eignung zu.

In welchen Genres tummeln Sie sich am liebsten?

Schon als Kind eine Schnell-Leseratte gewesen
Persönliche Präferenzen: Neuerscheinungen: Biographien, Belletristik, Kinder- und Jugendbücher, Krimis
Im Beruf: Angesichts unterschiedlicher Kundeninteressen genre-übergreifendes, breites Wissen in jedem Bereich geboten

Hatten Sie einen Traumberuf?

Wäre gerne Bibliothekarin geworden, am fehlenden Abitur gescheitert

Was hat Sie in Ihrem Beruf besonders erfüllt?

Die selbstständige Betreuung mehrerer Gebiete entfachte eine große Vielfalt neben der Wahrnehmung umfangreicher kaufmännischer Aufgaben

Was sind für Sie die essentiellsten Kriterien, denen ein Buch für Sie genügen muss, um darin zu schmökern?

Das Kennenlernen fremder und das sich Hineinversetzen in unbekannte Perspektiven zur Befriedigung der angeborenen Neugier

Sind Sie persönlich überzeugt, dass die Bestsellerlisten eine objektive Richtschnur für die Qualität eines Buches darstellen?

Haben nichts mit der Qualität zu tun, reine Verkaufsstatistik

Haben Sie sich vom Marketing und den Verkaufsförderungen der Verlage bei Ihrer Kundenberatung „bestechen“ lassen?

Nein, entscheidend ist geschicktes Management des Verlags/der Autorin: richtiges Timing, richtiges Management, Treffen des Geschmacks der Allgemeinheit wie z. B. Bd. 1 Rowling Harry Potter

Glauben Sie, einen wesentlichen Einfluss auf die Kaufentscheidung eines noch unentschlossenen Käufers gehabt zu haben?

Nein, nie persönlich etwas aufgedrängt, Verschiedenes zu Auswahl vorgelegt und Unterschiede erklärt; Rest lag beim Kunden

Welche Prinzipien, Werte, Urteile und Vorurteile bestimmen Ihr Leben?

Ehrlichkeit, Freundschaft, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit

Gibt es etwas, was Sie sich für ihr weiteres Leben wünschen?

Möglichst lange Gesundheit und Eigenständigkeit

Was erfüllt Sie mit besonderer Dankbarkeit?

Gegenüber meinen Eltern für die schöne Kinder- und Jugendzeit und ihre immerwährende Unterstützung sowie für fast 50 Jahre an der Seite meines Mannes

Auf welche Ihrer eigenen Leistungen sind Sie besonders stolz?

Das Meistern der vielen kleinen und großen Stolperfallen des Alltags

Ihr Leitspruch für Ihr Denken und Handeln?

Einfach tun - was richtig ist

Einfach lassen - was nichts bringt

Einfach sagen - was man denkt

Einfach ist am Schwierigsten!

Literaturecke

VER KEHR TE WELT

Von Helga Schlumberger

Der Bundesbürger hat beschlossen
zu trennen sich von seinen Rossen.
Die Bundesbahn jetzt zu erfreuen
Die Rosse dorten wohl nicht scheun



Er braucht nun ein Billett
neudeutsch heißt das Ticket.
Bezahlen kann er nicht in bar.
So macht er`s einfach digital



ERLEDIGT!

Und nun der Weg zum Hauptbahnhof
Per Bus!
Weil das doch klimafreundlich sei.
Nun gut, es ist ihm einerlei

Steigt aus.
Gleis 7 weiß er noch
Steht dort und wartet....
Ja ... jedoch
Die Stimme aus dem All ertönt.
Gleis fünf ist`s heut,
lauf ganz ganz schnell.
Nur Mut! Mut! Mut!
Das ist das Gleis,
wo heut dein Züglein fahren tut



Mit letzter Kraft die Treppe ab
und rauf die Trepp.
Gleis 5 ist da.....
der Zug ist weg!



Die Bahn ganz vieles uns verspricht,
nur leider halten tut sie`s nicht.
Und ganz ohne Gewissensbisse,
lässt er sein Auto lustig rollen.
Das Klima hat er schützen wollen!

Du sollst nicht stehlen – das siebte Gebot

von Erika Stilz

In dem Klassenzimmer war es still und warm. Die Kinder der 1b-Klasse hörten aufmerksam der Lehrerin zu, die eine spannende Geschichte vorlas.

Lili kämpfte mit der Müdigkeit. Die Augen fielen ihr förmlich zu. Der Schlaf der vergangenen Nacht fehlte ihr. Sie war wieder mit Mama unterwegs gewesen. Um Mitternacht weckte Mama sie. Beide zogen sich schnell an. Jeder nahm seinen Sack und zügig gingen sie los. Das Ziel war der Bahnhof. Er lag circa drei Kilometer von ihrer Hütte entfernt.

Am Bahnhof angekommen suchten sie auf den Abstellgleisen nach Güterzügen, die Steinkohle transportierten. Im Schatten der Züge schlichen sie sich zu den Waggonen. Einige waren sehr alt und hatten Löcher und Ritzen in den Wänden und Böden. Daraus konnte Mama kleine Steinkohlestückchen herausklauben.

Beide füllten schnell ihre Säcke und liefen davon. Der Sack mit Kohle drückte schwer auf den Kinderrücken. Im Dunkeln stolperte Lili über die Gleise, fiel hin, stand wieder auf und lief schnell der Mama hinterher.

Die Angst saß ihr im Nacken. Die Trillerpfeifen der Bahnwärter vom letzten Mal waren noch sehr präsent. Damals mussten sie die Säcke fallen lassen und um ihr Leben rennen. Sie sind entkommen, aber zu Hause blieb es bitterkalt und die warme Mahlzeit blieb auch aus.

Deshalb unternahmen sie die nächtlichen Ausflüge wieder und wieder. Mama trug einen großen Sack mit Kohle, die siebenjährige Lili den kleinen.

Zu Hause angekommen brachten sie die Beute in den Verschlag hinter der Hütte und gingen hinein. Im Licht der Petroleumlampe wuschen sie sich den schwarzen Kohlenstaub ab. Lili musste besonders gründlich die Hände mit Kernseife schrubben. In der Schule durfte niemand etwas mitbekommen. Das hatte Mama ihr eingeschärft.

Für Diebstahl kommt Mama ins Gefängnis und Lili ins Waisenhaus zu fremden Leuten. Davor hatte sie eine Heidenangst.

Stehlen darf man nicht, das wusste Lili. Aber womit sollten sie heizen? Das Brennmaterial war für Mama unerschwinglich.

Lili fror erbärmlich im Winter unter ihrer Strohecke in der zugigen Lehmhütte mit löchrigem Dach. Im Herbst, nach einem starken Regen, tropfte es an vielen Stellen von der Decke. Töpfe und Schüsseln fingen das Wasser auf. Lilis Aufgabe war es, sie immer wieder zu leeren.

Anfang des Monats kaufte Mama Dachpappe und deckte mit Hilfe der Nachbarn das Dach neu. Jetzt war es trocken, aber kalt.

„Den Winter müssen wir überstehen“, hatte Mama Lili aufgemuntert. „Wenn der Frühling kommt, wird es wärmer.“

Lilli schlief sofort ein. Die Mutter lag noch lange neben ihr und weinte lautlos. Sie betete zu Gott, er möge ihr verzeihen.

Winter 1960, Dhambul, Kasachstan
Erika Stilz, Aichwald 2025

Mein Sommer bei Oma

Text: Helga Licher/Foto: Michael Neumann

Als Kind gab es für mich nichts Schöneres, als den Erzählungen meiner Oma zu lauschen, wenn sie von der guten alten Zeit berichtete.

Einen Fernseher gab es in ihrer Stube noch nicht, aber die Geschichten, die meine Oma zu erzählen wusste, waren viel spannender.

Wenn im Herbst draußen auf dem Feld die Arbeit erledigt war und Oma sich abends gemütlich im Sessel zurücklehnte, hockten wir Kinder auf kleinen Schemeln zu ihren Füßen und lauschten.

Während sie fleißig neue Wollsocken für Opa strickte, erzählte sie Geschichten aus einer völlig anderen Zeit. Aus einer Zeit, in der auch Kinder arbeiten mussten.

Für meine Oma und ihre sechs Geschwister war es selbstverständlich, in der Küche mitzuhelfen. Schon früh lernte sie, wie man Brot backt oder den Ofen anheizt. Sie erzählte von Vätern, die aus dem Krieg zurückkamen und keine Arbeit hatten – und von dem alten Haus am Rande des Waldes, in dem meine Großeltern lebten.

Ich kann mich gut an dieses Haus erinnern. Als Kinder haben meine Geschwister und ich dort oft unsere Ferien verbracht.

Das kleine Haus stand abseits der Dorfstraße und war umgeben von einem wunderschönen Garten mit vielen alten Obstbäumen. Neben der verwitterten Haustür blühte ein weißer Fliederbusch, der im Frühjahr Tausende von Bienen anlockte.

Wenn die Sonne durch die Blätter der knorrigen Apfelbäume fiel, malte sie bunte Kringel auf die weiße Hauswand. Oft saß ich als Kind auf der alten Holzbank vor dem Hühnerstall und schaute diesem Farbenspiel zu. Ich versteckte mich auf dem Heuboden und beobachtete durch die Ritzen im Mauerwerk die flinken Eichhörnchen, die in den Baumwipfeln herumturnten.

Im nahegelegenen Wald sammelten meine Geschwister und ich Moos, um daraus unzählige Osternester zu bauen. Und wenn wir abends müde und hungrig nach Hause kamen, duftete es aus der Küche nach Pfannkuchen und frischem Pflaumenkompott.

Meistens saß Großvater bereits am Tisch und blickte uns über den Rand seiner Brille tadelnd entgegen, wenn wir beim Spielen wieder einmal die Zeit vergessen hatten. Doch das Blinzeln seiner Augen verriet mir, dass er uns nicht wirklich böse war.

Und wenn Oma uns zum Nachtsch ein Brot dick mit Margarine bestrich und Zucker darauf streute, war die Welt für uns wieder in Ordnung.

Wir fühlten uns geborgen – in dieser kleinen, heilen Welt. Die Ferientage bei meiner Oma gehören zu meinen schönsten Kindheitserinnerungen.

Der alte Pflaumenbaum, der im Sommer zuckersüße Früchte trug und im Herbst nach der Ernte zum Klettern einlud, steht noch heute am Rande der Straße. Wie früher streckt er seine knorrigen Äste der Sonne entgegen.

Noch immer esse ich Pfannkuchen mit Pflaumenkompott für mein Leben gern, doch hat es nie wieder so gut geschmeckt wie damals in der Küche meiner Oma.

Als meine Großeltern starben, ist die Welt um mich herum ein wenig kälter geworden.

Sie kommt halt nicht zurück – die gute alte Zeit.



*Eier mit Milch, Zucker
und einem Esslöffel
Mehl verrühren und
aus dem Teig
goldbraune
Pfannkuchen backen.*

*Wer mag, kann noch
etwas Zimt darüber
streuen.*

Guten Appetit!

Ein Rundgang durch unseren Garten

von Ursula Fischle

Der ehemalige Weinberg ist Steilhanglage. Als die Reblaus über das Meer kam, wurde eine Streuobstwiese daraus. Teilweise erhaltene Mäuerchen erinnern an die ehemalige Nutzung. Heute wird die 1300 qm große Fläche von uns als Nutzgarten, Rückzugsort mit Erholungswert und kreativer Werkstatt genutzt.



Romantische Sitzplätze, Stilelemente, Blumenbeete und Hecken unterteilen den Garten. Kurz nach dem mit einer Ramblerrose überwachsenen Eingangstor sollen Kolkwitzie und Blasenspiere eine Sichtachse bilden.

In der oberen Hälfte wuchern Brombeeren am linken und rechten Rand. Eine Spiraea bumalda, Hibiskus und

Johannisbeersträucher ziehen sich am Zaun entlang hinunter. Mittendrin das in gelb-oranger Farbe gestrichene Gartenhaus mit der vorgelagerten Terrasse. An der Südseite der vom Großonkel gepflanzte Weinstock, dessen junge Triebe wir wie ein grünes Dach über die Terrasse ziehen. Der alte Birnbaum am Häuschen ist vom Efeu und einer weiteren Ramblerrose überwuchert, daneben in stolzer Schönheit die japanische Zierquitte. Der Feigenstrauch wird immer größer.

Leider wirft er durch fehlende Befruchtung seine Früchte einfach ab. Der „Tennisplatz“, auf dem einstens Tischtennis gespielt wurde, wird heute von einer Edelkastanie geprägt, deren weitausladende Äste im Sommer einen wohltuenden Schatten werfen. Liegestühle warten auf Kundschaft. Seitwärts das legendäre „Puschkin-Bänkchen“, auf dem der Opa nach getaner Arbeit gerne einen Wodka trank.

Die Steintreppe abwärts wurde vor Jahrzehnten vom Gartennachbar gebaut. Ein selbstgedrehter Film im Super - 8- Format zeugt davon. Am Ende der Treppe hat sich eine Nachtviole angesiedelt. Sonnenröschen leisten ihr an diesem heißen Platz Gesellschaft. Wo früher ein wild aufgegangener Kirschbaum stand, wird nun der Kunst in Form von selbstgeflochtenen Weidenkunstwerken Raum gegeben. Über einen aus der Böschungsneigung herausgearbeiteten Wiesenweg geht es an den Apfelsorten Brettacher, Kardinal Bea und Jakob Fischer vorbei. Beim „Hopfentor“ und der Steinpyramide sind wir schon im letzten Abschnitt. Unten am Bach duftet im April der Bärlauch.

Ob wohl der Remsenklingenbach genügend Wasser führt, damit das Wasserrädchen laufen kann? Auf der anderen Seite der Bachböschung leuchtet ein rotes Gartenhäuschen zwischen den Sträuchern hindurch.

Dieser nette Nachbar ist für uns meistens unsichtbar. Nur wenn wir unser Grundstück am „Tag der offenen Gärten“ öffnen, kommt er gutgelaunt herauf.

Nach einem prüfenden Blick auf die sich bedrohlich neigenden Eschen am Bach entlang (letztes Jahr hat sich der erste Baum hingelegt) und einer kleinen Rast auf unseren Retro - Gartenstühlen, trete ich den Rückweg an. Linkerhand nehme ich im Frühjahr den üppig blühenden Flieder wahr und ein Stück weiter oben die Totholzhecke, die ein nützlicher Ablageort für jedwede Art von Schnittabfällen ist. Neben dem Pfirsichbaum summt und brummt es rund um das Insektenhotel und die Sonnenblumen leuchten im Herbst um die Wette.

Hinter dem Gartenhaus steht ein Zinkbadezuber, der über die Regenrinne mit Wasser versorgt wird. In der Nachbarschaft wartet das schiefe Wasserfass geduldig auf den nächsten Regen, der neues Gießwasser bringt.

Zwei „Kunstbeete“ sind neue Bleibe für überflüssig gewordene Töpfe und Schüsseln und ersetzen nun die vormals im heißen Hochsommer vertrocknenden Blumen. Und noch früher, bevor die Rehe durch unseren Garten spazierten, standen hier Gemüsebeete.

Die alte Badewanne, ein jahrelanges Ärgernis am Geräteschuppen, ist in die lehmige Erde versenkt und dient nun als Seerosenteich. Neben dem Kompost thronte vor Jahren ein Rhabarber, bevor er Opfer der Wühlmäuse wurde. Jetzt fühlen sich hier die Ballhortensien wohl.

Zwischen Kompost und Schuppen sitzen etwas versteckt Kornellkirsche und Felsenbirne. Weiter oben steht die für eine schw. Streuobstwiese etwas exotisch wirkende Indianerbanane. Ob wir die ersten geernteten Früchte noch erleben dürfen?



Beim Boskoop, der innen schon ganz hohl ist, steht ein Outdoorsofa. Hier hat man den besten Blick hinüber auf die Filder und kann bei einem Getränk sitzen und genießen.

Die Feste feiern wir auf der Aussichtsterrasse. Dann erzählt Oma von alten Zeiten und die Enkel rennen den Hang hinunter. Eine Weinbergschnecke wird entdeckt und vorsichtig transportiert.

Die Äpfel lagern bereits in den Kisten. Die Eidechsen sonnen sich noch in der Herbstsonne. Bald wird es Winter. In der Erde stecken bereits die Tulpenzwiebeln für das nächste Gartenjahr

Aichwald Spezial

Bevor es zu spät ist!!

Ben's Schreibwaren

Wir sind mehr als nur Schreibwaren und Paketshop

Liebe Kundinnen und Kunden, liebe Community,

wir sind nach wie vor von ganzem Herzen für euch da!

Der wachsende Online-Handel und die großen Discounter machen es dem kleinen Einzelhandel spürbar schwer - doch wir lassen uns hier in Aichwald nicht unterkriegen. Denn unser Schreibwarengeschäft ist so viel mehr als nur ein Paketshop!

Viele von euch wissen es: Wir führen die lange Tradition der ehemaligen Besitzer von „Schreib und Buch Beck“ mit viel Herzblut fort.

Seit Jahrzehnten sind wir ein fester Bestandteil unserer Gemeinde. Lokaler Handel bedeutet für uns nicht nur Einkaufen, sondern echtes Miteinander: Wir beraten euch vor Ort, bestellen eure Bücher und haben immer Zeit für ein nettes Gespräch im Viertel. Wir leisten einen wichtigen Beitrag für unsere Sozialgemeinschaft und möchten genau dieses Stück Heimat für euch bewahren.

Aber dafür brauchen wir euch - unsere treuen Kundinnen und Kunden direkt vor Ort!

Ein lebendiges Aichwald funktioniert nur, wenn wir alle lokal denken.

Nur durch eure Unterstützung können wir weiter EXISTIEREN.

Vielen Dank für eure tägliche Unterstützung. Nur gemeinsam halten wir unser Dorf stark!

Euer Team von Ben's Schreibwaren

Seestraße 2, 73773 Aichwald

Tel. 0711/364512

Bensschreibwaren@gmail.com

www.Benschreibwaren.de



Unter vier Augen

Der „Schwaben-Poet“ a. D. Helmut Cordes im Gespräch mit Albert Kamm



Sind Sie ein Urgestein der Gemeinde Aichwald?

Geb. in Strümpfelbach, mit 2 Jahren ging's hinauf in die Perle des Schurwalds

Hatten Sie schon früh die Absicht, selbständiger Unternehmer zu werden?

Etwas selbst zu machen, war mir in die Wiege gelegt.

Welche primären Gründe waren hierfür maßgeblich?

Ausgeprägter Hang zur beruflichen Unabhängigkeit

Ihr wichtigster Lehrmeister?

Das Leben selbst mit seinen vielfältigen Herausforderungen

Vor kurzem wurde Ihnen das Ehrenzertifikat für Ihre Verdienste in der Gemeinde verliehen. Ab wann keimte in ihnen das Bedürfnis nach ehrenamtlichen Engagements auf?

Der Ansporn, der Gesellschaft etwas zurück zu geben, hat mich schon in jungen Jahren beflügelt.

Was treibt Sie an, diese quasi dienenden Funktionen auszuüben?

Die soziale Grundeinstellung, Menschen in Not zu helfen.

Was hat Sie bewogen, sich lange in die Kommunalpolitik einzubringen?

Mitzuwirken bei der Gestaltung örtlicher Vorhaben im

Sinne der Bürger

Haben Sie vor etwas die Augen verschlossen, was Sie nachträglich bereuen?

Nein, bin dankbar für alles Erlebte und Getane.

Wer oder was hätten Sie sein mögen?

Professor im Krankenhaus, um mich um Kranke kümmern zu können.

Was rechnen Sie sich am meisten zugute im Leben?

Menschen zu helfen.

Ihr Hauptcharakterzug?

U. a. Hilfsbereitschaft, Durchsetzungsvermögen, Loyalität

Welches sind Ihre persönlichen Stärken?

Nie aufgeben, keine Verrenkungen, der Realität ins Auge sehen

Welche Prinzipien, Werte, Urteile und Vorurteile bestimmen Ihr Leben?

Machen, nicht nur reden. Einfach weniger gackern und mehr Eier legen

Wie kommen Sie mit dem Alt sein zurecht, gelingt Ihnen das älter werden?

Muss ich noch lernen.

Gibt es noch etwas, was Sie unbedingt noch tun oder erleben möchten?

Die Vision, Menschen es zu ermöglichen, möglichst lange in ihren vier Wänden wohnen zu können.

Was ist das Wichtigste, das Wesentlichste, das Sie das Leben gelehrt hat?

Üb immer Treu und Redlichkeit



Gibt es Dinge, die man sich aus Stil- oder moralischen Gründen versagen sollte?

Geringschätzung von Menschen

Wollten Sie jemals bei einem Ihrer Engagements den Bettel hinwerfen?

Nein, nie. Dazu ist das Leben zu kurz

Welche Fehler entschuldigen Sie am schwersten?

Oberflächlichkeit, Machtmissbrauch, Wegschauen

Ihre Lieblingstugenden?

Sinn für Gerechtigkeit, Großherzig-, Zuvorkommenheit

Was erfüllt Sie mit besonderer Dankbarkeit?

Schon so viele Jahre, meine Fußabdrücke auf der Erdkugel hinterlassen zu dürfen.

Was verabscheuen Sie am meisten?

Überheblich-, Ungerechtigt-, Gewissenlosigkeit und Feigheit

Was ist Ihnen bei Freunden am wichtigsten?

Ein offenes Ohr, Verlässlichkeit, Verständnis

Gibt es eine natürliche Gabe, die auch Sie gerne besitzen möchten?

Ein Musikinstrument zu spielen

Gab es Hoffnungen, die zerstört wurden?

Nicht Arzt werden zu können.

Wenn Sie zu Hause sind und allein, wie entspannen Sie sich vorzugsweise?

Mich von der Welt betören lassen u. a. mit Musik, Lesen von Fachliteratur, Gartenarbeit usw.

Was könnte Sie veranlassen, die Nerven zu verlieren?

Trödeln und Linksfahren auf der Autobahn

Ist Ihnen die Welt, in der wir leben, in letzter Zeit fremder geworden?

Ja, angesichts der global immer weiter um sich greifenden Disruptionen.

Was schätzen Sie an einem Menschen am meisten?

Freundlich-, Aufrichtig- und Ehrlichkeit sowie Humor

Wenn Sie heute ein junger Mann wären, was würden Sie ggfs. anders machen?

Nichts, bis auf gelegentliche unterlaufene Nachlässigkeiten

Der wesentlichste Teil Ihrer Persönlichkeit?

Gut drauf sein, Sich sein mögen, kein Anderer

Von allem, was vielleicht noch unerledigt bleiben wird, was schmerzt Sie davon am meisten?

Die sehr anspruchsvolle Transformation der unternehmerischen Tätigkeit in das völlig anders geartete Engagement des Ruhestands

Welche drei Gegenstände nehmen Sie mit auf eine einsame Insel?

Handy, schnelles Auto, „Wegbereiter der modernen Kraftfahrzeugtechnik“ v. W. I. Kamm

Ihr Leitspruch für Ihr Denken und Handeln?

Suche stets den Vorteil des Anderen. Sei mutig und kämpfe für das, was dir wichtig ist.

Welchen Stein möchten Sie gegen Ende des Lebens noch bergauf stemmen?

Die Kraft zu haben, den Erschwernissen des Alters mit unversiegbarem Optimismus zu begegnen

Vielen Dank für das Gespräch!



20 Jahre Uwe's Fitness-Treff (UFT) Aichschieß

Text: Michael Neumann / Fotos: Toni Schneider

„Würdest du mir bitte etwas zu deiner Person sagen?“
„**Ich bin 62 Jahre alt; habe 2 erwachsene Kinder und wohne hier in Aichschieß über dem Studio. Bin Fitnesstrainer mit vielen Fortbildungen und Abschlüssen. Seit 40 Jahren trainiere ich selbst; seit 36 Jahren arbeitete ich als Trainer und seit 10 Jahren leite ich VHS-Kurse.**“

*„In mens sana corpore sano sit“
(Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper)*

„Was sagt deine Lebens- und Trainererfahrung zu diesem Satz?“

„**Ja, uneingeschränkt: Zwischen beiden Zuständen sehe ich eine innere Verbindung, sprich gewisse Abhängigkeit.**“

„Wie fing alles an?“

„**Zunächst habe ich selbst nur für mich intensiv trainiert. Dann habe ich den Trainerschein gemacht, weil ich wissen wollte, wie mein Körper funktioniert. Immer wieder wurde ich gefragt: „Wie machst du das, dass du so fit bist?“ So entstand die Idee, mein Wissen an Andere weiterzugeben.**

Zunächst arbeitete ich im Fitnessstudio in Baltmannsweiler, das ich 2006 übernahm. Als Walter Neuhierl mir anbot, sein Studio zu mieten, habe ich zugeschlagen und wir haben am vergangenen Freitag das 20-jährige Bestehen gefeiert.

Mit meinem Vermieter habe ich großes Glück gehabt und ich bin Walter Neuhierl und seinen Töchtern bis heute sehr dankbar für die faire Behandlung und Unterstützung.

Natürlich waren die ersten Jahre finanziell sehr schwierig für mich. Erst vor 5 Jahren habe ich den letzten Kredit zurückgezahlt und kann heute gut mit den Erträgen leben.“

„Würdest du diesen Schritt heute wieder tun?“

„**In Aichwald sofort!**“

„Mit welchem Angebotsspektrum glaubst du, kann UFT einen Beitrag zur Fitness und Gesundheit seiner Mitglieder beitragen?“

„**Im Kern mit dieser Angebotspalette:**

- **Powercross: Ein hochintensives Intervalltraining mit kurzen Belastungs- und Powerphasen**
- **Rückentraining: Training für den idealen Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und einseitigen Belastungen**
- **Functional Training: Ein intensives Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht**“

„Wie sieht so ein UFT-Kursplan beispielsweise aus?“

- **Rückentraining**
- **Functional Training**
- **Thairobic**
- **Team Workout**
- **Powercross**
- **Stretching/Beweglichkeit.**

„Wer es genauer wissen will, geht bitte auf meine Website unter <https://uwesfitnesstreff.de>.“



„Wie sieht die Altersstruktur der Mitglieder aus?“

„**Ich finde es immer wieder spannend, welche Bandbreite bei den Teilnehmer*innen ist: Alle Altersstufen und alle Gesellschaftsschichten!**“

„Aus wieviel Mitarbeitern besteht das UFT-Team?“

„**Wir haben 5 Mitarbeiter*innen, die alle Trainerlizenzen und Fortbildungen vorweisen!**“

„Die zeitweise Schließung des Studios in der Coronazeit dürfte den UFT vor finanzielle Herausforderungen gestellt haben. Konntest du staatliche Hilfen in Anspruch nehmen?“

„**Ja, aber alle Beihilfen wurden von mir zurückgezahlt!!**“

„Abgesehen vom Erwerbsgedanken worin siehst du persönlich darüber hinaus eine ideelle Bereicherung?“

„**Zunächst macht es mir persönlich sehr viel Spaß zu trainieren und fit zu sein. Große Freude empfinde ich bis heute, wenn ich diese Begeisterung weitergeben kann.**“



„Wie hat UFT dieses Jahres sein 20-jähriges Jubiläum gefeiert?“

„**Unter anderem mit einer großen Jubiläumsparty, einem Teamchallenge, einer 20 Jahre Jubiläumsfotoaktion.**“

„Bei einigen der angebotenen Übungen gilt es m. E., den inneren Schweinhund zu überwinden. Wie überwindest du den inneren Schweinehund?“

„**Ich kenne diese Situation für mich nicht: Für mich ist das Training ein Teil meines Lebens, wie Essen und Trinken!**“

„Wann macht dir dein Job keinen Spaß?“

„Wenn es zu viel wird: In den letzten Wochen haben wir z.B. neben dem normalen Betrieb unser Haus frisch gestrichen und die 20 Jahr-Feier vorbereitet. Dazu kam, dass wir einen großen Zulauf hatten. Da gab es dann schon Momente, wo der Stress vor dem Spaß rangierte.“



Ich danke herzlich für das Gespräch!!

Toni Schneider, Mitglied bei Uwe und Fotograf für den Artikel sagte mir nach dem Interview:

„Ich gehe seit über 8 Jahren zu UWE mindestens einmal pro Woche ins Studio und gehe jedes Mal zufrieden nach Hause!

Die Ausstattung ist super und die Mitarbeiter*innen sind sehr freundlich und kompetent!!“



Expertentipps

Die Ehrenamtskarte ist ein sichtbares Zeichen der Anerkennung für Ihr freiwilliges Engagement. Sie bietet Ihnen finanzielle Vorteile in Form von ermäßigten Eintrittsen und Vergünstigungen in zahlreichen Kultur-, Bildungs- und Freizeiteinrichtungen und Rabatte bei verschiedenen Einrichtungen und Anbietern aus Kultur, Sport, Freizeit und Handel.

Berechtigung für die Ehrenamtskarte

Das Engagement darf nicht im privaten oder familiären Umfeld, sondern muss im öffentlichen Raum stattfinden und darf nicht auf materiellen Gewinn ausgerichtet sein.

WER ist für die Ehrenamtskarte berechtigt?

- sich ehrenamtlich im Landkreis Esslingen seit mindestens einem Jahr in hohem Maße für unsere Gesellschaft einsetzt,
- in den vergangenen zwölf Monaten mindestens 200 Stunden freiwillig und unentgeltlich in einer Organisation für das Gemeinwohl geleistet hat
- oder mindestens 100 Stunden freiwillig in einem gemeinwohlorientierten Projekt geholfen hat.

Sollten diese Anforderungen auf Sie zutreffen, sind Sie zum Erhalt der Ehrenamtskarte Baden-Württemberg berechtigt.

Einen garantierten Anspruch gibt es für:

Freiwilligendienstleistende, Juleica-Inhaberinnen und -inhaber, Mitglieder in Einsatzabteilungen der Freiwilligen Feuerwehr oder des Technischen Hilfswerks sowie taktischer Einheiten/Einsatzgruppen der Fachdienste des Katastrophenschutzdienstes des Landes

Wo und wie erhalte ich die Ehrenamtskarte?

Der Antrag für die Ehrenamtskarte BW muss Online gemacht werden.

<https://www.landkreis-esslingen.de/site/LRA-ES-Internet-2019/node/24468001?QUERYSTRING=ehrenamtskarte>



Zu guter Letzt!***Die Freude ist der Schlüssel zum Leben.....***

(Theodor Fontane)

Von Gudrun Dörr

Freude? Worüber soll ich mich denn freuen?

Es gibt nichts zum Freuen – schon gar nicht in der jetzigen Zeit!

Doch! – Behaupte ich! Man muss dieses Etwas nur suchen und sehen.

Wir waren mit 4 Generationen in einem Kurzurlaub für 3 Tage. Ich schlief in einem Ehebett mit Enkelin und 2 Urenkeln. „Schrecklich!“ – haben manche gesagt, denen ich es erzählt habe. Zugegeben, es blieb nicht viel Platz, aber das Spüren der kleinen Körper, das Atmen zu hören – es war pure Freude und Geschenk! Die kleinen, umtriebigen Kinder (3 und 1 ½ Jahre) 3 Tage um mich zu haben (Gestreite, Brüllen, Sauerei) – auch das war Freude, den Kleinen mal wieder so nah sein zu dürfen.

Beim ersten Einsteigen in einen Pool rutschte ich auf der Treppe aus und „verfing“ mich mit einem Bein in der Stahltreppe – Pech! Schmerzen! Aber das Schwimmen und danach das „unfallfreie“ Aussteigen auf derselben Leiter – war reine Freude und für mich ein Erfolg, da alle gesagt hatten „da kommst du nie alleine raus“.

Am nächsten Tag wurde mir bei einem Einkaufsbummel meine Geldbörse mit allen Ausweisen und Karten gestohlen, obwohl gut gesichert vor mir an meinem Rollator befestigt. Urlaub vorbei – Ärger, Missstimmung? Nein! Karten wurden gesperrt, das Wiederbeschaffen der Dokumente werde ich auch noch bewältigen. Großes Glück im Unglück – tags zuvor wollte ich an einem Geldautomaten Geld abheben, er war „außer Betrieb“, so dass ich lediglich 10 Euro in meiner Geldbörse hatte. Was für ein Ärger für den Dieb! Welche (Schaden-) Freude für mich!

Das war auch ein kleines Beispiel der Waagschalen, die man auf beiden Seiten füllen kann. Man könnte nur die Schwierigkeiten, das Negative sehen. Man kann aber auch auf der anderen Seite das Positive auflisten, das einem widerfährt.

So gibt es viele kleine Gelegenheiten, die zur Freude Anlass geben – manchmal auch das ganz Alltägliche.

Das Negative nicht überbewerten und das, was uns Freude macht sehen und genießen, das ist der Schlüssel zu einem Leben, das sich immer lohnt!



Freude ist das Leben durch einen Sonnenstrahl gesehen
(Carmen Sylva)