

## Herbstgesang

**Wirble deine Feuerblätter,  
wilder Herbst, mir um den Hut.  
Ach, in deinem Flammenwetter  
Lodert mir der alte Mut.**

**Schleudre Schlossen mir entgegen,  
meine Kraft, sie brach noch nicht.  
Türme Nacht auf meinen Wegen,  
in mir trag ich Tag und Licht.  
(Gustav Falke)**



Liebe Leserinnen und Leser,

seit April, jetzt schon ein halbes Jahr, ist unser Blättle gesplittet in unsere Seiten im Teck Extra und weitere Seiten im Blättle online. Beides steht unseren Lesern dann in unserer Homepage zum Lesen und zum Download zur Verfügung. Berichte, die auf den Seiten im Teck Extra nicht in voller Länge veröffentlicht werden können, finden Sie dann hier in unserem Blättle online.

Ich hoffe, dass sich unsere zahlreichen treuen Leser bald an unser neues Konzept gewöhnt haben und fleißig unsere Seite besuchen.

Der Inhalt der Septemбераusgabe für Sie in der Übersicht!

- Das Adler-Pollak-Institut kommt nach Kirchheim Teck ins Vogthaus
- Buchtipp Gestern auf Hiddensee von Lilly Wolf (Cindy Jäger)
- Lesung in der Stadtbücherei: Cindy Jäger stellt ihren neuen Weilheim-Krimi vor: „Butterbrezeln und Betrüger“
- Blinklichter Theater in der Stadtbücherei - „Ich bin wie ich bin“ – ein Theaterstück für Kinder ab 4
- Meine Auszeiten – Blick ins Buch
- Stadt Weilheim startet ins neue Ausbildungsjahr
- Buchtipp für die jungen Leser – Vorschau! (erscheint Ende September 2025)
- „WAS IST WAS Training für den Mond“ – Blick ins Buch
- DRF Luftrettung in Lahr - Neue Luftrettungsstation für Baden-Württemberg
- Ausflüge für „Älter werdende“ und „Junggebliebene“
- Wenn Tiere reden könnten, Wale Teil 4 – der Pottwal
- Reisebericht Galia Iberia - Virgen del Mar, Altamira, Pelayo Teil 7
- Allerlei Mundart – Blumen und Gemüseamen
- Leseprobe – The Serpent and the wolf, Rebecca Robinson, dtv
- Baum des Jahres 2025 – die Roteiche
- Moll Electronic – Sicherheitstechnik



## Adler-Pollak-Institut - Melanie Grießhaber

**„Wer mit den Augen eines anderen sehen, mit den Ohren eines anderen hören und mit dem Herzen eines anderen fühlen kann, der zeichnet sich durch Gemeinschaftsgefühl aus.“**

**Alfred Adler**

### Das Adler-Pollak-Institut kommt nach Kirchheim Teck ins Vogthaus

Das Adler-Pollak-Institut (API) bildet seit über 30 Jahren Psychologische Beraterinnen und Berater auf Basis der Individualpsychologie nach Alfred Adler aus. In 6 Semestern lernen die Teilnehmenden nebenberuflich die Individualpsychologie, Methoden und Techniken der Beratung und vor allem sich selbst gut kennen.

Nachdem die Ausbildungswochenenden in den letzten 20 Jahren in Oppenheim (in der Nähe von Mainz) stattgefunden haben, kommt das Institut nun nach Kirchheim Teck ins Vogthaus.



Seit 2023 wird das Institut von Melanie Grießhaber geleitet. Die Ausbildungsgruppen werden von Melanie Grießhaber, Markus Ditscher und Tamara Büttner (v.l.n.r.) geleitet.

Das Besondere an der Individualpsychologie ist die Lebensbejahung, die optimistische Sicht auf das Leben und die Menschen. Ebenso ist es das Vertrauen auf deren Fähigkeiten, die Nähe zum wirklichen Leben, die einfache Umsetzbarkeit in Alltagssituationen und das positive Menschenbild. Alfred Adler war der erste Psychologe, der die sozialen Beziehungen als Erklärungsmodell menschlichen Verhaltens in den Mittelpunkt seiner Lehre stellte. Für ihn waren alle Probleme vor allem Beziehungsprobleme.

### Auf dem Weg zur IP-Beraterin, zum IP-Berater am Adler-Pollak-Institut - Kerngedanken Alfred Adlers verknüpft mit dem Ausbildungskonzept am API

#### Die drei sozialen Lebensaufgaben des Menschen

Der Mensch als soziales Wesen möchte von Geburt an Teil einer Gemeinschaft sein, will seine angelegten Fähigkeiten entwickeln und zum Wohle der Mitmenschen und zum eigenen Wohle beitragen. Die Individualpsychologie fragt in diesem Zusammenhang, wie der Mensch in seinen sozialen Lebensaufgaben „Liebe“, „Arbeit“ und „Gemeinschaft“ zurechtkommt. Adler spricht hier von sozialen Lebensaufgaben, weil es um Aufgaben und Beziehungen geht, denen wir uns im Leben stellen sollen. Mit „Liebe“ meint Adler die eigene Partnerschaft, den Umgang mit den Kindern und die Beziehung zu den Eltern. Die Lebensaufgabe „Arbeit“ umfasst sowohl die bezahlte Tätigkeit und dabei die Zusammenarbeit mit Chef:in, Kolleg:innen und Mitarbeiter:innen, wie auch die unbezahlte Arbeit, die beispielsweise im Haushalt oder in der Pflege eines Familienangehörigen erbracht wird. Die Lebensaufgabe „Gemeinschaft“ bezieht sich auf alle Beziehungen, die außerhalb der anderen beiden Bereiche eine Rolle spielen, wie Freundschaften

oder Vereinstätigkeiten. Gerade weil diese Lebensaufgaben eine Quelle von Glück und Zufriedenheit oder Unzufriedenheit und Schmerz sein können, stehen diese von Anfang an im Zentrum der Ausbildung. Am API geht es neben dem Erlernen der individualpsychologischen Theorie von Beginn an darum, die eigene Partnerschaft, den Umgang mit den Kindern oder die Zusammenarbeit am Arbeitsplatz zu verbessern. Das Erleben einer sozialen Gemeinschaft zeigt sich auch darin, dass die Ausbildung nicht modular mit wechselnden Teilnehmenden aufgebaut ist, sondern jede Ausbildungsgruppe drei Jahre lang gemeinsam unterwegs ist. Dabei entstehen tiefe Beziehungen, oft sogar Freundschaften über die Ausbildung hinaus.

## Die Zielorientierung – der finale Blick

Die Individualpsychologie fragt nicht nach dem Warum, sondern nach dem Wozu. Jedes Verhalten verfolgt ein Ziel. Adler war überzeugt, dass man das Verhalten eines Menschen nur verstehen kann, wenn man seine Absichten und Ziele kennt. Auch die Ausbildungsteilnehmenden haben Ziele: Manche wollen später als psychologische Berater:innen oder Coach tätig sein. Für einige passt die Weiterbildung einfach gut zum bisherigen Berufsbild. Wieder andere wollen die psychologischen Kenntnisse in ihre Arbeit als Führungskraft einfließen lassen. Und für viele steht einfach die eigene Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund.

## Der Mensch als Entscheidungen treffendes Wesen

Wir können uns nicht entscheiden. Auch wenn sich Situation nicht verändern lassen, haben wir immer die Wahl, wie wir damit umgehen, welche Sicht wir wählen wollen. Wir können den realistisch-optimistischen Blickwinkel einnehmen, können unser Leben selbstbestimmt und aktiv gestalten. Unbewusst ablaufende Muster können und sollen auf die bewusste Ebene geholt werden. Sie lernen viele Methoden kennen, um selbst Gestalter ihres Lebens zu werden und um später Klient:innen dabei unterstützen zu können, dass diese Gestalter ihres Lebens werden.

## Die ganzheitliche Sicht – der holistische Blick

Die Individualpsychologie betrachtet den Menschen als unteilbar Ganzes. Der Begriff stammt aus dem Lateinischen, *individuum*, das Unteilbare. Körper, Geist und Seele – alles hängt miteinander zusammen. Bei der Ausbildung wird vor allem in den fünftägigen Blockwochen auch der Körper mit einbezogen. Hier bietet insbesondere die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) viel Raum für Selbsterfahrung und ganzheitliches Lernen.

## Die Gleichwertigkeit aller Menschen

Als Mensch ist jeder von uns gleich viel wert. Es kommt weder auf das Geschlecht, noch auf den gesellschaftlichen Status an. Deshalb kann man auch ohne Studium die IP-Beraterausbildung am API machen. Alle starten auf Augenhöhe, unabhängig von ihrer Bildung oder ihren beruflichen Vorkenntnissen. In der sogenannten „offenen Werkstatt“ erleben die Ausbildungsteilnehmer:innen Live-Beratungsdemonstrationen. Sie erleben und lernen dabei, wie ermutigende Beratungsgespräche ablaufen können.

## Das Zugehörigkeitsgefühl

Als soziale Wesen wollen wir dazugehören. Laut Alfred Adler hat jeder Mensch von Geburt an einen Platz in dieser Welt, doch leider fühlen wir uns manchmal fehl am Platz oder unerwünscht bei unseren Mitmenschen. Am API legen wir viel Wert darauf, dass jede:r Teilnehmer:in sich angenommen, akzeptiert und zugehörig fühlt. Die Ausbildungsleitung, das Dozent:innen- und Tutor:innen-Team begleiten jeden Einzelnen auf dem Weg zur/zum IP-Berater:in ganz individuell.

## Das Gemeinschaftsgefühl

Das Gemeinschaftsgefühl ist eher eine Haltung als ein Gefühl. Eine Haltung, die will, dass es dem anderen besser geht, die auf das Gemeinwohl ausgerichtet ist. Wer Gemeinschaftsgefühl lebt, zeigt Mitmenschlichkeit, Mut, Selbstvertrauen und Selbstverantwortung. Selbstbewusste Menschen haben immer auch ein starkes Gemeinschaftsgefühl.

## Ermutigung

Die Individualpsychologie konnte zeigen, dass die Ermutigung eines der wichtigsten und wirkungsvollsten Mittel ist, um Menschen in ihrer Entwicklung und in ihrem Selbstvertrauen zu fördern. Ermutigung lenkt den Blick konsequent auf das Gute, führt zu der Überzeugung „Ich kann das!“ und bezeichnet die Haltung gegenüber anderen oder sich selbst. Ermutigung ist die Kraft, die Potentiale zur Entfaltung bringt.

Am Adler-Pollak-Institut wird in wertschätzender und wohlwollender Atmosphäre gelebt, was gelehrt wird. Lernen, Erleben und Üben finden in einer vertrauensvollen Atmosphäre statt, die Mut macht. Die ermutigenden Beziehungsqualitäten, wie etwa Zuhören oder Versuche und Fortschritte anerkennen, gehen schon während der Ausbildung in Fleisch und Blut über. Jeder wird ermutigt und lernt andere zu ermutigen. Alles, was an den Wochenenden gelernt wird, kann zu Hause oder bei der Arbeit direkt angewendet und umgesetzt werden. Man geht mit mehr Mut nach Hause als man gekommen ist. So, wie es später auch bei den Klienten der Fall sein soll.

## Der Lebensstil – unser innerer Orientierungsplan

Der Lebensstil bezeichnet die Persönlichkeitsstruktur bzw. das meist unbewusste Verhaltensmodell eines Menschen: seine Überzeugungen von sich selbst, von anderen Menschen, von Beziehungen, dem Leben und der Welt. Er beinhaltet das Streben und die Ziele des Menschen sowie die Strategien, die er im Leben anwendet. Menschen verstehen heißt, ihren Lebensstil verstehen.

In der Ausbildung werden verschiedene Methoden und Techniken vermittelt und geübt, die dem Klienten oder der Klientin helfen, seinen/ ihren Lebensstil zu erkennen. Dazu gehören unter anderem die Arbeit mit der Familienkonstellation, mit Kindheitserinnerungen und Träumen sowie Übungen aus der Biographiearbeit. Dabei lernen auch die Studierenden ganz nebenbei sich selbst und ihren Lebensstil mit ihren Mustern kennen. Nur wer seinen eigenen Lebensstil kennt, kann andere gut beraten.

## Eine Ausbildung fürs Leben

Studentinnen und Studenten wachsen in den drei Jahren sprichwörtlich über sich hinaus. Sie stärken ihre Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit und entwickeln sich zu ermutigenden Persönlichkeiten. Sie erwerben ein breites Fachwissen über die Individualpsychologie, den Beratungsprozess und die Methoden und Techniken der Beratung. Mit diesem Handwerkszeug können sie sich als IP-Berater:in selbstständig machen. Dieses Wissen können sie auch in anderen Berufen einbringen, insbesondere wenn sie Personalverantwortung haben oder anstreben.

Viele Studentinnen und Studenten sagen, dass die Ausbildung eine der besten Entscheidungen in ihrem Leben war.

**Melanie Griebhaber, Psychologische Beraterin & Coach in Neidlingen und Weilheim.  
Leiterin des Adler-Pollak-Instituts**

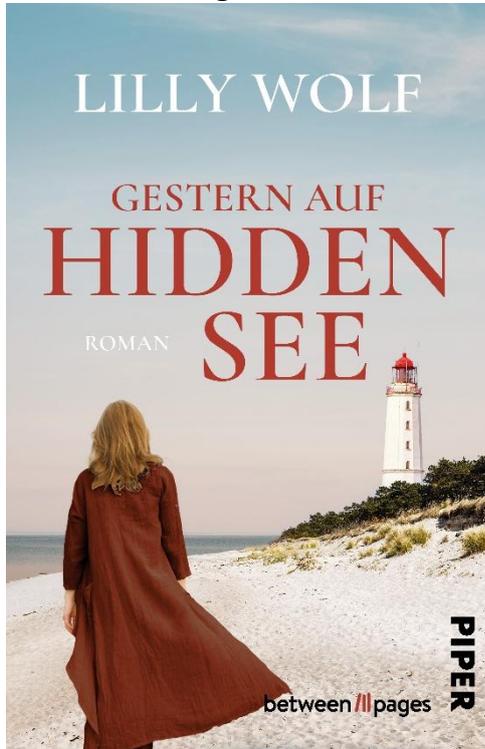
[www.adler-pollak-institut.de](http://www.adler-pollak-institut.de)

[info@adler-pollak-institut.de](mailto:info@adler-pollak-institut.de)

## Buchtip - Gestern auf Hiddensee

Ein düsteres Familiengeheimnis an der Ostsee während der letzten Tage der DDR von Lilly Wolf, Verlag between pages by Piper

### Ein Neuanfang, eine alte Schuld und jede Menge Inselcharme



„Es ging um einen Teil ihrer Vergangenheit, der tiefer ging als ihre Beziehung zu Marius, der noch weiter zurücklag und noch mehr schmerzte. Sie hatte etwas auf Hiddensee zurückgelassen, das sie nun wiederfinden wollte.“

Nach dem Tod ihres Lebensgefährten liegt Jennys Welt in Trümmern. Um wenigstens ihren Job in dessen maroder Werbeagentur zu retten, nimmt sie einen Auftrag an der Ostsee an. Mit Mischlingshund Shadow und unangenehmen Erinnerungen im Gepäck macht sie sich auf zur Insel Hiddensee. Dort trifft sie auf ihren Kindheitsfreund Eric. Jenny gibt sich noch immer die Schuld daran, dass Erics Familie nach einer vereitelten Flucht aus der DDR auseinandergerissen wurde. Zögerlich kommen sich die beiden wieder näher und Jenny entdeckt ein Geheimnis, das ihre Vergangenheit und Zukunft in Frage stellt ...

### Nachgefragt bei der Autorin!



Cindy Jäger, Autorin aus Weilheim Teck, hat einen weiteren spannenden Roman unter ihrem Pseudonym Lilly Wolf geschrieben, der am 30. Mai 2025 bei Piper erschienen ist.

Natürlich hatten wir wieder Fragen an Cindy Jäger und sie um persönliche Infos zu Ihrem neuesten Werk und zur Entstehungsgeschichte gebeten.

**Cindy Jäger:** Nach meinem Roman *Papierblüten*, der in der NS-Zeit spielt, wollte ich ein Buch schreiben, das die DDR thematisiert.

Ich war im Januar 2023 zum ersten Mal auf der Insel Hiddensee und wusste gleich, dass ich einen Roman schreiben wollte, der auf der kleinen, autofreien Insel spielt. Mitte desselben Jahres habe ich angefangen, an *Gestern auf Hiddensee* zu arbeiten. Dafür habe ich viel recherchiert, denn die Geschichte spielt wieder in der Gegenwart und der Vergangenheit, dieses Mal im Jahr 1988.

Bei meinen Recherchen habe ich herausgefunden, dass Hiddensee zu DDR-Zeiten ein Zufluchtsort für Andersdenkende war, also perfekt zu meiner Buchidee passt.

Ein zweites Mal war ich im Januar 2025 auf Hiddensee, gerade als ich das Manuskript für meine Lektorin überarbeiten musste. Ich bin noch mal verschiedene Wege abgegangen und habe vor Ort nachgefragt, ob ich z.B. ein Café in Vitte im Buch erwähnen darf. Bei diesem Besuch habe ich auch zum ersten Mal Bernstein gefunden, für den die Insel bekannt ist.

Alle Orte, welche die Figuren im Buch besuchen, gibt es tatsächlich. Urlauber, die schon mal dort waren, werden sie sicher wiedererkennen. Darunter zum Beispiel der Leuchtturm auf dem Dornbusch, das Hotel Hitthim in Kloster, oder das Tante Hedwig in Vitte. Für mich ist Hiddensee sogar eine heimliche Hauptfigur im Buch, weil der Ort so eng mit der Geschichte verknüpft ist 😊

Ich selbst bin 1980 geboren und in einem kleinen Dorf in der Nähe von Leipzig aufgewachsen und habe schöne Erinnerungen an meine Kindheit in der DDR. Mein Vater war damals als Fernfahrer im Westen unterwegs und hat uns Kindern z.B. Smarties und Hanuta mitgebracht, und einen Quelle-Katalog für meine Mutter und Tante zum Schmökern.

Das Schreiben war ein Balanceakt, weil ich einerseits mit meiner Kindheit in der DDR viele schöne Momente verknüpfe, u.a. beim Ostsee-Urlaub. Andererseits leiden heute noch viele Menschen, weil sie unter dem SED-Regime verfolgt und eingesperrt wurden, und deshalb möchte ich die DDR nicht glorifizieren. Das spiegelt sich in meiner Hauptfigur Jenny wider, die ein schreckliches Erlebnis in der DDR bis heute nicht losgelassen hat.

*Gestern auf Hiddensee* ist ein Roman für Ostseefans und alle, die gern in die Vergangenheit abtauchen und einer starken Frau auf ihrem Weg in ein neues Leben folgen wollen.

18,00 € (D) ISBN 978-3-492-50824-7

## Weitere Bücher von Cindy Jäger

- **Butterbrezeln und Betrüger – Spannung und Humor am Fuß der Schwäbischen Alb**
- **Papierblüten - Schatten über der Villa Brendl - Ein düsteres Familiengeheimnis um eine Künstlerdynastie während der NS-Zeit**
- **Das Vermächtnis der Gräfin: Zwei Freundinnen ermitteln - Jede Familie hat ihre Leichen im Keller, denn überall gibt es schwarze Schafe**



**Impressionen!**



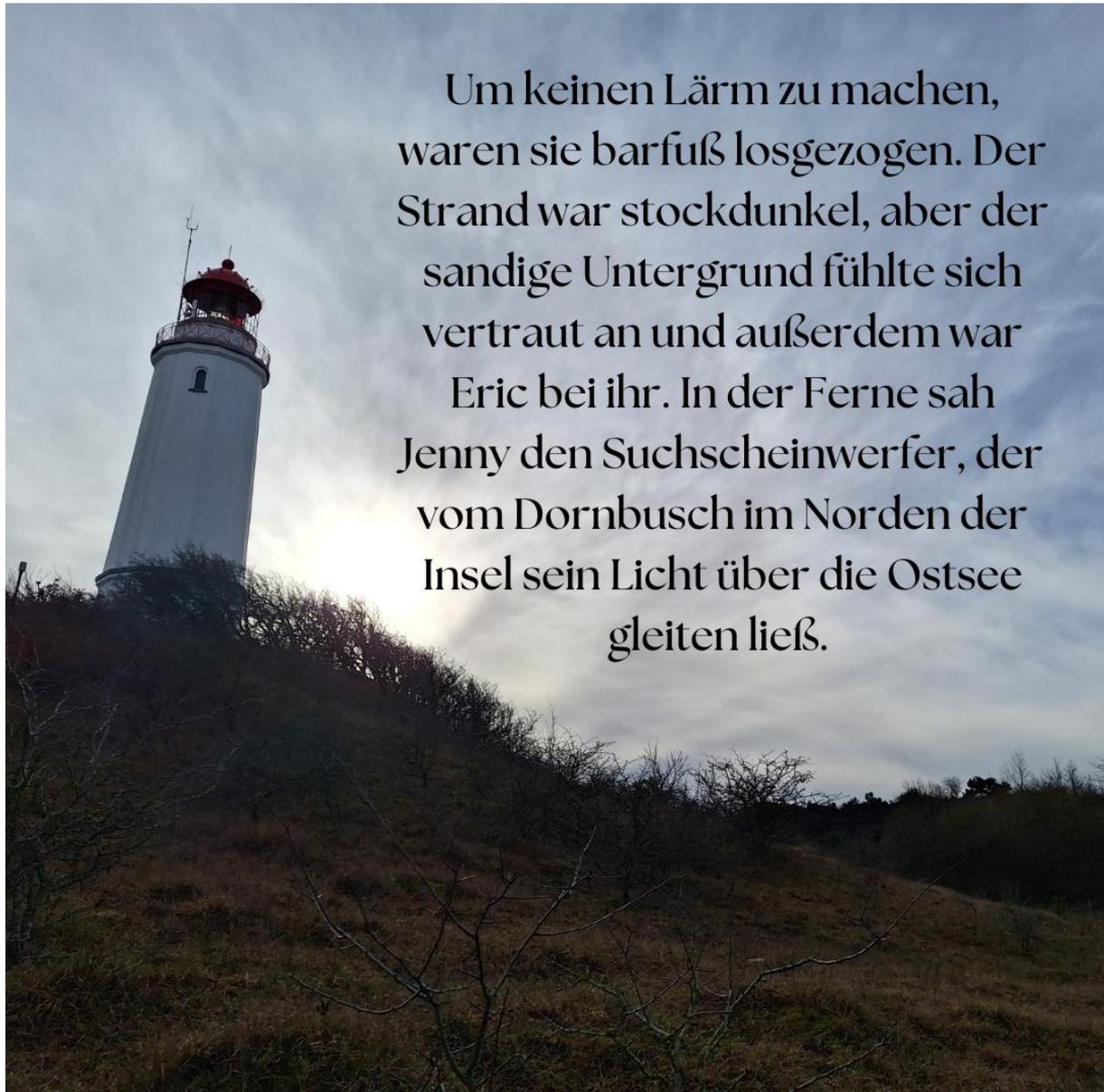
**In den Stranddünen auf der Insel Hiddensee!**

# Weilheimer Blättle

Der Leuchtturm Dornbusch, zu sehen auf der Titelseite des Buchs, ist das Wahrzeichen der Insel Hiddensee. Kommt man zur Insel Hiddensee, so kommt man an ihm einfach nicht vorbei. Er ist auf vielen Prospekten und Bildern zu sehen. Von der ca. 20 m hohen Aussichtsplattform auf dem Leuchtturm bietet sich ein einzigartiger Blick über die Insel Hiddensee, der Boddenlandschaft und der offenen Ostsee. Bei klarer Sicht können Sie sogar die dänische Insel Møen sehen. Dieses fast 28 Meter hohe Wahrzeichen von Hiddensee wurde in den Jahren von 1887 bis 1888 erbaut. 1927 bis 1929 wurde der Turm nochmals umgebaut und mit einem Stahlbetonmantel versehen. Der Turm ist 27,5 m hoch und hat eine Feuerhöhe von 94,7 m über Mittelwasser der Ostsee. „Leuchfeuer Dornbusch“ – so lautet die nautische Bezeichnung. Sein Licht strahlt von ca. 100m Höhe etwa 45km hinaus auf die offene Ostsee und bietet der Küstenschifffahrt eine wichtige Orientierung. Bis 1998 arbeitet auf Hiddensee der letzte Leuchtturmwärter Deutschlands. Seit 1994 ist der Leuchtturm für Touristen zugänglich. Öffnungszeiten: ab 18.04. täglich geöffnet von 10:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Quelle: [https://www.seebad-hiddensee.de/hiddensee\\_allgemein/leuchttuerme/](https://www.seebad-hiddensee.de/hiddensee_allgemein/leuchttuerme/)





Um keinen Lärm zu machen, waren sie barfuß losgezogen. Der Strand war stockdunkel, aber der sandige Untergrund fühlte sich vertraut an und außerdem war Eric bei ihr. In der Ferne sah Jenny den Suchscheinwerfer, der vom Dornbusch im Norden der Insel sein Licht über die Ostsee gleiten ließ.

**Nationalpark Insel Hiddensee: Schützt Deutschlands gefährdete Vogelarten seit 1990** Seit der Eingliederung Hiddensees in den Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft im Jahre 1990 hat die Insel eine wichtige Rolle im Schutz der Naturschätze Deutschlands eingenommen. Die neu entstandenen Gebiete am Gellen und am neuen Bessin, die als Kernzonen des Nationalparks gelten, sind wahre Naturjuwelen und gehören zu den wenigen unberührten Landschaften unseres Landes. Aus Rücksicht auf die gefährdeten Vogelarten, deren Brut- und Rastplätze sich in diesen Regionen befinden, ist es strengstens untersagt, diese Gebiete zu betreten. Diese Schutzmaßnahme gewährleistet den Tieren ungestörte Lebensräume, in denen sie sich ohne menschliche Einflüsse sicher fühlen können. Es ist eine Verpflichtung für uns alle, diese Schutzgebiete zu respektieren und zu bewahren, um die Vielfalt der Tier- und Pflanzenwelt auch für kommende Generationen zu erhalten. Quelle: [https://www.seebad-hiddensee.de/hiddensee\\_allgemein/nationalpark/](https://www.seebad-hiddensee.de/hiddensee_allgemein/nationalpark/)

Ihre Zehen gruben sich in den körnigen Sand und die Wasseroberfläche beruhigte sich mit der Zeit. Jenny zwang sich, ganz still zu stehen. Kleine, kaum sichtbare Wellen schwappten gegen ihr Kinn und sie fragte sich, ob das die Schiffe der Grenzbrigade waren, deren dicke, graue Bäuche auf die Ostsee drückten.



**Genieße die einzigartige maritime Atmosphäre in den Häfen von Hiddensee**

Wenn du die idyllische Insel Hiddensee besuchst, wirst du von den charmanten Häfen in Vitte, Kloster und Neuendorf verzaubert sein. Jeder Hafen hat seinen eigenen einzigartigen Charakter und lädt dich ein, die maritime Atmosphäre zu genießen. In Vitte erwarten dich gemütliche Fischerboote und urige Cafés direkt am Wasser. Der Hafen in Kloster besticht mit seinem historischen Flair und den malerischen Segelbooten, die sanft im Wind schaukeln. In Neuendorf kannst du die Ruhe und Gelassenheit des kleinen Hafens spüren, während du den Blick auf das glitzernde Meerwasser genießt. Die Häfen auf Hiddensee sind nicht nur Anlegepunkte für Boote, sondern auch Orte voller Geschichte, Leben und maritimer Romantik. Erkunde jeden Hafen und lass dich von ihrer Einzigartigkeit verzaubern!

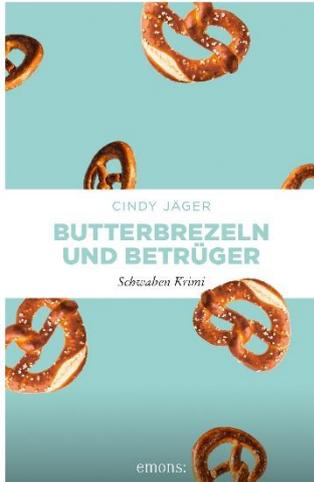
Quelle: <https://www.seebad-hiddensee.de/haefen/>

**Einzigartigkeit – genau das ist es, was die Insel Hiddensee so besonders macht.** Ob im Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter – die Insel präsentiert sich zu jeder Jahreszeit von ihrer besten Seite, in voller Blütenpracht, strahlend, stürmisch oder verschneit. Geschichtsträchtig und kulturgeschichtlich ist das Flair der Insel bis in die heutige Zeit erhalten geblieben. Gerade einmal 18 Kilometer lang und an der schmalsten Stelle 250 Meter breit gilt Hiddensee, mit seinen knapp über 1000 Einwohnern, als die schönste Insel in Mecklenburg-Vorpommern. Hiddensee ist nur auf dem Wasserweg zu erreichen und nach wie vor frei vom privaten Autoverkehr. Sie können die Insel per Fuß, auf dem Fahrrad oder mit einer Pferdekutsche erkunden. [https://www.seebad-hiddensee.de/hiddensee\\_allgemein/](https://www.seebad-hiddensee.de/hiddensee_allgemein/)



**Tipp: Bücher können seit diesem Jahr bei Götz Spielwaren in Weilheim Teck bestellt und abgeholt werden.**

**Lesung: Cindy Jäger stellt ihren neuen Weilheim-Krimi vor:  
„Butterbrezeln und Betrüger“  
Donnerstag, 23. Oktober 2025, 19.30 Uhr, Stadtbücherei Weilheim  
Einlass: ab 19.00 Uhr**



Cindy Jäger liest aus ihrem aktuellen Schwabenkrimi „Butterbrezeln und Betrüger“, der im Weilheimer Städtle spielt. Ihre Ermittlerin, Ex-Trickbetrügerin Katrin Schimmelpfennig aus Berlin, kann alles - außer Schwäbisch. Damit der Start in ihr neues Leben hier gelingt, sucht sie Anschluss bei den Landfrauen. Als ihr ausgerechnet ein Mord im Backhäusle der Landfrauen den Neustart in ein ehrliches Leben zu verderben droht, geht sie auf Verbrecherjagd. Gefährlich wird ihr dabei Kriminalhauptkommissar Thomas Franke. Bodenständig und zielstrebig kreist er nicht nur den Mörder ein, sondern auch Katrin. Doch die tut alles dafür, dass ihre betrügerische Vergangenheit unentdeckt bleibt...

Cindy Jäger stellt in der Stadtbücherei ihren ersten und hoffentlich nicht letzten Weilheim-Krimi vor. Der Leser folgt der Protagonistin im Geiste auf ihren Wegen durch Weilheim und über die Schwäbische Alb. Der Autorin ist ein spannender und humorvoller Cozy-Krimi gelungen, der wenn man Weilheim kennt, noch mehr Spaß beim Lesen macht.

Cindy Jäger wuchs in der Nähe von Leipzig auf und war als Lehrerin in Berlin und Ungarn unterwegs. Heute wohnt sie im idyllischen Weilheim am Fuß der Schwäbischen Alb. Ideen für ihre Krimis und Familiengeheimnisromane findet sie bei ihrer Arbeit als Qualitätstesterin und beim Wandern. Die weiteren Romane von Cindy Jäger befinden sich ebenfalls in der Weilheimer Stadtbücherei und können dort ausgeliehen werden.

Karten für den Lesungs-Abend gibt es ab 25. September 2025 zu 8.- € in der Weilheimer Stadtbücherei unter Tel. 07023 / 106-222 oder per E-Mail unter [stadtbuecherei@weilheim-teck.de](mailto:stadtbuecherei@weilheim-teck.de)

**Fotoinformation:** © Nadine Jäger



**Kontakt:** Stadtbücherei Weilheim a. d. Teck, Im Winkel 4, 73235 Weilheim a.d. Teck  
Telefon: 07023 / 106-222 [stadtbuecherei@weilheim-teck.de](mailto:stadtbuecherei@weilheim-teck.de)  
[www.stadtbuecherei-weilheim-teck.de](http://www.stadtbuecherei-weilheim-teck.de)

**Das Blinklichter Theater zeigt:  
„Ich bin wie ich bin“ – ein Theaterstück für Kinder ab 4  
Freitag, 17. Oktober 2025, 15.00 Uhr, Stadtbücherei**



Wer bin ich? Was kann ich? Was mag ich? Wo wohnt mein Glück?  
„Ach wäre das schön, wenn ich doch so gut klettern könnte wie das Äffchen.“

„Stark sein will ich und mutig, wie Leo Löwe, der König der Tiere!“

„Ach wäre das schön, die Welt von oben sehen, wie Mama Lu, die Giraffe.“

Das kleine Flusspferd Wawatschi, träumt von Dingen die unerreichbar scheinen, und begibt sich auf eine Reise zu sich selbst.

Das Theaterstück ist ein Plädoyer an die Einzigartigkeit eines Jeden. Gespielt mit herrlich sympathischen Stofftieren, Schattenfiguren und Schauspiel, garniert mit vielen Liedern und Mitspielen.  
Dauer: ca. 50 min.

**Karten gibt es ab 18. September 2025** zu 4,00 € für Kinder und 5,00 € für Erwachsene in der Weilheimer Stadtbücherei oder telefonisch unter 07023 / 106-222.

**Fotoinformation:** ©Blinklichter Theater

Die Stadtbücherei übernimmt keine Aufsichtspflicht gemäß § 832 Abs.2 BGB.

Kontakt: Stadtbücherei Weilheim a. d. Teck, Im Winkel 4, 73235 Weilheim a.d. Teck

Telefon: 07023 / 106-222 [stadtbuecherei@weilheim-teck.de](mailto:stadtbuecherei@weilheim-teck.de)

[www.stadtbuecherei-weilheim-teck.de](http://www.stadtbuecherei-weilheim-teck.de)

*Und der Gott sprach zu dem Teufel:  
„Ich, der Herr, kopier mich selber,  
nach der Sonne mach ich Sterne,  
nach den Ochsen mach ich Kälber,  
nach den Löwen mit den Tatzen  
mach ich kleine liebe Katzen,  
nach den Menschen mach ich Affen;  
Aber du kannst gar nichts schaffen.“*

*Heinrich Heine*

## Blick ins Buch! Aus: „Meine Auszeiten – Stuttgart“ von Daniela Berg und Mareike Fröhlich, Droste Verlag 2025

### INS GLEICHGEWICHT KOMMEN

Beim Ganzkörper-Workout mit großem Fun-Faktor die Schönheit des Neckars und Esslingens aus einem ganz neuen Blickwinkel genießen.

Frische Luft. Glitzerndes Wasser. Übers Wasser dahingleiten. Auf einem Stand-up-Paddling-Board kann man auf verschiedene Weise ins Gleichgewicht kommen: Wer körperlich im Gleichgewicht ist, kann – in der Natur oder in Esslingens Altstadt – wunderbar das seelische Gleichgewicht finden. Die langsamen und gleichmäßigen Paddelzüge helfen beim Entschleunigen. Nebenbei trainiert man fast sämtliche Muskelgruppen des Körpers und die Ausdauer. Zurück geht die Idee des Stand-up-Paddlings wohl auf polynesischer Fischer. Richtig bekannt wurde es ab den 2000er-Jahren durch hawaiianische Surfer wie Rick Thomas, Laird Hamilton oder Dave Kalama, die an Tagen ohne Wellengang an ihrer Technik mit einem Paddel arbeiteten. Ab da wurde das Stand-up-Paddling bekannt und entwickelte sich schnell zum Trend.

Eine Reise nach Hawaii? Das kann man natürlich machen. Esslingen und der Neckar sind zwar nicht Hawaii, dafür aber näher, wunderschön und auf eine andere Art ganz exotisch. Wer eine Tour mit Jule und Jan von wanna-SUP macht, bekommt nicht nur den sportlichen und seelischen Ausgleich, sondern auch Sightseeing durch die historische Altstadt von Esslingen aus einem neuen Blickwinkel. Vorbei an den pittoresken Gebäuden, an Wasserrädern und den pulsierenden Einkaufsstraßen. Und wer Glück hat, bekommt sogar einen Eisvogel, von denen sich einige in Esslingen angesiedelt haben, zu Gesicht. Kormorane und Graureiher machen es sich aber ebenso am Ufer des Flusses gemütlich.

Stand-up-Paddling kann man allein, mit der Familie oder mit Freundinnen erleben. Ob Anfänger oder Profi – wie so oft heißt es auch hier: Übung macht den Meister. Und wer ins Wasser fällt, kann sich – zumindest im Sommer – über eine Abkühlung im Neckar, der Lebensader von Baden-Württemberg, freuen. Stand-up-Paddling ist vom Trend zum etablierten Sport geworden: ein Ganzkörper-Workout mit großem Spaßfaktor.

wannaSUP, Ausgangspunkt der Touren: Eberspächer Straße 31, 73733 Esslingen am Neckar, Tel. (01 77) 8 05 88 20, wannasup.de





### **Auf dem Neckar mit Hundezentrum Esslingen!**

Stand-up-Paddling macht auch Spaß mit Hund.

Luna liegt ganz entspannt auf dem Board und genießt die Fahrt auf dem Neckar.

Selbstverständlich mit passender Schwimmweste.

Bild: Tamara und Hündin Luna

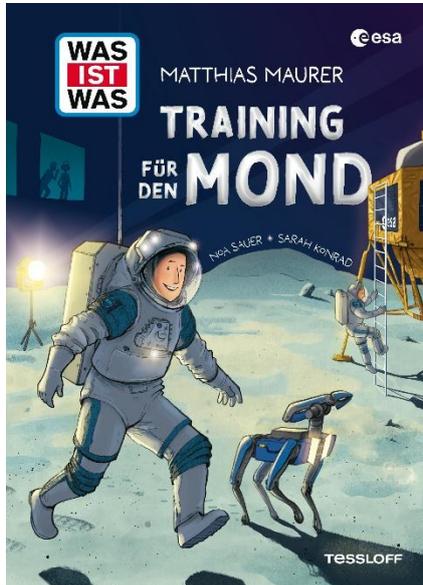
## **Pünktlich am Montag, zum 1. September 2025, startete die Stadt Weilheim ins neue Ausbildungsjahr mit einem gemeinsamen Willkommenstag.**

Mit dabei: insgesamt 13 neue Auszubildende aus der Verwaltung und Pädagogik sowie Praktikanten und Freiwilligkeitsdienstleistende. Ausbildungsleiterin Lilian Keulen freut sich über die engagierte Runde, die damit den Schritt ins Berufsleben wagt. Bürgermeister Johannes Züfle, der die Nachwuchskräfte willkommen hieß, betont: "Berufsausbildung bedeutet für uns nicht nur, jungen Menschen Perspektiven zu geben – sie ist auch der Schlüssel, um die Zukunft unserer Verwaltung und Einrichtungen aktiv zu gestalten." Doch eine Ausbildung in Weilheim bietet mehr als Praxis im Job: Abwechslung kommt nicht zu kurz – Azubi-Team-Tage, gemeinsame Projekte und Fortbildungen gehören ebenso zum Programm wie die Arbeit im jeweiligen Ausbildungsbereich.

Wer selbst Lust auf eine Ausbildung in Weilheim hat, findet Infos und aktuelle Ausbildungsstellen auf [www.weilheim-teck-jobs.de](http://www.weilheim-teck-jobs.de)



**Buchtipps für die jungen Leser – Vorschau! (erscheint Ende September 2025)**  
**„WAS IST WAS Training für den Mond“**  
**Von Matthias Maurer und Sarah Konrad, illustriert von Noa Sauer,**  
**Tessloff Verlag**



Werden schon bald wieder Menschen den Mond betreten? ESA-Astronaut Matthias Maurer nimmt uns zu den Missionsvorbereitungen und öffnet die Türen zur LUNA-Anlage in Köln. Dort bekommen die Leser\*innen spannende Einblicke in die Abläufe der Mond-Trainings. Und eine große Portion Wissen über den Mond und die bisherigen Missionen liefern wir natürlich auch mit.

Ein einzigartiges Sachbuch im Comic-Stil und ein Muss für alle Weltraum-Fans ab 8 Jahren.  
 Erscheinungsdatum 22. September 2025  
 ISBN 978-3-7886-8656-7 € (D) 16,95

**Blick ins Buch:**

**1. MOND-HALLE**

LUNA ist ein Stückchen Mond auf der Erde: In der 700 Quadratmeter großen Halle gibt es alles, was wir brauchen, um uns auf künftige Missionen vorzubereiten. Der Boden ist mit feinstem Mondsand bedeckt, Krater verschiedener Größen ziehen sich durch die Landschaft, dicke Felsbrocken ragen in die Höhe und werfen harte Schatten hinter sich. Hier können nicht nur Astronauten unter realen Bedingungen trainieren. Auch Forscher und Studenten kommen vorbei, um Werkzeuge und Geräte zu testen.

*BOAH, IM KRATER IST ES GANZ SCHÖN DUNKEL.*

**2. KONTROLLRAUM**

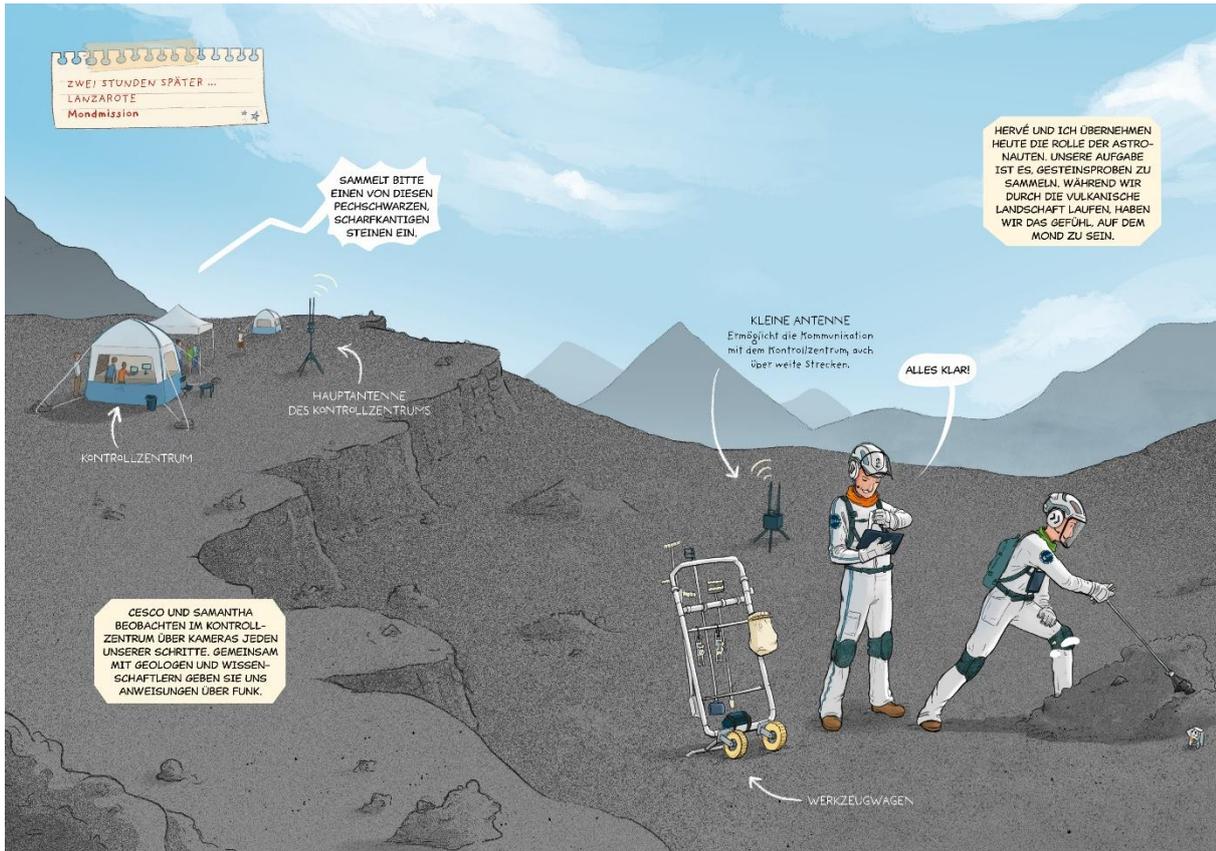
Der Kontrollraum befindet sich in der zweiten Etage. Von hier aus überwachen und koordinieren die Ausbilder unsere Trainingsmissionen. Sie können uns durch ein riesiges Fenster beobachten und sich über Funk mit uns unterhalten. Zudem haben sie die Möglichkeit, das Sonnenlicht zu simulieren.

**3. VORBEREITUNGSRAUM**

Bevor wir den Übungsmond betreten dürfen, müssen wir uns umziehen. Wir schlüpfen in Gummistiefel, stülpen einen Overall über und setzen einen Helm mit Luftfilter auf. So schützen wir uns vor dem feinen Mondstaub und stellen sicher, dass wir in der Halle nichts verunreinigen.

**4. EDEN**

Eden ist unser Mondgewächshaus. Hier üben wir, Salat, Gemüse und Kräuter anzubauen. Schließlich möchten wir während unserer Missionen nicht auf frisches und gesundes Essen verzichten. Es gibt uns Kraft für die anstrengenden Erkundungstouren auf der Mondoberfläche.



## CV der Urhebenden WAS IST WAS | Training für den Mond

### Matthias Maurer (Autor)

Matthias Maurer ist ESA-Astronaut und Wissenschaftler. Nach seiner Promotion in Materialwissenschaften und mehreren Berufsjahren als Produktentwickler in der medizinischen Industrie trat er 2009 in die Europäische Weltraumorganisation ESA ein und wurde 2015 in die Astronautenklasse nachnominiert. Im Zuge seiner Mission „Cosmic Kiss“ startete er 2021 als zwölfter Deutscher ins All, um rund sechs Monate auf der Internationalen Raumstation ISS zu leben und zu arbeiten. Nach „WAS IST WAS | Mission im Weltraum“ ist „WAS IST WAS | Training für den Mond“ das zweite Kinderbuch von Matthias Maurer.

Bild: (C)\_ESA\_N-Fischer





**Sarah Konrad (Autorin)**

Die studierte Germanistin und Anglistin Sarah Konrad ist seit 2016 festangestellte Redakteurin der Saarbrücker Zeitung, zudem seit 2021 Reporterin und Erste Autorin. Ihre thematischen Schwerpunkte liegen auf der regionalen Berichterstattung und Raumfahrtthemen. Seit 2019 berichtet sie regelmäßig journalistisch über Matthias Maurer, seine Arbeit und seine Mission. Gemeinsam mit Maurer hat sie 2023 seinen autobiografischen Bestseller "Cosmic Kiss - Sechs Monate auf der ISS - Eine Liebeserklärung an den Weltraum" veröffentlicht.

Bild: (C)\_studioline

**Noa Sauer (Illustratorin)**

Noa Sauer absolvierte in ihrer Jugend eine professionelle Ausbildung zur Tänzerin. Danach folgte sie ihrem Traum, Illustratorin zu werden, und studierte in Barcelona an der Schule für Kunst und Design in La Llotja. Im Jahr 2022 nahm Sauer ihre Arbeit als freiberufliche Illustratorin auf, u. a. mit Illustrationen für Bildungsartikel und als Koloristin für Kinderbücher von Liliana Fortuny (Illustratorin). „WAS IST WAS | Training für den Mond“ ist ihr zweites Buch als Illustratorin.

Bild: (C)\_privat



**Tessloff Verlag:**

Als einer der führenden deutschen Kinder- und Jugendsachbuchverlage möchte Tessloff Kinder für Wissen begeistern und sie ermutigen, die Zukunft durch ihr Wissen mitzugestalten. Aus diesem Selbstverständnis heraus ist die international erfolgreiche Marke WAS IST WAS entstanden, die Kinder aller Altersstufen spielerisch an Sachwissen heranzuführt – auf höchstem Niveau, einfach erklärt und immer auf Augenhöhe. Zum multimedialen Verlagsprogramm gehören unter anderem der digitale Hörstift BOOKii, die erzählenden Sachbuchreihen „Der kleine Major Tom“, „Der kleine Medicus“ und „Die ZeitBande“ sowie kreative Beschäftigungstitel und spielerische Lernhilfen. Als erster Kinder- und Jugendbuchverlag kann Tessloff eine nicht-finanzielle Berichterstattung im Deutschen Nachhaltigkeitskodex (DNK) vorweisen und setzt sich darüber hinaus auf breiter Ebene für Klimaschutz, Demokratiebildung und viele weitere gesellschaftliche Themen ein.

Tipp: Bücher können seit diesem Jahr bei Götz Spielwaren in Weilheim Teck bestellt und abgeholt werden.

## Neue Luftrettungsstation für Baden-Württemberg

Im Rahmen eines öffentlichen Vergabeverfahrens hat die DRF Luftrettung den Zuschlag für den Betrieb einer neuen Luftrettungsstation in Lahr (Ortenaukreis) erhalten. Ab dem 1. Juli 2026 wird die DRF Luftrettung vom Airport Lahr aus mit einem leistungsstarken Hubschrauber des Typs H145 mit Fünfblattrotor unter dem Funkrufnamen Christoph Ortenau starten.



Ausgestattet mit einem Glascockpit, Vier-Achsen-Autopilot, Anti-Kollisions-System, Wetterradar sowie modernster Medizintechnik, bietet dieser Hubschraubertyp beste Voraussetzungen für anspruchsvolle Einsätze. Bis zur Fertigstellung des modernen Neubaus wird eine Interimsinfrastruktur eingerichtet, um den Betrieb zum vorgesehenen Leistungsbeginn reibungslos zu ermöglichen. Für Primär- und Sekundäreinsätze alarmierbar

Mit dem Aufbau der neuen Station setzt das Land Baden-Württemberg ein weiteres starkes Zeichen für die Zukunftsfähigkeit der Luftrettung und eine schnelle, professionelle und flächendeckende Notfallversorgung aus der Luft. Ein zentrales Merkmal des neuen Standorts ist der Dual-Use-Betrieb: Christoph Ortenau steht sowohl für die primäre Notfallrettung als auch für sekundäre Verlegungs- und Intensivtransporte zwischen Kliniken zur Verfügung. Dadurch wird eine hohe Einsatzverfügbarkeit und eine optimale medizinische Versorgung in der gesamten Region gewährleistet.

Christoph Ortenau wird täglich von Sonnenaufgang (frühestens ab 7:00 Uhr) bis Sonnenuntergang plus 30 Minuten einsatzbereit sein. Der Betrieb der neuen Luftrettungsstation ist durch eine Vertragslaufzeit von 15 Jahren langfristig gesichert.



„Der Zuschlag für Christoph Ortenau ist für die DRF Luftrettung und alle ihre Mitarbeitenden von besonderer Bedeutung. Wir werden den neuen Standort gemeinsam mit unseren Partnern aufbauen und konsequent auch auf Basis zukünftiger Erfordernisse weiterentwickeln“, so Dr. Krystian Pracz, Vorsitzender der

Geschäftsführung der DRF Luftrettung. „Wir freuen uns darauf, die Patientenversorgung durch die Luftrettung im größten Landkreis Baden-Württembergs nachhaltig zu stärken und bedanken uns für das in uns gesetzte Vertrauen.“

## Über die DRF Luftrettung

Die DRF Luftrettung mit Sitz in Filderstadt ist eine der größten Luftrettungsorganisationen Europas. Von 32 Stationen an 30 Standorten in Deutschland aus starten die Hubschrauber und Ambulanzflugzeuge der gemeinnützigen Organisation zu ihren Einsätzen. Hierzu gehören Einsätze in der Notfallrettung, Verlegungsflüge von kritisch kranken oder verletzten Personen zwischen Kliniken und Rückholungen von Patientinnen und Patienten aus dem Ausland. An 13 der Hubschrauberstationen sind die Crews rund um die Uhr einsatzbereit, an zwei weiteren ist die Besatzung im Tagbetrieb mit erweiterten Randzeiten einsatzbereit. An fünf Standorten kommen Hubschrauber mit Rettungswinde zum Einsatz. Insgesamt leistete die DRF Luftrettung 35.850 Einsätze im Jahr 2024. Für den kontinuierlichen Ausbau ihrer lebensrettenden Aufgabe ist die gemeinnützige Luftrettungsorganisation auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Rund 400.000 Fördermitglieder weiß der DRF e.V. bereits an seiner Seite. Unterstützen Sie uns und werden auch Sie Mitglied.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.foerderverein-drf-luftrettung.de](http://www.foerderverein-drf-luftrettung.de)

**Bild 1:** Termin am Flugplatz Lahr: Ab 1. Juli 2026 wird die DRF Luftrettung hier eine neue Station in Baden-Württemberg betreiben (Quelle: Steffen Müller-Klenk/DRF Luftrettung).

**Bild 2:** Den Vertrag für den Betrieb der neuen Luftrettungsstation unterzeichneten Thomas Blenke, Staatssekretär im Ministerium des Inneren, für Digitalisierung und Kommunen Baden-Württemberg und Dr. Krystian Pracz, Vorsitzender der Geschäftsführung der DRF Luftrettung (Quelle: Steffen Müller-Klenk/DRF Luftrettung).

## Ausflüge für „Älter werdende“ und „Junggebliebene“

### Barrierefreie, gemütliche Städtlesführung

Wollen Sie ein wenig zur Geschichte unserer Stadt, aber auch Aktuelles erfahren, dürfen Sie sich auf eine gemütliche Stadtführung mit oder ohne Geh-Hilfsmittel freuen. Stadtführerin Margit Träger lotst Sie mit viel Wissen und Freude durchs Städtle. Um die schönen Fachwerkhäuser ranken sich zahlreiche Mythen – welche sind wahr, welche erfunden? Hier erfahren Sie es.

Ob jung oder älter – wir freuen uns auf Sie. Kommen Sie einfach vorbei.

Bei Nieselregen findet die Führung statt, nur bei starkem Regen entfällt sie.

**Termin: 01.10.25**, Uhrzeit: 14.00 Uhr, Dauer: 1 bis 1,5 Stunden

Ort: Treffpunkt am Brunnen vor dem Rathaus

Ansprechpartnerin: Antje Munk, Seniorenbeauftragte, Telefon: 106-158

E-Mail: [a.munk@weilheim-teck.de](mailto:a.munk@weilheim-teck.de)

### Poetischer Spaziergang: Mondschau – TSUKIMI

Die Natur in ihrem Wechsel der Jahreszeiten wird von den Japanern als Sinnbild zum Verlauf des Menschenlebens gesehen. Die filigranen japanischen 3- bzw. 5-zeiligen Gedichte sind „Jahreszeiten-Dichtung“. Entsprechend unterscheiden sich die Aspekte, die sie speziell auch in den Gedichtformen *HAIKU* bzw. *WAKA* in Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter ansprechen. Vorrangig an Hand dieser Kurzgedichte möchte ich Ihnen die Sichtweise der Japaner auf die Natur ein wenig näherbringen. TSUKIMI, die Mond-Schau, ist weltweit nicht so bekannt, ist aber auch ein jährliches Naturereignis, das die volle Aufmerksamkeit und Bewunderung der Japaner auf sich zieht. Im Frühherbst zeigt sich die schönste Ansicht des Vollmondes – sofern keine Wolken vorhanden sind. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Termin: 07.10.2025**, Uhrzeit: 17.45 Uhr (bei klarem Abendhimmel)

Alternativtermin: 08.10.2024, 18.15 Uhr (falls am Vortag der Himmel ganz bewölkt ist) Dauer: ca. 2 Stunden.

Treffpunkt: Vor dem Rathaus Weilheim. Von dort geht es via Baumschule Entenmann und Schafstall bis maximal zum anschließenden Waldrand.

Ansprechpartner: Dr. Peter Leusing, E-Mail: [peter.leusing@googlemail.com](mailto:peter.leusing@googlemail.com)

### Herbst-Wildpflanzenführung – Samen und Früchte

Bei einem gemütlichen und barrierefreien Spaziergang durch die Hofgärten und den alten Friedhof lassen sich viele Wild- und auch Gartenpflanzen entdecken, die nun im Herbst Früchte und Samen tragen. Welche das sind und ob sie möglicherweise auch essbar sind, erfahren Sie direkt von der Seniorenbeauftragten der Stadt Weilheim, die auch Kräuterpädagogin und Fachberaterin für essbare Wildpflanzen ist.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei starkem Regen entfällt die Führung, bei Nieselregen gern mit Schirm.

**Termin: 17.10.2025**, Uhrzeit: 15.00 Uhr, Dauer: ca. 1 bis 1,5 Stunden

Treffpunkt: Vor dem Rathaus

Ansprechpartnerin: Antje Munk, Seniorenbeauftragte, Telefon: 106-158

E-Mail: [a.munk@weilheim-teck.de](mailto:a.munk@weilheim-teck.de)

## Wenn Tiere reden könnten – Fontänen statt Fingerabdrücke – Wale Teil 4

*In einem oberflächlichen Menschen verursachen kleine Fische der Gedanken lebhaftere Wellen; in einem tiefen Geist rufen die Wale der Inspiration kaum ein Kräuseln hervor! (Hindi-Spruchwort)*

### **Der Pottwal – Rekordhalter im Tieftauchen**

Tauchtiefen von 350 Metern und mehr bedeuten für Tümmler und Furchenwale keine Schwierigkeit. Der Schnabelwal schafft es auf 500 Meter und die Weddellrobbe erreicht sogar Tauchtiefen von 600 Meter. Wohl wegen meines kastenförmigen Kopfes, der ein Drittel meiner Körperlänge ausmacht, haben sie mir den Namen Pottwal gegeben. Ist Ihnen schon aufgefallen, dass wir Wale uns untereinander deutlich unterscheiden? Mit 20 Metern Länge und einem Gewicht von 55 000 kg bin ich der mächtigste Vertreter der Zahnwale. Zähne habe ich nur im Unterkiefer; im Oberkiefer befinden sich etwa 40 Löcher, in die die 20 cm langen kegelförmigen und gleichgroßen Unterkieferzähne exakt hineinpassen.

Meine hervorstechendste Eigenschaft ist das extreme Tauchvermögen. Tausend Meter Tiefe sind für mich kein Problem. Manchmal tauche ich sogar auf 3000 Meter runter. Warum sind Sie so nachdenklich? Ach, Sie rechnen! Trauen Sie Ihrem Ergebnis nicht? Doch, doch – es stimmt! Mit jedem zehn Metern, die ich an Tiefe gewinne lastet zusätzlich eine Atmosphäre Überdruck auf meinem Körper. Nach hundert Metern sind es elf Atmosphären. Da es beim Abtauchen mit 7 – 8 km/h senkrecht nach unten geht, habe ich sogar innerhalb meines Körpers – zwischen Kopf und Schwanzflosse messe ich immerhin 15 Meter – einen Druckunterschied von mehr als einer Atmosphäre zu verkraften. In 1000 Metern steigt der Druck auf 101 Atmosphären an. Dann lasten auf jedem Quadratzentimeter meines Körpers 101 kg. Das ist so, als hätten Sie die Last eines Schwergewichtlers auf einem Ihrer Fingernägel zu ertragen. Sie denken aber noch an ein anderes Problem: Wie werde ich mit der *Taucherkrankheit* fertig?

*Taucherkrankheit (Caissonkrankheit) beim Menschen: mit zunehmender Tauchtiefe steigt der Druck steig an. Das Blut löst mit zunehmendem Druck die in der Lunge mitgeführte Luft. Steigt der Mensch nun zu rasch wieder zur Oberfläche empor, d.h. lässt der Wasserdruck zu schnell nach, dann bleibt der im Blut aufgelösten Luft – vor allem dem Stickstoffanteil – nicht genügend Zeit, um wieder schrittweise in den gasförmigen Zustand und in die Lunge zurückzukehren. Wie beim plötzlichen Öffnen einer Sektflasche bildet sich eine Fülle von Gasbläschen, die die Gefäße verstopfen und tödliche Embolien verursachen. Um die Caissonkrankheit auszuschließen, muss der Mensch darum langsam emporsteigen und sich in Dekompressionskammern allmählich wieder auf den normalen Druck umstellen.*

Haben Sie nur keine Sorge, dass etwas schief geht. Alle Details hat mein Baumeister bedacht und mich entsprechend ausgerüstet. Davon möchte ich Ihnen nun erzählen: Zur *Vermeidung der Taucherkrankheit* hat der Schöpfer mehrere Maßnahmen getroffen. Sie werden sicherlich vermuten, dass die tief tauchenden Wale (Pottwal, Entenwal, Furchenwal), die mühelos anderthalb Stunden unter Wasser bleiben können, über besonders große Lungen verfügen. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. In Bezug auf unsere Körpergröße haben wir ausgesprochen kleine Lungen. Während bei Ihnen das Lungenvolumen 1,76% des Körpervolumens ausmacht und beim Elefanten sogar 2,55% sind unsere entsprechenden Werte ausgemacht klein: ich

0,91%, Blauwal 0,73%, Nordkaper 0,65%. Wir Wale nutzen aber durch eine Reihe von Mechanismen unseren Atemapparat viel intensiver als die Landsäugetiere. So besitzen wir wesentlich mehr kleine Luftgefäße. Unser Blut hat weiterhin einen 50% höheren Hämoglobinanteil als der Mensch. Damit verfügen wir über eine deutlich



höhere Fähigkeit zum Sauerstofftransport. Sie nutzen nur 10 – 20% der Atemluft für den Energiehaushalt aus, wir hingegen bringen es auf 80 – 90%. Sie sehen: Wenn wir einen Atemzug tun, dann ist er so effektiv, als würden sie achtmal ein- und ausatmen.

Auf das Abtauchen können wir uns ganz anders vorbereiten als sonst irgendein Säugetier. Hinzu kommt noch die besondere Fähigkeit, die uns der Schöpfer verliehen hat, dass unsere Muskeln in einmaliger Weise Sauerstoff speichern. Dahinter stecken komplizierte organische Bauweisen und physiologische Sonderausrüstungen. Nun können Sie sich schon denken, wie ich mich auf einen tiefen Abstieg vorbereite. Ohne Hass und Stress lege ich eine etwa zehnteilige Atemphase ein und fülle alle Sauerstoffspeicher auf. Sie können es sich leicht merken: Für jede Tauchminute rüste ich mich mit einem Atemzug. Mit 60 Atemzügen kann ich mich eine Dreiviertelstunde in 1000 Meter Tiefe aufhalten. Bei 15 Minuten für den Ab- und Aufstieg bleiben mir spielend 45 Minuten zum dortigen Verbleib. Noch einen wichtigen Unterschied sollten Sie wissen: Wenn Sie einmal tauchen, beziehen Sie 34% des Sauerstoffs aus den Lungen, 41% aus dem Blut und 25% aus den Muskeln und Geweben. Bei uns ist das grundlegend anders: nur 9% entnehmen wir den Lungen und 91% dem Blut (41%) und den Muskeln und Geweben (50%). Unter Wasser spielt unsere Lunge also nur eine untergeordnete Rolle. Nun haben Sie sicher noch eine Frage: Wie verhält sich unsere Lunge, wenn wir uns bei großen Tauchtiefen so hohen Drücken aussetzen? Klappt diese nicht wie ein nasser Sack in sich zusammen und wird dabei zerquetscht? Bei allen Landsäugetieren sind nur die Luftröhren und die großen Bronchien mit Knorpelringen ausgestattet, damit sie beim Einsaugen der Luft offen bleiben. Sie kennen diese Versteifungen ja auch von dem Ansaugeschlauch ihres Staubsaugers. Bei uns Walen hat der Schöpfer diese Maßnahmen bis in die kleinsten Verästelungen des Bronchialbaums ausgeführt. Unsere Luftwege können darum nicht zusammengedrückt werden. Außerdem erlaubt diese Konstruktionsart eine schnelle Durchströmung.

Um uns möglichst lange Tauchzeiten zu ermöglichen, hat der Schöpfer weiterhin ein beispielloses Energiesparprogramm entworfen. Während des Tauchens schlägt das Herz nur noch halb so schnell wie an der Oberfläche. Nicht lebenswichtige Körperbezirke oder -teile können vorübergehend vom Blutkreislauf „abklemmen“. Der Blutstrom wird durch ein System aus vielen Venenschließmuskeln wie bei einem Netz von Einbahnstraßen umverteilt und reguliert. Während der Tauchphase werden nur so wichtige Organe wie das Gehirn, das Herz und das Rückenmark mit Sauerstoff versorgt. Ein unverzichtbares Organ für unsere hoch spezialisierte Tauchtechnik ist das sogenannte Wundernetz (rete mirabile), das der Schöpfer nur uns Walen eingebaut hat. Ihre Wissenschaftler haben noch nicht alle komplexen Funktionen durchschaut, aber für die Sauerstoffversorgung und beim Druckausgleich spielt das Wundernetz eine zentrale Rolle.

Wozu dient nun diese meisterhafte Taucherausrüstung? Warum steige ich in Abgründe hinab, wo kein Sonnenstrahl mehr hinreicht – in ewige Nacht und finsterste Tiefe? Man sagt mir nach, ich sei der König der Allesfresser. Aber ehrlich gesagt, Tintenfische sind mein Leib- und Magengericht – und die gibt es nur in großen Tiefen. Kleine Tintenfische schlucke ich zu Tausenden. Im Magen eines erlegten Kollegen zählten ihre Walfänger einmal 28 000 Stück. Auch größere Exemplare schnappe ich mir im Dutzend. In den Abgründen der Ozeane gibt es allerdings die lohnendsten Leckerbissen: die Riesenkraken. Diese sagenumwobenen Tiere bringen es auf eine Körpergröße bis zu acht Metern, und ihre Fangarme können bis zu 15 Meter lang werden. Solche Burschen habe ich schon komplett verschluckt. Meistens geht allerdings ein eindrucksvoller „Kampf der Giganten“ voraus, bis sie in meinem Magen landen. Mit meinem feinen Ortungssystem kann ich meine Beute absolut sicher ausfindig machen. Ich sende Klicklaute aus, deren Echos ich danach wieder auffange. Trotz dunkelster Nacht informiert mich mein Sonarsystem sehr genau über Zahl und Größe der Beute.

Aus: Wenn Tiere reden könnten ... von Werner Gitt / Karl-Heinz Vanheiden,  
Weitere Informationen und zu Büchern von Werner Gitt: [www.clv.de](http://www.clv.de)

## **Alles ist aus dem Wasser entsprungen!!**

Alles ist aus dem Wasser entsprungen!!  
Alles wird durch Wasser erhalten!  
Ozean, gönn uns dein ewiges Walten.  
Wenn du nicht in Wolken sendetest,  
nicht reiche Bäche spendetest,  
hin und her nicht Flüsse wendetest,  
die Ströme nicht vollendetest,  
was wären Gebirge, was Ebenen und Welt?  
Du bist's, der das frischeste Leben erhält.

Johann, Wolfgang von Goethe



## Galia Iberia Virgen del Mar – Altamira – Pelayo Teil 7 Von Uwe Geilert



### **Virgen del Mar**

500 m über dem Meer und durch weitere zwanzig Tunneln nähern wir uns Santander und sehen das Meer wieder. Als die Häuser aussehen wie in Bayern, auskragende Dächer mit flacher Neigung, Fenster mit Läden und in die Mauern eingebaute Feldsteine, sind wir im Baskenland. In den üppig grünen ländlichen Gebieten sehen wir Wohn- und Wirtschaftsgebäuden. Auf saftigen Weiden grasen Kühe. Alles ist so vertraut. Allgäu by the Sea? Nicht ganz. Hier gedeihen auch Palmen und Eukalyptus! Im Hintergrund stehen nicht die Alpen, sondern die Kantabrischen Kordilleren, die westliche Fortsetzung der Pyrenäen.

Unser heutiger Stellplatz heißt Virgen del Mar nach der kleinen gleichnamigen Ermita. Der kurze schmale Strand ist 300 m weit weg. Zwei Glocken schlagen Stunden und Viertelstunden in der hoch aufragenden espadaña, dem Ersatz eines Glockenturmes. Sie erinnert mich immer an die typischen, häufig genutzten Kulissen in Westernfilmen.

Bei Hochwasser ist die Isla Virgen del Mar mit der kleinen Kapelle vom Land getrennt und nur über eine Fußgängerbrücke erreichbar. Der geräumige Parkplatz davor lässt ahnen, dass hier im Sommer einiges los ist. Der Campingplatz lässt kaum Wünsche offen. Es gibt einen Laden, einen Pool, ein Restaurant, man kann sogar Bungalows mieten. Alle Stellplätze für Caravans und Wohnmobile sind auf Rasen angelegt und mit 230 V versorgt. Wenn man das Meer auch nicht sehen kann, man kann es hören und riechen. Schön hier.

### **Altamira**

In der Nähe von Santillana, 32 km südwestlich von Santander weist ein Hinweisschild auf die bekannte Höhle hin. Schon zu Schulzeiten ist die Altamira-Höhle Teil des Lehrstoffs in Geschichte. Die Suche nach einem vermissten Jagdhund führte den Jäger im Jahr 1868 zum verstürzten Eingang. Er meldete den Fund dem Grundherrn

von Santillana, dem Wissenschaftler Don Marcelino Sanz de Sautuola. Erst dessen fünfjährige Tochter entdeckte die Malereien, da sie in der Höhle aufrecht gehen konnte. Sanz begann zu graben und verfasste einen Bericht, der in der Fachwelt, insbesondere der französischen, für einen Fake gehalten wurde. Erst als 23 Jahre später ebenfalls im Département Dordogne gleichartige Höhlenzeichnungen gefunden wurden, folgten 1902 die Anerkennung und eine Entschuldigung.



Altamira wurde zu einem Publikumsmagnet. Allerdings sorgte die Atemluft der Besucher und eingeschleppte Mikroorganismen für schwere Schäden an den Gemälden, so dass die Höhle 1979 für die Öffentlichkeit unerbittlich gesperrt werden musste. Heute kann man die originalgetreue Nachbildung des Eingangsbereiches von 1500 m<sup>2</sup> ansehen. Der Bereich wurde mit 40 000 Punkten pro Quadratmeter dokumentiert und mit bemalten Schaumstoffplatten und Matten abgebildet. Die Neocueva entstand, die „Neuhöhle“. Sie ist wirklich beeindruckend.

Die Höhle wurde von etwa 35 000 Jahren v. Chr. bis zum Einsturz des Zugangs 11 000 v. Chr. benutzt. Die Malereien haben ein Alter von 16 000 bis 13 000 Jahren.

### **Weiter geht es in Richtung Westen.**

Welch Konstruktion! Welch Streckenführung! Welch Küstenstraße! Geschwungene Kurven, Brücken und Tunnel lösen einander ab, der längste an die zwei Kilometer. Wenn er dich dann ausspuckt, grüßen zu beiden Seiten hinter den Leitplanken die Blüten des Weißen Pampasgrases im Gegenlicht. Links ragen im blauen Dunst die hohen Berge der Kantabrischen Kordilleren empor und rechts dehnt sich azurblau das Meer bis zum Horizont. Wo sich aus den Bergen kommende Flüsse ihren Weg zum Meer gespült haben, überspannen weiß lackierte kühne Brücken die tiefen Schluchten. Wir verlassen die Provinz Kantabrien und erreichen bald Asturien. Ich erinnere mich an das berühmte Gitarrenpräludivm Asturias zur Suite España von Isaac Ibáñez. Ursprünglich für Piano geschrieben, dann von Andrés Segovia für

Gitarre transkribiert, folgt das Stück lupenreiner andalusischer Tradition. Warum es den Namen der nördlichsten, kühlen Provinz Spaniens trägt, bleibt im Verborgenen. Aber man muss nicht alles hinterfragen.

## **Pelayo**

wird um 685 geboren und entstammt dem westgotischen Adel, der sich während der fast 300jährigen Herrschaft über die iberische Halbinsel der römisch-antiken Kultur auffallend angenähert hatte. Pelayo, lateinisch Pelagius nach dem verehrten Soldatenheiligen, wird Leibwächter von König Roderich am Regierungssitz in Toletum am Tajo, dem späteren Toledo. Im Kampf gegen das Heer der Berber und Araber im Süden Spaniens fällt König Roderich in der Schlacht am Río Guadelete im Jahr 711. In der Folge erobern die Invasoren die gesamte iberische Halbinsel. Pelayo kehrt bald in seine Heimat Asturien zurück und lebt dort unter der Herrschaft des maurischen Gouverneurs Munuza. Zeitweise tritt er sogar in dessen Dienste. Unbeobachtet von den Berbern und Arabern, moros, Mauren, scharf Pelayo seine Getreuen um sich und lässt sich 718 zum König wählen. Damit



ist das Königreich Asturien das erste christliche Königreich auf der iberischen Halbinsel. Pelayos Ziel ist, die Mauren allmählich zurückzudrängen. Über die kriegerischen Auseinandersetzungen existieren widersprüchliche Berichte beider Seiten, die jeweils zur Rechtfertigung der eigenen Entscheidungen formuliert werden. Fest steht mit großer Wahrscheinlichkeit, dass Pelayo eine Art Guerillataktik anwendet. Das gestaltet die Verfolgung der ortskundigen Kämpfer im Bergland Asturiens durch die maurischen Truppen sehr schwierig. Erst vier Jahre später unternehmen sie einen ernsthaften Versuch, den Aufstand zu bekämpfen. Im Gefecht von Covadonga besiegt Pelayo 722 eine maurische Streitmacht. Dieser Erfolg gilt als der Ausgang der nun beginnenden Reconquista, der Rückeroberung der besetzten Gebiete. Sie wird mehr als 700 Jahre dauern. Bereits im Mittelalter wird Pelayo zum Helden des aufkeimenden nationalchristlichen Spaniens verklärt. Man muss es sich auf der Zunge zergehen lassen: Im durchgängig maurisch kontrollierten Spanien etablieren sich nacheinander vier christliche Königreiche! Nach der Gründung des Königreichs Asturien im Jahr 718 folgen:

824 das baskische Königreich Navarra

850 die Grafschaft Kastilien

910 das Königreich León als Nachfolge des Königreichs Asturien und

1035 das Königreich Aragón aus der Abspaltung vom baskischen Königreich Navarra. Es soll bis 1707 bestehen. 1037 vereinen sich León und Kastilien.

BoD • Books on Demand GmbH, ISBN-13: 9783759723697

Tipp: Bücher können seit Anfang Jahr auch bei Götz Spielwaren in Weilheim Teck bestellt und abgeholt werden.

## Allerlei Mundart – Blumen- und Gemüseamen nach Hepsisauer Schwäbisch

Im Zusammenhang mit der Erstellung eines Sprach-Atlas war der Tübinger Sprachwissenschaftler Dr. Rudolf Bühler neulich auf dem Rathaus in Weilheim zu Besuch um mit einigen Personen die Dialekt Unterschiede zwischen den einzelnen Gemeinden im Landkreis Esslingen zu erforschen. Es geht dabei besonders darum die verschiedenen Nuancen in der Aussprache zu dokumentieren. Bei diesem Treffen übergab Wilhelm Georg Braun Herrn Bühler eine Aufstellung der in Hepsisau üblichen Bezeichnungen von Wiesenblumen und Gemüsesorten. „Da diese originellen schwäbischen Namen“, so Herr Braun, „allmählich im Sprachgebrauch verloren gehen, möchte er diese wieder in Erinnerung bringen.“

Trollblume – Dotterblume  
 Wiesenbocksbart – Guggigai  
 Sumpfdotterblume – Wasserschnalle  
 Veilchen – Veigele  
 Löwenzahn – Bettsoicher  
 Wiesenschaumkraut – Himmelschlüssel  
 Traubenhyazinthe – Baurebüble  
 Maiglöckchen – Moila  
 Wiesen-Primel (Wiesenschlüsselblume) – zahme Magangga  
 Wald-Primel – (Waldschlüsselblume) – wilde Magangga  
 Bach-Nelkenwurz – Kameefegerle  
 Wiesen-Kümmel – Kemmich  
 Wiesen-Kerbel – Hasagras  
 Wucherblume Margerite – Margretla  
 Weide-Wegerich – Sau-Auhra  
 Frühlings-Blatterbse – Annabäbela  
 Schöllkraut – Warzenkraut  
 Wacholder – Pfefferhecke  
 Schwarzdorn / Schlehen – Schlaia  
 Klatschmohn – Ackerfräulein  
 Mohn – Ölmaga  
 Acker-Witwenblume – Nähbeuschtla  
 Holunder – Holder  
 Flieder – Zyrennga  
 Karthäuser-Nelke – Felsa-Nägele  
 Nelke – Nägele  
 Hahnenfuß – Schmalzkächele  
 Buschwindröschen – Anemone  
 Zaun-Giersch – Schädela  
 Salat-Rapünzchen – Ackersalat  
 Buschbohnen – Hodderbauna  
 Wirsing – Kehl  
 Steckzwiebel – Rombala  
 Kopfsalat – Häubles-Salat  
 Möhren/Karotten – Gele Rüaba  
 Kartoffeln – Aibira  
 Erdbeeren – Breschdleng  
 Walderdbeeren – Bodabeer



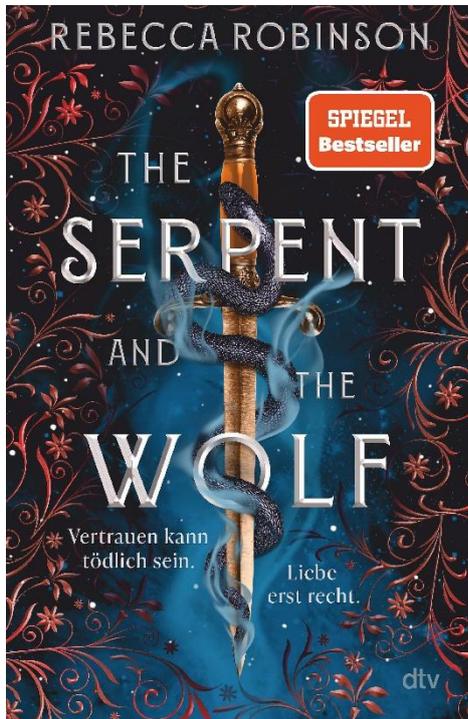
Zwetschgen – Zwegschda  
Gurke – Gugommer



## The Serpent and the Wolf

Rebecca Robinson, dtv

Aus dem amerikanischen Englisch von Katja Hald und Violeta Topalova



**Sie soll ihren Feind heiraten. In ihn verlieben will sie sich auf keinen Fall.**

**Buchbeschreibung:** Die Königstochter Vaasa hat nur ein Ziel: nicht als Braut an den Herrscher des verfeindeten Königreichs verkauft zu werden. Noch in der Hochzeitsnacht will sie deshalb ihren neuen Ehemann umbringen. Doch dieser stellt sich nicht nur als überraschend charmant und attraktiv heraus – er bietet ihr auch einen Handel an. Denn Reid ist der Einzige, der Vaasa helfen kann, ihre zerstörerische Magie zu kontrollieren. Vaasa lässt sich auf ein riskantes Spiel zwischen den beiden Königreichen ein – und stellt bald alles infrage, woran sie je geglaubt hat. Nie hätte sie erwartet, dass sie sich ausgerechnet bei ihren Gegnern zum ersten Mal willkommen fühlen würde. Und dass ihr Bündnis mit Reid zu einer Gefahr für ihr Herz werden könnte – und für ihr Leben ...

Eine intensive Enemies-to-Lovers-Liebesgeschichte zwischen zwei unglaublich starken Figuren.

**Blick ins Buch:** In einem schwach erleuchteten Zimmer des Hohen Tempels von Mireh ging Vaasalisa Kozár unruhig vor dem Bett auf und ab. Unter den Kissen hatte sie ein aufgerolltes Seil und ein winziges Messer versteckt. Bei Sonnenaufgang würde sie nicht mehr hier sein. Die Menschen, die unten im Saal des riesigen Tempels tanzten, bildeten eine perfekte Ablenkung. Sie waren vollauf mit sich selbst und dem mit Honig gesüßten Wein beschäftigt und verschwendeten keinerlei Gedanken an Braut oder Bräutigam. Vaasa verabscheute jeden Einzelnen von Ihnen. Jeden und jede, die dieser verlogenen Zeremonie beigewohnt hatten. Ihren Bruder Dominik mit seinem Schlangenlächeln und dem glänzenden Rabenhaar ganz besonders. Während sie sich aus ihrem scheußlichen weißen Hochzeitskleid schälte, pulsierten brutale Bilder in ihrem Geist, wie sie ihm die Haare vom Kopf riss und sein unverschämtes Lachen zum Verstummen brachte. Aber sein Tod war derzeit nicht oberste Priorität. Die Schlange war ohnehin schon wieder in die Festung zu seiner hübschen Frau in ihr Heimatreich Asteria zurückgekrochen. Es spielte keine Rolle, welche Gründe Vaasas heimtückischen Bruder dazu veranlasst hatten, nur wenige Monate nach dem Tod ihres Vaters – und Wochen nach dem ihrer Mutter – ihre Hochzeit zu arrangieren. Es war unverzeihlich. Es war eine jener Untaten, für die man mit dem Leben bezahlte. Vaasa wusste nicht, ob Dominik seinen Frevel am Ende mit dem Tod bezahlte, aber dass sie sich nicht in ihr Schicksal und diese Ehe fügen würde, stand fest. Ihr blieben nur noch Minuten bis zum Eintreffen ihres unglückseligen Gemahls. Reid von Mireh war ein Berg von einem Mann. Ein brutaler Kämpfer und der jüngste Vormann, den Ikruria je gesehen hatte. Und auch Weitem der berühmteste. Der Wolf von Mireh. Ihr weißes Kleid hatte er angesehen, als hasste er es für seinen schieren Mangel an Farben – aber vielleicht hasste er auch

nur sie. Diese Nation liebte bunte, leuchtende Kleider, weshalb sie das weiße Nachthemd, das sie ursprünglich hatte tragen wollen, beiseiteschob und gegen ein rotes eintauschte. Es reichte ihr lediglich bis zur Mitte der Schenkel und war mit einem Schlitz bis hinauf zu ihrer rechten Hüfte versehen. Die kühle Seide glitt geschmeidig über ihren Körper. Unauffällig stellte sie ihre Taschen neben das Fenster und ließ sich in die aus Seide gesponnenen Laken sinken. Sie schlug die Beine so übereinander, dass sie möglichst lang und anziehend wirkten, in der Hoffnung, Reid von Mireh damit verführen zu können. Vaasa hatte sich ausgiebig mit dieser Nation befasst – genau wie mit jeder anderen, die eine Bedrohung für die Herrschaft ihrer Familie darstellte. Während es noch niemand gelungen war, nach Westikuria vorzudringen und lebend von dort zurückzukehren, wurden die östlichen Gebiete immer wieder von Gewalt heimgesucht und standen kurz vor einem unerbittlichen Krieg mit Asteria. Ikuria bestand aus sechs einst unabhängigen Stadtstaaten, die sich bereits vor Generationen zusammengeschlossen hatten. Vaasas Lehrer hatten stets die Besonderheit der politischen Struktur hervorgehoben: Ihr Anführer, der sogenannte Hauptmann, wechselte alle zehn Jahre und wurde von den jeweiligen Vormännern der sechs Territorien gewählt. Die fünf Vormänner, die nicht gewählt worden waren, bildeten daraufhin den Rat, welcher den Hauptmann in wichtigen Fragen unterstützte. Von ihrem neuen Gemahl hieß es, dass er mit großer Wahrscheinlichkeit der nächste Herrscher Ikurias werden würde – ein brutaler und gefährlicher Kriegsherr, bekannt für sein erbarmungsloses Vorgehen. Sollte das der Wahrheit entsprechen, war der Schlitz in ihrem Nachthemd, der über ihrem Bein klaffte, womöglich ihr größter Vorteil. Auch Kriegsherren waren Männer. Und Männer waren fast immer ihr eigener Untergang. Vaasas Finger tasteten nach dem Seil unter ihrem Kissen. Und nach dem Messer. Der Vormann von Mireh würde eine unterwürfige, sittsame Frau erwarten, wenn er der Erbin von Asteria gegenübertrat. Nicht das mörderische Wesen, zu dem ihr Vater sie erzogen hatte. Vaasa war genauso kaltherzig und durchtrieben, wie er das immer gewollt hatte. Asterias Älteste hatte nicht zu einer nutzlosen Braut heranwachsen sollen – sondern zu einer Waffe. Aber dann übernahm nach dem Tod ihrer Eltern Dominik die Herrschaft, und das nur, weil er etwas zwischen seinen Beinen baumeln hatte. Für Vaasa dagegen blieb nur die Heirat mit Reid von Mireh. Vor der Tür ertönten Schritte auf dem Steinboden, die sich näherten. Für einen kurzen Augenblick verspürte Vaasa ein Unbehagen in der Magengegend, das sie aber sofort verdrängte. Angst war gefährlich – ein Gefühl, das den tödlichen Fluch heraufbeschwor, der unter ihrer Haut lauerte. Sie stellte ihn sich vor wie eine Viper, die zusammengerollt in ihrem Inneren schlummerte, bereit, jederzeit zuzuschlagen. Wenn sie es zuließe, könnte dieser Fluch alle im Tempel töten. Einschließlich ihrer selbst. Wut war sehr viel einfacher zu beherrschen – Wut war keine Schwäche. Sie war das einzige Gefühl, dem der Fluch zu gehorchen schien. Die Tür schwang auf, und der Vormann von Mireh trat ein. Mit seinen viel zu breiten Schultern nahm er fast den gesamten Türrahmen ein. Ihre Blicke trafen sich.

EUR 24,00 - ISBN: 978-3-423-28477-6  
Erscheinungsdatum: 13.03.2025

## Baum des Jahres 2025 - Die Rot-Eiche (*Quercus rubra*)

Folgende Eichenarten sind in Deutschland heimisch:

- Flaum-Eiche (*Quercus pubescens*)
- Stiel-Eiche (*Quercus robur*)
- Trauben-Eiche (*Quercus petraea*)
- Immergrüne Eiche (*Quercus x turneri*, „Pseudoturneri“)
- Roteiche (*Quercus rubra*)
- Scharlach-Eiche (*Quercus coccinea*)
- Ungarische Eiche (*Quercus frainetto*)
- Zerr-Eiche (*Quercus cerris*)

### Buchengewächse (Familie Fagaceae)

Diese große und wirtschaftlich sehr bedeutsame Familie, die etwa 1000 Arten umfasst, ist in allen gemäßigten Zonen der Welt weit verbreitet. Neben laubabwerfenden Bäumen und Sträuchern gibt es einige immergrüne Arten. Die männlichen Blüten erscheinen in Kätzchen, die weiblichen entweder einzeln oder in kleinen Büscheln. Die Frucht ist eine Nuss, die entweder nur im unteren Teil oder aber auch vollständig von einer grünen Hülle umschlossen ist.

**Die Roteiche** (*Quercus rubra*) auch Amerikanische Spitzeiche genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Eichen (*Quercus*) innerhalb der Familie der Buchengewächse (Fagaceae).

Der sommergrüne Baum ist in den Oststaaten Nordamerikas heimisch und wird in Europa seit langer Zeit als Zierbaum angepflanzt.

Die Roteiche kann bis zu 400 Jahre alt werden, hat eine silbergraue, glatte Rinde und kann bis zu 30 Meter hoch werden. Sie hat eine breit gewölbte Krone mit starken ausgebreiteten Ästen und einem kurzen Stamm.

Ihre Blätter sind 12 – 22 cm lang, elliptisch, am Grund keilförmig, beidseitig mit etwa 7 – 11 spitzen und gezähnten Lappen. Die Blattfärbung ist auf der Oberseite der Blätter hellgrün bis grün und auf der Unterseite graugrün. Im Herbst färbt sich das Laub der Roteiche zuerst tiefrot, später braun oder braungelb.

Ihre Früchte sind 2 cm lange breit-abgerundete Eicheln, die in einem flachen Fruchtbecher sitzen, der mit kurzen Schuppen besetzt ist.



## Sicherheitstechnik speziell für Senioren

Senioren Sicherheitstechnik umfasst eine Vielzahl von Geräten und Systemen, die darauf abzielen, älteren Menschen mehr Sicherheit zu bieten. Dies beinhaltet sowohl den Schutz vor äußeren Gefahren wie Einbrecher, Trickbetrüger und Vandalen als auch die Prävention von Gefahren im Haushalt. Der Schwerpunkt liegt in einer einfachen und unkomplizierten Bedienung bei maximaler Abdeckung der Gefahrenpotenziale. Die Lebensqualität wird dabei essentiell gesteigert und alle erdenklichen Gefahren werden soweit wie möglich eliminiert.

Wir unterscheiden nun die möglichen Sicherheitstechniken nach Ihrer Anwendung zur technischen Gefahrenabwehr im Haushalt und den Sicherheitsmaßnahmen, bei denen Gefahren von „Außen“ abgewehrt werden sollen. Der Fokus liegt auf Prävention, schneller Meldung bei Vorfällen und Hilfeleistungsanforderungen. Das Ganze passiert im Idealfall selbstständig ohne das alltägliche Leben allzu sehr zu beeinträchtigen.

### Überblick über die genannten Systeme der hausinternen Gefahrenabwehr.

Es kann immer vorkommen, dass mal eine angeschaltete Herdplatte vergessen wird. Mit zunehmendem Alter können körperliche und kognitive Fähigkeiten aber nachlassen, daher empfiehlt sich rechtzeitig auf Schutzsysteme umzurüsten.

- Seit 2014 Pflicht hat sich in den Wohnungen die Existenz von Rauchmeldern bereits schon tausendfach bewährt. Beachten Sie auch, dass nach 10 Jahren alle Rauchmelder erneuert werden müssen, da ihre Messgenauigkeit im Laufe der Jahre stetig nachlässt. Einen gravierenden Konstruktionsfehler haben Rauchmelder jedoch. Sie funktionieren erst, wenn Brandrauch bereits entsteht, ein Feuer also schon brennt.
- Um die häufige Brandursache, dem vergessenen Herd, wirkungsvoll zu begegnen, empfiehlt sich die Montage eines Herdwächters. Dieser besteht aus einem Sensor, der die Wärmeentwicklung auf dem Herd überwacht. Kommt es zu einer hohen Temperatur, warnt das System mit einem Signalton. Dieser kann über einen Bedienungsknopf quittiert werden. Damit kann z.B. signalisiert werden, wenn scharf angebraten wird. Wird der Knopf nicht gedrückt, geht das System von einem ungewollten Vergessen der Herdplatte aus und unterbricht die Stromzufuhr des Herds. Ein Überhitzen der Speisen und Fettbrand aus Vergesslichkeit kann somit nicht mehr entstehen. In skandinavischen Ländern sind Herdwächtersysteme für Neubauten bereits verpflichtend.
- Ein ähnliches Prinzip kann man auch im Bad oder der Waschküche einsetzen. Sobald am Boden platzierte Wassermelder eine Flüssigkeitsschicht erkennen, kann das Gefahrenabwehrsystem automatisch das Sicherheitsventil am Haupthahn schließen und per Pushnachricht benachrichtigen.
- Natürlich kann ein weiterer Automatismus beim Erkennen von Erdgas den Gashahn schließen und beim Detektieren von Kohlenmonoxid die Frischluftzufuhr erhöhen. Somit kann man bei Bedarf jeder denkbaren technischen Gefahr entgegenwirken und unabhängig von eigenen körperlichen oder geistigen Möglichkeiten bestmögliche Sicherheit schaffen.
- Wenn dann noch die Möglichkeit eines Sturzes oder einer mobilen Einschränkung beachtet wird, ist jeder denkbaren Situation Rechnung getragen. Ein Meldeknopf am Armband oder um den Hals wäre hier eine Option. Präsenzmelder, die erkennen können, ob jemand noch mobil ist oder nicht, wäre eine zweite Alternative.

- Zur Abwehr von äußeren Gefahren, wie z.B. Trickbetrüger hat sich seit einigen Jahren die Sprechanlage mit eingebauter Videotechnik bewährt. Diese lässt sich auch gut nachrüsten, indem die bestehende Verkabelung verwendet werden kann. Dies führt zu

kostengünstigen Lösungen ohne Baudreck. Beim Klingeln kann bereits über das Videobild entschieden werden, ob geantwortet wird, oder eine suspekta Person einfach ignoriert wird. Man kann sich optisch vergewissern und mit der Video- Gegensprechanlage mögliche Gefahrensituation meistern, ohne die Haustüre geöffnet zu haben.

- je nach örtlichen Gegebenheiten können zusätzliche Außenkameras einen weiteren Benefit verschaffen. Es ist möglich zu erkennen, was auf dem eigenen Grundstück ums Haus herum passiert und man kann sich darauf einstellen. Die Kameras sind heute mit künstlicher Intelligenz ausgestattet. Personen auf dem eigenen Grundstück werden detektiert und je nach Einstellung lediglich optisch gemeldet oder die Personen werden automatisch von den Kameras akustisch und optisch verscheucht.

- Um das System abzurunden, besteht noch die Möglichkeit mittels Öffnungs- und Erschütterungsmeldern die Außenhaut der Wohnung abzusichern. Jetzt kann ein möglicher Einbruchversuch bereits vor dem eigentlichen Eindringen erkannt und der Alarm ausgelöst werden.

Bei den meisten Sicherheitssystemen ist eine Fernmeldung an eine Notrufleitstelle einrichtbar, welche 24/7 erreichbar ist. Die Kosten dafür sind gar nicht so teuer, wie es allgemein vermutet wird. Kostenfrei ist auch die Alarmierung an Familienangehörige, Nachbarn etc. einstellbar

Die genannten Technologien – Herdwächter, Alarmanlagen, Videoüberwachung/Türsprechanlagen und automatische Abschaltungen von Gefahrenpotenzial – bilden ein wichtiges Arsenal zur Unterstützung der Sicherheit älterer Menschen im eigenen Zuhause. Sie bieten sowohl passive Schutzfunktionen (Alarm bei Einbruch oder Brand) als auch aktive Hilfsangebote (Überwachung, Kontrolle, Vorbeugung unkontrollierten Gerätebetriebs). Eine sorgfältige Auswahl und ggf. professionelle Installation sind essenziell für deren Effektivität, um Senioren eine höhere Lebensqualität mit mehr Autonomie und Sicherheit zu ermöglichen. Die Firma Moll-electronic ist als Errichter mit langjähriger Erfahrung ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Sicherheit.

Und als Tipp: Da Sicherheit generationenübergreifend gesehen werden kann, empfiehlt es sich schon frühzeitig in die Sicherheit zu investieren und ggf. spezielle Seniorenartikel später zu ergänzen. Beispielbilder:



