

Frohe Ostern wünscht der Gewerbeverein Weilheim!



Liebe Leserinnen und Leser,

das Osterfest ist nicht mehr weit und so habe ich einiges zum Thema Ostern für unsere jüngeren Leser, und weitere informative Berichte für Sie in unserem Blättle online zusammengestellt.

Ostern ist das höchste Fest im Christentum und feiert die Auferstehung Jesu Christi von den Toten am dritten Tage nach seiner Kreuzigung. Es symbolisiert den Sieg des Lebens über den Tod, die Erlösung der Menschen von Sünde und die Hoffnung auf ein ewiges Leben.

Der Frühling steht für das Erwachen der Natur, Neubeginn und ist geprägt von steigenden Temperaturen, längeren Tagen und der ersten üppigen Blütenpracht. Die Menschen zieht es raus in die Natur und in die Straßencafés und Restaurants um die ersten Sonnenstrahlen beim gemütlichen Zusammensein zu tanken.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer März Ausgabe
Ihre Renate Kuck

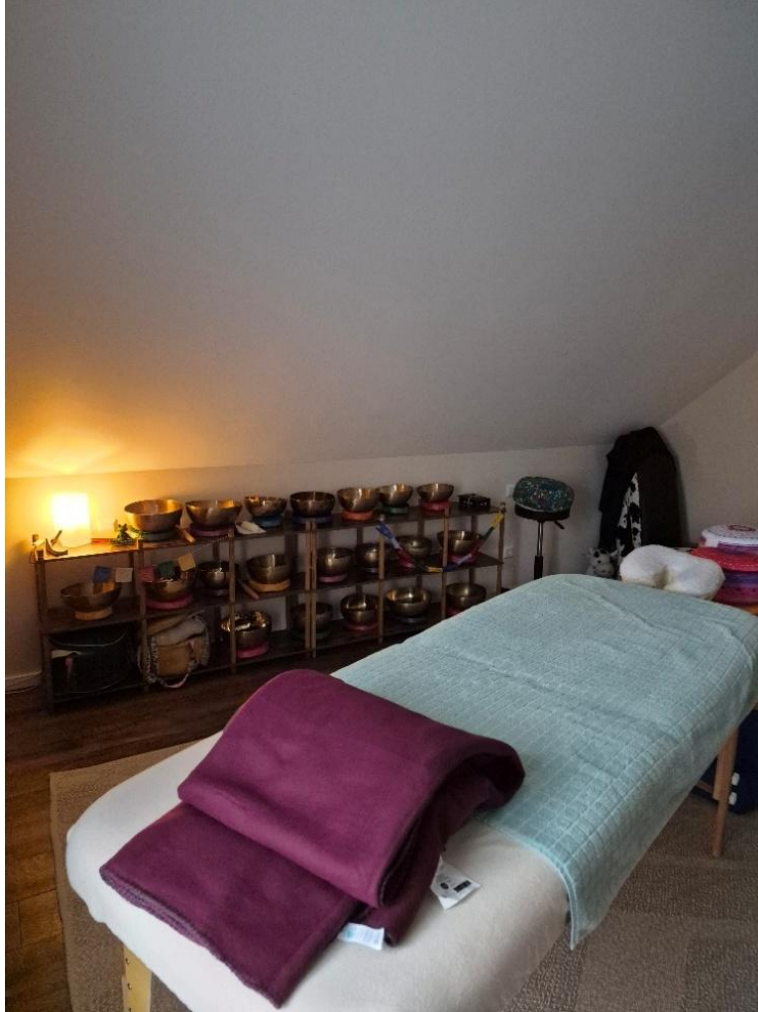
Carmen Bühler

Tierpflege und Klangarbeit - ganzheitliches Angebot

Redaktion Blättle im Gespräch mit Carmen Bühler

Mit der „Felloase“ und der neu eröffneten „Klangoase“ verbindet die Weilheimerin Carmen Bühler Tierpflege und Klangarbeit zu einem ganzheitlichen Angebot. Im Interview erzählt sie von ihrer Ausbildung, ihrer Arbeitsweise und ihrer Motivation.

Redaktion Blättle: Wie sind Sie dazu gekommen, eine professionelle Klangschalen-Ausbildung zu absolvieren?



C. Bühler: Ich habe mir eine Klangschalenmassage gegönnt, da ich wieder einmal viel um die Ohren hatte. Ich wollte zur Ruhe kommen, meine Nackenverspannungen loswerden, einfach loslassen und gelassener sein. Meine Erfahrung mit dieser Klangschalenmassage war so toll, dass ich diese Ausbildung machen wollte, um diese wohltuende Anwendung weiterzugeben.

Redaktion Blättle: Ab wann empfangen Sie Ihre ersten Kunden in der Klangoase? Ist die Homepage bereits online?

C. Bühler: Ab sofort. Die Landingpage ist bereits fertig und auch die Flyer sind schon online, die Homepage wird aber noch weiter ausgebaut.

Redaktion Blättle: Bei wem haben Sie Ihre Klangschalen-Ausbildung gemacht und wann haben Sie diese abgeschlossen?

C. Bühler: Bei Frau Diane Bolsinger von KlangEnergie in Essingen auf der Ostalb, welche ihre Ausbildung damals bei Frank Plate absolviert hat. Abgeschlossen habe ich die Ausbildung am 18.01.2026.

Redaktion Blättle: Woher stammt die Methode der Klangschalenmassage ursprünglich?

C. Bühler: Diese Massagen wurden bereits seit vielen Jahrtausenden im tibetischen und indischen Raum angewandt und kamen um 1959 durch tibetische Mönche in die westliche Welt. Hier wurde alles weiterentwickelt und auch durch den Mathematiker und Musikwissenschaftler Hans Cousto erforscht und belegt.

Redaktion Blättle: Wie können wir uns eine Anwendung vorstellen?

C. Bühler: Wir führen zuerst ein vertrauliches Vorgespräch von circa 10 - 20 Minuten. Anhand dessen wähle ich die geeigneten Frequenzen aus, die wir dann nochmals gemeinsam austesten, um gegebenenfalls eine andere Frequenz zu

wählen. Der Patient liegt in bequemer Kleidung entspannt auf der Massageliege, vorzugsweise auf dem Bauch.



Die Kleidung bleibt an. Nach einer Stellprobe platziere ich die Klangschalen auf dem Körper. Die Massage dauert circa 45 Minuten. Während der Anwendung wird nicht gesprochen, es ist eine Massage ohne Worte. Danach folgt eine kleine Nachruhe. Die Massage kann bis zu drei Tage nachwirken. Und wie bei anderen Anwendungen sind meist 5 bis 6 Termine im Abstand von 7 bis 10 Tagen sinnvoll, um ein Defizit zu lösen. Der Vorteil der Klangschalen ist, dass ihre Schwingungen tief ins Innere des Körpers gelangen und dort länger anhalten.

Redaktion Blättle: Warum bleibt der Patient bei der Klangmassage bekleidet?

C. Bühler:

Klangschalenmasseure arbeiten mit Frequenzen und Schwingungen, die ganz leicht

durch und an unserem Körper arbeiten. Wir stellen die Schalen direkt auf den Körper auf, oberhalb oder eingebettet. Hier ist bequeme Kleidung wichtig, damit der Patient gut atmen, sich entspannen und loslassen kann. Der Patient wird mit einer leichten Decke abgedeckt, damit ich gut mit den Schalen auf seinem Körper arbeiten kann, sie werden auch mal bewegt oder verschoben, um an eventuellen Blockaden zu arbeiten.

Bei der klassischen Massage ist man entkleidet, damit der Masseur mit seinen Händen Blockaden erspüren und mit Öl lösen kann. Er kommt nur so weit, wie es seine Hände möglich machen. Mit der Klangschale und ihrer Frequenz kommen wir ganz tief ins Gewebe, sogar bis an die inneren Organe. Deshalb kann die Wirkung bis zu drei Tage nachwirken.

Redaktion Blättle: Für wen ist die Klangschalenmassage geeignet? Gibt es Einschränkungen?

C. Bühler: Geeignet ist sie für fast alle – außer für Epileptiker, Schwangere vor dem 4. Monat und Menschen mit Herzschrittmacher. Diese können jedoch an einem Klangbad teilnehmen, da dort die Schalen nicht direkt auf dem Körper stehen. Auch für Kinder oder Senioren ist die Klangschalenmassage wunderbar geeignet. Kinder mit ADHS sprechen sehr gut auf geeignete Frequenzen an. Auch zur Unterstützung bei Demenz, Rheuma oder Menstruationsbeschwerden kann die Klangerbeit hilfreich sein.

Redaktion Blättle: Worin liegt der Unterschied zwischen Klangmassage und Klangbad?

C. Bühler: Die Klangschalenmassage ist immer individuell, da jeder Mensch ein anderes Bedürfnis hat. Die Schalen direkt werden auf dem Körper platziert. Das Klangbad kann wunderbar in der Gruppe stattfinden. Die Schalen stehen um die Teilnehmer herum oder die Menschen liegen aufgefächert auf Yogamatten, eingekuschelt in einer Decke. Ich habe die Schalen im Halbkreis vor mir aufgebaut und spiele sie im entsprechenden Rhythmus. Wir starten mit einer kleinen Atemübung, dann folgt die circa 45-minütige Klangphase und eine kurze Nachruhe. Insgesamt dauert das Klangbad rund 60 Minuten.

Redaktion Blättle: Wie läuft ein Klangbad ab – als Einzeltermin, Paar oder Gruppe?

Carmen Bühler: Beim Klangbad als Einzelperson oder Paar werden keine Schalen ausgewählt. Ich setze alle meine Schalen ein. Die Person oder das Paar liegt in der Mitte, die Schalen werden um sie herum aufgestellt. Jede Schale wird in einem bestimmten Rhythmus angespielt und der Körper wird durch die Schwingungen eingehüllt.

Das Gruppenklangbad ist ähnlich und kann auch außer Haus stattfinden. Hier verwende ich etwa acht bis zehn aufeinander abgestimmte Schalen. Ich plane, dieses Angebot bei Yoga-Anbietern, Kosmetikstudios oder Osteopathen in deren Praxisräumen anzubieten – hier bin ich derzeit in Gesprächen. Gerne komme ich auch für ein Familien- oder Freundinnenklangbad nach Hause, wenn genügend Platz vorhanden ist.

Redaktion Blättle: Wie entstand die Idee, eine mobile Tierpflege anzubieten?

C. Bühler: Ganz einfach durch unseren Hund Archie, einen Riesenschnauzer und



einem verpassten Friseurtermin. So kam ich zu einem Intensivkurs für Handtrimmen und Hundescheren an der Paracelsus Schule in Tübingen. Im Anschluss absolvierte ich noch eine dreimonatige Profiausbildung in einem Hundesalon. Dort stellte ich fest, dass viele Hunde durch die Anfahrt, ungewohnte Umgebung oder andere Hunde sehr gestresst waren. So entstand die Idee der mobilen Pflege – entspannt in gewohnter Umgebung.

Redaktion Blättle: Was umfasst Ihr Angebot in der Felloase?

C. Bühler: Ich biete Handtrimmen für Terrier, Rauhaardackel, Schnauzer, Drahthaar, Cocker usw. an. Dabei wird nur abgestorbenes Haar entfernt. Das ist nicht schmerzhaft und erhält Haut und Fell optimal. Zusätzlich

biete ich Scheren, Schneiden, Baden vor Ort, Krallenpflege, Ohrenreinigung, Zahnpflege sowie Welpen-Eingewöhnung an. Ich bringe zu dem Termin alles mit: Trimm Tisch, Shampoo, Föhn, Scheren, Bürsten. Für die Wellness gibt es Hundemassage oder Tierkommunikation – als separaten Termin.

Redaktion Blättle: Seit wann betreiben Sie die mobile Tierpflege?

Carmen Bühler: Seit März letzten Jahres.

Redaktion Blättle: Bis zu welcher Entfernung von Weilheim bieten Sie mobile Termine an?

Carmen Bühler: Bis zu 30 Kilometer im Umkreis von Weilheim, hier berechne ich eine Fahrpauschale.

Redaktion Blättle: Wie haben Sie Hundemassage und Tierkommunikation erlernt?

Carmen Bühler: Hundemassage bei einer Tierphysiotherapeutin und Tierkommunikation in einem Kompaktkurs an der Paracelsus Schule in Tübingen.

Redaktion Blättle: Wie lassen sich Ihre Tätigkeiten in der Felloase und Klangoase miteinander vereinbaren?

C. Bühler: Ich mache das nebenberuflich und verberge Termine nach Absprache. Es ist mein Ausgleich zu meiner anspruchsvollen Haupttätigkeit. Tiere und Klangschalen bringen mir Freude, Ausgeglichenheit und tiefe Dankbarkeit, Mensch und Tier etwas Gutes zu tun.

Simone Popp, freie Journalistin

Bilder: Carmen Bühler

Kontakt Carmen Bühler

Klangoase Telefon: 01724993732

Felloase Telefon: 01575 5905955

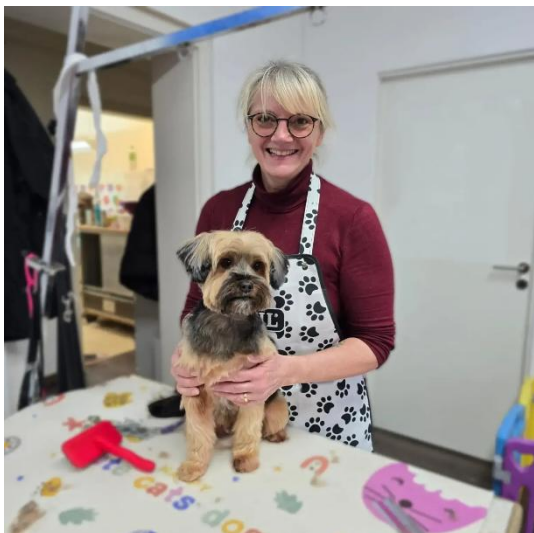
E-mail Klangoase: info@klangoase-weilheim.de

E-mail Felloase: info@felloase-weilheim.de

Internetadresse Klangoase: www.klangoase-weilheim.de

Internetadresse Felloase: www.felloase-weilheim.de

Termine können gerne auch über die Internetadresse (Kontaktformular) angefragt werden.



Gärten, Gassen, Geschichte: Ellwangen entdecken

Blühende Gartenlandschaften, neugestaltete Flusspromenaden am Ufer der Jagst und ganz viel Geschichte: Wer über das Gartenschaugelände hinausblickt, entdeckt nur wenige Gehminuten entfernt eine der schönsten Kleinstadtperlen Baden-Württembergs.

Im Osten von Baden-Württemberg, eingebettet in die malerische Landschaft der Ostalb, liegt die historische Stadt Ellwangen am Ufer der Jagst. Mit rund 25.000 Einwohnern gehört sie zu den größeren Kleinstädten der Region und verbindet über 1.250 Jahre Geschichte mit einer malerischen Altstadt und viel Natur direkt vor der Haustür.



Es gibt viele Gründe, warum Ellwangen neben der diesjährigen Landesgartenschau einen Besuch wert ist:

Historische Altstadt

Die Altstadt von Ellwangen besticht durch ihren historischen Charme. Zwischen barocken Fassaden, verwinkelten Gassen und malerischen Plätzen laden Cafés, kleine Läden und versteckte Innenhöfe zum Entdecken und Verweilen ein. Ein besonderes Highlight ist das Scheibenpferd auf dem Marktplatz, ein historisches Wahrzeichen, das Einblicke in frühere Handwerks- und Brauchtumstraditionen der Stadt gibt. Seit 2018 zählt Ellwangen zu den „Kleinstadtperlen Baden-Württembergs“, einer Initiative der Tourismus Marketing GmbH Baden-Württemberg, die besonders

charmante und authentische Kleinstädte im Land hervorhebt.



Schloss ob Ellwangen

Hoch über der Stadt erhebt sich das Schloss ob Ellwangen mit beeindruckender Barockfassade und weitläufigem Innenhof. Einst Sitz der Äbte und Fürstpropste, blickt das Schloss auf eine jahrhundertelange Geschichte zurück. Sehenswert ist das Museum mit einer großen Puppenstubensammlung, Barockkrippen und wertvollen Fayencen und Porzellane aus der Schrezheimer Manufaktur. Die Außenanlagen sind

tagsüber frei zugänglich, und der Rundweg um das Schloss bietet einen herrlichen Ausblick auf die Stadt und über das Jagsttal.

Basilika St. Vitus

Auf dem Marktplatz prägt die Basilika St. Vitus als beeindruckende Barockkirche das Stadtbild und gilt als Herzstück Ellwangsens. Die ehemalige Stiftskirche der Fürstpropstei stammt aus dem 12. Jahrhundert und wurde später barock umgestaltet. Im Inneren prägen kunstvolle Altäre, Fresken und eine eindrucksvolle Raumwirkung das Bild der Kirche. Heute ist die Basilika sowohl ein bedeutendes religiöses Zentrum als auch ein beliebtes Ausflugsziel.

Alamannenmuseum

Im Alamannenmuseum Ellwangen wird die über 500-jährige Geschichte der Alamannen lebendig. Besucher tauchen in den Alltag der Alamannen ein, entdecken ihre Kleidung, Werkzeuge und Bestattungsriten und können an Nachbauten und interaktiven Stationen selbst ausprobieren, wie das Leben im Frühmittelalter aussah. Das Museum ist nicht nur ein Ziel für Geschichtsinteressierte, sondern auch ideal für Familien, die auf spielerische Weise die Kultur der frühen Bewohner Ellwangsens kennenlernen möchten.

Wallfahrtskirche Schönenberg

Die Wallfahrtskirche Schönenberg liegt malerisch auf dem gleichnamigen Hügel oberhalb von Ellwangen. Sie ist ein bedeutendes Ziel für Pilger und beeindruckt durch kunstvolle Altäre, eindrucksvolle Fresken, einer begehbaren Empore und einer ganzjährig aufgestellten Weihnachtskrippe. Von hier aus eröffnet sich ein herrlicher Blick über die Stadt und das Jagsttal.

Ellwanger Seenland

Eingebettet in die Ausläufer der Ostalb liegt das Ellwanger Seenland. Sieben größere und kleinere Seen bieten direkt vor den Toren der Stadt Erholung und Naturerlebnis. Baden und Schwimmen, Segeln und Surfen, aber auch Radfahren und Wandern auf gut ausgeschilderten Wegen sorgen für Freizeitspaß. Campingplätze und Wohnmobilstellplätze machen die Seenlandschaft zudem zu einem beliebten Ziel für Natur- und Aktivurlauber.

Ellwangen App

Mit einer kostenlosen App lässt sich Ellwangen einfach digital erkunden. Die Ellwangen App liefert Informationen zu Sehenswürdigkeiten, Veranstaltungen sowie zu Einkaufsmöglichkeiten, Parkplätzen und Gastronomie. Außerdem begleitet sie Besucher bei einem Rundgang durch die historische Altstadt mit interaktiven Stadtführungen. Viele Inhalte können bereits vor der Reise von zu Hause aus abgerufen werden, sodass sich ein Besuch gut vorbereiten lässt. Interessante Orte lassen sich speichern und später als persönliche Highlights jederzeit wiederfinden.

Simone Popp, freie Journalistin

Bildnachweis Schloss ob Ellwangen: Staatliche Schlösser und Gärten Baden-Württemberg

Bildnachweis Ellwangen Ansicht: pixabay

Die HoffnungsBären – kleine Begleiter mit großer Wirkung



**Die HoffnungsBären
gibt es wieder in großer Auswahl bei
TISCHLEIN DECK DICH im Städtle
in Weilheim Teck,
am Verkaufsoffenen Sonntag
29. März 2026,
zu bestaunen und
für einen guten Zweck zum Kaufen.**

Manchmal braucht es nur eine kleine Geste, um ein Herz zu berühren. Die ****HoffnungsBären**** sind genauso eine Geste: Sie stehen für ****Mut, Trost und Zuversicht**** und werden an Menschen verschenkt, die gerade eine schwere Zeit durchmachen. Ob Familien mit schwerstkranken Kindern, Geschwisterkinder („Schattenkinder“), Patient*innen in Kliniken oder Menschen, die durch Verlust oder Einsamkeit belastet sind – ein HoffnungsBär soll ihnen zeigen:

👉 ****„Du bist nicht allein. Wir sehen dich. Wir fühlen mit dir.“****

Mit den HoffnungsBären möchte ****LifeCommunity e.V.**** Anteilnahme sichtbar machen, Hoffnung unterstützen und Mut schenken. Jeder Bär trägt eine kleine Botschaft, die daran erinnert, dass es immer Lichtblicke gibt – auch in dunklen Momenten.

Warum HoffnungsBären?

- * Sie geben ****Trost**** und schaffen Nähe.
- * Sie fördern ****Zusammenhalt**** und Mitmenschlichkeit.
- * Sie überwinden Grenzen, egal welcher Herkunft, Kultur oder Religion.
- * Sie erinnern daran: ****Hoffnung verbindet uns alle.****

Integration in die Gesellschaft

Die HoffnungsBären sind mehr als ein Stofftier. Sie sind ein „Symbol für Gemeinschaft“. Sie helfen dabei, Menschen in schwierigen Lebenssituationen als festen Teil unserer Gesellschaft zu integrieren – nicht am Rand, sondern mitten unter uns.

Wie kann man helfen

Damit die HoffnungsBären ihre Wirkung entfalten, wird Unterstützung gebraucht:

- * durch Spenden für die Herstellung und Verteilung,
- * durch Partner, die die Bären in Kliniken, Einrichtungen oder Familien weitergeben,
- * durch Menschen, die die Idee weitertragen.

*Norbert Nauen, Projektverantwortlicher, Landesverband Baden-Württemberg
Mitglied im Paritätischen Baden-Württemberg www.die-hoffnungsbaeren.de*



Wie bekommt man einen HoffnungsBären und was passiert damit?

Zum Beispiel kann man bei TISCHLEIN DECK DICH in Weilheim Teck im Städtle oder im Gewerbegebiet Au:

- Einen unbedeckten „nackigen“ HoffnungsBären für 10€ kaufen und ihn selbst einkleiden. Den angekleideten HoffnungsBären kann man wieder bei TISCHLEIN DECK DICH abgeben und er kommt gemeinsam mit den 10€ Einkaufswert Kindern in Not zugute oder man kann ihn selbst an jemanden verschenken, der gerade Hoffnung gebrauchen kann.
- Alternativ kann ein angezogener Bär für 20€ erworben werden und selbst verschenkt oder direkt als Spende im TISCHLEIN DECK DICH gelassen werden. Er kommt zusammen mit dem 20€ Einkaufswert Kindern in Not zugute.

Die bekleideten Bärchen bei TISCHLEIN DECK DICH bekommen ihre reizenden Anziehsachen von ehrenamtlichen Strickerinnen aus Neidlingen und Umgebung. Wer dabei helfen möchte die Bärchen anzukleiden darf sich gerne melden.



Buchempfehlung ab 6 Jahre:

Mein Seepferdchenhof 1. - Wilde Flosse, großes Herz

Von Kathrin Lena Orso, illustriert von Leonie Engel

Ein zauberhaftes Seepferdchen

Als sich das Meermädchen Elli die Hand verstaucht, ist sie sehr traurig: Jetzt kann sie nicht mehr mit ihrer Wasserball-Mannschaft trainieren. Elli fühlt sich ausgeschlossen. Doch dann begleitet sie ihren Klassenkameraden Maris auf den Seepferdchenhof. Dort begegnet sie dem Rennseepferdchen Stormi, das von seinem Besitzer schlecht behandelt wurde und sein Vertrauen zu Meermenschen verloren hat. Elli gelingt es, mit Stormi Freundschaft zu schließen. Noch nie hat sie sich so glücklich gefühlt wie auf dem Rücken des süßen Seepferdchens. Doch dann taucht Stormis böser Besitzer auf...

Mein Seepferdchenhof Wilde Flosse, großes Herz ist eine magische

Freundschaftsgeschichte unter Wasser

Meermädchen, Seepferdchen und ein Unterwasser-Ponyhof: Eine herzerwärmende Geschichte über Freundschaft und süße Tiere für Kinder ab 6 Jahren.

Zauberhaft: Die Pferde-Geschichte kombiniert die Lieblingsthemen Reiten, Meerjungfrauen und niedliche Tiere.

Abenteuer auf dem Reiterhof: Durch ihre Freundschaft zu Seepferdchen Stormi entdeckt die kleine Elli ihre verborgenen Talente.

Zum Vor- und Selberlesen: Die liebenswerten Figuren und süßen Illustrationen begeistern Leseanfänger*innen, die Bücher wie „Arielle“ oder „Ostwind“ mögen.

Wunderbares Geschenk für 6-jährige: Ideal zum Geburtstag oder als Überraschung zwischendurch für Mädchen, die sich für Reiten, Meermädchen und Ponys begeistern.



Die Kinderbuchreihe „Mein Seepferdchenhof“ vereint Lieblingsthemen von Mädchen ab 6 Jahren: Reiten, Meerjungfrauen und niedliche Tiere. Die warmherzigen Pferde-Kinderbücher mit ihren kunterbunten Bildern und liebenswerten Charakteren eignen sich perfekt zum Vorlesen oder ersten Selberlesen für Kinder ab 6 Jahren.

Tipp: Bücher können bei Götz Schreiben Spielen Basteln, in Weilheim Teck bestellt und abgeholt werden.

Mein Oster-Mitmachbuch

mit Suchbildern, Osterknobeleyen und jeder Menge Spaß

von Melli Goldwhisper, Seru Verlag, ab 5 Jahre



Dieses liebevoll gestaltete Mitmach- und Rätselbuch sorgt für strahlende Augen, spielerisches Lernen und jede Menge Spaß in der Osterzeit.

- Oster-Mitmachbuch mit abwechslungsreichen Rätseln und Aufgaben
- Suchbilder, Labyrinth und Osterknobeleyen für kleine Entdecker
- Fördert Konzentration, logisches Denken und Beobachtungsgabe
- Ideal als Beschäftigung für zu Hause oder unterwegs
- Perfekt fürs Osternest statt nur Süßigkeiten
- Spielerisches Lernen ohne Leistungsdruck
- Geeignet für Vorschulkinder und Erstklässler / Erstleser

In Mein Oster-Mitmachbuch warten auf jeder Seite neue kleine Abenteuer. Kinder suchen Unterschiede, finden versteckte Details, lösen einfache Labyrinth, zählen, vergleichen und knobeln. Dabei werden wichtige Fähigkeiten gefördert – ganz nebenbei und mit viel Freude. Dieses Buch verbindet Lernen und Spielen auf eine liebevolle, kindgerechte Weise. Die Aufgaben sind so gestaltet, dass Kinder Erfolgserlebnisse haben und motiviert bleiben.

Ein buntes Osterabenteuer zum Mitmachen

Ob an Regentagen, in den Ferien oder als ruhige Beschäftigung am Nachmittag – dieses Buch bringt Abwechslung und Kreativität in den Kinderalltag. Die fröhlichen Illustrationen und klaren Aufgaben laden sofort zum Mitmachen ein.

Hier wird gemalt, gesucht, gezählt und gelacht. Jede Seite sorgt für neue Überraschungen und hält kleine Köpfe spielerisch in Bewegung.



Das Osterei

Hei, juchei! Kommt herbei!
Suchen wir das Osterei!
Immerfort, hier und dort
und an jedem Ort!

Ist es noch so gut versteckt.
Endlich wird es doch entdeckt.
Hier ein Ei! Dort ein Ei!
Bald sinds zwei und drie.

Hoffmann von Fallersleben

Der vergessliche Osterhase: Eine lustige erste Ostergeschichte

Pappbilderbuch für Kinder ab 24 Monaten, von Inka Vigh, arsEdition GmbH



Der Osterhase ist bereit, die Ostereier zu bemalen - doch sein Pinsel ist verschwunden! Aufgeregt hoppelt er zu den Hühnern in den Stall. Doch auch die haben den Pinsel des Osterhasen nicht gesehen. Und auch die Enten am Teich sowie die Schafe auf der Weide können dem Osterhasen leider nicht weiterhelfen. Vielleicht hat das kleine Mäuschen einen Tipp?

Mit jeder Menge Spaß und Überraschungen hinter den Klappen wird die Suche nach dem Pinsel zu einem unvergesslichen Osterabenteuer! Schon die Allerkleinsten ab 24 Monaten werden dazu animiert,

hinter die Klappen zu schauen und nebenbei noch die Freunde des Osterhasen kennenzulernen. Die kunterbunten Illustrationen und die interaktiven Klappen machen das Buch zum idealen Geschenk für die Osterzeit. Vom Osterhasen empfohlen: Erste lustige Ostergeschichte über Freundschaft und Hilfsbereitschaft. Perfekt für kleine Kinderhände durch dicke, stabile Pappseiten. Geprüfte Qualität: Das Buch unterliegt strengen Sicherheitsanforderungen und regelmäßigen Qualitätskontrollen nach europäischer Spielzeugsicherheitsrichtlinie

Ostergeschichte – Wie das Ei zum Osterei wurde

Katharina war eine Königstochter in Ägypten. Sie lebte vor langer, langer Zeit in der Stadt Alexandria. Damals herrschte dort der Kaiser von Rom. Er hieß Maxentius und war der mächtigste Mann der Welt. Eines Tages besuchte er seine Stadt Alexandria. Er ließ Katharina zu sich kommen, da er erfahren hatte, dass sie eine Christin war. Sie sollte ihm von Jesus erzählen. Katharina kannte viele Jesusgeschichten. Der Kaiser hörte gespannt zu. Ihm gefiel das, was Jesus unter den Menschen getan hatte. Alle seine Ratgeber wunderten sich darüber. Der Kaiser hatte nämlich die Christen verfolgt. Viele waren auf seinen Befehl getötet worden.

Katharina erzählte vom Leben Jesu, von seinem Sterben und schließlich auch, dass er von den Toten auferstanden sei. „Von den Toten auferstanden?“, fragte der Kaiser verblüfft. Katharina nickte. Da lachte der Kaiser laut und rief: „Das will ich nur glauben, wenn du aus einem Stein neues Leben erwecken kannst.“

Katharina ging betrübt davon. Aber dann kam ihr ein Gedanke. Sie kaufte von einem Bauern ein beinahe ausgebrütetes Entenei. Damit ging sie am nächsten Tag zum Kaiser. „Na, willst du es versuchen?“ spottete der.

Sie hielt ihm ein Ei entgegen. Die junge Ente riss einen Spalt in die Schale. Der Kaiser schaute geduldig zu, wie das kleine Tier sich aus dem Ei befreite. Der Spott wich aus seinem Gesicht.

„Scheinbar tot“, sagte Katharina. „Scheinbar tot und doch Leben.“

Es heißt, dass der Kaiser sehr nachdenklich geworden sei.

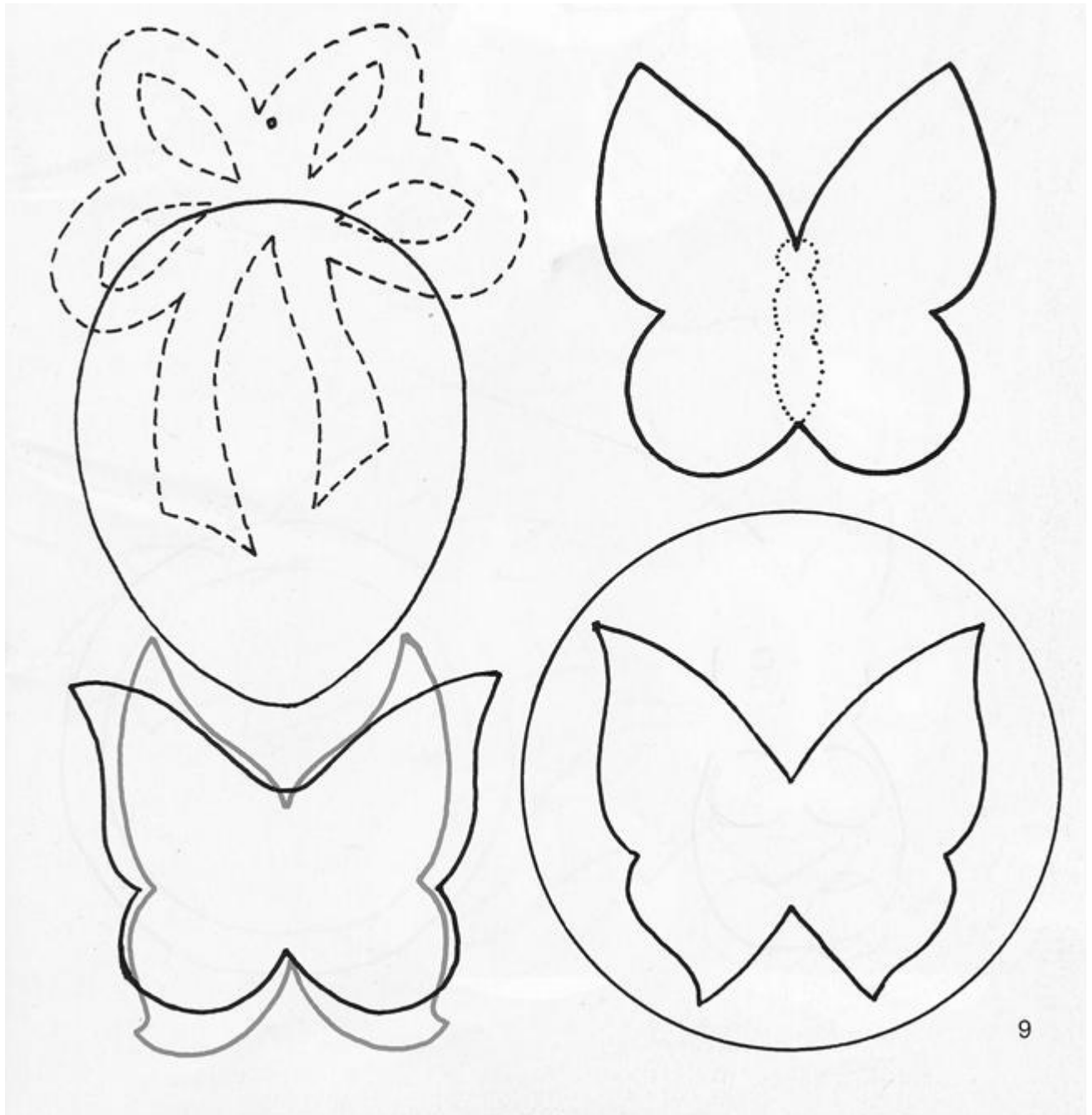
So ist das Ei zum Osterei geworden als Zeichen für das, was kein Mensch begreifen kann: Christus ist auferstanden. Wahr und wahrhaftig, er ist auferstanden.

Quelle: Willi Fährmann, Das neue Kinderbuch vom Kirchenjahr, Patmos von 1988

Anhänger oder Fensterbilder für Ostern

Ei, Schlaufe, Kreis und Schmetterlinge jeweils mit Hilfe von Butterbrotpapier abpausen. Auf einen Musterkarton aufkleben und Muster ausschneiden.

Kartonfarben nach Belieben wählen und die Aufhänger auf den Karton abpausen und ausschneiden. Den Schmetterlingskörper (gestrichelte Linie) mit einem Stift aufmalen oder auf einem separaten Karton aufmalen, ausschneiden und aufkleben. Mit einer dicken Nadel einen Faden zum Aufhängen durchstechen.



Aus: 24 Ostergeschichten vom Schnüpperle

Von Barbara Bartos – Höppner, Bertelsmann Verlag



Wer Schnüpperle und seine Familie kennt, hat den liebenswerten Bengel ins Herz geschlossen. Schnüpperle hat's gut, er ist 5 Jahre alt und wächst in einer liebevollen Familie auf, mit Mutter und Vater, seiner älteren Schwester Annerose, die schon zur Schule gehen darf, der resoluten Oma mit einem großen Herz für Kinder, und dem Hund Purzel.

Das Warten auf Ostern erscheint Schnüpperle endlos. Dabei hat er doch schon im Februar den Osterhasen getroffen. Was Schnüpperle aber nicht wusste, dass in der Vorfrühlingszeit noch so viele andere schöne Sachen passieren können; da ist das Winteraustreiben, Ostereier anmalen, Küken füttern ... und wusch, ging es so schnell und ist doch noch Ostern geworden.

Ein Pferd oder ein Ziegenbock

„Wisst ihr was“, sagt Vater am Karfreitag, „wir machen unseren Osterspaziergang heute schon. Wer weiß, wie das Wetter an den Feiertagen ist.“ „Meinst du es wird schlecht?“ „Das meine ich nicht, Annerose, aber zu Ostern muss man mit allem rechnen, sogar mit Schnee. Deshalb bin ich dafür, wir fahren ein Stück mit dem Auto, nehmen uns feste Schuhe mit und machen unseren Osterspaziergang.“ „Und was machen wir Ostern für einen Gang?“, fragt Schnüpperle. „Noch einen, wenn es so schön ist wie heute.“ „O ja, und vielleicht, vielleicht sehen wir heut den Osterhasen. Ach Vater, ich möchte so gern mal einen ganz kleinen Osterhasen sehen, der noch nicht richtig Eier anmalen kann und überall rumkleckst. Das möchtest du bestimmt auch mal gerne sehen, nicht Vater?“ Vater nickt. „Ja, aber jetzt musst du dich um deinen Hund kümmern. Sieh mal, wie Purzel schon vor seiner Leine sitzt.“

„Soll ich ihm das rote Halsband ummachen oder das braune mit den blanken Knöpfen?“ „Das ist doch egal“, sagt Annerose. „Das ist nicht egal. Das rote ist für sonntags, und ich weiß nicht, ob heute Sonntag ist oder nicht.“ „Heute ist Karfreitag“, sagt Mutter. „Aber es muss doch Sonntag sein, sonst wäre Vater ja nicht zu Hause.“ „Es ist so ähnlich wie Sonntag“, sagt Mutter, „es ist Feiertag.“ „Na gut“, sagt Schnüpperle, „dann nehme ich heute eben das braune.“

Zuerst fahren sie ein Stück, wie es Vater gewollt hat. Im ersten Dorf muss er aber schon anhalten, denn Schnüpperle fängt plötzlich an zu schreien. „Da, Vater, dort, Vater, kleine Ziegen!“ „Ziegen“, ruft Annerose, „das sind doch Schafe. Ach, sind die süß.“ „Richtige Osterlämmer“, sagt Mutter. Sie steigen aus und gehen auf die Wiese. Vier schneeweiße Lämmer und zwei schwarze laufen zwischen den Schafmüttern herum, kriechen ihnen unter den Bauch, nuckeln ein bisschen, und Schnüpperle bringt es wirklich fertig, eins anzufassen und zu drücken. Als sie wieder im Auto sitzen, sagt er zu Purzel: „Wenn wir dich nicht hätten, dann hätt ich mir eins mitgenommen. Aber ich hab ja dich, und du bist der Beste.“ Dann findet Vater einen

schönen Platz am Waldrand. Sie lassen das Auto stehen und machen ihren Osterspaziergang. Es ist so warm, dass sie die Jacken ausziehen können. Die Vögel singen, die Buschwindröschen blühen, Annerose findet Veilchen und Schnüpperle ein altes Vogelnest. Dann sehen sie einen kleinen Stapel Birkenholz. Vater sagt: „Der kommt mir gerade recht.“ Sie setzen sich drauf und Mutter sagt: „Hier kann man wahrhaftig ein Sonnenbad nehmen.“ Auf einmal macht Vater „Psst, psst!“ und zeigt nach der einen Seite hin. Schnüpperle und Annerose sehen es zur gleichen Zeit. Schnüpperle macht schon „Hach!“, aber da legt Mutter ihm schnell die Hand auf den Mund. „Der Osterhase“, flüstert Schnüpperle. Sie sehen, wie er dasitzt und sich umguckt. Auf einmal macht er Männchen und fängt an sich Haare aus dem Fell zu rupfen, immer am Bauch. Dann duckt er sich, macht aber gleich darauf wieder Männchen und rupft weiter. Jetzt kann es Schnüpperle nicht mehr aushalten. „Warum macht er das, hat er Flöhe?“, wispert er. „Nein, er will ein Nest für seine Jungen damit auspolstern. Sie sollen es weich und warm haben“, wispert Mutter zurück. „Und warum nimmt er nicht altes Gras wie die Vögel?“ „Das wird er auch nehmen, aber obendrauf kommen die weichen Fellhaare.“ Sie sehen noch eine Weile zu. Plötzlich ist der Osterhase verschwunden und kommt nicht wieder. Auf dem Rückweg fragt Schnüpperle: „Ist es wirklich der Osterhase gewesen, Vater?“ „Nein, das war ein Karnickel. Osterhasen haben jetzt etwas anderes zu tun.“ „Hab ich mir gleich gedacht“, sagt Schnüpperle. „So siehst du aus“, ruft Annerose, „du hast gedacht, es ist der Osterhase und sonst nichts.“

Als sie wieder zu Hause sind, sagt Vater: „Ich muss ein kleines Nickerchen machen, die frische Luft hat mich richtig umgehauen.“ Er setzt sich in die Sofaecke und kurz darauf hören sie ihn vor sich hin schnarchen. Nach einer Weile fragt Schnüpperle: „Mutter, kann ich jetzt reingehen? Er sägt nicht mehr.“ Mutter nickt. Schnüpperle klettert zu Vater aufs Sofa und drückt sich an ihn heran. „Du hast ganz verwuschelte Haare“, sagt er, „soll ich dich kämmen?“ „Von mir aus.“ Schnüpperle holt einen Kamm und eine Kleiderbürste. „Ich mach’s jetzt wie Luberwikas Bruder, als ich zugesehen habe.“ Schnüpperle fängt an zuerst mit dem Kamm und dann mit der Bürste über Vaters Haare zu fahren. Vater döst immer noch vor sich hin. „Ruhig“, sagt Schnüpperle, „ganz ruhig. Ich kann dich doch nicht so dreckig auf die Straße lassen. Na, siehst du, zureden hilft. So, mein lieber Freund, diese Seite ist fertig, glänzt bellopico, aber jetzt musst du dich rumdrehen. – Rumdrehen! Na los, wird’s bald?“ ruft Schnüpperle. „Wie viel Mal soll ich’s denn noch sagen? Bist du jetzt ein Pferd oder ein Ziegenbock?“ In diesem Augenblick reißt Vater die Augen auf. „Keins von beiden“, sagt er. „Was fällt dir denn eigentlich ein, Schnüpperle?“ „Ach, Vater, du bist doch jetzt mein Pferd. Los, dreh dich rum, damit ich dich auf der anderen Seite auch so schön striegeln kann.“

Die Autorin Barbara Bartos – Höppner ist bereits verstorben, doch in ihren liebevoll und humorvoll erzählten Geschichten lebt sie in den Herzen vieler Kinder weiter.

Demokratie spielerisch erleben: Tessloff Verlag entwickelt Edu Escape Room Koffer



Nürnberg, März 2026: Der Nürnberger Tessloff Verlag wird noch in diesem Jahr einen edukativen Escape Room Koffer zu „WAS IST WAS Demokratie“ für Kinder auf den Markt bringen. Der Prototyp des analogen Lernspiels ist fertiggestellt und startet nun in die Testing-Phase. Ab Herbst 2026 soll der Koffer dann als fertiges Produkt für Schulen und edukative Einrichtungen erhältlich sein. Das neue Lernformat ist Teil der Demokratie-Initiative #GemeinsamFürAlle des Tessloff Verlags und ergänzt das bestehende Angebot um ein innovatives, interaktives Modul für Kinder zwischen 9 und 11 Jahren. Das Konzept für das edukative Demokratie-Spiel stammt vom Games Institute Austria. Katja Meinecke-Meurer, Verlegerin und Geschäftsführerin vom Tessloff Verlag, freut sich: „Kinder lernen Demokratie nicht aus dem Lehrbuch – sie brauchen Erfahrungen, die sie selbst entscheiden und verstehen lassen. Genau das ermöglicht der Edu Escape Room Koffer.“

Demokratie erleben – nicht nur lernen

Im Mittelpunkt des Edu Escape Room Koffers steht die Geschichte um ein Parlament der Tiere: Dieses Parlament ist im Chaos versunken – Sitzplätze sind vertauscht, Wahlzettel liegen durcheinander, Parteiprogramme widersprechen sich und wichtige Demokratiebegriffe sind verschwunden. Nur wer gemeinsam rätselt, kann die vier Siegel öffnen und den Tieren helfen, selbst zu entscheiden. Das narrative Spielszenario bildet den Rahmen für aufeinander aufbauende Spielrunden, in denen Kinder – begleitet von tierischen Charakteren wie der Eule Eulalia – zentrale demokratische Konzepte aktiv erschließen: Sie erfahren, was hinter einem Parteiprogramm steckt, wie Gesetze durch Mehrheitsentscheidung entstehen und warum jede Stimme zählt. Der kooperative Ansatz fördert dabei gezielt

Teamfähigkeit, Problemlösekompetenz und politisches Grundverständnis – und macht demokratische Prozesse für die Zielgruppe unmittelbar erlebbar.

Demokratie-Initiative von Tessloff wächst

Der Edu Escape Room Koffer ist das neueste Modul der umfassenden Demokratie-Initiative des Tessloff Verlags, die im Januar 2024 gestartet ist und seither eine außergewöhnliche Resonanz erfahren hat. Dazu zählen mittlerweile eine kostenfreie Broschüre „WAS IST WAS Demokratie“, das gleichnamige Kindersachbuch, eine Podcast-Folge sowie diverse Kooperationsmodule. Im Mai 2025 wurde der Tessloff Verlag für seine Initiative mit dem Deutschen Preis für Unternehmensengagement 2025 in der Kategorie „Gemeinsam für Demokratie und Menschenrechte“ ausgezeichnet.

Games Institute Austria: Spielerisches Lernen als Prinzip

Das Games Institute Austria entwickelt seit 2019 analoge Educational Escape Rooms für Bildung, Kultur und Vermittlung. Kernstück ist ein flexibles, interaktives Escape-Room-Tool für Gruppen von 4 bis 8 Personen, das sich leicht an unterschiedliche Lerngruppen anpassen lässt. Spielerisch fördern die Escape Rooms Teamwork, Problemlösekompetenz und Neugier. Gründer Thomas Kunze ist ehemaliger Lehrer und Spezialist für Game-Based Learning, Spielkultur und Escape-Room-Design. Kunze: „Escape Rooms funktionieren, weil sie Neugier und Teamgeist gleichzeitig ansprechen. Für ein Thema wie Demokratie ist das ein ideales Format – denn wer im Team knifflige Rätsel löst, erlebt nebenbei, wie gemeinschaftliches Entscheiden funktioniert.“

Buchtipps: WAS IST WAS Wissenschaften easy.

Was kostet die Welt? So funktioniert Wirtschaft

Von Axel Täubert, illustriert von Tobias Laxy, Tessloff Verlag



Hier geht es um mehr als nur Geld! In WAS IST WAS Wissenschaften easy! zeigt SPIEGEL-Bestseller-Autor Axel Täubert, wie Wirtschaft funktioniert - von den Anfängen des Handels bis zur Kryptowährung. Die Leser*innen erfahren, wie Preise gestaltet werden, welche Rolle Angebot und Nachfrage spielen und welche Möglichkeiten es gibt, das Taschengeld zu vermehren. Mit anschaulichen Beispielen aus dem Alltag der Kinder und Jugendlichen werden komplexe Zusammenhänge einfach erklärt. Warum sind die coolen Sneaker so teuer? Was hat der Lieblings-Influencer mit Wirtschaft zu tun? Warum gibt es Arm und Reich? Mit Wissen, Humor und natürlich vielen AHA-Momenten tauchen die Leserinnen und Leser ein in die Welt der Wirtschaft. Empfohlen ab 11 Jahren. ISBN: 978-3-7886-7798-5

Fünf Jahre, vier Millionen Downloads: Der WAS IST WAS Podcast feiert Geburtstag!



Nürnberg, März 2026: Der WAS IST WAS Podcast des Kinderbuchverlags Tessloff wird fünf Jahre alt – und hat allen Grund zum Feiern: Seit dem Start im März 2021 wurden die Podcast-Folgen der beliebten Wissensmarke insgesamt 4 Millionen Mal gestreamt. In den thematischen Kategorien für Kinder und Familien zählt der Podcast bei allen relevanten Streamingportalen kontinuierlich zu den Top-Formaten – egal, ob auf Spotify, Amazon Music oder Hearooz. Tessloff-Verlegerin Katja Meinecke-Meurer freut sich über die Resonanz: „Wir haben früh daran geglaubt, dass Audio und Sachwissen für Kinder und Familien zusammenpassen – und die

vier Millionen Downloads geben uns recht. Ein Podcast lässt sich ganz leicht und ohne viel Aufwand in den Familienalltag integrieren. Diese Niedrigschwelligkeit ist kein Zufall, sondern Konzept: Wissen soll Kinder dort erreichen, wo sie sind.“

Von Schlangen bis Steinzeit – was Kinder wirklich begeistert

Die populärsten Folgen sind jedenfalls keine Trendthemen: Schlangen, Dinosaurier und Steinzeit führen konstant die Charts an. Das Themenspektrum des Podcasts ist bewusst breit – von Natur und Tieren über Geschichte bis zu Wissenschaft und Technik. Insgesamt 39 Folgen sind mittlerweile erschienen, jüngstes Mitglied in der beliebten Audio-Reihe ist „Pferde – Freunde, Freiheit, Abenteuer“. Darüber hinaus gab es bereits eine wundersame Reise durch die Welt der Comics, ein Special zum Thema Recycling-Papier, eine Mond-Folge mit den Astronautinnen Dr. Amelie Schönwald und Nicola Winter sowie einen Gast-Auftritt von WAS IST WAS Autor und Unterwasser-Archäologe Dr. Florian Huber. 2023 wurde der WAS IST WAS Podcast zudem mit dem Comenius-EduMedia-Siegel in der Kategorie „Politische, historische und zeitgeschichtliche Bildung“ ausgezeichnet.

Erfolgreiche Kooperation mit Hamburger Kindermarketing-Agentur

Realisiert wird der WAS IST WAS Podcast über eine Lizenzpartnerschaft mit der Hamburger Agentur KB&B – Family Marketing Experts. KB&B-Geschäftsführer Rolf Kosakowski: „Fünf Jahre, 4 Millionen Downloads – und das Beste daran: Die Neugier der Kinder wird nicht kleiner und auch unser Team ist nach wie vor mit Herzblut dabei. Jede neue Folge zeigt uns, wie viel Spaß Wissen machen kann, wenn man es richtig erzählt. Wir freuen uns darauf, dieses Format noch lange weiterzuentwickeln.“

Nordic Walking - eine Sportart für jedermann



Kaum ist der Winter vergangen und somit auch das „schlechte Wetter“, die Tage werden länger, und überall sind „sie“ wieder zu sehen: nein, nicht die Motorradfahrer – die Walker, die „Nordic-Walker“. Einzeln, zu zweit oder in Gruppen bevölkern sie jetzt wieder die Feldwege, die Wiesen und Wälder.

Doch niemand wird geboren als Nordic Walker. Es gibt auch wenige Naturtalente. Nordic Walking ist eine Sportart, die es im Laufe der vergangenen Jahrzehnte geschafft hat, sich von einer Trendsportart, zu einer anerkannten und heute sehr verbreiteten Sportart zu entwickeln. Entstanden aus einem speziellen Sommertraining der finnischen Ski-Langläufer wurde rasch eine neue Art Volkssport. Passend dazu gibt es inzwischen spezielle, der Körpergröße angepasste Nordic-Walking-Stöcke, Grundvoraussetzung um diesen Sport richtig auszuüben.

Studien verschiedener Einrichtungen und auch Universitäten jedoch haben ergeben, dass die meisten Sportler diesen Sport – Nordic Walking – technisch gesehen, unzulänglich ausführen. Waren vor Jahren noch ca. 86% der beobachteten Nordic-Walker mit einer Technik unterwegs, die wohl eher schadete als nützte, so sind dies heute doch deutlich weniger. Denn nicht immer gilt das Argument: egal wie, Hauptsache überhaupt bewegt. Das heißt für alle, die sich für Nordic Walking interessieren: ohne Anleitung geht es auch heute noch nicht!!!

Vielleicht hat der eine oder andere irgendwo günstig bei einem Discounter oder auch weniger günstig, dafür mit Fachberatung, in einem Sportgeschäft Nordic-Walking-Stöcke erworben, vielleicht auch von lieben Verwandten oder Bekannten welche geschenkt bekommen – mit der damit verbundenen Hoffnung, es wird schon irgendwie gehen, das kann doch nicht so schwer sein.

Doch Nordic Walking ist nicht nur „Gehen mit Stöcken“.

Es ist eine Art „Vier-Füße-Antrieb“, bei dem die Arbeit der Arme meist gänzlich unterschätzt wird.

Derjenige, der schon einmal einen Nordic-Walking-Kurs bei einem gut ausgebildeten Übungsleiter mitgemacht hat, wird schon gehört haben, wie umfassend die Wirkung dieser Sportart bei guter Ausführung mit der richtigen Technik sein kann.

Es ist eine vielseitige, gesundheitsfördernde Art, sich zu bewegen, und bei regelmäßiger Ausführung wird damit die Ausdauer gestärkt und somit das Herz-Kreislauf-System. Durch die aktive Mitarbeit der Arme und des Schultergürtels ergeben sich sowohl mobilisierende, als auch kräftigende Trainingseffekte.

Gleichzeitig wird die Koordination und das Gleichgewicht durch Nordic Walking gefördert. In einem Kurs wird über spezielle Übungen ebenso informiert, wie auch

über angepasste Dehnübungen, die dann die Beweglichkeit der Gelenke verbessern, damit man lernt sich entsprechend der Technik bewegen zu können.

Außerdem gehören Übungen mit den Stöcken in ein gutes Anfängerprogramm hinein, um den Umgang damit zu vereinfachen.

Beim Nordic Walking erfolgt die Vorwärtsbewegung nicht allein über die Füße und Beine, sondern, mit einem großen Anteil der Aktion, auch über den Vorschub mit den Stöcken.

Dadurch entsteht eine deutliche Bewegung des Schultergürtels, und mancher wird dabei feststellen, dass sich dadurch Schulter-Nacken-Beschwerden günstig beeinflussen lassen. Ungeübte Nordic-Walker führen ihre Stöcke oft über eine starke Ellbogenaktion nach vorne – das ist ungünstig, und führt irgendwann zu Beschwerden.

Die Stöcke werden nicht spazieren getragen und auch nicht hinter sich her geschleift. So macht das keinen Spaß und sieht auch nicht sehr sportlich oder toll aus!!!

Das ist mit ein Grund, warum sich die Männer so lange dieser Sportart gegenüber sehr verhalten gezeigt haben. Doch mit zunehmend mehr Technik und sportlicher Umsetzung sieht man inzwischen auch die Männer walken.

Denn bei guter Anleitung und richtiger Ausführung ist Nordic Walking für jeden eine interessante Sportart: trainiert den gesamten Körper, mit allen seinen Muskeln und in allen seinen Fähigkeiten, ist jeder Zeit auszuführen, auch bei schlechtem Wetter (es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung), alleine, mit Begleitung oder in der Gruppe.

Außer den richtigen Stöcken bedarf es noch guter Schuhe. Zusätzlich, um sich im richtigen Trainingsbereich zu bewegen empfiehlt sich auch eine Kontrolle der Herz-Kreislaufbelastung durch eine Pulsuhr, natürlich gut eingestellt und mit einer guten Einweisung und Bedienungsanleitung, am Besten nicht nur der beiliegenden, sondern einer persönlichen. Eine Notfallausstattung wie Handy, für Alleinläufer zwingend, Traubenzucker und eine Flasche Wasser ist selbstverständlich, ebenso Wetterschutz, immer der Jahreszeit entsprechend.

Ein wichtiger Hinweis auf die Laufrichtung beim Nordic Walking (gilt auch für Jogger): überall dort, wo es keinen Gehweg gibt, ganz besonders außerorts, walken, bzw. laufen wir LINKS. Dadurch sieht man, was einem entgegenkommt - Radfahrer oder auch andere Verkehrsteilnehmer wie Traktoren. Bewegt man sich auf der rechten Straßen- oder Wegseite, kommt die Gefahr von hinten, und ist somit nicht rechtzeitig erkennbar. Das bedeutet auch, dass der-/diejenigen, die am linken Straßen- oder Wegrand unterwegs sind, NICHT nach rechts ausweichen. Sondern der Entgegenkommende weicht aus nach links. Da so für alle Beteiligten ein evtl. Gefahr sichtbar/ erkennbar wäre.

-WIR SCHAUEN DER GEFAHR INS AUGE-

Nordic Walking wird von unterschiedlichen Dienstleistern oder Organisationen angeboten. Es empfiehlt sich, sich von gut geschulten, auch medizinisch geschulten, Fachleuten beraten zu lassen, wenn man seiner Gesundheit etwas Gutes tun will.

In Zukunft mehr Spaß am Sport wünscht Eva Treiber
Freiberufliche Übungsleiterin, Schwerpunkt Reha-Sport, und Nordic Walking Instructor
Heilpraktikerin für Physiotherapie, Weilheim/Teck

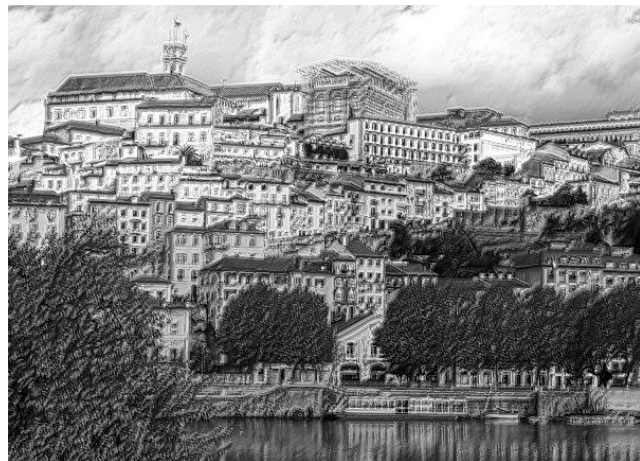
Galia Iberia Portugal – Coimbra Teil 12

Ute und Uwe Geilert haben mit ihrem Wohnmobil einen Streifzug durch Südwesteuropa unternommen. Ausgehend von ihrem Wohnort in Aichelberg kann man ihre Route anhand der Karte verfolgen.



Coimbra

Etwa 130 km südlich von Porto und etwa 200 km vor Lissabon liegt Coimbra die bedeutendste Stadt der Região Centro. Während einige Ortsteile links des Río Mondego liegen, steigt die eigentliche Stadt rechtsseitig eine Erhebung hinauf, bis sie am Uhrturm der alten Universität ihren höchsten Punkt erreicht. Von dort aus sehen wir im Landesinnern die geschwungenen und bewaldeten Hänge des Iberischen Scheidegebirges.



Coimbras Gründung geht wohl auf die Kelten zurück. Die Römer gründen die Nachbarstadt Conimbriga an der sehr wichtigen Verbindungsstraße von Olisipo (Lissabon) nach Bracara Augusta (Braga). Als 1139 das unabhängige Königreich Portugal ausgerufen wird, ist Coimbra nach Guimarães die zweite Hauptstadt des Reiches, bis 1256 Lissabon endgültig diese Funktion übernimmt.

In der prächtigen Bibliothek darf leider nicht fotografiert werden. Drei ineinander übergehende Säle beschützen über 200.000 Werke, und zwar von der Antike bis zur Neuzeit. Sie ist eine der weltweit eindrucksvollsten Bibliotheken. Ihre Regale sind aus

Eiche gebaut, weil der strenge Geruch dieses Holzes Insekten fernhalten sollte. Jedoch widersetzen sich dem ein paar Papier fressende Insekten. Fledermäuse wurden gegen sie angesiedelt. Jetzt müssen die wertvollen Tische zur Nacht mit Tüchern abgedeckt werden, um die wertvollen Intarsien gegen den scharfen Kot der fliegenden Säuger zu schützen.

Wir „ubern“ in die Stadt und lassen uns oben auf dem Hügel an der ehrwürdigen Universität absetzen. Die wahrnehmbar neuen, im 20. Jh. erschaffenen Gebäude erinnern uns an Drittes-Reich-Architektur. Wie dieses? In Portugal? Dazu müssen wir etwas ausholen. Es hat etwas mit einem Senhor António de Oliveira Salazar zu tun.



Salazar

In der Phase der kolonialen Landnahme in Afrika des 19. Jh. strebt das Königreich Portugal die territoriale Verbindung Angolas mit Moçambique an. Diese Landbrücke zerschneidet Englands geplante Verbindung Kairo-Kapstadt, was in London auf Widerstand stößt und in einem Ultimatum gegen Portugal mündet. König Carlos I knickt ein, rettet damit das außenpolitische Verhältnis zu England, befördert aber die schlummernde Ablehnung der Monarchie im eigenen Land. 1908 töten die Republikaner den König und den Thronfolger, und 1910 wird die Republik Portugal ausgerufen. Im Mai 1926 putscht sich General Manuel de Oliveira Gomes da Costa an die Macht und beendet die Erste Republik. Noch im Juli desselben Jahres wird Gomes da Costa in einer erneuten Revolte des Militärs vom Amt des Präsidenten verdrängt und auf die Azoren verbannt. An seine Stelle tritt als neuer Staatspräsident und Ministerpräsident in Personalunion General António Oscar de Fragoso Carmora. Antonio de Oliveira Salazar wird 1889 in der Nähe von Coimbra geboren. An der ehrwürdigen Uni Coimbra studiert er Nationalökonomie, wird hier sogar Professor. 1928 beruft ihn Präsident Carmora zum Finanzminister und 1932 zum Premierminister. Bald wird er selbst Diktator sein und Begründer des totalitären Estado Novo, auch Salazarismus genannt. Salazar sucht nicht die Nähe zu Franco, Mussolini oder gar zu Hitler, sondern hält sein Land schlau aus dem Zweiten Weltkrieg heraus. 1940 veranlasst er verschiedene monumentale Neubauten auf dem Gelände „seiner“ Universität. Sie sind es, die uns aufgefallen waren, siehe oben. Aufgrund der direkten Nachbarschaft zu Angola und Moçambique und ähnlicher ethnographischer, innenpolitischer Probleme pflegt Südafrika gute Beziehungen zu Lissabon. An der gemeinsamen Grenze zu Südwestafrika, noch unter südafrikanischer Verwaltung, werden gemeinsame Wasserbauprojekte am Kuneneffluss geplant. Am Zambezi, dem Grenzfluss zu Moçambique wird der Bau eines Wasserkraftwerkes verwirklicht, das Südafrika auf Jahre hinaus mit Gleichstrom für die metallurgische Industrie beliefern wird. Als der nationalen Fluglinie Südafrikas wegen dessen Apartheidpolitik die Überflugrechte von afrikanischen Staaten verweigert wurden, hilft Lissabon und genehmigt der SAA den Ausbau eines stillgelegten Flugfeldes auf der Ilha do Sal aus den 1930er Jahren als Tankstopp auf

den portugiesischen Kapverdischen Inseln. Mit verlängerter Startbahn war es ein Ausweichplatz für das Space Shuttle.

1968 erleidet Salazar eine Hirnblutung und scheidet aus dem Amt. Er stirbt 1970 in Lissabon. Sein Nachfolger wird Marcelo Caetano. Die treibende Kraft hinter dem Estado Novo schwindet, ebenso wie die Duldung durch große Teile der Bevölkerung. Im April 1974 wird der Salazarismus durch die „Nelkenrevolution“ beendet. Portugal wird demokratisch, die Zweite Republik wird ausgerufen. Die hastig bestellte Übergangsregierung entlässt die Kolonien Angola, Guinea-Bissau und Moçambique übereilt und ohne die nötige Vorbereitung in die Unabhängigkeit. Die Kapverdischen Inseln, São Tomé und Príncipe folgen. Doch das ist wieder eine andere Geschichte. Im Jahr 1986 tritt Portugal der EU bei.

Das Geschehen in Angola konnte ich fast von einem Tribünenplatz verfolgen. Ich lebte in Johannesburg und war in Südwestafrika auf Urlaub unterwegs, das seinerseits um Unabhängigkeit von Südafrika rang. Die Nelkenrevolution führte in Angola zu einem Bürgerkrieg zwischen drei Befreiungsbewegungen, in den ausländische Kräfte der beiden großen Lager eingriffen. Viele portugiesische Familien, vor allem aus dem umkämpften Raum Luanda packten ihr Hab und Gut und flohen aus dem Land.

Ich beobachtete langgestreckte Konvois von Kleinlastern, Pkw und Kombis, hoch beladen mit Möbeln, Betten und Hausrat, die gemäß dem Tempo des Langsamsten über Benguela und Ruacana nach Windhoek und Vioolsdrift an der südafrikanischen Grenze krochen. Hier teilte sich der Strom in Richtung Johannesburg oder Kapstadt. Eine Strecke von 3500 Kilometern. Dort halfen alteingesessene Landsleute mit Rat, Tat und Geld. Noch nie hatten in Johannesburg so viele Restaurants geöffnet, die Prawns in Knoblauchbutter, Prawns peri peri oder Prawns mit Zitronenbutter zu einer kühlen Flasche Mateus Rosé im Bocksbeutel anboten.

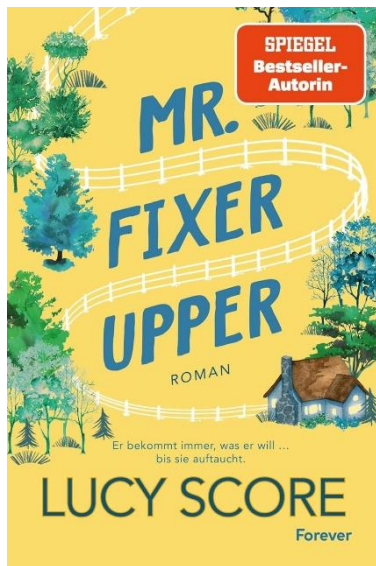
Zurück in Coimbra. Im Parque Choupalinho am südlichen, flachen Ufer des Río Mondego finden die großen Volksfeste, Musik-Events & Zirkus-Veranstaltungen statt. Im Winter, also als wir hier sind, ist es eher ruhig.



Ein völlig unbekannter Klavierspieler bietet seiner Ehefrau ein Ständchen auf dem Flügel dar. Er haut in die Tasten und steigt in die Pedale, dass es einem beim Zuschauen schon graust. Zum Glück ist das Piano Grande aus Granit, sind die Tasten aus Marmor. Das Schweigen des Instruments ist Gold für den Dilettanten und Labsal für die Ohren der Gattin.

Buchtipp: Mr. Fixer Upper – Roman

Er bekommt immer, was er will ... bis sie auftaucht.



von Lucy Score, übersetzt von Uta Hege, Verlag Forever by Ullstein

Autorin Lucy Score ist Nummer 1 New York Times Bestsellerautorin von Liebesromanen. Sie wuchs in Pennsylvania auf und studierte Journalismus. Ihre Bücher wurden in dreißig Sprachen übersetzt und ihr internationaler Bestseller „Things We Never Got Over“ wurde für das Fernsehen optioniert. Sie schreibt hauptberuflich in ihrem Haus in Pennsylvania, das sie und Mr. Lucy mit ihrer eigensinnigen Katze Cleo teilen.

Paige hat für alles einen Plan. Gannon King zu verfallen, war keiner davon.

Am Set ihrer Renovierungs-Realityshow hat Paige schon so ziemlich alles gesehen. Egal, ob Rohre platzen, Kinder schreien oder Quoten fallen, als Aufnahmeleiterin hat sie immer eine Lösung parat. Nur der Star der Sendung treibt sie regelmäßig an den Rand der Verzweiflung. Der Handwerker Gannon King ist sexy, leidenschaftlich – und unfassbar schlecht gelaunt. Paige liebt es, Menschen zu helfen, und will nur das Beste für die Show, doch bei so einem Kollegen fängt selbst ihre perfekte Fassade irgendwann zu bröckeln an. Wie gut, dass Gannon eigentlich alles reparieren kann – vielleicht sogar ihr Herz.

Blick ins Buch: Paige schlug rastlos ihre langen Beine unter dem schimmernden Holz des Konferenztisches übereinander. Sie war einfach nicht für Marathonbesprechungen mit mehrseitigen Tagesordnungen geschaffen, und je länger sich die Powerpoint-Präsentation des Anzugträgers mit den deutlich sichtbaren Geheimratsecken hinzog, umso unruhiger wurde sie. Sie hatte alle Hände voll zu tun, und ihren Chefs bei der Produktionsfirma dabei zuzuhören, wie sich die Einschaltquote einer Serie, die bereits ein echter Quotenschlager war, noch weiter steigern ließe, brachte sie bei ihrer eigenen Arbeit nicht voran.

„Was wir wirklich brauchen, ist, dass Gannon mehr Gefühl zeigt“, verkündete der Anzugträger und rief eine neue Folie auf, auf der das Gesicht von Sexgott Gannon King neben einem Säulendiagramm zu sehen war. „Das ist es, was die Frauen wollen“, fügte er hinzu, und Paige war ziemlich sicher, dass die Handvoll Frauen, die im Raum versammelt waren, nicht wie gebannt auf das Diagramm, sondern ausschließlich auf das Foto sahen. „Damit wir uns recht verstehen: Sie sprechen nicht von dem Gefühl, das er für gewöhnlich zeigt. Korrekt?“, hakte der Mann zu ihrer Rechten nach. Eddie Garraza war der Produktionsleiter der Reality-Show *Kings of Construction*, und mit seiner Khakihose, die sein Markenzeichen war, dem knitterigen Hemd und den ausgelatschten Mokassins, die unablässig auf den Boden wippten, hob er sich deutlich von den Maßanzügen und Designerschuhern der anderen ab, die wahrscheinlich mehr gekostet hatten als das erste Auto vieler anderer Menschen. Paige verbarg ihr leises Kichern hinter einem Hüsteln. Das einzige Gefühl, das Gannon King normalerweise zeigte, war eine brennende Wut, an der sich jeder, der ihm näher als zehn Meter kam, verbrannte. Er war gelernter Bauhandwerker, aber seine große Liebe galt dem Holz, und die Möbel, die er baute, waren einmalige

Kunstwerke, die praktisch und robust, zugleich aber auch herrlich anzusehen waren. Die Zuschauerinnen ihrer Sendung beteten vor allem seinen makellosen, manchmal nackten Oberkörper an. Paige selber aber reservierte ihr Verlangen für die Möbelstücke, denn das aufbrausende Temperament, die Streitsucht und die Sturheit dieses Mannes führten häufig zu Verzögerungen bei den Dreharbeiten und machten ihr ein ums andere Mal das Leben schwer.

„Wir wollen, dass er sich endlich einmal menschlich zeigt. Cat ist bei den Zuschauern total beliebt und sie werden begeistert sein, wenn Gannon auch ein bisschen weicher wird.“ Cat King war Gannons Zwillingschwester und genau so attraktiv und talentiert wie er. Sie war zwei Minuten jünger und hatte wie ihr Bruder braune Augen mit unglaublich langen, dichten Wimpern. Doch im Gegensatz zu seinen dunklen, für gewöhnlich kurz geschorenen Haaren waren ihre blonden Haare lang und wild gelockt. Wo er rau war, war sie glatt, und wo er stritt, suchte sie eher den Kompromiss, sodass vielleicht ihr Aussehen, aber ganz bestimmt nicht ihr Verhalten auf ihre Verwandtschaft schließen ließ. „Paige.“ Der Mann in dem zu engen Hugo-Boss-Anzug – Raymond? Ralph? – winkte ihr mit der Fernbedienung zu. „Sie und Gannon haben sich doch schon des Öfteren gefetzt. Wir hätten gern, dass sie ihn auf die Palme bringen und dass dann jemand filmt. Sie wissen, dass der Mann eine Schwäche für Kinder hat. Versuchen sie, ihn damit dranzukriegen, ja? Wenn sie ihn dazu bringen, dass er Tränen vor der Kamera vergießt, ist ein 5.000-Dollar-Bonus für sie drin.“ Sie nickte und gab zu verstehen, dass sie zugehört hatte, auch wenn sie der Sache nicht wirklich zustimmte. Tatsächlich hatte es während der ersten Staffel ihrer Show, in der sie Häuser renovierten, am Set mehr als einmal zwischen ihr und Gannon King geknallt. Er schien instinktiv zu spüren, was für Knöpfe er bei ihr drücken musste, damit sie vollkommen aus dem inneren Gleichgewicht geriet. Sie würde noch jede Menge Zeit haben, um dem vorlauten Kerl ein paar Gefühlsausbrüche zu entlocken, denn nach dem unglaublichen Erfolg der ersten Staffel fingen bald die Dreharbeiten zur zweiten an. Wenn es nach der Produktionsfirma ginge, wäre jedes Mittel recht, um Gannon auf die Palme zu treiben. Aber so eine Aufnahmeleiterin war sie nicht. Sosehr sie die 5.000 Dollar brauchen konnte, war sie ganz sicher nicht dazu bereit, Gannon nur zum Spaß in den Wahnsinn zu treiben. Er war ein Arschloch, aber ein sehr talentiertes Arschloch, und in der Tiefe ihres Herzens konnte sie den unverhohlenen Hass, den er auf all die „Sesselfurzer, die nur auf Quoten sahen“, verspürte, durchaus nachvollziehen. Aber erzählen würde sie ihm das ganz sicher nicht. Eddie piekste sie unter dem Tisch mit seinem Kugelschreiber. „Wir werden unser Bestes geben“, versprach er mit ausdrucksloser Miene, während Paige die Finger schon über die Tasten ihres Laptops fliegen ließ, um sich Notizen zu machen. Die Präsentation ging weiter und Paige sah durch die Glasfront des Besprechungszimmers auf die Hochhäuser der Stadt. Der Konferenzraum lag im sechsten Stock mitten in New York City, wo die Produktionsfirma angesiedelt war. Summit-Wingenroth Productions klang nach einem alten, ehrwürdigen Unternehmen, doch in Wahrheit war der Laden, den ein einstiger Reality-Star gegründet hatte, gerade mal fünf Jahre alt, und bisher wurde überwiegend Geld mit Dutzenden von Reality-Serien verdient. Kings war das einzige Format des Unternehmens, das aus Sicht von Paige nicht völlig unerträglich war. Sie halfen Menschen, die in Not geraten waren, und das war es, worum es – zumindest ihr – am Ende ging. Für Summit-Wingenroth war Kings einfach der kitschige Zuschauerköder, mit dem sich viel Werbezeit verkaufen ließ.

Tipp: Bücher können jetzt auch bei Götz Schreiben-Spielen-Basteln in Weilheim Teck, bestellt und abgeholt werden.

TeckTalk mit Ellen Keller-Bitzer, Leiterin der Stadtbücherei Weilheim – und Dash

Lesen, Leihen, Losrollen – Ellen Keller-Bitzer über Erfolg, Rolle und Zukunft der Stadtbücherei



Wie schafft es eine Bücherei die Nutzungszahlen signifikant zu steigern – in Zeiten, in denen (vermeintlich) immer weniger gelesen wird? Und wie fördert Kultur die Innenstadtbelebung?
In Folge 10 von TeckTalk spricht die Leiterin Ellen Keller-Bitzer über die Erfolgsgeschichte der Stadtbücherei. Es geht um, warum Tonies, digitale Ausleihe und Programmiermäuse genauso selbstverständlich dazugehören wie Romane und Gesellschaftsspiele. Ein Gespräch über eine Einrichtung, die seit Jahren ausgezeichnet wird, weil sie mit der Zeit geht.
Wer also bei Bücherei nur an verstaubte Regale denkt, war definitiv noch nicht in der Stadtbücherei Weilheim. Ellen Keller-Bitzer,

erste städtische Mitarbeiterin im Podcast, erzählt was der Schlüssel zum bibliothekarischen Erfolg ist.

Und kann es sein, dass die Bücherei mit Lesungen, Kindertheater und Events ein echter Menschenmagnet für die Innenstadt ist? Mit dabei im TeckTalk ist außerdem Dash, der sympathische, kleine Kugelroboter, der am liebsten die jüngeren Büchereibesucherinnen und -besucher betreut.

Und natürlich gibt's auch dieses Mal wieder ein paar „Dinge, die ihr nie googeln würdet – aber unbedingt wissen wollt“ rund ums Thema Bibliothek und die beiden Leseratten Daniela Braun und Moritz Keller als Hosts.

 Jetzt Reinhören – überall, wo's Podcasts gibt.

 TeckTalk – der Passt-zu-mir Podcast aus Weilheim

Der TeckTalk wird finanziell gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg im Rahmen des Sofortprogramms Einzelhandel / Innenstadt.

Der Podcast ist Teil des Stadtmarketings. Und dieses hat als Ziel, die Innenstadt attraktiver zu machen, das Gewerbe zu stärken und die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger zu steigern.

Wer Interesse hat am Podcast mitzumachen oder jemand vorschlagen möchte, gerne einfach eine kurze Mail schicken an:

 podcast@weilheim-teck.de

Bildmaterial:

Ellen Keller-Bitzer und Dash, der sprechende Kugelroboter

Frühlüher – Der Märzenbecher

Der schönste Monat für das Herz
ist und bleibt der Monat März.
Deutsches Sprichwort

Die Frühlingsknotenblume (*Leucojum vernum*) bildet, in der Märzenbecher genannten Art, an ihren wenigen Wildvorkommen individuenreiche Bestände. Ihr natürliches Verbreitungsgebiet umfasst den süd- und mitteleuropäischen Raum. Einige verwandte Vertreter der Gattung *Leucojum* kommen jedoch auch in Osteuropa, im Kaukasus, an der Ostküste der USA sowie in Kleinasien vor.



Die in allen Teilen giftige Pflanze blüht, obwohl sie Märzenbecher heißt, bereits ab Februar bis in den April. Oft liegt noch Schnee wenn sich die grünen Blattspitzen vorwitzig beim ersten warmen Tag hervorwagen. Der Märzenbecher ist wie das Schneeglöckchen ein Amaryllisgewächs auch Narzissengewächs genannt und oft findet man beide einträchtig in direkter Nachbarschaft.



Die mehrjährige Zwiebelpflanze wird 10 – 30 cm hoch, mit etwa 1 cm breiten dunkelgrünen Blättern. Gewöhnlich entspringen die weißen glockenförmigen kopfunter hängenden Blüten, einzeln selten zu zweit einem schmalen Tragblatt. Die hübschen Blütenkelche

verströmen einen leicht süßlichen angenehmen Geruch. Mit einer Länge von 1- 1,5 cm haben alle sechs Blütenblätter an den Spitzen eine gelbgrüne zarte Zeichnung und verborgen im Inneren des Blütenkelchs liegen die orangen Staubgefäße. Der auffallende Fruchtknoten liegt oberhalb der Blütenglocke und wirkt wie eine knotenartige Verdickung des Blütenstiels.

Märzenbecher bevorzugen humushaltige und lockere Lehm Böden, im Schatten oder Halbschatten. Der schattenliebende Märzenbecher gedeiht in direkt Sonne nicht. Außer kultiviert im heimischen Garten findet man die zarte Pflanze manchmal in heimischen feuchten Laubmischwäldern, Auenwäldern und auf Bergwiesen oft wie ein Meer aus weit leuchtenden Blüten.

Märzenbecher stehen unter Naturschutz und gelten nach der Roten Liste als gefährdet. Wildbestände dürfen nicht ausgegraben werden, die Zwiebeln sollten deshalb im Fachhandel erworben werden. Die Pflanzzeit für die Zwiebeln des Märzenbechers ist von September bis Oktober. Sie werden etwa zehn Zentimeter tief in den Boden gesetzt, der Pflanzabstand beträgt ebenfalls zehn Zentimeter. Der frostharte Märzenbecher benötigt nur wenig Pflege. Allerdings erfordert es etwas Geduld bis die zarte Pflanze sich zeigt. Nach dem Setzen der Frühlings-Knotenblume muss man meist zwei Jahre warten, bis sie die ersten Blüten ausbildet. Wo sich die Knotenblume wohlfühlt, verwildert sie schnell – das heißt, sie breitet sich durch die Bildung von Brutzwiebeln und Selbstaussaat aus.

Die Lenzrose

Lenzrosen gehören zu den wenigen Gartenstauden, die schon ab Februar ihre Blüten öffnen und damit Farbe in das winterliche Grau bringen. Lenzrosen sind langlebige, wintergrüne Stauden. Sie wachsen relativ langsam und werden bis zu 50 Zentimeter hoch. Im Halbschatten unter größeren laubabwerfenden Bäumen und Sträuchern fühlen sie sich am wohlsten. Volle Sonne vertragen sie nur bei ausreichender Bodenfeuchte.

Herkunft

Lenzrosen (*Helleborus Orientalis*-Hybriden) sind durch Kreuzungen der wilden Lenzrose (*Helleborus orientalis*), auch Orientalische Nieswurz genannt, mit verschiedenen anderen Arten der Gattung *Helleborus* entstanden. Erstere hat ihr natürliches Verbreitungsgebiet in Vorderasien von der Türkei bis zum Kaukasus.

Im Gegensatz zu den weiß blühenden Christrosen oder Schneerosen, mit denen die *Orientalis*-Hybriden ohnehin oft verwechselt werden, sind Lenzrosen äußerst unkompliziert und langlebig. Neben der langen Blütezeit werden Lenzrosen wegen der Variabilität ihrer Blütenblätter mit unterschiedlichen Farben und Zeichnungen geschätzt. Eine einzige Pflanze kann darin die Merkmale verschiedener Wildarten vereinen.

Im Volksmund wird die Gattung *Helleborus* auch Nieswurz genannt. Das pulverisierte Rhizom der Pflanzen wurde früher zur Herstellung von Niespulvern beziehungsweise Schnupftabak verwendet, was den Schwindel vertreiben und das Gedächtnis stärken sollte.

Bereits ab dem Jahr 300 vor Christus wurde die Lenzrose in Kräuterbüchern erwähnt, weil man schon damals um ihre Heilwirkung, aber auch Giftigkeit wusste. Der Wurzelstock wurde unter anderem pulverisiert als herzstärkendes und urintreibendes Mittel eingesetzt. Menschen, die leicht allergisch reagieren, sollten beim Schneiden der Blütenstängel vorsichtig sein, weil der austretende Saft zu starken Hautreizungen führen kann.

