An alle Haushalte

ONLINE Ausgabe

Weilheimer Blättle

Gewerbeverein Weilheim/Teck 125 Jahre

www.gewerbeverein-weilheim-teck.de

April 2025

Weilheimer Blättle

Liebe Leserinnen und Leser,

Glück ist das Thema in unserem ersten „Blättle online“, dass uns weiterhin das Jahr über im Teck Extra und in unseren Blättlesausgaben online begleiten wird. Passend dazu die Worte von Fanny Lewald (1811 – 1889) einer deutschen Schriftstellerin:

Gesundheit ist Glück, so sagt der Kranke –
Reichtum ist Glück, sagt der Arme –
Weisheit ist Glück, sagt der Philosoph –
und sie haben alle Recht.
Unglück aber ist gewiss, das nicht erreichen zu können, was man bedarf.

Unser Platz im Teck Extra ist begrenzt, so gibt es bei jeder Ausgabe einen Teil im Teck Extra und weitere Berichte und Informationen im „Blättle online“.

Wir sind glücklich, dass es unser Weilheimer Blättle weiterhin gibt und hoffen, dass uns unsere Leser auch online treu bleiben.

Unsere Themen für Sie in der Übersicht:

- Ist Glück eine Glückssache oder sind wir unseres Glückes Schmid? Melanie Grießhaber, Psychologische Beraterin & Coach
- Glückliche Hühner – ein Leben lang? Peter Hipp, Hipp Tiernahrung
- Hits for kids: Häslein in der Grube – Bilder zum Ausmalen
- Buchtipp – Hidden Creatures, Das Einhorn vom Anbeginn der Zeit
- Glücksorte in und um Esslingen, Autorengespräch und Leseprobe
- GALLIA-IBERIA – Reisebericht von Uwe Geilert Teil 3
- Glückssymbole - Segenslied – Buchtipp - Sprichwörter
- DRF Luftrettung zum Tag der Luftretter
- Bike Park seit 2013
- Allerlei Mundart - S´ isch wieder Frühjahr von Wilfried Albeck
- April – Gedicht von Heinrich Seidel
- Entwicklung einer Datenstrategie für Baden-Württemberg
- Flora und Fauna die Weidenkätzchen
- Rezept: Osterbrot
- Soziales Netz - B.U.S. Bewegen-Unterhalten-Spaß haben

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
Renate Kuck

Weilheimer Blättle

Ist Glück eine Glückssache oder sind wir unseres Glückes Schmid?

„Glücklich sein“ scheint Studien zufolge für viele Menschen eines der wichtigsten Ziele im Leben zu sein. Doch was bedeutet „glücklich sein“? Dazu gibt es viele Definitionen. Viele Menschen hoffen, im Glück den Sinn des Lebens zu finden. Welche Form von Glück ist aber wirklich sinnvoll? Manche erleben Glücksgefühle, wenn sie sich etwas Neues kaufen, z.B. eine schicke neue Hose, ein neues Auto oder ein neues Handy. Andere erleben Glücksmomente, weil sie ein bestimmtes Erfolgsziel erreicht haben, z.B. bei der Arbeit. Diese Glücksgefühle sind allerdings nicht von langer Dauer. Sie wechseln sogar oft in ein Gefühl der Angst oder Sorge: das neue Auto könnte eine Delle bekommen, das Display des Handys könnte beschädigt werden, die neuen Erfolgsziele könnten nicht erreicht werden. Diese Form des Glücks ist also nur eingeschränkt erstrebenswert.

Was ist wahres, sinnvolles Glück?
Aristoteles war überzeugt, dass nachhaltiges, inneres Glück nur in „tugendhaftem Verhalten“ begründet werden kann. Erich Fromm schreibt, dass nachhaltiges, inneres Glück durch den konstruktiven Beitrag des Einzelnen zu gesellschaftlichen Herausforderungen begründet wird. Die Individualpsychologie sieht den Menschen als soziales Wesen und betont die Bedeutung des beglückenden und lebensnotwendigen Zugehörigkeitsgefühls. Hier gründet Glück auf gut erfüllten Lebensaufgaben, vor allem in den Bereichen Liebe (Beziehung zu Partner, Eltern, Kinder), Arbeit und Gemeinschaft und auf positiv erlebten Beziehungen.

Leider fühlen wir uns aber oft nicht zugehörig. Oft glauben wir nicht, einen wertvollen Beitrag für andere oder für die Gesellschaft leisten zu können. Oft zweifeln wir an unserem Selbstwert und sind unglücklich.

„Sich unglücklich machen … will gelernt sein“
Paul Watzlawick schreibt in seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“: „Unglücklich *sein* kann jeder; sich unglücklich *machen* aber will gelernt sein, dazu reicht etwas Erfahrung mit ein paar persönlichen Malheurs nicht aus.“ Was ist hilfreich, um sich unglücklich zu machen? Hier ein kurzer Auszug aus seiner Anleitung: Eine bewährte Strategie ist, die Vergangenheit zu verherrlichen. Früher war doch schließlich alles besser! Oder? An der Vergangenheit festzuhalten statt nach vorne zu blicken ist ebenfalls hilfreich. „Mehr desselben“ ist auch förderlich: kommt man mit einer Strategie nicht weiter, dann ist es besser, bei derselben Strategie zu bleiben anstatt etwas Neues zu versuchen.
Sich mit anderen vergleichen, vor allem mit denen, denen es scheinbar besser geht, nährt wunderbar Gefühle des sich Unglücklichfühlens. Ebenfalls bewährt hat sich, das Unschöne schön zu reden: Wer sich unschöne Zeit schönredet, zögert das Unschöne tendenziell hinaus. Denn er sucht nicht versehentlich danach, was er ändern könnte.

Wir sind unseres Glückes Schmid -
jeder trägt die Verantwortung für seine Entscheidungen
Wer raus will aus dem Unglücklichsein müsste Verantwortung übernehmen für sich und fürs eigene Glück. Ein guter Weg wäre, das Unschöne für den Moment anzunehmen und nachzudenken, wie das Schöne wieder ins Leben geholt werden kann, dann in Bewegung zu kommen und etwas zu verändern.

Wer raus will aus dem Unglücklichsein müsste Verantwortung übernehmen für die eigenen Entscheidungen. Denn jeder ist verantwortlich für seine Entscheidungen und damit für alles, was er tut: für jede Sichtweise, die er hat, für jede Interpretation, die er macht und für jede Handlung, die er ausführt. Jeder entscheidet selbst, ob er eher das Unschöne wichtig macht oder ob er das Schöne sieht und auch im Schweren Gutes erkennen will. Jeder verantwortet selbst, ob er Situationen belässt und Unglücksstrategien beibehält oder ob er nachdenkt,

was er wie verändern kann und dann in Bewegung kommt. Jeder kann jederzeit entscheiden, was er tut und welche Stellung er zu etwas bezieht. Allerdings hat jede Entscheidung und auch jede Nicht-Entscheidung ihren Preis. Aus jeder Entscheidung ergeben sich Konsequenzen, die dann zu tragen sind. Jeder darf für sich selbst abwägen, wofür er welchen Preis zu zahlen bereit ist. Jeder sollte also gut überlegen, wie er seine Entscheidungsfreiheit nutzt. Die Verantwortung dafür können wir auf niemanden abschieben.
Ein Beispiel: Man kann keinen anderen dafür verantwortlich machen, dass man morgens früh aufstehen „muss“, um zur Arbeit zu gehen, obwohl man doch noch viel lieber ausschlafen würde. Verantwortung zu übernehmen für die eigene Entscheidung bedeutet, sich klar darüber zu sein, diesen Arbeitsvertrag unterschrieben zu haben und aufstehen zu wollen, weil man pünktlich zur Arbeit kommen will. Jeder hat die Wahlfreiheit, sich auch anders zu entscheiden. Er könnte liegen bleiben und nicht zur Arbeit gehen. Das geht einmal, das geht vielleicht auch zweimal. Dann wird es schwierig und könnte den Arbeitsplatz kosten. Wer dies nicht riskieren will, entscheidet sich aufzustehen und pünktlich zur Arbeit zu gehen – weil er abgewogen hat. Er hat sich bewusst oder unbewusst so entschieden.

Öffne deinem Glück die Tür
Natürlich liegt nicht alles in unserer Macht. Es gibt manche Dinge, die nicht beeinflusst, verhindert oder verändert werden können. Es passieren unschöne Dinge im Leben, das gehört zum Leben leider dazu. Wir sind nicht für alles verantwortlich. Und doch können wir viel dazu tun, um glücklich zu sein. Wir können bewusst Verantwortung übernehmen für unsere Entscheidungen. Wir könnten gesünder leben, indem wir bewusst günstige Entscheidungen in Bezug auf unseren Körper und unsere Gesundheit treffen. Wir könnten uns entscheiden, an uns wichtigen Beziehungen zu arbeiten. Glückliche Beziehungen tragen ganz wesentlich zu einem glücklichen Leben bei. Wir können unser Glück und unsere Lebens- bzw. Glücksbedingungen selbst aktiv mitgestalten.

Nicht was ist, bestimmt die Qualität unseres Lebens, sondern welche Haltung wir dazu einnehmen (Jens Corssen). Wir haben gemäß dem Sprichwort „love it – change it - or leave it“ immer mehrere Optionen: Wir können zu einer Situation entweder eine annehmende Haltung einnehmen (love it), wir können überlegen, was wir ändern können und das dann auch umsetzen (change it) oder wir können etwas loslassen, z.B. eine Arbeitsstelle, eine Aufgabe, eine Beziehung, die uns nicht gut tut (leave it). Wir können Einfluss nehmen auf unser Leben und auf unser Glück im Rahmen unserer Möglichkeiten.

Glaube an dich und an deine Möglichkeiten und nimm dein Glück selbst in die Hand!

Melanie Grießhaber, Psychologische Beraterin & Coach

Weilheimer Blättle

Glückliche Hühner - ein Leben lang?

Nachgefragt bei Peter Hipp – Tiernahrung Hipp
Bald ist Ostern und die Eierproduktion der Hühner, damit der Osterhase ausreichend zur Verfügung hat um alle Osternester zu bestücken, muss enorm gesteigert werden. Lieber Herr Hipp: „Stimmt es, dass glückliche Hühner legefreudiger sind? Was brauchen Hühner um glücklich zu sein?“

Es gibt viele Gründe, weswegen eines unserer wichtigen Lebensmittelerzeuger leiden oder glücklich sein darf! Haltung, Futter, Pflege und das bisschen drum herum sind hier eine wichtige Voraussetzung!

Haltung
Wissen Sie, welche Fläche ein Quadratmeter ist? Natürlich wissen Sie das aber stellen Sie sich vor laut Tierschutzgesetz dürfen in dieser Fläche neun Legehennen (nicht verwechseln mit Masthühnern) im Stall, also ausgewachsene Hennen gehalten werden. Empfohlen werden laut BMLE (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) drei Hühner pro Quadratmeter.
Neben einem Stall brauchen Hühner einen Auslauf, der Gelegenheit zum Scharren, Picken und Staubbaden bietet. Ideal ist eine Wiese mit Bäumen und Sträuchern, die Schutz und Rückzugsmöglichkeiten bieten.
Haben die Hühner nicht genügend Platz, kommt es zum gegenseitigen Picken, Federpicken -ausreißen, auch Krankheiten entstehen hier viel schneller und werden schneller übertragen, in der industriellen Hühnerhaltung wird dem mit Antibiotika begegnet, auch schon prophylaktisch.

Sitzstangen
In ihrem natürlichen Umfeld suchen Hühner auf Bäumen Schutz vor Räubern: Haushühner haben diesen Instinkt bewahrt, in der Nacht auf erhöhten Plätzen zu

schlafen und am Tag dort zu ruhen. Deswegen müssen im inneren des Stalls erhöhte Sitzstangen angeboten werden. Nun können sich die Hühner aus dem Weg gehen und sich bei Aggressionen dorthin zurückziehen.

Futter
Das Hühnerfutter sollte eine ausgewogene und vielfältige Zusammensetzung haben:
Körner: Weizen, Mais, Gerste, Hafer und Roggen, gekeimtes Getreide.
Weichfutter: Kartoffeln, Kartoffelschalen, gekochte Nudeln oder gekochten Reis.
Grünfutter: Gras, Klee, Luzerne, Brennnessel, Kräuter, Salatblätter, Wiesenschnitt.
Ein echter Geheimtipp unter Hühnerhaltern ist die Gabe von gekeimten oder gar fermentierten Körnern. Das so aufbereitete Getreide ist nicht nur ein Leckerbissen für Hühner, sondern liefert zudem eine Extraportion an Vitaminen. Also richtiges Superfood für das liebe Federvieh.
Ebenso verhält es sich mit Brennnesseln, einen Tag vorher geschnitten und dann den Hühnern verfüttert… Die Brennnessel ist eiweißreich und enthält u.a. die Mineralien Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Silicium sowie die Vitamine A und C. Die Samen enthalten Linolsäure, eine essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäure (Omega-6-Fettsäure) und Vitamin E.

Mauser
Mauser, die Ferien der Legehennen. Die natürliche Mauser ist eine hormonell bedingte Ruhepause, in der sich der Legeapparat regeneriert und das Federkleid erneuert wird. Die Mauser findet in der Regel im Herbst oder Winter statt und dauert 2–3 Monate. Auslösend wirken vor allem die kürzer werdenden Tage. In dieser Zeit geht es den Hühnern nicht so gut, bzw. sie sind sehr angestrengt. In dieser Zeit wird es auch kaum Eier geben.
Die Hühner sollten in der Mauser mit der Zufuhr lebenswichtiger Mineralstoffe, Spurenelemente wie Zink, Eisen und Selen sowie mit Vitaminen wie Vitamin D3 oder Biotin versorgt werden: Legepellets oder Legemehl als Hauptnahrung. Körnermischung als Zusatzfutter. Legepellets werden nicht gefüttert um einen

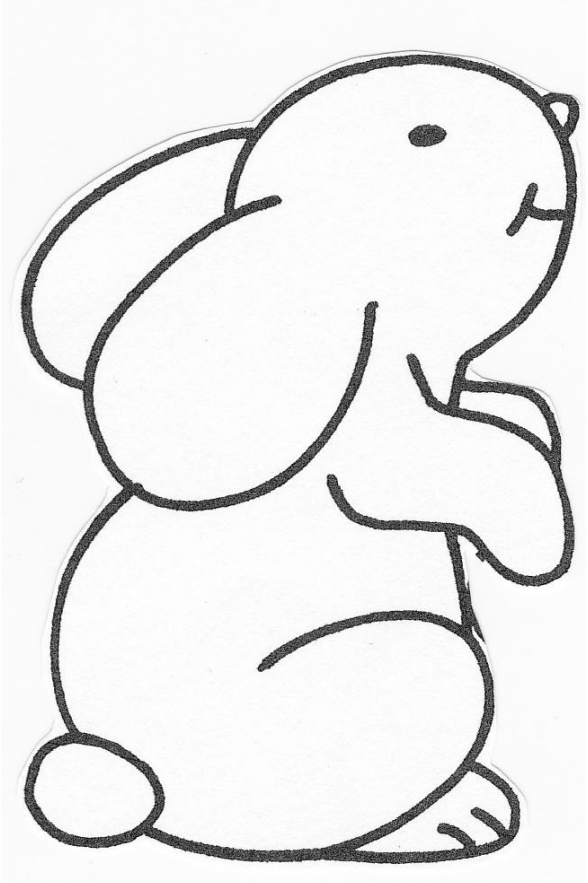
größeren Eierertrag zu erzielen, in diesem Futter sind sehr viele Vitamine und Mineralien und damit geht es dem Huhn gut.

In der industriellen Hühnerhaltung oder den Hühnerwägen löst der Beginn der Mauser das Ende des Hühnerbestandes aus, das Tier ist nun 6 -7 Monate alt. Die „ausgedienten“ Hennen werden abtransportiert, geschlachtet und überwiegend als Suppenhühner vermarktet – das betrifft allein in Deutschland etwa 34 Millionen „Legehennen“ pro Jahr (Stand 2021). Andere Formen der Zweitverwertung sind Futter für Hund und Katze oder, besonders in der Schweiz, Biogasanlagen.
Noch schlimmer verläuft das Leben unserer Hühner in der Hühnermast. Vier bis acht Wochen Lebenserwartung, dann erreichen die Tiere ein Gewicht von 1,8 bis 2,7 Kg. Hier teilen sich 16-23 Tiere einen Quadratmeter Stall - guten Appetit!!

Da lobe ich mir die Hühnerhaltung beim Hobbyzüchter, die Tiere werden beobachtet, eventuell auftretende Krankheiten bereits bei den ersten Anzeichen behandelt, Milben gerade Vogelmilben eliminiert und nach der Mauser geht es dann in das zweite, dritte oder vierte Legejahr. Hier gibt es dann ein paar Eier weniger, aber das nehmen wir doch gerne in Kauf!! Unsere Tiere danken es uns und bescheren uns leckere, wohlschmeckende Eier vom artgerecht gehaltenen glücklichen Huhn!
Ein Schmankerl am Rande: Verschieden Rassen, verschieden farbige Eier! Vom weißen übers braune Ei, vom schokofarbigen bis zum olivfarbigen und endend beim grünen Ei. Eierfärben an Ostern ist damit hinfällig! **Bilder Peter Hipp!**

Kleintierzuchtverein Weilheim an der Teck
Bewirtung und Bauernmarkt am Kirschblütentag, 13. April 2025
Am Sonntag 13. April findet in Weilheim der diesjährige Kirschblütentag statt. Auch der Kleintierzuchtverein Weilheim und Umgebung e.V. nimmt in diesem Jahr an der Veranstaltung teil. Von 10.30 bis 16.00 Uhr gibt es auf dem Vereinsgelände „IN den Gründen“ einen bunten Bauernmarkt mit unterschiedlichsten Angeboten und mit diversen Speisen und Getränken sowie Kaffee und Kuchen ist auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Das Vereinsgelände wird vom kostenlosen Shuttlebus direkt angefahren. Die Kleintierzüchter freuen sich auf ihre Besucher.
Bilder Kleintierzuchtanlage

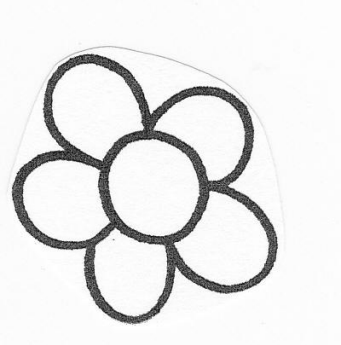
Häslein in der Grube – Bilder zum Ausmalen



Häslein in der Grube sitzt und schläft.
Armes Häschen bist du krank,
dass du nicht mehr hüpfen kannst?
Häslein hüpf!

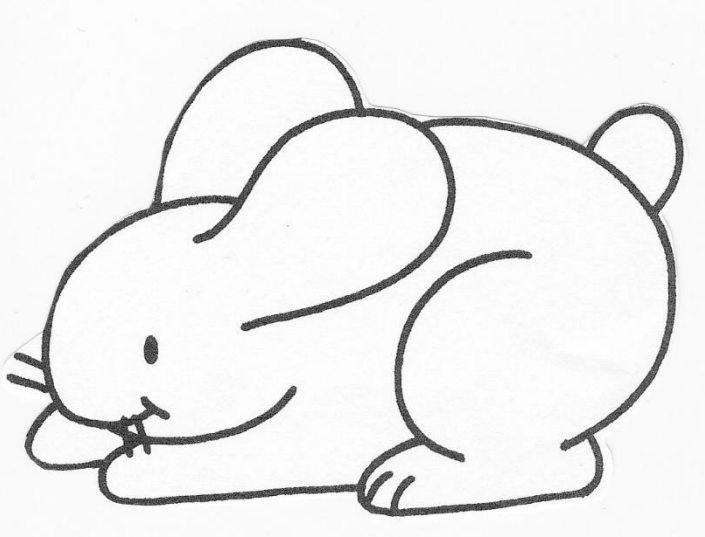
Häslein in der Grube nickt und weint.
Doktor, komm geschwind herbei
Und verschreib ihm Arzenei.
Häslein schluck!

Häslein in der Grube hüpft und springt,
Häslein bist du schon kurriert?
Hui, das rennt und galoppiert!
Häslein hopp!



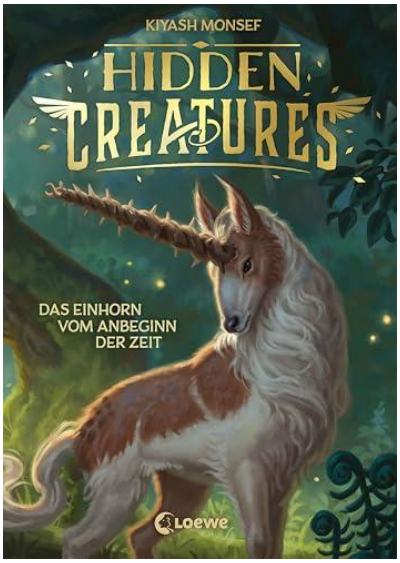
Häslein in dem Walde nickt und niest.
Trinkst du lieber frische Luft,
süßgemischt mit Waldesduft?
Häslein prost!

Häslein hintern Bäumen nickt und lacht.
Liebes Häslein nicht so schnell,
nimm mich mit zum frischen Quell.
Häslein hüpf!



Hidden Creatures (Band 1) - Das Einhorn vom Anbeginn der Zeit:

Der New York Times-Bestseller über mythische Fabelwesen - atmosphärisches Fantasy-Abenteuer ab 12 Jahren, Verlag Loewe



Es war einmal und war auch nicht...
So begannen die Geschichten, die Marjans Vater ihr als kleines Mädchen erzählte - Fabeln über Greifen, Einhörner und Drachen. Aber Marjan ist kein kleines Mädchen mehr. Und fantastische Kreaturen gibt es nicht. Oder etwa doch?
Nach dem Mord an ihrem Vater, erbt Marjan seine geliebte Tierarztpraxis. Sie versucht alles unter einen Hut zu bringen – Schule, Freunde und die Praxis. Da taucht eine mysteriöse Frau auf und stellt Marjans Welt mit einer Enthüllung endgültig auf den Kopf: Die Fabelwesen aus den Geschichten ihres Vaters existieren tatsächlich und er hat sich im Geheimen um sie gekümmert. Nun soll Marjan seinen Platz einnehmen. Doch sie ahnt nicht, wie gefährlich diese verborgene Welt ist. Der New York Times-Bestseller für alle Fantasy-Leser*innen und Fans von alten Märchen und Sagen!

Blick ins Buch:
Vom Mädchen, das ein Einhorn rettete
Es war einmal und war auch nicht ein Mädchen, das sich in einem Wald zwischen dem Elbus-Gebirge und dem Kaspischen Meer auf Pilzsuche begab. Am Tag zuvor hatte es geregnet. Der Boden war feucht und weich und die Luft roch nach Erde und Moos. Es war ein guter Tag, um Pilze zu sammeln, und das Mädchen hatte ihren Korb bereits fast bis zum Rand mit Löwenmähnen und Klapperschwämmen gefüllt. Da hörte sie weit entfernt zwischen den Bäumen ein Geräusch. Es klang wie die Schmerzenslaute eines Tieres. Es gab Leoparden in jenem Wald und auch Schakale und Braunbären. Aber das Mädchen ertrug die Vorstellung nicht, ein anderes Lebewesen leiden zu lassen. Und so begab sie sich tiefer in den Wald hinein, immer dem Wehklagen folgend, um nachzusehen, ob sie helfen konnte. Auf einer Lichtung, ein wenig abseits des Wegs, stieß sie schließlich auf den Ursprung der Laute. Sie stammten von einem Einhorn. Und dieses Einhorn blutete und hatte Angst. Sein Bein steckte in einer Jagdfalle fest. Es war ein gewaltiges Tier, durch und durch wild. Noch nie zuvor hatte das Mädchen ein derartiges Geschöpf gesehen und sie wusste sofort, dass es etwas Besonderes war. Sie wusste zudem, dass das Einhorn nicht viel länger zu leben hätte, sobald der Jäger kam, um seine Falle zu überprüfen. Und so schluckte das Mädchen seine Angst herunter und näherte sich dem Einhorn langsam und so vorsichtig und sanft, wie sie nur konnte. Um es zu beruhigen, bot sie ihm einige der Pilze an, die sie gesammelt hatte. Und als sie Schließlich glaubte, ihm ohne Gefahr nahekommen zu können, bückte sie sich und öffnete die Falle. Das Biest schien mit seinen langen Beinen und seinem tückischen, scharfen Horn die gesamte Lichtung einzunehmen. Das Mädchen stand da wie erstarrt, zu ehrfürchtig und verängstigt, um sich zu bewegen. Das Einhorn betrachtete seine Retterin lange Zeit. Dann tat es auf seinem verletzten Bein einen vorsichtigen Schritt auf sie zu, senkte seinen massigen Kopf und rammte ihr das Horn in die Brust, direkt oberhalb des Herzens. Das Mädchen stürzte zu Boden und dabei brach ein Stück des Horns

ab und blieb in der Brust zurück. Das Einhorn betrachtete sie ein letztes Mal, dann machte es kehrt und verschwand vorsichtigen Schrittes zwischen den Bäumen und ward hundert Jahre lang nicht mehr gesehen. Dem Mädchen aber, das blutete und dem der Schreck tief in den Knochen saß, gelang es mit letzter Kraft, in ihr Dorf am Waldrand zurückzukehren. Dort brach sie zusammen und wurde in ihr Bett getragen. Sie ruhte viele Tage lang. Anfangs glaubte niemand, dass sie überleben würde. Aber nach einem Tag hörte die Blutung auf. Und nach drei Tagen ging der Schmerz zurück. Die Wunde wurde langsam kleiner und immer kleiner, bis nichts mehr von ihr übrig war als eine halbmondförmige Narbe direkt über dem Herzen des Mädchens und ein kleines Stückchen vom Horn des Einhorns, das noch immer zwischen ihren Rippen steckte. Die Zeit verging und das Mädchen wurde zur Frau. Sie heiratete und bekam Kinder. Manche von ihnen trugen bei der Geburt ein halbmondförmiges Muttermal über dem Herzen. So erging es auch einigen ihrer Kinder und den Kindern ihrer Kinder. Und auch wenn niemand es mit Sicherheit wissen kann, heißt es, dass heute noch einige der Nachkommen des Mädchens unter uns sind und dass einige von ihnen noch immer das Mal auf ihrer Haut tragen. An eben jener Stelle, an der das Einhorn das Mädchen damals durchbohrte. Und es mag zwar stets nur im Flüsterton darüber gesprochen werden, aber es heißt, dass vielleicht, ganz vielleicht, noch ein kleines Stück von jenem Einhorn in ihnen steckt.

Die Arbeit – Ich hätte von vornherein besser nicht am Empfang arbeiten sollen. Tierarztpraxen sind an sich schon keine geeignete Umgebung für ungeduldige Menschen und ich war wütend auf alles und jeden im Universum. Aber Dominic machte Mittagspause und alle anderen Angestellten hatten zu tun. *Und wie mein Dad gesagt hätte: Die Welt dreht sich weiter Marjan. Sie interessiert sich nicht für unsere Gefühle.* Da saß ich nun, als freundliches Gesicht unserer Praxis, und hoffte, dass das Telefon nicht klingelte und der Empfangsbereich die kommende halbe Stunde lang leer blieb, damit ich in Ruhe weiter wütend auf die Welt sein konnte. Hauptsächlich gab es zwei Gründe für meine Wut. Der erste war die Praxis selbst. Seit inzwischen drei Wochen gehörte die West Berkeley Animal Clinic offiziell mir. Ich hatte nie darum gebeten und die erste Woche meines zweiten Highschool-Jahrs war auch nicht unbedingt der beste Zeitpunkt gewesen, um Besitzerin einer hoch verschuldeten Tierarztpraxis zu werden. Zusätzlich zur Schule, meinen Hausaufgaben und meinem eher kläglichen Sozialleben musste ich mich jetzt auch noch mit Löhnen, Miet- und Nebenkosten, Versicherungen und einem ganzen Haufen weiterer Verantwortlichkeiten herumplagen, mit denen ich eigentlich nichts zu tun haben wollte. Unter anderem eben auch, am Empfang auszuhelfen, damit Dominic etwas zu Mittag essen konnte. Und dann war da noch die Frage, wie es zu alldem überhaupt gekommen war. Die Praxis hatte meinem Dad gehört. Er war Tierarzt und hatte die West Berkeley Animal Clinic besessen, solange ich denken konnte. Normalerweise legen Dads ihre Unternehmen nicht einfach in die Hände ihrer fünfzehnjährigen Tochter. Aber erstens war mein Dad nicht normal. Und zweitens hatte er gar keine Wahl gehabt. Die Polizei war nicht sicher, wie genau er ums Leben gekommen war…….

Erhältlich im Fachhandel. ISBN 978-3-7432-1977-9

Seit April 2025 können Bücher auch bei Götz Schreibwaren in Weilheim Teck bestellt und abgeholt werden.

Weilheimer Blättle

Glücksorte in und um Esslingen – Autorengespräch

Redaktion Blättle Renate Kuck, spricht mit den beiden Autorinnen Daniela Berg und Mareike Fröhlich

Daniela Berg

Mareike Fröhlich

Ich halte das soeben mit der Post vom Verlag eingetroffenen Buch in den Händen und stelle sofort beim Durchblättern fest, wie viele der wunderbaren Orte die direkt vor unserer Haustür liegen, ich nicht kenne, noch nie von ihnen gehört habe. Meine Favoriten, die ich unbedingt besuchen möchte, habe ich mir gedanklich schon notiert und einige Fragen dazu, zum Buch und zu Ihrer Person an unsere beiden Autorinnen gestellt.

R. Kuck: Liebe Frau Berg und Frau Fröhlich, was war der Auslöser und der Hintergrund, dass Sie gemeinsam als Autorinnenteam ein Buch mit Glücksorten in und um Esslingen geschrieben haben?
Wir beide haben dem Droste Verlag, für den Mareike Fröhlich bereits gearbeitet hat, unseren Landkreis Esslingen vorgeschlagen, da dieser so viele Glücksorte zu bieten hat. Wir sind nicht nur befreundet, sondern schreiben auch gemeinsam und gehen gerne zusammen auf Entdeckungsreise.

R. Kuck: Wie auf der Umschlagseite zu lesen ist, sind Sie beide im Ländle aufgewachsen. Haben Sie sich schon vorher gekannt?
Wir wohnen im gleichen Ort und kennen uns seit inzwischen 20 Jahren.

R. Kuck: Im Buch wird jeder der 80 sehr unterschiedlichen Orte auf zwei Buchseiten ausführlich mit Bild vorgestellt. Mich würde interessieren ob Sie sich beim Schreiben der Texte abgewechselt haben? Oder ob jeweils die Hälfte der Lieblingsorte von Ihnen Frau Berg und Frau Fröhlich stammt?
Von Anfang an war uns beiden klar, dass wir das gesamte Buch gemeinsam machen wollen – von der Auswahl und dem Besuchen der Orte über den Gesprächen mit den Menschen, die hinter den Orten stehen, dem fotografieren bis hin zum Schreiben der

Texte. Hier war es so, dass wir je abwechselnd die erste Textversion erstellt haben und die andere diese dann überarbeitet hat. So ist kein Text einseitig, es sind immer unsere beiden Blickwinkel vertreten.

R. Kuck: Haben Sie zu diesen Orten einen besonderen Bezug? Diese gemeinsam besucht?
Wir haben mit sehr vielen Menschen gesprochen und sie nach ihren persönlichen Glücksorten im Landkreis gefragt. Diese haben wir dann gemeinsam besucht und dabei auch für uns viel Neues ausprobiert, entdeckt, gekostet …

R. Kuck: Jeder braucht andere Glücksorte um sich wohl zu fühlen, sich zu erholen und einfach die Seele baumeln zu lassen. Deshalb finde ich es persönlich toll, dass so viele verschiedene Wohlfühlorte im Buch zu finden sind. Wie sind Sie bei der Auswahl vorgegangen?
Wir waren wie gesagt mit sehr vielen Menschen im Gespräch. Wichtig bei der Auswahl war uns, die vielen Facetten des Landkreises darzustellen – aus den Bereichen Kulinarik, Kultur, Kunst, Sport und Natur.

R. Kuck: Welche sind Ihre jeweiligen absoluten Favoriten?
Die Limburg bei Weilheim/Teck, das Motocross in Aichwald, der Backkurs bei der Zinßer Mühle in Hochdorf und nada`s Cafébar in Filderstadt-Sielmingen, wobei uns die Entscheidung schwerfällt, denn es sind so viele tolle Orte.

R. Kuck: Welche Orte würden Sie jetzt im Frühling für einen Besuch besonders empfehlen?
Alle Orte, die sich „draußen“ befinden. Den Esslinger Höhenweg, der auch an der städtischen Kirschenanlage in Esslingen-Kimmichsweiler vorbeiführt, und die FilderRadRunde über die Fildern – beim Wandern und Radeln die erwachende Natur bewundern und begrüßen. Natürlich auch die Limburg in Weilheim oder der Breitenstein in Ochsenwang.

R. Kuck: Wie lange haben Sie dazu gebraucht alles zu recherchieren, zusammenzutragen, und in Worte zu fassen? 80 Orte hören sich nach viel Arbeit an.
Von der Idee bis zum Erscheinungstermin waren es eineinhalb Jahre.

R. Kuck: Was möchten Sie mit Ihrem Buch Ihren Leserinnen und Lesern mitgeben?
Dass wir in einem wunderschönen Landkreis leben, der es wert ist, mit allen seinen Facetten entdeckt zu werden. Denn das Glück kann man direkt vor der eigenen Haustüre finden. Wir wünschen allen ganz viele Glücksmomente beim Lesen und Entdecken.

R. Kuck: Nachdem es „DAS BUCH“ bei uns in Weilheim leider nicht mehr gibt, können Buchbegeisterte weiterhin Bücher im Ort, bei Götz Schreibwaren Spielwaren Bastelbedarf, bestellen und abholen. Woher sonst kann man Ihre Bücher beziehen?
Unser Buch ist im Buchhandel erhältlich – im stationären Buchhandel oder in Online-Buchhandlungen

R. Kuck: Ich bedanke mich herzlich für Ihre spontane Bereitschaft meine Fragen zu Ihrem Buch zu beantworten und wünsche Ihren Leserinnen und Lesern viel Spaß beim Erkunden der Glücksorte in unserer Heimat.

Glücksorte in und um Esslingen - Blick ins Buch
Fahr hin & werd glücklich

Von Daniela Berg und Mareike Fröhlich, Droste Verlag

Zauberhafte Zeitreise
Im Landkreis Esslingen, vor den Toren Stuttgarts, leben die glücklichsten Schwaben. Das versteht, wer sich bei einem Spaziergang durch enge Fachwerkgassen auf eine Zeitreise ins Mittelalter begibt, beim Auf und Ab durch malerische Streuobstwiesen die Natur genießt oder sich von samtigen Spätburgunder den Gaumen kitzeln lässt. Wer wissen will, was es mit Fräulein Margot und der goldenen Biene, einem Gummientenrennen und Herrgottsb´scheißerle auf sich hat, folgt einfach den 80 Tipps von Daniela Berg und Mareike Fröhlich – und staunt über den Glücksreichtum der sonst so sparsamen Schwaben!
Ein Buch für echte Glückskinder!

Liebe Glückssuchende,
Glück hat so viele unterschiedliche Facetten. Es kann in der Glückseligkeit liegen, die ein atemberaubender Ausblick in wunderschöner Natur mit sich bringt, oder in der Freude über ein kulinarisches High-Light. Es kann aber auch das Zufallsglück sein, wenn man etwas entdeckt, das man nie gesucht und mit dem man niemals gerechnet hat. Manchmal begleitet uns das Glück über viele Stunden, manchmal liegt es nur in einem flüchtigen Augenblick. Sicher ist jedoch: Glück wirkt nach. Denn die Momente oder Stunden, in denen wir es erfahren, speichern wir tief in unserem Innern ab und bewahren sie wie einen wertvollen Schatz. Wir erinnern uns immer wieder an sie und erzählen von ihnen.
Auch wenn wir schon immer im Landkreis leben, haben wir bei der Recherche zu diesem Buch unglaublich viele Zufallsglücksmomente erleben dürfen. Wir haben uns wie Entdeckerinnen gefühlt, und was wir dabei gefunden haben, hat uns begeistert. Denn Esslingen und seine Umgebung ist reich - an bewegter Geschichte, faszinierender Natur, Kultur und wundervollen Menschen, die Großartiges erschaffen haben.
Wir haben für Sie die vielseitigen Facetten des Glücks abgebildet und wünschen Ihnen eine Entdeckungsreise voller unvergesslicher Glücksmomente.
Unser Dank gilt allen Menschen, die hinter diesen großartigen Orten stehen und ihr persönliches Glück mit uns geteilt haben. Und natürlich unseren Familien und Freunden, die mit uns gemeinsam auf dem Glücksweg unterwegs sind.

Daniela Berg und Mareike Fröhlich

Esslinger Hanami Ort 51 Städtische Kirschenanlage

Warum nach Japan reisen, wenn Hanami vor der Haustür gefeiert werden kann. Hanami? Was ist das eigentlich? Das Wort bedeutet „Blüten betrachten“ und steht für die japanische Tradition, die Kirschblüte zu zelebrieren.
Wer sich im Frühjahr am Stöckenbergweg zwischen Liebersbronn und Kimmichsweiler auf ein Bänkchen setzt, dem wird ganz warm ums Herz. Waren die

Bäume doch eben noch winterlich kahl, so sind innerhalb kürzester Zeit aus den zarten Knospen wunderschöne Blüten gewachsen – ein großes kleines Wunder von strahlend weiß bis dunkelrosa, soweit das Auge reicht. Hier kommen nicht nur Kirschblütenfans, sondern auch Schmetterlinge, Bienen, Vögel, Fledermäuse und Zauneidechsen auf ihre Kosten.

Die städtische Kirschenanlage, ein Kirschenversuchsgarten, besteht bereits seit 1942. Auf 3 Hektar wurden von der Universität Hohenheim 40 unterschiedliche Sorten gepflanzt, um deren Eigenschaften zu untersuchen – vom Blühzeitpunkt über den Ertrag bis hin zur Widerstandsfähigkeit. Von jeder dieser Sorten wurden gleich mehrere Bäume im „Zwölfer Pflanzraster“ angelegt. Wer nun an eine Plantage mit kleinen Bäumen in engen Reihen denkt, der irrt. Die 190 Kirschbäume stehen in großem Abstand, sodass jeder Baum in alle Richtungen wachsen kann. Viele stammen noch aus der ersten Pflanzung, einige wurden im Laufe der Jahre durch Jungbäume ersetzt. Die Anlage hat bis heute und auch in Zukunft eine wichtige Funktion – diese „Arche“ liefert Veredlungsreiser alter Sorten, sodass die Vielfalt der Kirschsorten erhalten wird. Zudem bietet sich die Möglichkeit, auf Klimaveränderungen zu reagieren.

Auf der Anlage können die Kirschen aber nicht nur zur Blütezeit gefeiert, sondern dürfen auch geerntet werden. Einfach ab Anfang Mai beim Grünflächenamt den Erntewunsch anmelden und, wenn die Kirschen reif sind, „seinen“ zugewiesenen Baum abernten und die süßen roten Früchte genießen. Am besten sofort vor Ort – mit spektakulärem Blick auf die wohl schönste Kirschenwiese in ganz Esslingen.

Städtische Kirschenanlage,
Gewann Stöckenberg,
Esslingen-Kimmichsweiler,
esslingen.de

ÖPNV: Haltestelle
Hegensberg
Kriegerdenkmal (20

Weilheimer Blättle

UWE GEILERT - GALLIA-IBERIA - Streifzug durch Südwesteuropa
Verlag BoD, Reisebericht Teil 3

St. Denis d'Oléron

Am letzten Tag unseres Aufenthalts fegt ein kühler Wind durch die engen Gassen von La Rochelle. Ein Wetterwechsel kündigt sich an. Es ist der 17. Oktober 2023. La Rochelle liegt am *Pertuis d'Antioche,* einer Meeresbucht, die im Nordwesten von der Ile de Ré und im Süden von der Ile d'Oléron geschützt wird. Sie gilt als Segelparadies. Um auf die letztere zu gelangen, muss man einen großen Bogen um den Meeresabschnitt schlagen. Das benachbarte Naturreservat ist ein beliebter Rastplatz für Zugvögel, die sich in den flachen Feuchtgebieten, Salzgärten, den Lagunen und Wattflächen nach tausenden Flugkilometern erholen und Nahrung finden. Ile d'Oléron ist 30 km lang und misst an ihrer breitesten Stelle 11 km. Die Gemeinde St. Denis mit Hafen, Marina und 1300 Einwohnern liegt ganz im Norden der zweitgrößten Insel Frankreichs. Nach 95 gefahrenen Kilometern sind wir doch nur zwanzig Kilometer Luftlinie von La Rochelle entfernt, so dass wir abends am Horizont die Lichter der Stadt sehen können. Und bei klarer Sicht ist die Brücke auf die Insel Ré zu erkennen.
Von Oléron stammen die besten Austern Frankeichs; wieder und wieder sehen wir an der Straße Hinweisschilder und Werbung für *Huitre d'Oléron*. Aber wir fahren auch durch das Anbaugebiet des *Vin de Pays Charentais*. Wein, Salz, Austern und Tourismus prägen die Insel. Viele Läden und Restaurants sind jetzt zu, die Saison ist definitiv zu Ende. Dem stimmt sogar das graue, windige Wetter zu. Überraschend mild sind jedoch die Temperaturen um 20°C. Der Golfstrom lässt grüßen. Dazu hat das Meer noch Sommerwärme gespeichert. Ein paar Hartgesottene baden oder surfen noch.
Unser Campingplatz liegt in den Dünen an der Nordspitze der Insel direkt am Ozean unter den lichten Nadelkronen eines Pinienwaldes. Ein idyllischer Ort eigentlich, wäre da nicht die kleine Überraschung, die auf uns wartet.
Wir kommen von deutschem Beton nicht los! Dies war der Stützpunkt „Ro 519 Taube". Unterkünfte und leichtere Gebäude sind zerfallen oder demontiert, acht Bunker ohne Geschütze stehen noch. Hier wurde die Fahrrinne zwischen Ile d'Oléron und Ile de Ré überwacht, Schleichweg der U-Boote nach La Rochelle.

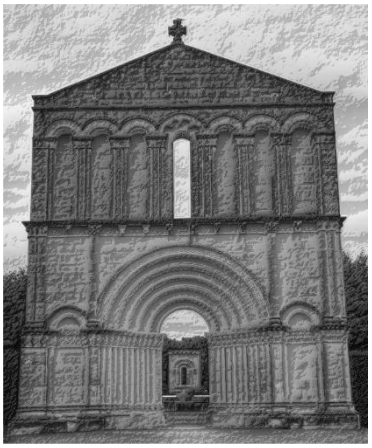
Die Recherche informiert:
Bewaffnung: vier 150mm Geschütze in Regelbauten 669
(Schartenstand für Feldgeschütze ohne Nebenräume).
Regelbau 627 liegt im Vorfeld der Dünen zwischen den Geschützen
(Artillerie-Beobachtungsstand mit Deckenplatte und Mauerscharte).

Unser WoMo steht perfekt waagerecht auf deutschem Wehrbeton, vermutlich dem Regelbau 627. Mit Seeblick von der Deckenplatte. Man gönnt sich ja sonst nichts. Um uns herum stehen die düsteren, geduckten Betonklötze, denen auch die bunten Graffitis nichts von ihrer Bedrohlichkeit nehmen können, obwohl die Geschütze längst entfernt wurden. Der „Regelbau 669" ganz vorne wird ständig so intensiv von der Brandung unterspült, dass er bereits schief steht.
Über einen Wanderweg an der steinigen Küste entlang gelangt man zum Phare de Chassiron. Der schwarz-weiß gestrichene 46 m hohe Leuchtturm wird 1836 am Ort seines Vorgängers aus dem Jahr 1685 erbaut, um die Seefahrer vor den Untiefen

der felsigen Küste zu warnen. Die ist tückisch, denn der Landsockel reicht weit ins Meer hinaus, was man an der Färbung des Wassers erkennt. Besucher können den Turm bis zur oberen Plattform besteigen. Er erhebt sich aus einer peinlich gepflegten Gartenanlage in Form einer Windrose, die multimedial Information zur Geschichte des Leuchtturms, aber auch zur mannigfachen Bepflanzung bietet, von heimischen Gräsern bis zu 21 verschiedenen Arten von Rosen.

Am späten Abend beginnt es heftig zu regnen, gegen Mitternacht zieht ein heftiges Gewitter über uns hinweg. Blitze beleuchten die sturmgebeugten Bäume. Vom Meer grummelt die Brandung, vom Land grollt der Donner, und dazwischen rauscht der Wind durch die Pinien. Starke Böen rütteln an unserem Wohnmobil. Der Sommer verabschiedet sich mit einer formidablen Vorstellung.
Am Morgen regnet es noch immer stark. Bei der Vorbereitung zur Abfahrt werden wir klatschnass. Das Kabel einrollen, die Gasflasche zudrehen, Umsetzen zum Fassen von Frischwasser, danach zur Grauwasserstation fahren, schließlich noch die WC-Kassette leeren, bevor wir zur Kasse und zum Ausgang fahren. Und dann passiert es: Vor der Schranke springt der Motor nicht wieder an. Die Batterie schafft es nicht. Hinter uns reihen sich andere ein, die auch abreisen wollen. Aber wir blockieren jetzt die Schranke. Un Grand Malheur! Nerven behalten. Zum Glück hat der Campingplatz eine Power Bank und kann uns starten. Wir hoffen auf die Nachladung während der Fahrt und verschieben das Problem auf Bordeaux, unseren nächsten Halt.

Über die elegant geschwungene Brücke zum Festland verlassen wir die Ile d'Oléron unter einem düsteren, blauschwarzen Himmel und nehmen die Autoroute A10, auch als L'Aquitaine bezeichnet. Sie führt vom Pariser Süden nach Bordeaux und ist mit 557 km die längste Autobahn in Frankreich. Natürlich ist sie Mautpflichtig. Der Bau wird 1960 begonnen und brauchte bis zur Fertigstellung ganze zwanzig Jahre. Schon während der Bauphase nutzte ich die A10 das erste Mal, die damals zur Hälfte Baustelle mit Geschwindigkeitsbegrenzung war. Dafür existierte nicht eine einzige gare de péage (Mautstelle). Ich war mit meinem Dienst-Daimler unterwegs zu einem spanischen Kunden im Baskenland. Besonders begeisterte mich der Parkplatz Aire de Lozay bei Kilometer 419. Mich lockte allein die Hinweistafel Jardin de Sculpture Romaine.



Neben den Parkbuchten mit Weinreben und Lavendel liegt in der Tat ein Kräutergarten mit römischen Säulen, Kapitellen, Skulpturen, sogar mit dem Nachbau des romanischen Portals der Kirche von Echebrune in der näheren Umgebung. Es ist eine weitläufige, klar gegliederte Anlage, wo es Spaß macht, sich die Beine zu vertreten. Für uns liegt er für einen Abstecher leider zu weit nördlich und zu weit im Landesinnern. Man kann nicht alles haben.

Fortsetzung folgt!

Glückssymbole – Glücksbringer

Es gibt auf der ganzen Welt die unterschiedlichsten Symbole denen glücksbringende Kräfte nachgesagt werden. Ein Glücksbringer ist meist mit einem Amulett oder Talisman zu vergleichen und soll zu Glück, Wohlstand, Gesundheit und einem langen Leben verhelfen sowie Böses fernhalten. Meist aufgrund der geschichtlichen Vergangenheit oder aufgrund einer Sage wird ein Lebewesen oder Gegenstand als Glücksbringer angesehen; auch der Überbringer einer guten Nachricht wird als solcher bezeichnet.
Glückssymbole werden oft auch zu besonderen Anlässen verschenkt, wie zu Geburtstagen, Geburt, Kommunion, Konfirmation, bestandene Prüfungen, wie Führerschein und Abschluss usw. Hier einige Beispiele:

Ein Glückspfennig ist ein Symbol für Reichtum. Indem man ihn – physisch wie symbolisch – verschenkt, wünscht man dem Empfänger, dass ihm niemals das Geld ausgehen möge.

Der Marienkäfer gilt als Himmelsbote der Mutter Gottes. Er soll die Kinder beschützen und die Kranken heilen, wenn er ihnen zufliegt. Man darf ihn jedoch niemals abschütteln oder gar töten, weil man sonst das Unglück anzieht.

Ein Schutzengel steht als Symbol für Schutz und Glück und wird gerne zum Beispiel für Fahranfänger, Kinder und Menschen verschenkt, die man in Sicherheit wissen möchte.

Das Vierblättrige Kleeblatt kommt in der Natur selten vor, wer eines findet hat also Glück. Die Legende zum vierblättrigen Kleeblatt als Glückssymbol dazu lautet: Die biblische Gestalt Eva nahm ein vierblättriges Kleeblatt als Andenken aus dem Paradies mit. So heißt es, dass der Besitzer eines vierblättrigen Kleeblattes ein Stück vom Paradies besitzt.

Sprichwörtliches Glück!

Zum Thema Glück gibt es unendlich viele Sprichwörter, hier ein paar Beispiele dazu:

- **Glück im Unglück** – hat man, wenn es trotz eines Unglücks eine glückliche Wendung gibt.
- **Auf gut Glück handeln** – man verlässt sich darauf, dass etwas zum Erfolg führt, dass man tut ohne sich sicher zu sein und hofft auf sein Glück.
- **Sein Glück versuchen** – Ein Wagnis eingehen und hoffen, dass man Erfolg hat.
- **Dem Glück auf die Sprünge helfen** – durch sein eigenes Handeln, den Weg zum Glück ebenen.
- **Dem glücklichen schlägt keine Stunde** – wer glücklich ist, dem vergeht die Zeit wie im Flug (sehr schnell).
- **Glück ist, was man daraus macht** – jeder ist für sein eigenes Glück verantwortlich.
- **Du hast ein glückliches Händchen** – wenn man immer wieder intuitiv die richtige Entscheidung trifft und dadurch Erfolg hat

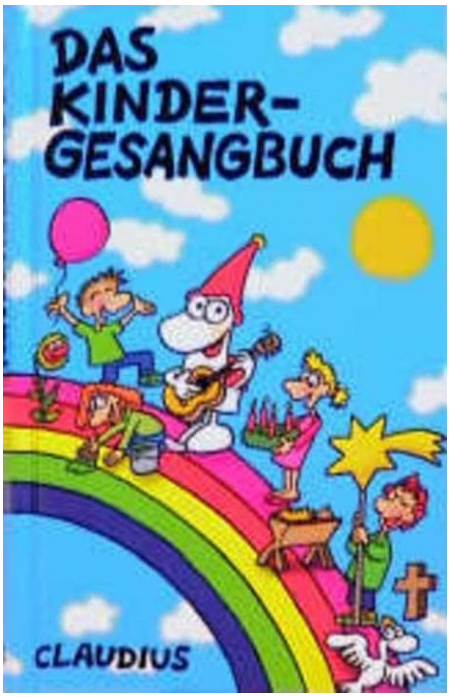
- **Das Glück liegt auf der Straße** – Chancen oder Gelegenheiten gibt es viele, man muss sie nur ergreifen.

Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist!
Operette: Johann Strauß' - Die Fledermaus.

Buchtipp: Das Kindergesangbuch

von Ulrike Aldebert, Johannes Blohm, Andreas Ebert & 3 mehr, Claudius Verlag

Erstmals in der deutschen Gesangbuchgeschichte erscheint ein Gesangbuch speziell für Kinder ab 5 Jahre.



Für ein sechsköpfiges Team war die Konzeption des neuen Kindergesangbuchs eine echte Herausforderung. Zwei Jahre lang wurde geplant, überlegt und gedichtet. Mehr als 200 Lieder wurden zusammengetragen: alte und neue, "Hits" und ganz unbekannte (zum Beispiel ein fetziger "Engels-Rap").
Wie in einem "richtigen" Gesangbuch sind die Lieder nach Themen gegliedert: Tageslauf, Jahreslauf, Lebenslauf, biblische Lieder, Lieder zum Gottesdienst. Gebete, Texte, kleine Geschichten und Tipps lockern die Liedfolge auf.
Reichhaltiges Material zur Gestaltung des Kindergottesdienstes rundet das Buch ab. Ein besonderes "Schmankerl" sind die zahlreichen lustigen Illustrationen von Werner "Tiki" Küstenmacher.
Das handliche Format ist für Kinderhände bestens geeignet. Erschienen Juli 2024.

Segenslied, vierstimmiger Kanon von W. Gneist

Viel Glück und viel Segen
Auf all deinen Wegen,
Gesundheit und Freude (Wohlstand)
Sei auch mit dabei.

Dieses Segenslied wird gerne auch an Geburtstagen gesungen um dem Geburtstagskind Glück und Freude (Wohlstand) zu wünschen. Im Original heißt es „Gesundheit und Freude“, in einer anderen Version „Gesundheit und Wohlstand“. Der Text drückt den Wunsch aus, dass die Person sowohl im Alltag als auch auf allen Lebenswegen positive Kraft und Unterstützung erhält. Es steht ganz im Zeichen von Wohlbefinden und der Hoffnung auf ein erfülltes, glückliches Leben.

Weilheimer Blättle

DRF Luftrettung zum Tag der Luftretter 2025

Die DRF Luftrettung rückt anlässlich des Tags der Luftretter am 19. März die systematische Nutzung der Luftrettung im Gesamtsystem Notfallrettung in den Fokus. Denn im Falle lebensbedrohlicher Verletzungen oder Erkrankungen zählt jede Minute: Bestmöglich im Sinne der Patientinnen und Patienten eingesetzt, erhöhen sich deren Überlebens- und Genesungschancen durch die Alarmierung der Luftrettung deutlich. Denn für lebensbedrohlich Schwerstverletzte oder -erkrankte gilt: Die Prähospitalzeit zwischen eingehendem Notruf und Aufnahme im Krankenhaus sollte nicht mehr als 60 Minuten betragen.

Komplexe Notfälle mit Lebensgefahr erfordern neben bester medizinischer Ausrüstung ein hochprofessionelles und erfahrenes Team aus Notarzt und Notfallsanitäter, welches sowohl eine optimale Erstversorgung am Einsatzort als auch die weitere Behandlung während des Transportes bis in die Spezialklinik sicherstellt und die im Sinne des Patienten erforderlichen Zeitvorgaben einhalten kann. Hierbei spielt das Transportmittel eine entscheidende Rolle. Es gilt die Faustregel: Je schwerer die Erkrankung oder Verletzung eines Patienten, desto wichtiger ist der direkte Transport in eine speziell ausgerüstete Klinik. Insbesondere im ländlichen Raum sind die Wege oft weit, weshalb der Lufttransport hier eine besonders entscheidende Zeitvorteile bietet. Gleichzeitig werden durch einen Lufttransport die bodengebundenen Ressourcen der Region entlastet.

Optimierungspotenzial bei der Wahl des Rettungsmittels
2024 wurden rund 81 Prozent aller Polytraumapatienten (Schwerstverletzte mit lebensbedrohlichen Verletzungen), zu denen die DRF Luftrettung alarmiert wurde, mit dem Hubschrauber in ein spezialisiertes Traumazentrum transportiert. Daten des Traumaregisters der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie zeigen, dass es hier

noch Optimierungspotenzial gibt, denn 2023 wurden lediglich 18 Prozent aller Schwerverletzten des Basiskollektivs teilnehmender Kliniken des Traumaregisters per Hubschrauber transportiert. Dem gegenüber steht der Aspekt, dass rund 30 Prozent dieser Patienten in Kliniken niedriger Versorgungsstufen gebracht wurden, aus denen sie im Anschluss innerhalb der ersten 48 Stunden weiterverlegt werden mussten. Die Daten zeigen eindrücklich, dass bei der Disposition von Rettungsmitteln durch die Leitstellen die geeignete Zielklinik stärker in den Fokus rücken sollte: Denn nicht nur das schnelle Eintreffen eines Rettungsmittels muss berücksichtigt werden, sondern auch, welches Rettungsmittel die Zielklinik am schnellsten erreichen kann. Nur durch diese Verknüpfung kann wertvolle Zeit für diese am schwersten verletzen oder erkrankten Patienten gewonnen werden.

Professionelle Schwerstverletztenversorgung: Kompetenz der DRF Luftrettung
32 Prozent aller Einsätze der DRF Luftrettung betreffen so genannte traumatologische Fälle. Für die Versorgung dieser Schwerstverletzten sind die medizinischen Besatzungen der DRF Luftrettung sehr gut ausgebildet und vorbereitet: Es sind nahezu ausschließlich Notärzte mit Facharztqualifikation oder Facharztreife im Einsatz, die Notfallsanitäter verfügen über mindestens zehn Jahre Berufserfahrung.

Mit dem Konzept des integrierten Lernens und in speziellen praktischen Kursen zum Traumamanagement werden die medizinischen Besatzungen regelmäßig geschult, wobei ein besonderer Schwerpunkt in der Teamkommunikation und im Crew Ressourcen Management liegt. Ein hoher Anteil an Notärzten hat darüber hinaus Kurse in der Anwendung invasiver Notfalltechniken absolviert, die von erfahrenen Experten nach internationalen Standards vermittelt wird.

Zur medizintechnischen Ausstattung jedes rot-weißen Hubschraubers der DRF Luftrettung gehören modernste Medizingeräte, die alle erforderlichen diagnostischen und therapeutischen Verfahren in der Traumaversorgung gewährleisten. Dazu gehören mobilen Sonographiegeräte zur schnellen Erkennung von Verletzungen und Blutungen in Bauch- und Brustraum und Geräte zur Blutgasanalyse, die am Einsatzort wichtige Parameter zur Beurteilung von Sauerstoffversorgung und Schockgeschehen darstellen: Ein wichtiger Aspekt zur optimalen Therapiesteuerung. Dank an Bord mitgeführter Temperaturmessung und einer ausgeklügelten Ausrüstung zum Schutz vor Auskühlung und dem Erhalt der Körpertemperatur können Blutgerinnungsstörungen vorgebeugt werden. Mit speziell für die DRF Luftrettung gepackten Sets können die medizinischen Besatzungen Blutungen stillen und Thoraxdrainagen oder andere chirurgische Maßnahmen am Unfallort sicher und effektiv durchführen. An mittlerweile 5 Stationen der DRF Luftrettung kommt die Anwendung von Blut- und Plasmaprodukten am Unfallort zum Einsatz. Mit bereits mehr als 120 präklinisch durchgeführten Transfusionen seit Einführung dieser Technik an Bord der rot-weißen Hubschrauber retten die Besatzungen Leben, welches ohne diese Transfusionen verloren wäre.

Kindernotfälle: Experten für die Kleinsten
Auch bei Kindernotfällen sind die Hubschraubercrews der DRF Luftrettung Experten. So verfügen alle Notärzte mit Facharztreife über die von den Fachgesellschaften geforderte Anzahl an Kindernarkosen. In speziellen Fortbildungskursen für die medizinischen Besatzungen werden Wissen und Erfahrung regelmäßig an allen Standorten aufgefrischt und vertieft. Mit rund 10 Prozent ist die Anzahl der

Kindernotfälle im Einsatzspektrum der DRF Luftrettung deutlich höher als bei allen anderen Rettungsmitteln, so dass die Crews der gemeinnützigen Organisation die notwendige Einsatzerfahrung zur Bewältigung auch komplexer Notfälle mitbringen. Die medizinische Ausrüstung der rot-weißen Hubschrauber wurde in Zusammenarbeit mit Kinderkliniken in ganz Deutschland abgestimmt und ist perfekt auf die Bedürfnisse von Kindernotfällen zugeschnitten. Und auch die Digitalisierung unterstützt unsere Einsatzcrews: Mit der DIVI-Kinder-NotfallApp steht ein zusätzliches digitales Hilfsmittel zur Verfügung, mit dem beispielsweise in Sekundenschnelle Medikamenten-Dosierungen verifiziert werden können. Über vorinstallierte Apps auf mitgeführten Tablets lassen sich wache Kinder während des Transportes beruhigen und so die Zeit bis zum Eintreffen in der Klinik spielerisch verkürzen: Eine Maßnahme zum Wohl der jüngsten Patienten, die sich in vielen Kliniken im Alltag bewährt hat.

Der Tag der Luftretter wurde von der DRF Luftrettung erstmals im Jahr 2020 initiiert, seitdem nutzt die gemeinnützige Organisation den Aktionstag, um auf den Stellenwert der Luftrettung in der Rettungskette aufmerksam zu machen.

Bilder: *Je schwerer die Erkrankung oder Verletzung eines Patienten, desto wichtiger ist der direkte Transport in eine speziell ausgerüstete Klinik: die Luftrettung bietet entscheidende Zeitvorteile. Quelle: Ruprecht Stempell/DRF Luftrettung*
32 Prozent aller Einsätze der DRF Luftrettung betreffen so genannte traumatologische Fälle. Für die Versorgung dieser Schwerstverletzten sind die medizinischen Besatzungen der DRF Luftrettung sehr gut ausgebildet und vorbereitet. Quelle: Ruprecht Stempell/DRF Luftrettung

Informationen unter: *www.drf-luftrettung.de*

BikePark für waghalsige Sprünge in Weilheim Teck seit 2013

Klein aber fein ist der Bike-Park in Weilheim Teck. 2013 wurden die Wünsche vieler junger Mountain- und Dirtbiker wahr, die seither für ihre waghalsigen Fahrkünste den BikePark in Weilheim zur Verfügung haben. Dank der Hilfe von Sponsoren wie, die „Firma Erdbau Fischer“, die „Baumschule Christoph Ulmer“, die „Firma Zweirad Heilenmann Räder und mehr“ und vielen freiwilligen Helfern konnte der Wunsch der Jugendlichen nach einem Bike Parcour verwirklicht werden. Was nicht heißt, dass Erwachsene, die sich zutrauen die Hänge zu befahren, nicht erwünscht sind.

Selbstverständlich sollte der Parcour nur mit dafür geeigneten Rädern und ausgestattet mit Fahrradhelmen zum Schutz vor Kopfverletzungen befahren werden. Gegenseitige Rücksichtnahme erhöht die Sicherheit und den Spaßfaktor

Der BikePark liegt direkt neben den Tennisplätzen und fügt sich gut in die Umgebung ein. Außer bei ganz schlechtem Wetter wird der BikePark ganzjährig rege genutzt. Hauptsächlich nachmittags bis in die frühen Abendstunden sieht man die vornehmlich jungen Biker über die Hänge flitzen. Dass sie Spaß dabei haben sieht man ihnen an. Und nicht nur Jungs auch die Mädchen sind mit Begeisterung dabei. Freuen wir uns also auf ein schönes Jahr mit vielen Möglichkeiten seine Fahrkünste im BikePark zu erproben.

Allerlei Mundart – S‘ isch wieder Frühjahr

Also i moin, die schönschte Jahreszeit, des isch doch s‘ Frühjahr. Alles treibt und blüht, alles duftet und d‘ Vögela pfeifed. Noch isch’s koi so große Hitz, dass mr lieber in’s Haus neiwöllt. Noi, alle zieht’s naus ins Freie. In Garta in Park, ins Grüne. Richtich ognehm isch’s im Frühjahr. Mr schwitzt non et so, mr hat net glei dr schönschte Sonnabrand und s’hat no koi Schnoka. Mr ko wunderbar an mal aua Obend naushocka und sei Viertele Schlotza, ohne dass oim glei d’Wefza in’s Glas neihocket.
Wie schö isch’s doch, wenn mr sich’s erschte Mol in sein Liegestuhl neihaua ko und dr Natur oifach beim Wachsa zuaguggt. Mir persönlich geht’s wenichschtens so, wenn mr au meischtens nie Zeit für so a bissle Faulenza hat.
Kaum liegt mr im Liegestuhl, kriagt mr scho fascht a schlecht’s Gwissa, weil dr Rasa non et gmäht isch. Die z’rückgfrorene Rosaäschtla sott mr abschneida und von de voblühte Tulpa ghörat d’Käpsala abgschnitta. Kaum liegt mr still in seim Relaxsessel, isch vom Ausschpanna und Abschalta koi Spur. Dr Schwob hat jetzt Gelegaheit, drüber nachzudenka, was mr alles do sott. Die Physis fängt mit dr Psyche zu streita o. Die oi moint, mr däd die Liegestuhlentspannungsidylle ubedingt braucha, die onder moint, so ko’s net weitergeha mit der Lumperei. Liegableiba oder Aufsteha, Faulenza oder ebbes Schaffa, Schnarcha oder Ukraut felga?
Hat mr sich sei Ruheplätzle so gwählt, dass jeder Nachbar und jeder ondere Neidhammel zu oim neiglotza ko, siegt leider meischtens die Psyche. War mr aber schlau und hat a Eckle, wo oin koiner sieht, no triumphiert die Physis und mr strackt in Sessel nei und lässt dr liebe Herrgott an guata Mo sei. Je nach Situation und Lage des Ruheplatzes ko dieser Schtreit zwischen Körper und Geischt mehr oder weniger lang daura. Hat mr a guat’s Tröpfle dazua, dauert’s länger, mäht dr Nachber nebadro dr Rasa, isch’s glei vobei.
Der Schwabe braucht aber seine Abschaltphasen und sein ausg’ruhta Kopf, um seine schaffiche Glieder zu regeneriera. Deshalb sei am Ende dieser wohlgemeinten Überlegung noch ein kleiner Rat gegeben: Zum Entspanna immer dr Liegestuhl so aufstella, dass koiner sieht, wer drinnahockt. Dann werdet viele Probleme, die so a Nixtuarei mit sich bringt, schon von vornherein strategisch beseitigt.

Faulenza muass sei, aber bitte mit Köpfle!

Aus: …dr Schwobaseckel oder so geht’s zua im Ländle, von Wilfried Albeck

Bücher von Wilfried Albeck können direkt über den Verlag Albeck telefonisch bestellt werden. Verlag Albeck, Kirchgasse 14, 74223 Flein
Tel.: 07131/205075, Fax: 07131/572661
E-Mail: albeck@saitenwurscht.de
https://www.saitenwurscht.de/bucher/bucher.html

Der Spruch „April, April, der weiß nicht was er will,“ trifft so ziemlich jedes Jahr zu, denn im April täuscht das Wetter oft, ist unbeständig, launisch trügerisch.

April – Gedicht von Heinrich Seidel

April, April!
Der weiß nicht, was er will.
Bald lacht der Himmel klar und rein,
bald schaun die Wolken düster drein,
bald Regen und bald Sonnenschein!
Was sind mir das für Sachen,
mit Weinen und mit Lachen
ein solch Gesaus zu machen!
April, April!
der weiß nicht was er will.

O weh! O weh!
Nun kommt er gar mit Schnee
Und schneit mir in den Blütenbaum,
in all den Frühlingswiegentraum!
Ganz greulich ist´s, man glaubt es kaum:
Heut Frost und gestern Hitze,
heut Reif und morgen Blitze;
das sind so seine Witze.
O weh! O weh!
Nun kommt er gar mit Schnee!

Hurra! Hurra!
Der Frühling ist doch da!
Und kriegt der rauhe Wintersmann
Auch seinen Freund, den Nordwind, an,
und wehrt er sich, so gut er kann,
es soll ihm nicht gelingen;
denn alle Knospen springen,
und alle Vöglein singen.
Hurra! Hurra!
Der Frühling ist doch da!

April - Gedicht von Eduard Mörike

Bilder: Magnolienblüten im April

Es ist doch im April führwar,
der Frühling weder halb noch gar!
Komm Rosenbringer, süßer Mai,
komm du herbei!
So weiß ich, dass es Frühling sei.

Weilheimer Blättle

Entwicklung einer Datenstrategie für Baden-Württemberg

Die Landesregierung erarbeitet eine landesweite Datenstrategie. Auf dem Beteiligungsportal können die Eckpunkte der Datenstrategie eingesehen und aktiv an der Ausarbeitung mitgewirkt werden. Daten bilden die Grundlage der Digitalisierung. Um Datenschätze für Baden-Württemberg nachhaltig zu heben und zu nutzen, erarbeitet die Landesregierung unter Koordinierung des Ministeriums des Inneren, für Digitalisierung und Kommunen aktuell eine landesweite Datenstrategie. Auf dem Beteiligungsportal Baden-Württemberg können die Eckpunkte der Datenstrategie ab sofort eingesehen und aktiv an der Ausarbeitung mitgewirkt werden. Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus wirkt ebenfalls aktiv an der Erarbeitung der landesweiten Datenstrategie mit und ruft nun sämtliche Stakeholder zur Beteiligung auf.

Ohne Daten keine Digitalisierung

„Für eine gelungene Digitalisierung sind Daten eine unentbehrliche Grundlage – ohne Daten keine Digitalisierung. Daten ermöglichen es uns, innovative Produkte, Dienstleistungen und Geschäftsmodelle zu entwickeln oder Prozesse effizienter zu gestalten. Insbesondere im Zusammenhang mit der Künstlichen Intelligenz sind Daten ein Schlüsselfaktor: Die Qualität und Relevanz der verwendeten Daten sind entscheidend für das Erreichen von sinnvollen und nützlichen Ergebnissen durch KI-Systeme. Mit der Datenstrategie schaffen wir die Grundlagen dafür, dass Staat und Unternehmen die Daten besser nutzen können und somit KI-ready werden“, sagte der stellvertretende Ministerpräsident und Digitalisierungsminister Thomas Strobl. „Daten sind eine der wichtigsten Schlüsselressourcen für die digitale Wirtschaft, denn sie eröffnen Unternehmen enorme Innovations- und Wertschöpfungschancen. Sie treiben die Entwicklung neuer Produkte und Services voran, ermöglichen die Optimierung von Prozessen und sind zudem Grundlage von KI-Anwendungen. Insofern sind Daten von signifikanter Bedeutung für Innovation und Wettbewerbsfähigkeit“, sagt Dr. Nicole Hoffmeister-Kraut, Ministerin für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus.

Strukturierte Datenhaltung und effizientes Datenmanagement für bessere Qualität

Eine strukturierte Datenhaltung und ein effizientes Datenmanagement sollen zukünftig mehr und qualitativ bessere Daten am benötigten Ort verfügbar und intelligent nutzbar machen. Dabei soll besonderer Wert auf den Datenschutz und die Cybersicherheit gelegt werden. Mit

der zu entwickelnden Datenstrategie verfolgt die Landesregierung das Ziel, die wirtschaftliche Wettbewerbsfähigkeit zu stärken, weiteren Fortschritt zu gewährleisten und nachhaltigen Wohlstand zu sichern.

Im ersten Schritt haben die Fachministerien Handlungsfelder und Datenräume definiert, in denen die Strategie ihre Wirkung entfaltet: Mobilität, Gesundheit, Bildung und Weiterbildung, Wirtschaft, Wissenschaft sowie Verwaltung und Kommunen. Die Datenräume entsprechen den sechs Lebensbereichen der Digitalisierungsstrategie digital.LÄND und orientieren sich an der Datenstrategie der Europäischen Union.

Öffentlichkeitsbeteiligung über das Beteiligungsportal
Bei der Entwicklung der gemeinsamen Datenstrategie für Baden-Württemberg sind alle Interessensgruppen sowie Bürgerinnen und Bürger eingeladen, sich mit ihrer Expertise und ihren Ideen und Anregungen konstruktiv in den Erarbeitungsprozess einzubringen.
Zu den unterschiedlichen Datenräumen können sechs Wochen lang anhand von Leitfragen konkrete Antworten, Feedback und Impulse eingebracht werden. Anschließend werden die Ergebnisse durch die jeweils für die Datenräume federführenden Ministerien ausgewertet. Die Ergebnisse der Auswertung fließen in die weitere Ausarbeitung der Datenstrategie ein.
Die Beteiligung ist bis zum 8. Mai 2025 über das Beteiligungsportal Baden-Württemberg möglich.

Quelle: https://www.baden-wuerttemberg.de

Glück

Glück ist gar nicht mal so selten,
Glück wird überall beschert,
Vieles kann als Glück uns gelten,
was das Leben uns so lehrt.

Glück ist jeder neue Morgen,
Glück ist bunte Blumenpracht,
Glück sind Tage ohne Sorgen,
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.

Glück ist Regen, wenn es heiß ist,
Glück ist Sonne nach dem Guss.
Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst,
Glück ist auch ein lieber Gruß.

Glück ist Wärme, wenn es kalt ist,
Glück ist weißer Meeresstrand.
Glück ist Ruhe, die im Wald ist,
Glück ist eine Freundeshand.

Glück ist eine stille Stunde,
Glück ist auch ein gutes Buch.
Glück ist eine frohe Runde,
Glück ist freundlicher Besuch.

Glück ist niemals ortsgebunden,
Glück kennt keine Jahreszeit.

Glück hat immer der gefunden,
der sich seines Lebens freut.

Liebe schenken, Freude geben,
dankbar und zufrieden sein,
ist das höchste Gut im Leben
und schließt alles Schöne ein.

Verfasser unbekannt

Weilheimer Blättle

Flora und Fauna – Die Weidenkätzchen

Die Kätzchen der Weide sind beliebte Frühjahrsboten

Insgesamt gibt es über 450 Weiden-Arten, von denen rund 30 in Mitteleuropa heimisch sind. Am bekanntesten sind die pelzigen Weidenkätzchen der Salweide (Salix caprea) – der große Strauch oder kleine Baum wird auch Kätzchenweide oder Palmweide genannt. Es gibt aber auch noch andere Weiden-Arten und -Sorten mit samtigen Blütenständen, zum Beispiel die Grau- oder Aschweide (Salix cinerea) und die Reifweide (Salix daphnoides). Regional werden die Weidenkätzchen auch als Palmkätzchen bezeichnet – auch die Gebinde aus Weidenzweigen und anderen Gehölzen, die für das Brauchtum am Palmsonntag verwendet werden, tragen diesen Namen.
Die Salweide erreicht Wuchshöhen zwischen 2 und 10 Metern, an geeigneten Standorten bis zu 15 Metern. Als Durchschnittsalter werden 60 Jahre angegeben. Kennzeichnend ist ihre verhältnismäßig breite Baumkrone. Da Weiden zweihäusig sind, gibt es männliche und weibliche Pflanzen. Während die männlichen Blütenstände leuchtend gelbe Staubgefäße tragen, nehmen die weiblichen Blütenstände eine grünliche Färbung an. Ab Mai bis Juni reifen trockene, grüne vielsamige Kapselfrüchte.

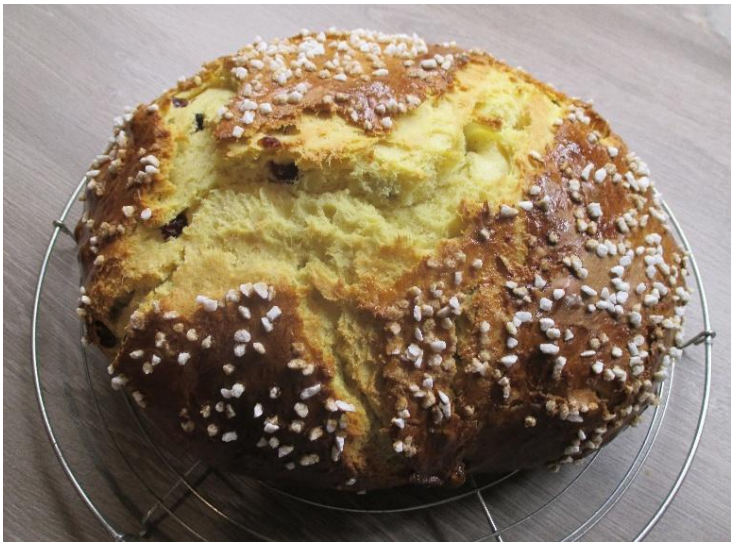
Wenn die Weidenkätzchen blühen ist das Frühjahr nah!
Vor dem Laubaustrieb zwischen März und April entwickeln sich die Blütenstände der Salweide, die sogenannten Weidenkätzchen. Aufgrund ihrer frühen Blütezeit ist sie eine wichtige erste Futterpflanze für Insekten wie zum Beispiel Honigbienen und auch frühe Schmetterlinge, die man immer wieder auf den Kätzchen entdecken kann. Aber nicht nur als Insektennahrung sind die flauschigen Kätzchen beliebt, gerne holt man sie sich auch als Frühlingsschmuck ins Haus, besonders die silbrigen Kätzchen der Salweide sind hier sehr beliebt. Aber darf man das?
Aus Artenschutzgründen ist es beim Schneiden der Weidenkätzchen eher ratsam, sich zurückzuhalten. Grundsätzlich ist es laut Bundesnaturschutzgesetz erlaubt, die Zweige wild lebender Pflanzen in geringen Mengen für den privaten Bedarf – zum Beispiel für einen Strauß – zu schneiden, sofern sie nicht in Natur-Schutzgebieten stehen. So heißt es in § 39, Absatz 3: Jeder darf "Zweige wild lebender Pflanzen aus der Natur an Stellen, die keinem Betretungsverbot unterliegen, in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf pfleglich entnehmen und sich aneignen."

Wer sich eine Weide für den Garten wünscht, pflanzt sich das Gehölz am besten im Frühling oder Herbst. Die meisten Weiden sind lichthungrig und bevorzugen einen sonnigen bis absonnigen Standort im Garten. An den Boden stellen sie kaum Ansprüche – nur zu trocken sollte er nicht sein. Im zeitigen Frühjahr versorgt man die Pflanzen mit etwas Kompost.
Eine kompakte Sorte ist die Hängende Kätzchenweide (Salix caprea ‘Pendula’). Ihre Weidenkätzchen sind auch auf dem Balkon oder der Terrasse ein toller Blickfang.
Quelle: https://www.mein-schoener-garten.de

Osterbrot

Bereits im Mittelalter gehörte das Osterbrot als christliches Symbol des „Fastenbrechens“ zu einer festlich gedeckten Tafel dazu. Nach der 40-tägigen Fastenzeit seit Aschermittwoch durfte an Ostern endlich wieder herrlich geschlemmt werden.

Zutaten:
500 g Mehl
1 Pck. Puddingpulver Vanille
1 Prise Salz
30 g frische Hefe
125 ml Milch
etwas abgeriebene Zitronenschale
100 g Butter zimmerwarm
2 Eier
100 g Zucker
Je 50 g Rosinen und Cranberrys
60 g Cashewkerne
Rum oder Amaretto
Eigelb, Milch, Hagelzucker



Zubereitung:
Das Mehl mit Puddingpulver und Salz in einer Rührschüssel vermischen. In der Mitte eine Mulde machen, eine Teelöffel Zucker und die zerbröselte Hefe in die Mulde geben. Die Milch leicht erwärmen (handwarm) und mit einem Teil die Hefe in der Mulde glattrühren. Butter, Zucker, Eier und Zitronenschale zugeben und mit dem Handrührgerät einen Hefeteig kneten bis ein glatter Teig entstanden ist, der nicht mehr klebt und sich vom Schüsselrand löst. (bei Bedarf noch etwas Mehl zugeben.) Abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
Inzwischen die Cashewkerne hacken. Die Rosinen und Cranberrys mit ein wenig Rum bzw. Amaretto mischen und ziehen lassen.
Nach dem ersten Gehen, mit den Händen die restlichen Zutaten unterkneten. Nochmal gehen lassen bis sich das Volumen ca. verdoppelt hat. Den Teig zu einem runden Laib formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ein Eigelb mit etwas Milch verquirlen, das Osterbrot damit bepinseln und Hagelzucker auf den Laib streuen.
Bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen, evtl. vor Ende der Backzeit mit Backpapier abdecken falls es zu dunkel wird.

Wo liegt das größte Glück, der reichste Schatz?
Wo ruht Zufriedenheit in allen Tagen?
Wo findet Seligkeit den schönsten Platz?
Wo hilft die Freude über alles Klagen?
Wo füllt sich Körper, Seele und Verstand?

In dir – mein teures Schwabenland!
Wilfried Albeck

Weilheimer Blättle

Soziales Netz Raum Weilheim

Information-Beratung-Unterstützung für Weilheim-Holzmaden-Neidlingen-Ohmden

B.U.S. Bewegen-Unterhalten-Spaß haben

Bewegung ist ein entscheidender Faktor für Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Bewegung hält den Körper gelenkig und beugt depressiven Verstimmungen vor. B.U.S. steht für die Initiative: Bewegen-Unterhalten-Spaß haben Und ist ein Bewegungsangebot für ältere Menschen. Es ist auch für diejenigen geeignet die sich bisher zu „unsportlich“ fühlten und deshalb an bestehenden Angeboten nicht teilgenommen haben.

B.U.S. Gruppen gibt es bereits an vielen Orten im Landkreis Esslingen. Sie werden von bürgerschaftlich Engagierten geleitet und finden (fast) bei jedem Wetter statt. Eine Anmeldung, Sportkleidung oder besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch wer körperliche Einschränkungen hat kann teilnehmen.
Die Teilnahme ist außerdem kostenfrei.
Das Ziel von B.U.S. ist die körperliche Fitness auch in der zweiten Lebenshälfte so lange wie möglich zu erhalten.

Im Vordergrund des kreisweiten Projekts stehen die für jedes Alter geeigneten Bewegungsübungen „5 Esslinger“. Dabei handelt es sich um spezielle Übungen mit denen Balance, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit trainiert werden, die zur Gesunderhaltung beitragen. Gleichzeitig sollen die Übungen helfen, Stürze zu vermeiden.
Die leichten Kraft- und Balanceübungen können auch im fortgeschrittenen Alter gut bewältigt werden. Das Bewegungsangebot kann durch weitere Übungen oder einen gemeinsamen Spaziergang abgerundet werden. Im Mittelpunkt stehen vor allem Spaß an Bewegung, Geselligkeit und Freude am gemeinsamen Tun.

Treffpunkt: jeden Montag (außer Feiertag) 9:30 Uhr, Marktplatz in Weilheim.

Weitere Informationen:
Soziales Netz Raum Weilheim e.V., Bürgerhaus Weilheim, Marktplatz 4.
Tel. 07023 74 33 077 oder info@soziales-netz-weilheim.de