

WAHNSINNSWELT

Das Magazin aus dem Therapeutikum Heilbronn

IM RAUSCH DER SINNE

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein



AUFHORCHEN, HINHORCHEN, WEGHORCHEN

Hören mal anders
S. 7

16. HEILBRONNER TROLLINGER MARATHON

Wo wir sind, ist vorne!
S. 14

WIR SIND DANN MAL WEG

Traumstraßen in Deutschland
S. 26



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

als Geschäftsführerin muss man wirklich immer alle „fünf Sinne“ beieinander haben, zumindest versuche ich das.

Ich spreche mit vielen Menschen, ich versuche gut zuzuhören, ich sehe mir die Welt an, ich habe ein empfindliches Näschen (rieche manchen „Braten“) und ich berühre gerne verschiedene Materialien. Über meine Sinnesorgane verarbeite ich viele tägliche Entscheidungssituationen. Deshalb muss ich auch ab und zu in meinem Sinneshaushalt wieder aufräumen und das mache ich so gerne in meinem Garten.

Lehnen Sie sich zurück, genießen Sie das Leben, vermeiden Sie Stress und überhaupt ziehen Sie auf eine Südseeinsel oder lesen Sie einfach unsere Wahnsinnswelt!

In diesem Sinne grüßt Sie herzlichst

Martina Wieland

IMPRESSUM

WAHNSINNSWELT
Herausgeber

Das Magazin aus dem Therapeutikum Heilbronn erscheint 2x jährlich (Sommer/Winter)
Arbeits- und Wohnstätten GmbH Therapeutikum Heilbronn, Kreuzackerstraße 19, 74081 Heilbronn, Geschäftsführerin, Martina Wieland,
Fon 07131. 50 86-0, info@therapeutikumheilbronn.de, www.therapeutikumheilbronn.de

Redaktion

Die WAHNSINNSWELT ist ein Arbeitsprojekt einer Gruppe von Rehabilitanden. Diese bilden auch das Redaktionsteam. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben ausschließlich die Meinung der Autoren wieder. Wegen der besseren Lesbarkeit verzichten wir im gesamten Heft auf die Unterscheidung nach Geschlechtern.

Fachlicher Beirat

Dr. Joachim Marowski, Facharzt für Psychiatrie, Neurologie, Psychotherapie, Verkehrsmedizin und Rehabilitationswesen
Gerhard Kube, Dipl.-Psychologe / Psychotherapeut

Chefredakteur/Produktion
Fotos

Edwin Ferring, FERRING CONSULT, Heilbronn, Fon 07131. 645 30 23. © Nachdruck nur mit Genehmigung
Therapeutikum Heilbronn, © STEEX-istock.com, © annabell2012-fotolia.com, © www.samuelharfst.com, © Askold Romanov-istock.com, © Oksana Kuzmina-fotolia.com, © kaboompics.com-pexels.com, © stokpic.com-pexels.com, © Massonstock-istock.com, © stock.tookapic-pexels.com, © unsplash.com-pexels.com, © JCG-CZ-istock.com, © lassedesigner-fotolia.com, © svetikd-istock.com, © Landesgartenschau Öhringen 2016, © iMoreCreative-istock.com, © psdesigni-fotolia.com, © Alejandro Rivera-istock.com, © radenmas-istock.com, © www.naturpark-frankenwald.de, © www.deutsche-maerchenstrasse.de © stockphoto-graf-fotolia.com, © slasnyi-fotolia.com, © Squaredpixels-istock.com, © pressmaster-fotolia.com



19



20

SAMUEL HARFST
// CHRONIK EINER LIEBE

DAS FEST
DER FARBEN –
Eine Geschichte
Seite 22

TITELTHEMA

- 4 Im Rausch der Sinne
- 7 Aufhorchen, Hinhorchen, Weghorchen
- 8 Unsere Sinne erleben viel
- 10 Farbe ist mehr als Wandschmuck

FORUM

- 13 In eigener Sache: 10 Jahre Wahnsinnswelt
- 14 Gemeinsam stark: Wo wir sind, ist vorne!
- 15 Landesgartenschau Öhringen
- 17 Wer hat`s erfunden?

REZEPTE

- 19 Salat vom grünen Spargel
- 19 Erdbeer-Lasagne

KULTUR

- 20 Bewegende Freude – und wer sie verursacht
- 22 Das Fest der Farben – Eine Geschichte

FREIZEIT

- 24 THERA KICKERS – Qualifikationsturnier
- 25 THERA KICKERS – Wir suchen Sponsoren
- 26 Wir sind dann mal weg
- 29 Tauchsafaris in Thailand

PERSONALIEN

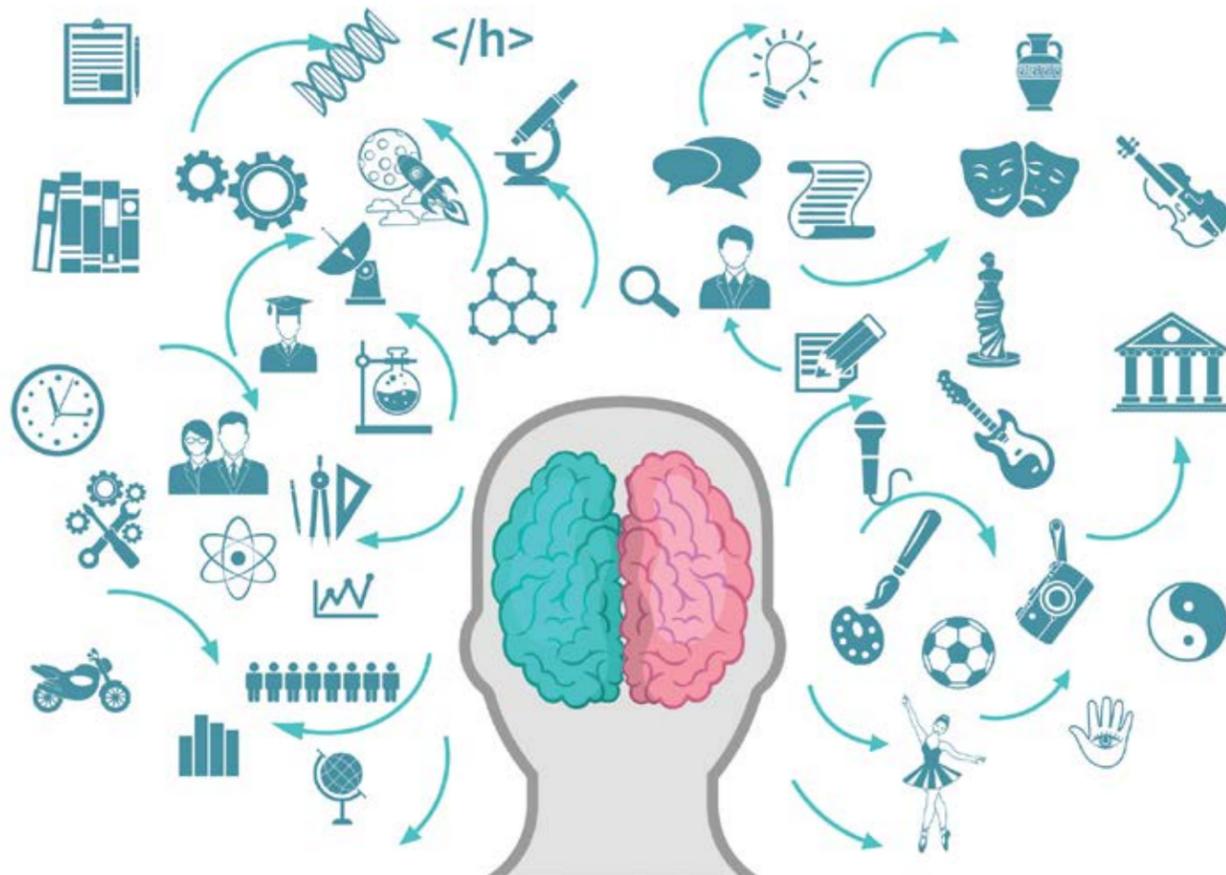
- 30 Neue Mitarbeiter
- 30 Weiterbildung
- 31 Ruhestand
- 31 Wir suchen laufend

DA WAR NOCH WAS

- 32 Bleib gesund und genieße die Zeit
- 34 Alle Jahre wieder
- 35 Lachen ist gesund
- 35 Rätselecke

IM RAUSCH DER SINNE Verlorene Fähigkeiten wiederbeleben

Jeder unbefangene Leser, der diese Überschrift beim Durchblättern zum ersten Mal bewusst wahrnimmt, wird sich wohl mit sehr unterschiedlichen Erwartungen und Assoziationen in Bezug auf die damit verbundene Thematik konfrontiert sehen. In unserem europäischen Kulturkreis heute erfährt allein der Begriff Rausch gemeinhin weder eindeutig positive noch ausschließlich negative Wertungen hinsichtlich seiner Stellung innerhalb der allgemeinen Lebenswirklichkeit.



Auch ob ein wie auch immer zustande gekommener „Rauschzustand“ zumindest zeitweise erstrebenswert sein könne oder um jeden Preis vermieden werden müsse, kann in einem modernen Wohlfahrtsstaat heutiger Prägung nicht so eindeutig beantwortet werden. Hier gibt es viele Graustufen und Zwischentöne, die je nach Lebenserfahrung, gesundheitlichem und sozialem Status eine differenzierte Bewertung zulassen. Der gemeine Konsumrausch hingegen, der die binnenwirtschaftliche

Nachfrage ankurbeln hilft, darf in diesem Zusammenhang als ein gesellschaftlich geradezu erwünschtes Phänomen betrachtet werden.

Besonders dann, wenn der Besuch in einem Möbelhaus beispielsweise die Sinne für gerechtfertigte oder überzogene Preisvorstellungen schärfen hilft. Für den Fall, dass einige der ausgestellten Möbelstücke auch den persönlichen Geschmack treffen und dabei noch erschwinglich

sind, kann es vorkommen, dass die Vorfreude auf die zu erwartende Aufwertung der Wohnlandschaft Zuhause im trauten Heim Phantasie und Sinne beflügeln kann. Eine angemessene Belohnung des anerkannt anspruchsvollen und betreuungsbedürftigen Belohnungszentrums im Gehirn der Gattung Mensch darf im Hintergrund als das eigentliche Motiv für die Aufnahme einer Arbeit mit der damit verbundenen finanziellen Entlohnung angesehen werden, weil ein jeder weiß, auch hier gilt: „Ohne Moos – nix los!“

Ein Recht auf „Rausch“

Als Gegenforderung im Hinblick auf die Pflicht zur Ausübung einer den Lebensunterhalt bestreitenden Arbeit hingegen, halten dies jedoch einige der gesellschaftlich relevanten Akteure für nachgerade gerechtfertigt, um einerseits vielfältige Stressmomente im Alltag abzubauen zu helfen und andererseits der allgemeinen Lebenserfahrung zu folgen, dass Geld alleine eben nicht glücklich macht, auch wenn sich über einen gelegentlichen „Lustkauf“ immer wieder ein kurzfristiges Wohlbefinden einstellen mag. Gesellschaftlich akzeptierte Stimuli, die bei ritualisierten Zusammenkünften von Menschengruppen (z. B. in Weindörfern oder Raucherkneipen) zur Anwendung kommen, haben sich über Jahrhunderte eingebürgert und sind unter Vermeidung von Abhängigkeiten als gesellschaftliche Realität sogar erwünscht.

Jetzt soll es an dieser Stelle aber ja nicht nur um Rausch im Sinne einer ekstatischen Erfahrung zur Erweiterung des Bewusstseins gehen oder um die Betäubung von Sinneswahrnehmungen im Gefolge frustrierender Alltagserlebnisse, sondern um einen erlernbaren achtsamen Umgang mit den uns regelmäßig umgebenden Sinneseindrücken, die angemessen zu verarbeiten und entspannt zu genießen eine allzeit hilfreiche Unterstützung für unser personales Ich anbieten kann.

Die Entwicklung der Sinnesbildung

Betrachtet man in diesem Zusammenhang den Menschen als biologisches Wesen, das überall wo es geht und steht, selbst für angebliche Selbstverständlichkeiten wie z. B. die Orientierung in Raum und Zeit, auf die kontinuierliche Versorgung mit Sinneseindrücken angewiesen ist, dann ergibt es Sinn, einen kurzen Blick auf die Entwicklungsgeschichte der Sinnesbildung vom Kleinkind her betrachtet zu werfen. Grundsätzlich erarbeitet sich ein Neugeborenes seinen fortschreitenden Kontakt zur Umwelt Schritt für Schritt von den Nahsinnen hin zu den Fernsinnen, da es sich in den ersten Lebensmonaten be-

kanntermaßen in einer weitgehend hilflosen Lage befindet und seine Einwirkungsmöglichkeiten auf die Umgebung als sehr begrenzt zu bezeichnen sind.



Da jedoch die Nahrungsaufnahme einen zentralen Aspekt im Tagesablauf darstellt, ist es von daher naturgemäß verständlich, dass Neugeborene und Kleinkinder nahezu alle Gegenstände, derer sie habhaft werden können, regelmäßig sowohl ergreifen als auch zugleich in den Mund nehmen wollen, um deren Qualität und Tauglichkeit im Einzelfall eben nicht nur begreifen zu können, sondern auch erschmecken zu können. Dieses Wechselspiel aus Erkunden der Umgebung mit allen Sinnen und Abspeichern der erlangten Erfahrungen als maßgebliche Gedächtnisinhalte fördert nachhaltig die Gehirnentwicklung des Kleinkindes mit dem Ziel, im fortgeschrittenen Lebensalter auf einen reichhaltigen Erfahrungsschatz an bewerteten Sinneseindrücken zurückgreifen zu können, der die Orientierung im Alltag ermöglicht und darüber hinaus aufgrund der individuellen Bewertungsskala gezielte Genussmomente für die Sinne bereitzustellen hilft.

Tante Ernas Lieblingsgerichte

Wie tief im Bewusstsein bestimmte Sinneseindrücke verankert sind, kann man am Beispiel des Geruchssinnes veranschaulichen, der als einer der Körpersinne gilt, die bis weit in unsere vorbewussten Erfahrungsebenen hineinreichen. So kann es vorkommen, dass selbst wenig emotional orientierte Erwachsene beispielsweise im Urlaub in einer neugierigen und aufgeschlossenen Bewusstseinslage auf einem exotischen Markt mit spezifischen Duftkomponenten konfrontiert werden und auf einmal sehr

stark an Erlebnisse ihrer Kindheit erinnert werden, die vor dem inneren Auge aufsteigen und eine starke Gegenwärtigkeit gewinnen. Man sagt dann beispielsweise, dass der Duft an die Küche von Tante Erna erinnern würde, als sie ihre Lieblingsgerichte aus Indien kochte. Die beschriebene starke Gegenwärtigkeit der Erinnerung kann dann im Einzelfall dazu führen, dass man sich wieder einem verschütteten Kochhobby zuzuwenden bereit ist, was die Genussfähigkeit im Alltag deutlich aufwerten kann.



eine gleichwertige sinnliche Erfahrung bereiten. Jeder, der schon einmal nach einem schweißtreibenden Aufstieg über mehrere hundert Höhenmeter endlich eine erholsame Rast inmitten einer Bergwiese am Ufer eines friedlich murmelnden Baches einlegen konnte, kann gut nachvollziehen, wie gut es tut, ein erfrischendes Getränk mit samt eines rustikalen Vespers zur Regeneration der Sinne und körperlichen Kräfte serviert zu bekommen.

Wer dann nach einer solch ausgesprochen wohlthuenden Erholungspause wieder zu Kräften kommt und zur letzten Etappe Richtung Gipfel aufbrechen kann, wird sich mit seinen Begleitern schnell einig sein, dass es kein größeres Vergnügen gibt, als dermaßen „neugeborenen“ restlichen Aufstieg zu wagen. Dieses dürfte qualitativ auch den Empfindungen nahe kommen, die sich dann hoffentlich beim Erklimmen des Gipfels und der Freude über den Ausblick erwartungsgemäß einstellen mögen.

Es lohnt sich

So bleibt nun abschließend festzuhalten, dass es im wahrsten Wortsinne Sinn ergibt, wenn wir als Mitbürger im Hier und Jetzt hin und wieder gelegentlich unsere Sinne schärfen, die im Alltag oftmals zu ermatten und abzustumpfen drohen, um mit allen Sinnen Abwechslung und Vielfalt zu erleben und dabei für neuartige Sinneseindrücke hinreichend offen und auch empfänglich zu sein.

>> **Heino Ehmann**

Eine sinnliche Erfahrung

In gleicher Weise kann auch eine geruhsamer verlaufende Bergwanderung ganz ohne Stress einer im Hintergrund laufenden Zeitnahme im Vergleich zu einer sportlichen Höchstleistung, wie sie ein Marathonlauf nun einmal ohne Zweifel darstellt, im Hinblick auf die gebotene Erlebnisdichte



WAHNSINNSWELT



AUFHORCHEN, HINHORCHEN, WEGHORCHEN Hören mal anders

Überleben und Genuss

Einer der wichtigsten Sinne, die wir Menschen zum Leben brauchen, ist sicherlich unser Gehör. Schon alleine damit wir uns miteinander verständigen können, müssen wir uns auf unsere Ohren verlassen können. Auch um Gefahren rechtzeitig wahrzunehmen sind die Sinnesorgane und damit auch unser Gehör unablässig. Aber nicht nur zum reinen Überleben brauchen wir unsere Sinne, sondern auch um gezielt wahrzunehmen und beispielsweise mit Genuss etwas hören zu können.

Wer viel Musik hört oder selbst ein Instrument spielt, hat sicherlich ein darauf abgestimmtes, feines Gehör. Auch Menschen die das Glück haben, eventuell viel in der freien Natur oder sonst an Orten, wo es noch ziemlich ruhig zugeht, sein zu können, werden wahrscheinlich mit ihren Ohren ganz andere Dinge wahrnehmen, als beispielsweise ein Discjockey oder ein Bauarbeiter, der trotz Gehörschutz noch immer viel zu viel Lärm erdulden muss. Bei solcher Dauerbelastung oder Überlastung eines Sinnes, kann es leider auch passieren, dass dieser deshalb regelrecht abstumpft. Im Falle des Gehörs kann das heißen, dass man die leisen Töne eben kaum mehr wahrnimmt oder gar eine Hörschädigung davonträgt.

Nimm die Brille ab....

Da es in unserer heutigen Welt ja im Allgemeinen häufig sehr laut zugeht, vor allem in Städten, ist es oft schwer, einen wirklich ruhigen Platz zu finden. Viele Menschen meinen, sich deshalb durch andauernde Abschottung von den Umweltgeräuschen mittels Kopfhörerberieselung oder Dauerradio- bzw. Fernsehbeschallung helfen zu können. Aber auch das führt nicht wirklich zur gewollten Hilfe. Im Grunde wissen die meisten Menschen wohl, wie erholsam echte Ruhe sich auswirkt, sind oft aber nicht im Stande solche Ruheinseln in ihrem Leben zu finden bzw. zuzulassen.

WAHNSINNSWELT

Aber nur wer seinen Sinnen, also auch den Ohren die nötigen Pausen und Erholungsphasen zugesteht, kann sich dann, wenn es darauf ankommt, auch auf sie verlassen. Um beispielsweise Musik oder besser noch ein Live-Konzert richtig genießen zu können, ist es meiner Meinung nach besser, die Stunden davor ruhiger anzugehen und auf andere Musik eher zu verzichten. Damit man sich dann so richtig auf das Gebotene einlassen kann. Mir selbst hilft es auch oft, einfach mal die Augen zu schließen und mich ganz bewusst nur auf das zu konzentrieren, was gerade wichtig ist, egal ob das Musik oder etwas anderes hörbares ist. Nicht umsonst gibt es ja auch den Spruch, der da heißt: „Nimm deine Brille ab, dann hörst du besser!“



es auch oft, einfach mal die Augen zu schließen und mich ganz bewusst nur auf das zu konzentrieren, was gerade wichtig ist, egal ob das Musik oder etwas anderes hörbares ist. Nicht umsonst gibt es ja auch den Spruch, der da heißt: „Nimm deine Brille ab, dann hörst du besser!“

Wie bitte?

Dabei ist auch die Frage berechtigt, worauf wir eigentlich hören in der heutigen Zeit? Was lässt Menschen noch aufhorchen? Nur noch das Laute, Übertriebene, das uns überall aus allen Richtungen aufgezwungene Alltagsgeplär der Werbung zum Beispiel? Oder gibt es noch Menschen, die sich die Fähigkeit bewahrt haben, sich an den Stimmen der Natur, beispielsweise Vogelgezwitscher, dem Dahinplätschern eines Baches oder auch am Geräusch von Sturm und Wellen zu erfreuen? Menschen, die sozusagen in die Stille lauschen und dort vielleicht etwas finden, das wichtiger ist, als all der sonstige Lärm. Im Grunde sind uns unsere Sinne ja auch dafür gegeben, dass wir uns freuen können an der Umwelt und dem Leben und was alles dazu gehört. Sonst wäre es ja auch möglich gewesen, uns ohne Sinnesorgane oder in eine neutrale langweilige Welt hineinzusetzen, die dann aber auch ziemlich Sinnlos geworden wäre.

Zum Schluss hierzu noch ein Zitat von Plutarch (altgriechischer Schriftsteller): „Am Anfang des rechten Lebens ist das rechte Hören.“

>> **Manuela Knödler**



UNSERE SINNE ERLEBEN VIEL

Das sprudelnde Leben am Tag

Im Laufe des Tages sind die menschlichen Sinne dem Rausch der Eindrücke ausgesetzt. Alles wird wie von einem Schwamm aufgesogen, gefiltert und gesteuert – bewusst oder unbewusst. Der Lärm der Baustellen dringt in die Ohren, die Augen erkennen die Blaulichter der Rettungsfahrzeuge in der Ferne, die Gerüche der Lebensmittel produzierenden Firmen dringen einem in die Nase und in den Bussen spürt man die Wärme der sich an einen drängenden Menschen, wenn er voll besetzt ist.

Sind die Sinne in der Dunkelheit ausgeprägter?

Ich meine ja. Für mich hat die Dunkelheit etwas Lebendiges und Spannendes. Wenn ich abends mit Lucky raus gehe (das ist der Hund meiner Freundin), schule ich meine Sinne intensiver. Ja ich behaupte sogar, dass ich die Berührungen des Hundes, die Geräusche des Waldkauzes

(der seine Rufe in der Stille ertönen lässt) und die Gerüche der feuchten Bäume nachdem Regen bewusster wahrnehme. Lucky sehe ich in der Dunkelheit, da er immer ein grünes Leuchtbands trägt. Plötzlich verrät ein Ruck an der Leine, dass er etwas entdeckt hat.

Ist es ein Freund, Feind oder Tier?

Nicht immer sind Mensch und Tier mit Licht ausgerüstet. Also lieber Mal an die Seite gehen, der Hund muss im Gras sitzen und ich versuche mit klopfendem Herzen etwas zu erkennen. Es kommt eine dunkle Gestalt und Lucky „legt los“.

Bis eine freundliche Stimme sagt:

„Hallo Lucky ich bin es.“

Sein Gebell verstummt und wir erkennen beide den freundlichen Nachbarn aus dem „Städtle“. Zum Glück sind wir weit genug von den Häusern entfernt, denn der Hund war ganz schön laut.

Die Nacht steckt voller Überraschungen

Neben uns rauscht die Jagst in ihrem Flussbett an uns vorbei und auf ihr ertönt vereinzelt das Schnattern einer Ente. Ein kühler Windhauch streift meine Wangen und Luckys Fell. Sein lautes „Schnuffeln“ verrät mir, dass er eine Fährte aufgenommen hat. Kurz danach platscht es neben mir – Lucky ist in das Bächlein gesprungen; hat er eine Maus gefangen? Gemütlich trottet er im Bächlein weiter, um etwas später seinen Durst zu stillen. Bis auf die Scheinwerfer der einzelnen vorbeifahrenden Autos und das Rattern des Zuges ist es still. Die Maus ist dem Hund zum Glück entwischt! Meine Sinne sind weiterhin wachsam und verarbeiten die Geschehnisse der Nacht. Einmal erfreue ich mich an den Bildern der beleuchteten Türme und der alten Stadtmauer – dann wiederum schaue ich weiter auf Lucky. Auch wenn es jetzt nicht mehr weit bis nach Hause ist, muss ich mich voll auf den Hund konzentrieren. Da er sehr sensibel und empfindsam ist, kann seine Stimmung sehr schnell umschlagen.

Jetzt kommen die Lebensgeister (Sinne) zur Ruhe

Auf den letzten 100 Metern bleibt es gemütlich – außer dass die Autos über den Zebrastreifen sausen. Endlich können wir die Straße überqueren. Zurück im „Städtle“ ruft es aus der Seitenstraße:

„Habt ihr eure Nachtrunde gedreht?“

Unsere Nachbarin begrüßt Lucky und mich, streichelt den Hund und plauscht ein wenig mit mir. Da entdeckt der Hund das Auto seines Frauchens. Rasch zieht er in Richtung Haustür, wartet ungeduldig bis ich sie auf- und wieder zuschließe und schnell hinein zu



ihr. Ich wechsele noch ein paar Sätze mit ihr und danach verschwinde ich unters Dach, wo meine Katze schon auf ihre Streicheleinheiten wartet. Müde aber entspannt lausche ich, was für Geräusche im Haus ertönen, fühle die Wärme meiner Katze, die es sich auf dem Kopfkissen bequem gemacht hat und schlafe ein. Haben meine Sinne nun Pause?

>> **Martina Germersdorf**

Steelcase®

Please

Der einzige Bürostuhl mit Power²



Please ist der einzige Bürostuhl, der Ihnen Power² bietet. Please unterscheidet sich von jedem anderen Bürostuhl – und das liegt an seinem einzigartigen System mit horizontal 2-geteilter Rückenlehne, das Ihnen einmaligen Komfort bietet. Please ist ein rundum ausgewogener Stuhl, der Ihnen eine perfekte Harmonie von Komfort und Ästhetik, Präzision und intuitiven Verstellmechanismen bietet.

ASBO

Büroeinrichtungshaus
Alois Bolch GmbH
Im Klauenfuß 19
74172 Neckarsulm
Tel. 07132 / 9770-0
Fax 07132 / 9770-50
info@asbo-nsu.de

FARBE IST MEHR ALS WANDSCHMUCK



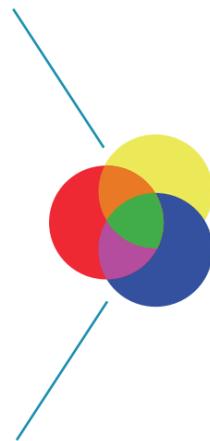
Blau, blau, blau blüht der Enzian...

Ein Sonnenaufgang, der Lauf der Jahreszeiten, bunte Wälder, Dämmern, Morgengrau, Schnee und Eis oder Früchte des Sommers, Momente die uns die Natur in ihrer ganzen Farbenpracht nahebringen. Im Tagesablauf und bei den Jahreszeiten blüht die Zeit im Herzen und bringt Früchte, die leuchten und von denen man die Symbole der Farben ableiten kann. Gelb wie die Sonne, blau wie die Nacht, der Himmel und das Meer. Grün wie die Wälder und das Gras, Rot wie die Liebe, der Mohn und die Rose. Gold wie die Sterne und der Mond. Der Regenbogen am Himmel ist das Bündnis der Welten und spiegelt sich in der Seele. Morgenrot beginnt im Tag, ich liebe die Stunden am Meer, die grauen Nebel, die den Wald verschlucken und die silberhellen Sonnenstrahlen, die meine Träume durchdringen und golden lacht das Himmelsmeer, farbenfroh.

So bedeutend die Farben im Leben sind, so ist es kein Wunder, dass schon Goethe darüber forschte. Goethes Farbenlehre, in Jahrzehnten erarbeitet, geht von einem Farbkreis aus, auf den auch andere Forscher ihre Theorie aufbauten.

Drei Primärfarben Blau, Rot und Gelb sowie die Mischfarben Violett, Orange und Grün. Orange und Gelb auf der Plusseite, Violett und Blau auf der Minusseite. Nach Goethe sind Farben der Plusseite lebhaft, regsam und strebend. Die Farben der Minusseite wecken eine ruhige, weiche sehrende Empfindung. Rot steht dazwischen, Grün ist eine neutrale Farbe, die ausgleicht. Violett ist die Farbe der schöpferischen Unruhe. Für Goethe sind Farben wirkliche Energien.

Max Lüscher, ein bedeutender Farbwissenschaftler geht von vier Grundfarben aus: Rot, Blau, Grün und Gelb - jede Farbe steht hier für ein anderes Selbstgefühl und ruft unterschiedliche Empfindungen und Verhaltensweisen hervor. Die Farben sind so anzuwenden, dass die vier zugrundeliegenden Fähigkeiten zu einer optimalen Kombination führen.



Good Luck

Schwarz oder grau ist heute die Hälfte aller Autos. Ganz im Sinne von Henry Ford, dem Gründer der Ford Werke, Vater der berühmten „Tin Lizzy“, dem ersten



Auto in Serienproduktion, zu Beginn des vorigen Jahrhunderts. Er erklärte: „Kunden können ihr Auto in jeder Farbe bestellen, solange diese Farbe schwarz ist.“ Sein Denken galt der Einfachheit der Produktion und nicht der Optik, denn schwarz trocknet schneller und so könne er zügiger und günstiger bauen. Auch heute, im Gegensatz zu Europas weißen Limousinen, gilt Schwarz immer noch in Deutschland als meist gewählte Autolackierung. Mit 27,8 Prozent seit 2011 an erster Stelle, Weiß mit 19,6 Prozent, Blau mit 8,7 Prozent, Rot mit 6 Prozent und Braun mit 5,8 Prozent (Quelle Kraftfahrt-Bundesamt).

Mit Blick auf die Sicherheit ist allerdings weniger die Farbe als die Umgebung maßgebend. Ein weißes Auto ist zwar bei Nacht besser zu erkennen, bei Schnee aber schlechter. Auch grün kann in einem Waldstück von Nachteil sein. Richtig gut sichtbar ist man nur mit den Signalfarben Rot, Orange oder Gelb. Unabhängig davon entschieden sich in 2014 90 Prozent der Mercedes-Käufer für Schwarz, Weiß oder Grau als Autofarbe, nur 11,2 Prozent wollten es bunter. Dagegen mögen die Opel-Käufer es farbiger. So ist Opel, VW und Skoda im Jahre 2014 bei Gelb, Orange, Violett und Grün vorn. Der Drang nach Individualisierung ist bei Kleinwagen stärker. Eine heiße Nummer ist die Zwei-Farben-Lackierung. So wird das Fahrzeug noch individueller, hat Gestaltungsspielraum und ist häufig bei Kleinwagen zu sehen.

Farbmeditation

Sie hilft, Stress besser zu meistern, die Widerstandskraft zu stärken, tatkräftiger und optimistischer zu sein. Dazu eine Farbe vorstellen oder Gegenstand dieser Farbe ins Gedächtnis rufen oder das Farbspektrum betrachten und eine Lieblingsfarbe auswählen.

Spirituelle Bedeutung von Farben

- Gold: Liebe und Vollendung
- Weiß: Reinheit und Erleuchtung
- Rosa: Sanftmut und Herzenswärme
- Blau: Ruhe und Stärkung
- Orange: Stärkung der Lebensmitte
- Grün: Allgemeine Harmonisierung
- Türkis: Geistige Klarheit
- Rot: Leben, Energie, Kraft und Liebe
- Indigoblau: Tiefe in der spirituellen Meditation
- Violett: Tiefe Reinigung für Körper, Geist und Seele
- Gelb: Offenheit und Weltgewandtheit
- Magenta: Verstärkung und übersinnliche Kräfte



Farben und unsere Umgebung

Für Ruhezeiten sind die Farben Blau und Grün wichtig, beispielsweise ein blassblauer Wandanstrich mit dunkelblauen Tischen und Stühlen sowie vielen Pflanzenvasen, wo durch das Grün Augen und Geist ausruhen. Auch von den Farben unserer Kleidung werden wir in starkem Maß beeinflusst und sie beeinflussen andere durch unsere Farbwahl. Farben helfen Ihnen bei der Bewältigung Ihres Alltags. Falls Sie trübes Regenwetter bedrückt, sollten

Farbe und Lebensalter

Farbe ist nicht statisch. Sie fließt und verändert ununterbrochen. Die Welt durchläuft ein ganzes Farbenspektrum. Auch die Farben eines Menschen verändern sich ständig. Je nach Tagesform, körperlicher und geistiger Gesundheit. Verschiedene Lebensalter haben ihre eigenen Farben, die unseren Zustand widerspiegeln. Farben der Kinder sind hell, ein freundliches Hellblau, Rosa oder Türkis. Für Erwachsene ist die richtige Farbe oder



Sie dieses durch Farbtupfer aufhellen. Helle leuchtende Farben wie ein orangefarbenes Tuch, rote Regentiefel oder ein sonnengelber Regenmantel.

Farben als Signale

Ein Knallrotes Kostüm ist auffälliger als ein graues Kleid. Durch die unbewusste Wahl der Farben mit denen wir uns umgeben, können wir zu unserem Wohlbehagen beitragen.

Farbkombination wichtig für das Wohlbefinden. Durch bewusste Farbwahl in unserer ständigen, unmittelbaren Umgebung wie Kleidung, Zimmeranstriche, Bettwäsche, Möbel oder verschiedene Farbtherapien können wir die Heilkraft der Farben nutzen auf den Wegen zur langfristigen Harmonisierung. Farben sind auch Energiespender, deren Kraft wir uns sofort zuführen können. Beruhigend ist z. B. ein Glas Wasser auf einen indigofarbenen Untersetzer zu stellen.

>> Ernst Heger

Quellen: Farbtherapie, Ingrid Kraaz von Rohr, Nymphenburger Verlag München / ADAC Motorwelt Heft 8, August 2015



ZEHN JAHRE WAHNSINNSWELT

„Geschafft – vor Ihnen liegt die erste Ausgabe der WAHNSINNSWELT – ein Projekt, das von einer Gruppe von Rehabilitanden des Therapeutikum mit großem Engagement und viel Liebe an der Sache entwickelt wurde.“

Mit diesen Worten des inzwischen leider verstorbenen Jürgen Berger, einem der maßgeblichen Gründungsväter, erschien im Winter 2006 die erste Ausgabe.

Mit etwas
Stolz sagen
wir heute,
zehn Jahre
später,
wieder –
geschafft.

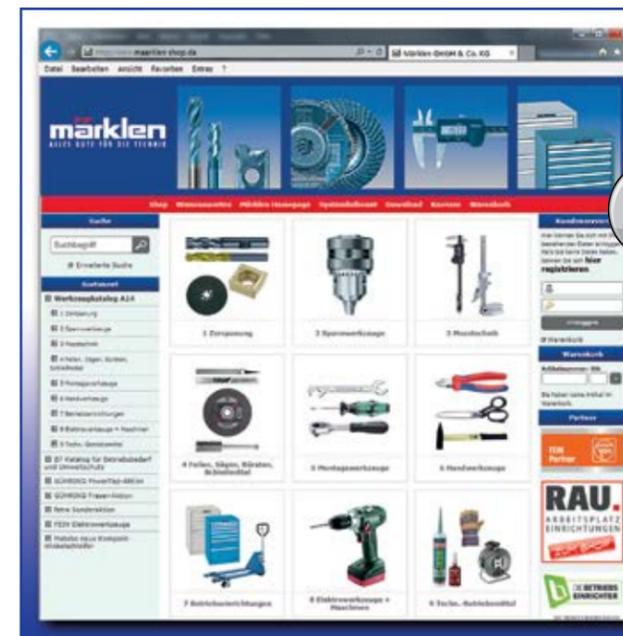
Vor Ihnen liegt die nunmehr zwanzigste Ausgabe unseres Magazins, einem Arbeitsprojekt von Rehabilitanden, das von Anfang an für Rehabilitanden, für Mitarbeiter aber auch für viele interessierte Außenstehende gedacht war und seither in diesem Sinne über die beachtliche Zeitspanne von zehn Jahren kontinuierlich fortgeführt werden konnte. Seit der Gründung befassen wir uns, über die klassische Hauszeit-

schrift hinaus, mit allen Themen des täglichen Lebens, von Kultur über Gesellschaft bis Politik. Da die WAHNSINNSWELT in einer Sommer- und einer Winterausgabe halbjährlich erscheint, sind unsere Beiträge in aller Regel so ausgelegt, dass sie über die tagesaktuelle Berichterstattung anderer Medien hinausgehen.

Unser Jubiläum möchten wir auch zum Anlass nehmen uns zu bedanken für viel Anerkennung, die wir über die Jahre erfahren durften. Selbstverständlich sind wir auch offen für Anregungen und Kritik und freuen uns über Leserbriefe oder auch Beiträge von Gastautoren.

Wie von Beginn an starten wir nun mit großem Engagement und viel Liebe an der Sache auch in die nächsten zehn Jahre und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser und weiterer Ausgaben.

>> Die Redaktion



märklen
ALLES GUTE FÜR DIE TECHNIK

Bequem online bestellen unter:

www.maerklen-shop.de

Alle im Shop enthaltenen Artikel: **FREI HAUS**

Märklen GmbH & Co. KG · Rötelstr. 42 · 74172 Neckarsulm
Tel. 07132/973-0 · info@maerklen.de · www.maerklen-shop.de

GEMEINSAM STARK: WO WIR SIND, IST VORNE! 16. Heilbronner Trollinger Marathon



Das beliebteste und größte Breitensport-Ereignis in unserer Region hat am Sonntag 8. Mai 2015 wieder zigtausenden von Menschen Beine gemacht. Auf der Strecke rund um Heilbronn kämpften sich 6331 Läuferinnen und Läufer durch die die ganze oder halbe Marathon-Distanz oder traten im Nordic Walking und Staffellauf an. Zehntausende sorgten am Streckenrand für ausgelassene Stimmung und unterstützten die Teilnehmer während des anspruchsvollen Laufs durch die malerischen Weinlandschaften, vorbei an Schozach, dem Neckar, der Zaber, nach Brackenheim-Neipperg und zurück.

Trotz des zu heißen Laufwetters (Notarzt berichtete von 200 Helfereinsätzen auf der Strecke und im Stadion) erzielte das THERA RUNNING TEAM unversehrt wieder fantastische Ergebnisse. **Wir sind begeistert!**

Halbmarathon

Christian Wiesenmayer (9 / 01:18:34), Sylvia Bach (11 / 01:38:16), Thomas Dimmler (42 / 01:26:36), Markus Denz (78 / 01:31:04), Juliana Spada (162 / 01:59:14),

Lorna Kollat (343 / 02:08:50), Alhussein Jeniat (364 / 01:42:26), Markus Landes (380 / 01:42:47), Mike Wörthmann (555 / 01:46:20), Anne Boller (632 / 02:21:05), Michael Soult (650 / 01:47:58), Peter Brinkmann (778 / 01:50:14), Christian Bender (865 / 01:51:55), Johnny Graf (950 / 01:53:22), Joachim Mann (1021 / 01:54:32), Frank Weißmann (1141 / 01:56:21), Andreas Freytag (1234 / 01:57:36), Moritz Winkler (1337 / 01:59:04), David Hasenbein (1419 / 02:00:44), Carsten Uhrig (1634 / 02:04:43), Tobias Hotz (1725 / 02:06:05), Andreas Kösterke (1758 / 02:06:49), Volker Schairer (1773 / 02:07:04), Günter Kollat (1802 / 02:07:31), Christian Schindwein (1935 / 02:09:44), Ewald Zornik (1998 / 02:10:46), Joachim Lober (2120 / 02:13:22), Dietmar Krappel (2140 / 02:13:43), Stephan Mittelstädt (2213 / 02:15:21), Marco Sander (2310 / 02:17:36), Michael Treffert (2963 / 02:46:52)

Marathon

Gregor Samol (17 / 03:24:45), Rainer Bergmann (23 / 03:49:02)

Wenn Sie mit unserem THERA RUNNING TEAM laufen möchten, schreiben sie kurz eine E-mail oder melden sich einfach telefonisch.

**David Hasenbein, Fon 07131. 5086-880,
david.hasenbein@therapeutikumheilbronn.de**

>> David Hasenbein

LANDESGARTENSCHAU ÖHRINGEN 2016 guck doch a'mol – Ein Rückblick

Man glaubt es kaum

2016 ist ja in Öhringen das große Jubeljahr der Landesgartenschau (ab 22. April – 9. Oktober). Doch wie die Jahre davor auf diesen Mega-Event zugearbeitet wurde, das war schon erstaunlich. Was da so in den letzten ca. 5 Jahren gebaut, geplant und bewegt wurde glaubt man kaum, wenn man als Fremder bzw. Besucher der Laga, wie sie abgekürzt genannt wird, ja „nur“ das Ergebnis zu sehen bekommt.

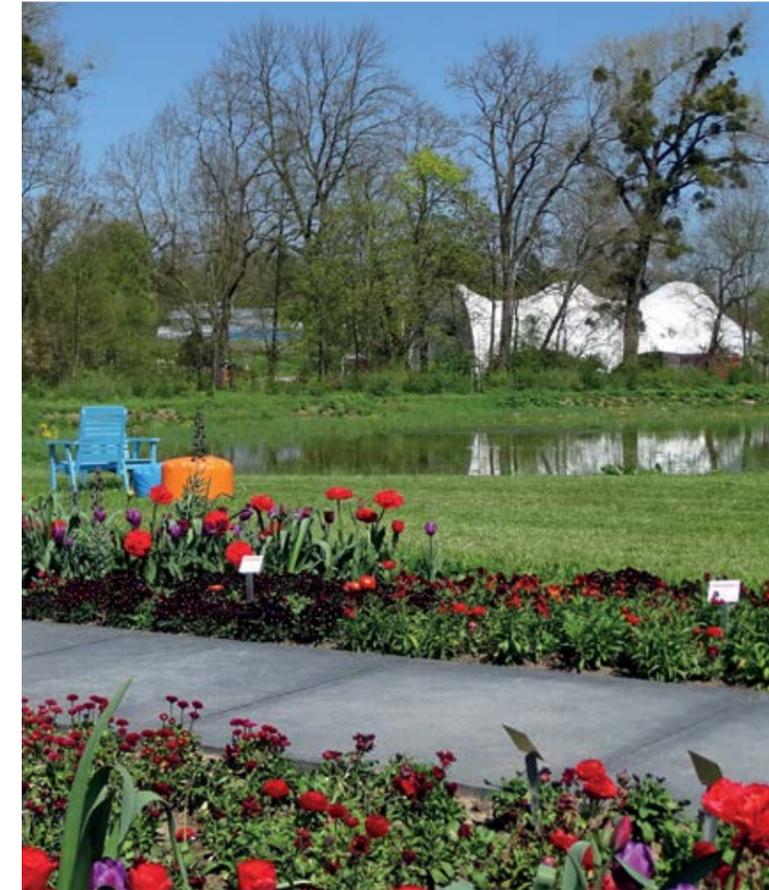
Ganze Wege verschwanden

Für jemanden der das ganze zum Teil mit Freude, aber ab und an auch mit Schrecken miterleben durfte war es schon beeindruckend. Beispielsweise in der Zeit als begonnen wurde den Bachlauf der Ohrn zu renaturieren. Da konnte es immer wieder passieren, dass von heute auf morgen ganze Wege verschwanden, neue Absperrungen auftauchten, eine Behelfsbrücke eingerichtet wurde und man manchmal nicht recht wusste, ob ein Weg, der gestern noch ein schöner Hundespazierweg war, am nächsten Tag ins Leere führen würde. Viele Wagemutige ignorierten oft auch die Absperrungen und nach und nach um das Gelände aufgerichteten Zäune, so dass manches wie z.B. die Ohrnbrücke hinter dem Freibad dann auch eine ganz



massive Absperrung bekam, weil Bauzäune für einen richtigen Hohenloher kaum ein ausreichendes Hindernis darstellen.

Manches Alte musste weichen, auch das wohl vielen über die Jahre liebgeordnete Tiergehege im Hofgarten.



Dafür wurden aber zwei moderne Holzgebäude für die verbleibenden Tiere errichtet. Man kann hoffen, dass sie sich dort gut einleben und wohl fühlen. Zu Beginn der Maßnahmen im Rahmen der LAGA gab es auch heftige Debatten um den z. T. historischen Baumbestand im Hofgarten, ob und welche Bäume denn nun gefällt werden oder nicht. Im Nachhinein kann ich es sehr gut verstehen, dass man sich darum Gedanken machte, denn als ich mit ansehen musste, wie einer der größten und schönsten Bäume nach und nach gefällt wurde, tat mir das schon ziemlich weh.

Die Chance genutzt

Wenn man aber nun mal die Chance hat, solch ein Projekt umzusetzen, ist doch klar, dass man dann nicht einfach alles lassen kann wie es schon ist. Und ein bisschen Vertrauen in die Fähigkeiten derer, die die Sache in Angriff nehmen durften, sollte man doch haben können, oder?



Jedenfalls hat die Stadt Öhringen die Chance genutzt und was man bisher so als Zaungast zu sehen bekam, schien insgesamt gesehen doch ganz ordentlich geworden zu sein.

Der Limes blüht auf

Nach und nach konnte man sowohl im Bereich des Hofgartens, als auch entlang der Ohrn und in Richtung Cappel deutliche und wohl auch positive Veränderungen wahrnehmen. Wo früher einfache Felder und Wiesen waren, entstand getreu dem Motto "Der Limes blüht auf" eine umfangreiche Neugestaltung und dadurch wertvolle und hoffentlich auch noch nach dem Jahr 2016 gut zu nützende Flächen u. a. für sportliche Aktivitäten oder einfach

den verschiedensten, originellen Varianten in Vorgärten, an Ortseingängen usw. entdecken. Mit viel Fantasie und guten Ideen tauchen sie immer öfter hier in der Region Hohenlohe auf und sind ein Zeichen dafür, dass die Landesgartenschau von den Bürgern gut angenommen und unterstützt wird.

Man wird sehen, ob die erwarteten Besucherströme Öhringen und das Hohenloher Land dann gewissermaßen aufblühen lassen.

>> **Manuela Knödler**

nur zum Entspannen und Erholen in einer schönen Umgebung.

Auch was das Interesse der Bürger und die Unterstützung der Menschen in der ganzen Region betrifft, brauchen sich die Macher der Landesgartenschau glaube ich wenig Sorgen machen. Das sieht man unter anderem an dem Projekt „Öhringer Stelen“. Diese bunten Holzstangen haben mittlerweile eine Art Eigenleben entwickelt, man kann sie in

SCHWANDT BAU

Erdbau, Abbruch, Bau aus einer Hand
Seit über 50 Jahren. Schwandt, Leistung auf den Punkt.

Schwandt GmbH
74080 Heilbronn
Telefon 07131 485142
info@schwandtbau.de
www.schwandtbau.de



WER HAT`S ERFUNDEN?

Beginnend mit dieser Ausgabe möchte ich Ihnen eine Reihe von herausragenden Menschen vorstellen, deren Erfindungen die Welt nachhaltig beeinflusst haben.

Leonardo Da Vinci (1452 - 1519)

Der sehr vielseitige Erfinder stammte aus Vinci, 14 Kilometer von Florenz entfernt. Sein Können bewies er auf 36 Gebieten, davon 30 technische Disziplinen und 6 Kunstdisziplinen. Unter den technischen Erfindungen sind u. a. eine Schnellfeuerarmbrust und das Konzept eines Schaufelradschiffes zu nennen. Weltbekannt ist auch sein Gemälde der lächelnden Mona Lisa.

Cyrus Hall Mc Cormick

Von ihm stammt die erste Mähmaschine (1832). Die Geburtsstunde schlug auf einem hügeligen Weizenfeld mit einer Maschine aus Holz und Metall. Doch noch ging es nicht komplikationslos. So wiederholte er am gleichen Tag nochmals den Mähvorgang auf einem günstig gelegeneren Feld, wobei die Leistung von 6 Männern mit Sensen erreicht wurde. Von den 6 mechanischen Elementen hatte er nur eines erfunden, dafür fügte er sie wirksamer zusammen. Er gründete eine Fabrik, die 1871 in Brand geriet. Er modernisierte dann die Fabrik und in seinem Todesjahr 1884 wurden über 50.000 Mähmaschinen hergestellt.

Carl von Linde (1842 - 1934)

Er erfand die Kältemaschine im Jahre 1876. Eine der wichtigsten Aufgaben von Kältemaschinen war zunächst die Erzeugung von künstlichem Blockeis, welches das Natureis ablösen sollte. Linde konzentrierte sich darauf, klares Kristalleis herzustellen um den Ablauf zu mechanisieren. In Deutschland waren es bis 1900 die Brauereien, die fast 90 Prozent der Kältemaschinen abnahmen. Die Konkurrenz zwang Linde dann sich einer anderen Technik, der Gaszerlegung zuzuwenden. Im Jahre 1916 verfasste Linde eine Rückschau auf sein Leben als Technikwissenschaftler, Erfinder, Ingenieur und Unternehmer.

Samuel Colt

Er erfand den Trommelrevolver. 1836 bekam er ein Patent auf seine Waffe. Colt entwarf einen Trommel-Vorderlader mit 6 Öffnungen, wobei der Zylinder mechanisch weiterbewegt wurde, die Kammer mit Schießpulver und Bleikugel gefüllt wurde, der Hammer auf den Zündhülsen das Pulver entzündete und das Projektil aus dem Lauf trieb. Sein Revolver war zwei Drittel billiger als der seiner Konkurrenz. Zu seinen Lebzeiten produzierte er rund 600.000 Schusswaffen.

Benjamin Franklin

Er widmete sich unter anderem der elektrischen Phänomene und bekam den Titel „Vater der Elektrizität“. So erfand er den Blitzableiter und entdeckte das Elektron. Auch politisch war er in den neuenglischen Kolonien sehr aktiv und war 1789 bis 1790 bei der Ausarbeitung der Verfassung der Vereinigten Staaten dabei. Seine Verhandlungen mit dem Mutterland scheiterten zwar, dennoch war er als Publizist, Politiker und Naturwissenschaftler sehr geachtet.

Carl Freiherr von Drais

Durch den Dienst an mehreren Forstämtern kam er 1811 mit Wohnsitz nach Mannheim. Drais befasste sich u. a. mit Fahrmaschinen. 1813 entstand ein Exemplar mit vier Rädern, das im Karlsruher Schloss dem russischen Zar Alexander vorgeführt wurde. Das Drais'sche Laufrad zählt sich zu jenen nicht allzu häufigen Erfindungen, deren Realisierung man sich für eine frühere Zeit vorstellen könnte. Missernten bei Hafer und Getreide führten zur Überlegung für eine günstige Fortbewegung, die ohne Pferde bewirkt werden kann. Sein Name lebt in der Draisine fort, einem Schienenfahrzeug, das durch Muskelkraft bewegt wurde.

Peter Mitterhofer (1822-1893)

Er hat die Typenhebel entwickelt, die in einer mechanischen Schreibvorrichtung zum Einsatz kamen. 1864 bis 1869 entstanden fünf Schreibmaschinen. Er konzipierte eine mehrreihige, in der Höhe abgestufte Tastatur, er verkürzte so die Hebelwege und erleichterte so den Anschlag. Mitterhofer stellte als Tischler die Holzteile selbst her, die Metallteile ließ er durch einen Schmied herstellen. Er war der Erfinder, Nutznießer waren aber andere wie z. B. Philipp Remington, der 1873 die Rechte erwarb und ein Jahr später kamen die ersten Remington-Schreibmaschinen auf den Markt.

Charles Goodyear (1800 - 1860)

Er stammte aus einer Erfinderfamilie. Sein Vater erfand die erste geschlossene Öllampe und eine leichte stählerne Heugabel. Dieser Erfindergeist vererbte sich auf den schwächlichen Charles. Dennoch lebte die Familie von 1830 bis 1834 in Armut im Schuldgefängnis. Da beschloss er Erfinder zu werden. Ab 1834 stellten seine Frau sowie vier weitere Frauen Schuhe aus Kautschukmischung her. 1837 erhielt er das Patent Schürzen, Mützen und Handschuhe u. a. aus Kautschuk herzustellen. 1839 fertigte er Gummi durch Schwefelzusatz. 1843 erhielt er dafür ein neues Patent.



>> Ernst Heger

SALAT VOM GRÜNEN SPARGEL

Zutaten

1 kg grüner Spargel
Schnittlauch
4 Eier
Heller Balsamico-Essig
Olivenöl
Süßer Senf
Salz, Pfeffer
etwas Fond vom Spargel
ein Spritzer Worcestersauce

Zubereitung

Unteres Drittel vom grünen Spargel schälen und im Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest köcheln. Abkühlen lassen und in 2 cm große Stücke schneiden. 4 Eier kochen und achteln. Essig, Öl, Fond und restliche Gewürze schlagen und über die Spargelabschnitte gießen, mit Eiern dekorieren und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu passt Walnussbrot.



ERDBEER-LASAGNE

Zutaten Teig

4 Eier
80 g Zucker
1/2 geriebene Zitronenschale
80 g Mehl

Zubereitung

Ganze Eier mit Zucker cremig schlagen, Zitronenschale und Mehl unterheben. Teig auf ein 30 x 40 cm Backblech streichen und bei 200 Grad 8 - 10 Minuten backen. Den Biskuit auf einem mit Zucker bestreuten Geschirrtuch auskühlen lassen. In 3 Teile teilen.



Zutaten Belag

200 g Frischkäse	2 Esslöffel Zitronensaft
60 g Zucker	200 g geschlagene Sahne
1 P. Vanillezucker	500 g Erdbeeren geviertelt
	1 Esslöffel Puderzucker

Zubereitung

Alle Zutaten verrühren bzw. geschlagene Sahne unterheben. Biskuitteile mit der Masse abwechselnd bestreichen und aufeinander stapeln.



Jürgen Kolb

Küchenchef im
Therapeutikum

BEWEGENDE FREUDE – UND WER SIE VERURSACHT Samuel Harfst & Band

Nicht jeder kennt diesen jungen Sänger/Songwriter und seine Band, aber ich glaube, viele die sie kennen haben ihre Musik und die aus dem Lebensalltag stammenden Texte mittlerweile tief verinnerlicht. Das muss ein wenig auch daran liegen, dass manche der Melodien und modernen Arrangements absolutes Ohrwurm-Potenzial besitzen. Auch bei den Texten, gerade wieder ganz aktuell beim neuen Album, hab ich mich schon manchmal gefragt,

wie kommt ein doch noch recht junger Mensch auf solche, in meinen Augen fast schon genialen Ideen? Vielleicht würde Samuel darauf antworten, es ist sein „Privileg zu sein“ womit er mit einem Songtitel aus seinem 3. Album „Audiotagebuch“ geantwortet hätte. Denn für ihn (und hoffentlich viele andere) „tut der Herr heute noch Wunder“ und zwar „Stunde um Stunde, Tag für Tag...“, wiederum eine kurze Liedzeile.

Wenn ich am Anfang des Artikels schreibe, dass Samuel Harfst & Band nicht jeder kennt, darf ich aber ruhig noch hinzufügen, dass es die Band doch mit viel Fleiß, guten Ideen und vielen über die Jahre gespielten Konzerten geschafft hat, sich ihre Zuhörerschaft zu sammeln und das zurecht. Mit ihrem 5. Album „Alles Gute zum Alltag“, das auch zum ersten Mal von einer großen Plattenfirma vermarktet wurde, kamen sie dann aber doch kurzfristig in die deutschen Charts. Womöglich auch deshalb, weil der Titelsong für die I-phone Werbung genutzt wurde. Damit wurden sie auch 2009 unter die 10 besten Newcomer-Bands beim MTV-unplugged-Nachwuchswettbewerb gewählt. Auch Aktionen wie der Weltrekordversuch im Rahmen der Popkomm 2010 in Berlin und damit der



In der letzten Ausgabe hatte ich mich mit Andrea Adams-Frey und ihren Liedern beschäftigt. Heute möchte ich Ihnen einen weiteren tollen Musiker vorstellen – Samuel Harfst.

Eintrag ins Guinness Buch der Rekorde für ein 24 Stunden Non-Stop-Konzert blieben ja nicht ganz

unbemerkt. Und auch nicht jede Band, die einmal mit Straßenmusik angefangen hat, schafft es irgendwann ins Vorprogramm einer Whitney Houston.

Ein wichtiger Teil von Samuels Band ist auch Dirk Menger, der unter anderem mit Cello und Klavier seinen Beitrag zur Erfolgsgeschichte leistet.

Auf „Schritt zurück“, ihrer vorletzten CD, ist er mit dem Instrumentalstück FAE vertreten, für mich eines der schönsten Klavierstücke die ich kenne.

Inzwischen hat er wohl auch ein Solo-Album veröffentlicht und zwar über das Musiklabel Raketen Records, das Samuel gemeinsam mit seinem Bruder David Harfst, welcher auch zur Band gehört, gründete um ihre CD's selbst zu vermarkten.

Mittlerweile kennt man sie aber auch hier in der Gegend. Unter anderem vom Himmelfahrtsfestival in Heilbronn oder einem Auftritt 2010 im Künzelsauer Jugendhaus

Kokolores. Als er jetzt im Januar gemeinsam mit Samuel Koch (dem vor einigen Jahren so schwer verunglückten Wetten-dass-Teilnehmer) zur Konzert-Lesung nach Öhringen in die Stiftskirche kam, war diese bis zum letzten Platz ausverkauft. Das war schon etwas Besonderes, denn die Veranstalter hatten relativ wenig Zeit, um dieses Konzert, welches ein Teil der jährlich stattfindenden Allianz-Gebetswoche sein sollte, vorzubereiten. Dazu kam, dass ja noch rechtzeitig eine Rampe gebaut werden musste, damit auch für Samuel Koch der Weg auf die Bühne gut meisterbar sein würde. Als ich das erste Mal davon hörte, konnte ich es kaum glauben, dass sie wirklich nach Öhringen kommen würden, noch dazu als Samuel und Samuel im Doppelpack, denn bei solch einer Lesung war ich auch noch nie dabei. Gehört hatte ich zwar davon, dass die beiden über die Jahre eine Freundschaft geschlossen hatten und auch, dass sie schon länger gemeinsam solche Konzert-Lesungen halten, aber hier in Öhringen, damit hätte ich nie gerechnet – aber toll. Und Interessantes gab es dann auch zu hören, einerseits die Musik vom neuen Album „Chronik einer Liebe“, bei dem ich von manchem Titel dachte, wie passt das in so eine altehrwürdige Kirche? Und auch die Geschichten und Erlebnisse, die Samuel Koch u. a. aus seinem Buch „Rolle



vorwärts“ vorlas, konnten einen teilweise sehr verwundern. Er hat trotz seines schweren Unfalls einen Weg gefunden sein Leben zu leben und das mit einem Glauben, der ihn eine Dankbarkeit zeigen lässt, die man kaum für möglich hält. Dasselbe gilt für seinen Humor, der einen manchmal fast erschauern lässt.

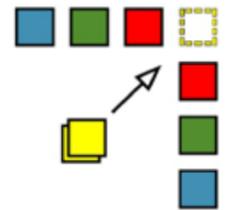
Jedenfalls ist es schön, immer wieder solche Möglichkeiten wahrnehmen zu können. Wenn jemand neugierig geworden ist, ein kleiner Tipp: Am 1. Oktober 2016 findet ein Konzert mit Samuel Harfst & Band im F4 in Schwaigern statt. Ansonsten sind die aktuellen Termine, auch für die Konzert-Lesungen, im Internet zu finden.

>> **Manuela Knödler**

Quellen: wikipedia / www.samuelharfst.de

EDV-Dienstleistungen

Rolf Sonnenberg



- IT-Outsourcing
- Investitionsplanung
- Softwareentwicklung

Firewall und Virenschutz
Mailserver mit Smartphone-Anbindung

Administration von Netzwerken
Betreuung und Pflege von Hard- und Software

Die IT-Service Experten für die Region
Heilbronn

Unsere Leistungen umfassen sämtliche
EDV-gestützten Systeme auch in
Zusammenhang mit Telekommunikation
und Bürotechnik.

Dienstleistungen aus einer Hand -
transparent, sicher und bezahlbar.

Besuchen Sie uns auf
edv-sonnenberg.de und erfahren Sie
mehr über uns.

Unser Team

Waltraud Tarnowski

Kundenbetreuung und Buchhaltung
w.tarnowski@edv-sonnenberg.de

Tel.: 07131 / 89 88 203
Fax: 07131 / 89 88 204

Rolf Sonnenberg

Qualitätsmanagement, Kundenberatung, Einsatzplanung
Mobil: 0151 / 465 465 10
r.sonnenberg@edv-sonnenberg.de

Michael Wollert

Projektmanagement
Mobil: 01523 / 365 98 69
m.wollert@edv-sonnenberg.de

Bernd Steinacker

Softwareentwicklung
b.steinacker@edv-sonnenberg.de

Alexandra Luft

Kundenbetreuung & Prozessberatung
a.luft@edv-sonnenberg.de

David Deis

Systembetreuung, Netzwerk & Security
d.deis@edv-sonnenberg.de

EDV-Dienstleistungen – Rolf Sonnenberg • Liebigstraße 36 • 74211 Leingarten
Tel.: 07131 / 89 88 203 • Fax: 07131 / 89 88 204 • USt-ID DE240244976

DAS FEST DER FARBEN

Eine Geschichte von Gräulingen und bunten Wichten

Die einst bunte Welt der Farben ging verloren, bevor das Fest der Farben stattfand. Sie hatten die Zeit verschwendet. Immer wieder feierten sie ein Fest der Farben und achteten die Zeit des Alltags nicht. Da rächte sich die graue Zeit an den bunten Wichten und legte ihren grauen Mantel über sie und ihre Welt. Nun gingen die Tage grau in grau dahin und es fehlte die Zeit für das bunte Fest der Farben. Die einst fröhlichen Wichte senkten ihre Köpfe und berieten sich, wie sie die graue Welt besiegen könnten und ihr Fest in einer neuen Welt der Farben wieder stattfände.

Jetzt war ihr Alltag grau und langweilig. Doch den Mantel der Alltagszeit wagten sie nicht zu lüften, denn er wurde von den Gräulingen, den Hütern des Alltags bewacht. Ihre Brüder waren die Säuerlinge, welche die einstige Welt der Freude den Wichten vermiest. So gingen die Grauen Geschöpfe mit den einst glücklichen, bunten Wichten um, als wären sie ihre Gefangenen. Jenseits der Welt der Wichte wohnte ihr Freund, der Drosselmann Dagobert. Er hatte sich schon lange vorgenommen, in der

Welt der Wichte einen Besuch zu machen, denn er liebte ihre bunten Farben, die Freude und ihr Lachen. Eines Tages machte er sich auf den Weg und folgte den Sonnenstrahlen. Doch auf einmal waren sie verschwunden und eine graue Wand stand plötzlich vor dem Drosselmann.

Alles Grau in Grau

Das heftige Schlagen der Flügel nützte nichts. Kein Fleck Grau ging weg. Schon sah er die Säuerlinge und Gräulinge drohend vor sich stehen. Doch Dagobert steuerte im Sturzflug zwischen diesen durch zu seinen Freunden, den Wichten. Aber alles war Grau in Grau! In der Ecke sah er seinen Lieblings-Wicht sitzen, riesige Tränen kullerten aus seinen Augen. Seine schluchzende Stimme klang wie ein trauriger Wildbach und der Drosselmann spürte seine Hilflosigkeit. Erschrocken, im Drang zu Helfen, flatterte er mit den Flügeln. So konnte Dagobert so manche Träne trocknen. Außerdem beruhigte sein liebevolles Krächzen den Lieblings-Wicht. Es dauerte nicht lange, so versiegte der Tränenfluss und der Wicht erzählte von dem Mantel der grauen Zeit, der alle Farben verschlang.

Der Lieblings-Wicht und sein gefiederter Freund holten die anderen farblosen Gesellen zusammen. Das Flattern und Krächzen der Drossel sollte alle trösten und beruhigen. Er war nun in der Lage eine Rede zu halten. Sein dickes Bäuchlein wackelte vor Aufregung und seine Stimme begann sich fast selbst zu überholen. Aber dann beruhigte er sich und stellte klar, dass der graue Mantel der Zeit wieder weg muss und das bunte Fest der Farben wieder gefeiert werden sollte. Doch wie kann das geschehen? Der Lieblings-Wicht fragte seine Kameraden. Zunächst sah er nur ein ratloses Kopfschütteln. Drosselmann Dagobert krächzte: „Wenn ich Euch nur helfen könnte, da Ihr Gefangene der Grauen Zeit seid, kann Hilfe nur von außen kommen“.

Die Hoffnung stirbt zuletzt

Da reckte sich der alte Wicht Adalbert, der schon viele Feste der Farben erlebte und viele Leute kennen lernte: „Halt, ich kenne aus früheren Zeiten den Zauberer Carlo Cocolores, dessen Kraft im Zaubern lag und eine große Macht darstellte. Doch wir Wichte können den grauen Mantel der Zeit nicht überwinden, da wir an den Gräulingen und Säuerlingen, seinen Wächtern nicht vorbeikommen. Aber unsere Hoffnung liegt auf den Flügeln des Drosselmanns. Er allein kann es schaffen“. Dagobert krächzte stolz. Der alte Adalbert räusperte sich und erklärte: „Fliege heraus aus unserer Welt an den Wächtern vorbei, dorthin wo die Sonnenstrahlen wohnen. Finde die bunte Welt der Fabel, wo der schlaue Fuchs wohnt. Er ist ein Freund des Zauberers und er kennt den Weg zu seiner Höhle. Er wird Dir helfen. Nimm einen Brief von uns mit“.

Dagobert krächzte den Wichten noch ein Lied, dann fasste er allen Mut zusammen und flog davon. Zwischen zwei Gräulingen hindurch landete er beinahe in den Armen eines Säuerlings, dem er nur durch heftiges Flügelflattern entkam. Er suchte die Sonnenstrahlen in der hellen, bunten Welt und fragte sie nach der Welt der Fabel. Drei freundliche Strahlen leuchteten ihm den Weg. Zeit verging und Dagobert flog und flog. Doch endlich war das

Tal vor ihm, freundlich und hell. Erschöpft ließ er sich am Brunnen nieder. Dieser rief rauschend: „Ich bin der Brunnen der Geschichten. Ich weiß wohl, weshalb Du hier bist. Du willst den schlaue Fuchs finden. Er kann Dir weiterhelfen. Flieg von hier immer geradeaus bis zum Schild auf dem zum schlaue Fuchs steht“.

Nur keine Zeit vergeuden

Der Drosselmann nahm einen Schluck voll Wasser zu sich, bedankte sich und flog weiter, hinter sich den Geschichtenbrunnen lassend und vor sich so manche Fabel. Beinahe hätte Dagobert das Schild übersehen, doch gerade noch rechtzeitig entdeckte er es. Die Richtung, in die es wies, führte ihn zum schlaue Fuchs. Nun war schnell erklärt, weswegen er unterwegs war und schon



führte ihn der Fuchs zu Carlo Cocolores. Dieser brummte, beruhigte sich aber, als er den Brief der Wichte las. „Meine Freunde sind in Gefahr, da kann nur noch ich helfen. Keine Minute ist zu vergeuden. Danke Freund Fuchs. Dagobert setze Dich zu mir auf meinen Zauberstab. Er trägt uns durch die Lüfte bis zu der grauen Welt der Wichte“. „Aber Vorsicht vor den Gräulingen und Säuerlingen“, warnte Dagobert. „Ach, die sind hilflos gegen meine Zaubermacht“.

Schon ging die Fahrt los. Der Wind piff um den Drosselmann und den guten Cocolores. Schon sind sie an der grauen Wand. Die Säuerlinge und Gräulinge wollten sie fangen, doch der gute Zauberer verwandelte sie in Taschenuhren. So ging es zu dem alten Adalbert und den anderen Wichten. In diesem Moment wurde der graue Mantel der Zeit weggezaubert und die bunte Welt der bunten Wichte war wieder da. Alle Freunde feierten nun ein buntes Fest der Farben.

>> Ernst Heger



purple prose (wörtlich purpurne Prosa): die bewusst übertriebene Darstellung. Meist in Szenen, die im Widerspruch zum umgebenden Film stehen. Bekanntes Beispiel hierfür: die Traumsequenzen in *The Big Lebowski* (USA 1998).

PURPURNE PROSA? KÖNNEN WIR AUCH.

**PUR
PUR**
FILM



QUALIFIKATIONSTURNIER IN NECKARSULM

Am Samstag den 14. Mai 2016 hatten die THERA KICKERS das erste Turnier in dieser Saison.



Hochmotiviert sind sieben Spieler nach Neckarsulm aufgebrochen um sich für die Finalrunde in Stuttgart zu qualifizieren. Das Wetter war gnädig und es blieb zumindest trocken. Schnell umziehen, warmlaufen, eine kurze Teambesprechung und schon ging es los. **Pünktlich um 10.15 Uhr startet das Turnier.**

Alles in allem konnte das Spiel positiv gestaltet werden und am Ende konnte sich die Mannschaft mit dem 2. Platz für die Finalrunde (am 16.07.2016) in Stuttgart qualifizieren. Dort kann man sich für die Endrunde in Hannover qualifizieren. In Hannover messen sich die besten Mannschaften aus ganz Deutschland.

Während des Mittagessens gab es ein schnelles Interview mit der Heilbronner Stimme - ein weiteres Highlight für unsere Spieler und Spielerinnen.

Gegen 15.00 Uhr wurden die letzten Begegnungen beendet und es begann die Siegerehrung. Jedes Team erhielt einen Pokal und eine Urkunde. Begleitet vom sportlichen Applaus aller Konkurrenten. Mit schweren Beinen, der einen oder anderen kleineren Blessur, aber sehr zufrieden über das erfolgreiche Turnier ging es dann zurück nach Heilbronn.

Auch wir, die Betreuer der Mannschaft sind sehr zufrieden, dass alle Spieler gesund geblieben sind und ihren Spaß hatten. **Wir freuen uns schon auf das nächste Match!**

>> **Bastian Berwolf und Manuel Paukner**



Wir brauchen neue Trikots und suchen Sponsoren!

Daher freuen wir uns sehr, wenn uns jemand mit dieser Werbemöglichkeit unterstützt.



Wir sind eine erfolgreiche Fußballmannschaft aus Rehabilitanden der Werkstätten in Heilbronn und Öhringen. Seit Jahren erringen wir zahlreiche Turniersiege in ganz Deutschland und haben uns durch unsere sportliche Leistung in der Behinderten-Sport-Szene einen Namen gemacht, den wir bis heute tatkräftig verteidigen.

ANSPRECHPARTNER

David Hasenbein
Fon 07131. 5086-888
david.hasenbein@
therapeutikumheilbronn.de

WIR SIND DANN MAL WEG Traumstraßen in Deutschland

Hier können Sie was erleben

Gehen wir auf die Traumstraßen in Deutschland und erfahren die Reize neuer Gegenden. Ob mit Auto, Fahrrad oder zu Fuß erkunden wir die Sehenswürdigkeiten bestimmter Touren und machen Urlaub vom Alltag. Touristikverbände haben in unserer Zeit Ferienstraßen aufgrund von Sehenswürdigkeiten und herausragenden Landschaften gegründet um den Tourismus zu fördern. Einige davon möchte ich Ihnen vorstellen.

Die alte Salzstraße

Diese Route verdankt ihren Namen dem blühenden Salzhandel als kostbares Gut im Mittelalter. Von Lüneburg über Mölln bis nach Lübeck wurde das Salz an die Ostsee transportiert, wo es als Konservierungsmittel für die Heringe gebraucht wurde. Einstmals brauchten die Pferdewagen drei Wochen für die rund 100 km.

Lüneburgs Reichtum durch das Salzvorkommen ist heute noch zu sehen. Typisch für das Stadtbild ist die norddeutsche Backsteingotik. Interessante Stadtgeschichte zeigen das Brauerei- und das Salzmuseum. Im Vorort Scharnebeck lohnt sich der Besuch des Schiffshebewerks am Elbe-Seitenkanal. Über Lauenburg und Hornbeck gelangen wir an den Kneippkurort Mölln, der durch den Salzhandel reich geworden ist. Der Zugang zum Elbe-Lübeck-Kanal wird von Wäldern und idyllischen Seen umgeben. 1350 ist hier Till Eulenspiegel gestorben und Mölln bekam den Beinamen Eulenspiegelstadt. Der ehemalige Wassergraben liegt hinter dem Kurpark. Ratzeburg erhielt den Namen nach dem slawischen Fürsten Ratibor. Der Ratzeburger Dom (1160 – 1220 erbaut) mit seinem Klosterhof,

dem Domkloster mit einer Figur des Bildhauers Ernst Barlach ist sehenswert.

Über Dassow geht es weiter nach Grevesmühlen, das lange ein blü-

hender Handelsort war, ehe ein Großteil des Orts einem Brand zum Opfer fiel. Nun kommen wir nach Lübeck, das durch die Trave an die Ostsee angebunden ist. Seit dem 16. Jahrhundert wurde hier Marzipan hergestellt. Es war auch eine bekannte Hansestadt. In der Altstadt beeindruckende Baudenkmäler wie das Rathaus (1226), die Marienkirche (13./14. Jahrhundert) und das Buddenbrockhaus (16. Jahrhundert). Die Stadtführerin bemerkte hierzu: „Jedes historische Gebäude in der Lübecker Altstadt ist sehenswert“.



Die Deutsche Märchenstraße

Sie führt von Hanau nach Bremen. Ihr Grundmotiv bilden die Märchen der Brüder Grimm, aber auch Sagen und andere Märchenhafte ist hier zu finden. Die Route kann in 6-8 Tagen bewältigt werden und führt über 600 km. Ihr Ausgangspunkt ist Hanau, die Geburtsstadt der Brüder Grimm. Hier sind die Kirche von 1608, das Schloss und das Denkmal der Brüder Grimm sehenswert.

Weiter geht es nach Gelnhausen, der Barbarossa-Stadt, deren Pfalz Erinnerungen an den Kaiser Rotbart und eine

mit ihm verbundene Sage erweckt. Bad Orb, als Stadt der Brunnen, hat sich des Froschkönigs-Märchens angenommen. Steinau an der Straße erinnert an die Jugend der Brüder Grimm, da dort der Vater Gerichts-Amtmann war bis zu seinem Tod im Jahre 1796. Das Amtshaus wurde 1998 zur Brüder Grimm Gedenkstätte hergerichtet.

Jetzt kommen wir nach Schlüchtern, wo auf der Steckelburg der Humanist, Dichter und Reformator Ulrich von Hutten geboren wurde. Über den Naturpark Hoher Vogelsberg und Alsfeld gelangen wir in die Universitätsstadt Marburg, dem Witwensitz der thüringischen Landgräfin Elisabeth, um deren Leben sich manche Sagen ranken. Auch die Brüder Grimm studierten dort zu Beginn des 19. Jahrhunderts und Eulenspiegel täuschte dort den Landgraf von Hessen.

Der Ort Schwalmstadt ist als Quelle für Märchen und Sagen bekannt. Fritzlar wurde 724 vom heiligen Bonifatius gegründet und sein Dom ist sehenswert. Baunatal ist die Heimat der Märchenerzählerin Dorothea Viehmann. Seit 1798 lebten die Brüder Grimm in Kassel und brachten mündlich überlieferte Märchen zu Papier. So erinnert das Brüder Grimm Museum und ein Denkmal an die berühmten Brüder.

Ein Höhepunkt der Deutschen Märchenstraße ist Hameln und die Rattenfänger Sage. Sehenswert seine alten Fachwerkhäuser und Bürgerhäuser im Stil der Weserrenaissance, die Fassade des Rattenfänger

Hauses und das Münster (12.-14. Jh.). Weiter geht es durch Rinteln mit seiner malerischen Altstadt zum 270 m hohen Wittekindenberg mit der Porta Westfalica.

In Verden, der letzten Station vor dem Ziel, leben die Sagen über Störtebecker weiter. Bekannt ist es auch durch seine Hannoveraner-Pferdezucht. Bremen, die Zielstadt der Deutschen Märchenstraße ist erreicht. Bekannt auch durch das Märchen „Bremer Stadtmusikanten“, wovon eine Skulptur von Gerhard Marcks zeugt. Auch die Rolandfigur, ein Neffe Karls des Großen, ist sehr beein-



Innenarchitektur und Farbkonzepte
harmonischer Zusammenklang von
Farbe, Form und Licht

Ich schaffe

- Orte zum Wohlfühlen
- Räume für Menschen
- Harmonie in Ihrer Umgebung

Ich setze das um durch

- klare Formen
- sinnliche Farbe
- atmosphärisches Licht



farbform

Cornelia Neumann
Freie Innenarchitektin
Diplomierter Farberaterin ICA

Werderstraße 142, D-74074 Heilbronn
neumann@farbform.de
www.farbform.de

druckend. Der schönste Teil der Stadt ist der historische Markt- platz im Zentrum mit dem Rathaus, dem Gildehaus Schütting und dem Dom.

Die Porzellanstraße und ihre Regionen

Zur seelischen und körperlichen Erholung auf Schusters Rappen bietet sich die Porzellanstraße mit ihren Wanderwegen an. Attraktive Urlaubsregionen wie der Steigerwald, das Obere Maintal, Coburger Land, der Frankenwald, das Fichtelgebirge, der Steinwald und der Oberpfälzer Wald verbinden sich mit 200 Jahren Kulturgeschichte rund ums Porzellan.

Die Porzellanstadt Schlüsselfeld bietet in Richtung Bamberg einen 80 km Rundwanderweg mit Naturlehrpfad an. Über die Porzellanstraße erreicht man die ehemalige Residenzstadt Coburg mit Coburger Land und sanften Hügeln, grünen Wäldern und malerischen Dörfern. In der Nähe liegt Rödentel, das weltbekannt für seine Humelfiguren ist, mit Schloss Rosenau, dem Museum für Modernes Glas und einer Porzellanmanufaktur. In Bad Staffelstein, im Städtischen Museum sind edle Porzellanstücke der Silbermann'schen Porzellanfabrik zu sehen. Außerdem ist die Veste Coburg mit ihrer Kunstsammlung und Keramikabteilung sehenswert.

Von Kronach über Tettau nach Hof durchquert die Porzellanstraße den Naturpark Frankenwald. Die Landschaft prägen raue Felsformationen, die dichte Fichtenwälder und die Schieferdächer der Häuser ringsum säumen. Der Wald ist wichtig für Glas- und Porzellanindustrie, Flößerei und Holzverarbeitung. Abwechslung bietet die Gebirgslandschaft für Wanderer, Radfahrer und Wintersportler. Mit dem Fahrrad geht es bergab nach Kronach und



Kups auf dem Rennsteig-Radweg, der 195 km auf dem Kamm des Frankenwalds und Thüringer Waldes führt.

Im Fichtelgebirge ist die Wiege der bayerischen Porzellanproduktion. Namhafte Firmen wie Rosenthal, Hutschenreuther und Arzberg haben die Orte Selb, Hohenberg und Arzberg überregional bekannt gemacht. Vom Deutschen Porzellanmuseum in Hohenberg geht es zum Hutschenreuther-Gedenkstein.

Als Wandertipp gilt der Porzellanwanderweg mit einer Länge von 136 km, der die Porzellanstraße im Bereich Kemmnath, Erbdorf, Windisch-Eschenbach, Neustadt an der Waldnaab, Weiden, Vohenstrauß, Floß, Plößberg, Tirschenreuth begleitet. Er läuft stets mit einem anderen Wanderweg zusammen. Auch hier gibt es Porzellanmuseen, nicht nur in Mitterteich, Waldsassen und Windisch-Eschenbach.

Von der hundertjährigen Tradition der Porzellanherstellung erzählt der Monte Kaolino, ein aus 33 Millionen Tonnen Quarzsand bestehender und ca. 120 m hoher Berg, der im Zuge der Kaolingewinnung geschaffen wurde. Hier gibt es auch verschiedene Freizeitmöglichkeiten. So z. B. umfangreiche Wanderreitangebote, Angeln im Oberpfälzer Wald, Naturbadeweiher und -seen und die Sommerrodelbahn in Mitterteich. Auch Golf sowie Thermalbäder mit Saunalandschaften.

Immer wieder überqueren thematische Radtouren die Porzellanstraße. In Hohenberg an dem Eger ist das Deutsche Porzellanmuseum, das Technikgeschichte und die industriellen Anfänge von Kronach bis Selb zeigt. Zeit sollte man sich auch für Selb mit seinen weltbekannten Herstellerfirmen nehmen.

>> Ernst Heger



TAUCHSAFARIS IN THAILAND Entdecke ein Tauchparadies

Phuket Thailand wird oft als 'Perle des Südens' bezeichnet - und ist für Taucher das Kronjuwel der Andaman See. Es gehört zu den besten Tauchgebieten in Südostasien. Phuket liegt nur 8° nördlich des Äquators und erfreut sich eines tropischen Klimas. Es bietet Wassertemperaturen um die achtundzwanzig Grad und eine fantastische Vielfalt an Wasserlebewesen. Die abwechslungsreichen Tauchplätze im warmen Wasser der Andaman See bieten eine Symphonie von Farben und Formen. Man sieht spektakuläre Unterwasserlandschaften. Bei Sichtweiten bis zu sechzig Meter ist die Faszination endlos. Phuket Thailand verfügt über alle Zutaten für einen perfekten Tauchurlaub. Es bietet Weltklasse-Tauchen, tropische Szenerie, internationale Einrichtungen und ein vielfältiges Unterhaltungsangebot.

Meine Taucherlebnisse in Thailand

Im Oktober 1996 reiste ich für drei Wochen zusammen mit meinem Tauchpartner nach Thailand zum Tauchen. Ein Erlebnis, das ich nie vergessen werde. Wir tauchten in verschiedenen Regionen: z.B. Phi Phi Island, Similan Island und Phuket Raya Yai.

Auf Phi Phi Island habe ich Steinfische, Zackenbarsche und Rotfeuerfische gesehen. Auch schlafende Schildkröten, Blau-Punkt-Rochen und Kugelfische habe ich entdeckt.

Bei Similan Island konnte ich daneben Trompetenfische, Hirnkorallen, einen Barakuda, einen Drückerrfisch, rote Krabben, einen Skorpionfisch, eine gepupfte Seeschlange, Igelfische, Anemonenfische, Thunfische, Weißspitzenriffhaie, Lederkorallen, große Langusten, Adler-Rochen, Nashornfische und Mondfische bewundern.

Und das ist noch nicht alles. Auf Phuket sah ich Zackenbarsche, Sepienschwärme, Makrelen, vier Leopardenhaie, Barakudas und Adler-Rochen, Rotfeuerfische, Riesen-Kugelfische, Geweihkorallen, Schildkröten und Tintenfische im Schwarm.

Von diesen Gebieten hat mir Phuket am besten gefallen. Dort kann man bequem am Strand wohnen. Es gibt alte Ausgrabungen zu besichtigen und von oben hat man einen tollen Blick auf das Meer. Die Unterwasserwelt der verschiedenen Gebiete ist überall traumhaft schön.

Im Vergleich zu Baggerseen in Deutschland und Österreich, in denen das Tauchen auch viel Spaß macht, ist das Wasser aber viel wärmer und artenreicher. Alles ist bunt und schön

>> Armin Ihlein



PERSONALIEN

Neue Mitarbeiter



Tatjana Vlasov
Betreuerin
Trainingswohnen/Stationäres Wohnen



Manuel Paukner
Gruppenleiter
Gebäudemanagement



Katja Kolbe
Betreuerin
Rehabilitation psychisch Kranker (RPK)



Carina Beutler
Gesundheits- u. Krankenpflegerin
Rehabilitation psychisch Kranker (RPK)



Nora Ay
Sozialpädagogin B. A.
Begleitender Dienst WfbM



Lena Zöbisch
Sozialpädagogin B. A.
Trainingswohnen/Stationäres Wohnen



Sandra Da Graça Costa
Betreuerin
Trainingswohnen/Stationäres Wohnen



Sabrina Straub
Sport- u. Bewegungstherapeutin
RPK u. Zweigwerkstatt Öhringen



Robert Seidel
Gruppenhelfer
WfbM



Weiterbildung

Wir gratulieren

Frau Michaela Bewersdorff zur erfolgreich
abgeschlossenen Weiterbildung als Klinische
Neuropsychologin GNP

Ruhestand

Frau Karin Hanff
ab 01.08.2016

Frau Hanff war 17 Jahre als Betreuerin einer Wohngruppe im Stationären Wohnen tätig.

Herr Peter Irzik
am 01.03.2016

Herr Irzik war 21 Jahre als Gesundheits- u. Krankenpfleger und Betreuer in verschiedenen Wohngruppen tätig. Darüber hinaus trainierte und betreute er viele Jahre die THERA KICKERS. Durch sein sportliches und organisatorisches Engagement ermöglichte er der Mannschaft zahlreiche erfolgreiche Teilnahmen an regionalen und überregionalen Turnieren.

Herr Bernd Hinzmann
ab 01.08.2016

Herr Hinzmann war 13 Jahre als Sozialpädagoge im Begleitenden Dienst WfbM tätig.



Wir danken ihnen für ihre kompetente und engagierte Mitarbeit und wünschen alles Gute und viel Gesundheit.

Wir suchen laufend:

Teilnehmerinnen und Teilnehmer des FSJ oder BFD zur Unterstützung unseres Fachpersonals bei der Anleitung und Betreuung von Rehabilitanden im Arbeits-, Wohn- und Freizeitbereich. Das Therapeutikum ist eine anerkannte Einsatzstelle für das FSJ (Freiwilliges soziales Jahr) und den BFD (Bundesfreiwilligendienst). Träger ist das Wohlfahrtswerk in Heilbronn.

Beginn ist jeweils am 01. September.

Wenn Sie interessiert sind, bitten wir Sie um Ihre schriftliche Bewerbung an das Wohlfahrtswerk Heilbronn.

WOHLFAHRTSWERK
Regionalbüro Heilbronn
Urbanstraße 7
74072 Heilbronn
Telefon 07131/628876
fsj-heilbronn@wohlfahrtswerk.de
www.wohlfahrtswerk.de



„BLEIB GESUND UND GENIESSE DIE ZEIT“ Günther Elsser startet in den Ruhestand

Am Freitag, den 22. Januar 2016 war es soweit. Herr Günther Elsser wurde bei einer kleinen Feierlichkeit im Café Kaffee-klatsch am späten Vormittag zu seinem Ruhestand beglückwünscht.



Mit 16 Jahren erwarb Herr Elsser den Führerschein für Schlepper und später den PKW-Führerschein. Sein Leben verlief bis zum 29. April 1996 in zwei Schichten: Fabrikarbeit und Bauernhof. Dann endlich konnte er in der Talheimer Straße in Horkheim sein schönes Zimmer mit Turmblick beziehen und ein geborgenes Zuhause finden. Herr Elsser hat einen festen Platz in der Wohngruppe und ist sehr engagiert für seine Mitbewohner. Der Gang zum Bäcker, Metzger, die Bestellung Mineralwasser, die Müllversorgung, etc. Kurzum Herr Elsser ist für die Rundumversorgung für die Wohngruppe zuständig, die gute Seele des Hauses sozusagen. In Horkheim ist Herr Elsser sehr bekannt, er ist viel unterwegs und hat immer ein offenes Ohr für seine Mitbürger. Sei es beim regelmäßigen Kirchgang das Gespräch mit der Gemeinde oder dem Pfarrer.

Im Interview gefragt nach den Aufgaben in der Werkstatt im Therapeutikum: „Ich habe alles angepackt, was zu tun war.“ Am Band und viele Jahre in der Klein-Montage. Auf Herrn Elsser war immer Verlass, so dass er in der Teamarbeit fest eingeplant war. Pünktlichkeit und genaues Arbeiten sind wichtige Faktoren, wenn es um Produktion in Teamarbeit geht.

Herr Elsser wird seit seinem Werkstattaustritt immer herzlich in der Werkstatt willkommen geheißen, sei es um nach dem Rechten zu sehen oder um Kollegen zu treffen. Aber in der Hauptsache genießt er das Leben mit Städtefahrten nach Darmstadt, Frankfurt, Wiesbaden oder Baden Baden (wer weiß, vielleicht geht er heimlich ins Casino...). In der heimischen Umgebung genießt Hr. Elsser Besenwirtschaften und Rostbraten mit Kartoffelsalat. Die

ländliche Knochenarbeit mit Säckeschleppen und Kühemelken gehört längst der Vergangenheit an. Die sehr angenehmen Angebote unserer Einrichtung werden von Herrn Elsser gerne wahrgenommen. Es sind die Tagesstruktur bei Frau Schenk, die Gespräche bei Frau Rank und die gute Küche.

Zum Schluss einige Auszüge aus dem, bei Feierlichkeiten schon obligatorisch gewordenen, Herzenswunschkarte:

- „Alles Gute...“
- ...und viel Gesundheit im neuen Rentnerleben.“
- ...für die Zukunft nur das Beste für Dich!“
- ...und ein langes, gesundes, erfülltes Leben.“
- ...bleib gesund und genieße die Zeit.“
- ...Gesundheit und inneren Frieden.“
- ...und eine lange und gesunde Rente!“
- ...vielen Dank für die gute Zusammenarbeit.“
- ...viel Glück zum Tun was man will.“
- ...eine beständige Freundschaft mit uns allen, der liebe Gott möge Dich immer beschützen.“
- ...die Arbeit ist beendet und das Vergnügen beginnt.“
- ...und viele schöne Erlebnisse!“

>> Isabelle Rothley



Bei köstlichen Fruchtspießen aus der hauseigenen Küche, diversen Kaltgetränken und Kaffee bedankte sich Frau Miriam Rank vom Stationären Wohnen, der Werkstattatrat, vertreten durch den Vorsitzenden Peter-Michael Posch und die Klein-Montage in kleinen Dankesreden bei unserem angehenden Pensionär.

„Im Ruhestand muss man nicht mehr tun, was sich rentiert, sondern kann tun, was sich lohnt.“

Diese Gedanken von unserem Werkstattleiter Herrn Stefan Specht waren der Leitfaden unserer Feierlichkeit. Sehr vieles über ein arbeitsames Leben wurde den staunenden Gästen in den berührenden Dankesreden mitgeteilt. Herr Elsser wurde am 05.01.1951 in Sailach bei Waldenburg im Hohenlohischen geboren. Er musste schon früh mit der Familie auf dem Bauernhof mitarbeiten. Das Geld wurde genau eingeteilt, oft musste er von Nudeln und Soße satt werden. Seine drei Jahre jüngere Schwester wurde weniger belastet. Der Vater verstarb schon früh mit 44 Jahren, so dass Herr Elsser der Mann in dem landwirtschaftlichen Betrieb war.

WAHNSINNSWELT



EINBRUCHSCHUTZ



- ✓ Kostenlose Sicherheitsberatung
- ✓ Einfache, sichere Bedienung
- ✓ Schnelle Montage ohne Schmutz
- ✓ KfW-Förderung möglich

Rufen Sie uns an:
07138 9868136
www.hasenbein-sicherheit.de



Optimale Arbeitsplatzorganisation:
Unsere hochwertigen Shadowboards helfen dabei.



ALLE JAHRE WIEDER Zu Besuch im Rhein-Neckar-Stadion

Auch in der Adventszeit 2015 war wieder eine Gruppe von Anhängern des runden Leders aus den Therapeutikum-Werkstätten in Heilbronn und Öhringen zu Besuch im Rhein-Neckar-Stadion Sinsheim für das Bundesligaspiel des 16. Spieltages zwischen der TSG 1899 Hoffenheim und Hannover 96. Die Freikarten wurden von Förch Neuenstadt gesponsert - einem Sponsor der Heimmannschaft.



in die lange Ecke verwertete. Ein Tor, welches ausgerechnet in der Nordkurve fiel, in welcher wir unseren Sitzplatz hatten.

In der Folgezeit entwickelte sich ein ausgeglichenes Spiel mit Chancen hüben und drüben, wobei die Gastgeber eigentlich in der zweiten Halbzeit kurz vor Schluss den Sack hätten zu machen müs-

sen, da sie mindestens zwei hochkarätige Konterchancen leichtfertig vergaben. **So blieb es beim 1:0** nach 90 Minuten, was der TSG Hoffenheim als Tabellenletzten den Sprung auf den 17. Platz ermöglichte und damit Hoffnungen im Abstiegskampf verließ. Wie wir heute wissen, konnte dieser gerade noch verhindert werden.

Wie immer hoffen wir auf die Wiederholung eines solchen Events und bedanken uns für die Unterstützung von Förch Neuenstadt.

>> **Emil Klaiber**

In einem Spiel, welches unter der Rubrik „Abstiegsduell“ einzuordnen war und in dem es keine großen Schönheitspreise zu vergeben gab, entwickelte sich ein umkämpftes Duell zwischen zwei Mannschaften auf gleicher Höhe und leichten Vorteilen in punkto Spielanteil für die Gäste.

Der Höhepunkt der Begegnung war das goldene Tor für die Gastgeber durch Jonathan Schmid in der 30. Minute, der eine Rechtsflanke seines Kollegen Kevin Volland mit einem sehenswerten Kopfball aus 8 Metern Entfernung

foerch.de

Gemeinsam stark.

FÖRCH

LACHEN IST GESUND

Der frühe Vogel stirbt an Schlafmangel.

„Mein Freund Peter ist vorgestern unerwartet mit meiner Frau durchgebrannt.“
„Wie lange seid ihr schon Freunde?“
„Seit vorgestern.“

Die Kundin: „Ich brauche Äpfel für meinen Mann, sind diese hier mit einem Gift gespritzt?“ - „Nein, das müssen Sie schon selber machen!“

Was ist der Unterschied zwischen dem Bundeskanzleramt und einer Jeans? Bei der Jeans sind die Nieten außen.

Warum gibt es in Wiesbaden eine Giftmülldeponie und in Frankfurt so viele Banker? Wiesbaden durfte als erstes wählen.

Habe vor 2 Wochen meine Ernährung umgestellt. Die Gummibärchen stehen jetzt rechts vom Laptop.

RÄTSELECKE

Denksport

Was wird hier gesucht?

- 1) Was kommt einmal in jeder Minute, zweimal in jedem Moment aber nie in tausend Jahren vor?
- 2) Welches Laub wird täglich kürzer?
- 3) Das Erste ist ein wildes Tier. Das Zweite putzt du am Morgen dir. Zusammen ist es gelb und grün, du siehst es auf der Wiese stehn.
- 4) Sagt heute, wenn ihr wisst, was morgen gestern ist.
- 5) Welches Wort endet auf „...laufauf“?

Wortspiele

In der Mitte ein Wort einsetzen, mit dem das erste Wort endet und das zweite beginnt.

- a) ÜBER UFER
- b) VORRATS KOFFER
- c) BRIEF KORB
- d) NACH TUCH
- e) BARI STUDIO

Auflösung aus der letzten Ausgabe (WW19):

- 1) Der Wintermantel // 2) Der Wichtel muss 10 Kugeln holen um sicher zu gehen. Bei nur 7 Kugeln wäre es möglich, dass alle Kugeln blau und silbern sind. // a) DRUCK b) PILZ c) WURST d) MAUS e) BALL

Er in der Buchhandlung: „Ich hätte gern das Buch ‚Der Mann, der absolute Herr im Haus‘.“
Die Verkäuferin: „Tut mir leid, Märchenbücher führen wir nicht.“

Ich bin wahrscheinlich deshalb immer müde, weil so unglaublich viele Talente in mir schlummern.

Kompetenz durch Erfahrung

PLIENINGER
MALER- UND STUCKATEURBETRIEB

Ihr Meister im Gestalten und Erhalten.

Kreuzäckerstr. 11, 74081 Heilbronn - Tel. 07131 - 99 19 41 0 - www.plieninger.de



HILFEN AUS EINER HAND!

- Seniorenheime
- Tagespflege
- Ambulante Dienste
- Rettungsdienst
- Behindertenfahrdienst
- Behindertenhilfe
- Betreutes Wohnen
- Hausnotruf
- Familienhilfe
- Therapiezentren
- Heilpädagogik
- Kindergärten
- ASB Jugend
- Katastrophenschutz
- Freiwilliges Soziales Jahr
- Bundesfreiwilligendienst

Arbeiter-Samariter-Bund
Region Heilbronn-Franken
Ferdinand-Braun-Str. 19
74074 Heilbronn

Tel. 07131/97 39 0
info@asb-heilbronn.de
www.asb-heilbronn.de



Wir helfen
hier und jetzt



Arbeiter-Samariter-Bund
Baden-Württemberg e.V.
Region Heilbronn-Franken