

# WAHNSINNSWELT

Das Magazin aus dem Therapeutikum Heilbronn

## WER HAT'S ERFUNDEN?

Was wir von der  
Natur lernen können.

### SIEDLUNGSGESCHICHTE

Landflucht & Urbanisierung  
S. 14

### APFELTARTE MIT PUDDING

Unten knusprig, oben saftig  
S. 38

### LIED DER FERNEN ZEIT

Eine Reise in die Phantasie  
S. 42



# KEEP CALM AND LOVE SYLT



Exklusiv erhältlich bei akzente | Kaiserstraße 21–23 | 74072 Heilbronn



*Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,*

diese Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema, dass viele Erfindungen aus Beobachtungen der Natur hervorgegangen sind.

Beim Durchblättern des Leitartikels dachte ich: das Fliegen von der Libelle abgeschaut, der Salzstreuer der Mohnkapsel entlockt, den Klettverschluss den Früchten des Klett-Laubkrautes abgekupfert und was schaut sich der Mensch vom Umgang mit der Natur ab?

Ich erinnere mich bis heute an ein Managementseminar mit Pferden: Das Leittier musste identifiziert werden, die Herde sollte ohne Sattel in ruhigen Bahnen traben. Wir, eine Gruppe aus Pflege, Medizin und Verwaltung, hatten alle Hände voll zu tun, uns abzustimmen und uns einzulassen auf die Regeln der Pferde. Es half nichts, laut zu werden, ungeduldig und störrisch. Wir

haben es irgendwann dann geschafft, aber ganz fies war, dass eine Kollegin, die Reiterin war, mit kleinen eher für die Tiere unangenehmen Tricks das Pferd in die Bahn brachte. Das war unkollegial und unnatürlich für das Pferd. Ohne Tricks und nur mit dem Eingehen auf das Wesen des Pferdes sind wir zum gleichen Ziel gekommen.

Führung bedeutet Ehrlichkeit und Empathie – sonst kann man auch mal vom Sattel fliegen.

In diesem Sinne grüßt Sie herzlichst

*Ihre  
M. Wieland*

Martina Wieland  
Geschäftsführerin



6



14



38



43

BLÜHENDES  
LEBEN –  
DIE BUGA 2019  
Seite 20

**TITELTHEMA**

- 6 Bionik: Flora und Fauna im Dienst der Wissenschaft

**FORUM**

- 14 Siedlungsgeschichte der Menschheit
- 20 Blühendes Leben – Die BUGA 2019
- 24 Berühmte Handelsstraßen der Antike

**GESUNDHEIT**

- 28 Gesünder Leben
- 33 Die entscheidende Frage des Lebens
- 36 Gesund und Fit – um jeden Preis???

**REZEPTE**

- 38 Apfeltarte mit Vanillepudding
- 39 Glasnudelsalat mit Hackfleisch und buntem Gemüse

**KUNST & KULTUR**

- 40 Bewegende Freude – und wer sie verursacht: Trinity
- 42 Lied der fernen Zeit
- 43 Frauen und Literatur



40

**FREIZEIT**

- 47 Trollinger Marathon – Wo wir sind ist vorne

**DA WAR NOCH WAS**

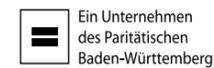
- 47 CDU Senioren Union zu Gast im Therapeutikum
- 48 Mitarbeiterportrait
- 50 Lachen ist gesund
- 50 Rätselecke

**IMPRESSUM**

WAHNSINNSWELT  
Herausgeber

Fachlicher Beirat  
Redaktion

Chefredakteur/Produktion  
Fotos



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, therapeutikumheilbronn.de  
Dr. med. Joachim Marowski, Facharzt für Psychiatrie, Neurologie, Psychotherapie, Verkehrsmedizin und Rehabilitationswesen  
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.  
Edwin Ferring, FERRING CONSULT, Heilbronn, Fon 07131 645 30 23, © Nachdruck nur mit Genehmigung Therapeutikum Heilbronn, © nele-fotografie.de, © Baranov-fotolia.com, © Stewart Sutton-istockphoto.com, © Freder-istockphoto.com, © ricardoreitmeyer-istockphoto.com, © anankml-istockphoto.com, © CHBD-istockphoto.com, © welcomia-istockphoto.com, © metamorworks-istock-photo.com, © 2mmedia-fotolia.com, © klublu-photocase.com, © Artanova-istock.com, © lowkick-istock.com, © Bundesgartenschau Heilbronn 2019 GmbH/sinai, © Bundesgartenschau Heilbronn 2019 GmbH, © Bundesgartenschau Heilbronn 2019 GmbH/Lorna, © Bundesgartenschau Heilbronn 2019 GmbH/ sinai, © mariusz-prusaczyk-istock.com, © HelloRF Zcool-shutterstock.com, © Mink Mingle-unsplash.com, © nicoletaionescu-fotolia.com, © pinkomelet-fotolia.com © shapecharge-istock.com, © Lallanan-shutterstock.com, © bunyarit klinikhon-shutterstock.com, © shapecharge-istock.com, © Dmytro Zinkevych-shutterstock.com, © Hetizia-fotolia.com.com, © A\_Lein-fotolia.com.com, © www.bandtrinity.com, © wingmar-istock.com, © Andreas Gruhl fotolia.com, © jakkaje808-shutterstock.com, © pixelfit-istock.com

# BIONIK:

**Flora und Fauna  
im Dienst der  
Wissenschaft –  
wenn der Mensch  
von der Natur  
lernt**

## Einführung / Definition

Das Wort „Bionik“ (engl. „biomimetics“) leitet sich aus einer Kombination der beiden Begriffe „Biologie“ und „Technik“ her. Die Bionik beschäftigt sich mit dem Übertragen von Phänomenen der Natur auf die Technik. Ihr charakteristisches Merkmal ist die Interdisziplinarität. Das relativ junge, noch vielversprechende Forschungsgebiet verbindet Biologie fachübergreifend z.B. mit Ingenieurwissenschaften, Architektur, Medizin, Informatik, Design, Materialwissenschaften, Mathematik, Betriebs- und Sozialwissenschaften und militärischen Anwendungen. Unter Bionik werden Forschungs- und Entwicklungsansätze verstanden, die Anwendungsinteressen verfolgen und auf der Suche nach Problemlösungen, Erfindungen und Innovationen, Wissen aus der Analyse lebender Systeme heranziehen. Die Bionik ist mittlerweile fester Bestandteil der Forschung, aus der sehr viele Anwendungen und Patente resultieren. Bisher erforscht ist nur ein kleiner Bruchteil des verschwenderischen Reichtums der Schöpfung und des immensen Ideenreichtums eines Schöpfers. Wie es schon Isaak Newton ausdrückte: „Was wir wissen ist ein Tropfen, was wir nicht wissen ist ein Ozean.“

Man könnte sogar sagen, dass in der Natur bereits jedes unserer Probleme gelöst ist, wir müssen nur hinsehen und lernen.

Zu den bekanntesten Beispielen gehören der nach der Lotusblume bekannte Effekt oder auch der Klettverschluss. Bei der Lotusblume zerlaufen Regentropfen nicht auf der Oberfläche, sondern rollen durch eine stark minimierte Kontaktfläche einfach ab. Diese Unbenetzbarkeit wird Superhydrophobie (hydrophob=wasserabweisend) genannt. Gleichzeitig perlen Schmutzpartikel, sogar Honig und Kleber ab. Das hat zu Anwendungen, wie bei Fassadenfarbe, Dachziegeln oder Keramik, Gummistiefeln und Textilgewebe geführt. Die Lotusblume gilt als Symbol der Reinheit. Der Schweizer Wissenschaftler Georges de Mestral entwickelte 1948 nach dem Vorbild der Kletten den Klettverschluss. De Mestral besaß einen Hund, den er nach Spaziergängen immer wieder von den lästigen Früchten des Klett-Laubkrautes

befreien musste. Unter dem Mikroskop erkannte er, dass sich die Kletten mit winzigen Wiederhaken an den Hundehaaren festhielten, nach dem Prinzip der mechanischen Verhakung. 1951 meldete de Mestral das Prinzip des Verhakens mittels Wiederhaken zum Patent an. Erste Klettverschlüsse der Firma Velcro kamen auf den Markt.

## Zur frühen Geschichte der Bionik

Die Idee dessen, was wir heute Bionik nennen ist mindestens so alt wie unser Traum vom Fliegen. Deshalb ist es nicht erstaunlich, dass er sich bei diesem Wunsch am Vorbild der Vögel orientierte. Das wohl bekannteste Beispiel, das uns die Mythen überliefert haben ist das von Daedalus und Ikarus, die sich mit Bienenwachs Vogelfedern an die Arme klebten um fliegen

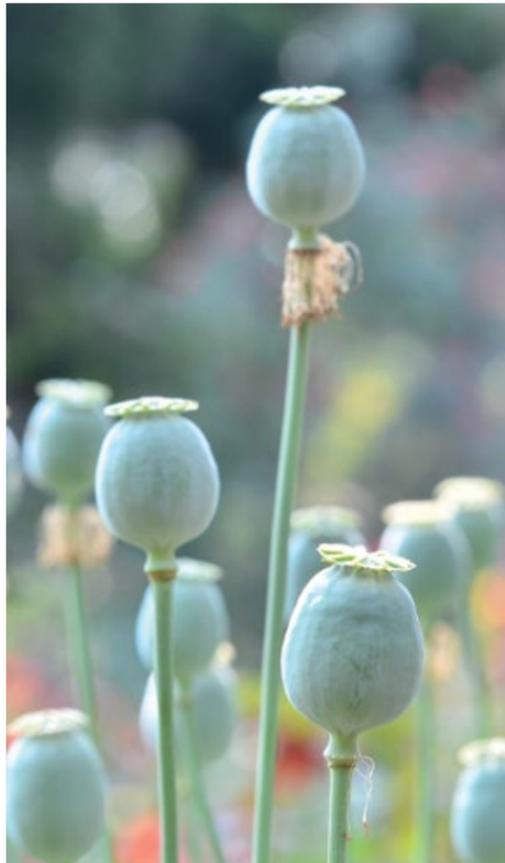


zu können. Technik nach dem Modell der Natur – die Faszination ist ungebrochen. Es reicht allerdings nicht aus, schnell und oberflächlich ein biologisches Vorbild zu kopieren. Das Prinzip des Fliegens ist viel zu kompliziert für die einfache Konstruktion mit armrudernd bewegten Flügeln und mit wachsverklebten Federn. Als historischer Vordenker der Bionik gilt der italienische Erfinder und Universalgelehrte Leonardo da Vinci (1452 – 1519), der in allen Wissensdisziplinen forschte. Er war der erste, der den Vogelflug wissenschaftlich untersuchte (1505 in seinem Manuskript „Über den Vogelflug“) und daraus einen Flugapparat entwickeln wollte (dazu später mehr).

Manchmal steckt ein bionischer Hintergrund in einer Erfindung, an die sich längst niemand mehr erinnert:

Stacheldraht. Seit Mitte des 19. Jahrhunderts gibt es zunehmend mehr Ansätze für ein „Lernen von der Natur“, die in technische Umsetzungen münden oder diese zumindest anregen. Den Farmern Nordamerikas war seit Beginn der Viehhaltung bekannt, dass Weidetiere durch nichts dazu zu bewegen sind, dornige Hecken der Osage-Orange zu durchdringen. Deshalb wurden diese Hecken als Weidelandtrenner angepflanzt. Die zunehmende Größe der abzugrenzenden Weidegebiete verlangte aber nach technischen Lösungen. Mit dem ersten Patent auf einem „stacheligen Draht“ (Kelly, 1868) wurden die scharfen Schneiden an den Dornen nachgeahmt. Heute wird er nur noch im militärischen Bereich eingesetzt, wo Geld keine Rolle spielt. Praktikabler war der Glidden-Draht (Patent 1874) bei dem die von Hand einzubindenden Metallplättchen durch maschinell eingedrehte Doppeldornen ersetzt wurden. Heute gibt es etwa 200 Stacheldrahtpatente.

Zu den frühen Entwicklungen gehört auch der Salzstreuer von Raoul H. Francé (Münchner Biologe 1874 – 1943). Alle in den 1920er Jahren üblichen Streueinrichtungen (Streuer, Zerstäuber oder Siebe) streuten nur ungleichmäßig aus. Er fand die Problemlösung in den Kapseln des Mohns. „Jedermann kennt sie, jedermann weiß, dass die unter dem Deckel in Kreisen angeordneten Löcher dazu dienen, die kleinen Mohnkörner auszustreuen. Aber noch nie hat jemand daran gedacht, dass hier eine Erfindung der Pflanze gegeben sei, welche die unsrigen übertrifft. Eine Mohnkapsel, gefüllt mit den Körnern der Erde, streute sehr viel gleichmäßiger aus, als es mir bis dahin gelungen war. Ich zeichnete einen Streuer für Salz, für Puder oder sonstige medizinische Zwecke nach dem Modell der Mohnkapsel und meldete das als Erfindung zum Patentschutz an.



Eine Erfindung war gemacht. Nach kurzem erhielt ich das vom Patentamt bestätigt.“ Francé hielt sich, sympathisch bescheiden, nur für einen „elenden Kopisten der Natur“.

### Fliegen – Fluglegenden der Bionik

Mailand, 22. April 1508.

„Zwei Männer bummeln durch den Park des Castello Sforzesco. Plötzlich bleibt der ältere der beiden stehen. Wie gebannt starrt er auf einen Tümpel. Sein Mitläufer, der um fast 40 Jahre jüngere Freund und Schüler notiert: „Die Libelle hat vier Flügel. Wenn sich die beiden Vorderen heben, senken sich die Hinteren. Die Libellen können ihre Flügel um 28 bis 30 Grad verstellen und nutzen damit die Strömungsverhältnisse aufs Beste.“

### Leonardo da Vinci.

Was Leonardo da Vinci mit Adleraugen gesehen und Francesco Melzi diktiert hatte, war viel mehr als eine Erkenntnis aus dem Bereich der Insektenkunde: Leonardo hatte gerade das Prinzip eines hochmodernen Fluggeräts erkannt – des Hubschraubers. Leonardo machte sich

gleich eine Skizze: Eine Schraube von mehreren Metern Durchmesser, dazu versteifte Leinwand – und fertig war der neue Flugapparat.“ Leonardo da Vincis „Hubschrauber“, erst 400 Jahre später realisiert, ist nur einer von seinen zahllosen Gedanken zum Thema Fliegen.

Kaum einer Disziplin aus der Natur hat der Mensch so viel Bewunderung und Aufmerksamkeit entgegengebracht wie dem Vogelflug. Eleganz, Perfektion und



Ästhetik der Beherrscher der Lüfte werden unserer Technik vermutlich für alle Zeiten unerreichbar bleiben. Als Vorbild für die Vervollkommnung der Fliegerei jedoch werden sie uns weiter begleiten. Am Anfang der Geschichte bionisch entwickelter Flugobjekte steht das Scheitern Leonardos, als er versuchte das Schwingenschlagen der Vögel (und der Fledermäuse) technisch umzusetzen.

### Der Traum vom Fliegen.

Er entwarf auch einen Fallschirm, dessen Vorbild die Windverbreitung der Samen von Korbblütlern (Bocksbart, Löwenzahn) war. Die Ursachen für dieses Scheitern lag nicht nur in der komplizierten Mechanik der Tierflügel, die Auftrieb und Vortrieb in einer Bewegung verbinden, sondern auch am viel zu schwachen menschlichen Brustmuskel im Verhältnis zum Körpergewicht.

500 Jahre später machte sich der Berliner Maschinenbautechniker Otto von Lilienthal (1848 – 1896) an die Arbeit. Er erkannte als erster die Bedeutung der leicht gewölbten Flügelfläche für den Auftrieb. 1891 gelang ihm mit einem Flügelpaar aus Weidenruten und einer 10m<sup>2</sup> großen Flügelfläche aus Baumwolle der erste menschliche Gleitflug, mit tausenden Luftsprüngen und bis zu mehreren hundert Metern Weite. Seine Fluggeräte sind Vorbild moderner Doppeldecker. 1896 stirbt Lilienthal bei einem Testflug. Er absolvierte insgesamt 2000 erfolgreiche Testflüge.

Das Bernoulli-Gesetz macht den Auftrieb möglich. Dabei ist die gewölbte Form der Flügel entscheidend, die Luftwirbel um den Flügel erzeugt und die Erdanziehung überwindet. Die Luft über dem Flügel bewegt sich schneller als unter dem Flügel; je schneller sich die Luft bewegt, desto geringer der Luftdruck. Durch die unterschiedliche Geschwindigkeit der Luftströmungen ist der Druck an der Unterseite höher als darüber, der Vogel erhält somit Auftrieb (das entscheidende Prinzip des Fliegens). Otto Lilienthals Schlagflügelgeräte sind nie auch nur annähernd so geflogen wie ihre großen Vorbilder.

Die Lösung des Problems in der Entwicklung des Flugzeugbaus waren Kraftmaschinen, also Motoren als Flugzeugantrieb. Erst mit einem sehr leichten und (damals) hochmodernen Vierzylinder-Benzinmotor sollte den Brüdern Wright am 14.12.1903 der erste Motorflug der Geschichte gelingen. Die Entwicklung des Flugzeugbaus ging stetig weiter. Propeller, Triebwerke und Düsenantriebe wurden entwickelt und perfektioniert, die Flugzeuge immer größer und auch die Tragflächen immer besser. Vorlage dafür waren auch die Flügel und Federn des Habichts (der als bester Flugakrobat in dichten Wäldern gilt), des Kondors und der Eulen, ebenso des Storchs. Gebogene Enden der Tragflächen (sog. „winglets“) wirken großen Wirbeln und dem Luftwiderstand an den Flügelspitzen von Flugzeugen entgegen, die einen hohen Treibstoffverbrauch verursachen. Dieser kann durch den Einsatz von Winglets um rund 6% reduziert werden. Flugzeugkonstrukteure haben die Winglets zu einem Schleifenprofil am Flügelende optimiert (sog. „spiroids“). Die ungewöhnlichen Flugfähigkeiten der

gemeinen Stubenfliege und der Libelle werden auch zukünftig die Forschung bestimmen.

### Schwimmen

Der Delphin ist so etwas wie ein Vorzeigetier im Wasser. Seine Schnauze war das Modell für die birnenförmigen Wellenteiler am Bug, die Schiffe schneller und wirtschaftlicher fahren lassen. Die Konstrukteure bildeten hier einfach die stumpfe Schnauze der Delphine nach und senkten so den Energieverbrauch um ca. 10%. „Welche immense Treibstoffersparnis das ausmacht, verdeutlicht eine Rechnung: Ein Ozeanriese von 250.000 Bruttoregistertonnen verbraucht etwa 4,1 Tonnen Diesel in der Stunde oder knapp 100 Tonnen pro Tag. Der „Delphinbug“ erspart Reederei und Umwelt rund 10.000 Liter Diesel täglich, was sich bei einer Drei-Wochen-Reise vom Arabischen Golf nach Rotterdam auf 210.000 Liter summiert.“ Auch die Haut des Delphins passt sich laufend dem Strömungswiderstand an. Steigt er, gibt die Haut nach, bei Entlastung nimmt sie aber sofort wieder die ursprüngliche Form an. Dieses elastische Verhalten verhindert weitgehend das Entstehen kleiner Wirbel. Bisher nutzt die amerikanische Marine nur eine simple Imitation der Delphinhaut, um die Geschwindigkeit von Torpedobooten um 30% zu steigern. Delphine orten genau wie Fledermäuse ihre Beute oder Hindernisse hauptsächlich mit dem Gehör. Sie stoßen Klicklaute aus und analysieren anhand des Echos das Hindernis, das die Schallwellen reflektiert hat. Im Zweiten Weltkrieg entwickelten Marinetechniker eine Aufklärungsmethode, die nach dem gleichen Prinzip funktioniert: das Sonar. Auch die moderne Hochseefischerei übernahm das Delphinsystem. Erst die Ultraschallortung von Fischschwärmen machte die Entwicklung zu den heutigen schwimmenden Fabriken möglich. In der Medizin vertraut man auf die „Delphin-Diagnosefähigkeit“: Ultraschall-Bilder machen das Unsichtbare sichtbar.

Haie brauchen sehr wenig Energie zur Fortbewegung. Das liegt an ihren rauen Hautschuppen mit Grat entlang der Mitte. Zwischen den Graten bildet sich eine dünne Wasserschicht, die beim Schwimmen den Reibungswiderstand verringert. Anwendung fand dieses Prinzip bei Schwimmbekleidung, die den Widerstand um außergewöhnliche 4% verringerte und bei Flugzeugaußenwandbekleidung mit „Riblet-Folie“. Würden sämtliche Flugzeuge, die jährlich die Weltmeere überqueren mit der Riblet-Folie nach dem Hai-Vorbild ausgestattet, ließen sich Milliarden an Treibstoffkos-

ten sparen und unzählige Tonnen Kohlendioxide und Stickoxide vermeiden. „Der Kofferfisch war Leitbild für das erste fahrtüchtige und serientaugliche Bionikauto, das von einem deutschen Automobilhersteller entwickelt wurde. Unter Anregung seiner strömungsgünstigen Naturform wurde ein Viersitzer mit dem Widerstandsbeiwert  $C_w=0,19$  konstruiert, dessen Form ohne Einbuße an Innenraumgröße für möglichst geringen Widerstand (65% weniger Luftwiderstand) und damit für möglichst geringen Treibstoffverbrauch sorgen sollte.“

### Bau / Architektur / Konstruktionen

Auf der Suche nach einer technischen Lösung – die Problemstellung war: „verbinde höchste Tragfähigkeit mit minimalem Materialaufwand und ästhetischem Anspruch“ – im Zusammenhang mit dem Entwurf des Londoner Kristallpalastes der Weltausstellung 1851 stieß der englische Gartenbauarchitekt Sir Joseph Paxton auf eine perfekte Konstruktion in der Natur. Die großen Blätter der Riesenseerose Victoria amazonica, die einen Mann problemlos tragen können, brachten ihm und dem spektakulären Bauwerk durch Übertragen der Strukturen auf Glas und Eisen Weltruhm ein. Die verblüffende Blattkonstruktion ergibt sich aus der verdickten Rippenstruktur auf der Unterseite des nur zwei Millimeter dicken Pflanzentabletts.

Ein bionisches Vorbild ist auch der Oberschenkelknochen des Menschen (Femorknochen), der die Hauptlast trägt. Hier werden über lokale Mikrofachwerke, die nach dem Kraftlinienverlauf ausgerichtet sind, Kräfte auf die äußeren Knochenschalen geleitet. Dieses Grundgerüst aus Knochenbälkchen war Beispiel für den Pariser Eiffelturm. Auch Metallgerüste sind nichts anderes als der Natur abgeschauter Bautechnik. Die statischen Probleme werden so großartig gelöst. Als Massivbau würde der Eiffelturm unter seinem eigenen Gewicht zusammenbrechen. Doch das rein auf Druck berechnete Eisengerüst ermöglichte ein über 300m hohes Bauwerk mit einem Materialaufwand, der einem kompakten Würfel von 10 Metern Kantenlänge entspricht.

Termitenbauten aus Lehmschlamm und Speichel mit vielen Gängen, Röhren, Lüftungsschächten dienen als Muster für perfekte Klimatisierung und Belüftung. Um die lebensnotwendige Luftfeuchtigkeit zwischen 90 und 98% zu erhalten graben sie notfalls Brunnen bis

zum Grundwasser (bis 40 m tief), bauen Schutzdächer vor heftigen Regengüssen, richten ihre Hügel nach Norden aus um die Mittagssonne zu vermeiden. Ohne Lüftung würden die Millionen Tiere keinen Tag überleben. In puncto Energiesparen und Materialeinsatz lässt sich von diesen Tieren noch einiges abschauen und weiterentwickeln. So etwas Dummes wie ein hochkant stehendes Treibhaus (Wolkenkratzer), das mit viel Energie wieder bewohnbar gekühlt werden muss, hat sich die Natur nie geleistet.

### Materialien / Oberflächen

Baumaterialien sollen robust, ökologisch, ökonomisch und funktional sein. Dabei gilt es, sie nicht zu kopieren, sondern die grundlegenden Prinzipien der Materialzusammensetzung zu verstehen. Holz ist neben Schlamm und Lehm seit jeher natürlicher Baustoff der menschlichen Zivilisation. Es trägt die größten Gebilde der Natur, die Mammutbäume: 80 – 100m hoch, 1.400t schwer und bis zu 2.000 Jahre alt. 120 Häuser können aus einem Baum gebaut werden. Seine Fasern, lange und dünne Röhrchen, leiten Wasser von den Wurzeln bis zu den Blättern. Rund um diese Röhrchen sind zarte Zellulosefasern in Spiralen eingewickelt und in Harz eingebettet. Es ist eine stabile Konstruktion gegen Risse und Schäden, nur schwer zu brechen. Die Entwicklung von künstlichem Holz aus Harz, das mit Fasern durchsetzt ist und wesentlich widerstandsfähiger ist, war naheliegend; es wird z. B. für kugelsichere Panzerungen eingesetzt.

Insekten haben ein Außenskelett aus Chitinfasern, die zu einem Gerüst verwoben sind. Die Beißwerkzeuge – ebenso aus Chitin – werden oft ersetzt, da Gras Siliziumkörner enthält und öfters auch die äußere Hülle, bevor sie sich abnutzen. „Das Chitin, das mit Kalziumkarbonat verbunden ist, muss mit Säure chemisch aufbereitet werden, um Chitosan zu erhalten, den Grundstoff für Kontaktlinsen, Hautcremes, Wundpflaster usw. Pfeilschwanzkrebse sind große Chitinlieferanten, aber in der Population gefährdet, so dass die Abfälle von Krabbenfabriken verwertet werden. Chitosan wird für Aufgaben eingesetzt, die bisher nur Kunststoffe übernehmen. Es ist biologisch abbaubar und grenzenlos formbar.“

Knochenstrukturen dienen als Vorbild für Stoßdämpfung wie z. B. die gefederten Hüft- und Kniegelenke des Falken, der durch Aufprall seine Beute tötet oder der geschützte Schädel des Dickhornschafs beim Kampf und der des Spechts bei der Nahrungssuche und beim Nestbau. Diese Knochenstrukturen wurden nachgebildet durch eine Kapsel aus Carbon außen und einer Glasfaserschicht, innen wurde eine Glühlampe mit Styroporkügelchen gepolstert.



# Please

Der einzige Bürostuhl mit Power<sup>2</sup>



Please ist der einzige Bürostuhl, der Ihnen Power<sup>2</sup> 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.



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

Diese Kapsel wurde aus 27.000m Höhe abgeworfen und schlug mit 20.000 G auf. G ist die Kraft, die bei der Beschleunigung auf einen Körper einwirkt (4-5 G kann der Mensch ohne Schutzanzug noch verkraften, im Düsenjet wirken 9 G ein). Ergebnis: Die Glühlampe blieb unbeschädigt, selbst der Glühdraht. Die Giraffe stand übrigens Modell für den Schutzanzug von Piloten. Der Blutkreislauf und die Regelung des Blutdrucks wird durch ein spezielles Gewebe in den Beinen der Giraffe gesteuert, das das Zusammenziehen und die Weitung der Blutgefäße ermöglicht, auch durch starkes Herzpumpen, so dass die Versorgung des Gehirns wegen des langen Halses und beim Trinken gewährleistet ist. Dadurch ist der Pilot fähig, bei Kräften über 9 G zu reagieren und nicht ohnmächtig zu werden, das Blut wird aus den Beinen zurückgepumpt.

Die Spinnenseide ist das größte Rätsel der Bionik und zugleich die große Hoffnung. Setzt man Materialstärke und Reißfestigkeit zueinander ins Verhältnis, sind Spinnenfäden noch immer konkurrenzlos. Erst moderne Forschung half, den Faden aufzunehmen. Die meisten Spinnen können ihre Fäden nach Stärke, Klebrigkeit und Reißfestigkeit variieren. Wir bemühen uns bisher nur um eine Kopie. Spinnennetze sind nicht nur ästhetische, sondern auch technische Meisterwerke. Das Produkt – belastbarer als Stahl, dehnbarer als Nylon – ist allen einschlägigen menschlichen Erfindungen überlegen. Zur Anwendung kommt Spinnenseide mittlerweile als Hülle von Implantaten, da sie Infektionen und die Ansiedelung von Bakterien verhindert, aber auch als Nähfaden bei Wunden. Zum Einsatz kommt sie auch im Bereich schusssicherer Westen.

Ein Paradebeispiel für die genialen Erfindungen aus der Natur ist die Sandfischechse im Wüstensand. Sie schlägt aufgrund ihres sagenhaft geringen Reibungswiderstandes polierten Edelstahl, Glas, Teflon und Nylon. Der Sandfisch kann extrem schnell im Wüstensand untertauchen (schwimmen), obwohl der Sand eine größere Reibung als Glas oder polierter Stahl hat. Das liegt an seiner Hautoberfläche, die extrem glatt ist und winzige Zacken hat. Anwendungsgebiete gibt es bei Mehrwegflaschen, abriebfesten Touchscreens oder Sandboards (Surfbretter für Dünen).

Wie kommt es, dass Tiere an Decken und Wänden laufen können, ohne herunterzufallen? Insekten haben kleine Widerhaken an den Beinen, die sich bei winzigen Vorsprüngen und unebenen Flächen einhaken. Die Stubenfliege hat winzige Härchen an den Beinen, die Flüssigkeit absondern und schmierige Spuren auf Oberflächen hinterlassen. Frösche besitzen achteckige bewegliche Plättchen an den Fußsohlen und sondern ein Klebsekret ab, das auch an Glaswänden hält. Der Gecko ist jedoch unübertroffen. Er kann an der Decke hängen und mit zusätzlichen 25 kg beschwert werden, ohne herunterzufallen. Feinste Haare an den Sohlen sorgen für eine Anziehungskraft der Moleküle auf elementarer Ebene (sog. Van-der-Waals-Kraft). Diese Kräfte treten millionenfach an den Sohlen auf und halten ihn. Durch eine Drehbewegung des Fußes und durch Zeheneinrollen löst sich die Verbindung wieder. Zum Einsatz gebracht wird dies für besseren Grip in der Reifenherstellung, bei Klebebändern, Druckluftlaufrobotern, die an Wänden laufen können.

### Management

Dass die Natur auch als Lehrmeisterin für Unternehmen und Führungskräfte gelten soll, das dürfte viele überraschen. Dabei gibt es kein von Menschen erfundenes System, das so erfolgreich und ökonomisch wirtschaftet wie die Natur.

Musterbeispiel sei der Löwe, der als Symbol für Macht, Führungsstärke und Souveränität gilt. Sein Lebenswandel beruht auf drei einfachen Erfolgsregeln:

1. **Tue möglichst wenig selbst**
  - ▶ Delegieren
  - ▶ in der Ruhe liegt die Kraft
2. **Lass nur Profis für dich arbeiten**
  - ▶ fachlich muss der Vorgesetzte nicht der Beste sein
  - ▶ dafür sorgen, dass andere diese Leistung optimal erbringen
  - ▶ angemessene Bezahlung der Belegschaft
  - ▶ Motivieren
  - ▶ Bindung an das Unternehmen fördern
3. **Wenn es darauf ankommt, zeige Stärke**
  - ▶ die Qualität einer Führungskraft zeigt sich mit ihrer Präsenz und ihrem Engagement in kritischen Situationen

### Robotik / Zukunft

Perfekte Maschinen in Menschengestalt zu konstruieren, einen künstlichen Menschen zu entwickeln, ist ein Jahrhunderte alter Traum. Es gibt heute schon Roboter für die verschiedensten Anwendungen:

### Künstliche Intelligenz.

Industrieroboter, Serviceroboter aller Art sowie eine Fülle von mit künstlicher Intelligenz begabter Automaten wie Laufmaschinen mit zwei, vier oder sechs Beinen, insektenartige Miniflugroboter sowie Rohrkrautler, die nicht nur die städtische Kanalisation inspizieren, sondern auch mit Nanotechnologie durch Blutbahnen und Gefäße laufen. „Vorbild für Laufroboter (mit möglichem Einsatzgebiet Mars) ist die Stabschrecke oder die Küchenschabe, die in 1 Sek. mehr als das 50-fache ihrer eigenen Körperlänge zurücklegen kann (beim Menschen wäre das eine Geschwindigkeit von umgerechnet über 300 km/h). Das Rad kommt jedoch nicht in der Natur vor, da mit diesem eine Fortbewegung nur auf ebenem Grund möglich ist, dieser aber erst durch den Menschen geschaffen wurde.“ Beine eignen sich für den Geländeeinsatz viel besser, sechs Beine wie bei Insekten haben sich bewährt. Eine Kombination aus Rädern und Beinen kann bei Hindernissen behilflich sein.

Aber werden intelligente Roboter ihren Erbauer ersetzen? Im Zeitalter der Gentechnologie, in dem das menschliche Genom ausgelesen ist, wer bestimmt



da, was gut ist und was nicht? Die Erforschung künstlicher Intelligenz und des neuronalen Aufbaus und der Funktion des Gehirns soll dessen Leistungsfähigkeit steigern und optimieren. Das Schaffen neuer Arten oder sogar neuer Lebewesen wäre möglich, das Abschaffen des Menschen auch.



Ethisch und moralisch muss hier gegensteuert werden, wenn trotz aller Vorteile der Forschung sich die Büchse der Pandora öffnen kann.

>> Florian Westrich

Quellen: Wolfram Richter, Pflanzen – Vorbilder der Technik, Landuch-Verlag GmbH 1985 // Zdenek Cerman/ Wilhelm Barthlott/ Jürgen Nieder, Erfindungen der Natur, rororo science Rowohlt Taschenbuch Verlag 2005 // Bionik – Vorbild für die Technik der Zukunft, Hightech-Labor Natur, Städtische Museen Heilbronn, museo 22/2005, Hrsg.: Wolfgang Hausch/ Reiner Bappert // Faszination Bionik – Die Intelligenz der Schöpfung, Bionik Media GmbH München, Hrsg.: Kurt G. Blüchel/ Fredmund Malik, 2006 Malik Management Zentrum St. Gallen // Werner Nachtigall/ Alfred Wisser, Bionik in Beispielen, Springer Spektrum Verlag 2013 // Bionik-Patente der Natur, Umweltstiftung WWF Deutschland // www.wikipedia.de

**Freistehendes  
Einfamilienhaus  
günstig zu vermieten:**

**SCHNÄPPCHEN**

**NUR 850,- € KALT**

## Siedlungsgeschichte der Menschheit –

von der Landflucht zur Urbanisierung und zurück

Vereinzelte Dorfsiedlungen der Steinzeit, umgeben von fruchtbarem Ackerland und Wasserquellen inmitten undurchdringlicher Wälder, waren in unseren nördlichen Breiten vor über 10 Tausend Jahren der Ausgangspunkt für eine Entwicklung, die in heutiger Zeit in ihrer vorläufigen Endgestalt zur Entstehung von dörflichen wie auch städtischen Strukturen führte, wie wir sie heute vorfinden. Der Trend zu immer größeren Einheiten in Verbindung mit Weiterentwicklung der Sozialstruktur hatte sich seither immer weiter verstetigt. Wo die Herrschenden leben, da siedeln auch Handwerker, Verwaltungsfachleute und Händler, das ländliche Gebiet und die dörflichen Strukturen bleiben in erster Linie als Siedlungsraum für die Erfordernisse einer im besten Falle ertragreichen Landwirtschaft und der Mehrheit der darin beschäftigten Menschen vorbehalten.

### Stadtstaaten

In der Antike vor drei bis viertausend Jahren bilden sich große Stadtstaaten in Griechenland, Ägypten, Mesopotamien, Nordafrika und Italien, die einigen zehntausenden von Bürgern Wohnraum, Arbeitsplätze und soziale Entwicklungschancen bieten. Große Städte wie Athen heißen in griechischer Sprache „Polis“, ein Begriff, von dem unser eingedeutschtes Wort Politik abgeleitet ist, denn bis heute wird große Politik in überwiegend großen und demzufolge einflussreichen Städten gemacht. Auch in Mittelamerika, Südamerika bei den Großreichen der Maya, Inka und Azteken gab es in den zurückliegenden zweitausend Jahren eine vergleichbare Entwicklung. Städte ziehen wie in konzentrischen Kreisen alle menschlichen und beruflichen Entwicklungspotentiale an sich, die in einer Wettbewerbsgesellschaft einen gesellschaftlich vorzeigbaren Vorteil bieten; im Gegensatz dazu bleiben ländliche Strukturen in erster Linie an der Landwirtschaft und dem unterstützenden Gewerbe sowie

Handwerk hinsichtlich der Sicherung von Daseinsvorsorge orientiert.

### Industrielle Zentren

Seit der industriellen Revolution, beginnend im 18. Jahrhundert, zeigt sich erstmals ein Trend hin zur Landflucht mit gewaltigem Zuzug der ehemaligen Landbevölkerung in die neu entstehenden industriellen Zentren. Stellvertretend für diesen Prozess kann man hier das Ruhrgebiet im Nordwesten Deutschlands anführen, welches mit seiner sprunghaft wachsenden Kohle- und Stahlproduktion im damaligen Deutschen Reich ungefähr ab dem Jahre 1850 einen vergleichbar heftig zunehmenden Bedarf an Arbeitskräften abzudecken hatte.

### Traditionelle Stadtentwicklung

In der Regel entwickeln sich Städte traditionell bevorzugt an strategisch günstigen Siedlungsflächen entlang bedeutender Flüsse oder alternativ an Kreuzungen beliebter Überlandhandelswege schon seit der Antike und im frühen Mittelalter. Hamburg und Köln mögen hierbei als Beispiel dienen für eine ausgedehnte Siedlungsfläche an großen Flüssen (hier Elbe und Rhein) mit einem entsprechend für Übersee- oder Binnenschifffahrt ausgewiesenen und genutzten Hafengebiet.

### Stark frequentierte Handelswege.

Dortmund und München setzen hier andere Schwerpunkte, da sie ihre Entstehung im frühen Mittelalter in erster Linie dem landgestützten Überlandhandel verdanken. Im Falle von Dortmund ist davon auszugehen, dass die traditionell stark frequentierten Handelswege

Erschließung neuer Quartiere im Schuhkartondesign. Bezahlbar, jedoch ohne Charme und wenig sozialen Treffpunkten.



ge in die benachbarten, im heutigen Sprachgebrauch unter dem geläufigen Begriff Beneluxstaaten zusammengefassten Regionen dafür den Ausschlag gegeben haben, gleichwie die Jahrhunderte lang existierenden strategisch wichtigen Verbindungen zu den Hansestädten im angrenzenden Nord- und Ostseeraum. Analog dazu dürften die Überlandhandelsrouten von Südfrankreich herkommend durch das Rhonetal am Bodensee entlang bis hin zur Donauregion in Richtung Schwarzes Meer (Ost-Westachse) und von der Nord- und Ostsee über die Alpen hinweg nach Oberitalien (Nord-Südachse) die Stadtentwicklung Münchens hin zu einer der bedeutendsten Metropolen im Alpenvorland des heutigen Freistaats Bayern nachhaltig gefördert haben.

Diese im Verlauf der bisherigen Ausführungen dargelegten sozialen und wirtschaftlichen Faktoren, die eine Stadtentwicklung in Abgrenzung zur dörflichen Gemeinschaft bis ins 20. Jahrhundert begünstigt haben, werden durch den rasanten technologischen Wandel und eine sich selbst beschleunigende Individualisierung im Lebensstil unseres 21. Jahrhunderts alle Bürger in Deutschland, Europa und ohne Frage auch im globalen Maßstab vor immer neue Heraus-

forderungen stellen hinsichtlich der Frage, wie nachhaltig, bezahlbar und klimafreundlich wir in Zukunft wohnen wollen.

### Von nun an ging's bergab

Als nach dem Zweiten Weltkrieg alle vom Feuersturm der Brandbomben zerstörten Städte in Deutschland mehr oder weniger wieder aufgebaut werden mussten, hatte sich fast ohne Ausnahme die städtebauliche und gestalterische Leitlinie einer autogerechten Stadtentwicklung vor der Wiedergewinnung einer am historischen Vorbild orientierten Stadtansicht flächendeckend durchgesetzt.

### Gesichtslose Stadtlandschaften.

Das beginnende Wirtschaftswunder mit dem klaren Vorrang des Individualverkehrs war politisch mehr als erwünscht und sollte für die Produktivkräfte eine entsprechend eindeutige Dynamik entfalten. Breite Schneisen in anonymen und weitgehend gesichtslosen

Stadtlandschaften, die in erster Linie den möglichst reibungslosen Durchsatz möglichst vieler Kraftfahrzeuge pro Stunde sicherstellen sollten, waren der in stadtplanerische Konzepte gegossene Fortschrittsglaube der Fünfziger und Sechziger Jahre im letzten Jahrhundert.

Die schlichte Tatsache, dass sich das, was sich damals Fortschritt nannte, mittlerweile in sein Gegenteil verkehrt hat und in dichtbevölkerten Metropolregionen mit hohem Verkehrsaufkommen

Durchgangsstraßen eher als staubedingte Parkplätze wahrgenommen werden, zeigt deutlich, dass hier auch eine „freie Fahrt für freie Bürger“ an die Grenzen des Wachstums stößt. Neue Wohnquartiere wurden im Schuhkartondesign und verständlicherweise im Akkord hochgezogen, um die bestehende Wohnungsnot ohne schuldhaftes Zögern auf Sicht zu beseitigen. Mehrfamilienblöcke im seriellen Einheitslook, die als stumme Zeugen dieser pragmatischen Herangehensweise dienen können, kann man heute noch in Heilbronn, Stuttgart, München und Berlin etc. besichtigen. Auch komplett neue Quartiere am Siedlungsrand, erstellt in Hochhausoptik mit wenig sichtbaren attraktiven sozialen Treffpunkten, waren der Renner im modernen Wohnungsbau, um Arbeiter und Angestellte mit bezahlbaren Mietwohnungen zu versorgen.

### Stadtflucht

Kleinstädtische Gemeinden und dorfnaher Siedlungsstrukturen im Speckgürtel großer Städte mit deutlich mehr als 100.000 Einwohnern konnten in den Siebziger- und Achtziger-Jahren auf einen spürbaren Wachstumsschub hoffen, wenn sie attraktive Neubaugebiete auf der grünen Wiese erschließen und dann mit großzügig geschnittenen Baugrundstücken

zu moderaten Preisen auch bei der Bauerstellung für sich werben konnten. Der erschwingliche Lebensraum vom Häuschen im Grünen in akzeptabler Entfernung zum Arbeitsplatz in der Stadt war für viele Bürger mit kleinen Kindern zu einem erstrebenswerten Lebensziel geworden, um fernab der relativen Enge der Stadtquartiere und ihrer zunehmend verpesteten Stadtluft ein von Landlust und Dorfidylle geprägtes gesundes und vermeintlich stressfreieres Leben führen zu können.

### „Schlafsiedlung“.

Und auch wenn durch den Zuzug von ehemaligen Stadtbewohnern gelegentlich eine nicht immer ausreichende Integration in die sozialen Strukturen der Kleingemeinden wie z. B. durch Mitgliedschaft in Sport- und Gesangsvereinen erreicht werden konnte, wurde dieser Trend in Richtung „Schlafsiedlung“ von den Kommunen und deren Verwaltungen grundsätzlich akzeptiert, denn ein Zuwachs an Einwohnern galt über Jahrzehnte als Ausweis einer erfolg- und ertragreichen Gemeindeentwicklung und steigerte so nebenbei auch noch die Gehälter der Bürgermeister. Der Preis dafür liegt mit zunehmender Tendenz in der schleichenden Verödung der Dorfkerns, da die dort vorzufindenden Angebote wie der Dorfladen und vergleichbares Kleingewerbe für Wochentagspendler, wenn überhaupt, nur mal am Wochenende von Interesse sein dürften.

Hier gegenzusteuern und auch renovierungsbedürftige zentrumsnahe Altbauten für junge Familien erschwinglich und begehrenswert zu machen, kann als Gebot der Stunde gelten, damit die für Identität, Originalität und letztlich für Seele und Gesicht von Ortskernen entscheidende Ausstrahlung und Wertigkeit im Interesse zukünftiger Generationen erhalten bleiben kann. Die grundsätzliche Frage jedoch, ob sich für den Einzelnen unter den obwaltenden Umständen des Jahres 2018 Wohnen und Leben auf dem Land oder in der Stadt als die empfehlenswertere Alternative anbietet, lässt sich so pauschal nicht schlüssig beantworten. Es kommt hier wie immer auf den persönlichen Geschmack an und ähnelt den individuellen Vorlieben, die ähnlich der Entscheidung für ein Urlaubsziel den

Ausschlag geben und die in letzter Konsequenz dafür sorgen, ob sich der Erholungssuchende eher für eine Reise ins Gebirge oder ans Meer erwärmen kann oder alternativ eine Bildungsreise zu historischen Stätten buchen möchte, die bekanntlich sowohl in den Bergen als auch am Meer zu finden sind.

Studierendenlebens in der Großstadt gerade in Hinblick auf die vielgestaltigen Freizeit- und Kulturangebote umfassend kennen und schätzen. Hinzu kommt, dass auch diejenigen, die vom Lande stammen, stets neue und belastbare soziale Kontakte in die Stadtgemeinde knüpfen, die die alten Bindungen in die Herkunftsgemeinden nach und nach überlagern, sodass



### Leben im urbanen Raum

Wer seit frühester Kindheit in einer dörflichen Gemeinschaft aufgewachsen ist, neigt traditionell schon aus Verbundenheit mit dem ihm vertrauten sozialen Umfeld dazu, seine Lebensplanung perspektivisch auf eine Landgemeinde hin auszurichten. Da heutzutage jedoch mehr als die Hälfte eines Jahrgangs die Hochschulreife erreicht und damit im Grundsatz eine akademische Berufslaufbahn anstrebt, verbringt eine stetig steigende Zahl junger Menschen ihre Lebenszeit an Hochschulen, die überwiegend in bekannten Großstädten wie München, Berlin und Hamburg liegen und werden von deren urbaner Lebenswirklichkeit stilbildend geprägt. Dabei lernen sie die Vorzüge des

sie allmählich in den Hintergrund treten und verblasen. Und außerdem ist ‚Wohnen im urbanen Raum der Zukunft‘ doch ‚cool‘, wie leider viele glauben und dabei übersehen, dass man davon nicht satt wird.

### Die Wirklichkeit ist anders.

Wenn dann noch der zukünftige Arbeitgeber innerhalb der Stadtgrenzen verlockende Angebote unterbreitet, kann es dazu führen, dass ein hoher Anteil eines Jahrgangs die Rückkehr ins Leben auf dem Land zeitlich erst einmal aufschiebt und der neuen Interessen



und sozialen Bindungen wegen zumindest für einige Jahre einem Leben in der Stadt den Vorzug geben möchte. Mit einer passenden und bezahlbaren Wohnung wäre das alles kein Problem, jedoch die Wirklichkeit schaut anders aus. Denn nicht nur in Metropolen wie München oder Berlin, sondern längst auch in kleineren Städten werden überraschend oft für eine angemessen ausgestattete Dreiraumwohnung bis zu 500.000 Euro als Einstiegspreis aufgerufen, was sich für junge Familien mit kleinen Kindern in der Regel außerhalb des finanziell Darstellbaren bewegen dürfte. Aber...

### Meck-Pomm ist doch auch schön

Auf dem Mietwohnungsmarkt liegen die Verhältnisse sehr vergleichbar und trotz der ‚Bemühungen‘ der Politik mit Mietpreisbremse und verstärktem Bau neuen Wohnraums vor allem in den Ballungszentren gegenzusteuern, bleiben die Verhältnisse schon seit Jahren eher unerfreulich ohne durchschlagende Tendenz zum Besseren. Zusätzlich verschärft wird die Situation durch den Trend zu teils überflüssigen

Luxussanierungen und zu kostenintensiver Wärmedämmung, die auf die Mieter umgelegt den Mietpreis gut verdoppeln kann und als Maßnahme geeignet ist, langjährige Bestandsmieter aus ihren angestammten Wohnquartieren zum Wegzug zu bewegen. So liegt der Schwerpunkt für die zwanziger Jahre des 21. Jahrhunderts weniger in der Frage, wo der einzelne Bürger im Blick auf seine Lebensplanung am liebsten wohnen möchte, als vielmehr im Umgang mit einer Wirklichkeit, die ihm knallhart sagt, was er sich noch leisten kann.

➤ Und wirklich leisten kann er sich in Zukunft nur noch die Uckermark in Mecklenburg-Vorpommern, die als Wahlkreis von Kanzlerin Angela Merkel glaubwürdig für wahre Bescheidenheit steht.

>> Heino Ehmann

foerch.de

## Regional verwurzelt, international erfolgreich.

Ihr Partner in Handwerk und Industrie.

Beste Perspektiven  
Karriere bei FÖRCH

Spannende Jobs am  
Stammsitz in Neuenstadt-  
Kocherturm sowie im  
Außendienst zu besetzen.

foerch.de/  
karriere



FÖRCH

# BLÜHENDES LEBEN

BUGA 2019 in Heilbronn



Foto: Bundesgartenschau Heilbronn 2019 GmbH / sinai

## Im Westen viel Neues

Von der Idee bis heute sind mittlerweile schon 15 Jahre vergangen und auch der Letzte hat gemerkt, dass es langsam ernst wird und die einstigen Planungen sichtbare Gestalt annehmen. Die Rede ist von der BUGA 2019 und dem neuen Stadtteil Neckarbogen zwischen der Hafestraße und der ehemaligen Kalistraße, die nun komplett verschwunden ist und überbaut wird.

Alle zwei Jahre heißt eine deutsche Stadt Gartenliebhaber willkommen und lädt sie zur BUGA ein. Im Jahr 2019 kommt sie nach 42 Jahren Pause wieder nach Baden-Württemberg.

„Die BUGA 2019 wagt Neues. Sie ist erstmals in der fast 70-jährigen Geschichte der Bundesgartenschauen eine Garten- und Stadtausstellung. Unter dem Motto „Blühendes Leben.“ gehen große Gartenkunst und qualitätsvolle urbane Architektur eine Symbiose ein. Park- und Auenlandschaften am Wasser, Garten- und Blumenvielfalt verbinden sich mit einem Ensemble von kompakt gebauten Häusern.“ (BUGA 2019 GmbH)

Zentral im Bundesgartenschau Gelände gelegen, bildet die Stadtausstellung zugleich den ersten Bauabschnitt des neuen Stadtquartiers Neckarbogen. Sie ist – und das ist ebenfalls ein Novum – zur Bundesgartenschau bereits bewohnt. Rund ein Jahr vor Er-

öffnung der BUGA, ziehen die ersten Bewohner ein. Eingebettet in das Gartenschau Gelände sind die Häuser der Stadtausstellung in die BUGA integriert, mit verschiedenen Ausstellungsbeiträgen und gastronomischen Angeboten. Trotz dieses neuen Formats bleibt die Bundesgartenschau Heilbronn ganz klassisch ein lohnendes Ziel für Gartenliebhaber. Genauso interessant ist sie aber auch für Besucher, die sich für Stadtentwicklung und „Wohnen in urbanem Raum“ interessieren.

## Das ehemalige „Fruchtschuppenareal“

Die Industrialisierung um 1900 bestimmt die Entwicklung des Gebietes vor den Toren der Stadt. Der Neckar war damals nur bis Heilbronn schiffbar, das Fruchtschuppenareal war Schnittstelle für Schifffahrt und Bahnverkehr. Flusshäfen wurden ausgehoben. Die für Heilbronn wichtige Umschlags-, Lager- und Produktionsfläche verliert damit seine bisherige Bedeutung. Der Neckarkanal wird in den 30-er Jah-

ren gebaut, der Neckar wird schiffbar bis Stuttgart. In den 60-er Jahren sind alle drei Hafenbecken (Karlshafen, Floßhafen und Winterhafen) bereits zugeschüttet. Ein Misch-Gewerbegebiet siedelt sich an. Zuletzt ist es eine heruntergekommene Gewerbebrache (Baumaschinen-Verleih, Schrotthandel und diverse Autohändler), kaum ein Heilbronner Bürger kommt je dorthin.

Was konnte uns dort also Besseres passieren? Mit Hilfe des BUGA-Projektes soll dieses Areal zu einem grünen Stadtteil am Neckar entwickelt werden. Durch den städtebaulichen Rahmenplan soll Identifikation mit dem Ort und dessen Geschichte geschaffen werden: Es entstehen zwei Wasserflächen, der Karlssee und der kleinere Floßhafen. Ihre Lage ist dort, wo früher die Hafenbecken betrieben wurden. Die Seen

werden zunächst mit Neckarwasser befüllt und später mit Regenwasser gespeist. Eine spezielle Filteranlage reinigt das Wasser der Seen beständig und hält es in Bewegung.

## Das Ausstellungskonzept

Parklandschaften und Stadträume mit unterschiedlichen Prägungen sollen eine kontrastreiche Kulisse bilden.



Foto: © Bundesgartenschau Heilbronn 2019 GmbH



Foto: Bundesgartenschau Heilbronn 2019 GmbH / Loma

## Neckaruferpark

Bisher kaum zugängliche Böschungen am Neckar verwandeln sich zu einer Parklandschaft, welche die Innenstadt mit dem Zukunftspark Wohlgelegen im Norden erstmals verbindet. Das Ufer wird erlebbar und nach der BUGA für Fußgänger und Radfahrer frei passierbar.

## ABX-Halle

In der ABX-Halle werden wechselnde Blumenschauen gezeigt. Sie wird gastronomischer Knotenpunkt und Ort eines vielfältigen Veranstaltungspro-

gramms sein. Vom Eingang am Hauptbahnhof gelangt man über eine neue Fuß- und Radwegbrücke direkt zur ABX-Halle.

## Inzwischenland

Es verbindet ABX-Halle und Stadtsee und ist eine Stadtfarm auf Zeit, geprägt von Schatten spendenden Pappeln. Dazwischen öffnen sich Pflanzflächen und Themengärten.

## Stadtausstellung Neckarbogen

Für vielfältiges Wohnen auf der Gartenschau und danach. Sie bildet den Auftakt für das zukünftige Stadtquartier Neckarbogen, wo städtebauliche und architektonische Qualitäten, neue Technologien, sowie eine ausgewogene soziale Mischung mit vielfältigen Nutzungskonzepten realisiert werden sollen.



Reizvolle  
Aussichten –  
der Floßhafen  
der BUGA.

Foto: Bundesgartenschau Heilbronn 2019 GmbH / sinai

Auf 2 Hektar mit vier Baufeldern zwischen Stadtsee und Alt-Neckar entstehen 22 Gebäude mit ca. 350 Wohnungen im 1. Bauabschnitt und eine neue Jugendherberge (180 Betten, 51 Zimmer). An das Stadtquartier Neckarbogen hat die Stadt Heilbronn einen hohen Qualitätsanspruch. So soll durch hochwertige Park-, Frei- und Wasserflächen ein grüner Stadtteil entstehen. Hierbei kommt auch der Architektur, den Bau- und Wohnformen sowie den Baumaterialien ein hoher Stellenwert zu. Hohe funktionale und soziale Mischung auf engem Raum: Leben, Arbeiten, Einkaufen, Freizeit, Kommunizieren und Integrieren. 51 Prozent Mietwohnungsanteil sind dabei geplant.

#### Floßhafen

Am Floßhafen direkt an der Stadtausstellung entsteht eine Wasserwelt mit Wasserspielen, Schilfzonen, schwimmenden Gärten und Wasserkulturen.

#### Sommerinsel

Mitten im Gelände durchzieht eine langgestreckte Halbinsel den Bereich zwischen Floßhafen- und Karlssee. Temporäre Gärten mit Schattendächern werden dort zu sehen sein, die Gärten sollen vielfältig von verschiedenen Gestaltern angelegt werden.

#### Die Bundesgartenschau Heilbronn 2019 in Zahlen

**Kosten:** Als Investitionskosten für bleibende Maßnahmen sind etwa 144 Millionen € eingeplant. Die Durchführung der BUGA 2019 soll 44,5 Millionen € kosten (temporäre Ausstellungsbereiche, gärtneri-

sche Ausstellung, Betrieb und Personal). Mal sehen was tatsächlich dabei rauskommt.

**Dauer:** Mittwoch 17. April bis Sonntag 6. Oktober 2019 (173 Tage)

**Prognose:** ca. 2,5 Mio. Besucher

**Wohnraum:** Für das Jahr 2019 ist neuer Wohnraum für bis zu 800 Personen geplant.

Nach der BUGA soll so weiter gebaut werden, dass in einigen Jahren im neuen Stadtviertel etwa 3.500 Menschen wohnen und bis zu 1.000 Arbeitsplätze vorhanden sind.

**Größe:** Das BUGA-Gelände ist knapp 40 Hektar groß (vergleichsweise 55 Fußballplätze).

Im Rahmen der Bauarbeiten wurden 600.000 m<sup>2</sup> Boden bewegt (das entspricht einer Lkw-Schlange von München bis Köln), 500.000 m<sup>2</sup> vor Ort wieder verbaut (zum Beispiel im Lärmschutzwall im Hafenpark). Über 300 Tonnen Schrott wurden aus dem Boden geborgen. Darunter ein 35 Meter langer Schiffsbug mit zugehörigem Anker und ein Eisenbahnwagen. 13 Tonnen Kampfmittel (1 LKW-Ladung) wurden entsorgt.

#### Was die BUGA 2019 zu bieten hat

Wichtig ist, dass neuer Wohnraum geschaffen wird, denn daran mangelt es in Heilbronn sehr. Industriegebiete haben wir ja in den letzten 2 Jahrzehnten mehrere geschaffen. Von daher ist es an der Zeit, dass die Westzufahrt aufgehübscht wird und die Sünden aus dem letzten Jahrhundert verschwinden. Dafür bekommen wir nun einen neuen „Stadtteil der Moderne“. Schade nur, dass die Stadtbahntrasse nicht bis

zum Europaplatz gebaut wurde, das hätte das Ganze vollkommen gemacht. Auch für die behinderten Mitbürger die einmal im Neckarbogen leben und arbeiten werden. In Sachen Inklusion sind die Einrichtungen „Stiftung Lichtenstern“, „Offene Hilfen“ und die „WG ATOLL e. V.“ vor Ort. Sie bieten Menschen mit Handicap Möglichkeiten zum Wohnen und Arbeiten im neuen Stadtteil, und das bereits während der BUGA.

Den Besucher erwarten nicht nur viele Blumen, Bäume und Pflanzen, er kann auch Lesungen, Shows, Musik-Konzerte oder Theater-, Tanz- und Filmvorführungen erleben. Für Kinder gibt es verschiedene tolle Spielplätze und außerdem jede Menge Mit-Mach-Aktionen. Mehr als 5.000 Veranstaltungen sind geplant, sie alle sind im Eintrittspreis inbegriffen.

#### Liegenwiesen und Schauplätze

Die Sommerinsel zwischen Karlssee und Floßhafen mit dem Rosengarten und Wechselblumenflächen bietet Liegewiesen und Schauplätze sowie Veranstaltungsorte unter pavillonartigen Dächern, um den Sommer genießen zu können. Essbarer Garten, Salzgarten oder Gartenlabor lassen das Inzwischenland mit seinen 1.700 Pappeln zu einem Feld zum „Gärtnern und Experimentieren“ werden. Dort wächst auch der Weinberg mit heimischen Reben.

#### Sportangebote im Campuspark

Studentisches Leben mit Sportangeboten sowie Baumsolitäre als Raum für Kunst im Park bestimmen die Atmosphäre im Campuspark. Als Forscherinsel

präsentiert sich die Kraneninsel, wo auch der Innenstadteingang zur Bundesgartenschau angesiedelt ist. Der Neubau der Experimenta II mit BUGA-Programm im Science-Dome und Aussichtspunkt auf dem Dach des Neubaus, sowie ein temporär gepflanzter Stadtdschungel auf der Kranenstraße bestimmen die Atmosphäre.

#### Veranstaltungen als Publikumsmagnet

Neben einer großen Bühne mit 1.000 Sitzplätzen und 2.000 Stehplätzen südlich des Floßhafens für publikumsstarke Konzerte sind auf dem Gelände auch besondere Plätze für kleine Angebote wie beispielsweise Lesungen auf der Nordspitze der Kraneninsel verteilt. Mit der Fährbühne wird die ausgemusterte Haßmersheimer Fähre wiederbelebt, die 2019 auf dem Neckar bei der ehemaligen Werkstatt der Reederei Schwaben liegen wird. Vom Ufer aus können die Zuschauer das Bühnenprogramm entspannt verfolgen. Auch in der Blumenhalle und in der Rollsporthalle im Campuspark wird es Auftritte geben. Das Programm gestalten Hauptberufliche und Ehrenamtliche, wobei in erster Linie Vereine die Vielfalt der Region präsentieren sollen.

Was da alles auf uns zukommt, hört sich doch schon mal sehr gut an. Ob das eine oder andere nun zwingend erforderlich war, sei dahingestellt.

Lassen wir uns mal überraschen.

>> Daniel Zisch

Quellen: Bundesgartenschau Heilbronn 2019 GmbH



SICHERE ALARMANLAGEN  
VOM SPEZIALISTEN.

Kostenlose Sicherheitsberatung  
07138 9868136

NEU: Rhein-Neckar-Kreis  
06222 3824847



hasenbein-sicherheit.de

in Heilbronn/Stuttgart/Heidelberg/Hannover

## Berühmte Handelsstrassen der Antike

Die Seidenstraße – auf den Spuren Marco Polos



Sie gilt als eine der längsten und ältesten Handelsrouten der Welt und bestand aus einem ganzen Netz von unterschiedlichen Routen. Zur Zeit Marco Polos, dem wohl

berühmtesten Reisenden auf der Seidenstraße, hatte sie ihre Blüte aber schon hinter sich. Den Begriff Seidenstraße prägte erstmals 1877 der deutsche Geograph und China-Reisende Ferdinand von Richthofen.

### Bedeutung ihrer Handelsgüter

Die Seide war sicher das begehrteste chinesische Produkt. Sie gehörte im römischen Reich wie Glas und Purpur zu den Luxusartikeln. Nur die Reichsten konnten sich dies leisten. Neben Seide wurden aber auch viele andere Waren über diese Handelsstraßen ausgetauscht, in Richtung China unter anderem Gold, Edelsteine und vor allem Glas und in die Gegenrichtung transportierte man z. B. Jade, Porzellan, Pelze, Lacke und Gewürze. Die Reise wurde durch Gebirge und Klima erschwert. So waren Streckenabschnitte und Zwischenhändler unumgänglich. Unterwegs wechselten deshalb viele Güter den Besitzer und gewannen zusätzlich an Wert noch bevor sie ihr Endziel erreichten. Der Reichtum zog Banditen und Räuber an, so dass die Karawanen Geleitschutz bekamen und

Seide, Glas, Gewürze  
und Gold – einige der  
begehrten Luxusartikel  
des römischen Reiches.

Chinas große Mauer nach Westen erweitert wurde. Auch waren Kontrollen durch Reiterstämme wie die iranischen Hunnen, sowie Oasen und militärische Stationen erforderlich. Am geeignetsten als Transportmittel war das Trampeltier, da es einerseits hitzeresistent und durch sein Winterfell auch für die Gebirgsregionen geeignet war.

### Verbreitung von Technik, Kulturen und Religionen

Die Seidenstraße bildete über mehrere Jahrhunderte einen vielseitigen Austausch zwischen Morgenland und Abendland. So wurden bedeutende Techniken wie Papierherstellung und Schwarzpulver oder bessere Pferdegeschirre und der Steigbügel aus Asien nach Westen verbreitet. Aber auch Musik, Geschichten, philosophische Ansichten und unbekanntes Wissen kursierten unter den Reisenden. Daneben verbreiteten sich auch fremde Religionen, so kam z. B. der Buddhismus von Indien nach China.

**EDEKA** Ueltzhöfer

**Regional. Authentisch. Ökologisch.**

UNIVINUM naturTalent

Jetzt den Onlineshop entdecken:  
[www.ueltzhoefer.edekadrive.de](http://www.ueltzhoefer.edekadrive.de)

Wir unterstützen soziale Projekte:

PAUL-MEYLE-SCHULE HEILBRONN  
ELEMENTA IM BOTANISCHEN GARTEN

**E** [www.edeka-ueltzhoefer.de](http://www.edeka-ueltzhoefer.de)  
Wir ♥ Lebensmittel.



Die Seidenstraße verband nicht nur Kulturen. Marco Polo nutzte diese Route für seine Reise nach China. Seine Erlebnisgeschichten machten ihn über Grenzen hinweg berühmt.

### Ausbreitung von Krankheiten

Leider wurden auch Krankheiten über die Seidenstraße an Volksstämme gebracht, die keine Immunität dagegen hatten. So war die Seidenstraße einer der Hauptwege für die Pestbakterien, die Mitte des 14. Jahrhunderts von Asien nach Europa gelangten und dort Massen von Menschen dahinrafften.

### Verlauf der Seidenstraße

Die Seidenstraße war keine durch die Natur vorgegebene Strecke. Vom Mittelmeer bis nach China durch Trockengebiet ist sie eine der unwirtlichsten Strecken der Erde, die von Oase zu Oase führt. Auf ihrem Weg durchquert sie die höchsten Gebirgsketten der

Erde, über die ein paar eisige Pässe hinüberführen, die zu den schwersten der Welt gehörten. Raues Klima mit Sandstürmen, im Sommer über 40 Grad und im Winter oft unter Minus 20 Grad sind zu überwinden. Die Seidenstraße weist einige Verzweigungen auf und wird wegen ihrer Länge in einen westlichen, mittleren und östlichen Teil unterschieden.

### Extreme Klimaunterschiede erschweren den Handel.

Das Kernstück der Seidenstraße wird manchmal auch mittlere Seidenstraße genannt. Sie erstreckt sich

von der ostiranischen Hochebene bis zur Wüste Gobi, der Stadt Dunhuang im Osten und im Süden nach Kaschmir und verbindet folgende Kulturräume: Iran, Indien und China. Die westliche Seidenstraße schließt sich an ihr an und führte zu den Hafenzentren am Mittelmeer.

### Geschichte und Niedergang der Seidenstraße

Der älteste Bericht über die Seidenstraße stammt aus der griechisch-römischen Antike um das Jahr 430 v. Chr. Im Westen unterstützten danach das Perser- und das Alexanderreich die Entwicklung zu einer durchgehenden Handelsstraße. Durch beiden Reiche wurden Handel und Austausch zwischen Ost und West gefördert. 1273/74 nutzte Marco Polo die Seidenstraße zur Reise

nach China. Seine Reiseberichte machten ihn berühmt. Etwa 907 n. Chr. wurden die Handelswege immer unsicherer und der Handel entlang der Seidenstraße nahm ab. Der Niedergang wurde durch den verstärkten chinesischen Seehandel und die hohen Zollforderungen der Araber noch begünstigt. Im Zuge der weltweiten Expansion der europäischen Seemächte verlor die Seidenstraße endgültig an Bedeutung.

### Seidenstraße heute

Heute sind es Touristen aus dem Westen, die auf der Suche nach Abenteuern auf den Spuren Marco Polos diese abgelegenen Regionen besuchen. Auch aus Japan kommen viele Touristen um Stationen des Buddhismus auf dem Weg nach Japan zu besuchen. Auch Heroin-Highway wird sie bezeichnet durch den Schmuggel von Opium und Heroin von Afghanistan nach Europa, China und Russland. Die „Silkroad“ ist zu einem Trampelpfad der Globalisierung geworden.

### Die „neue Seidenstraße“. Bildung eines Handelsnetzes – Chinas ergeiziges Projekt.

China hat allerdings neue Pläne mit historischer Dimension: Bau einer „neuen Seidenstraße“, eines modernen Verbindungsnetzes entlang der mythischen antiken Handelsrouten, die Asien, Afrika und Europa über Land und See verbunden haben, wo einst Seide, Silber, Gold, Gewürze und Anderes gehandelt wurden, sollen jetzt Frachtwaggons und Pipelines für Öl und Gas, Straßen und Häfen entstehen. Dies ist Chinas ehrgeizigstes Projekt. Mit Diplomatie versucht Peking ein Handelsnetz zu schaffen, in dem alle Wege nach China zurückführen, wobei die Öl-Routen vom persischen Golf im Mittelpunkt stehen. Prominente Projekte sind die Regionen Zentral- und Mitteleuropa sowie die Mittelmeergebiete, so z. B. die Übernahme des griechischen Hafens von Piräus und der Bau der Eisenbahn zwischen Belgrad und Budapest und Güterzugverbindungen die von China zum Binnenhafen Duisburg führen sollen.

➤ An finanziellen Möglichkeiten wird die Idee sicher nicht scheitern.

>> Ernst Heger

Quellen: DuMont – Kunstreiseführer Seidenstraße, Verfasser Anke Kausch 2011, Verlag DuMont, Ostfildern // wikipedia.de

# Q gesünder Leben

Einfach, überzeugend  
und fast zu Nulltarif

Unsere Gesundheit und innerer Frieden sind der wertvollste Besitz, den ein Mensch haben kann. Einmal verloren, lässt er sich nur schwer wiedererlangen. Wer Geld, Erfolg und Ansehen auf Kosten der Gesundheit erwirbt, zahlt einen hohen Preis und Glück wird man nicht erfahren. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit, deren gutes Befinden sind die Voraussetzung für langes Leben und eine gute Verfassung. Leider sind viele Probleme selbstverschuldet. Durch Unkenntnis, schlechte Gewohnheiten, einen ungesunden Lebens- oder Arbeitsstil wird der Körper geschwächt und reagiert darauf in Form von Krankheiten. Es treten Symptome wie Nervosität, Stress, Unausgeglichenheit, innere Leere, Streit, Burn-out,

Depressionen oder das Greifen nach Suchtmitteln etc. auf.

Was können wir tun, um das kostbare Geschenk der Gesundheit zu erhalten? Es gibt einfache Prinzipien, wie wir unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden erhalten oder wiedererlangen können. Wer sich an diese Grundsätze hält, kann es an sich selbst erleben. Auch in scheinbar hoffnungslosen Fällen kann das Potential der natürlichen Regenerationskräfte enorm sein. Diese Regeln sind einfach, überzeugend und fast zum Nulltarif da: Wasser, Ernährung, Ruhe, Trimmen, Vertrauen, ohne Drogen, Licht und Luft.



**W**asser: Eine entscheidende Rolle spielt das Wasser für unsere Gesundheit. Der menschliche Körper besteht zu ca. 70 % aus Wasser. Es dient als Transportmedium im Körper und wird bei den chemischen Reaktionen in den Zellen benötigt. Über den Schweiß werden Abfallstoffe ausgeschieden und die Körpertemperatur reguliert. Wir sollten idealerweise mindestens zwei bis drei Liter pro Tag trinken, möglichst nicht zu den Mahlzeiten, das sonst die Magensäfte verdünnt und die Verdauung verzögert wird. 73 % der US-Amerikaner leiden unterbewusst an chronischem Wassermangel, weil sie ihre Körpersignale nicht beachten und Durst als Hungergefühl missdeuten. Ältere Menschen verlieren oft ihr Durstgefühl und trinken zu wenig. Äußerlich angewendet ist Wasser gleichermaßen ein Segen. Nicht ohne Grund heißt es nach dem Duschen: „Ich fühle mich wie neugeboren!“ Häufiges Baden oder Duschen ist wichtig, besonders stimulierend für den Kreislauf und das Immunsystem sind Wechselduschen heiß und kalt als Kneippanwendungen (leider nicht immer für alle anwendbar), es ist nicht so schlimm und erfrischt sehr. Ein heißes Fußbad kann bei Kopfschmerzen helfen und eine sich anbahnende Erkältung im Keim ersticken.



**E**rnährung: Der Mensch ist, was er isst. Für ein gesundes Leben brauchen wir alles, was unsere Körperzellen zum Funktionieren benötigen, das sind viel mehr als nur Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Darüber hinaus gibt es noch Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoff usw. Unseren Fleischkonsum sollten wir stark reduzieren, möglichst sogar einstellen, denn durch die heutige Tierhaltung ist Fleischverzehr zu einem ernsthaften Gesundheitsrisiko geworden. Es ist nicht mehr zeitgemäß und ökologisch, ökonomisch, ethisch und moralisch nicht mehr vertretbar (Massenhaltung, Antibiotika, Anabolika, Abholzung der Regenwälder

für Weideland und den Anbau von Tierfutter in Monokulturen, brutale Schlachtung, z. B. das Schreddern von männlichen Küken, die nicht gebraucht werden etc.). Auf Schweinefleisch sollte ganz verzichtet werden, denn das Schwein hat keine Schweißsporen und die Giftstoffe werden nicht durch die Haut ausgeschieden sondern lagern sich in Blut und Fleisch ab und werden mitgegessen (was z. B. Gicht oder Krebs auslösen kann), außerdem ist das Schwein ein Allesfresser und gehört zur „Gesundheitspolizei“ der Natur, der auch Aas verzehrt. Keiner käme auf die Idee, Geier oder Hyänen zu essen.

Durch geschickte Kombination und gekonnte Zubereitung von pflanzlichen Lebensmitteln ist eine ausreichende Versorgung gewährleistet. Weniger Zucker und Fett, mehr Früchte, Gemüse, Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte sind besser. Das starke Pferd ernährt sich auch nur von Gras, Heu und Hafer. Viel grünes Gemüse und Salate sind wichtig zur Entsäuerung,

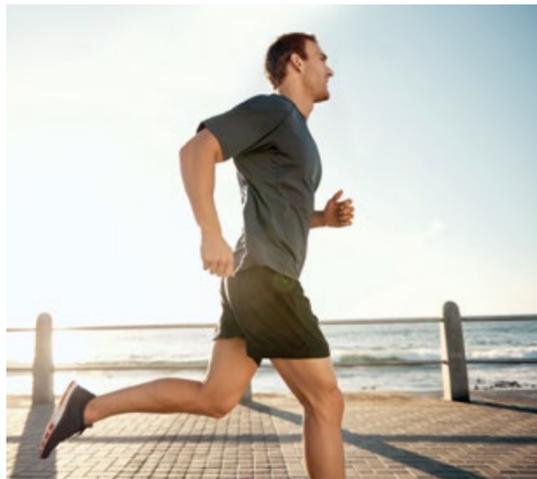
Obst und Gemüse sollten getrennt gegessen werden, da es sonst zu Gärungsprozessen kommt. Den meisten Menschen fällt es jedoch schwer ihre Ernährung umzustellen. Nehmen Sie sich Zeit und machen Sie kleine Schritte, z. B. mit einem fleischfreien Tag in der Woche oder einem Obsttag. Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig, spätabends sollte man nichts mehr essen, damit der Schlaf erholsam sein kann. Eine einfache Regel lautet daher immer noch: Morgens wie ein König, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler zu essen. In Gemeinschaft zu essen und gemeinsam kochen macht indessen mehr Spaß. Das alles sind Empfehlungen, die jeder für sich selbst prüfen kann und es bleibt jedem selbst überlassen, ob er sie anwendet.

**R**uhe: Regelmäßige Ruhephasen sind genauso wichtig wie Aktivität. Gott hat dem Menschen sechs Tage zum Arbeiten und den siebenten Tag, wie in den 10 Geboten

beschrieben, als wöchentlich wiederkehrenden Ruhetag geschenkt. Wir dürfen 24 Stunden ohne Bedenken ruhen und das gilt sicher nicht nur für gläubige Menschen. Des Weiteren sind auch Ruheinseln im Alltag und ausreichend Schlaf für gutes Befinden wichtig. Voraussetzung ist innerer Frieden, der bei vielen Menschen nicht mehr gegeben ist. Jedes Jahr werden mehr als 600 Mio. Schlaf- und Beruhigungstabletten, über 20 Mio. Packungen Schlafmittel verkauft. Grund dafür sind Schul-, Arbeits- oder Beziehungsprobleme, Mobbing, Stress, Hass, Verbitterung, Unversöhnlichkeit, Schuldgefühle, Angst und Sinnlosigkeit.

### Heilmittel Ruhe.

Gott möchte unsere Lasten wegnehmen und macht uns ein Angebot: „Kommt her zu mir all, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben“ (Matthäus 11,28). Unsere Sinne werden heutzutage von Reizen massiv überflutet, wie erholungsam ist da für gestresste Stadtmenschen die Ruhe und Freiheit in der Natur, wo wir deren Schönheit, Stille und Frieden finden.



**T**rimmen: Bewegung ist ein Lebensgesetz. Wie wichtig ist dieser Satz für uns heute, wo uns Maschinen fast alle körperlich anstrengenden Arbeiten abnehmen und viele den ganzen Tag vor Computern sitzen müssen. Die positiven Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Aktivität sind außerordentlich. Ein bekanntes Sprich-

wort sagt: „Wer rastet, der rostet – wir verlieren, was wir nicht trainieren.“ Die Durchblutung verbessert sich, Muskulatur und Knochen werden kräftiger. Wenn wir uns nicht bewegen, sind Schwäche und Krankheit die Folge. Bei Bewegung in der Natur haben wir auf einen Schlag auch noch Sonnenschein, frische Luft und Ruhe.

**V**ertrauen: Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass z. B. Gottvertrauen die Lebensqualität verbessert. Dankbar, verggebungsbereit und froh zu sein, ist die beste Medizin. Gläubige nehmen weniger Drogen und Alkohol, begehen viel weniger Selbstmorde, lassen sich seltener scheiden. Ein Leben in Sorgen und Angst ist für den menschlichen Körper ungesund. Die gesundheitsfördernde Kraft des Glaubens erleben vor allem die Menschen, die ihr Schicksal vertrauensvoll in Gottes Hand legen und ihre Probleme loslassen können. Dieses Vertrauen findet auch im Sturm in Gott Geborgenheit und bringt inneren Frieden, auch Schicksalsschläge und Hiobsbotschaften können besser überwunden werden.

**O**hne Drogen: Zu Dingen, die dem Körper schaden und zu Abhängigkeiten führen, sollten wir Nein sagen. Das sind z. B. Tabak, Drogen, Alkohol, zu viel Kaffee, Lebensmittel mit viel Zucker und Fett! Auch der richtige Umgang mit Fernsehen, den Medien, Computern ist wichtig, das richtige Maß und Ausgewogenheit. Weniger ist oft mehr.

**L**icht: Die Sonne ist eines der wirksamsten Heilmittel der Natur. Dass wir die Sonne im exakt richtigen Abstand und mit genau der richtigen Geschwindigkeit umkreisen, ist kein Zufall. Sonnenschein beeinflusst unsere Körperfunktionen in mehrfacher Hinsicht positiv. Er hebt unsere Stimmung, was Depressionen vorbeugt, beeinflusst die Melatoninausschüttung, was den Schlaf fördert. Der Sonnenschein senkt auch Puls und Blutdruck, stärkt das Immunsystem und wirkt erhöhten Blutzuckerwerten entgegen. Sehr wichtig ist er auch bei der Bildung von Vitamin D, das in der Haut mit Hilfe des UV-Lichts aufgebaut wird. UV-Licht wirkt auch keimtötend. Darum ist es wichtig, die Wohnung zu Verbesserung des Raumklimas und unserer Gesundheit täglich zu lüften und das Sonnenlicht hereinzulassen. Kunstlicht in Büros, Krankenhäusern,



## THERAPEUTIKUM

MIT BEGEISTERUNG SOZIAL.

# KOMMEN SIE INS TEAM

Als größte Rehabilitationseinrichtung für psychisch kranke Menschen in der Region Heilbronn-Franken betreuen wir über 450 Rehabilitanden im Bereich Gesundheit, Arbeit und Wohnen.

### FAMILIENFREUNDLICH & SOZIAL

- Als sozialer Arbeitgeber liegt uns die Vereinbarkeit von Beruf und Familie besonders am Herzen.
- Dies ermöglichen wir durch geregelte, aber dennoch flexibel gestaltbare Arbeitszeiten im Rahmen einer 38,5-Stunden-Woche.
- Wir bieten Ihnen neben der Sicherheit eines unbefristeten Arbeitsvertrages auch eine attraktive Vergütung in Anlehnung an TVöD-VKA.
- Mit einer betrieblichen Altersvorsorge bei der Zentralversorgungskasse Baden-Württemberg tun wir gemeinsam bereits heute etwas für morgen.

» Mehr Informationen  
[therapeutikumheilbronn.de/jobs](http://therapeutikumheilbronn.de/jobs)

Fabriken usw. bewirkt einen Anstieg der Stresshormone und vermindert die Melatoninausschüttung. Das führt zu Nervosität, Gereiztheit, Müdigkeit und gestörtem Schlaf. Alles das konnte man bei U-Boot-Besatzungen nach monatelangem Sonnenentzug feststellen. Für eine ausreichende Vitamin D-Versorgung reichen bereits 15 bis 20 Minuten im Freien aus.

**L**uft: Jeden Tag atmen wir ca. 8.000 Liter Luft ein. Schon das zeigt, wie wichtig saubere, frische Luft ist. Sie bringt Kreislauf und Durchblutung in Schwung, unterstützt die Reinigungsprozesse der Lunge und erhält unseren Körper gesund, Konzentration, Denkvermögen nehmen zu, Appetit und Verdauung werden angeregt. Jede unserer Körperzellen ist auf Sauerstoff angewiesen. Die Körperzellen brauchen den Sauerstoff zur Energiegewinnung. Bei wenig Sauerstoffversorgung wird die Glukose zu Abfallprodukten wie z. B. Laktat abgebaut, die weiter umgebaut und ausgeschieden werden müssen, wobei der Zelle Energie verloren geht. Bei körperlicher Anstrengung atmen wir ganz automatisch tief durch und jede Körperzelle wird ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Tatsache ist aller-

dings, dass wir in unserer heutigen Zeit ca. 90 % des Tages in geschlossenen Räumen, meist sitzend verbringen. Deswegen sollten wir immer für eine ausreichende Frischluftzufuhr sorgen, z. B. nachts bei gekippten Fenstern schlafen.

Die genannten Regeln können auch unter dem Akronym (Abkürzung)

## WERTVOLL

zusammengefasst werden. Also denken Sie daran und gehen Sie achtsam mit dem wertvollsten um, was Sie haben – Ihrem Leben!

>> Florian Westrich

Quelle: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V. (DVG)

Die entscheidende Frage des Lebens:

## WAS HABE ICH MIT MEINER ZEIT GEMACHT?

Als der Dalai Lama gefragt wurde, was ihn am meisten von der Menschheit überrascht, antwortete er: „Wir opfern unsere Gesundheit für Wohlstand, dann opfern wir unseren Wohlstand um unsere Gesundheit zurück zu gewinnen. Die Zukunft beängstigt uns so sehr, dass wir die Gegenwart nicht genießen können. Das Ergebnis: Wir leben weder in der Gegenwart noch in der Zukunft. Wir leben als ob wir nie sterben würden und sterben ohne wirklich gelebt zu haben.“

Wenn du dieses Magazin jetzt in der Hand hast und diesen Artikel liest, kann es sein, dass sich ein Familienmitglied, ein Bekannter oder du gerade in einer schwierigen Lage befindetest. Ob mit Handicap, Burnout oder psychischer Erkrankung, wir alle wissen, dass das Leben nicht immer fair und nicht leicht ist. Man grübelt öfters: „Bin ich selbst schuld daran, dass ich in dieser Lage bin?“ Manchmal ja, aber meistens nein. Durch meine vielen Reisen durch die Welt bin ich erstaunt über das Arbeits- und Kulturmuster, das in Deutschland, dem Westen und jetzt auch als weltweiter Megatrend als alternativlos dargestellt wird. Das, was da als „normal“ bezeichnet wird, sollte drastisch in Frage gestellt werden.

### Lassen Sie uns dieses „normal“ mal etwas analysieren

„Normal ist es, sich für die Arbeit zu kleiden und sich durch Verkehr und Stau zu quälen, um zu dem Job zu kommen den man braucht, um die Kleidung, das Auto und das Haus zu zahlen; das Haus, das den ganzen Tag leer ist, nur damit du es dir leisten kannst abends darin zu leben.“ – Ellen Goodman.

„Normal ist es, in einer Welt zu leben, in der Tagträume häufiger vorkommen als Traumjobs, wo Geld und das Streben nach Profit die Suche nach dem Sinn vernebeln. Wo wir unsere Bestimmung opfern für den Zweck des Lohnes und dadurch unsere Leidenschaft aufgeben. Wo wir verwurzelt sind in unseren Routinen, geplagt sind von der Vielfalt der Informationen, unentschlossen durch den Alltag wandern und kurzzeitig das Leben betrachten.“ – Jay Shetty

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

PURPURNE PROSA? KÖNNEN WIR AUCH.

PUR  
PUR  
FILM

purpurfilm | Salzstraße 42 | 74076 Heilbronn | purpurfilm.de



**Normal ist es**, eintönige Leistung zu schaffen, zu Hause erschöpft anzukommen, das Fitness Studio noch rein zu drängen, beim Lieferservice Essen zu bestellen, immer in der Eile zu leben und wenn man endlich Ruhe hat, wieder über die Arbeit nachzudenken.

**Normal ist es**, hart für einen Job zu arbeiten, in dem wir morgen ersetzt würden, sollten wir umkippen. 11 Monate arbeiten wir oft bis spät in die Nacht für 1 Monat bezahlten Urlaub. 8 Stunden pro Tag geplant, werden es häufig bis zu 60+ pro Woche.

**Normal ist es**, durch Mangel an Zeit lassen wir unsere Liebe im Stich und vernachlässigen die Zeit mit demjenigen, nach dem wir so lange gesucht haben. Wir geben unsere Achtsamkeit auf, den Genuss der Gegenwart, des langsamen Essens und Trinkens und der Wahrnehmung unser Sinne.



#### Warum eigentlich?

Alles für das Streben nach Wichtigkeit? Leben wir eigentlich

nicht wie ein Uhrwerk – wie ein Hamster im Hamsterrad? Schlimmer noch: Merken wir nicht, dass wir schon in das mächtigste Gefängnis der Welt eingeschlossen sind – das Gefängnis das keine Ketten hat, uns aber dennoch wie Sklaven an die Arbeit gefesselt hat?

Hey!  
Wer hat das überhaupt erfunden?  
Und wer bestimmt dieses „normal“?

#### Fakt ist, es ist nicht normal!

Wir müssen unser Leben zurückerobern, weil wir derzeit tatsächlich nur noch überleben. „Stell dir eine Welt vor in der jeder seinen Traum lebt, wo jeder genügend Zeit hätte. Wir wären bessere Menschen, wir wären bessere Partner, wir wären bessere Eltern.“ – Jay Shetty

Fragst du dich ständig: „Wo bleibt meine Zeit?“ Frage dich eher: „Warum nehme ich mir nicht die Zeit?“ Nach meiner Erfahrung, wird in Deutschland und komend weltweit auf Leistung und deren Erreichung extrem viel Wert gelegt, eine Wertschätzung die einige Drittländer der Welt zum Glück noch nicht haben. Was ihnen dort an Hab und Gut mangelt, haben sie aber an Zeit: Zeit für einander, Zeit für Mitmenschen, Zeit für Familie und Zeit für sich. Leistungsorientierung, Effizienz und Effektivität sind aber nicht nur negativ, sie haben auch Ihre Tugenden, aber man merkt wie Europa in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr aus der Balance geraten ist. Die

Industrie 4.0 verspricht große Vorteile und Gewinn an Zeit, ob der Gewinn dann tatsächlich unsere Zeitdruckprobleme verbessern wird, bleibt abzuwarten.

Wir waren alle schon mal in einer Situation in der wir verwirrt waren und unser Ziel aus den Augen verloren haben. Bist du einer, der jetzt gerade ein „Timeout“ erlebt, sei ermutigt, die wahnsinnige Perspektive „des Normalen“ hat dazu beigetragen. Sei nicht zu hart dir selbst gegenüber, denn der Gesellschaftsdruck macht die meisten Leute kaputt, mehr als das was anerkannt und mitgeteilt wird. Du bist auch nicht allein. Laut Statistik werden bis zu 43% der deutschen Bevölkerung einmal in ihren Leben eine Psycho-Krise bekommen, eine krasse Wahrnehmung, aber Fakt. Aber genau dann, wenn du in der Patsche steckst, frage



Family-Time.  
Quality-Time.

dich selbst: „Am Ende meines Lebens, was werde ich am meisten bereuen? Du wirst dich fragen: „Was habe ich mit meiner Zeit gemacht?“ Es wurde mal gesagt, dass der Schmerz des Bereuens viel größer sei als der Schmerz des Risikos! Also ergreife das Risiko und fasse den Beschluss: „Ich lebe mit Zeit wie ich will und nicht wie die Gesellschaft das diktiert!“ Finde Wege um das zu machen, was dein Herz begehrt. Wer weiß, vielleicht entschlüsselt die gewonnene Zeit ja das größte Bedürfnis deiner Sehnsüchte – innere Erfüllung!

>> Udo Hellberg

PS:

Bei deiner Suche nach dem Sinn, merk dir eines: „Es gibt selten starke Menschen mit einer leichten Vergangenheit.“ Wenn du dich auch unter ewigem Zeitdruck und dessen Qualen befindest, sei gewiss, diese Schwierigkeit formt den Charakter und bietet die Chance neue Lebenswege zu gehen. Dies ist ein Vorrecht, es wird dich gut durch die Herausforderungen des Lebens führen.

Nele Munz

Business Image Familie  
Fotografie

nele-fotografie.de

# Gesund und fit – um jeden Preis???

Nachdenken erlaubt.



Heute leben wir ja, zumindest in Europa und dem Rest der so genannten 1. Welt, in einer multioptionalen Wohlstandsgesellschaft. Eines der wichtigsten Güter dieser Gesellschaftsform ist die hoch gepriesene Gesundheit bzw. möglichst lebenslange Fitness und Leistungsfähigkeit von Körper, Geist und Seele.

Schon allein durch die Medien wird uns ein Menschenbild vorgegaukelt, das uns den ewig jungen, sportlichen (arbeitsfähigen!) Menschen zum für alle erstrebenswerten Prototypen der menschlichen Spezies als Idealbild propagiert. Um diesem Ideal möglichst langfristig zu entsprechen, sind mittlerweile viele Menschen dazu bereit auch fragwürdigste Methoden in Kauf zu nehmen. Über einige dieser als vordergründig gesundheitsförderlich angepriesenen Heilslehren möchte ich gerne in diesem Bericht, z. T. aus persönlichem Erleben, aber auch warnend und hinterfragend einige Gedanken und Informationen weitergeben.

Vieles was da schon seit längerem in der westlichen Welt als gesundheitsförderlich und/oder heilsam an-

geboten wird, entspringt ja in seinem Ursprung eher fernöstlichen Weltanschauungen bzw. hat noch dazu eventuell einen esoterischen bzw. okkulten Hintergrund! Wichtig ist auch, zu erkennen, dass die bei uns im Westen angewandten Methoden meist ja irgendwelche Abwandlungen oder neu angepriesene Wundermethoden sein sollen, welche mittlerweile zu einem fast unüberschaubaren Angebot angewachsen sind. Zu diesen Angeboten gehören aus meiner Sicht Yoga mit allen möglichen Unterformen, verschiedenste Meditationsübungen, welche im Endeffekt (aus religiöser Sicht) eine Selbsterlösung zum Ziel haben, was ja weit über den rein gesundheitlichen Aspekt hinausgeht. Auch Homöopathie, Bach-Blüten-Therapie, Biorhythmus u. ä. sind zwar auf den ersten Blick

natürliche Methoden, die jedoch, mit Übernatürlichem angereichert, leider ihr Ziel verfehlen! Vieles davon können wir als „Ottonormalverbraucher“ kaum mehr durchschauen. Das Schlimme dabei ist oft auch, dass ursprünglich gute Dinge, z. B. natürliche Heilpflanzen und Kräuter, durch die Art und Weise, wie sie angewandt werden, erst schaden statt zu nützen. Im Grunde ist es ja nicht verwerflich, Mittel aus Pflanzen und anderen natürlichen Stoffen zu gewinnen, wenn man sie dann aber unter Anwendung von z. B. okkulten Besprechungen benutzt, dann holt man eben die Geister hervor, die man unter Umständen nicht mehr so einfach wieder los wird! Viele Menschen wissen ja (eigentlich zum Glück) gar nichts von solchen Mächtschafften, dummerweise werden sie aber durch solche und andere Praktiken (oft unbewusst) in etwas hineingezogen, das auch ganz, ganz schlimme Folgen nach sich ziehen kann.

Deshalb ist es meiner Meinung nach wichtig (auch wenn ein Arzt oder Therapeut etwas empfiehlt), selber zu überlegen: „Kann das wirklich gut und richtig sein? Und kann ich es mit gutem Gewissen anwenden?“ Manchmal reicht da schon ein ungutes Bauchgefühl, durch das man erkennen kann, dass da wahrscheinlich etwas faul ist. Leider ist manches aber gar nicht so einfach zu durchschauen, sondern oft sehr irreführend oder gar verlockend, denn gerade wenn man krank ist und nach Hilfe oder Linderung sucht, hat man vermeintlich auch nicht die Zeit, um fragliches genauer zu untersuchen. Die meisten Menschen wollen ja möglichst schnell wieder, wie man so schön sagt, auf die Beine kommen.

## Körper und Seele.

Eines wird dabei oft zurückgestellt, nämlich, dass der Mensch nicht nur einen Körper hat! Zum Menschen gehört die Seele nun mal unweigerlich auch dazu, und was nützt es, einen anscheinend gesunden Körper zu haben, in dem aber eine kaputte Seele steckt? Oft werden Dinge ausprobiert, die genau in diesem Bereich dann noch mehr Schaden bewirken können. So sucht man nach Ruhe und Erholung, aber statt sich ganz einfach mal „aufs Ohr zu hauen“ oder z. B. in der Natur Erholung zu suchen, macht man möglichst ein paar Kurse zur Entspannung, berieselt sich mit fern-

östlichen Meditationsklängen und merkt gar nicht, dass man dadurch in seinem Hamsterrad eigentlich nur noch ein paar Sprossen mehr eingebaut hat! Was insgesamt den Stress, den man reduzieren wollte, eher noch erhöht oder aber erst mal nur verlagert. Bei vielem ist es ja auch nicht unbedingt die Nichtwirksamkeit der angewandten Methoden, sondern im Gegenteil die Wirksamkeit, die die Menschen dazu bringt sich auch auf nachweislich esoterische oder okkulte Praktiken einzulassen, so nach dem Motto: „Hauptsache es hilft!“

## Ungeahnte Nebenwirkungen.

Jedoch sollte man dann nicht verwundert sein, wenn dadurch auch ungeahnte Nebenwirkungen entstehen können. Ich fürchte, dass außer mir noch manch einer so seine Story dazu zu erzählen hätte, denn wenn so was dumm läuft, kann es sogar dazu führen, dass man irgendwann dann ein Fall für die Psychiatrie wird.

Manches könnte man wahrscheinlich auch vermeiden, wenn man sich trauen würde, sich mehr oder weniger abzunabeln von den oft als unvermeidbar dargestellten Regeln unserer Gesellschaft. Aber wer an dem Motto „Arbeit macht das Leben süß und Geld regiert die Welt“ festhält, der muss unter Umständen auch einen Teil seiner so wertvollen Gesundheit dafür opfern. Im Grunde möchte ich Menschen dazu auffordern, ehe sie an irgendwelchen Kursen und Übungen teilnehmen, erst mal mit ihrem normalen Menschenverstand zu prüfen, ob das Weltbild bzw. die geistige Haltung, welche hinter vielen alternativ angebotenen Heilungsmethoden bzw. Heilungsversprechen steckt, auch ihren eigenen Maßstäben standhält. Ich würde ja auch nicht zu „Teufels Großmutter“ gehen, wenn sie mir etwas verspricht, das mir letztlich, sprich langfristig, mehr schadet als nützt, oder? **Das Dumme ist nur, wie bei Vielem, oft merkt man erst, wenn man schon längst im Schlamassel steckt, dass es besser gewesen wäre, die Finger gleich weggelassen zu haben. Da muss ich leider aus eigener Erfahrung sagen, erst ein gebranntes Kind lässt die Finger vom Feuer (hoffentlich!).**

>> Manuela Knödler

## APFELTARTE MIT VANILLEPUDDING

unten knusprig, oben saftig

### für den Mürbeteig

250 g Mehl  
125 g Butter  
60 g Zucker  
1 Ei

### für die Füllung

0,5 l Apfelsaft  
0,25 l Wasser  
150 g Zucker  
2 Pck. Vanillepuddingpulver  
1 kg Äpfel

### für den Guss

0,5 l Sahne  
1 Pck. Sahnesteif  
1 Pck. Vanillezucker  
Etwas Kakao

### Zubereitung

Aus Mehl, Butter, Zucker und Ei einen Mürbeteig herstellen, im Kühlschrank eine halbe Stunde ruhen lassen und dann auf ein gefettetes Backblech ausrollen.

1 kg geschälte Äpfel grob raspeln.

Apfelsaft, Wasser und 150 g Zucker aufkochen, mit 2 Päckchen Vanillepuddingpulver binden und die geraspelten Äpfel unterheben. Die Apfelmasse auf den Mürbeteig gießen und bei 180 Grad 60 Minuten backen. Kuchen in der Form abkühlen lassen.

0,5 l Sahne mit 1 Pck. Sahnesteif und 1 Pck. Vanillezucker steif schlagen, auf den erkalteten Apfelkuchen streichen und mit Kakao bestäuben.

# Herrlich lecker!



## GLASNUDELSALAT MIT HACKFLEISCH UND BUNTEM GEMÜSE

### für den Salat

100 g Glasnudeln	1 Stange Lauch, in Julienne geschnitten
300 g Rinderhackfleisch	2 Essl. helle Sojasauce und
1 kl. Dose Mais und Erbsen	3 Essl. süß-saure Chilisauce
1 rote Paprika, gewürfelt	

### Zubereitung

Glasnudeln in heißem Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen, abgießen und in ca. 5 cm Länge schneiden. Rinderhackfleisch krümelig braten und mit Mais, Paprika, Lauch, Erbsen unter die Glasnudeln heben. Mit heller Sojasauce und süß-saurer Chilisauce nach Geschmack abschmecken.

Statt Rinderhackfleisch eignen sich auch Garnelen noch sehr gut zum Glasnudelsalat.



**Jürgen Kolb**

Kantinenchef im  
Therapeutikum



# TRINITY

Oder: Lebensfreude pur

Trinity ist eine Band, die man durchaus als absolut international orientiert bezeichnen kann und bekannt für besondere Offenheit gegenüber außergewöhnlichen Zusammenstellungen, speziell was den Mix von Stilrichtungen innerhalb ihrer Stücke betrifft.

So haben sie keine Probleme damit peruanischen mit irischem Folk zu mischen und wenn dann noch eine Prise afrikanische Beats dazukommt, why not? Sie kommen eigentlich aus den Niederlanden, wobei 3 der 4 Bandmitglieder (die Smelt-Brüder) in Peru als Missionarskinder aufwuchsen. Deshalb wohl auch der Name Trinity was im übertragenen Sinne für Dreieinigkeit/Trinität steht. Das vierte Bandmitglied Bert Bos ist in dem Sinne der einzig echte Niederländer der Trup-

pe. Wer sich gerne mal einen kurzen Überblick verschaffen möchte über das was Trinity in den letzten circa 10 Jahren so auf den Markt gebracht haben, dem empfehle ich mal ein paar der Videos der Band auf YouTube anzusehen. Mir selbst gefällt z. B. besonders gut „The Lord's my Shepherd“, welches Psalm 23 thematisiert. Dieser Titel befindet sich auch auf ihrer CD „Que mas“, was zu Deutsch soviel heißt wie „Was sonst?“. Bei You Tube gibt es aber auch ganz

alte Sachen von ihnen, die auch mir einen Einblick in frühere CDs gaben, z. B. ein Video in dem Kinder aus einem Slum (vermutlich in Peru) zu sehen sind, wirklich sehenswert.

Oft hat die Band bei ihren Konzerten noch andere Musiker als „Unterstützung“ bzw. Begleitung dabei z. B. die aus Kenia stammende Massaifrau Neema Ntalel, was den Auftritten dann noch mal einen entsprechend individuellen Charakter verleiht. Beim letzten Konzert, das ich selber miterleben durfte, waren 2 Dutch-Girls dabei, die mit Geige und Akkordeon den Sound unterstützten. Dieses Konzert fand in Schwai-gern im F4 statt, das ist ein ziemlich neues Gemeindezentrum der Liebenzeller Gemeinschaft. Seit es das F4 gibt, finden dort öfters Konzerte statt.

## Face to Face Konzerte.

Wie ich annehme, ist die Reihe der „Face to Face Konzerte“, die früher in der alten Zigarre bzw. im K2acht in Heilbronn stattfanden, dort „hingewandert“. Trinity traten dort schon zum zweiten Mal auf und daher war vorauszusehen, dass es gemütlich voll sein würde. Es war Teil ihrer Weihnachts-Tour 2017 d. h. mit zusätzlichen Songs, die es in dieser Version auch nicht auf CD, dafür aber im Internet zum runterladen gab. Wie immer bei Trinity alles recht puristisch mit bodenständiger Besetzung der Instrumente also Gitarre, Trommeln/Schlagzeug und die verschiedensten Flöten und anderen Blasinstrumenten.

Durch die Bühnendeko und das traditionelle Styling der Band, sowie die sie begleitenden Musikerinnen, entstand für mich ein wenig ein Zusammenhang zum früher als fahrendes Volk bezeichneten Menschen-schlag. Vielleicht sind ja heutzutage manche Musiker durchaus mit dem früher in aller Herren Ländern herumziehenden Volk zu vergleichen. Viele Musiker und Bands sind ja heute noch viel weiter, teilweise sogar global unterwegs. Das sieht man auch, wenn man einmal auf der Homepage von Trinity vorbeischaud, da kann man sich schon wundern wo sie überall he-

rumkommen auf ihren Konzerttours, obwohl sie hier vielleicht nur wenige kennen. Wer jedoch einmal eins ihrer Konzerte miterleben durfte, dürfte, wenn er ein bisschen auf Gute Laune- und lateinamerikanische Uptempo-Musik steht, bestimmt versuchen, ein weiteres Mal in diesen Genuss zu kommen. Mir selbst sind diese „Spezialisten“ mehr oder weniger aus Versehen das erste Mal beim Himmelfahrts-festival 2013 in Heilbronn über den Weg gelaufen. Aber da war ich so positiv überrascht, weil sie eine Sache, die ich besonders gerne mag und noch nicht wusste, dass es das tatsächlich auch in der „christlichen Popszene“ gibt, in ihrem Stilmix integriert haben und zwar indianische Klänge bzw. die verschiedenen Flöten die Elbert Smelt, der Sänger, in vielen Stücken mit einbringt.

Zu diesem Sänger wollte ich noch etwas bemerken und zwar über seine besondere Ausstrahlung. Manch einer würde über ihn vielleicht denken er sei so eine Art Sunnyboy, für mich strahlt er noch mehr aus, ich empfinde es, als würde man ihm ansehen, dass er von Gott geliebt ist. Aber es ist wohl auch so, dass die Band einfach auch viel Spaß bei ihren Konzerten und mit dem Publikum erlebt. Sie geben Freude weiter und das erzeugt wiederum eigene Freude. Diese Freude und den Spaß kann man am Besten dadurch erleben, indem man einfach mal zu einem LIVE-Konzert geht. Leider weiß ich zur Zeit kein aktuelles Datum, wer sich jedoch dafür interessiert, dem sei geraten sich im Internet schlau zu machen, dort kann man manchmal Termine ganz in der Nähe finden, vielleicht nicht gleich aber in ferner oder naher Zukunft. Viele ihrer Stücke sind durch die spanischen Texte und das besondere Flair Südamerikas einfach perfekt dazu gemacht sich freiwillig und gerne tänzerisch zu bewegen.



**Will heißen, wer es schafft bei einem Konzert von Trinity brav auf seinem Stuhl sitzen zu bleiben, hat nicht ganz den Groove für diese Art Musik. Allen anderen kann ich es nur empfehlen.**

>> Manuela Knödler

Quellen: [www.bandtrinity.com](http://www.bandtrinity.com) // Heilbronner Stimme 06.11.2013

## Lied der fernen Zeit

Eine Reise in die Phantasie

„Wanderer der Träume nimm mich mit auf Deine Reise in ferne Welten“, sprach der kleine Spatz, der aus einer Geschichte übrig war. Er piffte ein Lied der fernen Zeit und das Tor im Berg öffnete sich. Hier wohnten die Geschichten und warteten auf den Wanderer mit seinen Träumen. Auch im Gras saßen die Geschichten mit Spannung. Da kam der kleine Spatz herbeigeflogen und munterte sie auf. Nicht lange, da bog der Wanderer mit seinen Träumen um die Ecke. „Hallo, ich brauche Traumgeschichten und einen Spatz, der die Lieder der fernen Zeit pfeifen kann. Ich bin als Wanderer der Träume unterwegs und verteile sie auf der krummbuckeligen Welt von Traumstätte zu Traumstätte. Spatz, Dich schicke ich als Boten voraus, um die Traumgeschichten anzukünden. Ich, der Willi Wüschelrute, Vater der Traumgeschichten, besuche zuerst die Traumstätte bei dem alten Sauerkäs und hoffe, an den Hunden Wischi und Waschi, den beiden Traumkötern, vorbeizukommen.“

### Willi unterwegs

Dort saßen eine Handvoll Alpträume am Tor und spielten Karten. Plötzlich zuckten sie zusammen, denn der Spatz piffte sein Geschichtenlied. Der alte Alptraum flüsterte: „Willi Wüschelrute, der Vater der Traumgeschichten, will uns besuchen. Bindet Wischi und Waschi los.“ Willi der Wanderer wusste, dass die Alpträume die beiden bissigsten Hunde hatten und so die Traumgeschichten böse zurichten konnten. So schickte er seinen Spatz, um laut zu pfeifen. Es klang nach einer ganzen Spatzenschar, gellend und laut. Dabei flatterte er um Wischi und Waschi herum, dass sie sich in ihre Hütte zurückzogen.

### Ein lustiger Tag

Willi Wüschelrute suchte den Weg in die nächste Traumstätte, denn er hatte noch einiges zu verteilen mit seinem kleinen Spatz. Zunächst mussten sie den Berg „Sieh um“ erklettern. Doch weit und breit waren keine Traumstätten zu sehen. So schickte er seinen kleinen Gefährten in die Weite ringsum. Dieser flog und flog, bis er an einen grünen Hügel kam,

wo Gelächter ins Freie drang. Hier waren die Traum-lacher zu Hause. Der Spatz flog zu Willi Wüschelrute zurück und zeigte ihm den Weg. Der Vater der Traumgeschichten folgte ihm über Stock und Stein. Nur schwer erholte sich dieser von den Alpträumen und ihren bissigen Hunden. So kamen sie zu Isidor, dem Traumlacher, der kaum ein Wort über die Lippen brachte, ohne in ein gellendes Lachen auszubrechen. Die Freunde sahen ihn verwundert an, dann folgten sie einem Lachen. Es wurde ein lustiger Tag.

### Lass uns Träume sammeln

Doch Willi ließ sich durch nichts von seinem Weg abbringen. Nur die Alpträume vom alten Sauerkäs würde er am liebsten loshaben. Dann piffte er seinem Spatz, der ihn verstand. Sein Lied der fernen Zeit schickte sie ans Ende der Welt. Ohne Störung ging es weiter. Sein Wanderweg hatte an seinem Rande eine Menge wartender Geschichten. So füllte sich ständig sein Phantasiegeschichtenrucksack. Auch konnte er mit seiner Wüschelrute seltene Träume aufspüren. Es saß der alte Willi, der Vater der Traumgeschichten, auf den Bänken der Welt und sandte den Spatz nach Geschichten aus. So wurde sein Geschichtenrucksack niemals leer. Denn die buntesten Träume fand er. Seine Wüschelrute verband Geschichten mit seltenen Träumen. Schon hatte er Angst im Träumemeer zu ertrinken. Doch noch ist die Suche nicht zu Ende. „Willi, lass mich zum Tor der verlorenen Zeit fliegen und alles für deine Rückkehr vorbereiten, in der Wortphantasiewelt tummelt sich noch manch bunter Traum-Schmetterling.“

Durch ferne Welten reisten die Wanderer, bis sie, an Traumgeschichten reich, zum Berg der fernen Zeit zurückkamen. Die Geschichten hatten ja nur auf Willi mit der Wüschelrute gewartet. Zum Abschluss ging er mit seinem Spatz von Traumstätte zu Traumstätte um seine Schätze zu verteilen. Vielleicht hast Du ihn auch gesehen – den Wanderer der Träume. Lass Dich von ihm mitnehmen auf eine Reise in die Phantasie.

>> Ernst Heger

## FRAUEN UND LITERATUR

Der Kampf geht weiter

Nach schwierigen Anfängen sich gegen die männliche Dominanz durchzusetzen, haben Frauen spätestens mit Beginn des Realismus ihre Bedeutung für die Literatur unter Beweis gestellt und man kann heute mit Recht sagen: „Sie waren die Perlen in der Literatenwelt ihrer Zeit“. In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen weitere wichtige Vertreterinnen der jeweiligen Literaturepochen vorstellen.

### Magischer Realismus

**Elisabeth Langgässer** (1899 - 1950) gelangte vom Mythos der Natur, der Antike und den Erzählungen „Tryptichon des Teufels“ (1932) zum christlichen Roman. Sie verfügte über ein vielschichtiges Sprachvermögen. Nach erzwungenem Schweigen als Halbjüdin im 3. Reich ließ sie nach einem lyrischen Zyklus (1947) den Roman einer Bekehrung „Das unauslöschliche Siegel“ erscheinen, der in eigenwilliger Form eine bedeutende dichterische Leistung war. Christlicher Glaube heißt hier Schwäche, Not, Sünde der Menschen und Gnade, die ihn in eine Rückkehr in den Ursprung führt, in das Erinnern. Noch 1950 erschien ein zweiter Roman. Sie zählt zu den bedeutendsten Erzählerinnen der Gegenwart.

### Surrealismus

**Marie Luise Kaschnitz** wurde 1901 in Karlsruhe geboren als Tochter eines Offiziers und wuchs teils in Potsdam und Berlin auf. Später Aufenthalt in mehreren Städten. Sie starb in Rom am 10.10.1974, zuvor begleitete sie ihren Mann auf Studienreisen und wid-



Frauenpower – Die männlich geprägte Literatur bekommt Konkurrenz.

mete sich der Literatur. Ihr erster Roman ist heute verschollen. Doch ihre eigentliche dichterische Entwicklung zeigte sich 1946 in Essays und 1947 in zwei Gedichtbänden. Lange Zeit wollte man in ihr nur eine reine Lyrikerin sehen. Doch ihre Prosasammlung „Lange Schatten“ (1960) bewies Glanz und Dichte mit unverwechselbarem Erzählrhythmus. Ihr Werk ist thematisch und formal eine unaufhörliche und fruchtbare Korrespondenz zwischen Klassik und Moderne. Sie brachte der deutschen Literatur eine Dimension des Unheimlichen.

### Exilliteratur

**Nelly Sachs** (10.12.1891 in Berlin - 12.5.1970 in Stockholm) begann schon früh Gedichte zu schreiben. Außerdem schrieb sie romantische Erzählungen und Legenden und widmete sie der Schwedin Selma Lagerlöf, der es zu verdanken ist, dass sie 1940 nach Schweden emigrieren konnte. Sie schrieb gegen das Vergessen des Verbrechens am jüdischen Volk. Erst mit Beginn der 60er Jahre findet sie mit dem Lyrikband „Flucht ins Staublose“ Beachtung und wurde die Öffentlichkeit auf sie aufmerksam. Im weiteren Weg fand sie ihre eigene Sprache. Neben dem lyrischen Hauptwerk schrieb sie zahlreiche Dramen und zeichnete sich durch sprach-

liches Verdichten aus. 1966 erhielt sie mit einem Autor gemeinsam den Nobelpreis für Literatur.

### Expressionismus

**Marieluise Fleisser** (1901 - 1974) nimmt ihre Heimatstadt Ingolstadt als Modell und schildert 1924 „Fegefeuer in Ingolstadt“ sowie 1928 „Pioniere in Ingolstadt“. Sie zog nach Berlin wo ihr Brecht und Feuchtwanger zum Erfolg verhalfen. Dort blieb sie bis 1933, dann kehrte sie mit einem Schreibverbot nach Ingolstadt zurück. Fleissers Stücke zeigen Generationenkonflikte durch eine Gesellschaft, die tritt, damit sie nicht getreten wird. Die Groteske „Pioniere in Ingolstadt“ zeigt, wie die gehüteten Tugenden des Kleinbürgertums zerstoßen.

In ihren Stücken behandelt sie das große Elend des Kleinbürgertums als Thema.

**Rose Ausländer** (1907 geboren in Czernowitz) kommt aus einer deutschsprachigen jüdischen Familie. Der viersprachige Ort spielt in ihrer frühen Lyrik eine große Rolle. Der musische Ort zog viele Künstler an. 1941 wurde sie mit ihrer Mutter ins Ghetto eingeliefert. Vier Jahre versteckten sie sich dort im Keller. Als ihre Mutter 1947 stirbt, bricht sie psychisch zusammen. Zehn Jahre sprach sie kein deutschsprachiges Gedicht mehr, dafür veröffentlichte sie in Englisch.

**Luise Rinser** (1911), deren Thema die Selbstverwirklichung der Frau war, studierte in München Pädagogik und Psychologie und war Volksschullehrerin. Sie litt unter der Diktatur des Nationalsozialismus und kam 1944 ins Gefängnis. Dort entstand ihr Gefängnistagebuch. Ihre frühe Prosa befasste sich mit Frauen und Mädchen, die sich selbst und den Nächsten helfen wollten. So wird im Band „Unterentwickeltes Land Frau“ (1971) die patriarchalische Gesellschaftsordnung angeklagt. Sie verlangte auch in ihren Schriften eine freiwillige Armut zugunsten der Ärmsten.

### Nachkriegsliteratur der Gruppe 47

Bis weit in die sechziger Jahre beherrschte die Gruppe 47 das literarische Leben in der Bundesrepublik. 1947 ins Leben gerufen, beherbergte sie viele später bekannte Schriftsteller. Doch auch die wenigen Frauen sorgten für Furore und Glanz durch ihre Werke.



**Ilse Aichinger** (geb. 01.11.1921) in Wien aufgewachsen, erlebte die Besetzung Österreichs durch Hitler und wurde im 2. Weltkrieg verfolgt und dienstverpflichtet. Sie brach ihr Studium ab, um den ersten Roman beenden zu können, 1949 im Lektorat des S. Fischer Verlags. Verheiratet mit Günter Eich, dessen Werke sie 1953 herausgab. Sie erhielt mehrere Literaturpreise. Im Spiegel ihrer Erzählungen mag das Bild des Menschen nicht mehr lügen. Ihre Wirklichkeit und Situationen erhalten die existentielle Wahrheit. Sie bewährte sich in der berühmten Gruppe 47.

1952 kam **Ingeborg Bachmann** zur Gruppe 47 und sorgte für Furore. Sie gehörte schnell zu den Großen der Literatur. 1926 in Klagenfurt geboren und 1973 unglücklicherweise in Rom ums Leben gekommen. Schon 1953 erhielt sie den Preis der Gruppe 47 für 4 Gedichte. Die zwei Österreicherinnen Aichinger und Bachmann ergänzten sich gut und glänzten in der Männerwelt der Gruppe 47.

**Gabriele Wohmann** (21.05.1932) beschreibt häufig eine Männerfigur, in der sie sich zum Teil wiederfindet. Ihre Geschichten sind Bilder einer Situation, in der

Familie nicht nur als Kampfplatz gezeigt wird, sondern als Hort der Geborgenheit. Nach dem Studium der Germanistik und Musikwissenschaft in Frankfurt ist sie drei Jahre Lehrerin und danach freie Schriftstellerin. Sie bezeichnet sich als „Graphomanin“ und lässt sich von ihrer Schreibkrankheit bestimmen.

Ansonsten lebte sie normal spätbürgerlich. 1957 - 1978 erschienen von ihr: Ausgewählte Erzählungen aus 20 Jahren, sowie 1964 - 1982 Ausgewählte Gedichte und Anderes.

### Literatur der DDR

Im sozialistischen Realismus begann ein Weg zum politischen Feminismus, der sich an linken Denkmustern orientierte. Diese Literatur hatte auch autoritäre Züge und so entstand eine Literatur von Frauen mit feministischen Themen.

Zum sozialistischen Realismus der erste Generation gehört **Anna Seghers** (1900 in Mainz bis 1983 in Ostberlin). Sie entschied sich 1928 für die kommunistische Weltanschauung und ging über Frankreich nach Mexiko ins Exil. 1947 kehrte sie nach Ostberlin zurück, wo sie den Schriftstellerverband der DDR leitete. Sie erhielt viele Preise und schrieb Weltliteratur mit ihrem Exilroman „Das siebte Kreuz“, erschienen 1942, verfilmt in den USA 1944 mit Spencer Tracy. Ein Epos aus den Jahren des Terrors, wo sieben Häftlinge aus dem KZ entflohen. Dieses Werk wurde gefeiert und Anna Seghers zur Nationalheldin der DDR berufen. Im Westen wurde ihr Werk als eintönige, literarisch wertlose Propaganda diffamiert, was erst nach ihrem Tode am 1. Juni 1983 revidiert wurde.

In der zweiten Generation folgte **Christa Wolf** (1929), die auch zum Aushängeschild des sozialistischen Realismus wurde. Sie gab 1961 ihr Debüt mit der Moskauer Novelle, die nur in der damaligen DDR veröffentlicht wurde. 1963 folgte ihre erste Erzählung „Geteilte Himmel“, die in Ost und West gedruckt wurde und starke Beachtung fand. Auch wurde sie in der DDR verfilmt. Sie war eine der wenigen literarischen Vertreterinnen

der DDR, die internationalen Ruf genoss. „Kassandra“ hatte 1983 zwei Themen – Bemühungen um Frieden und weibliche Emanzipation. Sie kämpfte gegen die Unterdrückung der Frau und bereits 1982 war sie Gastdozentin an der Uni Frankfurt (Main). „Kassandra“ ist ihr erfolgreichstes Werk.

### Selbstverwirklichung.

Doch auch noch erwähnenswert sind folgende Werke: „Nachdenken über Christa T.“ (1968), wo sie über ihre an Leukämie verstorbene Freundin schreibt, sie stellt dabei die Frage nach der Selbstverwirklichung. „Kindheitsmuster“ (1976) schildert ihre Kindheit im Nationalsozialismus. In „Medea“ deutet sie den Sagenstoff der Kindesmörderin im Roman um, aus der Täterin wird ein Opfer.

**Irmtraud Morgner** (geb. 1933) vertritt auch den neuen Trend, der auf einen erweiterten Begriff von Erfahrung, auf Sinnlichkeit und Phantasie, auf Ausdruck des subjektiven, persönlichen Ich zielte. Neben Sarah Kirsch ist auch Irmtraud Morgner eine typische Vertreterin dieser Richtung. In Chemnitz geboren studierte sie von 1952 bis 1956 Germanistik und Literaturwissenschaften in Leipzig. Ab 1958 lebte sie als freie Schriftstellerin in Ostberlin. Ihre Prosa entsprach dem sozialistischen Realismus. Der Durchbruch gelang ihr in der DDR und BRD mit dem Roman „Hochzeit in Konstantinopel“ (1969).

Bis auf wenige Ausnahmen fehlte bei den Autorinnen der DDR oft nur eines bei den Voraussetzungen große Kunstwerke zu schaffen - die Freiheit.

**Nun satteln wir Pegasus, das Dichterross, das uns in der nächsten Ausgabe dann zum letzten Teil der weiblichen Literaten bringt, die ich Ihnen vorstellen möchte. Wir bewundern ihre Phantasie, Wortgewandtheit und Opferbereitschaft, die sie als wahre Schmuckstücke am Dichterkönig auszeichnet.**

>> Ernst Heger

Quellen: Deutsche Dichterinnen vom 16. Jh. bis zur Gegenwart, Hsg. G. Brinker-Gabler, Fischer // Wege der deutschen Literatur, eine geschichtliche Darstellung, Verfasser: Glaser, Lehmann, Lubos Propyläen Taschenbuchverlag // Harenberg Kulturführer, Romane und Novellen, Meyers Lexikon Verlag // Die großen deutschen Dichter und Schriftsteller, Johannes Thiele, Marix Wissen, Frankfurter Rundschau, Wiesbaden 2006 // Das Reclam Buch der Deutschen Literatur, Volker Meid, Phillip Reclam jun. Stuttgart // Geschichte der Literatur der DDR, 11. Band, Sonderausgabe, Autorenkollektiv Horst Haase, Volk und Wissen, Berlin, 1985 // Der Brockhaus Literatur: Schriftsteller, Werke, Epochen, Sachbegriffe. Verlag Brockhaus, Mannheim, 3. Auflage // Deutsche Literaturgeschichte, Fritz Martini, Komet Verlag // Deutsche Dichter, Leben und Werk, Mittelalter bis Gegenwart, Reclam, HSG. Grimm/Max, 2. Auflage 1995

## Team Heilbronn: Wir sind für Sie da



**Wir beraten Sie unabhängig und auf Augenhöhe**  
Damit Sie selbstbestimmt Entscheidungen treffen können



**Wo wir sind, ist vorne!**

**THERA RUNNING TEAM**  
startete am 6. Mai 2018 wieder beim 18. Trollinger Marathon

Der Trollinger-Marathon, in Läuferkreisen auch liebevoll „Trolli“ genannt, hat in den vergangenen Jahre nichts an Attraktivität verloren: mehrere tausend nationale und internationale Läufer lieferten dafür wieder den besten Beweis.

Tausende Zuschauer sorgten am Streckenrand für ausgelassene Stimmung, während sich die Läufer durch die anspruchsvolle Strecke rund um Heilbronn in ganzer oder

halber Marathon-Distanz, Nordic Walking oder Staffellauf kämpften.

Wir gratulieren unserem **THERA RUNNING TEAM** zu den fantastischen Ergebnissen. Auf unsere kleinen Laufhelden, die uns beim Kinder- und Jugendlauf sowie Mini-Marathon vertreten haben sind wir besonders stolz.

>> David Hasenbein

## CDU Senioren Union

zu Gast im Therapeutikum



Allein in Heilbronn erfolgte eine ständige Erweiterung, so auch in den Werkstätten auf den heute technisch aktuellen Stand. Hier werden hochwertige Aggregate zusammengefügt für anspruchsvolle Kunden, z. B. Stoßdämpfer für Porsche. Auch der soziale Bereich, wie Küche und Speisesaal sind auf hochmodernem Niveau. Mit dem Ziel einer weitestgehenden sozialen und beruflichen Wiedereingliederung ist das Therapeutikum angetreten, hat dies mehr als erreicht. Grundlage hierfür ist ein auf den sehr speziellen Bedarfsfall ausgerichtetes ausgewogenes Konzept von Betreuung und Beschäftigung, eine bestens dafür ausgestattete Anlage mit funktionalen Räumen mit einer technisch hochwertigen Ausstattung. **Zu der engagiert geleisteten Arbeit wird das Gefühl des Wohlfühlens vermittelt.**

Großes Lob gesprächsweise, auch in den Medien, wollten wir sie doch persönlich kennenlernen, die beachtenswerte Einrichtung der Therapie und Inklusion in Heilbronn-Sontheim. Gespräche mit Martina Wieland und David Hasenbein von der Geschäftsführung, mit Betreuer/innen und auch den Rehabilitanden informierten uns über das größte Rehabilitationszentrum für psychisch Kranke in der Region Heilbronn-Franken. In der Betreuung sind 450 Menschen, die hier arbeiten, wohnen und durch ein multiprofessionelles Team versorgt werden.

Beeindruckt und voller Hochachtung vor dem Erlebten, wie hier mit Geduld, Motivation, großem Einfühlungsvermögen und hoher Fachkompetenz „Menschen am Rande unserer Gesellschaft“ ein ehrenwertes Lebensgefühl vermittelt wird, verabschieden wir uns in Dankbarkeit mit den besten Wünschen für die weitere Zukunft.

>> Bruno Pfeifer



Mitarbeiterportrait

# Mona Schatz

Mona Schatz ist seit 01.08.2017 im Therapeutikum in der Abteilung Stationäres Wohnen tätig. Als Gesundheits- und Krankenpflegerin betreut sie Wohngruppen und verstärkt zusätzlich den Medizinbereich der RPK.

**Meine Arbeit macht mir Spaß, weil...**

...ich mehr Zeit für meine Rehabilitanden habe. Außerdem bin ich sehr flexibel in der Arbeitsweise und darf viele Entscheidungen sehr selbstständig treffen.

**Wofür hätten Sie gerne mehr Zeit?**

Sich komplett in Büchern zu verlieren - ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, dass schon mehrere Stunden vergangen sind.

**Was würden Sie gerne verändern?**

Achtsamkeit. Wir arbeiten viel zu viel und setzen uns zu stark unter Druck. Das klingt jetzt nach einem Klischee, aber wir sollten uns wieder aneignen die kleinen Dinge des Lebens schätzen zu lernen. Am Ende des Tages zählt nicht wie viel man geleistet hat, sondern wie man sich dabei gefühlt hat.

**Wie würden Sie sich selbst beschreiben?**

Ich bin ein gebürtiges Nordlicht - direkt, offen, herzlich und tiefenentspannt. Ich wohne jetzt aber schon die längste Zeit meines Lebens in Baden-Württemberg. Nach anfänglichen Sprachschwierigkeiten habe ich mich inzwischen hier sehr gut eingelebt und fühle mich wohl.

**Welcher Mensch hat Sie am Stärksten geprägt?**

Ganz klar, meine Mama. Sie ist meine beste Freundin und meine Inspirationsquelle. Schon als ich klein war, habe ich ihre Ausstrahlung und ihre Art mit Menschen und Tieren umzugehen bewundert. Sie war mir immer meine größte Stütze und ich bin wahnsinnig froh, sie an meiner Seite zu wissen.

## Was zählt sind Balance, Struktur und Sie.



Same but different. USM setzt auch im Home Office Akzente: mit der harmonischen Symbiose von Form und Funktion.



Bodo Linkohr Bürokonzepte  
Fischeräcker 14, 74223 Flein  
Tel. 07131/58 20 50  
linkohr@linkohr-buerokonzepte.de  
www.linkohr-buerokonzepte.de

## LACHEN IST GESUND

Ein Mann will in einer Bank in Zürich Geld anlegen. „Wie viel wollen sie denn einzahlen?“, fragt der Kassier. Flüstert der Mann: „Drei Millionen.“ „Sie können ruhig lauter sprechen“, sagt der Bankangestellte, „in der Schweiz ist Armut keine Schande.“

Ein Mann sagt zu seiner Frau: „Schatz, ist die Hose nicht ein bisschen zu eng für dich?“ Frau: „Es ist schon lustig, wie du formulierst, dass du sterben willst.“

Will ja nicht sagen, dass ich morgens nach dem Aufstehen etwas träge bin, aber der Bewegungsmelder reagiert nicht.

Morgens in der Bäckerei: Mann zur Verkäuferin: „Das Ding da bitte.“ Verkäuferin: „Zuckerschnecke?“ Mann: „Ok Zuckerschnecke, das Ding da bitte.“



„Mami, warum hast du eigentlich Papi geheiratet?“ „Siehst du Karl-Heinz, die Kinder können es auch nicht verstehen!“

Frage an Siri: „Wieso bin ich schon so lange Single?“ Siri öffnet Frontkamera.

*primafila*  
EISMANUFAKTUR UND CAFÉ

**NATÜRLICH LECKER!**

GESCHMACK UND QUALITÄT  
STEHEN BEI UNS  
AN ERSTER STELLE.

DESHALB KOMMEN IN UNSER  
HANDWERKLICH ZUBEREITETES EIS  
NUR HOCHWERTIGE UND  
NATÜRLICHE ZUTATEN,  
FREI VON KÜNSTLICHEN AROMEN  
UND FARBSTOFFEN

— UND DAS SCHMECKT MAN.

## RÄTSELECKE

### Denksport

Was wird hier gesucht?

- 1) Wer lebt von der Hand in den Mund?
- 2) Wer hört alles und sagt nichts?
- 3) Welcher Mann hat kein Gehör?
- 4) Was ist schwerer? Ein Kilo Gold oder ein Kilo Silber?
- 5) Was ist der Unterschied zwischen einem Beinbruch und einem Einbruch?

### Wortspiele

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

- a) LANG ..... HUT
- b) DOSEN ..... FINGER
- c) KÜCHEN ..... AUSWEIS
- d) KINDER ..... HEBER
- e) RADIO ..... DECKEL

Auflösung aus der letzten Ausgabe (WW23):

- 1) Der Kuss 2) alt 3) Der Handschuh
- 4) Der Fahrstuhl // a) AUTO b) REIFEN c) RAT
- d) TIGER e) BLATT



IM MARRAHAUS  
OBERE NECKARSTRASSE 32 / 74072 HEILBRONN  
WWW.PRIMAFILA-EIS.DE

**AM MORGEN**  
PFEFFERS FRÜHSTÜCK

**AM MITTAG**  
DAS KLEINE MENÜ  
VON 12-14.30 UHR

**AM NACHMITTAG**  
KAFFEE UND SÜSSES



**FEINKOST  
IM  
FLEISCHHAUS**

FRISCHE PASTA,  
KÄSE UND SCHINKEN,  
GUTE ÖLE,  
KOCHZUTATEN,  
WEINE UND  
SCHOKOLADE.

ALLES FÜR DEN  
TÄGLICHEN BEDARF  
ODER  
SCHÖNE PRÄSENTE  
FÜR DIE LIEBSTEN.

