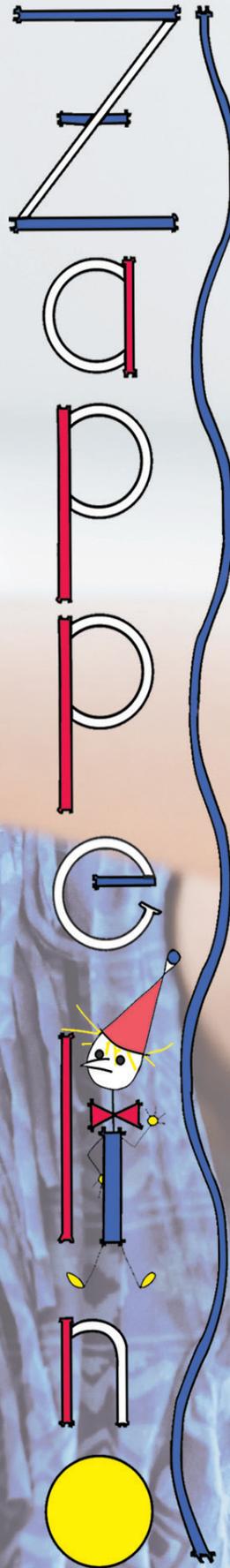


Kostenlose Elternzeitung für die Region Heilbronn, Mosbach, Sinsheim,
Öhningen, Künzelsau, Schwäbisch Hall, Crailsheim, Langenburg, Waldenburger

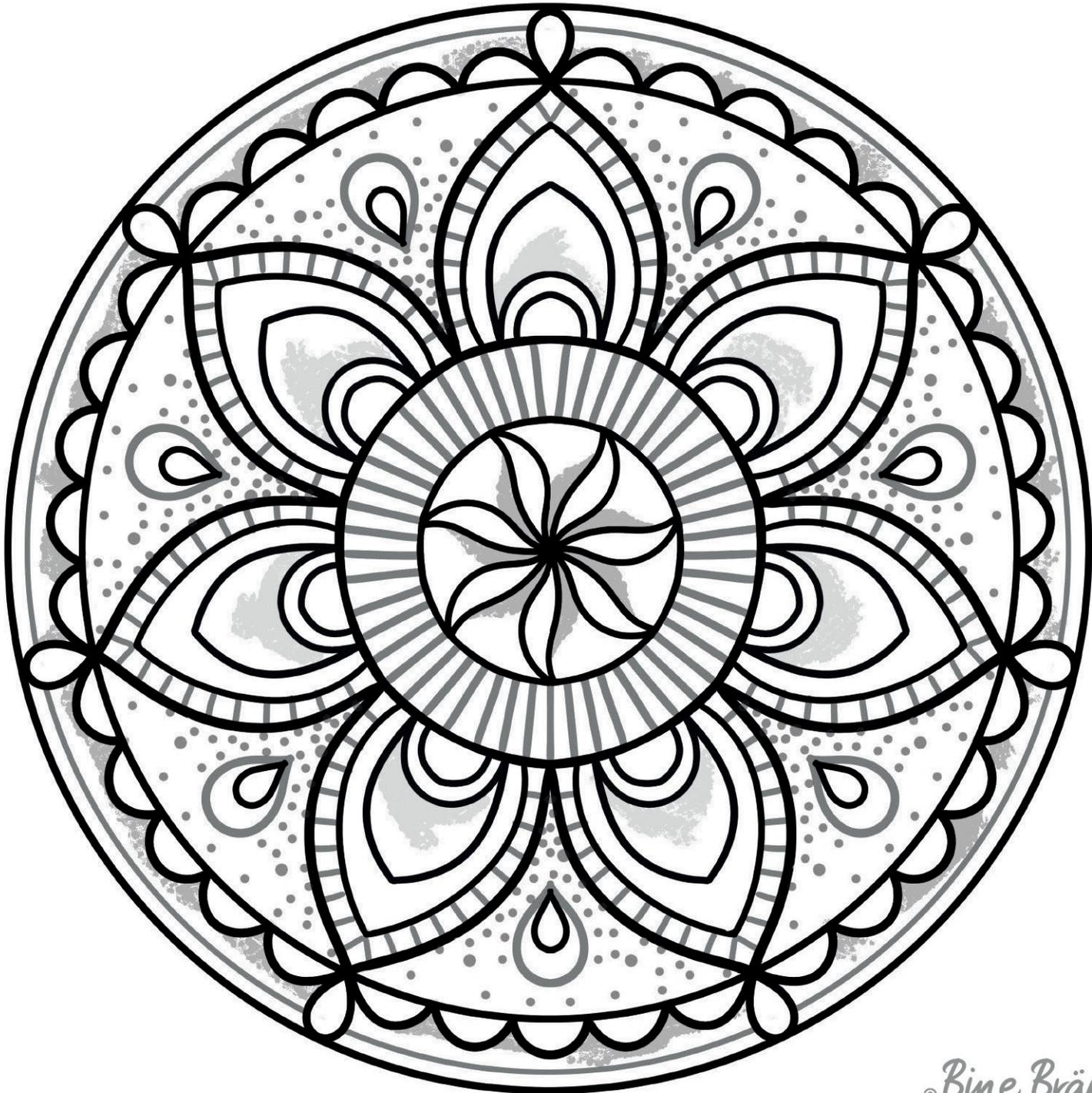


feb/märz21

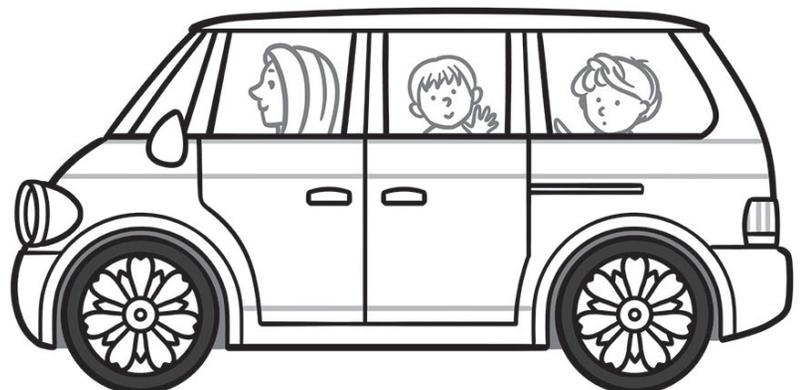
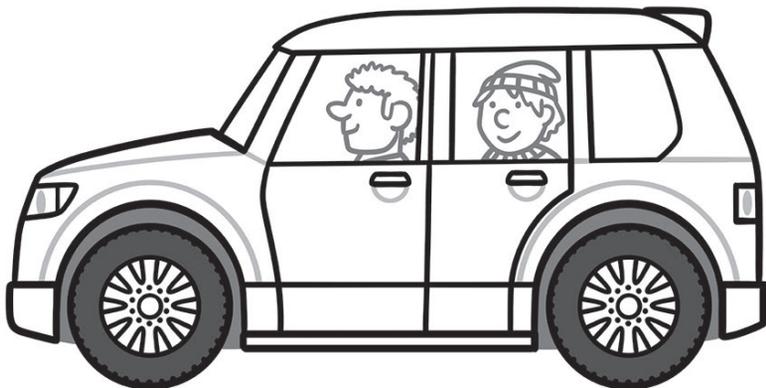
Gemeinsam und nachhaltig
in ein Neues Jahr

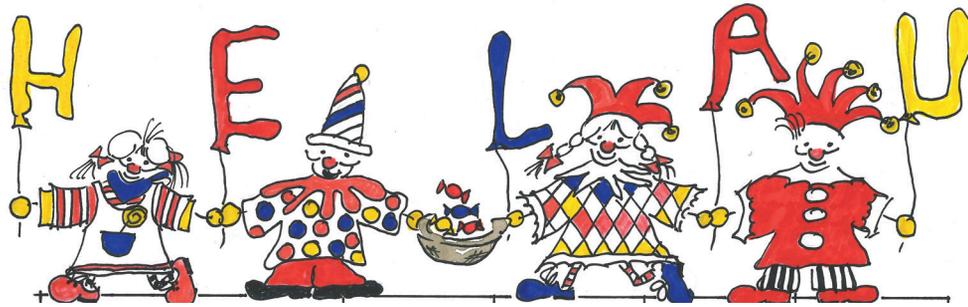


Malen mit Bine Brändle - Viel Spaß!



© Bine Brändle 
www.bine-braendle.de





Liebe LeserInnen,

die erste Ausgabe des Jahres liegt vor Euch. Bedeutend dünner und trotzdem mit wertvollem Inhalt- so finde ich. Denn auch wenn wir uns aktuell in einem großen Umbruch befinden und flexibel sein müssen, so gibt es doch unverzichtbare Konstanten, wie das Erscheinen von Zappelino, das in diesen herausfordernden Zeiten nicht selbstverständlich ist. Daher danke ich an dieser Stelle all jenen, die ihren Teil dazu beitragen.

Allen voran möchte ich meine VerteilerInnen erwähnen, die mich unermüdlich und ohne zu zögern - trotz der widrigen Umständen - beim Verteilen des Zappelinos unterstützen! Ohne Euch wäre der Zappelino nicht möglich! Dann gibt es da noch eine Korrekturleserin in Stuttgart, für die es kein Problem darstellt, meine Seiten nachts - und wie ich zu meiner Schande gestehen muss - meist am Wochenende zu korrigieren. „Schicken Sie ruhig! Ich bin bereit!“, so ihre Aussage.

Und auch wenn ich immer wieder zahlreiche Druckangebote erhalte, so arbeite ich seit über 15 Jahren erfolgreich mit dem Stuttgarter Pressehaus zusammen, das flexibel und kooperativ auf nahezu all meine Wünsche eingeht und mir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite steht - sei es bei der Terminfindung für den Druck oder bei technischen Fragen in Bezug auf Anzeigen. Ihnen gebührt ebenfalls ein großes Dankeschön.

Mein allergrößter Dank geht an meine treuen Anzeigenkunden, die es allesamt ermöglichen, dass der Zappelino seit nahezu 20 Jahren erscheinen kann und damit zahlreiche Familien mit Informationen und positiven Nachrichten versorgt.

Vergessen möchte ich nicht meine Leserschaft, die mich immer wieder in meiner Arbeit bestätigt und durch den regen Austausch den Zappelino bereichert!



ICH SAGE DANKE



Dem Baubiologen Paul Layher war es in dieser Ausgabe aus zeitlichen Gründen nicht möglich, einen Beitrag zu schreiben. Er wird sicherlich wieder in der nächsten Ausgabe den Zappelino mit seinen wertvollen Tipps bereichern. Dafür liefert die kreative Bine Brändle tolle Bilder zum Ausmalen.

Nun wünsche ich Euch einen wunderbaren Frühling und freue mich auf Anregungen und Ideen für die nächsten Ausgaben!

Eure



Foto Titelseite: KSfB/Simon Hofmann

Impressum:

Zappelino erscheint 6 Mal im Jahr und wird in der Region Heilbronn, Sinsheim, Öhringen, Mosbach, Schwäbisch Hall, Künzelsau, Crailsheim, Langenburg, Waldenburg etc. verteilt - in Büchereien, Kindergärten, Buch- und Kinderläden, Bäckereien, auf öffentlichen Plätzen etc.

Herausgeberin:

Christiane Bach

Redaktionsadresse:

Zappelino, Hauptstr. 28, 74206 Bad Wimpfen, Tel. 07063/9336988

Abonnement:

Für einen Preis von 12 € im Jahr könnt Ihr Zappelino abonnieren.

Anzeigen:

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2016

Hinweis:

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Für die Richtigkeit von Veranstaltungshinweisen übernimmt Zappelino keine Gewähr.

Veranstaltungstipps:

termin@zappelino.de

Anzeigen:

anzeigen@zappelino.de

Beiträge/Anregungen:

info@zappelino.de

Internetseite:

www.zappelino.de

Druckerei:

Pressehaus Stuttgart, Druck GmbH, Stuttgart-Möhringen



**MAHANA
YOGA CENTER**

Yogakurse:

Mo: 9.00-10.30 Uhr
Mo.-Do.: 19.30-21.00 Uhr
Fr.: 17.30 Uhr YinYoga

Kinderyogakurs (ab 6 J.):
Do, 16.30-17.30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.

Nächste
Kinderyogausbildung
in Bad Wimpfen:
07.-09.05.21 und
09.-11.07.21

Während des Lockdowns:
Yoga via Zoom immer
mittwochs,
19.30-21.00Uhr.
Anmeldung bitte per Mail.
Anfänger willkommen.

Ute Böhme | Bad Wimpfen
Yogalehrerin | 07063951095

info@yoga-center.eu
www.yoga-center.eu
Weimarstr. 15

Gemeinsam und nachhaltig in ein Neues Jahr



Zappellino stellt Unternehmen und Projekte vor, die sich miteinander für eine gemeinsame und eine menschliche Zukunft einsetzen.

KLIMA ARENA digital mit spannenden Angeboten



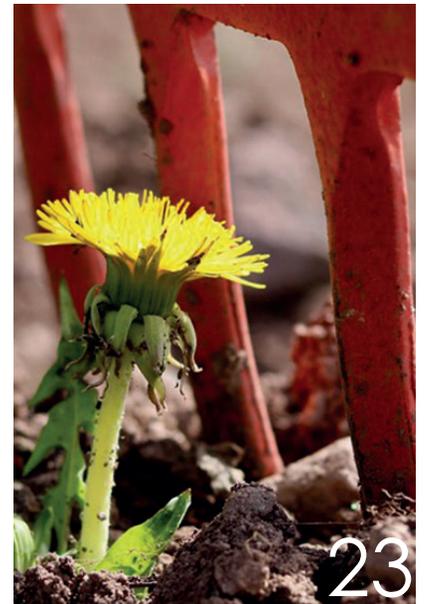
Die KLIMA ARENA bietet digitale Angebote sowohl für SchülerInnen und Lehrkräfte als auch generell für nachhaltigkeitsinteressierte Menschen.

Besondere Schule mit vielen Herausforderungen



Zappellino im Gespräch mit Schulleiterin Claudia Bay sowie mit Sven Seuffert-Uzler, Elternbeiratsvorsitzender der Kaywaldschule.

Resilienz- Teil 2



Die wahre/geheime Stärke für beruflichen und persönlichen Erfolg.

www.plan-deutschland.de

**Öffne deine
Augen für
meine Welt.
Werde Pate!**



Nähere Infos:

040-611 400

Plan International
Deutschland e.V.
Bramfelder Str. 70
22305 Hamburg



malseite
editorial/impressum
dies & das
neues aus der vogelwelt

2
3
6
20



Der Vorverkauf für den Weihnachtscircus hat gestartet



Der 22. Heilbronner Weihnachtscircus gastiert vom 17. Dezember 2021 bis 09. Januar 2022 auf der Theresienwiese.

Aktuell: 10% stay@home-Rabatt!



Zappelino deckt den Tisch mit nachhaltigem Kindergeschirr made in Germany

Zu beziehen bei:

Zappelino Redaktion
Bad Wimpfen
Hauptstr. 28
Tel. 07063/9336988
www.zappelino.de

Aktuell: 10% stay@home-Rabatt!

Frauen heute



Und wieder bereichert die äußerst begehrte Rubrik „Frauen heute“ eine bemerkenswerte Frau: Sara Prinz.

Gegenseitiges Vertrauen steht im Mittelpunkt



Persönliche und vertrauensvolle Beratung wird in der im Herzen der Bad Wimpfener Altstadt gelegenen Rechtsanwaltskanzlei Dr. Friedhelm Possemeyer großgeschrieben.

Kochkiste	21
Stellenanzeigen	37
buchtipp	30
musik & hörspiele	31



NEU! Testmonat € 66,-
für 4 x 45 min./gültig b. 15.2.21

Online-Nachhilfe-Unterricht
mit unserer ganz persönlichen Nachhilfe-Lehrkraft

Jetzt ausprobieren!

www.schüler-nachhilfe.net
Tel. Beratung: 07121/240041

SCHÜLER NACHHILFE

Unterstützung beim Online-Lernen erforderlich?

Viele Schüler fühlen sich während des Lockdowns alleine gelassen, wissen nicht, wie sie den Berg von Aufgaben alleine bewältigen sollen oder haben gar nicht kapiert, wie sie die Mathe-Aufgaben lösen sollen. Viele Eltern sind mit Homeoffice und Unterstützung ihrer Kinder bei den ganzen Aufgaben völlig überfordert. Die Schüler-Nachhilfe bietet hier ihre Unterstützung an. Auf der eigens eingerichteten Onlineplattform der Schüler-Nachhilfe haben die Schüler ihre ganz persönliche Nachhilfelehrkraft zur Verfügung. Die gut ausgebildeten und motivierten Lehrkräfte der Schüler-Nachhilfe helfen den Schülern Lernstrategien zu entwickeln oder ihre Prüfungsangst zu überwinden. „Wir haben schon die ersten, positiven Rückmeldungen“, erklärt Dipl. Soz. Pädagoge und Geschäftsführer der Schüler-Nachhilfe GmbH. „Unsere Schüler schätzen den ganz persönlichen Kontakt zu ihrem Lehrer, den sie schon aus dem Präsenzunterricht kennen und den sie über Video sehen und hören können. Fragen werden über das Mikro des Headsets gestellt oder über den Chat. So können alle Fragen des Schülers beantwortet werden. Ganz wichtig ist die Motivation der Schüler, da diese vielen Schülern fehlt. Diese Schüler brauchen einen Lehrer, der eine Erklärung noch einmal in anderen Worten versucht und erkennt, wo der Denkfehler liegt. Das löst den Knoten im Gehirn und führt zu neuem Selbstbewusstsein“, davon ist Peter



Schuhmacher fest überzeugt. „Es gibt zwar viele Youtube-Videos zu verschiedenen Themen, die Schüler müssen aber hier genau wissen, wo ihre Lücken liegen. Dann kann so ein Video eine gute Hilfe sein“, findet der Lernexperte. Wer sich vom Nachhilfeunterricht der Schüler-Nachhilfe überzeugen lassen möchte und viele Tipps und Tricks zum Thema Lernen erhalten möchte, der kann sich zum absoluten Sonderpreis einen Monat Nachhilfe für 66.- Euro (4x45 min Onlinenachhilfeunterricht in der Minigruppe) sichern (gültig bis zum 15.2.2021).

Schüler-Nachhilfe Weinsberg, Bahnhofstr. 10 (Traubenplatz), Tel. 07134/528865,
Schüler-Nachhilfe Lauffen, Tel. 07133/9293682
Schüler-Nachhilfe HN, 07131/2777407
Schüler-Nachhilfe NSU, Tel. 07132/4888618
Schüler-Nachhilfe Brackenheim, Tel. 07135/9321082
Schüler-Nachhilfe Leingarten, Tel. 07131/3901377
Weitere Infos:
www.schüler-nachhilfe.net oder
info@schueler-nachhilfe.net.

Spenden Sie für kranke Kinder in der Region!

Große Hilfe für kleine Helden
www.grosse-hilfe.de

Spendenkonto:
Kreissparkasse Heilbronn
IBAN: DE84 6205 0000 0000 0074 43
Volksbank Heilbronn
IBAN: DE13 6209 0100 0390 3900 03

Gestaltung: hetembach.de

Waldorfcampus Heilbronn
Freie Waldorfschule

Jedes Kind ist einzigartig.
Wir sorgen dafür, dass es so bleibt.

www.waldorfcampus-hn.de
Maxvonn-Lause-Straße 4, 74081 Heilbronn | Tel: 07131/589510 | E-Mail: post@waldorfcampus-hn.de

Tag der offenen Tür an der Heilbronner Waldorfschule am 06.02.2021 – mal etwas anders

Herzliche Einladung am 06.02.2021 die Heilbronner Waldorfschule, auch in dieser besonderen Zeit, kennenzulernen. Da eine persönliche Begegnung leider nicht möglich ist, besteht die Möglichkeit einer Telefonsprechstunde von 9:00 bis 12:00 Uhr, bei der sämtliche Fragen besprochen werden können.

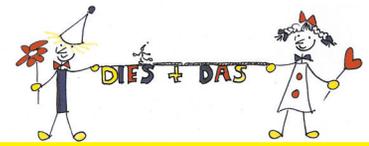
Unter der Rufnummer: 07131 / 5895125 können Fragen speziell zur Oberstufe (Klasse 9-13) gestellt werden. Fragen rund um die Einschulung, Unterstufe und Mittelstufe, können unter der Rufnummer: Tel. 07131 / 5895114 gestellt werden. Es kann zusätzlich Informationsmaterial unter diesen Telefonnummern bestellt werden. Bitte hinterlasst



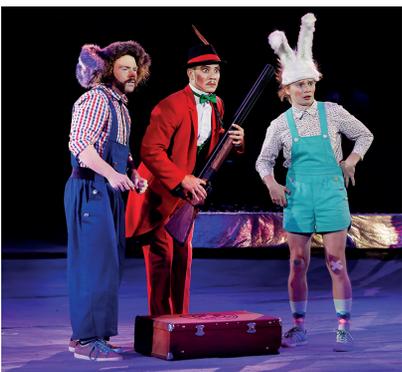
euren Namen und die Postanschrift, damit ihr das Infopaket schnellstmöglich erhaltet. Des Weiteren lädt die Waldorfschule

ein, die Informationen zur Waldorfpädagogik und zur Schule auf der Homepage www.waldorfcampus-hn.de zu lesen.

Zappellino ist jetzt auf Instagram
@elternzeitungzappellino



Der Vorverkauf für den Heilbronner Weihnachtscircus hat gestartet!



Einmal die „Reset-Taste“ gedrückt, alles auf Anfang. Wenn die Betreiber des Heilbronner Weihnachtscircus in der Corona-Pandemie eines gelernt haben, dann dies. Eine Veranstaltung, die jährlich von über 80.000 Menschen besucht, und von 150 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern realisiert wird, durchzuführen, ist schwer. Sie abzusagen, aber noch viel schwerer. Sascha Melnjak, Gründer und Geschäftsführer der veranstaltenden Charles Knie GmbH resümiert das Corona-Jahr 2020 so: „Wir waren in den Planungen, insbesondere in den vertraglich bindenden so weit, dass die Absage des Heilbronner Weihnachtscircus sehr sehr teuer wurde.“ Und damit nicht genug, denn sein Unternehmen zeichnet auch für den Weihnachtscircus in Offenburg und das Tourneegeschäft den Zirkus Charles Knie verantwortlich. Ebenfalls abgesagt. Für unzählige HeilbronnerInnen sowie für viele Menschen aus der Region gehört der Weihnachtscircus traditionell zum Fest. „Uns erreichten wirklich unzählige E-Mails, Briefe und Nachrichten, als wir offiziell absagen mussten“, so Melnjak. „Wir waren überwältigt von so viel Zuspruch, und haben noch einmal deutlich gemerkt, wie wichtig diese Veranstaltung für unsere Besucherinnen und Besucher ist.“

Doch das ist nun Geschichte, man schaut nach vorne. Sascha Melnjak und sein Team konzentrieren sich auf den Weihnachtscircus 2021 / 2022. Dass bis zum Jahresende wieder große Veranstaltungen in gewohnter Form durchgeführt werden können, da ist sich Melnjak ganz sicher. „Wir wollen in diesem Jahr besonders früh dran sein, und öffnen den Vorverkauf schon am 01. Februar. Unser Publikum soll sehen, dass wir auf vollen Touren am Weihnachtscircus arbeiten. Ein Großteil des Programms steht bereits, und mit dem Kauf von Tickets hält man etwas Tolles in der Hand, auf das man sich ab jetzt jeden Tag freuen kann.“ Und diese neue Freude soll sich auf jeden Fall auch im Programm des diesjährigen Weihnachtscircus widerspiegeln. Er soll besonders positiv, fröhlich und bunt werden – ein klares JA zum Leben nach der Krise. „Wir sind gerade dabei, die größte Truppe junger Artistinnen und Artisten zu engagieren, die jemals im Heilbronner Weihnachtscircus aufgetreten ist. Und auch für uns ist es ein neuer Anfang, wir erfinden uns neu und werden mit dieser Inszenierung ein deutliches Zeichen in Richtung Zukunft setzen“, freut sich Sascha Melnjak auf die neuen Herausforderungen. Die ersten „Special Acts“ der kommenden Saison sind bereits auf der Homepage des Heilbronner Weihnachtscircus unter www.weihnachtscircus.com veröffentlicht. Der 22. Heilbronner Weihnachtscircus gastiert vom 17. Dezember 2021 bis 09. Januar 2022 auf der Theresienwiese. Tickets im Shop auf www.weihnachtscircus.com oder www.reservix.de und in allen bekannten Vorverkaufsstellen (sobald diese wieder geöffnet sind).



vhs
unterland

Kinder- und Jugendkurse,
Elternbildung, Erziehungs-
und Entwicklungsfragen

VHS Unterland im Landkreis Heilbronn • Allee 40 • 74072 Heilbronn
07131/5940-0 • info@vhs-unterland.de • www.vhs-unterland.de

DEIN KARRIERESTART BEIM ASB

Wir bieten ab sofort Stellen im

FSJ, BFD & SOZIALEN PRAKTIKUM

für die Bereiche: Kindergarten- und Schulbegleitungen, Behindertenhilfe, Fahrdienst, Ausbildung Erste Hilfe Kurse, Krankentransport, Rettungsdienst, ambulante und stationäre Pflege.

Wir suchen Auszubildende zum

PFLEGEFACHMANN (m/w/d)

Ausbildungsdauer:
Hauptschulabschluss 3-4 Jahre
Mittlerer Bildungsabschluss, Hochschulreife 3 Jahre

Infotel. 07131/97 39 109

Wir helfen
hier und jetzt

LIEBER STUDIEREN?
BACHELOR OF ARTS
IN SOZIALER ARBEIT
> Pflege und
Rehabilitation
> Sozialmanagement

bewerbung@asb-heilbronn.de • www.asb-heilbronn.de
Besuchen Sie uns auf Facebook & Instagram: ASB Heilbronn-Franken

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



Friebinger Mühle

Mehl, Grieß, Backmischungen
und vieles mehr im Handel erhältlich
unter der Marke

Küchenmeister

Friebinger Mühle GmbH · Brühlstr. 13 · D-74206 Bad Wimpfen · Tel. 07063-9797-0 · info@friessinger-muehle.de · www.friessinger-muehle.de

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Heilbronn HELDEN GESUCHT!



Als unabhängig anerkannter Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege stehen für die AWO Kreisverband Heilbronn e.V. die Umsetzung der Werte Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit an erster Stelle.

Bei der AWO bist du willkommen, wie du bist – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Schulabschluss, Religion oder persönlicher Lebenslage.

Bei der AWO Heilbronn findet man ein offenes und tolerantes Umfeld, das durch Kreativität und Motivation geprägt ist. Die multikulturellen Mitarbeiter, Ehrenamtlichen und Freiwilligen geben jeden Tag ihr Bestes, um Kindern, Jugendlichen und Familien eine Stütze zu sein - ob in Kindertagesstätten, unseren Hilfen zur Erziehung, in der Flüchtlings- oder Schulsozialarbeit, unseren Angeboten der Eingliederungshilfe, im familienentlastenden Dienst oder in der Paul-Meyle-Schule.

Die vielfältigen Aufgaben erstrecken sich in viele Lebensbereiche und

sind überall dort, wo Hilfe gebraucht wird. Daher vergibt die AWO jedes Jahr über 40 FSJ oder BFD Stellen in ganz verschiedenen Aufgabenbereichen. Gemeinsam findet die AWO mit dir gemeinsam heraus, welcher Bereich am besten zu dir passt!

Durch ein FSJ/BFD kannst du z.B. Wartezeiten auf Ausbildung oder Studium sinnvoll überbrücken oder einfach mal Arbeitsluft schnuppern. Dabei hilfst du nicht nur deinen Mitmenschen, sondern vor allem auch dir und deiner persönlichen Entwicklung und Selbstfindung. Du erhältst auch viele Vergünstigungen, ob Kino, Museum oder Bus und Bahn – mit einem Freiwilligen-Ausweis gibt es viele Ermäßigungen.

Also, warte nicht lange und bewirb dich!

Infos: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Heilbronn e.V. Olgastr. 2, 74072 Heilbronn, Tel. 07131 899 30-40
www.awo-heilbronn.org
bewerbung@awo-heilbronn.org

Familien & junge vhs: Das neue Programmheft der vhs Neckarsulm ist da



Trotz Krise, die gerade für Familien mit zahlreichen Einschränkungen und Herausforderungen verbunden ist, freut sich die VHS Neckarsulm, zum Frühjahr wieder viele Kurse und Vorträge für Familien, Kinder und junge Menschen anbieten zu können.

Mediennutzung und das Aufwachen mit verschiedensten Formen von Medien begleiten Eltern heutzutage wie selbstverständlich im Alltag. Welche positiven und negativen Aspekte Eltern hier im Blick haben sollten, wird in den Vorträgen zur digitalen Mediennutzung besprochen.

Doch nicht nur das Thema Smartphone beschäftigt Eltern im Familienleben. Auch Konflikte unter Geschwistern können viel Raum im Alltag einnehmen. Im Vortrag „Geschwister – heute Freund, morgen Feind“ gibt es hierzu viele hilfreiche Informationen und Tipps. Es gibt aber auch Themen, die weniger konfliktbehaftet sind, wie etwa „Montessori für Zuhause“ oder „online: Babys in Bewegung – spielerisch zum ersten Schritt“ und „Bewegung macht schlau“ mit Birgit Kienzle-Müller.

Wer gerne gemeinsam mit seinem Kind die Kurse besuchen möchte, findet bei den Eltern-Kind-Kursen ein breites Angebot: Hier gibt es Angebote für die ersten Lebensmonate, für Kleinkinder sowie für Kinder bis zu sechs Jahren. Meldet euch an und seid dabei! Zum Beispiel beim Eltern-Kind-Yoga, der Kindermassage oder unserem Eltern-Kind-Programm für Volkshochschulen, auch VEIKi© genannt.

Für die etwas Älteren gibt es natürlich auch Spannendes, ohne Eltern, zu erfahren und zu entdecken: Experimente mit Farben, Töpfern oder Handlettering sowie verschiedene Möglichkeiten, kreativ am PC zu arbeiten und Computerschreiben. Was ihr hier gelesen habt, war nur ein kleiner Ausschnitt an Möglichkeiten, die euch zur Verfügung stehen. Das gesamte Kursprogramm gibt es in unserem neuen Programmheft Frühjahr / Sommer 2021 sowie online unter www.vhs-neckarsulm.de. Um nichts zu verpassen, abonniert die VHS-Neckarsulm auf Facebook oder Instagram.

HELDEN GESUCHT!
Interesse an einem Freiwilligendienst?

DU MÖCHTEST DICH SOZIAL ENGAGIEREN, ERSTE ARBEITSLUFT SCHNUPPERN ODER DEINEN WUNSCHBERUF KENNENLERNEN?

Dann ist ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder ein Bundesfreiwilligendienst (BFD) genau das Richtige!
Das Team der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Heilbronn sucht Verstärkung und sucht genau Dich!

Bei weiteren Fragen wende dich gerne an:
AWO Kreisverband Heilbronn e.V.
Personalabteilung, Olgastraße 2, 74072 Heilbronn,
Tel.: 07131 899 30-40 oder per E-Mail an: bewerbung@awo-heilbronn.org

Nähere Informationen zu unseren Einrichtungen und zur Bewerbung findest du auf unserer Homepage:
WWW.AWO-HEILBRONN.ORG

AWO
Kreisverband Heilbronn e.V.
Soziale Arbeit mit Herz!

vol|kshochschule
Stadt Neckarsulm

Kurse für die ganze Familie

- werdende Eltern
- Babys, Kinder & Jugendliche
- Elterncoaching

Volkshochschule Neckarsulm | 74172 Neckarsulm | Seestraße 15
Tel. 07132/35-370 | vhs@neckarsulm.de | www.vhs-neckarsulm.de

Der richtige Schulranzen

Wohl nichts bewegt die Emotionen von Eltern, Großeltern und Erziehungsverantwortlichen so sehr wie die Frage, welcher Schulranzen bzw. Schulrucksack der Richtige ist und welches Gewicht man einem heranwachsenden Rücken zumuten darf. Ein guter Schulranzen muss vor allem die kindliche Wirbelsäule schonen und die Sicherheitsanforderungen erfüllen. Schwere Lasten können zu Stauchungen der Wirbelsäule und Fehlstellungen führen. Ein falsch getragener Schulranzen kann also die noch wachsende Wirbelsäule schädigen und führt zu einer schlechten Körperhaltung.

Wer bei der Anschaffung eines Schulranzens nichts falsch machen möchte, sollte sich an Ratschlägen von Experten orientieren. Die „Kid-Check Studie“ der Universität des Saarlandes zeigt, dass nicht alle Kinder pauschal über einen Kamm geschoren werden können. So gibt es Kinder, die sich erst dann anstrengen müssen, wenn der Ranzen 1/3 des Körpergewichts wiegt. Schwächere Kinder weisen aber schon bei 12% Tragegewicht Anzeichen einer Überbelastung auf. Individuelle Faktoren sollten unbedingt berücksichtigt werden. Das können z. B. die Belastungsverträglichkeit (Kraft und Koordinationsleistung), Belastungsdauer, ergonomische Qualität des Schulranzens/Schulrucksacks, individuelles Trageverhalten und weitere sogenannte Risikofaktoren wie beispielsweise die Häufigkeit des Sitzens sein. Auch wenn nach aktuellen Erkenntnissen der Ranzen etwas schwerer sein darf, sollte man darauf achten, unnötiges Gewicht im Ranzen zu vermeiden. Für den Ranzenkauf ist es jedoch wichtig zu wissen, dass nicht immer der leichteste Ranzen auch automa-

tisch der beste ist, so Detlef Detjen vom Vorstand der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR). Daher empfiehlt es sich, sich rechtzeitig vor Schulanfang zu informieren und auf die Suche zu gehen. Folgende Punkte sind bei der Auswahl zu beachten:

Mindestanforderungen an Schulranzen und Schulrucksack für die Grundschule

- Ein angemessenes Leergewicht bei einem ausreichenden Innenraumvolumen von mindestens 15 l - im Grundschulalter ca. 1300 g
- Sicherheitsausrüstung (reflektierende und fluoreszierende Flächen)
- Komfortable Anhebehilfe (Tragegriff)
- verstärkter Boden mit sicherem Stand
- strapazierfähiges, wasserabweisendes und hautfreundliches Material
- leicht zu bedienendes Schloss
- Tragegurte: Ausreichend breit, gut gepolstert und ergonomisch geformt, rutschsicher, leichtgängig verstellbar
- Fächeraufteilung: Stabiles Bücherfach – um schwere Gegenstände rückennah zu tragen



- Rückenteil des Schulranzens/Schulrucksacks: ergonomische Konturierung, druckstabil, atmungsaktiv – Belüftungsrillen, seitliche Führung, rutschfestes Material

- Brustgurt längen- und höhenverstellbar
- Außentaschen für Trinkflasche, Essbox und Schirm

Sinnvolle Ergänzungen

Becken-/Hüftgurt (abnehmbar) mit weich gepolsterten Beckenflossen zur Lastverteilung auf den Hüftbereich
 Schulterhöhenverstellung
 Leicht handhabbare Rückenlängen- und Tunnelzug mit Kompressions- effekt beim Schulrucksack, Kompressionsgurte Heftbox

Tipp:

Damit ihr den passenden Schulranzen findet, sollte dieser immer zuvor im Fachgeschäft anprobiert und auf den richtigen Sitz überprüft werden. Hierbei kann das Kind auch selbst feststellen, ob der Ranzen bequem sitzt und nicht drückt.

Dazu das Kind einige Minuten mit dem Schulranzen im Geschäft herumlaufen lassen. Das Taschenhaus Stütz in Heilbronn ist ein von der AGR geschultes und zertifiziertes Fachgeschäft für

Schulranzen in der Region. Hier gibt es ganzjährig die führenden Marken wie Ergobag, Step by Step, Scout, Sammies, Mc Neill, DerDieDas, School Mood und Beckmann. Es ist das komplette Angebot an Schulranzen von den Exklusivmodellen bis zu den preisgünstigen Sets von Lässig, Jack Wolfskin und Baggymax oder Auslaufmodelle zu Sonderpreisen erhältlich. Kunden finden neben Schulranzen auch Schulrucksäcke für Schüler der weiterführenden Schulen (Satch, Coozoo, Dakine, Deuter, Herschel, Fjällräven, Beckmann...), Handtaschen, Kindergartenrucksäcke, Umhängetaschen, Koffer, Reise- und Business taschen. Selbstverständlich erhalten Sie hier jederzeit qualifizierten und umfassenden Service auch nach dem Kauf. Kostenlose Parkplätze und ein Reparaturservice mit Leihranzen stehen zur Verfügung.

AKTUELL: Das Taschenhaus ist derzeit aufgrund der Maßnahmen leider geschlossen. Es besteht die Möglichkeit der Telefonberatung sowie des Lieferservices und kontaktloser Abholung vor Ort. Das Team vom Taschenhaus hat folgendes Servicepaket zusammengestellt: Persönliche Telefonberatung von Montag bis Freitag von 10 - 14 Uhr unter 07131/942027 an., „Wir liefern selbstverständlich weiterhin kostenlos oder versenden zu Ihnen nach Hause oder in die Firma ab 50 EUR Einkaufswert. Abholungen an der Ladentüre sind mit Terminvereinbarung möglich“, so das Team aus dem Heilbronner Taschenhaus.

Infos: Das Taschenhaus-Stütz GmbH, Weinsberger Str. 17/1, 74072 Heilbronn, Tel. 07131-942027 www.dasTaschenhaus.de

ERSTE KLASSE!



BECKMANN



Scout



McNeill



ergobag



DERDIEDAS



Step by Step

DAS TASCHENHAUS



Die Termine unserer **Schulranzenberatungstage** 2021 finden Sie unter www.dasTaschenhaus.de
 Vereinbarung eines **individuellen Beratungstermins** unter www.dasTaschenhaus.de oder telefonisch 07131 / 942027



Das Taschenhaus-Stütz GmbH
 Weinsberger Straße 17/1 · 74072 Heilbronn · Tel.: 07131 / 942027
 Mo–Fr 9.00–18.00 Uhr · Sa 10.00–16.00 Uhr · www.dasTaschenhaus.de

P kostenlose
 Parkplätze
 direkt am Haus!



**Zappellino ist jetzt
 auf Instagram
 @elternzeitungzappellino**





Miteinander und füreinander gemeinsam in eine menschliche Zukunft



Die Seele baumeln lassen und den Akku aufladen gelingt am besten im Wald bei einem Achtsamkeitsspaziergang mit Systemcoach Ute Bernhardt. Denn je hektischer das Umfeld, umso wichtiger ist es, die Ruhe in sich zu finden. „Gerade der Aufenthalt im Wald entspannt und beruhigt uns, macht den Kopf frei und bietet Raum für neue Gedanken“, erklärt Ute Bernhardt, die als Systemcoach Achtsamkeitsspaziergänge sowie Bewegendes Coaching sowohl für Privatpersonen als auch für Unternehmen in der Natur anbietet.

Zappelino im Gespräch mit Ute Bernhardt von Kolibris. Die ehemalige Beamtin hat bewusst nach über 20 Jahren im Öffentlichen Dienst ihren sicheren Job an den Nagel gehängt, um endlich ihren Traumberuf auszuüben: Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen, ihre Stärken und Ressourcen zu erkennen und zu nutzen, sowie ihren Selbstwert zu steigern.

Frau Bernhardt, Sie führen Achtsamkeitsspaziergänge durch. Können Sie uns erklären, was Sie unter Achtsamkeit verstehen?

Bei einem Achtsamkeitsspaziergang

gehen wir achtsam und bewusst durch den Wald, kommen zur Ruhe, in unsere Mitte, lassen alles Schwere los und tanken neue Kraft. Achtsamkeit ist weniger ein Werkzeug, als eine Lebenseinstellung. Sie ist eine Haltung, die jeder Einzelne, meist nach jahrelanger Übung, einnehmen kann. Im Hier und Jetzt zu sein ist eine wichtige Grundhaltung, die darauf abzielt, den Fokus auf den aktuellen Moment zu richten. Hierzu fällt mir ein passender Spruch ein: „Die Vergangenheit ist Geschichte, die Zukunft ist ein Geheimnis und die Gegenwart ist ein Geschenk“. Eine weitere Grundhaltung der Achtsamkeit ist es, nicht zu werten oder zu urteilen. Weder über die anderen noch über uns selbst. Außerdem sollten wir sowohl die anderen als auch uns und die aktuelle Situation annehmen, wie sie ist. Das fällt uns Menschen besonders schwer und erfordert intensives Üben. In „Das LOL²A Prinzip“, einem meiner Lieblingsbücher, beschreibt der Autor René Egli das Paradies nicht als Ort, sondern als Zustand. Denn erst durch den Baum der Erkenntnis entstand die Fähigkeit zu bewerten. Sind wir frei von Urteilen und Bewerten, so leben wir in Frieden und Akzeptanz mit allem und jedem sowie mit uns selbst, was einem paradiesähnlichen Zustand entspricht.

Weiter gehört zur Achtsamkeit, absichtslos unterwegs zu sein. Das bedeutet, dass ich beispielsweise bei meiner Fahrt in den Urlaub nicht immer nur das Ziel vor Augen habe, sondern eine Achtsamkeit für den Weg dorthin entwickle - getreu dem Motto: Der Weg ist das Ziel. Denn dann bin ich wesentlich entspannter und nehme meine Umwelt bewusster wahr. Es ist für mich nach wie vor begeisternd zu sehen, welche Veränderungen sich während eines Spaziergangs durch den Wald ergeben und wie viel entspannter meine Kunden danach sind.

Was versteht man unter bewegendem Coaching?

Beim bewegenden Coaching machen wir uns mit einem Thema gemeinsam auf den Weg und werden dabei durch die Bewegung und die Natur unterstützt. Denn durch die Bewegung und die Natur kommt etwas in uns in Bewegung, das viel leichter einen Veränderungsprozess bewirkt, als starr sitzend in einem geschlossenen Raum. In der Natur sind wir viel entspannter und ausgeglichener. Zudem können uns auch Natursymbole dabei unterstützen, Lösungswege zu finden. Bei Entscheidungsschwierigkeiten

bezüglich eines Jobangebots, gehen wir z.B. gemeinsam an eine Wegkreuzung in der Natur und ich lade dazu ein, beide Wege zu gehen im Gedanken an den jeweiligen Job. Hier offenbart sich unglaublich viel, denn das Unterbewusstsein kennt in der Regel die Antwort, den unser Verstand noch nicht sehen kann. Diese Art des Coachings ist wesentlich effektiver, da wir in der Natur viel näher an unseren Gefühlen sind und eher spüren, was wir wirklich wollen.

Gibt es Visionen für die kommende Zeit?

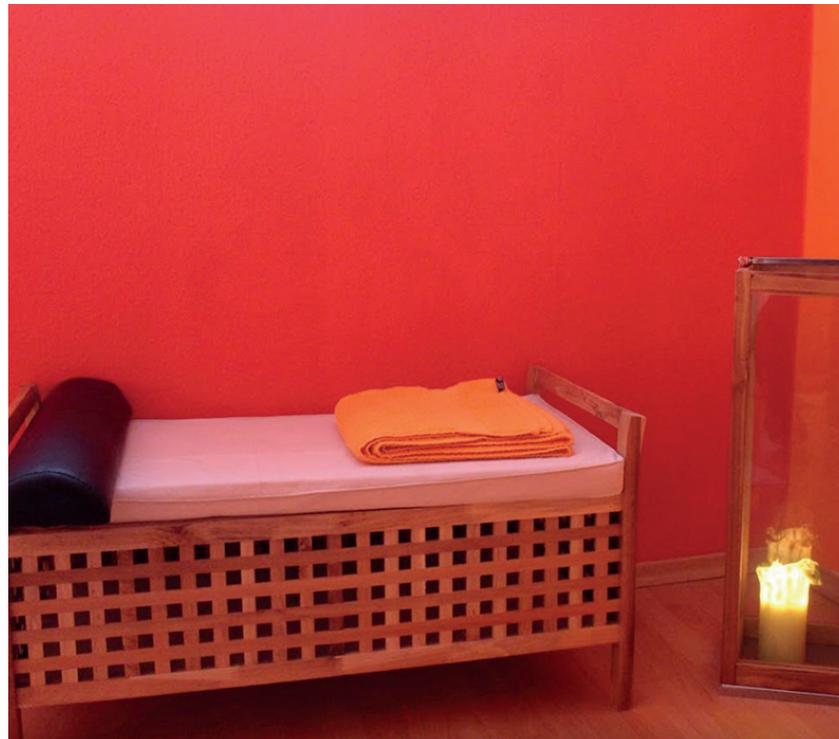
Sicher! Es zeichnet sich ab, dass wir zukünftig große Veränderungen erleben werden hin zu einer friedlicheren Zukunft. Um diese friedliche Zukunft gemeinsam zu gestalten, biete ich Treffen (vorerst online) „Für Menschen mit Herz“ an. Ziel ist es dabei, sich auszutauschen und Ideen zu sammeln um gemeinsame Projekte und Kooperationen für eine bessere Zukunft zu starten, die geprägt ist von Gemeinschaft, Frieden und Nachhaltigkeit.

Infos: Kolibris, Ute Bernhardt, Schleierweg 7, 71720 Oberstenfeld, Tel. 07062 / 51 09 140 www.kolibris.info



Verspannungen lösen durch Faszienmassage

War der Begriff Faszien noch vor wenigen Jahren den meisten unbekannt, so gewinnt die Faszienmassage immer mehr an Bedeutung, löst sie zeitnah und effektiv Verspannungen und regt die Durchblutung an. Das Faszien-gewebe, das üblicherweise als Bindegewebe bezeichnet wird, umhüllt den gesamten menschlichen Körper wie ein einziges großes Spinnennetz. Es überzieht Organe sowie auch die Gelenke und die Muskulatur. Entstehen dort Verklebungen, können diese Schmerzen verursachen und den Bewegungsapparat einschränken. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, auf das Faszien-gewebe einzuwirken und die Beschwerden zu lindern. Eine davon ist die immer beliebter werdene Faszienmassage, auf die sich Heike Gebhard in ihrer Wohlfühlpraxis in Heilbronn spezialisiert hat. „Ich führe bereits seit vielen Jahren Wellnessmassagen durch und bin seit längerem begeistert von der Wirksamkeit der Faszienmassage. Immer mehr Menschen leiden unter Stress sowie Bewegungsmangel durch das viele Sitzen, was das Verkleben und Verkürzen der Faszien begünstigt. Halten diese Belastungen über einen längeren Zeitraum an, so führt dies zu einer Verhärtung der Faszien. Bei einer manuellen Faszienmassage mit den Händen werden die Verklebungen und Knötchen gelöst und das Gewebe stimuliert. Dies wiederum setzt den Lymphfluss in Gang, lockert die Muskeln und sorgt für Entspannung“, so Heike Gebhard, die weiter erklärt, dass nicht nur Muskeln Schmerzen verursachen können, sondern auch



fasziale Gewebe, welches unseren Körper überzieht und Gelenke, Muskeln und Organe miteinander verbindet.

„**S**ehr viele Menschen kommen mit heftigen Schmerzen und nach einem langen Leidensweg zu mir und wissen nicht mehr weiter. Hier kann eine Faszienmassage wahre Wunder bewirken, da sie durch knetende und dehnde Bewegungen der Hände an dem sogenannten Triggerpunkt das Gewebe stimuliert und die Verklebung löst.

Das kann mitunter schmerzhaft sein, trägt allerdings in der Regel zur zunehmenden Entspannung und Gesundheit bei. Faszinierend ist für mich,

dass bereits nach wenigen Anwendungen chronische Schmerzen gelöst werden können“, begeistert sich Heike Gebhard, die auf einen langjährigen Erfahrungsschatz und ihren zahlreichen Qualifikationen in diesem Bereich zurückgreifen kann. Sowohl bei den Wellnessmassagen als auch den Faszienmassagen kommen biologische Öle, die sie teilweise selbst herstellt, zum Einsatz.

Zudem empfiehlt Heike Gebhard für eine gute Gesundheit ausreichend Nährstoffe zuzuführen. „Denn Tatsache ist, dass unsere Böden durch die Monokulturen und die Düngemittel ausgelaugt sind und nicht mehr über ausreichend Nährstoffe verfügen. Dazu kommt, dass die meisten Obst- und Gemüsesorten unreif geerntet werden. Galt in unserer Jugend noch der Spruch „an apple a day keeps the doctor away“, so müsste es heute eine Vielzahl von Äpfeln sein, die unseren Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen deckt. Daher rate ich, den Bedarf an Nährstoffen im Pflanzenverbund einzunehmen. Zudem ist es ratsam, aufgrund der Belastung mit Giftstoffen und Schwermetallen, eine regelmäßige Entgiftung unseres Darms durchzuführen. Denn wir alle wissen: Die Gesundheit sitzt im Darm“, so die fünffache Mutter, die nur so vor Energie und Gesundheit strotzt und der es ein Anliegen ist, ihr Wissen und ihre Erfahrungen an andere Menschen weiterzugeben und sie gerade in herausfordernden Zeiten ganzheitlich zu unterstützen.

Infos: Wohlfühlpraxis Heike Gebhard, Massage Spa in Heilbronn, Keilstraße 18/1, Tel. 07131/ 1292342



Ute Bernhardt
SystemCoach
www.kolibris.info

Bewegendes Coaching im Wald
Nehmen Sie Ihr Thema mit auf den Weg und finden Sie Klarheit.

Achtsamkeit in Bewegung
Zur Ruhe kommen, alles Schwere loslassen und Kraft tanken.

Für Menschen mit Herz
Gedankenaustausch, Ideen sammeln, Projekte starten.

Miteinander und füreinander
Gemeinsam in eine menschliche Zukunft.



Heike Gebhard

Wohlfühlpraxis

Das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Umwelt ist Voraussetzung für ein Leben in Harmonie und Gesundheit. Ich helfe Ihnen, ein Ungleichgewicht zu erkennen und zu lösen.

Wellnessmassagen
Lymphdrainage
Myofasziale Therapie
Fußreflexmassage
Breuss-Massage
Wirbelsäulen-coaching
EMMETT Anwender
Prophylaxe mit dem Bio-Scan
Raindrops Massage

Keilstraße 18
74080 Heilbronn
Tel. 07131 - 1292342
gebhard-heike@web.de



Nachhaltigkeit und Miteinander im Team

Der Bioladen Föll bietet nicht nur zahlreiche Bio-produkte auf über 100 qm, sondern erzeugt seit über 20 Jahren einen Großteil des angebotenen Obstes selbst. Und das nachhaltig und im Einklang mit der Natur. Denn beim Bioanbau ist die gezielte Förderung und Erhaltung der Bodengesundheit, der pflanzeneigenen Abwehrkräfte und der Vielfalt des Ökosystems Voraussetzung. Damit ist der Biolandbau besonders ressourcenschonend und bedeutend nachhaltiger als der konventionelle Anbau. Die Internationale Vereinigung der ökologischen Landbaubewegungen bescheinigt dem Bioanbau die Einhaltung der „ethischen Prinzipien der Gesundheit, Ökologie, Gerechtigkeit und Sorgfalt“. So ist es im Bioladen Föll nicht nur selbstverständlich, dass viele Produkte unverpackt angeboten werden, um Verpackungsmüll zu reduzieren. Auch in der Zusammenarbeit im Team setzt Marion Föll auf ein nachhaltiges Miteinander und steht im engen Austausch mit den MitarbeiterInnen.

„Als wir unseren damals noch kleinen Hofladen erweiterten, stellten wir unsere ersten MitarbeiterInnen ein. Voraussetzung dabei war natürlich, dass sie sich für biologische Ernährung interessieren und die Nachhaltigkeit leben. Da die Mitarbeit in einem Bioladen bedeutend aufwändiger und beratungsintensiver ist, sollte



man sämtliche Produkte kennen, sich ebenfalls biologisch ernähren und über Kenntnisse im Bioanbau verfügen. Aus diesem Grund organisieren wir für unsere MitarbeiterInnen Ausflüge zu unseren Feldern, bei denen mein Mann über die Anbaumethode und den Einsatz von Nützlingen aufklärt. Dabei wird ein Bewusstsein für die Zusammenhänge im Bioanbau geweckt, was sie in Beratungsgesprächen miteinfließen lassen können“, so Marion Föll, die für den Ware-

neinkauf, die Beratung, den Verkauf sowie für die Mitarbeiterführung verantwortlich ist.

Aktuell arbeiten 12 MitarbeiterInnen in dem Naturkostfachgeschäft, das mittlerweile über 4.000 Produkte im Angebot hat. Viele der aktuell Beschäftigten entspringen dem Kundenstamm oder waren bereits in einem anderen Bioladen beschäftigt. „Sie sind mit der Bios-

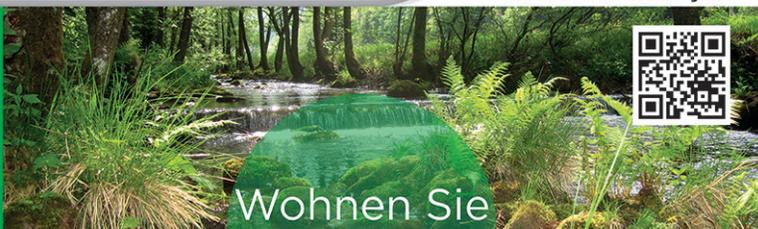
zene vertraut“, erklärt die vierfache Mutter, die den kleinen Hofladen sukzessive ausgebaut hat. „Als ehemalige Krankenschwester fehlten mir jegliche Kenntnisse in Unternehmensführung. Ich habe mich mehr oder weniger aus meinem Bauch heraus leiten lassen und auf ein faires, kameradschaftliches Miteinander gesetzt“, so die vierfache Mutter, die großen Wert darauf legt, dass sich die Mitarbeiter mit ihren Vorschlägen und Ideen einbringen. „Wenn ich bei meinen Mitarbeitern eine Leidenschaft für einen bestimmten Bereich erkenne- sei es für die Naturkosmetik, die Käsesorten oder die Social Media Kanäle- so fördere ich das und lasse ihnen freie Hand. Denn dann bringen sie sich über die Maßen ein und engagieren sich eigenständig.“ Auch die Zusammenarbeit mit Kollegen aus dem Biobereich ist geprägt von einem Miteinander. Begeistert erzählt Marion Föll von dem Zusammenhalt der Bioszene, die sich gegenseitig unterstützt, Tipps gibt und in Form von Vorträgen und Veranstaltungen informiert. „Denn es muss nicht jeder die gleichen Fehler machen bei der Umstellung auf Bioanbau. Hier ist der Austausch mit Gleichgesinnten wirklich unersetzlich!“

Infos: Föll Biohof, Heilbronner Weg 5, 74360 Ilsfeld-Wüstenhausen
Tel. 07062/61209
www.foell-biohof.de

BAUBIOLOGIE LAYHER

Sachverständigenbüro
und Umweltanalytik

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen



Wohnen Sie
GESUND?

Wohnraumanalysen
Schadstoffe und Pilze
Geologische Einflüsse
Elektromogmessungen
Abschirmmaßnahmen

Langjährige Erfahrung
und Zusammenarbeit
mit der Umwelt- und
Komplementärmedizin

Reduzierung gesundheits-
belastender Einflüsse
Luftreinigungsmaßnahmen
und Sanierung bei
akuter Belastung

Ihr Baubiologe Paul Layher

www.baubiologie-layher.de · Telefon 07191/950012

KINDERSITTER GESUCHT?



Der ASB Region Heilbronn-Franken bietet Kindersitting für Kinder ab 3 Jahren im häuslichen Umfeld an. Die Kosten betragen 10,00 €/Stunde.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Tel. 07131 / 96 55 17 · Anja Lehm
a.lehm@asb-heilbronn.de

Wir helfen
hier und jetzt



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

www.asb-heilbronn.de



Im Einklang mit Dir und der Natur



Die Geburt eines Kindes stellt mit Sicherheit die nachhaltigste Veränderung im Leben einer Frau dar. Plötzlich ist da ein junger Mensch, für den man Verantwortung übernimmt und dessen Wohlergehen im Mittelpunkt steht. An dieser Stelle gewinnt bei den meisten jungen Eltern eine gesunde Ernährung zunehmend an Bedeutung. So auch bei Milena Winkler aus Neckarsulm. „Mit der Geburt meines ersten Kindes erwachte in mir ein starkes Interesse an einer gesunder Ernährung und Lebensweise. Ich untersuchte die Tütensuppen auf Inhaltsstoffe und entschied, zukünftig selbst zu kochen“, so die zweifache Mutter, die sich daraufhin intensiv über das Thema gesunde Ernährung sowie alternative Heilmethoden informierte und sich verschiedene Vorträge an Unikliniken sowie von Heilpraktikern anhörte. „Dabei entdeckte ich eine basenreiche Ernährung für meine Kinder und mich“, so Milena Winkler, die daraufhin sämtlichen Zucker vom Speiseplan strich. Auf das heiß geliebte Eis im Schwimmbad musste fortan verzichtet werden, was nicht nur den Kindern schwerfiel, sondern auch sie in Konflikte brachte. „Auch wenn es im Bioladen gesunde Alternativen gibt, so hatte ich manchmal das Gefühl, in einem Mangel zu leben und auf vieles verzichten zu müssen, was uns nicht wirklich guttat. Zudem türmte sich eine ganze Batterie an Nahrungsergänzungsmitteln in meiner Küche“, lacht die junge Frau, die durch den Tipp einer Freundin auf die veganen Nahrungsergänzungsmittel von Hajoona stieß und sich sofort dafür begeisterte. Die ganzheitlich konzipierten Produkte von hajoona werden in enger Zusammenarbeit mit

dem Centre for Organismal Studies (COS) an der Universität Heidelberg im engen Austausch mit Prof. Dr. Thomas Rausch und Prof. Dr. An Zhigang gefertigt. Diese beiden Experten beschäftigen sich mit der molekularen Physiologie von Pflanzen sowie der Wirkung sekundärer Pflanzenstoffe auf den menschlichen Organismus. Dabei fließen die Erkenntnisse zu Pflanzenstoffen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit ein. „Seit ich die veganen Produkte von hajoona aus natürlichen Zutaten verwende, fühle ich mich bedeutend fitter und vor allem auch entspannter im Zusammenleben mit meinen Kindern. Denn ich weiß, wir nehmen ausreichend Vitamine und Mineralstoffe in einer optimal verwertbaren Form und Qualität auf, sodass wir auch mal ohne schlechtem Gewissen ein Eis im Schwimmbad verzehren können. Wobei wir nach wie vor gesund und basisch ernähren“, lacht die zweifache Mutter, die sich sowohl für die vitaminreichen Kindersäfte begeistert als auch für den grünen Café der Marke hajoona. „Ich liebe es, eine Tasse Kaffee zu trinken, kam allerdings immer in Konflikte, da Kaffee normalerweise sauer verstoffwechselt wird - nicht so der ungeröstete grüne Kaffee von hajoona. Er enthält - im Gegensatz zu den gerösteten, braunen Kaffeebohnen - noch alle wichtigen Inhaltsstoffe und wird im Körper basisch verstoffwechselt, was natürlich ganz perfekt ist!“, freut sich Milena Winkler, die sich aktuell als Teampartnerin von hajoona ihr eigenes Business strukturiert, nachhaltig und erfolgreich aufbaut und gerne bereit ist, über die einzigartigen Produkte von hajoona zu informieren. Infos: Milena Winkler, Tel. 0176805585571

Biovielfalt aus der Region
Äpfel aus eigener Herstellung
Großer Hofladen

Heilbronner Weg 5
 74360 Ilsfeld-Wüstenhausen
 (Ortsausgang Richtung Ilsfeld)
Tel.: 0 70 62 / 6 12 09
www.foell-biohof.de

Öffnungszeiten:
 Mo, Di, Do, Fr von 9 - 18 Uhr
 Samstag von 9 - 13 Uhr

Online-Shop
HOFGESCHMACK

demeter
 BIO
 REGION
 Zaber Neckar

Föll Biohof

**apotheken
 im staufenberg-
 zentrum**

...die kinderfreundliche...
 ...mit dem Glücksrad...

Durchgehend geöffnet

☎ 89 90 55 · Staufenbergstr. 31 (neben ALDI) · 74081 HN-Sontheim

PRDIALOG
 Beratung • Coaching • Seminare

**Dein Coach für berufliche Orientierung
 und persönliche Entwicklung!**

Daniela Stotz
 Die individuelle Art, Lösungen zu finden.
 zertif. Persönlichkeits- & Businesscoach (dvct)
 Systemische Beraterin (ISYS)

Beratung auch telefonisch und online.
 Jetzt Termin vereinbaren!
 Tel. 071 31 165030 · www.ds-prodialog.de

Mehr als
 20 Jahre
 Erfahrung



Mensch und Umwelt im Fokus

Das mittelständische Familienunternehmen EDEKA Ueltzhöfer, das 2019 den bundesweiten EDEKA Supercup in der Kategorie „Selbstständiger Einzelhandel über 2.000 Quadratmeter“ mit dem Markt am Südbahnhof gewonnen hat, legt in seinen mittlerweile sechs Märkten großen Wert auf Nachhaltigkeit sowie auf ein ökologisch orientiertes Marktkonzept, was von den Kunden sehr geschätzt wird. Zappelino im Gespräch mit Michaela und Steffen Ueltzhöfer.

Nachhaltigkeit ist z.Zt. in aller Munde und wird mit Sicherheit einen noch wichtigeren Stellenwert im Zusammenleben und in Unternehmen einnehmen. Wie gelingt es Ihnen, diesem Thema gerecht zu werden?

Steffen Ueltzhöfer: Das Thema Mensch und Umwelt steht nicht erst aufgrund der aktuellen Situation bei uns im Fokus, sondern bereits von Anfang an. Denn wir haben nur eine Erde, um deren Erhalt wir uns kümmern müssen. Hier spielt natürlich sowohl die Produktion der Lebensmittel, die Weiterverarbeitung, das Schonen von Ressourcen sowie die entsprechenden Recyclingkonzepte eine Rolle, also insgesamt eine bessere Lebensmittelwertschätzung. Zudem steht bei uns die Wertschätzung gegenüber unseren Kunden und unserem Personal an erster Stelle. Bei der Auswahl der Lebensmittel legen wir unser Hauptaugenmerk vorwiegend auf Regionales, Bio und das Tierwohl – in diesem Punkt unterscheiden wir uns ganz klar von den meisten Lebensmittelmärkten.

Michaela Ueltzhöfer: Auch dem Thema Müllvermeidung nehmen wir uns an, indem wir Unverpackt-Stationen eingerichtet haben und unserer Kundschaft ermöglichen, ihre Gefäße jederzeit zum Einkaufen mitzubringen. Außerdem spenden wir seit Jahren Lebensmittel, die nicht mehr für den Verkauf geeignet sind, der lokalen Tafel-Initiative und haben seit über drei Jahren Food Sharing Regale aufgestellt. Unser Ziel ist es, alles, was bei uns nicht mehr im verkaufsfähigen Zustand ist, im Kreislauf zu belassen.

Steffen Ueltzhöfer: Das gestaltet sich aufgrund der rechtlichen Grundlagen nicht immer einfach. Bei Obst und Gemüse ist das kein Problem, da wir



hier die bereits kritische Ware aussortieren und in ‚Lebensmittelrettertüten‘ neu verpacken. Diese können wir zu einem deutlich reduzierten Preis anbieten oder, sollte es nicht mehr verkauft werden können, spenden. Dadurch landet in diesem Bereich wenig in der Tonne. Bei Milchprodukten ist das leider aus rechtlichen Gründen nicht möglich, was natürlich schade ist, aber uns sind an dieser Stelle die Hände gebunden. Das ‚MHD‘ ist vom Begriff beim Verbraucher negativ behaftet. Mindestens 2 Tage vor Ablauf reduzieren wir die Preise. Damit wird der Großteil verkauft.

Wie ist die Resonanz der Kunden auf Ihr regional und ökologisch orientiertes Marktkonzept? Hat die Bereitschaft in den letzten Jahren zugenommen, für hochwertigere Lebensmittel mehr Geld auszugeben?

Steffen Ueltzhöfer: Wir können bei unserer Kundschaft ganz klar erkennen, dass mehr Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung gelegt wird. Hierbei liegt der Fokus auf Regionalität sowie auf biologische Produkte.

Die Regionalität gewinnt zunehmend an Bedeutung, nicht nur aufgrund der kurzen Transportwege, sondern



sie hat sich vor allem auch im letzten Jahr bewährt. So gab es beispielsweise bei uns keinerlei Lieferengpässe beim Mehl, da wir hier in engem Kontakt mit unseren Mühlen und mit zahlreichen Produzenten in der Region stehen. Diese nachhaltigen und biologischen Erzeuger und Produzenten zu fördern, ist uns schon seit Jahren eine Herzensangelegenheit.

Der Kunde muss natürlich verstehen, warum ein Bioprodukt teurer ist als ein konventionelles Produkt. Und hier setzen wir mit unserem „KUEchenwerk“ als Herzstück unseres Sontheimer Marktes an. Denn dort verarbeitet Markus Reinauer mit seinem Team in der MarktKUEche hochwertige, vorwiegend regionale Lebensmittel, wie beispielsweise das Limpurger Rind zu kulinarischen Highlights - vom Schmortopf über Rahmsoße, Chili, Bolognese, Linsen oder Soßen und Suppen aus der Ganztiervermarktung. Das ist so hervorragend angelaufen, dass wir das Angebot Ende des Jahres um drei Wildprodukte aus heimischer Jagd erweitert haben und demnächst zusätzlich eine Hühnerbrühe und Hühnermaultaschen anbieten. Zudem planen wir, aus unserer ganzen Schatzkammer an regionalen Produkten diese weiterzuverarbeiten, bei-

spielsweise zu Ketchup, Konfitüren, Apfelmus etc. Unser Anliegen ist es dabei, die Wertschätzung für hochwertige Lebensmittel zu fördern – sowohl beim Endverbraucher als auch bei unseren Mitarbeitern. Aktuell haben wir in unserem KUEchenwerk ein Spektrum von 11 Produkten im Angebot, das wir je nach Jahreszeit variieren und das sehr gut angenommen wird.

Im November letzten Jahres wurde der Biofachmarkt BiorUEbe in Sontheim eröffnet. Wie kam es dazu?

Michaela Ueltzhöfer: Der Biofachhandel hat klare Kriterien zur Differenzierung zum klassischen Lebensmitteleinzelhandel. Und da wir unser Angebot an biologischen Produkten erweitern wollten, trafen wir die Entscheidung, einen separaten Biofachmarkt zu eröffnen. Hier bieten wir auf fast 700 qm Verkaufsfläche ein breites und vielfältiges Sortiment mit über 8000 Bioprodukten in einem ansprechenden Ambiente an.

Steffen Ueltzhöfer: Große Herausforderung aktuell ist es, dem Kunden klar zu machen, dass es sich um zwei unterschiedliche Märkte handelt, obwohl sie sich unter einem Dach und innerhalb unserer Unternehmerfamilie befinden. Ich bin zuversichtlich, dass uns das gelingen wird. Die Kombination ist grandios.

Michaela Ueltzhöfer: Wir freuen uns darauf, wenn wir wieder Verkostungen und Promotions in unserer BiorUEbe durchführen können. Sowohl unser Bäcker als auch unsere Naturkosmetikfirma und viele weitere Hersteller stehen schon in den Startlöchern. Denn gerade bei Bioprodukten ist eine Verkostung sehr wichtig, da die Bioprodukte durch ihren Geschmack und ihre Qualität überzeugen und wir die dazugehörige Geschichte erzählen können.

Gibt es denn Pläne und Visionen fürs nächste Jahr? (Beide lachen herzlich.)

Klar, Visionen gibt es zahlreiche! Erst einmal freuen wir uns auf die Eröffnung unserer Eventlocation in diesem Sommer, in der wir Veranstaltungen, Events sowie Kochkurse für Kinder und Erwachsene anbieten werden. Unser Team ist schon ganz heiß. Wir sind gespannt, was alles noch auf uns zukommen wird und bleiben positiv im Geist!



Unternehmerische Zukunft nachhaltig gestalten



Oliver und André Freidler sind Anfang Dreißig. Sie sind Kinder der „Generation Y“, die

mittlerweile in Führungspositionen zahlreicher Unternehmen angekommen sind. Seit zehn Jahren arbeiten die Brüder im familiengeführten Lebensmittelbetrieb, den ihr Großvater und Vater aufgebaut haben. Gemeinsam mit ihrer Mutter bilden sie heute die Geschäftsleitung von Alb-Gold Teigwaren in Trochtelfingen auf der Schwäbischen Alb.

Das Fragenstellen, welches ihrer Generation nachgesagt wird, gehört bei ihnen zum Arbeitsalltag. Ein selbstkritischer Blick auf die wirtschaftlichen und die darüber hinaus gehenden Ziele des Betriebs sind für sie in einem zukunfts zugewandten Unternehmen unerlässlich. Sicher sind für die beiden der ökonomische Erfolg und der Ausbau sowie die Sicherung von Arbeitsplätzen grundlegende Unternehmensziele. Aber genauso verstehen sie sich als Förderer der Biodiversität und Umwelt, und tragen als Partner zahlreicher Vereine und Kultureinrichtungen zu einer enkeltauglichen Zukunft bei.

Saubere Energie

Der Klimawandel und der Verlust der Artenvielfalt sind Themen, die der Lebensmittelbetrieb bereits viele Jah-



re vor Fridays for Future auf der Agenda hatte. Die Spätzle- und Nudelherstellung ist energieintensiv – vor allem wird viel Wärme für die Trocknung benötigt. Diese kommt beim Familienunternehmen aus der eigenen Hackschnitzelheizung. Dort werden 85 Prozent der Prozesswärme gewonnen – alles aus nachwachsenden regionalen Rohstoffen wie Hackschnitzel, Straßenbegleitgrün oder Heckenschnitt. Über sechs Millionen Liter Heizöl konnten seit dem Start 2011 eingespart werden. Zu den bereits bestehenden Fotovoltaikanlagen wurde im Herbst eine neue mit 750 Kilowatt-Peak montiert. Die dort erzeugte Leistung entspricht dem Jahresverbrauch von etwa 240 durchschnittlichen Haushalten in Deutschland.

Für den Familienbetrieb reicht der Sonnenstrom vom Dach, um in den Sommermonaten bis zu 35 Prozent der elektrischen Energie autark zu gewinnen. Das neue Produktionsgebäude wurde ebenfalls mit Weitsicht gebaut. Ein smartes Licht- und Lüftungskonzept senkt die Verbräuche und schafft künftig ein angenehmes Arbeitsklima.

Engagement für Umwelt gewürdigt

Zahlreiche Auszeichnungen in den letzten Monaten unterstreichen das Umweltengagement des Betriebes zusätzlich. Bereits im Sommer 2019 gab es den Deutschen Verpackungspreis in der Kategorie Nachhaltigkeit für die neue Papierverpackung der Nudeln. Alb-Gold war vor drei Jahren der erste deutsche Hersteller, der

die Variante im umweltfreundlichen Beutel aus unbeschichtetem Papier anbieten konnte.

Im letzten Jahr gab es weitere zwei Auszeichnungen – dieses Mal vom Land Baden-Württemberg. Im Rahmen des Wettbewerbs „Baden-Württemberg blüht“ wurde das Projekt zur Stärkung der Biodiversität im Hartweizenanbau als Preisträger gekürt. Und zum Jahresende flatterte eine weitere erfreuliche Nachricht ins Haus. Das Unternehmen hatte sich für die Endrunde des Umweltpreises Baden-Württemberg qualifiziert. Überzeugen konnte das Unternehmen vor allem in den Bereichen Biodiversitätsförderung, Substitution von endlich zur Verfügung stehender Energie, der Strategie zur Plastikreduzierung in der Verpackung und natürlich im Bereich Umweltbildung und -kommunikation. Am Ende hat es nicht ganz zum ersten Platz gereicht. Die Urkunde für die Nominierung ist aber eine zusätzliche Motivation, um die eigenen Handlungsweisen weiter zu hinterfragen, um die Zukunft noch nachhaltiger zu gestalten.

Infos: ALB-GOLD Marktplatz GmbH, Im Grindel 1
72818 Trochtelfingen
Tel. 071 24 / 92 91 - 0
www.alb-gold.de



„Löst die Handbremse in eurem Leben!“, rät Coach Daniela Engelhardt



Der immer noch andauernde Lockdown bringt viele Prozesse zum Erliegen und trägt dazu bei, dass das sich ständig drehende Hamsterrad zum Stillstand kommt. Die alltäglichen Gewohnheiten werden durchbrochen und wir sind in vielen Bereichen gezwungen, neue Wege zu gehen - sowohl beruflich als auch privat. Dieses unfreiwillige Pause kann auch als Chance gesehen werden, Neues entstehen zu lassen und Altes zu überdenken. Doch häufig ist das leichter gesagt, als getan. Coach Daniela Engelhardt, die aktuell gefragt ist denn je, gibt hilfreiche Tipps: „Ich als Coach empfehle, die Zeit zu nutzen, um aufzuräumen. Nicht nur im Äußeren, sondern vorwiegend im Inneren. Durch die aktuellen Maßnahmen werden wir isoliert und uns bleibt nichts anderes übrig, als uns mit uns selbst auseinanderzusetzen. Wenn wir in unserem Hamsterrad sind, funktioniert das nicht. Diese Unterbrechung des Alltags, der normalerweise geprägt ist von zahlreichen Terminen, hat sich komplett gewandelt und viele Menschen kommen nicht damit zurecht, da ihnen die Decke auf den Kopf fällt. Dieses Mitsichbeschäftigen fällt unglaublich vielen Menschen schwer und häufig geraten in dieser Zeit Paare aneinander, was zum einen daran liegt, dass sie bedeutend weniger Ausweich-

möglichkeiten haben und zum anderen, dass sie sich jetzt mit Problemen aus der Kindheit auseinandersetzen müssen. Denn nicht ohne Grund heißt es: „Du hast keine Beziehungsprobleme, du hast Probleme aus deiner Kindheit, die sich als Beziehungsprobleme verkleiden.“ Ich erlebe es aktuell, dass sich zahlreiche Menschen im Umbruch befinden und sich darüber Gedanken machen, wie sie ihre Zukunft gestalten möchten. Viele Menschen kommen hier nicht alleine weiter, das sie gefangen sind und den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen. Hier kann ein Coaching ungemein dabei helfen, die eigenen Talente und Stärken zu erkennen und neue Perspektiven zu entwickeln. Stell' dir doch mal bitte vor, in eine Zitrone zu beißen. Was passiert dabei? Richtig, du verzieht das Gesicht und der Speichelfluss ist angeregt. Und das alleine durch unsere Vorstellung! Dieses einfache Beispiel verdeutlicht die Macht unserer Gedanken! Beim Coaching arbeite ich daran, sowohl die Gedankenmuster zu unterbrechen, als auch die uns hindernden Glaubenssätze und Ängste aufzulösen, damit Neues kreierte und manifestiert werden kann. Letztendlich sollten wir unseren Mindset komplett verändern und die Probleme als Herausforderung ansehen und nicht ins Negative fallen. Denn, auch

wenn diese aktuelle Situation für alle sehr herausfordernd ist, so setzt sie unglaublich Ressourcen frei.

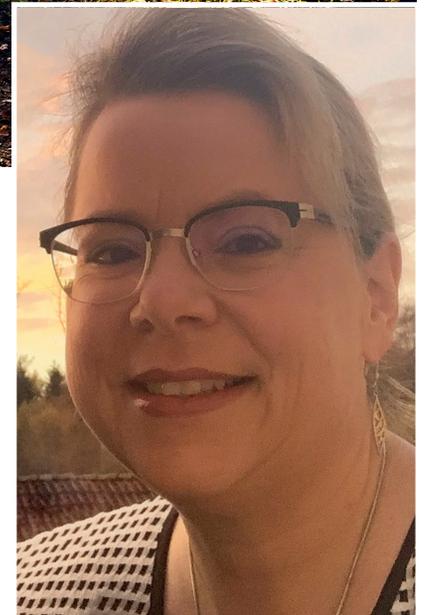
Hast du vermehrt Anfragen bezüglich Coaching, aufgrund der herausfordernden Situation?

Ja sicher. Viele Menschen sind antriebslos, können sich schlecht motivieren und fühlen sich ausgebremsst. Erstaunlich war für mich zu sehen, dass durch diese Situation definitiv Dinge aus der Kindheit nach oben katapultiert werden, die nicht mehr gedeckelt werden können, sondern bearbeitet werden wollen. Dass ein Coaching hier bereits nach kurzer Zeit weiterhelfen kann, bestätigen mir meine Kunden, die zeitnah wieder neuen Mut fassen und motivierter in die Zukunft blicken.

Wohin wird uns die aktuelle Situation führen?

Ich bin überzeugt davon, dass uns die aktuelle Situation dazu führen wird, vermehrt nach innen zu schauen und zu spüren, was mir liegt und was ich liebe. Und wir werden in Zukunft erleben, dass immer mehr Menschen das erkennen und leben werden. Sie haben wieder Freude und Spaß am Leben und sind eins mit sich und somit im Flow.

Welchen Tipp kannst du meiner Leserschaft mitgeben?



Seid offen für Neues, für neue Wege und für neue Impulse. Wir schränken uns häufig selbst ein aufgrund unserer Erziehung, in der wir häufig mit der Aussage konfrontiert wurden: Das geht nicht. Auch an dieser Stelle möchte ich einen Spruch von Seneca zitieren: Weise Lebensführung gelingt keinem Menschen durch Zufall. Man muss, solange man lebt lernen, wie man leben soll.

Was ist dein Fazit?

Fangt endlich an und löst die Handbremse in eurem Leben- egal, wer sie angezogen hat: Eure Erziehung, eure Einstellung oder eure jetzige Situation. Packt es an! Und wer (noch) weiterkommen will, dem kann ich weiterhelfen!

Infos: Daniela Engelhardt, Schillerstr. 25, 74214 Biringen
Tel. 0162/8559737



Wer Holz wählt, schützt das Klima



Wer sich für Zäune, Terrassen, Sichtschutzwände und Carports aus Massivholz entscheidet, profitiert gleich dreifach: Vom exzellenten CO₂-Footprint, von flexiblen gestalterischen Möglichkeiten und pflegeleichten Eigenschaften.

Umweltfreundlich und nachhaltig CO₂ ist zu rund 75 Prozent für den Treibhauseffekt verantwortlich. Alle Maßnahmen, die den CO₂-Ausstoß verringern oder bremsen, wirken Erdwärmung und Klimawandel entgegen. Nicht nur Bäume speichern CO₂, was jeden Wald zu einem riesigen CO₂-Speicher macht. Auch das Verbauen von Holz beeinflusst die Klimabilanz positiv. „In einem Kubikmeter Holz, zum Beispiel in Form von Massivholzprodukten für den Einsatz im Garten- und Landschaftsbau, sind im Durchschnitt circa 0,9 Tonnen CO₂ gespeichert – und zwar über die gesamte Verwendungsdauer dieser Produkte“, sagt Uwe Halupczok, Geschäftsführer des Deutschen Holzschutzverbandes für Außenholzprodukte e.V. in Bingen.

Je länger die Lebensdauer von Gartenelementen ist, desto mehr profitieren Umwelt und Geldbeutel. Holzarten wie die Douglasie, die einen hohen natürlichen Anteil an Gerbsäure haben, sind auch unbehandelt langlebiger als andere heimische Hölzer wie Fichte und Kiefer. Diese werden durch eine Kesseldruckimprägnierung widerstandsfähig und dauerhaft haltbar. „Die für die Imprägnierung verwendeten Holzschutzmittel unterliegen der strengen europäischen Biozidgesetzgebung und werden im Rahmen des Zulassungsverfahrens im Hinblick auf ihre Umwelt- und Gesundheitsverträglichkeit auf ‚Herz und Nieren‘ geprüft – sie und die

damit behandelten Holzprodukte gelten somit als ausreichend sicher gegenüber Tier, Mensch und Umwelt“, erklärt Uwe Halupczok. Eine einwandfreie Kesseldruckimprägnierung lässt sich am RAL-Gütezeichen leicht erkennen.

Schön und pflegefrei

Was fügt sich harmonischer in einen Garten ein als Holz? Von der natürlichen Maserung über die einfache Montage bis hin zu den vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten ist Holz der ideale Werkstoff. Bleibt es unbehandelt, nimmt es im Laufe der Zeit einen Grauton an – eine Folge von UV-Strahlung und Regen. Ist keine natürliche Vergrauung gewünscht, lassen sich Zäune und Co. mit farbigen Lasuren streichen.

„Ein Nachstreichen dient allein der Optik – für den Erhalt des Holzes ist bei kesseldruckimprägnierten Hölzern und bei Hölzern mit hohem Gerbstoffanteil keine Pflege notwendig“, betont Rüdiger Rhein, Gartenholz-Spezialist im HolzLand Neckarmühlbach. Beim Nachstreichen von lasierten Hölzern muss vor dem erneuten Anstrich nicht einmal angeschliffen werden, die Farblasur kann einfach direkt aufgetragen werden. Wichtig ist es jedoch, beispielsweise Terrassendielen regelmäßig von Laub, Erde und Sand zu befreien, damit sich keine Staunässe bilden kann. „Gute Gartenelemente aus Massivholz sind so konstruiert, dass sie Wasser ableiten“, erklärt Rüdiger Rhein. „Richtig montiert, ist jahrzehntelange Freude garantiert.“

Weitere Infos und unverbindliche Beratung gibt es im Katalog (siehe QR-Link anbei), telefonisch und per e-mail beim HolzLand Neckarmühlbach oder unter: www.holzcenter.de.



„Schnell mehr Energie“
CMYK-Prinzip,
weil es mehrere Töpfe gleichzeitig füllt.

DANIELA ENGELHARDT

„...wenn es schnell und dauerhaft zu positiven Ergebnissen kommen soll“

C Coaching = Chancen und Möglichkeiten
(Mit begleitender und fördernder Unterstützung, immer wieder selbst in der Lage sein, wirkungsvolle Lösungen herbeizuführen)

M Motivation = Talente und Stärken
(Schnell mehr Kraft und lange anhaltende Energie gewinnen, um auftretende Situationen spielend leicht zu meistern)

Y Ying & Yang = in Balance / mehr Leichtigkeit
(Mehr Selbstwertgefühl gewinnen, dauerhaft auf höheren Level heben, um besser aktiver zu agieren und zu reagieren in Leichtigkeit)

K Key = Der Schlüssel
(Das Wissen, um die individuelle Methodik und das Spüren, dass weit mehr möglich ist, bildet zugleich die Grundlage, zu mehr Tiefgang und Brillanz und ist Erfolgsfaktor Nr. 1)



Daniela Engelhardt
Schillerstr. 25
74214 Schöntal
de@sme-coach.de

Zertifizierungen:

- CQM Master Coach
- Clifton Strengths Coach
- Systemische Coach und Beraterin
- NLP Master (DVNLP)
- Hypno Coach
- RELIEF Stressprävention
- Systemische Aufstellungen

Großhandel / Lager: offen
Privatkunden: telefonisch + email
Abholung: mit Terminabsprache
Zufuhr: schnell + berührungslos

HolzLand
Neckarmühlbach



Heinsheimer Straße 3, 74855 Neckarmühlbach
Tel. 06266 – 9206-0, email: info@holzcenter.de
Website: www.holzcenter.de, Webshop: www.mein-holz24.de
Webshop für Plattenwerkstoffe: www.holzcenter-shop.de



Bleib treu unseren Kindern und handle nachhaltig

Rund um dieses bedeutungsvolle Motto entwickelt Maria Stabiszewski Ideen, von denen sie bereits einige umgesetzt und noch zahlreiche in petto hat. Die kreative Unternehmerin eröffnete vor 14 Jahren im Herzen der Bad Wimpfener Altstadt das faszinierende Café Anna Blume, das sofort auf große Resonanz stieß und sich bei Jung und Alt als beliebten Treffpunkt etablierte. Hier kann man in einem geschmackvoll eingerichteten Ambiente die Seele baumeln lassen, gemütlich die Zeitung lesen oder mit Kind und Kegel ein reichhaltiges Frühstück genießen - normalerweise. Aktuell sind auch hier die Türen verschlossen und die Inhaberin, die zuvor in Heilbronn zwei Blumenläden betrieb, nutzt die Zeit, um sich ihren kreativen Ideen zu widmen. Als zweifache Mutter und demnächst fünffache Oma sowie als Inhaberin eines renommierten Cafés, in dem viele Familien mit Kindern verkehren, liegt ihr die Zukunft der Kinder sehr am Herzen. „Mein Anliegen ist es zum einen, ein Bewusstsein für



mehr Nachhaltigkeit als auch für mehr Verantwortung füreinander zu wecken“, so die Unternehmerin, die für ein nachhaltiges Handeln ein Nachdenken voraussetzt. „Denn nur, wenn ich mir Gedanken mache, kann ich nachhaltig handeln! Und wenn ich auch das Wohl des anderen im Bewusstsein habe und nicht nur an mich denke. Ein Satz meines ehemaligen Nachbarn Herr Hagen bleibt mir ewig im Gedächtnis. ‘Billiger

Café macht arm.‘ Ich möchte an dieser Stelle ergänzen: Sei gerecht zu deinem Nächsten und lass auch die anderen leben“, so die Caféinhaberin, für die der Kunden nicht wie üblich König ist, sondern ein Freunde, mit dem man sich austauschen kann. Noch nachhaltig beeindruckt ist Maria Stabiszewski von einem Erlebnis in einem österreichischen Hotel vor über 20 Jahren, als eine Dame aus ihrer eleganten Designertasche ein edles Stoffetui mit Papiertaschentücher zog. „Dieses Bild hat sich mir in meinem Kopf eingepägt und mich niemals losgelassen! Wie edel und zugleich nachhaltig sah diese Geste aus! Ganz anders, als wenn ich aus meiner hochwertigen Tasche eine billige Folienverpackung ziehe“, begeistert sie sich schwärmend, um Jahre nach diesem Erlebnis diese Idee aufzugreifen. „Nahezu jeder Mensch nutzt Papiertaschentücher, die jedoch allesamt in Folien verpackt werden, was unendlich viel Plastikmüll verursacht und zudem wirklich nicht wertig aussieht. Wie viel schöner und edler ist es doch, wenn ich aus meiner Lieb-

lingtasche ein Etui aus Stoff, Filz oder Leder nehme“, begeistert sich Anna Stabiszewski, deren nächster Schritt es sein wird, auf namhafte Taschentuchhersteller zuzugehen und sie für ihre nachhaltige Idee zu gewinnen. „Denn es braucht keine Gelder von staatlicher Seite, um diese Idee zu realisieren! Meine Ziel ist es, die Hersteller davon zu überzeugen, die gefalteten Taschentücher in Papier Boxen à 100, 200, 300 Stück lose zu verpacken. Die Taschentücher werden kontinuierlich ins eigene Etui eingelegt. Damit wird eine Menge Plastikmüll vermieden. Das Taschentuchetui kann gekauft, genäht, gebastelt werden.“ Bisher lässt Maria Stabiszewski die Taschentücheretuis in unterschiedlichsten Stoffen und Qualitäten durch eine regionale Schneiderin fertigen, möchte diese nachhaltige Geschäftsidee überregional realisieren und ist offen für einen Ideenaustausch.

Infos: Anna Blume Café, Apothekergasse 1, 74206 Bad Wimpfen, maria@stabiszewski.de

KLIMA ARENA digital mit spannenden Angeboten für Familien

Obwohl die KLIMA ARENA Sinsheim seit 2. November laut der Corona-Verordnung geschlossen ist, bleibt das Team der KLIMA ARENA aktiv und kreativ. „Leider ist auch unser Erlebniszentrum, die KLIMA ARENA, vom aktuellen Lockdown betroffen. Wir freuen uns aber, dass wir mit unseren digitalen Angeboten sowohl SchülerInnen und Lehrkräfte als auch generell nachhaltigkeitsinteressierte Menschen weiterhin erreichen können. Damit können wir unserem Stiftungsauftrag zumindest im digitalen Raum weiterhin nachkommen, die Menschen über den Klimawandel aufklären und für einen nachhaltigen Lebensstil sensibilisieren“, sagt Dr. Bernd Welz, Vorstandsvorsitzender der Klimastiftung für Bürger.

Hier das spannende digitale Mitmachangebot:

Upcycling am Donnerstag – Ein digitales Angebot der KLIMA ARENA.

Immer am Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr bietet das Team der KLIMA



ARENA einen upcycling-Workshop mit jeweils unterschiedlichen Tipps zum Nach- und Mitmachen für Erwachsene, Familien und alle, die Spaß am Basteln haben und gerne kreativ sind.

04.02.2021: Nachhaltige Accessoires aus alten T-Shirts

Mit nur wenigen Schnitten stellt ihr aus einem alten T-Shirt sogenanntes Jersey-Garn her und knotet damit individuelle Stirnbänder und State mentketten. Diese sind nicht nur angesagt, sondern auch nachhaltig. Neugierig?

11.02.2021: Natürlich spielen!

Mit wenigen alltäglichen Dingen aus Haushalt und Natur und etwas Kreativität bastelt ihr euch eure eigenen Brettspiele. Dabei sind uns in unserem Ideenreichtum keine Grenzen gesetzt! Ihr könnt altbekannte Spiele nachbauen oder euch auch völlig eigene Spiele ausdenken. Während der Bastelei wreden Frage gestellt, warum Upcycling sinnvoll ist und was für spannendes Wissen rund um Nachhaltigkeit man in ein solches Spiel raffiniert einbauen kann.

18.02.2021: Kerzenreste schmelzen

Heute schenkt ihr Kerzenstumpfen ein neues Leben. Auch – oder gerade weil – es umweltfreundlichere Varianten gibt, sollten Kerzenreste nicht in den Müll wandern, sondern so lange wie möglich benutzt werden. Gemeinsam schaut ihr euch Alternativen an und schmelzt die wertvollen Paraffinreste ein, um daraus neue kleine Wohl-Fühl-Lichter zu gießen. So schont ihr unsere Umwelt und stellt gleichzeitig selbstgemachte Geschenke her.

25.02.2021: Anzuchtset

Aus verschiedenen Verpackungen und Papiermüll bastelt ihr eigene Anzucht-Behältnisse, sowie ein dazu passendes kleines Treibhaus. Damit seid ihr bestens für die kommende Pflanzsaison auf dem Balkon oder Garten gewappnet. Neben praktischen Tipps zum Hobby-Gärtnern erfährst du außerdem spannende Dinge darüber, was nachhaltiges Saatgut ausmacht und warum Grünflächen ein wichtiger Bestandteil für unsere Städte der Zukunft sind.

Infos hierzu : <https://klima-arena.de/events/>, <https://klima-arena.de/digital/> oder facebook.



Eppinger Figurentheater: Jonas und der Engel - Ein himmlischer Auftrag

14. feb.



In dem verfallenen Kloster St. Polterstein lebt der alte Mönch Bonifatius. Da das altersschwache Gebäude einzustürzen droht, bekommt der Engel Minetti die himmlische Weisung, Bonifatius zu beschützen. Dieser scheinbare Routineauftrag erweist sich jedoch als Kraftakt sondergleichen, denn der behäbige Mönch will unter gar keinen Umständen sein Kloster verlassen. Außerdem glaubt Bonifatius nicht an Engel und kann Minetti deshalb weder sehen noch hören. Verzweifelt vertraut sich der Engel dem 8-jährigen Jonas an, der ängstlich vor dem rauflustigen Egbert ins Kloster flüchtet, dann aber doch mutig über sich hinauswächst. Gemein-

sam versuchen sie, Bonifatius und sein Kloster zu retten. Online Gastspiel vom Figurentheater Marc Schnittger: „Jonas und der Engel“ - Eine spannende Abenteuer-geschichte für Kinder ab 5 Jahren. So, 14.2.2021, 15.00 Uhr Täglich abrufbar im digitalen EpFi bis Sonntag 28.2.2021, Ticket 5 €.

Spielplatz & Kreativ-Werkstatt im digitalen EpFi: kostenlose Mitmach-Angebote zum Theaterstück „Jonas und der Engel“ So, 14.2.2021, 15.00 Uhr Täglich abrufbar im digitalen EpFi bis Sonntag 28.2.2021 www.eppinger-figurentheater.de

RADELRUTSCH - „Bleib Gesund und Munter!“ – Mitmachabenteuer online



„Singt mit uns! Tanzt mit uns! Lacht mit uns!“ Kinder und Familien können aktuell nicht mehr persönlich ins Theater kommen, daher kommt das Theater RADELRUTSCH direkt aus dem Proberaum online zu ihnen nach Hause. In Mini-Theateraufführungen spielt das RADELRUTSCH Ensemble interaktive Szenen aus dem Theaterrepertoire und lädt zum Mitagieren und Mitbewegen ein. Von „Einen schönen guten Morgen“ über „Alle Vögel sind schon da“ und „Wenn du fröhlich bist“ bis hin zu „Guten Abend, gute Nacht“. Gemeinsames Theater spielen, Singen und Bewegen bereitet Freude und Vergnü-

gen, wirkt gegen Langeweile und hält gesund und fit. Ob im „WunderWald“, im „Herrreinspaziert – Zirkus“ oder in der „Schule der 1000 Lieder“. Die RADELRUTSCH Künstler und Künstlerin wünschen euch viel Vergnügen beim Mitmachen, grüßen euch aus der Ferne und freuen sich, euch bald wieder, live zu sehen. Bis dahin: Lachen nicht vergessen und „Bleibt gesund und munter!“ Das Mitmach-Online Angebot gibt es unter www.radelrutsch.de und beim Eventkanal der Kreissparkasse Heilbronn www.kultursofa.hn.

experimenta Heilbronn: SciDay Lectures – wissenschaftliche Vorträge

Spannende und wissenschaftlich fundierte Vorträge erwarten Zuhörer ab 14 Jahren auch in diesem Jahr bei den SciDay Lectures der experimenta. Über „Batterien – tanken an der Steckdose“ referiert Prof. Dr. Helmut Ehrenberg in der SciDay-Lecture am 24. Februar, ab 16 Uhr. Fahrzeuge mit Elektroantrieb sind entscheidend für die Mobilitätswende, hin zu einer nachhaltigen und bezahlbaren Mobilität ohne substanziellen Verzicht auf Individualität und Komfort. Die wichtigste Komponente für die Leistungsfähigkeit und damit auch den Erfolg von Elektrofahrzeugen sind die Batterien als mobile Energiespeicher. In diesem Vortrag werden alle wichtigen Aspekte rund um die Batterie angesprochen, von der Wirkungsweise moderner Lithium-Ionen-Batterien und den damit verbundenen Herausforderungen an Werkstoffe und Ladeinfrastruktur, über die aktuellen und perspektivischen

Leistungskenndaten einschließlich Sicherheitsfragen und erreichbaren Lebensdauern, bis hin zur umfassenden Nachhaltigkeitsbetrachtung von Rohstoffressourcen und Wiederverwertungsmöglichkeiten. Um die Faszination der Servicerobotik geht es am 17. März, von 17.30 bis 18.30 Uhr, mit Prof. Andreas Hoch. Roboter mit erstaunlichen Fähigkeiten außerhalb von Fabrikhallen kamen schon in Science-Fiction-Filmen vor. Doch wie weit ist die Technik tatsächlich? Prof. Dipl.-Ing. Andreas Hoch ist Professor im Studiengang Mechatronik und Robotik (MR) an der Hochschule Heilbronn und leitet das Labor für Robotik.

Die Vorträge, jeweils mittwochs, werden von der experimenta kostenlos angeboten. Eine Anmeldung an buchung@experimenta.science oder telefonisch unter 07131 / 887950 ist erforderlich.



Landeswettbewerb Jugend forscht Das Science Center experimenta ist zusammen mit dem Landesverband für naturwissenschaftlich-technische Jugendbildung (natec) ab Januar 2021 Patenunternehmen des Wettbewerbs Jugend forscht in Baden-Württemberg. Ein erster Höhepunkt der Kooperation ist die Ausrichtung des Landesentscheid vom 22. bis 24. März 2021.

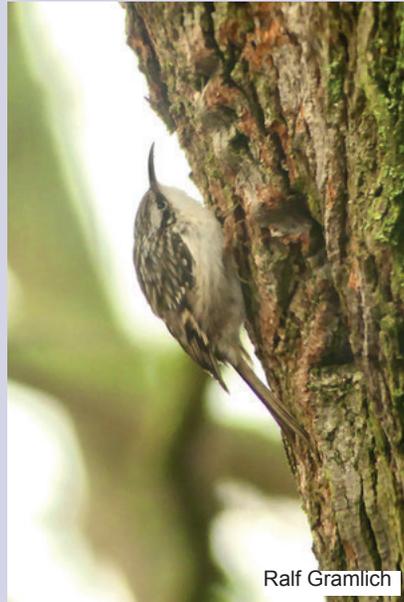
Neben dem nationalen Engagement als Patenunternehmen der Stiftung Jugend forscht e.V. und der Austragung des Bundeswettbewerbs 2021 im Mai unterstützt das Science Center experimenta damit auch die Aktivitäten von Jugend forscht in Baden-Württemberg. Der bundesweite Wettbewerb findet seit 1966 jährlich statt. Für den Landesentscheid, der vom 22. bis 24. März 2021 stattfindet, qualifizieren sich die jeweiligen Sieger aus den Regionalwettbewerben zwischen Nordbaden und Südwürttemberg. Im Netzwerk Jugend forscht präsentieren Jugendliche und junge Erwachsene ihre Projekte aus den sieben Fachgebieten Arbeitswelt, Biologie, Chemie, Geo- und Raumwissenschaften, Mathematik und Informatik, Physik sowie Technik. Nähere Information: www.experimenta.science/jufo-landeswettbewerb.



Gardian, der Gartenbaumläufer



Matthias Schäf



Ralf Gramlich



Ralf Gramlich

Ich bin's, Gardian, der Gartenbaumläufer. Hier gerade bei meinem Frühjahrsgefang.

Hier kannst du ahnen, wie gut wir dem Baumstamm angepasst sind.

Ein Bild im Winter, in der Nacht, wie wir gemeinsam unter einem Giebel schlafen.

Hey und Guten Tag,

ich bin's, Gardian, der Gartenbaumläufer. Bitte verwechsle mich nicht mit Waldemar, dem Waldbaumläufer. Der sieht mir zwar zum Verwechseln ähnlich, ist aber ein anderer Vogel. Früher haben die Vogelbeobachter eher einen Bogen um uns gemacht. Sie sagten: Die Zwei kann man nicht unterscheiden! Das stimmt aber nicht ganz, denn man kann uns unterscheiden, auf jeden Fall am Gesang. Inzwischen auch im Aussehen. Warum, fragst du? Weil sich inzwischen die optischen Geräte verbessert haben. Auch die Hinweise zur Bestimmung im Gelände sind detaillierter geworden. Ok, wir sind immer noch schwer auseinanderzuhalten, denn wir haben uns ja nicht verändert. Aber wer genau hinsieht, erkennt doch Unterschiede. Zum Beispiel findest du mich im Laubwald, also auch in den Gärten im Park oder in Obstwiesen.

Den Wbl, also den Waldbaumläufer, findet man meistens in Wäldern mit Nadelbäumen. Oft sind das Fichten- und Tannenwälder. Ein weiteres Merkmal ist außerdem meine bräunliche Flanke.

Und einen längeren Schnabel habe ich auch. Das musst du dir merken: Der

Name Garten ist um zwei Buchstaben länger als Wald, deshalb habe ich den längeren Schnabel. Im Flügel gibt es noch ein paar Hinweise zum Unterscheiden. Aber das geht jetzt hier zu weit ins Detail.

Übrigens, weißt du warum unser Schnabel lang und leicht nach unten gebogen ist? Damit wir leichter Futter finden. Wir sammeln kleine Insekten, Spinnen, manchmal auch kleine Schnecken, Moose und Samen. In alten Bäumen mit grober Rinde verstecken sich diese Tiere. Mit unserem feinen Schnabelchen kommen wir, wie mit einer Pinzette, in die kleinste Ritze. Du musst uns mal zuschauen, wie wir von Baum zu Baum wandern. Meistens fangen wir unten an und klettern dann noch oben. Wenn wir oben angekommen sind, fliegen wir nach unten zum nächsten Baum.

Stell dir vor, Vogelforscher haben die Bäume gezählt. Die haben uns beobachtet und festgestellt, dass wir an einem Wintertag an etwa 200 bis 300 Bäumen klettern. Wow, soweit kann ich gar nicht zählen. Und sie haben gemessen, dass wir dabei 2000 – 3000

Meter Strecke zurücklegen. Und das nur zum Essen!

Wir Gbl, also wir Gartenbaumläufer, machen noch etwas Besonderes: Wenn es im Winter kalt wird, so richtig frostig kalt, dann bilden wir Schlafgemeinschaften. Mit der Dämmerung sammeln wir uns in einem Nistkasten, in Ritzen von Bäumen oder in einer Spalte in einem Gebäude. Da können schon mal über 10 Gbl zusammenkommen. Doch damit nicht genug. Wir tauschen die ganze Nacht über die Plätze. So kommt jeder Vogel mehrmals in die Mitte zum Kuscheln und hat es etwas wärmer. Das ist ganz schön cool, oder? Das nennt man auch Wärmekarussell. Lustig, gell?

Interessant ist dabei noch, wie wir miteinander ausmachen, wo wir uns zum Schlafen treffen. Wir haben kein Handy, um miteinander zu sprechen. Ich glaube, das bleibt noch eine Weile unser Geheimnis.

Ein bekannter Ornithologe, also ein Vogelforscher, hat uns mal beobachtet, wie wir im Giebel eines Trafohäuschens eingeflogen sind. Er konnte uns nicht mal richtig zählen. Weil es dunkel war

und wir ständig in Bewegung waren. Außerdem war es kalt und er bekam kalte Füße und Hände. Bald verschwand er und ließ uns schlafen. Weißt du, wo und wie wir brüten? Also unsere Kinder großziehen? Wir suchen wirklich kleine Spalten an Bäumen. Hinter der abstehenden Rinde bauen wir dann unser Nest. Seltener bauen wir in Mauerspalt, im Efeugerank oder in einem Nistkasten. Wir bauen beide als Paar, dabei beginnen wir mit kleinen Stöckchen und polstern dann die Mulde mit Federn, Fasern und Wolle aus. Anschließend legt meine Frau 5 bis 6 Eier in das gepolsterte Nest hinein und setzt sich drauf. Nach 13 bis 15 Tagen schlüpfen die Kleinen gleichzeitig und werden dann nochmals 17 bis 19 Tage lang gefüttert. Nach diesen Tagen sind die Kleinen groß, voll befiedert und bereit zum Ausfliegen. Das ist unser Leben: Das Leben der Gartenbaumläufer!

Ich höre ganz deutlich meine Frau nach mir rufen. Da kann ich sie nicht warten lassen, bis demnächst ...

Dein Gardian, der Gartenbaumläufer



Zappelinos Kochkiste

Einkorn Drelli mit Erbsen-Sauce und Lachs



ZUTATEN [FÜR 4 PERSONEN] 350 g ALB-GOLD Einkorn Drelli

Für die Sauce:

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- Olivenöl zum Anbraten
- 2 EL Dinkelmehl Type 630
- 60 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Haferdrink
- 600 g Erbsen, blanchiert
- 2 EL helles Nussmus (z.B. Mandel, Cashew)
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer, gem. Muskat

Für den Fisch:

- 250 g Lachsfilet

Zubereitung:

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in etwas heißem Olivenöl anbraten. Mit Mehl bestäuben, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen. Diesen etwas einkochen. Gemüsebrühe und Haferdrink angießen. Die Hälfte der Erbsen mit Nussmus und Gewürzen zugeben und 8 Min. kochen. Sahne und Petersilie zugeben und Sauce fein pürieren.

Währenddessen Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Für den Fisch ggf. Gräten entfernen, kalt abwaschen und trocken tupfen. Lachs würfeln und mit den restlichen Erbsen in die Sauce geben. Diese 1 x aufkochen und sofort zu den Nudeln servieren.

Mehr Rezepte von ALB-GOLD:
<https://www.alb-gold.de/nc/rezepte.html>

www.plan-deutschland.de
Öffne deine Augen für meine Welt. Werde Pate!
Nähere Infos:
040-611 400
Plan

ALB-GOLD
**WIR PACKEN'S:
SPAGHETTI IN PAPIER.**

alb-gold-shop.de

Nudeln natürlich in Papier verpackt

500g

Naturland DE-ÖKO-006 Deutsche Landwirtschaft

Sie finden uns im gut sortierten Fachhandel, im ALB-GOLD Kundenzentrum in Trochtelfingen oder online unter alb-gold-shop.de

Zappelino ist jetzt auf Instagram
@elternzeitungzappelino

...aus Liebe zur Natur

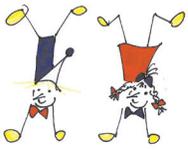
Gräßle
Bio-Obsthof

Naturland DE-ÖKO-003 Deutsche Landwirtschaft

**Beste regionale Produkte
- natürlich vom Bio-Hofladen Gräßle -
...Obst & Gemüse und vieles mehr**

Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 8.30 - 18.00 Uhr
Mittwoch: Ruhetag
Samstag: 8.00 - 13.00 Uhr

Brunnenstraße 18 • 74078 Heilbronn-Biberach
Telefon: 07066 - 5549 • mail: info@obsthof-graessle.de
www.bio-obsthof-graessle.de



Besondere Schule mit besonderen Herausforderungen



den; sie können aufgrund ihrer Beeinträchtigung keinen Mundschutz tragen, speicheln, können keine Distanz halten, benötigen Nähe, müssen gewickelt werden, Essen wird gereicht etc. Diesen Spagat zu meistern ist sowohl für die Eltern als auch für die gesamte Lehrerschaft und

Konzentriert blickt H. auf den kleinen Computer vor sich, den er mit seinen Augen steuert, bis plötzlich sein Name ertönt. Lachend blickt er mit stolzem Blick nach oben. H., der Schüler an der Lauffener Kaywaldschule ist, kann weder sprechen noch seine Hände für die Tastatur nutzen. Mit viel Einsatz und Aufwand lernt der kleine Junge Schritt für Schritt den Computer mittels Augensteuerung zu bedienen. Der 10-Jährige ist in der Hauptstufe des Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrums in Lauffen, das unter der aktuellen Situation noch mehr Herausforderungen als üblich zu stemmen hat. Denn nach wie vor findet Präsenzunterricht statt, da ein Onlineunterricht für Menschen mit Handicap kaum möglich ist. Die Schulleiterin der Kaywaldschule in Lauffen, Claudia Bay bedauert, dass die Schulöffnung ihrer Einrichtung, mit Förderschwerpunkten geistige, körperliche und motorische Entwicklung, zum 11.01.2021 nahezu nicht im Fokus der Öffentlichkeit und der Medien steht.

Zappelino im Gespräch mit Schulleiterin Claudia Bay, sowie mit Sven Seuffert-Uzler, Elternbeiratsvorsitzender der Kaywaldschule.

Claudia Bay: Das Kultusministerium schreibt über Schulschließungen sowie die Verlängerung der Weihnachtsferien und nirgendwo wird erwähnt, dass wir davon nicht betroffen sind. Ich habe am 06. Januar einem Schreiben der Kultusbehörde entnommen, dass wir bereits ab 11. Januar wieder im Präsenzunterricht sind. Das gesamte Personal an der Kaywaldschule fühlt sich nicht wertgeschätzt. Die Arbeit ist sehr

belastend, da Gefährdungen nicht ausgeschlossen sind und die Nähe zu unseren Schülern in diesen Zeiten eine Herausforderung darstellt.

Sven Seuffert-Uzler: Es wird sicherlich zu Recht viel über Menschen in Alten- und Pflegeheimen gesprochen. Hier sollte man aber auch die Brücke schlagen zu den Menschen mit Behinderung. Das findet nicht statt und das, obwohl viele von ihnen eben auch zur Hochrisikogruppe gehören und wir als Eltern natürlich Angst um unsere Kinder haben. Wir Eltern fühlen uns nicht gehört und das, was die SBBZs leisten, wird nicht angemessen gewürdigt. Viele Eltern waren verwirrt, da über die Medien keinerlei Informationsfluss über unsere Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentren bekanntgegeben wurde. Es wird auch nicht transportiert, dass bei uns Präsenzunterricht stattfindet! Wir sind nicht mal erwähnenswert und fallen durchs Raster.

Claudia Bay: Zudem bedauern wir, dass uns die Kultusbehörde bis dato keinerlei Schnelltests und Schutzkleidung zur Verfügung stellt, die wir dringend bräuchten, da wir beim Wickeln und der Pflege sehr nah an den Schülern sind. Zum Glück hat unser Schulträger diesbezüglich entsprechend schnell und unbürokratisch ausgerüstet. Wir haben ein gut durchdachtes Hygienekonzept an unserer Schule entwickelt. Die Erstversorgung mit Schutzausrüstung übernahm der Schulträger. Die Kultusbehörde hat schon zwei Mal Masken an unsere Schule geliefert. Im Moment wird eine Lieferung mit kompletter Schutzausrüstung (Masken, Schutzkittel, Handschuhe) vom Kultusministerium vorbereitet, die Zertifizierung läuft gerade.

Wir haben zahlreiche schwer mehrfach behinderte Kinder und Jugendliche sowohl in der Schule als auch im Schulkindergarten. Das stellt uns aktuell vor enorme Herausforderungen, da im Klassenzimmer nicht nur die SchülerInnen und LehrerInnen sind, sondern teilweise Krankenschwestern oder ASB-Mitarbeiter sowie betreuende Kräfte. Das bedeutet, dass in den Klassenzimmern oft sehr viele Personen anwesend sein müssen; somit ist ein Abstandsgebot nicht umsetzbar. Wir unterrichten streng getrennt in den vorgegebenen Gruppen, haben unser außergewöhnliches und wertvolles Angebot der jahrgangsübergreifenden Arbeitsgemeinschaften gestrichen, aber in den Bussen werden die SchülerInnen gemeinsam befördert, unabhängig von den Kohorten.

Sven Seuffert-Uzler: Ich bin auf der einen Seite total happy, dass Präsenzunterricht stattfindet und mein Sohn Moritz in die Schule gehen kann. Denn Fernunterricht ist nahezu unmöglich. Und auf der anderen Seite ist da natürlich die Angst vor einer Ansteckung. Wir Eltern sind also hin und hergerissen, was natürlich enorm belastend ist. In meinen Augen ist es richtig und wichtig, dass Präsenzunterricht stattfindet. Aber wer A sagt, muss auch B sagen. Es ist also genauso wichtig, dass wir den bestmöglichen Infektionsschutz bekommen. Dazu gehören zertifizierte Masken, regelmäßige Schnelltests und eine passende Schutzausrüstung. Hier ist dringender Handlungsbedarf!

Claudia Bay: Wir haben SchülerInnen, für die eine kleine Erkältung bereits lebensbedrohlich sein kann. Sehr viele Kinder sind zum einen gefährdet und zum anderen gefähr-

den pflegerischen Kräften enorm herausfordernd. In der aktuellen Situation besteht keine Präsenzpflicht. Und trotzdem nehmen 95% unserer SchülerInnen am Präsenzunterricht teil, da Onlineunterricht für die Eltern eine unglaubliche Belastung darstellt, die kaum zu stemmen ist. Es ist allgemein bekannt, dass Fernlernunterricht für Grundschüler enorm schwierig ist, aber dass es für unsere Schüler teilweise mit schweren Mehrfachbehinderungen nahezu unmöglich ist, darüber liest man nahezu nie. In der Öffentlichkeit sind wir nicht präsent.

Sven Seuffert-Uzler: Klar wollen wir, dass unsere Kinder optimal gefördert werden. Dazu gehört der Schulbesuch im SBBZ. Was dort geleistet wird, können wir zuhause nicht auffangen. Und dann sind wir beide – meine Frau und ich – auch berufstätig und haben noch zwei Kinder, die auch Aufmerksamkeit brauchen. Wenn die Kaywaldschule geschlossen hätte... Ich weiß nicht, wie wir das alles hinbekommen würden.

Claudia Bay: Abschließend möchte ich hervorheben, wie wichtig gerade bei unseren Kindern der Präsenzunterricht ist und wie dringend erforderlich die entsprechende Unterstützung sowie eine breite Öffentlichkeit für die Menschen mit Handicap ist. Wir möchten einfach auch in der Krise wahrgenommen werden und nicht noch mehr Ausgrenzung erfahren.

Infos: Kaywaldschule Lauffen, Charlottenstraße 91, 74348 Lauffen am Neckar, Telefon: 07133/9803-0 www.kaywaldschule.de



Resilienz – die Fähigkeit Widerstandskraft und innere Stärke zu entwickeln und daran zu wachsen

Die wahre/geheime Stärke für beruflichen und persönlichen Erfolg

Nachdem ich im ersten Teil den Begriff Resilienz genauer erläutert habe, ist der aktuell vorliegende zweite Teil den Ammenmärchen rund um die Resilienz gewidmet.

1. Wer glaubt, dass Krisen spurlos an einem vorüber gehen, der irrt

Gehe ich recht souverän mit Stress-situationen um, so kommt dies, weil auf der neurobiologischen Körperzellebene große Veränderungen im Körper ablaufen. Es findet ein Anpassungs- und Lernprozess statt, der uns dabei verhilft, trotz vieler Stressoren relativ gesund und weitgehend unbeschädigt aus einer heftigen Situation herauszukommen. Allerdings ist der Mensch dann nicht mehr derselbe, wie davor, denn jede Erfahrung verändert unser Gehirn und damit uns als Person und Persönlichkeit.

2. Auch resiliente Menschen kann es mal umhauen

Das Bild des „Stehaufmännchens“ zeigt anschaulich, dass resiliente Menschen schon auch mal Federn lassen, straucheln, heftig im Wind schwanken oder unter Beschuss stehen. Allerdings sehen sie sich nicht als Opfer und jammern, sondern sie haben einen geschickten Umgang mit der Krise, die sie als Chance sehen und die Veränderung als Wachstumsmöglichkeit hin zur Reife und persönlichen Entwicklung betrachten. „Aufstehen, Krönchen richten und weiter gehen“ ist die Devise. Menschen, die eine hohe Widerstandsfähigkeit haben und denen schlimme Dinge passieren, konzentrieren sich auf ihre Handlungsmöglichkeiten, um das Ruder wieder in die Hand zu bekommen.



3. Auch wenn ich darauf bedacht bin Krisen zu vermeiden und mich wenig Stress auszusetzen, ist das keine Garantie dafür, dass ich umso gesünder und widerstandsfähiger bleibe

Mark Seery publizierte 2010 in einem seiner Artikel folgende Ergebnisse seiner Studien: Menschen, die in ihrer Vergangenheit ein paar schwerwiegende negative Erlebnisse hatten, waren psychisch gesünder, weniger gestresst und auch mit ihrem Leben zufriedener, als Menschen, die gar keine oder nur sehr wenige solcher Erlebnisse hatten. Er nennt das den „steeling effect“. Jedoch dürfen die einschneidenden Ereignisse nicht überhand nehmen. Zwischen 3-4 heftige Erlebnisse im Leben eines Erwachsenen fördern unsere stabile mentale Gesundheit. Somit ist Nietzsches Aussage „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“ deutlich belegt. Das signalisiert eine wichtige Lebensaussage, die ich in meinen Coachings immer wieder betone: Wir dürfen uns nicht unbedingt im beruflichen und persönlichen Alltag verschonen. Wir sollen uns anspruchsvollen, unbequemen Herausforderungen aussetzen, denn tatsächlich - das stärkt uns!

4. Ebenfalls zu beachten ist, dass ich Widerstandsfähigkeit, sprich Resilienz, trainieren kann und dennoch kann es mich erwischen und eine Krise haut mich um

Die Epigenetik benennt, dass ca. 50 -60% unserer Persönlichkeitseigenschaften und somit unserer Resilienz-Fähigkeiten angeboren sind. Somit ist die andere Hälfte der Resilienz-Faktoren trainierbar. Schon in meinen Kommunikations-/Konfliktmanagement-Coachings und Seminaren war mir schnell klar, dass alleine Kommunikations-Techniken erlernen nicht zu einer guten Kommunikation führt. Es braucht in erster Linie eine passende innere Haltung und das Ändern unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens. Das Beschäftigen mit meinen Werten, meinen Überzeugungen, sprich Glaubenssätzen, Gedankendisziplin und Gefühls-/Impulskontrolle in Kombination mit unserer aktuellen Verfassung bestimmt, ob wir viel Schlimmes überwinden können. Dennoch, werden wir als starke Persönlichkeit angesehen, sozusagen als „Fels in der Brandung“ und verliert man überraschend den liebgewonnenen Arbeitsplatz oder einen liebenden Menschen, dann kann einen das in ein tiefes Gemütsloch hinein katapultieren. Dennoch ist das

Training von Resilienzfaktoren als gutes Lebens-Fundament hilfreich. Die Erarbeitung von Handlungsalternativen und Strategien für Geborgenheit und Netzwerk aufzubauen sind unterstützend, um in schwierigen Zeiten darauf zurückzugreifen.

Summa summarum fördert die Stärkung der Resilienz im beruflichen und persönlichen Alltag eine positive stabilisierende Stimmung und diese verbessert wiederum die Resilienz. Resilienz fördert die Lebenszufriedenheit und positive Grundstimmung wie zum Beispiel Ausgeglichenheit, Motivation bis hin zu Begeisterung, Entschlossenheit, Energie und Freude. Entsprechend dazu führt ausgeprägte Widerstandskraft zu vermehrter Leistung bis hin zum Erfolg. In persönlichen und beruflichen Krisen einen kühlen Kopf zu bewahren, bedacht in voller Eigenverantwortung mit dem Gefühl von emotionalem Spielraum und Handlungsmöglichkeiten zu handeln, ist im Coaching DIE Motivation an dem lösungsorientierten und kräftigenden Thema Resilienz dran zu bleiben – immer unter der Maßgabe, wieviel individuelle Bedeutung ich in die jeweilige Situation hineinlege.

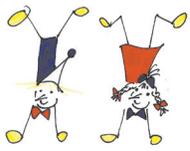
Wir sind die Regisseurin, der Regisseur unseres Lebens. Wir gestalten mit... wenn wir wollen... Es ist eine Entscheidung in Selbst-Verantwortung. Wir haben eine Wahl. Wir brauchen mit Entschlossenheit die richtige Richtung einzuschlagen mit dem tiefen Glauben, dass es uns mit dem entsprechenden Handwerkszeug gelingen wird. ProDialog Resilienz-Coaching unterstützt dabei.

Infos: ProDialog Beratung/Coaching Daniela Stotz, Heilbronn
Fon: 07131 / 165030 mobil: 0172 / 7109521, www.ds-prodialog.de



**Zappelino ist jetzt auf Instagram
@elternzeitungzappelino**





Sara
Prinz

Frauen
heute



**HELDINNEN
ERLEBNIS
EVENT**

08.03.2021 -
WELTFRAUENTAG
20:00 UHR

WWW.SARAPRINZ.DE



**Zappellino ist jetzt
auf Instagram**

@elternzeitungzappellino



„Jeder Mensch trägt einen Diamanten in sich!“

Und wieder bereichert die äußerst begehrte Rubrik „Frauen heute“ eine bemerkenswerte Frau: Die Supervisorin, Coach, Speakerin, Heilerziehungspflegerin und Diakonin Sara Prinz. Die junge Frau ist nicht nur aufgrund ihrer durchweg positiven Haltung sowie ihres herzlichen Lachens bemerkenswert, sondern vor allem durch ihre beiden unterschiedlichen Lebensformen. So verbringt sie einen Teil ihrer Zeit mit ihren Eltern und ihrem Hund in einem Mehrgenerationenhaushalt. Ansonsten bewohnt sie einen Wohnwagen, der am Rande eines beschaulichen Sees inmitten der Natur liegt. Wenn der ein oder andere jetzt denken mag, diese Wahl sei aufgrund von finanziellen Aspekten gefallen, der hat weit gefehlt. Sara Prinz beschäftigt sich bereits seit Jahren intensiv mit dem Thema Nachhaltigkeit sowie mit der Fragestellung, was man zum Glücklichen alles braucht. Sie probierte es kurzerhand aus und verkaufte, verschenkte und tauschte schließlich vor vier Jahren nahezu ihren gesamten Hausstand, um einen Wohnwagen zu beziehen. Was als Experiment begann, hat sich mittlerweile zu einem ihr liebgewonnenen Alltag entwickelt, um den sie zahlreiche Freunde und Bekannte - allerdings vorwiegend im Sommer - beneiden. „Im Winter möchte, ehrlich gesagt, niemand mit mir tauschen“, lacht die junge Frau, die nach wie vor ausgesprochen glücklich über ihre Entscheidung ist. „Vieles im Leben ist schlicht und ergreifend völlig überflüssig und belastet uns. Davon war ich schon immer überzeugt und wollte es einfach mal ausprobieren, mit wie wenig wir wirklich glücklich sein können. Ich muss sagen: Das Experiment ist bisher erfolgreich - ich vermisse rein gar nichts!“ Die charismatische, junge Frau ist zum einen als Diakonin bei der evangelischen Stiftung Lichtenstern beschäftigt und zum anderen baut sie ihre Selbstständigkeit als Coach aus. Zudem hat die vielseitig begabte, unkonventionelle Frau ein Lebensreise-Buch für Frauen und Unternehmerinnen herausgegeben, das Frauen Mut machen möchte, ihren eigenen Heldinnenweg zu entdecken und



letztendlich ihn auch zu gehen. Am Weltfrauentag veranstaltet die Autorin ein online Erlebnis Event unter dem Motto: Heldinnen des Alltags werden, der Heldenweg für Frauen. „Du wirst spüren, dass auch du eine Heldin bist und es schaffst deine Herausforderungen mit neuen Ideen und neuer Kraft entgegen treten und sie zu meistern. Erlebe, wie es sich anfühlt stolz, erfüllt, kraftvoll, energiegeladent, leichtfüßig, gelassen und mit Freude als Heldin zu leben.“

Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Mir ist es tatsächlich wichtig, eine Erfüllung in dem zu finden, was ich tue. Danach strebe ich und danach sortiere ich aus. Dinge, die sich für mich nicht stimmig anfühlen, versuche ich aus meinem Leben zu streichen, sofern es möglich ist. Daher entscheide ich in erster Linie aus dem Herzen heraus und nicht nach finanziellen Gesichtspunkten. Denn mir ist es wichtig, dass ich hinter meiner Entscheidung voll und ganz stehen kann.

Was macht Sie glücklich?

Glücklich machen mich schon Kleinigkeiten sowie Alltagsmomente, die mich erstrahlen lassen: Ein gutes Gespräch mit Freunden, tolle Musik, Draußensein in der Natur, morgens nach dem Aufstehen zu schwimmen. Wenn es mir gelingt, jedem Moment etwas Genussvolles abzugewinnen, macht mich das sehr glücklich!

Was bereitet Ihnen Sorgen?

Sorgen bereitet es mir, wenn ich erkenne, dass Menschen manipuliert werden. Sehr häufig erlebe ich bei meinen Coachings, dass vorwiegend Frauen unter dem manipulativen Verhalten ihrer Eltern, Arbeitgebern, Partnern, Vorgesetzten leiden und manchmal Jahre benötigen, um sich zu lösen. Wenn ich hier nicht maßgeblich eine Veränderung herbeiführen kann, dann sorgt mich das sehr.

Wie lautet Ihr Lebensmotto?

Ich habe zwei. Mein privates Lebensmotto lautet: „Mach langsam, auch die Schnecke hat es in die Arche geschafft.“ Denn ich bin jemand, der am liebsten zehn Sachen gleichzeitig macht, daher muss ich mich immer wieder bremsen. Das andere Motto lautet: „Jeder Mensch trägt einen Diamanten in sich“ - auch wenn wir den nicht immer auf den ersten Blick sehen.

Welt im Wandel. Was würden Sie sich für die Zukunft wünschen?

Ich wünsche mir mehr kluge Frauen in entscheidenden Positionen! Wir Frauen machen uns häufig sehr klein, daher hoffe ich darauf, dass immer mehr Frauen Entscheidungsträgerinnen werden und ihren Entscheidungen treu bleiben und nicht versuchen, Männer zu kopieren.

www.saraprinz.de



Gegenseitiges Vertrauen steht im Mittelpunkt

Persönliche und vertrauensvolle Beratung wird in der im Herzen der Bad Wimpfener Altstadt gelegenen Rechtsanwaltskanzlei Dr. Friedhelm Possemeyer großgeschrieben. „Auch wenn viele meinen, wir Anwälte können nur in Paragraphen denken, so ist dies bei uns gänzlich anders. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt, den wir individuell und kompetent beraten. Zudem wird bei uns ein gegenseitiges Vertrauen ganz groß geschrieben. Denn das ist die Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit und vor allem im Bereich Familienrecht unersetzlich“, so der Geschäftsführer, der aufgrund der beruflichen Veränderung seiner Frau seine zweite Kanzlei 2012 in Bad Wimpfen eröffnete, jedoch nach wie vor deutschlandweit tätig ist. „Als wir damals nach einem passenden Wohnsitz in der Region Heilbronn suchten, fanden wir durch Zufall dieses historische Fachwerkhaus, das uns sofort begeisterte“, so der gebürtige Westfale, der sich Hals über Kopf in das kleine Fachwerkstädtchen im Süden Deutschlands verliebte. Was der Familie ursprünglich als Wohnhaus diente, wurde zum Sitz der Anwaltskanzlei, die seit vielen Jahren erfolgreich mit Partnern zusammenarbeitet. Gemeinsam mit seinem Team ist der Rechtsanwalt in allen allgemeinen sowie auch in speziellen juristischen Aufgabenbereichen tätig. Einer der Schwerpunkte der Anwaltskanzlei ist das Scheidungsrecht, das der erfahrene Anwalt als den emotionalsten Schwerpunkt seiner Tätigkeit bezeichnet... „Man stelle sich eine Frau vor, die nach mehr als 20-jähriger



Ehe völlig verzweifelt und hilflos die plötzliche Scheidung ihrer Ehe bewältigen muss. Diese Frau, die sich nach häufiger Erfahrung vornehmlich auf Erziehung der Kinder und die Pflege des gemeinsamen Hauses konzentriert hat, sieht sich plötzlich dem Nichts gegenüber. In einem solchen Fall macht es keinen Sinn, der Mandantin mit juristischen Paragraphen und ausschweifenden Darlegungen des rechtlichen Rahmens einer Scheidung zu kommen. In diesen Fällen müssen Sie Ihre Mandantin mit aus Erfahrung ausgereiftem Fingerspitzengefühl wieder zu Hoffnung und Zuversicht in ihre Zukunft führen.“, so der erfahrene Anwalt. „Ganz entscheidend wichtig für diese Mandantinnen ist es, zur eigenen Stärke und zu eigenem Vertrauen zu sich selbst zurückzufinden.“ Wie erfolgreich das eingespielte Team darin ist, zeigt der hohe Frauenanteil von nahezu 90%.

„Ich plädiere immer wieder dafür, sich bereits im Vorfeld vor der Eheschließung mit dem Partner per Ehevertrag zu einigen, um schmutzige Wäsche bei einer Trennung zu vermeiden. Das sollte man vorher regeln, auch wenn die meisten denken, davon werden sie nie betroffen sein. Man sollte nicht vergessen, dass heutzutage ca. 50% der Ehen geschieden werden“, weiß der Anwalt, der ebenfalls rät, zu Lebzeiten ein Testament zu erstellen. „Dadurch können unschöne Auseinandersetzungen nach dem Tod eines geliebten Menschen vermieden werden. Das Gleiche gilt für Patientenverfügungen, die wir nach den Wünschen unserer Mandanten erstellen!“ Neben dem Kauf- und Mietrecht hat sich die Kanzlei bereits seit vielen Jahren auf das Bank- und Versicherungsrecht spezialisiert. Denn die ka-

pitalbildenden Lebensversicherungen halten durch die Niedrigzinsphase bei weitem nicht mehr das, was sie versprechen. Hier gilt es, die Vertragsbedingungen genau unter die Lupe zu nehmen. Denn es besteht für den Versicherten, was viele nicht wissen, unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen und sämtliche einbezahlten Raten nebst einer üppigen Verzinsung zurückzuerhalten. „Dabei kommen häufig stattliche Beträge zusammen“, so Dr. Friedhelm Possemeyer, der ergänzt, dass auch andere Versicherungen, wie Risikolebensversicherungen sowie Rentenversicherungen allgemeiner Art, unter bestimmten Voraussetzungen rückabgewickelt werden.

Auch wenn der Schwerpunkt der Kanzlei auf der Abwicklung von Bank- und Versicherungsrecht liegt, so ist er mit sämtlichen Rechtsgebieten vertraut und erfahren. Die Frage nach einem Tipp für eine gelungene Ehe beantwortet er mit einem Augenzwinkern: „Das Geheimnis einer gut funktionierenden und langlebigen Ehe ist eine gesunde Distanz“. An dieser Stelle erzählt er einen von ihm viel zitierten Witz: „Sitzen drei englische Ladies zusammen beim Kartenspiel. Sagt die Eine: „Oh dear, jetzt sind mein Mann und ich seit über 40 Jahren glücklich verheiratet... und morgen kommt der Kerl aus den Kolonien zurück...“

Infos: Rechtsanwaltskanzlei Dr. Possemeyer, Hauptstraße 72, 74206 Bad Wimpfen, Tel. 07063/ 2660600, www.kanzlei-dr-possemeyer.de



Bild: J. Schrauf

Kanzlei Dr. Possemeyer
Ihr Rechtsanwalt in Bad Wimpfen
direkt am Adlerbrunnen

Rechtsanwaltskanzlei Dr. Possemeyer
Hauptstr. 72
74206 Bad Wimpfen

Telefon 07063 / 26 60 600
Mobil 0170 / 800 46 76

info@kanzlei-dr-possemeyer.de
www.kanzlei-dr-possemeyer.de

Wer gibt, Das BNI®-Unternehmerteam

BNI® steht für Business Network International und ist eine professionelle Vereinigung regionaler Geschäftsleute, die sich wöchentlich funktioniert, erfahrt Ihr von den Mitgliedern des Heilbronner Unternehmerteams



Dass die Gesundheit im BNI-Chapter Trollinger mehr und mehr in den Vordergrund rückt, dafür sorgt nur teilweise die aktuelle Situation. Den anderen Teil übernimmt Biogärtner Klaus Umbach aus Heilbronn, der mit seinem Motto: „Für Ihre Gesundheit für unsere Umwelt“ für das Thema Gesundheit sensibilisiert. Der Gärtnermeister aus Leidenschaft betreibt seit 2016 einen biozertifizierten Bioland-Betrieb am Rande Heilbronn. Dort baut der experimentierfreudige Gärtnermeister neben seinen Topfpflanzen sowie Stauden für Beet und Balkon und Gemüsepflanzen, erfolgreich die Goji-Beere an. Diese ultimative Superfrucht, die als unvergleichliche Vitaminbombe gilt, zählt zu den wichtigsten Heilpflanzen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ebenfalls wichtiger Bestandteil der Chinesischen Medizin zur Bekämpfung von Viren und Bakterien jeglicher Art, ist der in der Gärtnerei Umbachs wachsende chinesische Beifuß, *Artemisia annua*, den mit Sicherheit jedes BNI-Mitglied auf seiner Fensterbank stehen hat. Aktuell bereitet sich der energiegeladene Klaus Umbach auf die bevorstehende Frühlingssaison und die Eröffnung seiner Verkaufsstellen vor.

Wie heilsam die Natur und insbesondere der Wald ist, kommuniziert BNI-Mitglied Gabriele Friemelt, die als Waldbademeisterin immer wieder auf die heilenden Kräfte des Waldes hinweist. Denn, dass der Wald mit seinen Naturkräften, mit seiner Luft, mit seinen Mikroorganismen unterstützt und unser Energiefeld ausgleicht, ist durch zahlreiche Studien nachgewiesen. Er stärkt nachweislich das Immunsystem, Stresshormone werden abgebaut und die Vitalität gesteigert. „Wenn ich in den Wald gehe, fühle ich die Entspannung und die Leichtigkeit, die uns allen unglaublich gut tut. Lehnt euch einmal an einen Baum und lauscht. Er erzählt euch eine Geschichte. Wenn ich Fragen habe, gehe ich in die Natur und bekomme immer Antworten“, rät die Waldbademeisterin, die seit ihrer frühesten Kindheit Energie in der Natur tankt und ebenfalls als Feng-shui Beraterin in Räumen für mehr Energie, Vitalität und Wohlbefinden sorgt. Auch Raum-Clearings, die alte gespeicherte Energien neutralisieren, wie z.B. von Vorbewohnern oder Vorbesitzern, sind ihre Leidenschaft und tragen dazu bei. Ein Frühjahrs-Putz für Ihre 4 Wände trägt wesentlich zur Erleichterung, Harmonie und Wohlbefinden bei“, weiß Gabriele.

Für das passende Traumhaus, in dem der Energiefluss ungehindert fließen kann, sorgt die Architektin im BNI-Team, Christel Ruppert, die auf ihren langjährigen Erfahrungsschatz zurückgreifen kann. Getreu ihrem Motto: „Sie haben Träume. Ich gebe ihnen Raum“, entwirft, plant und betreut sie sowohl Neubauten als auch Modernisierungsmaßnahmen. Vom Einfamilien- über Mehrfamilienhaus bis hin zu Verwaltungsgebäuden ist die Architektin aus Schwaigern die passende Ansprechpartnerin, die die vorgegebenen Kosten genau einhält. „Durch langjährige Erfahrung sind wir besonders kompetent im Bereich Wohnbau, energieeffiziente Modernisierung, Industriebau sowie öffentliches Bauen. Des Weiteren bin ich spezialisiert im Bereich barrierefreies Bauen“, so die Architektin, die seit über 30 Jahren selbstständig ist und mit zahlreichen Handwerkern aus dem BNI-Chapter erfolgreich zusammenarbeitet. Mit Stolz berichtet sie über den von ihr geplanten Rathausbau in Schwaigern, bei dem sie gemeinsam mit einem Karlsruher Architekturbüro den ersten Preis für eine gelungene Architektur erhielt, die die historische Bausubstanz gekonnt mit einer modernen Formensprache verbindet.

In Sachen Form ist BNI-Kollge Dominik Autenrieth von büroform der Fachmann im BNI-Team. Denn er und seine Kollegen „Denken Räume neu!“. büroform gestaltet Arbeitsplätze der Zukunft unter Berücksichtigung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, Arbeitsstättenrichtlinien und mit Hilfe neuester Planungstechnologien. Büroform versteht Büroplanung als Change Prozess. Am Anfang steht eine klare Anforderung, etwa der Wunsch, Flächen effizienter zu nutzen oder kommunikative Arbeiten zu ermöglichen. „Wir finden mit allen Beteiligten eine ganzheitliche Lösung für Ihr Projekt, dass modern work ermöglicht: Aus umfassender Analyse und Beratung schaffen wir ein tragfähiges Fundament. Erst dann folgen Planung und Umsetzung“, so Dominik Autenrieth, der bei der Entwicklung von Raumkonzepten zahlreiche Anforderungen mit einfließen lässt. Nach der Planung begleitet das Team von büroform sämtliche Phasen der Bauleitung: „Wir übernehmen die Koordination von Ausschreibung und Bauzeitenplan mit allen Gewerken und Lieferanten. Wir organisieren die Bemusterung, Logistik, Umzugsplanung bis hin zur Montage der Büromöbel und dem Kabelmanagement!“

FÜR UNSERE UMWELT,
FÜR IHRE GESUNDHEIT

Umbach Bioland Gärtnerei

Klinge 2 / Staufenberger Weg
74074 Heilbronn
<https://gaertnerei-umbach.de>
Telefon: 07131 58960-0

Gabriele Friemelt raum gefühl leben

Gabriele Friemelt
Feng Shui,
Meditationen & Waldbaden
Haller Straße 15, 74189 Weinsberg
Tel.: 07134 999 9759
Mobil: 0172 638 2788
www.fengshuitreff.de

**FREIE ARCHITEKTIN
CHRISTEL RUPPERT**
Dipl.-Ing (FH)
Leidensbergstr. 44
74193 Schwaigern
Tel. 07138/4432
www.facr.de

büroform

Räume neu denken.
Dominik Autenrieth
Projektleiter
büroform GmbH.
Gottlieb-Daimler-Straße 50 .
71711 Murr, Mobil 0151 22390047

gewinnt!

Trollinger Heilbronn stellt sich vor

zur Frühstückszeit treffen, mit dem klaren Ziel: Mehr Umsatz durch neue Kontakte und Geschäftsempfehlungen. Wie das Trollinger, die in den folgenden Ausgaben von Zappellino vorgestellt werden.



Eine ganzheitliche Beratung und die Zufriedenheit seiner Kunden ist oberste Priorität des BNI-Kollegen Martin Lang, der mit seinem Sohn Kevin Lang eines der führenden Immobilienmaklerbüros in Untergruppenbach / Donnbronn betreibt. Für sein Know-how, seinen Einsatz und seinen Service wurde Lang Immobilien 2019 und 2020 vom FOCUS unter die TOP 1.000 der besten Immobilienmakler Deutschlands gewählt. Zudem hat ihm Deutschlands größtes Immobilienportal bescheinigt, dass er für seine Immobilien durchschnittlich bis zu 70 Prozent mehr Kontaktanfragen erhält als Maklerkollegen in der Region. „Ein zufriedener Kunde ist das wichtigste Ziel für mich. Durch ehrliches, faires und engagiertes Auftreten gegenüber meinen Kunden erreiche ich dieses Ziel in den allermeisten Fällen auch“, freut sich der erfolgreiche Makler, der durch eine fundierte Wertermittlung und einer guten Marktkennntnis den richtigen Angebotspreis ermittelt. Durch seine zahlreichen Fort- und Weiterbildungen sorgt der engagierte Makler für ein umfassendes Fachwissen gepaart mit Flexibilität und Fingerspitzengefühl, das ihm im Umgang mit seinen Kunden zugute kommt.



Martin Lang
Jägerhausstraße 30
74199 Untergruppenbach/
Donnbronn
Tel. 07131/9739868
www.martin-lang-immobilien.de



Ebenfalls hoch professionell, allerdings im Umgang mit seiner Kamera, ist BNI-Kollege Johann Schrauf, der seit Sommer letzten Jahres als Fotograf das Chapter bereichert. Seither werden die teilweise sehr antiquierten Fotos der BNI Kollegen und Kolleginnen grunderneuert, was zum besseren Erscheinungsbild sowohl des Chapters als auch der Unternehmen und Unternehmerinnen beiträgt. „Ich setze Sie und Ihre Mitarbeiter in Szene als Businessportrait oder in Aktion. Sympathisch und aussagekräftig für Ihre Unternehmensdarstellung!“ Der staatlich geprüfte Layouter und Fotograf, der auf eine langjährige Berufserfahrung in Werbefotostudios zurückblicken kann, hat sich zudem auf Produktfotografie spezialisiert. „Ich male mit Licht“ lautet sein Leitspruch, mit dem er seine wöchentlichen Präsentationen beginnt. Denn das passende Licht ist sowohl bei Portaitfotos erforderlich als auch bei der Produkt- oder Architekturfotografie. „Ob Industriehalle oder Wohngebäude, - ich bringe Ihre Objekte ins richtige Licht. Aufgenommen zum richtigen Zeitpunkt und in der passenden Perspektive werden Ihre Projekte attraktiv“, verkündet der Fotograf. Wird ein Unternehmen durch seine Fotos ins passende Er-



Gestaltung und Fotografie aus einer Hand

Johann Schrauf
staatl. geprüfter layouter | fotograf

Ludwig-Müller-Straße 19 | 71723 Großbottwar
T 07148 162462 M 0160 97634846
johann.schrauf@layoutundfotografie.de
www.layoutundfotografie.de



scheinungsbild gerückt, so kümmert sich das langjährige BNI-Mitglied Jörg R. Wingerter von der DIDEKA darum, dass die Beschäftigten eines Unternehmens und Institutionen vor Gefahren der Aggression und gesundheitlichen Beeinträchtigungen geschützt werden. Denn viele kennen Situationen, die uns entgleiten und in null Komma nichts eskalieren. Diese zu vermeiden bzw. bereits im Vorfeld zu deeskalieren, hat sich die DIDEKA zum Ziel gemacht. Die DIDEKA, das sind die Rechtsanwältin Katharina Höfer, die sowohl als Dozentin und Lehrbeauftragte tätig ist und auf eine über 10-jährige Erfahrung im Bereich Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nachweisen kann, und Jörg R. Wingerter, der aktuell 16 Selbstbehauptungsschulen leitet sowie auf über 25 Jahre Erfahrung in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung verfügt. Gemeinsam bieten sie Schulung zum Thema Deeskalationsmanagement, um mit bedrohlichen Situationen gelassen umzugehen und im besten Fall, solche Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen. „Nach unseren Seminaren gehen Ihre Mitarbeiter mit einem guten Gefühl entspannt und leistungsfähig zur Arbeit“, ist Jörg R. Wingerter überzeugt.



Jörg R. Wingerter
Lise-Meitner-Str. 25
74074 Heilbronn
Tel. 07131/941431
Mobil: 0170/8345345
Web:dideka.de



Konflikte entstehen nicht nur in Unternehmen, sondern bereits auf dem Schulhof, wenn die älteren SchülerInnen die jüngeren ärgern. Oder auf dem Nachhauseweg. Diesen scheinbar aussichtslosen Situationen zu meistern und sich richtig zu wehren, selbst wenn die anderen viel größer und stärker sind, lernen Kinder bei BNI-Mitglied Lena Wingerter. Die ausgebildete WingTsun Lehrerin vermittelt Kindern ein außergewöhnliches und ganzheitliches Trainingskonzept, welches den Kindern und Jugendlichen ermöglicht, besser mit Streitsituationen umzugehen. „In meinen Kursen lernen die Kinder, gefährliche Situationen von ungefährlichen zu unterscheiden. Mithilfe altersgerechter Lernspiele üben sie mit viel Bewegung, sich durchzusetzen und Konflikte Stück für Stück zu meistern. Ängste werden abgebaut und auch Zivilcourage antrainiert“, so die junge Frau, die den Kindern ein angemessenes Verhalten in Streitsituationen vermittelt. „In unseren Kursen geht es nicht darum zu kämpfen, sondern ausschließlich darum, den Streitigkeiten aus dem Weg zu gehen und im Notfall sich verteidigen zu können.“
Infos zu BNI Torsten Kühne,
Tel. : 07132/36483-13



Lena Wingerter
WingTsun-Akademie Heilbronn
Lise-Meitner-Str. 25
74074 Heilbronn
Tel. 07131/941430

Nachhaltige Gewaltprävention gelingt durch stetige Intervention

Die Schulen werden früher oder später wieder Präsenzunterricht anbieten. Viele Kinder werden sich freuen, ihre Schulkameraden und -kameradinnen wieder zu sehen. Bald werden Konflikte beginnen.

Zunächst muss klar sein, dass Konflikte, Streit, Meinungsverschiedenheiten NORMAL sind. Sie bringen uns weiter, öffnen unseren Horizont, lassen uns neue Perspektiven entdecken, unsere Meinung reflektieren, u.v.m. Wichtig dabei ist, dass wir unseren Kindern eine Streitkultur mitgeben, in der wir ihre unterschiedlichen Charaktere beobachten und sie beispielsweise darin unterstützen, dass sie mehr aus sich rauskommen und ihren Standpunkt vertreten oder, dass man ihnen Möglichkeiten aufzeigt, wie sie ihren Drang nach körpersprachlicher Argumentationsfolge in den Griff bekommen.



Die Anwendung verschiedener methodischer Ansätze in der pädagogischen Arbeit und Konfliktbewältigung an Schulen sollte konzeptio-

ner Bestandteil sein. Dabei erweist sich der intervenierende Einsatz konfliktbewältigender Maßnahmen als zentral, um auch präventiv wirksam

zu sein. Das heißt, dass eine längerfristig wirksame Prävention eine gelingende und unmittelbare Intervention voraussetzt.

Akute Gewalt kann durch den konfrontativen und intervenativen Einsatz von Konfliktlösungsritualen innerhalb des „SiSoKi“-Programmes für 1. Klassen oder das „Wehr Dich aber richtig!“-Programm sowie dem „Sicherheit ist erlernbar!“-Programm für alle Klassenstufen deeskalierend eingesetzt werden. Wichtig bleibt für alle Beteiligten – also MitschülerInnen, LehrerInnen, Eltern, RektorInnen, Zuschauende, dass wir stets auf- und erklären, dass Gewalt keine Lösung ist.

Herzliche Grüße, Ihr Jörg R. Wingerter

„Löwenstarke Leistungen“ für Ihr Festival



*simpel.
smart.
flexibel.*

leomedia

Leomedia GmbH | leoticket
Mollenbachstraße 19 | 71229 Leonberg
Phone +49 7152 9259-0 | kontakt@leomedia.de

Sponsorensuche
Digitalvermarktung
Kartenvorverkauf Einlass- und Werbematerial
Kontingentverteilung
Managen der Vorverkaufsstellen
Betreuung Ihrer Facebook Seite
und vieles mehr ...

www.leomedia.de/veranstalter



Nachhaltigkeit gewinnt auch im Beruf an Bedeutung



Das Thema Nachhaltigkeit gewinnt in der Bevölkerung immer mehr an Bedeutung. Über Google Trends lässt sich das Interesse an dem Begriff gut nachvollziehen. Dort wird aktuell für Januar 2021 ein Wert von 100 angegeben. Im Januar 2004 lag der Wert dagegen mit 30 im Vergleich dazu nur etwas unter Drittel davon. Heute wird in Deutschland demnach über die bekannte Suchmaschine nach Nachhaltigkeit mehr als dreimal so häufig gesucht als das vor 16 Jahren der Fall war.

Der Begriff begegnet einem im Alltag inzwischen so häufig, dass es fast den Eindruck erweckt, es hätte ihn früher noch gar nicht gegeben. Das täuscht aber. Denn laut Wikipedia ist er in Deutschland schon über 300 Jahre bekannt. Wie es dort heißt, ist „eine erstmalige Verwendung der Bezeichnung Nachhaltigkeit in deutscher Sprache, im Sinne eines langfristig angelegten verantwortungsbewussten Umgangs mit einer Ressource, bei Hans Carl von Carlowitz 1713 in seinem Werk *Silvicultura oeconomica* nachgewiesen“.

In jüngster Zeit trägt die Pandemie ihren Teil dazu bei, dass Menschen vieles hinterfragen und bewusster leben. Auch das Thema Nachhaltigkeit spielt dabei eine wachsende Rolle. Und das ist nicht nur allein deswegen der Fall, weil man derzeit

nicht mehr um die halbe Welt reisen kann. Meetings finden online statt, ohne die Welt auf dem Weg dorthin mit Abgasen zu verpesten. Es hat viel mehr auch zu der Erkenntnis geführt, dass vieles anders und nachhaltiger geht. Insofern hat die Pandemie auch ihre positiven Seiten.

Nachhaltigkeit hat inzwischen in nahezu allen Lebensbereichen Einzug gehalten. Dazu zählt auch ein umweltbewussteres Arbeiten und Wirtschaften. Das fängt bei Kleinigkeiten an, wie dem Kaffee im von zuhause mitgebrachten Thermobecher, anstatt im Wegwerfartikel Einwegbecher. Und das geht bis zu einer umfassenden Klimaschutzstrategie, um CO₂-Emissionen zu reduzieren oder gar gänzlich zu vermeiden. Als attraktiver Arbeitgeber gelten heute diejenigen Unternehmen, die konsequent und glaubwürdig unsere Ressourcen schonen. Das sind Unternehmen, in denen die Verantwortung für unsere Umwelt nicht nur ein PR-Etikett darstellt, sondern Nachhaltigkeit tatsächlich in jeder Hinsicht gelebt wird. Wer eine Stelle sucht, sollte daher nicht nur nach der angestrebten Position, sondern am besten auch nach Nachhaltigkeit suchen, zum Beispiel im Stellenportal www.stelleninfos.de.

RFH

Mieten-/
Objektbuchhalter (m/w/d)

rfh.stelleninfos.de



Mitarbeiter Produktions-
planung/-steuerung (m/w/d)

scheuerle.stelleninfos.de



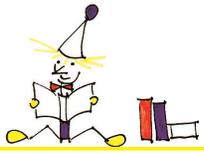
Fachinformatiker für
Systemintegration (m/w/d)

scheuerle.stelleninfos.de

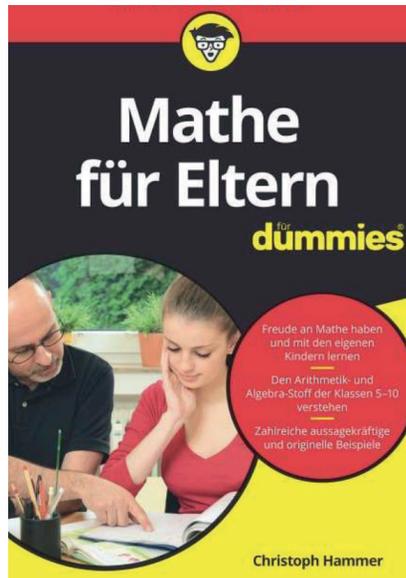


Kombi-Stellenanzeige buchen?
Zappellino & Stelleninfos.de + gesponserte Posts
über Zappellino- & Stelleninfos-Facebook
nur 695 € plus MwSt.

Kontakt: Elternzeitschrift Zappellino
Tel. 07063 / 933 69 88 // info@zappellino.de



Mathe für Eltern für Dummies von Christoph Hammer

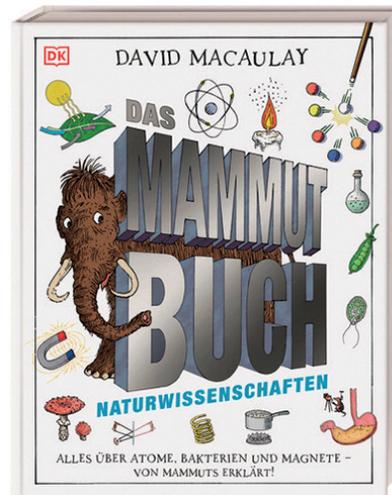


Homeschooling – gerade in Corona-Zeiten eine besondere Herausforderung für Eltern. Und dann auch noch bei den Mathe-Hausaufgaben helfen – für viele Eltern ein rotes Tuch. Von dem Wissen aus der Schulzeit blieb oft nur wenig hängen. Viele Eltern fühlen sich überfordert, wenn sie ihre Kinder in Mathematik unterstützen sollen. Der erfahrene Mathematiklehrer Christoph Hammer zeigt in

seinem Ratgeber „Mathe für Eltern für Dummies“, dass man durchaus Spaß haben kann, gemeinsam mit den eigenen Kindern Mathe zu pauken. „Gehören Sie auch zu denjenigen, die bei dem Gedanken an Mathe nur müde lächeln? Bemitleiden Sie Ihre Kinder, weil sie Mathe lernen müssen? Besser ist es, wenn Sie gemeinsam Freude an der Mathematik entwickeln, denn Begeisterung steckt an“, so die Botschaft des ehemaligen Mathematiklehrers Christoph Hammer. Damit Mathe Spaß macht, dafür hat er nun einen praktischen Ratgeber verfasst: „Mathe für Eltern für Dummies.“ Dieses Buch bereitet wesentliche Themen aus den Lehrplänen der Klassen 5-10 verständlich auf: Von Bruchrechnung über Variablen, Gleichungen und Funktionen bis hin zu Sachaufgaben. Zahlreiche originelle und aussagekräftige Beispiele und Abbildungen vermitteln Vorstellungen von dem, was abstrakte Zeichen ausdrücken wollen.

ISBN: 978-3-527-71685-2
Wiley / Dezember 2020

Das Mammut-Buch Naturwissenschaften von David Macaulay



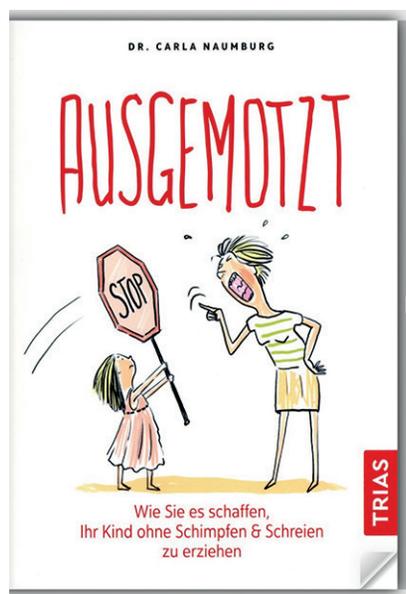
Die Grundlagen der Physik, Chemie und Biologie könnten nicht besser erklärt werden, als mit diesem Buch. Hier erfährt man alles Wichtige über Materie, chemische Reaktionen, Bakterien und Zellen, den menschlichen Körper und die Vermehrung bei Pflanzen, Energie und Kräfte sowie den Wasserkreislauf und das Sonnensystem. Auf gewohnt witzige Art erklären die Mammuts und Rüsselspringer die Welt der Naturwissen-

schaften. Dazu sind sie selbst ganz schön in Aktion zu erleben: Sie bauen Atommodelle, überprüfen pH-Werte, schauen ins Innere eines Bakteriums, zeigen wie sich Pflanzen vermehren und wie unsere Verdauung funktioniert, stemmen sich mit aller Kraft gegen Magnete, testen die Reibung beim Rutschen, probieren Gestein zu schmelzen und legen sich sogar auf ein Nagelbrett. In den Texten erfährt man natürlich, was genau dahintersteckt. Wortspiele lockern das Ganze zusätzlich immer wieder auf. Die Texte an sich sind recht kurz gehalten und geben eher einen Überblick, als dass sie komplizierte Sachverhalte tiefgehend erklären.

David Macaulay versteht es auf wunderbare Weise, Kinder mit diesem Buch für die Naturwissenschaften zu begeistern. Das Buch eignet sich durchaus schon für jüngere Grundschulkindern, begleitet aber auch durch die Schulzeit und ist sicherlich für die ganze Familie ein Spaß. Ab 8 Jahren.

Dorling Kindersley Verlag
ISBN 978-3-8310-4120-6

Ausgemotzt von Carla Naumburg und Christoph Trunk



explodieren wir manchmal. Und nachdem man lautstark geschimpft und gebrüllt hat, folgen Scham und Reue. Doch ihr sind keine schlechte Eltern, nur weil ihr mal austickt, ihr macht einen großartigen Job! Aber vielleicht geht es euch selbst nicht gut damit und ihr sucht nach anderen Lösungen.

Die promovierte Sozialarbeiterin Dr. Carla Naumburg zeigt einfache Schritte, um die Ruhe zu bewahren:
- Welches sind eure Trigger, die euch zum Austicken bringen, und wie könnt ihr mit ihnen umgehen?
- Lernt die besten „Abkühl-Methoden“ kennen, z. B. Singletasking, Mitgefühl für sich selbst entwickeln, Stille suchen oder auch mal eine Dehnübung ...

Wie ihr es schafft, euer Kind ohne Schimpfen & Schreien zu erziehen.

Kein Austicken mehr - euer Weg zu glücklichen, ausgeglichenen Eltern.

Niemand kann uns so zur Weißglut treiben, wie unsere Kinder. Wir lieben sie über alles, trotzdem

- Wenn es doch passiert ist: Wie bringt ihr die Welt nach einem Aus-raster wieder ins Lot? Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit - für entspannte Eltern und zufriedene Kinder.

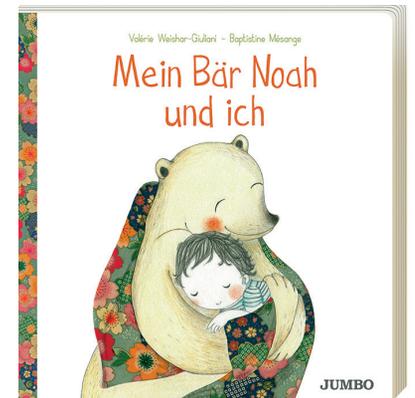
Trias Verlag

Was versteckt sich in deinem Bauch, Mama?



Das neue Pappbilderbuch „Was versteckt sich in deinem Bauch, Mama?“ von Schriftstellerin Patricia Martín und Illustratorin Rocio Bonilla bietet liebenswert-humorvolle Anregungen zum Thema Aufklärung für Kinder ab einem Jahr. Denn wenn Mama auf einmal einen kugelrunden Bauch kriegt, tauchen viele Fragen auf. Wie kommt das kleine Baby da rein? Wie schnell wächst es? Die farbenfrohen Illustrationen von Bestsellerautorin Rocio Bonilla ermöglichen es Eltern, mit ihren eigenen Worten vom kommenden Geschwisterchen zu erzählen. Jumbo Verlag
ISBN-13 : 978-3833742224

Mein Bär Noah und ich



Einen bärenstarken Freund lernen Kinder ab 2 Jahren im Pappbilderbuch „Mein Bär Noah und ich“ von Autorin Valérie Weishar-Giuliani und Illustratorin Baptiste Mésange kennen, das ebenfalls am 22. Januar 2021 erscheint. Noah ist Leons bester-bäriger Freund. Die beiden spielen miteinander, pflücken gemeinsam Erdbeeren und erzählen sich gegenseitig Geschichten – zusammen gehen sie durch dick und dünn! Eine einzigartig illustrierte Geschichte über die Liebe zum Stoffbären und einen Freund in allen Lebenslagen. Jumbo Verlag
ISBN-13 : 978-3833742750



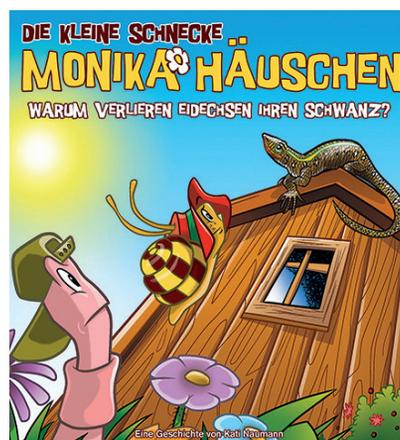
Volker Rosin, der "König der Kinderdisco"!



Die Party geht weiter! Einer der erfolgreichsten deutschen Familienunterhalter präsentiert uns endlich sein neues zweites Best-of-Album: Volker Rosin, der "König der Kinderdisco"! Die erste Hitsammlung „Best of Volker Rosin“ enterte 2019 die Deutschen Longplay Charts und gehört seitdem zu den beliebtesten Kinderlieder-CDs in Deutschland. Da lag es nahe, sich um einen adäquaten Nachfolger zu kümmern, der weitere Lieblingslieder aller tanzfreudigen Kinder beinhaltet. Und da es noch so viele wunderschöne und beliebte andere Songs von Volker Rosin gibt, fiel

die Auswahl nicht schwer. Egal, ob „Turn-Tiger“, „Matze, die Katze“ oder der „Elefanten Sommerhit“ - bei Volker Rosin sind alle Kinder „Immer in Bewegung“ und tanzen mit „Siggi Säge“ den „Limbo Tanz“. Extra für die neue „Best of! Vol. 2“ hat Volker Rosin auch drei neue Titel produziert: „Die Eule tanzt“ kommt im locker-luftigen Reggae-Gewand daher, „Baby Hai“ erfreut mit coolem Dance Groove und seine Neuaufnahme von „Der Gorilla mit der Sonnenbrille“ (feat. Mickie Krause) war einer der Sommerhits des Jahres 2020. Dass er mit seinen Klassikern immer noch sehr nah bei den jungen Familien ist, beweist er mit seinen neuen Remixen von „Die Hände sind verschwunden“ von Bjorn Olson, der schon mit Felix Jähn zusammengearbeitet hat, und „Alle Schäfchen machen Böckchen“ vom Erfolgsproduzenten-Team Stereoact, das mit Kerstin Ott's „Die immer lacht“ den erfolgreichsten deutschen YouTube-Hit aller Zeiten produzierte. Insgesamt 25 Lieder aus der beispiellos erfolgreichen 40-jährigen Karriere von Volker Rosin sind hier versammelt.

Die kleine Schnecke Monika Häuschen Warum verlieren Eidechsen ihren Schwanz? "



Das ist gewiss – nach dem Winter kommt der Frühling! Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen, in der Natur ist die Aufbruchsstimmung zu spüren und zu genießen. So geht es auch der kleinen Schnecke Monika Häuschen und ihren Freunden, dem Regenwurm Schorsch und dem Graugänscherich Günter. Das Trio trifft sich im Garten, um von den ersten Salatblättchen zu naschen, die aus der Erde sprießen. Dabei kommt Monikas Lieblingsblümchen abhanden, Schorsch findet seinen Wohngang nicht mehr und die Eidechse Elli verliert ihren Schwanz.

Alle drei beklagen ihren Verlust und nebenbei hält der vielgereiste und gelehrte Graugänscherich Günter einen lehrreichen Schlaubergervortrag über die Fähigkeiten von Eidechsen. Zum Glück wächst das Schwänzchen von Eidechse Elli nach. Und auch Schorsch findet seinen Wohngang wieder und Monika ein Ersatzblümchen für ihr Schneckenhäuschen. Nun können sie endlich ihrer Lieblingsbeschäftigung nachgehen: Dem Picknicken im Salatbeet! Kati Naumann, die Autorin der Hörspielreihe „Die kleine Schnecke Monika Häuschen“, schickt in der neuen Hörspielfolge die Zauneidechse Elli als Gast in den Garten von Monika und ihren Freunden und sie gehen der Frage nach "Warum verlieren Eidechsen ihren Schwanz?"

In jeder Folge widmet sich die Autorin einem anderen Geschöpf, das im Mittelpunkt der Geschichten steht und dessen Fähigkeiten und Eigenschaften von Ganter Günter wortreich erklärt werden. Die witzigen Geschichten und Dialoge des Trios und ihren tierischen Bekanntschaften bieten beste Unterhaltung für Kinder.

Jetzt kommt Anton!



Anton ist kleiner Bruder, großer Bruder, Papa und Musiker. Er hat Songs für die Menschen im Gepäck, die zu groß für klassische Kinderlieder sind, aber doch noch ein paar Jahre von den Themen eines in der Endphase pubertierenden Teenagers entfernt sind. Anton, ein Berliner Schnäuzchen, singt auf poppigen, modernen Beats über Alltagssituationen in Familien, knifflige Entscheidungen und schöne Momente. Mit Musik zum Schmunzeln, Feiern und Nachdenken für die Besatzung der Vordersitze und der Rückbank in der Familienkutsche, erfindet Anton mal eben ein

neues Genre: Familienpop! Seit Ende 2019 ist er durch Songs wie „Prinzen & Kings“ oder „Kaum zu glauben“ aus der Familienradiowelt nicht mehr wegzudenken. Jetzt steht sein erstes Album „ertappt“ in den Startlöchern, um am 12.02.21 bei Universal Family Entertainment zu erscheinen. Auf seinem Debütalbum „ertappt“ erzählt Anton von Fehlern, die nun mal passieren, Zukunftsträumen, die jeder haben darf und davon, dass jeder ein Recht auf seinen eigenen Kopf und seine eigenen Gedanken hat. Wenn unterm Bett nachts eine Monsterparty stattfindet, hat Anton einen guten Rat: Einfach mitfeiern! Ein Partysong für die ganze Familie lädt zum Abtanzen ein und ein Gute-Nacht-Lied, das man den Eltern singt, wenn man müde ist, ist auch dabei. Humorvolle Songs, wie der über die berühmten fünf Minuten, die jeder in der Familie für sich in Anspruch nimmt oder über das harte Los echter Morgenmuffel, laden zum Schmunzeln ein. Eine wunderschöne Hymne an den coolsten Lieblingsmenschen der Welt darf da auch nicht fehlen!

Kikaninchen Party Mix!



Kikaninchen, Anni & Christian, das sind die großen Stars der Kinderunterhaltung für die Kleinen. Im Kinderkanal von ARD und ZDF wird bei ihnen täglich gespielt, gesungen und getanzt. Ihre Songs und das berühmte „Dibedibedab!“ sind längst schon Hits, nicht nur im KiKA, auch in der Kita, im Kinderzimmer und auf YouTube oder Spotify. Erfunden hat die feinen Spielzeugbeats der Kikaninchen-Songs der Musiker Udo Schöbel. Der in Berlin lebende Hutträger und Songwriter ist seit über zehn Jahren entspannter Taktgeber für das blaue Kaninchen

- manche nennen ihn, wegen seines typischen Sounds mit vielen analogen Instrumenten und mundgemachten Klängen, auch den Erfinder des modernen, hitverdächtigen Kinderlieds. Die Kikaninchen-Lieder sind also bekannt. Warum ist dann ausgerechnet dieses Album etwas Besonderes? Weil es das erste echte Remix-Album für Kinder UND Erwachsene ist. Diese Beats und Grooves für die ganze Familie gehen sofort in die Beine und verwandeln das heimische Wohnzimmer zur Partyzone. Jetzt fehlt nur noch die Diskokugel!

Die besonderen Rhythmen und liebevollen Arrangement-Details dieses Party-Mixes kommen von KRUTSCH (Produzent u. a. für Culcha Candela oder Charttopper Juju), der alle Songs auseinandergenommen und mit seinem Chart-Gespür und -Know-how neu verdrahtet hat - als wären es seine und dies das wichtigste Pop-Album des Jahres. Die Hooks gehen nicht mehr aus dem Ohr und die Produktion bietet auch Musikliebhabern immer wieder spannende Referenzen.

WIR MACHEN IHNEN GERNE DEN UELTZHOF.

Im Bau - Exklusiv in HN-Sontheim!



**KUECHEN
WERK**
GEKOCHT MIT LIEBE.

BjORUBE
DEIN BIOLADEN HEILBRONN BY E

univinum
Vinothek by E

**MARKT
KUECHE**
GEKOCHT MIT LIEBE.

flumoto.de

Wir ♥ Lebensmittel. Darum schmecken wir derzeit - wie bei einem neuen Rezept - die Zutaten für unseren neuen UELTZHOF in HN-Sontheim ab. Freuen Sie sich mit uns auf das leckere Ergebnis!

Das lässt unser Herz schneller schlagen:

- ♥ Markt-Neukonzeption und -bau
- ♥ Marktgastronomie MARKTKUECHE
- ♥ Eventlocation KUECHENWERK im 1. OG
- ♥ frisches Sushi von Eat Happy
- ♥ Obst- & Gemüseabteilung mit Teilbedienung

6 × in der Region:

HN-Sontheim, HN-Südbahnhof, Oedheim, Neuenstadt, Ellhofen, Untergruppenbach



Ueltzhöfer
Mein Lebensmittel ♥ Punkt

edeka-ueltzhoefer.de