

# DAS BUNTE

# KREATIV

Die Stadtteilzeitschrift von  
Vaihingen, Rohr, Dürtlewang & Umgebung

[www.dasbuntekreativ.de](http://www.dasbuntekreativ.de)

Gesundheit & Umwelt

Foodsharing

Apotheke Rohr

Therapeuticum ICH

Geschichte

Gewinnspiel

Rezept für Hustensaft

und vieles mehr ...



Gratis zum Mitnehmen, über eine Spende freuen wir uns trotzdem

# Inhaltsverzeichnis

S. 2	Inhaltsverzeichnis	
S. 3	Begrüßung	Karin Hauff
S. 4	Interview mit Lebensmittelretterin Annika Gosch	Christine Hermann
S. 5	Ausflugstipp: Familienwanderung von der Schwäblesklinge	Katja Flohrer
S. 6	Märchen: Die Reise des kleinen Sterns	Dorothee Bauer
S. 7	Buch Rezension: Wilde Bergwelt im Südwesten	Thomas Rathay
S. 8	Gymnastik Treff & Power Treff	Gymnastik Treff
S. 10	Bericht: Klimaschutz versus Umweltschutz	Gerd Alsheimer
S. 12	Veranstaltungen	
S. 13	Buchvorstellung: Eine Zeit vorher und die Zeit heute Yogastudio „Mama Circle“	Monika Rapka Maria Belen Bierer
S. 14	Buchrezension & DIY Rezepte: „TOPP: Trick 17“	Christine Hermann
S. 15	Kreativwerkstatt Brandt Gebärden „Schau doch meine Hände an“	Angelika Brandt Dorothee Bauer
S. 16	Charity Aktion	Angelika Brandt
S. 17	Auflösung des Rätsels vom Vaihinger Herbst Flyer des Musikvereins Vaihingen-Rohr e.V.	Dorothee Bauer MVR
S. 18	Bericht: Papp à la Card – Postkarten aus Graspapier	Kathrin Böhm
S. 19	Flyer des Musikvereins Vaihingen-Rohr e.V.	MVR
S. 20	Interview: Apotheke Rohr / Park Apotheke	Dorothee Bauer
S. 21	Rückblick: Gewinnspiel vom Sommer	Dorothee Bauer
S. 22	Interview: Therapeuticum ICH	Dorothee Bauer / Dr. Armin Bauer
S. 23	Vorstellung: Anja Grebe / Praxis für prakt. Pädagogik	Anja Grebe
S. 24	Vorstellung Konzert des Musikvereins Gewinnspiel	MVR
S. 25	Vorstellung: Ein Raum für Alles	Iuliia Senchenkova
S. 26	Gedicht: „Jetzt“	Harald Schulze
S. 27	Rückblick: Vaihinger Herbst & Stadtfest	Dorothee Bauer





## Vorwort: Liebe Nachbarn

Gesundheit, Umwelt und Nachhaltigkeit ist das Motto der siebten Ausgabe der Stadtteilzeitschrift „Das bunte Kreativ“. Diesmal mit einer großen Veränderung im Layout und Design dank der professionellen Unterstützung von Angelika Brandt von der Kreativwerkstatt Brandt.

**„Kümmere Dich um Deinen Körper. Es ist der einzige Ort zum Leben, den Du hast.“** von *Jim Rohn*. Jetzt in der kalten Jahreszeit ist es besonders wichtig auf sich und seine Gesundheit achtzugeben. In unserem Stadtteil gibt es tolle Institutionen, die Ihnen dabei helfen und sich in dieser Ausgabe vorstellen. Dies fängt bei Prävention (Gymnastiktreff, Mama Circle) an und geht über die Hilfe bei akuten Problemen (Apothekerohr) zur Rehabilitation (Therapeutikum-ICH).

Umwelt und Nachhaltigkeit sind sehr aktuelle Themen, die jeden Tag in der Presse zu finden sind. Zum Teil sind die Prognosen so erdrückend und gravierend, dass man sich fragt was man als Einzelner ausrichten kann. Herr Gerd Alsheimer hat hierzu auf Basis seiner langjährigen Berufserfahrung in diesem Gebiet eine Einschätzung und Einordnung für unser Heft geschrieben. Die

Antwort ist eindeutig: Jeder einzelne von uns ist gefragt sich im Rahmen seiner Möglichkeiten für unsere Umwelt einzusetzen. Die gute Nachricht dabei ist: Es gibt hier vor Ort engagierte Personen, die wir auch aktiv unterstützen können und die ihr Projekt in dieser Ausgabe vorstellen. Zum Beispiel hat sich Kathrin Böhm bei der Produktion ihrer Karten von Pappalacard bewusst für nachhaltiges Graspapier und eine lokale Druckerei entschieden. Annika Grosch betreibt mit großem ehrenamtlichen Einsatz Lebensmittelrettung damit Essbares nicht in der Tonne, sondern beim Foodsharing landet und Ressourcen nicht unnötig vergeudet werden.

Wir hoffen, dass die aktuelle Ausgabe Sie inspiriert und vor allem motiviert unsere lokalen Institutionen und Initiativen auch persönlich vor Ort kennenzulernen und zu nutzen.

Wir bedanken uns herzlich beim Bezirksbeirat für die Unterstützung der Stadtteilzeitschrift und der Bezuschussung der Druckkosten im Jahr 2023. Insbesondere danken wir dem bisherigen Bezirksbürgermeister Kai Jehle-Mungenast für die Förderung un-

seres Vorhabens und wünschen ihm alles Gute für seine neue Aufgabe als Vorsitzender der St. Anna-Stiftung. In der Übergangszeit freuen wir uns auf eine Fortsetzung der guten Zusammenarbeit mit seinem Stellvertreter Lutz Foth.

**Um auch im Jahr 2024 die Stadtteilzeitschrift ehrenamtlich fortführen zu können, sind Spenden weiterhin herzlich willkommen. Dies ist über den Musikverein Vaihingen-Rohr e.V. möglich, dem wir angegliedert sind. Bitte auf dem Überweisungsträger den Spendenzweck benennen und Ihre Adresse für die Zustellung der Quittung.**

**Musikverein Vaihingen-Rohr e.V. / IBAN DE03600901000006002013 / BIC VOBADESSXXX**

Wir danken allen, die an dieser Ausgabe mitgearbeitet haben! Sie wollen bei der nächsten Ausgabe mitarbeiten? Melden Sie Sich gerne bei [123@dasbuntekreativ.de](mailto:123@dasbuntekreativ.de)

Der Einsendeschluss für die Ausgabe Nr. 8: 31. März 2024.

**Blieben Sie gesund!  
Die Redaktion vom Bunten Kreativ**



# Interview: Lebensmittelretterin Annika Grosch

**Gerade angekommen: Brezeln, etwas Brot, Pizza, etwas Wurst, Trauben, Gurken. Bitte unbedingt Taschen mitbringen. Auch noch viele Kartoffeln. Bitte keine Kisten mitnehmen, wir brauchen sie alle fürs nächste Abholen. Garage ist bis 18 Uhr offen.**

Diese Nachricht verkündet in der WhatsApp-App-Gruppe, dass Annika Grosch wieder ehrenamtlich aktiv war und eine neue Lebensmittelrettung durchgeführt hat, die nun in der Verteil-Garage von Interessierten abgeholt werden kann. Foodsharing, wie die englische Bezeichnung lautet, setzt sich dafür ein, dass weniger Lebensmittel in den Müll wandern. Unter anderem werden diese direkt in den Supermärkten abgeholt. Foodsharing ist hierbei keine Konkurrenz zu den Tafeln, denn es gilt der Grundsatz: „Die Tafel steht immer an erster Stelle.“

Bei Foodsharing gilt der Grundsatz, dass man mit allen Sinnen prüfen soll, ob die Lebensmittel noch genießbar sind. Wenn Geschmack, Geruch sowie Farbe und Aussehen trotz überschrittenem Mindesthaltbarkeitsdatum in Ordnung sind, kann man die Lebensmittel getrost verzehren und somit vor der Tonne retten. Im Folgenden gewährt uns Annika Grosch einen Einblick in ihr ehrenamtliches Engagement:

**Was ist Ihre Motivation Foodsharing zu betreiben?** Nachhaltigkeit ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Ich finde es unverantwortlich und unbegreifbar, dass mit viel Arbeitszeit, Energie und Wasser Lebensmittel produziert werden, die zum Beispiel wegen einer nicht gewollten Form bei Obst und Gemüse oder einem fortgeschrittenen Reifegrad entsorgt werden. Das gleiche gilt bei Kühlprodukten. Joghurt oder ähnliche Produkte sind deutlich länger genießbar, als das MHD dies besagt. Überproduktionen sind leider auch keine Seltenheit. Diese Fakten motivieren mich, bei Foodsharing aktiv zu sein und diese Lebensmittel vor der Mülltonne zu retten.

**Wieviel zeitlichen Aufwand stecken Sie in das Foodsharing?** Je nachdem wieviel Zeit ich habe, bin ich bei Foodsharing aktiv. Das können schon etliche Stunden pro



Woche sein. Es ist nicht nur die Zeit, die ich fürs Abholen der Lebensmittel benötige, sondern auch viel administrative Arbeit, um diese Abholungen zu organisieren.

**Wieviel Helfer arbeiten mit?** In Stuttgart sind gerade etwa 4300 Menschen aktiv.

**Braucht ihr noch mehr Helfer?** Bei Foodsharing kann jeder mithelfen der möchte. Zuvor muss man sich allerdings registrieren, die Grundsätze von Foodsharing durchlesen und einen kleinen Test absolvieren. Danach wird man bei einigen Abholungen begleitet und macht Hygieneschulungen.

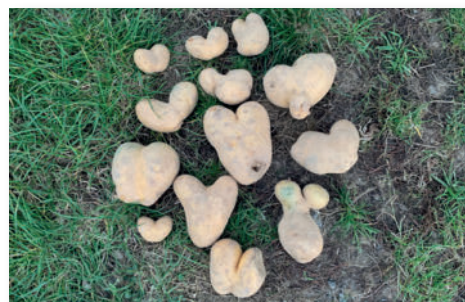
**Wie kommt es, dass Ihre Eltern ihre Garage dafür zur Verfügung stellen?** Meine Mutter hat sich auch schon immer für die Verwertung von Lebensmitteln interessiert, genauso wie meine Oma, die aus wenigen Lebensmitteln immer richtig leckere Essen zubereitet hat. Da ich im Laufe der Zeit immer größere Mengen an Lebensmittel zu verteilen hatte, hat sich daraus ein Familienprojekt entwickelt.

**Außer aus den Supermärkten rettet Ihr auch von einem Bauernhof Kartoffeln, Kraut und rote Beete. Wie sind Sie dazu gekommen? Warum ist dieses Gemüse fürs Foodsharing übrig? Was würde sonst damit passieren?** Ja, es gibt einen Bauern bei Rutesheim, den eine Freundin von mir kennengelernt hat, als sie spazieren gegangen ist. Dieser Bauer, ein unglaublich engagierter und toller Mensch, kann es nicht ertragen, dass so viel Gemüse schon beim Ernten auf dem Feld bleibt. Mittlerweile ist das ein sehr großes Projekt geworden, un-



abhängig von Foodsharing. So können auch Familien oder Personen ohne Foodsharingausweis mit dabei sein. Für dieses Projekt suche ich auch interessierte Menschen, die dabei sein wollen. Es sind immer richtig tollen Aktionen, wenn wir mit vielen Kindern zusammen auf den Feldern Kartoffeln, Kohl oder Karotten zusammensammeln.

**Denken Sie persönlich, dass sich der Lebensmittelhandel irgendwann so verändern wird, dass keine Reste / essbare „Abfälle“ dort mehr anfallen werden?** Ich bin mittlerweile der Meinung, dass dies nur mit strengeren Regeln der Politik und Androhungen von Strafgeldern funktionieren könnte. Es ist leider so, dass es rentabler ist immer volle Supermarkregale zu haben und Lebensmittel zu entsorgen, als weniger bereit zu halten.



Ein Foto von Herzkartoffeln. Sie sagen alles aus was Foodsharing bedeutet: Eine falsche Form für die Supermärkte und trotzdem von Herzen.

**Gibt es weitere Foodsharing Verteilstation in Stuttgart Vaihingen, Dürtlewang und Rohr?** Ja, es gibt von Foodsharing öffentliche Verteilstationen, die man über die Homepage von Foodsharing einsehen kann und einige private Verteiler, wie die Garage von unserer Familie.

# Ausflugstipp: Familienwanderung von der Schwäblesklinge zum Waldheim Heselach



hof vorbei, anschließend durch ein kleines Wohngebiet. An einer Gabelung halten wir uns rechts und biegen danach in einen schmalen, überwucherten Weg ein, der uns in den Wald führt. Nach ein paar Metern gelangen wir über einen Trampelpfad zur Schwäblesklinge.

Die Schwäblesklinge ist eine kleine Klinge, die ungefähr einen Kilometer lang ist, und an der entlang wir jetzt zurück ins Tal laufen. Wir bestaunen die Kerben, die der Fluß in den Felsen gegraben hat. Obwohl Sonntag ist, ist hier nicht viel los und wir genießen die Kühle und die Ruhe, die der Wald ausstrahlt und staunen über dieses besonders schöne Fleckchen in Stuttgart. Die Kinder sammeln begeistert Steine und Stöckchen und werfen sie ins Wasser. Wie wunderbar das platscht, wenn sie eine tiefe Stelle treffen!

**Eine erlebnisreiche Familienwanderung durch Stuttgarts Wälder, die spitzenmäßig mit den Öffentlichen zu erreichen ist, und die so viele Highlights bietet, dass auch jüngere Kinder immer wieder motiviert werden, weiterzulaufen.**

Startpunkt der Familienwanderung ist die Talstation der historischen Standseilbahn am Südheimer Platz. Wir ergattern einen Platz im vorderen Wagen. Unsere Jungs sind sofort von der weitestgehend originalgetreuen Inneneinrichtung fasziniert und bestaunen das altherwürdige Bremsrad und die edlen hölzernen Bänke. Dann steigt der Fahrer ein und es geht los. Gemächlich fahren wir die gut 500 Meter lange Strecke steil nach oben und kommen nach ca. 4 Minuten am Waldfriedhof an.



Wer Zeit und Lust hat, kann hier noch einen Abstecher machen und auf dem parkähnlichen Gelände die Gräber berühmter Stuttgarter anschauen. In der Bergstation der Seilbahn könnt ihr euch eine Broschüre mitnehmen, die euch zu den Gräbern führt, und euch außerdem mit Kurzbiografien der Verstorbenen versorgt.

Wir überspringen den Punkt dieses Mal und gehen direkt los in Richtung Schwäblesklinge. Dazu laufen wir in Fahrtrichtung der Bahn geradeaus weiter; zuerst am Fried-

Unten angekommen werfen wir noch einen Blick in das riesige Stau- und Auffangbecken am Ende der Schwäblesklinge, halten uns dann links und kommen so wieder im Tal an. Wir überqueren die Böblinger Straße und laufen gegenüber in die Fuchswaldstraße, die kurz darauf zur Straße „Im Elsental“ wird. Nach einem Stück an der Straße entlang halten wir uns links und laufen auf einem kleinen Waldweg, der parallel zur Straße verläuft, weiter. An der nächsten Gabelung halten wir uns rechts, überqueren die Straße und laufen über einen kleinen

und steilen Trampelpfad in den Wald hinein. Die Jungs haben riesigen Spaß dabei, sich über Wurzeln und Steine einen Weg durch zu bahnen. Nach dem eher steileren Waldstück kommen wir wieder auf einen etwas größeren Weg, der uns an Kleingärten vorbei zum Waldheim Heselach führt. Wir freuen uns über eine kleine Pause und ein leckeres Eis an diesem herrlichen Ort.

Die Kinder spielen noch eine Runde auf dem Spielplatz bevor wir nach der Abzweigung zum Waldheim links weiterlaufen. Hier verläuft der Weg eine ganze Weile geradeaus bevor wir rechts auf die „Schlittenbahn“ abbiegen. Der Weg macht seinem Namen alle Ehre und es geht steil bergab. Immer wieder kommen uns Mountainbiker entgegen, die parallel zum Waldweg auf einem Trail wieder nach unten fahren. Auch das ist ein Highlight für die Jungs, die die FahrerInnen gespannt beobachten.

Wieder im Tal angekommen, steigen wir in die nächste Stadtbahn ein und fahren nach Hause. Wer noch etwas mehr Energie hat, der kann erneut die Böblinger Straße überqueren und am Nesenbach entlang zum Ausgangspunkt am Südheimer Platz zurücklaufen.

## INFO:

### Mit Bus und Bahn:

Stadtbahnhaltestelle Südheimer Platz

**Kosten:** 1,50 € pro Person (ab 6 Jahren) für die Fahrt mit der Standseilbahn

**Kindewagentauglich:** nein

**Gastronomie:** Ja, im Waldheim Heselach gibt es ein wirklich gutes Restaurant. Auf der Terrasse habt ihr sogar den Spielplatz im Blick.

**Stillen/Picknick:** An der Schwäblesklinge und im Wald gibt es einige wenige Bänke. Im Waldheim habt ihr unendlich viele Möglichkeiten.

**Toiletten:** Ja, im Waldheim.

**Länge/Dauer:** 5,5 km / ca. drei Stunden

**Gut zu wissen:** Man kann die Wanderung auch abkürzen und nach der Schwäblesklinge wieder mit der Bahn zurückfahren.

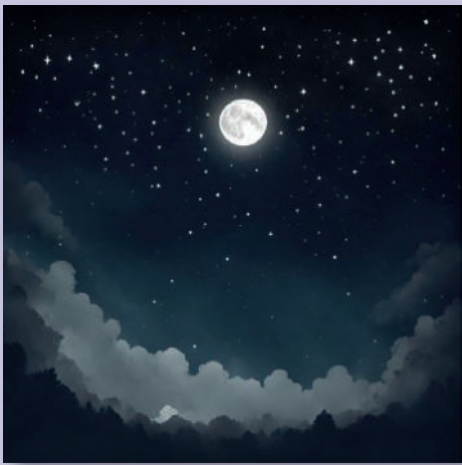
**Follow** von **Katja Flohrer**,  
@rausmituns\_stuttgart  
[www.raus-mit-uns.de](http://www.raus-mit-uns.de)



# Märchen:

## Die Reise des kleinen Sterns

Dunkel war der Himmel. Da tauchten nach und nach goldgelb glänzende Sterne auf und brachten Licht an den dunklen Nachthimmel. Es gab große Sterne, deren Licht weithin zu sehen war. Stolz und erhaben standen sie an ihrem Platz am Himmel. Zwischen den großen Sternen blinkten kleinere Sterne auf und funkelten um die Wette. Und in all dieser Sternenschar stand der weißleuchtende große, runde Mond und schaute still und schweigend dem Treiben der Sterne zu.



So war der dunkle Nachthimmel nicht mehr ganz so dunkel und finster. Die Sterne und der Mond brachten das Licht an den Himmel.

Inmitten all der leuchtenden Sternen und dem hellen Mond tauchte ein kleiner Stern auf, der nicht ganz so hell schimmerte, wie all die anderen Sterne. Er wollte genauso hell leuchten wie die anderen Sterne. Aber dazu reichte seine Leuchtkraft nicht. Die anderen, vor allem die größeren Sterne lächelten auf ihn herab und sagten zu ihm: „Streng dich nicht so an! Sieh her: wir leuchten schon hell genug, du kannst einfach zwischen uns bleiben und mit deinem schwachen Licht strahlen!“

Da wurde der kleine Stern ganz traurig. Er schaute sich am dunklen Nachthimmel um, ob es nicht ein Plätzchen für ihn gibt, dass er mit seinem Licht erhellen könnte. Aber überall strahlte das Licht irgendeines anderen Sterns hin.

Auf seinem Weg durch den Nachthimmel sah er auch zur Erde und sah, dass diese

ganz in Dunkelheit gehüllt war. Das kam ihm merkwürdig vor. Er fragte die anderen Sterne: „Warum ist es bei uns so hell und unten auf der Erde so dunkel? Warum leuchten wir nicht dort?“ Die großen Sterne antworteten ihm: „Wir sind hier oben und haben am Himmel zu leuchten. So war es schon immer und so soll es bleiben!“

Mit dieser Antwort war der kleine Stern aber nicht zufrieden. Warum sollte nur der Himmel so hell sein und das Licht dort wohnen, wenn es doch Orte gab, wo es ganz dunkel und finster ist, egal ob Himmel oder Erde? Der kleine Stern wanderte zum großen, weißleuchtenden Mond. Der große Mond, der alles sah, der schon immer da war, dessen weißer Schein alles beleuchtete, der musste doch eine Antwort auf seine Frage haben.: „Wir sind hier oben im Himmel, auf der Erde sind die Menschen, Tiere und Pflanzen. Unser heller Schein bringt der Erde Licht.“ Mehr hatte er dazu nicht zu sagen.

Auch diese Antwort stellte den kleinen Stern nicht zufrieden. Er beschloss auf die Erde zu reisen. Aber wie sollte er auf die Erde kommen. Der kleine Stern wanderte über den Himmel, um einen Weg auf die Erde zu finden. Dabei schaute er immer wieder auf die Erde herunter.

Er sah dunkle Orte auf der Erde. Wenn dort Menschen waren, schauten sie sich immer wieder mit angstvollen Blicken um und versuchten möglichst schnell ins Licht zu kommen. Im Licht der menschengemachten Elektrizität saßen die Menschen zusammen, redeten, lachten, spielten, arbeiteten, weinten. Aber auch im weißen Licht des Mondes wanderten die Menschen und Tiere, liebten sich, freuten sich, fanden den Weg nach Hause. Der kleine Stern sah das Leben auf der Erde, er sah das Leben im Licht, er sah das Leben im Dunkeln und das Leben zwischen hell und dunkel. Und er beschloss umso mehr auf die Erde zu kommen, um einem dunklen Ort mit seinem Licht etwas Helligkeit zu spenden.

Er fragte die Sterne: „Wie kann ich auf die Erde gelangen?“ „Was willst du auf der Erde?“ Sagten sie „Bleib im Himmel, da ge-

hören Sterne nun hin!“. Der kleine Stern gab aber nicht auf, bis er zu einem Stern kam, der ihm erzählte, dass es Sternschnuppen gab, Sterne, die am Erlöschen waren und mit ihrem letzten Licht vom Himmel auf die Erde fielen.

Da beschloss der kleine Stern das Wagnis auf sich zu nehmen, um als Sternschnuppe vom Himmel zu fallen. Er wusste, dass er dann nie wieder die Möglichkeit bekam, am Himmel zwischen all den anderen Sternen zu blinken. Aber das, was er auf der Erde gesehen hatte, verlieh ihm Mut, dieses Wagnis einzugehen. Er wusste, auf der Erde gab es einen Platz für ihn, auf der Erde konnte er einen dunklen Ort mit seinem Licht erhellen. So wurde er zu einer Sternschnuppe und fiel vom Himmel auf die Erde.



Zwei Kinder auf der Erde, die in den dunklen Nachthimmel schauten, in der Hoffnung eine Sternschnuppe zu sehen, um sich etwas wünschen zu dürfen. Denn wer eine Sternschnuppe sieht, hat einen Wunsch frei. Und sie sahen eine Sternschnuppe, der kleine Stern zog geradewegs seine Bahn über ihre Köpfe hinweg. Da freuten sich die Kinder und erdachten heimlich ihren Wunsch. Man darf diesen Wunsch nämlich nicht verraten, sonst geht er nicht in Erfüllung, so erzählt man sich.

Als die zwei Kinder ihren Wunsch gedacht hatten, zogen sie los, um den Stern zu suchen. Irgendwo in der Nähe, musste er auf der Erde gelandet sein. Sie gingen los und wanderten zielstrebig in Richtung eines Platzes, inmitten vieler Häuser eines kleinen Vorortes einer großen Stadt. Es gab große hoch in den Himmel ragende Häuser mit vielen Wohnungen für viele Menschen, es gab kleine Reihenhäuser, kleine Mehrfamilienhäuser, in einer Reihe eines Weges sogar Schaufenster von kleinen Geschäften.



Und zwischen diesen Gebäuden lag ein einsamer Ort im Dunklen. Die Menschen hasteten vorbei, hatten es eilig in das Licht ihrer Wohnungen zu kommen. Keiner blieb stehen, um sich zu begrüßen, zu unterhalten. Niemand schien Zeit zu haben. Auch Tiere hörte, oder sah man nicht. So einsam lag dieser Ort. Aber an diesem Ort wuchs ein Baum. Seine Zweige ragten zitternd in die Luft, als warteten sie darauf, berührt, von einem Eichhörnchen erklettert, von einem Vogel als Sitzstange benutzt zu werden. Die zwei Kinder fanden den Weg zu diesem Baum. Und was sie sahen, versetzte sie in Erstaunen: der Baum war in goldgelbes Licht gehüllt. Der kleine Stern saß zwischen

den Zweigen und leuchtete in all seiner Pracht. Da hielten auch schon andere Menschen im Vorbeihasten inne und kamen zu dem Baum. Auch ein neugieriges Mäuschen trippelte vorsichtig näher, ein Eichhörnchen hüpfte vorbei und es dauerte nicht lange, da war auch ein leises Vogelgezwitscher zu hören. Es breitete sich eine besinnliche Ruhe und Freude an diesem Ort aus. Alle schauten einander an und erkannten im Anderen die gleiche Freude, die auch ihn an diesem besonderen Ort erfüllte. So hatte der kleine Stern seinen Platz gefunden.

von Dorothee Bauer



Foto: Silke Rommel

## Buch Rezension: Wilde Bergwelt im Südwesten

**Philipp Sauer, Thomas Rathay, Klaus Hansen. Wilde Bergwelt im Südwesten. Einzigartige Landschaften und faszinierende Begegnungen im Schwarzwald & auf der Schwäbischen Alb. 39,99 €, ISBN: 978-3-86246-769-3**

Philipp Sauer, gebürtiger Schwabe, stromert seit nunmehr bald 30 Jahren durch die Mittelgebirge Baden-Württembergs. Er hat in dieser Zeit die alten, steilen und vergessenen Reviere von Alb und Schwarzwald neu erkundet. Klaus Hansen ist im Schwarzwald geboren und aufgewachsen. Eine seiner Leidenschaften ist das Fotografieren. Die Kamera ist ein ständiger Begleiter seit Kindheitstagen. Landschaften, Nachtfotografie und die schöne Natur im Schwarzwald sind seine Schwerpunkte. Berufsfotograf Thomas Rathay liebt die Outdoor-Fotografie. Er stammt aus Brandenburg und lebt seit

2003 in Stuttgart. Ihn faszinieren die vor der Haustüre liegenden Berge der Schwäbischen Alb und des Schwarzwaldes. Die vielfältigen Landschaftsbilder haben für ihn zu jeder Jahres- und Tageszeit (fotografisches) Suchtpotenzial. Um an seine Motive möglichst nahe heranzukommen, lässt er sich auf das eine oder andere abgesicherte Wagnis ein und scheut kaum eine Herausforderung. Bergbuch-Programm des Bruckmann Verlags integriert. Heute publiziert J. Berg als Imprint des Bruckmann Verlags bereits seit 2004 wieder unter eigenem Namen Freizeitführer und alpine Buchtitel.





# Gymnastik Treff & Power Treff: Bewege Dich und Du spürst Dich leben!



**Wo sind die guten Vorsätze geblieben? Wollten wir uns nicht mehr um uns kümmern und weniger um andere Belanglosigkeiten!**

**Was ist unser höchstes Gut? Unsere Gesundheit und ein wunderbares, bereicherndes soziales Umfeld.**

Aber beides ergibt sich nicht von alleine: wir müssen uns engagieren und unsere Energie in beide Bereiche stecken. Beide sollten mit Qualität punkten. Während es uns leichter fällt, unsere sozialen Beziehungen zu pflegen, steht uns beim Sport unser innerer Schweinehund im Weg. Dieser setzt uns immer wieder zu und flüstert uns ins Ohr: „Bleib doch lieber sitzen, was willst du bei dem Wetter raus, du hast doch schon so viel erledigt heute und hast Erholung verdient“. Aber um was geht es uns denn wirklich?

- Um unseren Körper, unsere Beweglichkeit, Mobilität und die Fähigkeit, unsere Gelenke, die vielleicht schon etwas gelitten haben, zu stabilisieren
- Für mehr Fitness bei der Bergtour oder beim Skifahren und die Koordination beim Mountain Biken
- Für eine Alltagsbewältigung, die Freude macht und uns nicht vor unlösbare Aufgaben stellt, z.B. Treppen steigen, das Enkelkind oder schwere Einkaufstaschen tragen

All dies sollte uns keine Beschwerden bereiten, sondern zuversichtlich und mit Freude angegangen werden können.

Dazu benötigen wir eine perfekte Ansteuerung unserer Muskeln über die Nerven.

Diese hat durch das viele Nichtstun gelitten, aber auch durch einseitig betriebene Sportarten (immer nur Laufen, Fußball u.a.).

**Aber wie setzen wir dies in der Praxis um?** Dafür benötigt man eine gute und wirksame Strategie und vor allem Hilfe, denn allein schaffen es die Wenigsten, wirklich regelmäßig, sinnvoll und ganzheitlich Sport zu treiben.

Sport soll Spaß machen, soll die Gemeinschaft fördern und kommunikativ und effektiv sein. Dafür bietet der Gymnastik Treff in Stuttgart-Vaihingen die idealen Voraussetzungen, da er vielfältige Möglichkeiten bietet, die körperliche Fitness zu optimieren und gleichzeitig mit neuer Energie den Alltag zu bewältigen.

Unser professionelles Team vom Gymnastik Treff freut sich darauf, Sie in unserer



Gemeinschaft zu begrüßen. Immer an Ihrer Seite sind unsere qualifizierten Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeuten und Rückenschulleiter, darunter die Inhaberinnen Heike Grothe und Tina Stübel.



Diese Kurse und viele mehr (z.B. Pilates, Yoga und spezielle Männerkurse) sind nicht nur dazu gedacht, die Teilnehmer körperlich zu stärken, sondern auch zur Förderung des sozialen Miteinanders in einer freundlichen und unterstützenden Atmosphäre.

Unser Fokus liegt auf der Lösung von Rückenproblemen sowie dem aktiven Training gegen Rücken- und Gelenkschmerzen. Mit uns erlangen Sie eine straffe Figur und stärken Ihre Muskulatur. Das Training in kleinen Gruppen garantiert individuelle Betreuung und maximale Effizienz. Die persönliche Atmosphäre und der gelenkschonende Spezialboden tragen zu einem sicheren Sporterlebnis bei. Auf dem umfangreichen Kursplan von ‚Gymnastik Treff‘ findet jeder ein Angebot, das seinen individuellen Bedürfnissen entspricht. Einige Beispiele für das abwechslungsreiche Kursangebot sind:

**Rückenfit:** Dieser Kurs fördert die Funktionsfähigkeit Ihrer Wirbelsäule. Mit wohl-dosierter Gymnastik wird Ihre Haltung verbessert, die Beweglichkeit der Wirbelsäule geschult und Ihr Rücken für den Alltag gestärkt.

**Total Body Workout:** Intensives Herz-Kreislauftraining mit Schrittkombinationen sowie Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken

**Eltern-Kind-Turnen:** Für unsere Kleinen ab 1,5 Jahren wird hier die Freude an der Bewegung in den Vordergrund gestellt. Über Bewegungsparcours, Musik und unterschiedliche Geräte lernen die Kinder verschiedene Bewegungsformen spielerisch kennen.

Zusätzlich bietet der Gymnastik Treff auch EMS-Training an – eine optimale Trainingsmethode für jene, die persönliche Ziele in kurzer Trainingsdauer, effizient und gelenkschonend erreichen möchten. Das EMS oder „Elektro-Muskel-Stimulation“ stimuliert durch leichte Impulse die Muskulatur, das Bindegewebe und den Stoffwechsel, und aktiviert alle großen Muskelgruppen gleichzeitig in nur 20 Minuten. Ob Muskelaufbau, Rückenstärkung, Fettabbau oder Körpergestaltung, EMS ist ideal für Leute mit wenig Zeit oder zur Ergänzung des bisherigen Trainings. Darüber hinaus ist EMS die effek-

tivste Methode zur nachhaltigen Stärkung des Beckenbodens.

Auch im Power Treff, unserer Filiale für Gerätetraining in Stuttgart-Rohr, können Sie Ihrem Körper Gutes tun. Diese sportliche Einrichtung richtet sich an diejenigen, die gezieltes und individuelles Krafttraining in Kleingruppen bevorzugen.

Krafttraining ist von zentraler Bedeutung, da es hilft, die Muskelmasse zu erhalten und sogar zu erhöhen, die typischerweise mit zunehmendem Alter abnimmt. Das regelmäßige Training verbessert nicht nur die allgemeine Körperkraft und sportliche Leistungsfähigkeit, sondern trägt ebenso erheblich zur Prävention und Behandlung von Krankheiten, wie z.B. Osteoporose und Arthrose, bei.

Jugendliche sind im Power Treff bestens aufgehoben. Das auf die körperliche Entwicklung von Jugendlichen abgestimmte Krafttraining ‚Be Strong‘ unterstützt junge Sportler dabei, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. Sie können in einem sicheren Umfeld ihre Fitness steigern, denn es ist immer ein qualifizierter Trainer vor Ort.

Unsere beiden Standorte, ‚Gymnastik Treff‘ und ‚Power Treff‘, ergänzen sich auf harmonische Weise und bieten Ihnen ein komplettes Fitness- und Gesundheitserlebnis. Werden Sie aktiv und nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand – wir freuen uns auf das Training mit Ihnen!



[www.gymnastiktreff.de](http://www.gymnastiktreff.de)

# Bericht:

## Klimaschutz versus Umweltschutz?



wasserstoffe, bis hin zu großen Öltankerunfällen und sogar katastrophalen Havarien von Atomkraftwerken. Eine Zeit lang wurde heftigst um den Bau von Müllverbrennungsanlagen gekämpft. Das alles scheinen wir weitgehend hinter uns gelassen zu haben, wir hier in Deutschland, bzw. Europa. Wir leben inzwischen in einer gewissen heilen Welt, in der Plastikverpackungen separat gesammelt und „verwertet“ werden, und viele Umwelttechniken sogar unseren wirtschaftlichen Erfolg als Maschinen- und Anlagenbauer gestärkt haben.

Heute ist Klimaschutz in aller Munde, keine Nachrichten- oder Informationssendung, in der nicht das Wort Klimaschutz enthalten ist. Es stellt sich die Frage: Wie wichtig ist Klimaschutz und wie kann er erreicht werden?

Ich bin Ingenieur der Umwelt-, Ver- und Entsorgungs- und der Energietechnik und habe die letzten 15 Jahre meines Berufslebens im Bereich des Klimaschutzes (nachhaltige Wärme- und Energieversorgung) gearbeitet.

### Zunächst einmal der Versuch einer Abgrenzung zwischen Umwelt- und Klimaschutz:

Umweltschutz begleitete mich schon zur Zeit der Berufswahl in den 70-er Jahren. Die Partei der Grünen entstand, Umweltverschmutzung begegnete uns an vielen Stellen, ja, sie nahm sogar bedrohliche Züge an. Zurückblickend kann man fast sagen, dass die Gesellschaft schnell begriffen hatte, dass es so nicht weiter gehen konnte. Es wurde sehr bald der technische Umweltschutz als Vertiefungsfach der Ingenieurwissenschaften erfunden, und dieser Richtung hatte auch ich mich verschrieben. So wurden verstärkt Kläranlagen errichtet, Abgasreinigungsanlagen gefordert und Grenzwerte für bestimmte Schadstoffemissionen herausgegeben. Das Blei wurde aus dem Benzin eliminiert, so wie später auch der Schwefel aus dem Heizöl. Uns allen dürften noch die Katastrophen bei Sandoz in Basel oder in Bhopal/Indien im Gedächtnis sein, das Waldsterben, die Überdüngung mit Nitrat und Phosphat, die Verkleinerung der Ozonschicht durch die Fluor-Chlor-Kohlen-



Aber wir haben eines nicht gelernt: Hauszuhalten mit den Ressourcen! Wir - hier in den westlich geprägten Ländern - verbrauchen immens viel Energie, weil wir hohe Komfort-Ansprüche für uns geltend machen und jedes erdenklich Erstrebenswerte, sofern wir es uns leisten können, einfach beschaffen. Die Politökonomien und Nachhaltigkeitswissenschaftlerin Maja Göpel schreibt, dass die 200 Jahre, in denen die Menschheit Kohle, Erdöl und Erdgas nutzt, uns einen unfassbaren Wohlstand verschafft haben. Ich würde noch eines draufsetzen und erklären, dass dieser Wohlstand etwas ziemlich Unnatürliches ist. Und wer weiß, vielleicht wird dieses auch zu unserem Verhängnis. Denn mit diesem grenzenlosen Ressourcenverbrauch scheinen wir uns unser eigenes Grab zu schaufeln. Dabei muss man sich klar machen: Die Welt wird durch unser ungestümes Verbrauchsverhalten und die daraus entstehenden vermeintlichen Folgen für das Klima auf dieser Erde nicht untergehen. Wohl aber die Menschheit. Zunächst dürfen unsere selbst geschaffenen Strukturen, wie z. B. Städte oder Industriekomplexe und



dgl. leiden, schadhaft werden oder absaufen, dann werden aber auch die Umweltbedingungen für uns Menschen unerträglich werden. Ein Zeichen für die Unerträglichkeit manch einer Umweltbedingung mag die große Anzahl von Flüchtlingen sein, die vermutlich auch deshalb ihrer Heimat den Rücken kehren.

Klimaschutz ist somit wichtig oder sogar wichtiger als der „einfache“ Umweltschutz. Damit sollen hier nicht die vielen und notwendigen Umweltschutzbemühungen klein geredet werden. Es gibt auch dort viel zu tun, denke ich an die weltweite industrielle Landwirtschaftsproduktion und Bodennutzung, die Waldrodung, die Überfischung der Meere oder gar die groteske Verschmutzung der Meere durch Plastikabfälle, generell das Auslöschen vieler Tierarten, usw. Aber Umweltbelastungen finden in der Regel lokal statt, während die Belastung des Klimas bzw. der Atmosphäre mit den Ausdünstungen unseres Energieverbrauchs zwar lokal entstehen, sich aber sofort global auswirken.

Die Belastung der Erdatmosphäre entsteht zum allergrößten Teil durch unseren Energieverbrauch, also durch die verbrauchte fossile Energie, denn diese Energieträger entnehmen wir den tiefen Schichten der Erden, wo sie ansonsten seit Millionen von Jahren in Ruhe lagerten. Dabei steckt der Energieverbrauch nicht nur in den Brennstoffen für Verkehr, Wärme- und Strom-





erzeugung, sondern auch in der Benutzung von vielen Stoffen und Produkten, die wir teilweise nach kurzem oder gar einmaligem Gebrauch achtlos der Entsorgung überlassen. Dieser Überfluss, dessen wir (die es sich leisten können) uns bedienen, ist in meinen Augen geradezu unverschäm!

Der weltweite Energieverbrauch ist in den letzten 100 Jahren um das 8-fache gestiegen. Auch die Weltbevölkerung wuchs und wächst kontinuierlich, was ebenso den Energieverbrauch anheizt, allerdings ist die Weltbevölkerung im o. g. Zeitraum nur um das 4-fache gewachsen. Somit erfolgt der Anstieg des Energieverbrauchs wohl hauptsächlich in den reichen Ländern, die es sich leisten können. Es kann und darf nicht sein, dass diese Entwicklung einfach so weiter geht! Die Frage ist aber: Wie kann man sie stoppen oder gar umkehren und was muss dafür passieren. Bisher haben wir als Gesellschaft immer gehofft, dass es neue Technologien gibt, die uns helfen, diese Probleme zu lösen, ähnlich wie seinerzeit beim technischen Umweltschutz. Wir dürfen uns aber auch nichts vormachen. Beim technischen Umweltschutz bemerken wir z. B. nicht, dass dieser selbst viel Energie kostet. Alle Reinigungs- und Aufbereitungsmaßnahmen kosten Geld und Energie. Inzwischen arbeiten viele Städte an Konzepten, um sich vor Klimakatastrophen, also z. B. Überschwemmungen, zu schützen. Auch das kostet Geld und Energie. Andere propagieren das Verbringen des Klimagases CO<sub>2</sub> in große Tiefen der Erde oder des Meeres, was ebenso absurde Mengen an Energie verschlingen würde. Man kann also nicht den Teufel mit dem Beelzebub austreiben. Die Idee, die im Überfluss auf uns einstrahlende Sonnenenergie für unseren Bedarf zu nutzen, ist von daher vernünftig. Das Problem dabei ist, das die Sonne im Sommer im Überfluss vorhanden ist, im Winter, wenn

wir z. B. die Wärme brauchen, aber nicht. Es braucht also Speichertechniken und Platz für Speicher. Überhaupt Platz: Erneuerbare Energien sind nicht so hoch verdichtet wie Kohle, Öl und Gas und auch nicht so leicht zu handhaben. So brauchen Solaranlagen, Windräder und Holzverbrennungen und – Lager viel mehr Platz als Ölheizungen oder Kohle und Kernkraftwerke. Und sie stellen Ihre Energie nicht auf Knopfdruck zur Verfügung, sondern sie müssen dann benutzt werden, wenn sie da sind, bzw. sie müssen eben gespeichert werden.

Unseren gesamten hohen Bedarf mit erneuerbaren Energiequellen decken zu wollen wäre ein großes Unterfangen. Es würde ein hohes Maß an Umdenken und einen großen Aufwand an Infrastrukturmaßnahmen erfordern. Meiner Meinung nach ist das nicht bis 2040 zu schaffen, so wie sich das einige Politiker auf die Fahnen geschrieben haben. Auch halte ich die Ziele der Ampelregierung, die gesamte Raumwärmeerzeugung bis 2045 zu 100 % klimaneutral bereitzustellen, für illusorisch. Das Ziel mag richtig sein, praktikabel ist es nicht. Viel sinnvoller wäre es, in einer Art solidem und gezieltem Entwicklungs- und Planungsprozess an einer neuen Infrastruktur und an Speichertechniken zu arbeiten und alle Menschen dabei mitzunehmen.

Auf längere Sicht wird es wahrscheinlich möglich sein, sich komplett mit erneuerbaren Energien zu versorgen. Was aber nicht möglich sein wird, ist, dass wir alle unseren Wünsche und Komfortbedürfnisse werden weiterhin befriedigen können. Unser Verbrauchsniveau ist einfach zu hoch, andere Länder und Völker werden ein solches Niveau ebenfalls erreichen wollen. Das wird insgesamt nicht gehen. In diesem Sinne möchte ich auf einen Aspekt hinweisen, der uns Menschen wahrscheinlich kaum noch bewusst ist: Wir sollten wir uns vergegenwärtigen, dass wir nicht allein auf dieser Welt sind. Wir sind aber die einzige Spezies, die für ihr alltägliches Leben nahezu dauernd Fremdenergie (also meistens fossile Energie) benötigt und verwendet. Alle anderen Mitgeschöpfe benutzen diese nicht, sie sind noch nicht einmal in der Lage, Feuer zu machen. Alles, was wir

tun, braucht Fremdenergie: Ein Glas Wasser aus dem Wasserhahn, die Fahrt von A nach B, Fernsehen am Abend, Putzen und Waschen, Essen zubereiten, die Liste lässt sich unendlich fortsetzen. Wir werden uns diesen Bedarf nicht abgewöhnen, aber wie wäre es, wenn wir bei allem, was wir tun, die Frage mitschwingen ließen, ob das, was wir tun wollen, einen derartigen Aufwand rechtfertigt. Wir würden vielleicht merken, dass es übertrieben ist, jede beliebige Strecke mit dem Auto zu fahren, oder ein bestimmtes gekühltes Smoothie in kleiner handlicher



Verpackung aus dem Supermarkt zu konsumieren, oder, oder ... Es würde uns Menschen gut anstehen, aus Ehrfurcht vor der Schöpfung unseren übermäßigen Bedarf in jedem Moment zu hinterfragen, vielleicht auch zu reduzieren, und uns in Bescheidenheit zu üben. Daraus könnten sich viele kleine Beiträge zur Ressourcenschonung und somit zum Klimaschutz ergeben.

Bei der Wärmeversorgung der Häuser wären Maßnahmen zur Reduzierung des Energiebedarfs natürlich sehr effektiv. Gleichwohl ist das nicht ganz einfach und vor allem kostspielig. Wer hierzu Fragen hat, darf sich gerne bei mir melden.

**Gerd Alsheimer, 66,  
Stuttgart-Vaihingen  
gerd.alsheimer@arcor.de  
(Dipl.-Ing und Energieberater)**

# Veranstaltungen

Save the  
Date

15. Januar -  
05. Februar 2024

VHS: Gesundheitswandern „Sich regen bringt Segen“ (Kursnummer: 232-36892)  
jew. 13.30–15.30 Uhr, 4-mal Treffpunkt: U-Bahn Haltestelle „Dürtlewang“, 43.00 €  
Anmeldung und Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie mit der Kursnummer unter [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de)

16. Januar 2024

VHS: Französisch B2, Schwerpunktthema Abi – Albert Camus: L'Hôte  
9.30-11.00 Uhr, Stadtbibliothek Vaihingen, Vaihinger Markt 6, 70563 Stuttgart, 4.00 €/ermäßigte Gebühr 2.50 €  
Anmeldung: Stadtbibliothek Vaihingen, Tel.: 0711 216-80914

19. Februar 2024

VHS: Englisch, „Schwerpunktthema Abi“ – Tom Franklins: „The Ambiguity of Belonging“  
18.00-19.30 Uhr, Stadtbibliothek Vaihingen, Vaihinger Markt 6, 70563 Stuttgart, 4.00 €/ermäßigte Gebühr 2.50 €  
Anmeldung: Stadtbibliothek Vaihingen, Tel.: 0711 216-80914

03. Februar -  
04. Februar 2024

VHS: „Tänze aus aller Welt“ (Kursnummer: 232-25608)  
15.00-18.00 Uhr, Lutherhaus, Kaltentaler Str. 1, 70563 Stuttgart, 41.00 €  
Anmeldung und Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie mit der Kursnummer unter [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de)

20. Februar 2024

VHS: Impuls vhs & Bibliothek: Geldanlage und Ruhestandsplanung 50plus  
Stadtbibliothek Vaihingen, Vaihinger Markt 6, 70563 Stuttgart, 4.00 €/ermäßigte Gebühr 2.50 €  
Anmeldung: Stadtbibliothek Vaihingen, Tel.: 0711 216-80914

09. April 2023

VHS: Impuls vhs & Bibliothek: Das 1x1 der Geldanlage  
Stadtbibliothek Vaihingen, Vaihinger Markt 6, 70563 Stuttgart, 4.00 €/ermäßigte Gebühr 2.50 €  
Anmeldung: Stadtbibliothek Vaihingen, Tel.: 0711 216-80914

30. Juni -  
01. Juli 2024

Waldfest

06. Juli -  
07. Juli 2024

Stadtfest



volkshochschule  
stuttgart



Wir suchen Kurs-Räume  
in Stuttgart-Vaihingen!

Wir suchen Dich!

Für Stuttgart-Vaihingen suchen wir Dozenten für unsere Kurse!  
Bewerbung mit Lebenslauf, Zeugnissen und Infos zu welchen Zeiten  
ihr Kurse anbieten wollt, bitte an: [vaihingen@info.vhs-community.de](mailto:vaihingen@info.vhs-community.de)



# Buchvorstellung

## „Eine Zeit vorher und die Zeit heute“ von Monika Rapka



In China stirbt ein Fischhändler, während sich ein Paar in Deutschland langsam auf einem blauen Sofa verliert. Ein linker Philosophiestudent, der sich in Gewalt verliebt, ein kleiner Junge, der aus seinem Dorf verschleppt wird und zwei Männer an einer Landstraße vor Kiew erleben schmerzlich, dass die Welt seit 2020 aus den Angeln gehoben wurde. Und wie dünn die Masken aus Papier wirklich sind.

Zwischen den Zeilen der acht Erzählungen zeichnen sich aber auch immer wieder leise Spuren der Hoffnung ab. Vom ausgeliehenen Buch eines Nachbarn über einen afghanischen Pfleger bis zu einem befreienden Telefonanruf aus Berlin: Nach und nach verändert sich alles. Kleine Gesten aus Mut und Freundlichkeit lassen einen Neuanfang möglich scheinen.

Die Autorin wohnt in unserem Stadtteil und hat mit dem vorliegenden Buch Ihr Debüt veröffentlicht. Zunächst als Selfpublisherin, denn sie kennt sich in der Buchbranche aus und weiß, wie schwer es ist, als Newcomer einen Verlag zu finden, hat sie doch früher viele Jahre im erlernten Beruf als Buchhändlerin gearbeitet. Später hat sie beruflich noch einmal umgesattelt und arbeitet heute im Brotberuf als Therapeutin in eigener Praxis in Stuttgart-West. Geschrieben hat sie schon in der Grundschule, so dass die Mutter schon mal einen „blauen Brief“ bekam, weil die kleine Monika ihre Hefte schon wieder mit Geschichten vollgeschrieben hatte anstatt mit Schwungübungen. Später stand dann eine Schreibgruppe in der örtlichen

Buchhandlung ihrer norddeutschen Heimat auf dem Programm und nun, Jahrzehnte später, das erste Buch. Sie ist Mitglied verschiedener Schreibgruppen in Stuttgart, ist im nächsten Jahr bei der 1. Stuttgarter Buchmesse am 3.3.2024 dabei und nennt die Stuttgarter Autorin Jutta Weber-Bock als ihre Mentorin.

**Die Autorin zu Ihrem Buch:** Das waren spröde Jahre und ich habe versucht, auch die Sprache an diese Jahre anzupassen und von Schicksalen zu erzählen, die sich so abgespielt haben könnten, die jeder von uns so erlebt haben könnte. Ich spanne einen Bogen um die ganze Welt, eröffne einen kleinen Kosmos von Geschichten und am Ende merkt man: Alles ist mit allem verbunden. Die ersten Erzählungen entstanden bereits früh in 2020 und nach und nach kamen weitere hinzu. Ich schreibe bereits am zweiten Buch, einem Roman, recherchiere parallel auch schon für ein drittes Buch und bin auf der Suche nach einem Verlag.

ISBN 9783757819347, BoD, 19,99 €, auch als eBook erhältlich, 7,99 €

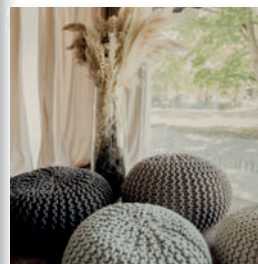
## Mama Circle



Der Mama Circle ist ein Zufluchtsort für werdende aber auch Neu Mamas, an dem neue Kraft geschöpft werden kann. Ein Ort, der als Ausgleich zu unserem stressigen Alltag dient, und die Möglichkeit bietet, zu sich zu finden. Ein **Wohlfühlort**, an dem du dir bewusst Zeit für dich selbst und dein Baby nimmst.

Ein **Safe Space**, an dem du dich öffnen kannst und dich mit anderen austauschen darfst. Nicht nur über die schönen Dinge des Mamawerdens und Mamaseins, sondern auch über Ängste, Unsicherheiten und Herausforderungen.

Es ist ok, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und alles andere sein zu lassen. Kraft zu tanken und sich auf sich (und das Baby) zu konzentrieren.



[www.mama-circle.de](http://www.mama-circle.de)

Besuche uns gerne im Mama Circle. Dich erwartet dort unter anderem Schwangerschaftsyoga, Mama Baby Yoga, Kinder-yoga, Mama Blessing, 1:1 Coaching und weitere **Kursangeboten / Workshops / Beratungen / Events / Specials** rund ums Thema Mama werden und Mama sein.

# Buch Rezension und DIY Rezepte: Trick 17 - Gesundheit & Wohlbefinden

www.topp-kreativ.de

Wir wünschen allen Lesern eine erkältungs-  
freie Winterzeit und falls es doch jemanden  
trifft: Viel Erfolg beim Ausprobieren der Re-  
zepte und schnelle Genesung!

## 3 ÖL-TRICK



**Kokosöl ist ein echter Kämpfer gegen fiese Bakterien im Mund- und Rachenraum. Wenn du morgens ein Kratzen im Hals spürst, sollte es deine erste Wahl sein. Am besten nimmst du gleich auf nüchternen Magen 1 EL Kokosöl in den Mund, lässt das Öl schmelzen und ziehst die Flüssigkeit etwa 15-20 Minuten zwischen den Zähnen hin und her und gurgelst vorsichtig damit. Anschließend spuckst du das Öl aus, spülst den Mund aus und putzt wie gewohnt deine Zähne.**

Wer möchte, kann das Kokosöl auch in den Tee geben.

**Einen Hustensaft mit Spitzwegerich kannst du leicht selbst herstellen. Dafür 50 g frisch gepflückte oder getrocknete Spitzwegerichblätter waschen und klein schneiden. In einem Topf mit 1 l Wasser aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb abseihen, Spitzwegerich entsorgen und nochmals aufkochen. Köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert hat. Etwas abkühlen lassen, 400 g Honig unterrühren und in saubere Gläser abfüllen. Im Kühlschrank lagern und dreimal täglich 1 EL einnehmen.**

Viele Hustensäfte enthalten Spitzwegerich, denn das Kraut wirkt wahre Wunder bei entzündeten Bronchien.

## 4 DER KLASSIKER: SPITZWEGERICH

HUSTEN & SCHNUPPEN 13

## 8 RETTENDER RETTICH



**Kaum einer kennt ihn, dabei steckt jede Menge Power im schwarzen Rettich, auch Winterrettich genannt. Neben seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung überzeugt er nämlich durch jede Menge Vitamin C. Ein Top-Partner bei Husten!**

**1** Zuerst schneidest du den Deckel der Knolle ab.

**2** Danach die Knolle aushöhlen. Wenn das Innere sehr hart ist, nimmst du am besten ein Messer zu Hilfe.

**3** Nun mit einer Stricknadel ein kleines Loch in die untere Seite stechen.

**4** Rettich mit dem Loch über der Öffnung auf ein Einmachglas setzen. Knolle mit braunem Zucker füllen und den abgeschnittenen Deckel wieder aufsetzen.

**5** Rettich ruhen lassen, bis sich der Zucker verflüssigt hat und zusammen mit den guten Inhaltsstoffen ins Glas getropft ist. Nach Bedarf drei- bis fünfmal täglich 1 EL vor den Mahlzeiten einnehmen.

HUSTEN & SCHNUPPEN 19



ISBN 978-3-7724-4495-1  
19,00 €

Die kalte Jahreszeit hat uns nun vollends erreicht und damit leider auch die Phase von Erkältungen und Grippe. Dann ist es gut die Rezepte aus „Trick 17, Gesundheit & Wohlbefinden“ parat zu haben. Denn hier sind die guten alten Hausmittelchen sehr anschaulich mit Bildern beschrieben und somit leicht

zu Hause nachzumachen, z.Bsp. der Hustensaft aus Winterrettich. Das Buch hat aber über Großmutter's Wundermittelchen hinaus auch neue, überraschende Tipps parat wie z.Bsp. das Ziehen mit Kokosöl gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum.



# Kreativ Werkstatt Brandt

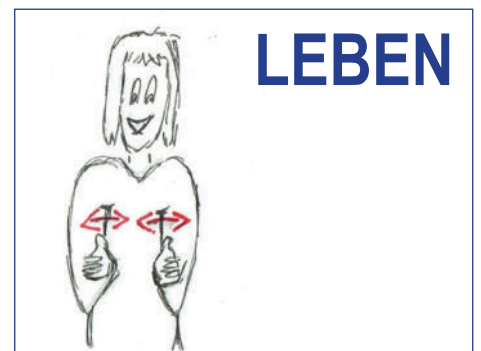
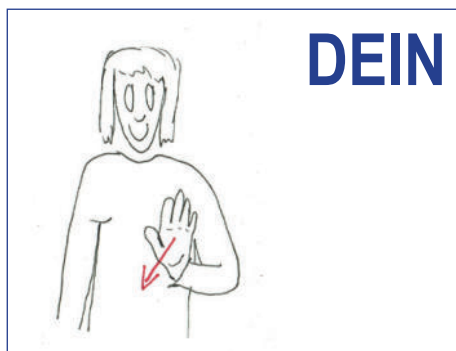
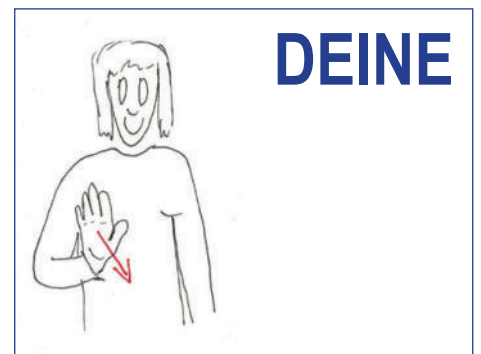
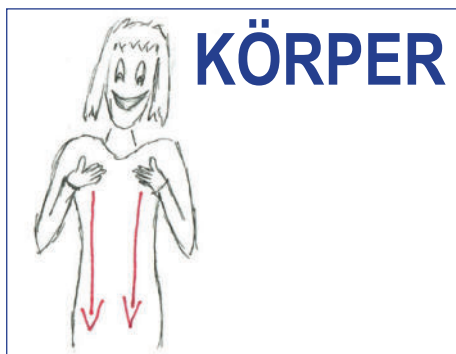
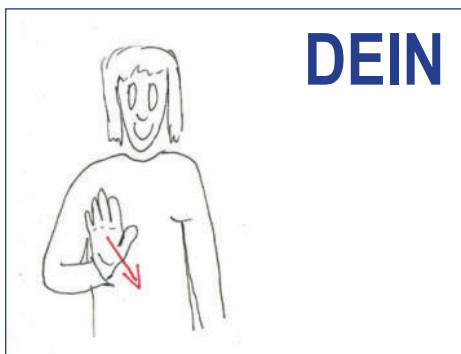
Print | Druckservice | Web Design | Geschenke

Eigentlich machen wir nur das, was uns Spaß macht.  
Wir machen die Welt ein bisschen bunter und fröhlicher.  
Wir wollen begeistern.

Wir arbeiten Hand in Hand mit unseren Partnern zusammen.  
Hast du Ideen und Wünsche? Wir haben den richtigen Partner.

[www.kreativwerkstatt-brandt.de](http://www.kreativwerkstatt-brandt.de)

 [kreativwerkstatt.brandt](https://www.instagram.com/kreativwerkstatt.brandt)



# Wir sind da und helfen!



**1€**

für den guten Zweck

## Charity-Aktion Wir sammeln wieder!

1 € hat jeder übrig und tut nicht weh, das ist das Motto der 1-Euro-Charity.  
Wir sammeln kleine Beträge und in Summe kommt dann ein hervorragendes Ergebnis zusammen.

### **Sammelstelle: Pfandflaschen**

Gartenstraße 44 - 70563 Stuttgart

Wir übernehmen die Arbeit, bringen sie für euch zurück  
und spenden das Pfand!

**Sammelstelle: Paypal**  
[spende@1-euro-charity.de](mailto:spende@1-euro-charity.de)



Eine Aktion der Kreativwerkstatt-Brandt  
[www.kreativwerkstatt-brandt.de](http://www.kreativwerkstatt-brandt.de)



# Auflösung Rätsel vom Vaihinger Herbst



von Dorothee Bauer

Das mittlere Bild hängt in der alten Rohrer Schule, das andere stammt aus dem Archiv der Stuttgarter Straßenbahnen AG.



An unserem Stand beim Vaihinger Herbst hatten wir ein historisches Bild aufgestellt, worauf eine Straßenbahn zu sehen war. Wir fragten die Passanten, wo das Bild aufgenommen worden war und zu welcher Zeit.

Hier die Auflösung: Das Bild zeigt die Straßenbahnhaltestelle Rohr der Linie 1. 1928 wurde die Haltestelle in Betrieb genommen. Die Linie 1 endete hier und fuhr

dann auf der gleichen Strecke zurück. Der Haken, an dem die Bahn am Linienkabel eingehängt war, wurde vom Schaffner mit einem langen Stock ausgehängt und dann an das Rückfahrkabel wieder eingehängt. Der hintere Wagen wurde, der vordere Wagen, wie heute am Vaihinger Bahnhof. Später wurde die Strecke erweitert bis zum Rohrer See, wo die Bahn dann im Kreis fahren konnte, eine Art Wendepflanze. Da wurden dann die Kabelführungen überflüssig.

Das Haus mit dem Glockenturm war das alte Rohrer Rathaus. 1838 wurde das Rathaus eingeweiht. Bis 1936 wurde es als solches genutzt. Dann fusionierte Rohr mit Vaihingen, daher brauchte Rohr ab diesem Zeitpunkt kein eigenes Rathaus mehr. 1957 wurde das Gebäude abgerissen und stattdessen ein Neubaukomplex errichtet, in dem heute noch die BW-Bank untergebracht ist. Das kleine Glöckchen des ehemaligen Rathauses hängt an der Uhr über der BW-Bank.

## Wir suchen DICH



Aufgrund der hohen Nachfrage, suchen wir **weitere Ausbilder (m/w/d)** für:

- \* **Klarinette und Saxophon**
- \* **Blockflöte**
- \* **Schlagzeug**

Nähere Infos bei Sarah Biekert, Jugendleiterin,  
(jugendleiter@musikverein-rohr.de) oder hier:



# Bericht: Papp à la Card

## Nachhaltige Postkarten-Grüße aus der Natur



„Denke Grün, in jeder Farbe die du liebst!“ So oder so ähnlich war die Botschaft einer Karte, die mir vor einigen Jahren in die Hände kam. Das hat mich absolut angesprochen. Und hier geht es nicht um eine politische Richtung, sondern um meine Einstellung zum Leben: Wertschätzend unserer einmaligen Natur gegenüber zu leben und das in all den Facetten.

Klingt sehr abstrakt? Ja, das habe ich mir Ende 2021 auch gedacht, als ich mich in meiner Neuorientierung aufmachte und genau das umsetzen wollte. Ich hatte das starke Bedürfnis, einen beruflichen Weg einzuschlagen, mit dem ich diese Aspekte zusammen bringen kann. Und das Ganze schön und in Farbe.

**Kurz zu mir: Ich bin Kathrin Böhm, in Stuttgart Süd geboren und 2010 glücklich mit mein Mann hier in Vaihingen angekommen, wo wir mittlerweile auch mit unseren beiden Kindern leben. Dass wir hier die Natur vor der Türe haben, genießen wir in vollen Zügen.**

**Zurück zum Thema. Meinem Herzenthema.** Dass jeder einzelne nicht die ganze Welt retten kann ist klar. So möchte ich dennoch in kleinen Schritten und mit bewussten Entscheidungen dazu beitragen, dass unsere Erde mit Würde behandelt wird. Was es dabei jedoch herausfordernd macht ist, ohne großen Aufwand ein nachhaltiges Konsumverhalten zu leben. Nicht wahr? Was kann ich guten Gewissens kaufen?

Wie viel Nachhaltigkeit und Regionalität steckt wirklich hinter dem Produkt? Kann ich dem Hersteller vertrauen? Solche Fragen beschäftigen mich immer wieder. Und so war es mir ein großes Anliegen, bei meinen eigenen Produkten einen Schritt Richtung Regionalität, Nachhaltigkeit und Transparenz zu gehen.

So habe ich im Sommer 2022 als Grafik-Designerin mit meiner Postkartenkollektion auf nachhaltigem Papier gestartet. Meine Kunden lieben es, diese Karten mit wertschätzenden Ermutigungen ihren Lieblingsmenschen zu schicken. Raus aus dem, „immer mehr nur noch digital“ zu machen und das Gegenüber mit einem haptischen Gruß im Briefkasten zu überraschen. Die Postkarten werden von mir mit Liebe designt und in treuer Zusammenarbeit mit der Grasdruckerei in Stuttgart Ost auf nachhaltigem Papier und mit mineralölfreien Farben auf natürlicher Basis, gedruckt. Selbst das Rohstoffmaterial der Karten, die Pflanzenfasern Gras und Silphie, kommt aus der Region.



**Was mich an Graspapier und Silphiepapier so begeistert?** So kommt z. B. die Silphiepflanze aus der Region, bietet auf den

Feldern einen natürlichen Lebensraum für kleine Tiere, Insekten und Vögel, und versorgt gleichzeitig die Böden mit Mineralien und Feuchtigkeit. Sie selbst benötigen dabei ab dem zweiten Jahr kein Wasser und keine Pflege mehr. Einmal im Jahr wird Silphie geerntet und - mit wenig Wasser und Energie sowie ohne Chemikalie - zu Produkten, wie dem Silphiepapier (Die Silphiefasern werden dabei mit ca. 50-60% Altpapier oder Recyclingpapier vermengt), weiterbearbeitet. Die übrigen Pflanzenreste werden für die Energiegewinnung in Biogasanlagen verwendet.

In diesem Sinne stehe ich auch meinen Unternehmenskunden zur Seite, wenn es um deren visuellen Unternehmensauftritt geht. Egal ob es um ein gesamtes Branddesign, einzelne Grafikdesign Leistungen oder das Webdesign geht. Auch dies setze ich mit ihnen so weit wie möglich auf einer nachhaltigen Basis um.

**Lasst uns die Welt Schritt für Schritt ein bisschen besser machen!**

Kathrin Böhm  
von Papp à la Card  
[www.pappalacard.de](http://www.pappalacard.de)



Bild-Quelle: Silphie-Blüte (Silphium perfoliatum) auf Bienennutzgarten.de  
Informationsquellen:  
[www.diegrasdruckerei.de](http://www.diegrasdruckerei.de) und <https://out-nature.de>



**Cooler spaßiger Instrumental-  
Unterricht auf den verschiedenen  
Instrumenten**

**Interesse ?**



**Der Einzelunterricht  
dauert zwischen  
30 und 45 min**



**Du entscheidest dich für die  
Blockflöte? Dann kannst du auch 2-er  
Unterricht bekommen z.B. mit Freunden**



**Musikverein Vaihingen-Rohr e.V.**

**Sarah Biekert**

Tel.: 0711/50461884

Mail: [jugendleiter@musikverein-rohr.de](mailto:jugendleiter@musikverein-rohr.de)

[www.mvr-bigband.de](http://www.mvr-bigband.de)

*aktiv – sympathisch – kompetent*

Interview Dorothee Bauer



**Interview mit Verena Wunsch, Inhaberin in vierter Generation der Apotheke Rohr in der Schönbuchstraße und der Park Apotheke an der Waldburgstraße.**

*Vielen Dank, dass ich mal hinter die Kulissen blicken darf und Sie sich Zeit für mich nehmen, um meine Fragen zu beantworten. Interessant fand ich das große Labor im Keller, wie im Chemieunterricht. Mit roten Kacheln geflieste Tische, Chemikalien in den Wandschränken. Auch die kleine Chemieküche in den oberen Räumen, versteckt in der Ecke hinter dem Lagerraum mit den Medikamenten. Apropos Lagerraum: spannend ist der Roboter, der selbständig die Medikamente einräumt nach dem Prinzip, wo Platz ist, und sie wieder findet und ausgibt. Und auch der Lagerraum für die Deko der Schaufenster, die immer so wundervoll von Ihrer Mitarbeiterin dekoriert wird.*

**Die Apotheken haben Sie in vierter Generation von Ihrem Vater und Ihrer Mutter übernommen. Was hat sich verändert im Laufe der Jahre?**

Angefangen hat es mit meinem Urgroßvater in der Park Apotheke. Als mein Großvater mit in das Geschäft einsteigen wollte, gründete er die Apotheke in Rohr, auf der die

nächsten Jahre auch der Fokus meiner Familie lag. Die Geschäftsräume wanderten in der Zeit durch verschiedene Gebäude. Zuerst war die Apotheke in den Räumlichkeiten des heutigen Tattoostudios und danach in der Schönbuchstr. 9 (heutiges Schlafteq) bis Sie dann 1978 an den Standort kam, den Sie kennen.

**Es gibt Fotos meiner Großeltern, wie sie in ihrer Alltagskleidung, er mit einer Zigarette im Mundwinkel, Sie ohne Handschuhe und Mundschutz im Labor standen und Medikamente zusammenmischten.** Das ist heute undenkbar, ohne Hygienemaßnahmen im Labor zu hantieren. Damals gab es noch nicht so rigide Vorschriften wie heute, die Apotheker hatten viel mehr Freiheiten, auch was die Medikamentenauswahl betrifft. Da wurde ausgegeben, was der Apotheker auf Lager hatte.

Heute bestimmt die Krankenkasse, welche Medikamente von welcher Firma über den Ladentisch zu gehen haben. Das heißt auch, dass bei knapp 100 Krankenkassen, das Lager heute größer sein muss. Auch die Bürokratie ist mehr geworden, die „Arbeit“ am Computer, mit Papier ist mehr geworden. Das, was ich im Studium gelernt habe, die Arbeit am Menschen, nimmt bei mir einen kleinen Teil meines Tagesgeschäfts ein. Das vermissen ich, die Arbeit am Menschen, die Beratung, den Menschen als Mensch sehen. Die Krankenkassen haben ihre Zahlen im Kopf. Ständig gibt es Neuerungen. Man muss sich oft schnell umstellen und das Team mitnehmen. Das kostet Zeit.

Heute ist alles viel schneller. Früher gab es immer eine kleine Pause, 10 bis 15 min, wo kein Kunde in den Laden kam. Da konnten sich die Mitarbeiter, alle zusammensetzen und einen Kuchen essen. Dies ist nicht mehr möglich, wir müssen zeitversetzt, zwischen „Tür und Angel“, den Geburtstagskuchen der Kollegin essen.

Auch führte mein Vater schon früh, trotz

Widerständen seines Vaters, Computer ein, um die Arbeit zu erleichtern. Diese sind heute nicht mehr wegzudenken. Wenn der Strom ausfällt oder das Internet hängt, ist ein Arbeiten kaum noch möglich. Hier muss ich oft an meinen Großvater denken, der früh gestorben ist und ich stelle mir vor, wie er uns gelassen in unserer Hektik und Abhängigkeit mit einer Zigarette im Mund belächeln würde. Diese Abhängigkeit wird mit dem E-Rezept zum Anfang des Jahres noch schlimmer. Dann sehen wir ohne Strom nicht mal mehr, was der Patient auf seinem digitalen Rezept stehen hat.

Zu Zeiten meines Vaters wurde auch die Ausbildung umfangreicher. Heute haben wir hoch motivierte Studienabgänger mit einem großen Anteil an Pharmakologie und klinischer Pharmazie, die gerne mit ihrem umfangreichen Wissen den Kunden in ihren Fragen weiterhelfen möchten.

Damals wie heute ist die Familie mit involviert, meine Großeltern sowie meine Eltern arbeiteten beide in der Apotheke und heute hilft mir mein Vater und meine Mutter bei der umfangreichen Buchhaltung. Und damals wie heute ist es ein Beruf, der einem trotz Stolpersteine viel zurückgibt und dadurch großen Spaß macht. Mein Vater ist oft pfeifend von der Arbeit heimgekommen.

**Was finden Sie spannend an Ihrer Arbeit, was motiviert Sie?** Trotz der Vorgaben aus der Politik, können wir, als inhabergeführte Apotheke vor Ort noch schnell und flexibel reagieren. In der Pandemie konnten wir in kürzester Zeit Desinfektionsmittel selbst herstellen. Spannend ist auch sich zu überlegen, wie wir den Lieferengpässen entgegenwirken können. Hier sind unsere pharmazeutischen Kenntnisse gefragt. Wie können wir das nicht lieferbare Medikament austauschen? Welche Darreichungsform, welche Packungsgröße, welcher Wirkstoff aus der gleichen Klasse kommt noch infrage? Und uns ist es möglich in unserer kleinen Chemieküche, wie Sie sie nennen, Antibiotikasäfte herzustellen, wenn diese mal





wieder nicht zu kriegen sind. Wir bekommen das zwar nicht 1 zu 1 ersetzt, da die Zeit, die wir dafür benötigen, nicht vergütet wird, aber es zeigt, wie krisenfest Apotheken sind und wie viel Wissen hier wohnortnah abrufbar ist.

Toll ist auch die neue pharmazeutische Dienstleistung des Medikationsmanagements, die es für den Patienten seit Kurzem kostenlos in der Apotheke gibt. Oftmals muss der Kunde mehrere Medikamente einnehmen, die auch noch von verschiedenen spezialisierten Ärzten verschrieben wurden und dann hat man da auch noch das von der Nachbarin empfohlene Nahrungsergänzungsmittel. Hier kann man leicht den Überblick verlieren. Wir nehmen uns nach Terminvereinbarung Zeit und bringen wieder Licht ins Dunkel, gehen auf pharmazeutische Fragestellungen wie Einnahmezeitpunkt, Handhabung des Inhalators, Wechselwirkungen und die Sorgen des Patienten



im Zusammenhang mit seiner Medikation ein. Hier arbeiten wir nach Rücksprache und zum Wohle des Patienten auch eng mit den Ärzten zusammen. Da die Medikation immer komplexer und die Zeit knapper wird, ist das eine wichtige Dienstleistung, die von den Krankenkassen übernommen wird.

Die Kunden, die Menschen, die zu uns kommen. Die Gespräche, die Bestätigungen die richtige Hilfe gegeben zu haben, das motiviert. Und auch der gute Zusammenhalt unseres Teams.

**Was möchten Sie den Menschen mitgeben, um gut durch diese anspruchsvolle Zeit zu kommen?** Ich tue mich schwer

mit einem Arzneimitteltipp. Am Wichtigsten ist Zuversicht und eine gesunde Lebensweise: Ernährung, Sport, Bewegung, wenig Stress, eine gesunde Familie. Die „heiße Tasse Tee“ warm trinken und den Moment genießen. Es kommt dabei nicht auf den Tee an, sondern auf die Zeit, die man sich dafür nimmt, die Zeit für sich selbst und mit anderen.

## Gewinnspiel vom Sommer

In der Ausgabe der Stadtteilzeitung Nr.6 hatten wir ein Gewinnspiel ausgelobt.

Zu gewinnen gab es den Wanderführer „10.000 Schritte für zwischendurch in und um Stuttgart“ von dem beliebten Rohrer Autor Dieter Buck, der die Zeitung immer wieder mit großartigen Ausflugstipps versorgt. Vielen Dank hierfür!

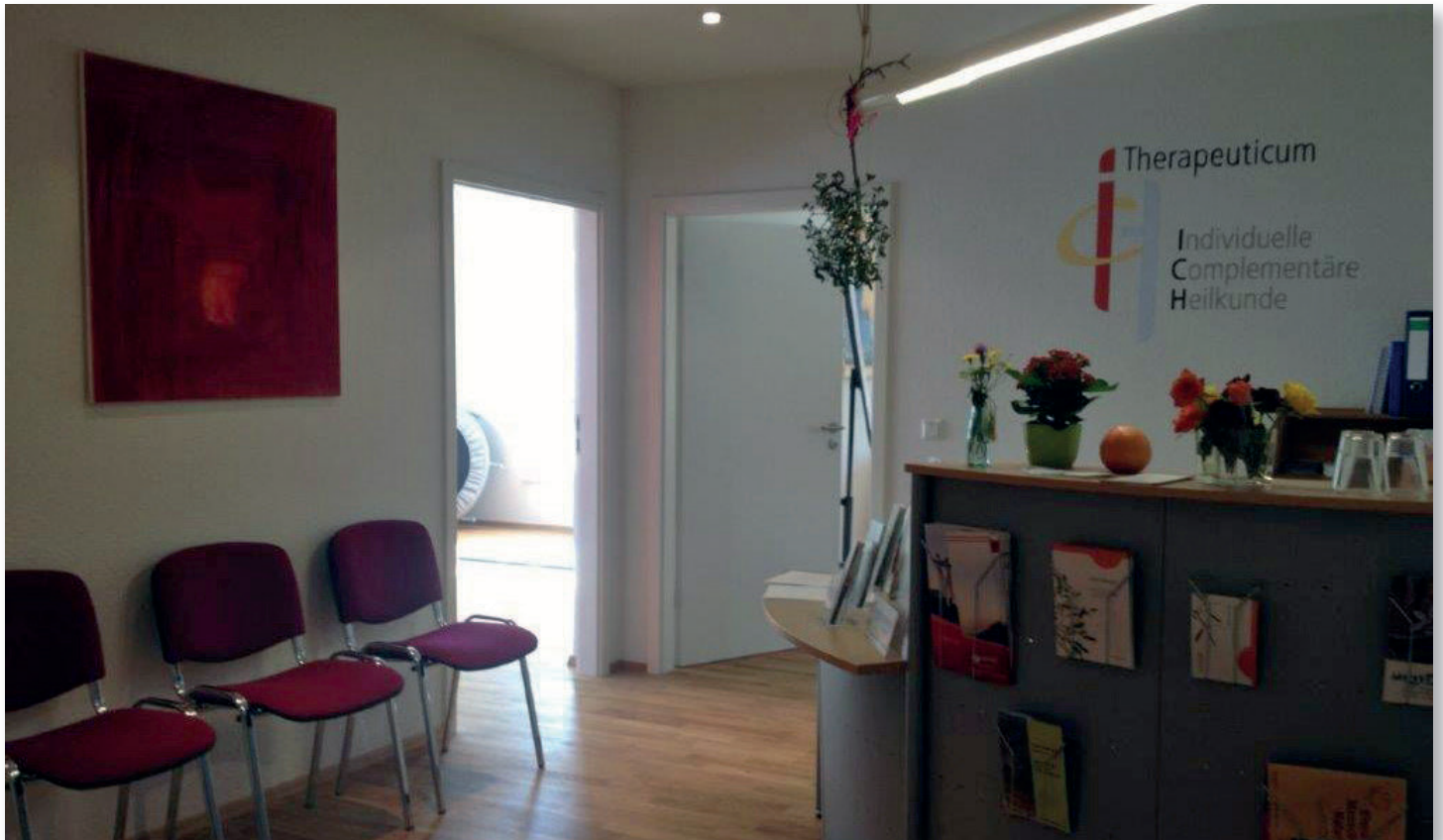
Gewonnen haben zwei Damen aus Vaihingen. Eine bekam das Buch zugesendet, die andere Dame als Trostpreis Künstlerpostkarten, gestaltet von Rohrer und Dürlewang-Künstlerinnen. Auch ein Danke an die Künstlerinnen.





# Interview: Therapeuticum ICH

## ICH = Individuelle Complementäre Heilkunde



**Dr. phil Armin Bauer empfängt mich in seiner Praxis, Mitten im Zentrum von Rohr. Auf der Internetseite der Praxis erfährt man das Leistungsspektrum der Praxis. Dr. Bauer bietet Heilkunde auf Grundlage der anthroposophischen Medizin an, psychologische, seelische Gesprächstherapie, Osteopathie und Chiropraktik nach Ackermann an. Die Praxis betreibt er mit seiner Frau, Sandra Bauer-Keller. Sie bietet Physiotherapie, manuelle Therapie und ebenso wie ihr Mann Osteopathie und Chiropraktik und anthroposophische Heilkunde an. Und wie ich erfahren durfte, bilden sich Beide gerade in Heileurythmie weiter.**

**„Herr Dr. Bauer, was bedeutet Individuelle complementäre Heilkunde?“**

In der komplementären Heilkunde liegt ein anderes Menschenbild als der Schulmedizin zugrunde, nicht nur rein körperlich, sondern auch seelisch – geistige Qualitäten spielen eine Rolle. Wir bedienen uns der Anthroposophie, diese unterscheidet einen physischen Leib, einen Lebenskräfte-Leib, einen Seelenleib und ein Ich.

Viele Erkrankungen sind Wirkungen von

anderen Ursachen, die meist unberücksichtigt bleiben in der herkömmlichen Medizin. Dennoch bleibt die naturwissenschaftliche Medizin unserer Grundlage.

Im Bereich frühkindlicher Zeit oder gar in der jetzigen Zeit finden Kummer, Sorgen und Stress keinen Ausgleich und können so auch körperliche Beschwerden verursachen.

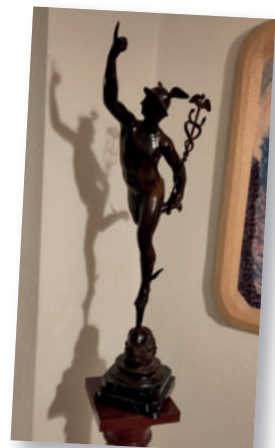
Einschlafstörungen, Aufwachstörungen sind Begleiterscheinungen der heutigen Zeit, die, wenn sie unberücksichtigt bleiben, Bestandteile sind für Erkrankungen, die im Nervensystem, rhythmischen System oder Stoffwechselsystem ihren Ausdruck finden. Da bieten wir Therapie an, um die Ursachen und Problemen nachzukommen. Wir setzen darauf, dass der Mensch selbst an Übungen seine Selbstwahrnehmung verbessert und verwendet um seine Lebenssituation, Lebensform zu verändern, was der Gesundheit förderlich ist.

Medikamentös arbeiten wir mit anthroposophischer Medizin und homöopathischen Medikamenten, manuell mit osteopathischen, chiropraktischen Techniken. Gesprächsinterventionen dienen nicht nur dazu, der Er-

krankung das Ungute zu nehmen, sondern ihr eine Aufmerksamkeit zu geben, die eine Entwicklungschance bedeuten kann.

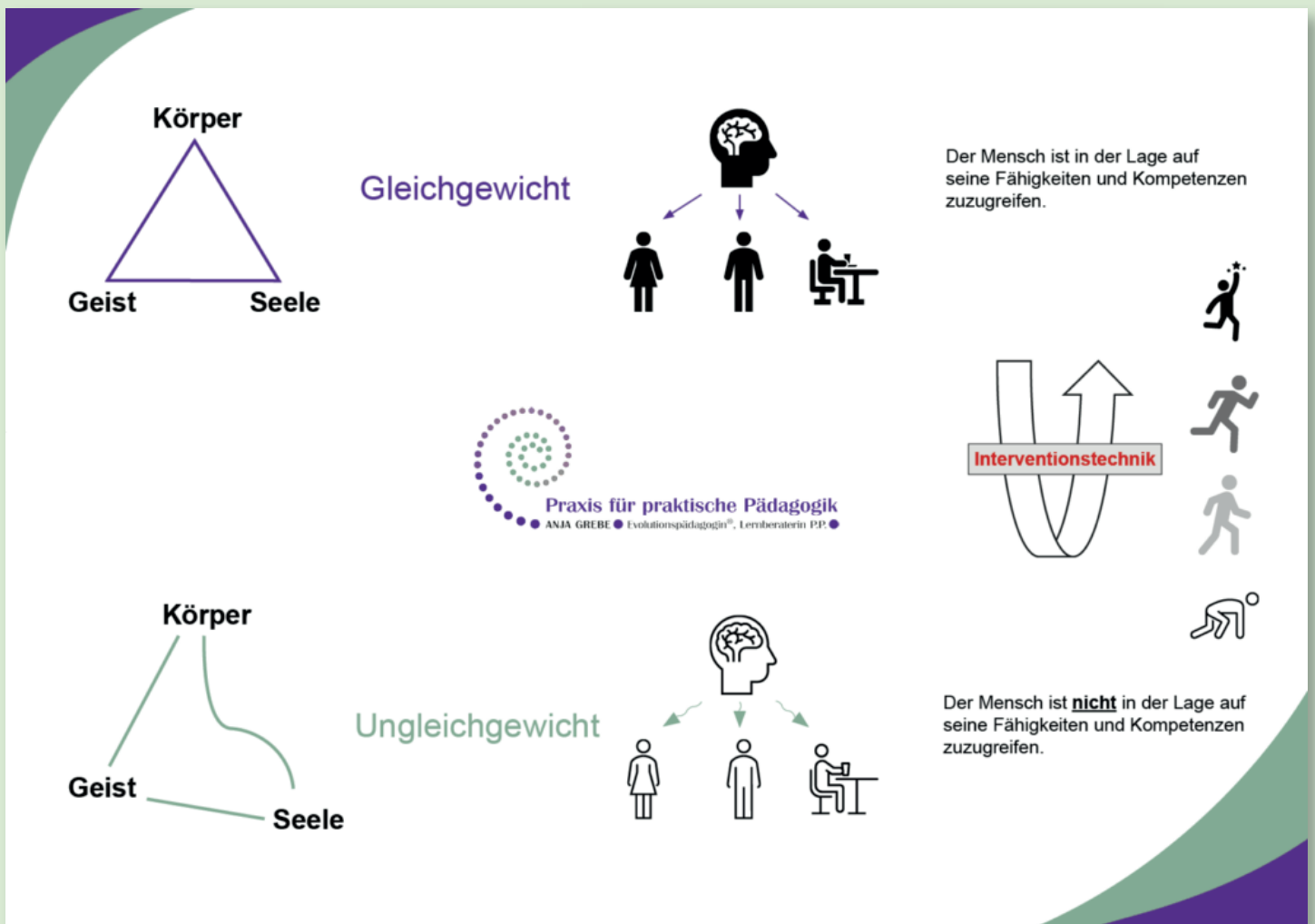
Ein alter naturheilkundlicher Grundsatz lautet: „Nicht das Starke schwächen, sondern das Schwache stärken.“, das bedeutet nicht nur das Symptom (das Starke) zu behandeln, sondern die Ursachenschwächliche aufzusuchen und damit zur Gesundheit zu kommen.

**Durch Aufklärung wollen wir das Nachdenken / Selbstdenken fördern und damit die Selbstheilungskräfte aktivieren.**



**Therapeuticum ICH  
Haldenäckerstr. 2, 70565 Stuttgart  
Tel.: 0711 90745597  
a.bauer@therapeuticum-ich.de**





# Vorstellung: Anja Grebe

## Ich arbeite nicht an Defiziten, sondern stelle Fähigkeiten heraus!

Die Praxis für praktische Pädagogik auf der Rohrer Höhe stellt sich vor:

Grundlage der Arbeit von Anja Grebe, Evolutionspädagogin®, Reflexintegrationstrainerin, Lernberaterin, ist es herauszufinden, welche Einschränkungen bei Ihren Klienten\*innen vorliegen.

Sei es die fehlende Integration frühkindlicher Reflexe oder neurologische Blockaden, die verhindern, dass der Klient\*in nicht oder nur unzureichend auf seine Fähigkeiten zugreifen kann.

Das Motto lautet, nicht an Defiziten zu arbeiten, sondern Fähigkeiten herauszustellen.

Dadurch kommt es, dass Anja Grebe, Unterstützung bei den unterschiedlichsten Thematiken wie beispielsweise Lernschwie-

rigkeiten und Ängsten, Ablösungsproblematiken und Aggression, AD(H)S und Bettnässen bieten kann. Dieses breite Spektrum spiegelt sich auch in den Klienten\*innen wider, welche sich generationsübergreifend in der Praxis einfinden.

So finden sich bei ihr Eltern ein, welche sich für die Schulkompetenzen ihrer Vorschulkin-der interessieren, genauso wie Menschen die immer wieder die gleichen Verhaltensmuster zeigen, wie z. B. Prüfungsängste, fehlende Motivation, Konzentrationsschwäche, welche sie jedoch stören und sie nicht in der Lage sind diese von alleine abzustellen.

Durch einen Mix aus Kommunikation und Bewegung werden in der Praxis von Anja Grebe Stärken, Potentiale und Talente herausgestellt.



**Kontakt Daten:** Anja Grebe,  
Rohrer Höhe 34, 70565 Stuttgart  
Tel.: 0711/ 945 796 42.  
info@grebe-evopaed.de  
www.grebe-evopaed.de



# Les plus belles Chansons françaises

## Mit der MVR-BigBand

Die MVR-BigBand lädt zum Frühjahrskonzert ein.  
Freuen Sie sich auf die schönsten französischen Chansons und mitreißende Stücke!



Dirigent:  
Jens Müller



Mit unserer großartigen Jugendband  
unter der Leitung von Benedikt Gack

**Samstag, 6. April 2024, 19:30 Uhr**

Rudi-Häussler-Saal, Schwabenplatz 3, Vaihingen  
Einlass um 18:30 Uhr, mit kleiner Bewirtung bereits zum Empfang

**Der Eintritt ist frei.**  
Aber eine Spende soll's  
schon sein.

[www.mvr-bigband.de](http://www.mvr-bigband.de)  
[facebook.com/mvr.bigband](https://facebook.com/mvr.bigband)  
[www.instagram.com/musikvereinvaihingenrohr](https://www.instagram.com/musikvereinvaihingenrohr)  
[www.instagram.com/mvr\\_jugendband](https://www.instagram.com/mvr_jugendband)

## Gewinnspiel



[www.pappalacard.de](http://www.pappalacard.de)



Zu gewinnen gibt es in dieser Ausgabe:

1 x drei Karten der Kartenmanufaktur Pappalacard

1 x einen Gutschein für 2 Getränke und 2 Snacks beim Konzert der MVR BigBand im April 2024

1 x zwei Gutscheine zu je 5 €, einzulösen im Bistro der Lebenshilfe Stuttgart, Ernstthaldenstraße 35, 70565 Stuttgart

1 x zwei Gutscheine für die Stuttgarter Bäder und dazu eine Badeente



Wer gewinnen möchte schreibt eine Mail an [123@dasbuntekreativ.de](mailto:123@dasbuntekreativ.de)



Betreff : Ich möchte gewinnen.  
Name und Adresse nicht vergessen.  
Einsendeschluss: 03. März 2024



# Kunst, Kreativ und Entwicklungszentrum „Ein Raum für Alles“

Die Idee für das Zentrum „Ein Raum für Alles“ beinhaltet die Organisation und zur Verfügungstellung eines Ortes mit folgenden Konzepten, die eine angenehme Kommunikation und Selbstentwicklung in Rahmen von Workshops sowohl für Erwachsene mit und ohne Kinder als auch für junge Künstler & Coaches darstellen.

**Was findet Ihr in unserem kreativem Zentrum ?** In unserem Kreativzentrum finden Sie einen Ort für Ihre Ideen, Ihre Kreativität und Ihr Talent. Es ist ein Ort, an dem Sie Ihre Gedanken und Ideen verwirklichen können. Es bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, wie z.B. Basteln, Malen, Kunst und Vorträge. Hier werden Menschen aller Altersgruppen angesprochen, von Kindern bis zu Erwachsenen, um ihre kreativen Fähigkeiten anzusprechen und zu entwickeln. Wir bieten auch Frauenkreise an, bei denen Frauen sich zusammenfinden, sich gegenseitig unterstützen und ihre Talente weiterentwickeln können. Das Kreativzentrum bietet auch einen Raum, in dem Sie Ihre eigenen Vorträge oder Workshops organisieren können. Wir glauben an die Kraft der Kreativität und wollen jeden unterstützen, seine Ideen auf eine spannende Art und Weise zu verwirklichen. Unser Ziel ist es, Sie zu unterstützen, neue Ideen zu entwickeln und den Kontakt zu anderen kreativen Köpfen zu knüpfen!

**Besuchen Sie uns und entdecken Sie die Vorteile des Kreativzentrums – es wird Sie begeistern!**

Wir laden Sie herzlich in unser Zentrum ein, um viele gemeinsame kreative und spannende Erlebnisse zu sammeln!

Weitere Anmeldungsinformationen finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.einraum4alles.tilda.ws](http://www.einraum4alles.tilda.ws)

**Follow** von **Luliia Senchenkova**  
@ein\_raum\_4\_alles  
[www.einraum4alles.tilda.ws](http://www.einraum4alles.tilda.ws)

**Osterbronnstrasse 60  
70565 Stuttgart**



## Darf ich mich vorstellen, Luliia Senchenkova

**Kunst und Kreatives Schaffen und soziales Engagement haben mich schon seit Jahren begleitet. So habe ich mich auch für einen eigenen Weg entschieden, meine kreativen Ideen mit Kindern und Erwachsenen zu teilen.**

**2006** kam ich nach Deutschland um ein Au-Pair-Jahr und danach ein Freiwilliges Soziales Jahr zu absolvieren. Unter anderem war ich beim Diakonischen Werk und ASB tätig.

**2009 bis 2011** arbeitete ich als Betreuerin für Kinder aus sozialschwachen Familien aus Deutschland auf der Krim.

**2011 bis 2015** Hochschule für Technik Betriebswirtschaftslehre und Marketing.

**Ab 2017** Wirtschaftsprüferassistentin bei der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft im gemeinnützigen eingestellt.

**Seit 2021** bin ich in Elternzeit und führe einen Blog auf Instagram über Themen der Integration und Selbständigkeit für Frauen mit Migrationshintergrund in Deutschland.

**Im April 2023** – Gründung des Kreativzentrums „Ein Raum für Alles“.

## Programm 2024

**Kinder:**  
Dienstag  
Malen für Kids 5 bis 9 Jahre  
16:30-17:30 (5 Freie Plätze)

Donnerstag  
Bastelfabrik für Kinder  
14:30-15:15 (4 bis 6 Jahre, 3 freie Plätze)  
15:30-16:15 (1 bis 3 Jahre, 2 freie Plätze)  
16:30-17:15 (7 bis 9 Jahre, 5 freie Plätze)

**Erwachsene:**  
Freitags  
Grundlage des Malens  
18:00-19:30

**Neurographik am Wochenende**  
(5 Termine) ab Januar 2024.

Neurographik ist eine bedeutende Transformationsmethode. Durch das Zeichnen abstrakter Linien und Formen zu einem bestimmten Thema können eigene Anliegen sichtbar und bewusst gemacht, neue Verknüpfungen aufgebaut und Veränderungen angestoßen werden.

# Gedicht: Jetzt

Jetzt ist Morgen,  
jetzt das Du,  
jetzt die Wünsche,  
wozu, wozu?

Jetzt die Fragen,  
die nur Du Dir stellst,  
jetzt hinaus  
nackt in die Welt.

Jetzt ist Nichts  
und jetzt ist Alles,  
Zukunft in Träumen  
Deine andere Gestalt.

Jetzt der Beat,  
was hast Du vor?  
Willst Du bleiben  
der genarrte Tor?

Jetzt das Unbewußte,  
niemals das Nie,  
blende ein  
klingende Zeitsymphonie.

Jetzt ist Hoffnung,  
das Flackernde in Dir,  
möglich immer,  
öffne die Tür!

Jetzt Dein Schicksal,  
kein RING Dich bannt,  
schwinge in der Schwebel,  
sammle Muscheln im Sand.

Jetzt sei glücklich,  
gestrichen, was hinter Dir liegt,  
jetzt konzentriere  
Daseinsmusik.

Jetzt bei Dir,  
laß nicht vergehen,  
mögen Jahrtausende  
steinern bestehen.

Bleibe nicht zögernd  
auf dem Pedal,  
flüstere ins Lenkrad  
GRÜNES Signal!

Beschleunige die Fahrt  
blauen Tagen zu,  
rauschend im Winde ...  
„Über allen Gipfeln ist Ruh ...“





# Rückblick: Vaihinger Herbst & Stadtfest

„Das bunte Kreativ“ ist auch auf den Festen im Stadtteil präsent.

Die Feste sind ein wichtiger Bestandteil des Stadtgeschehens, daher hat es uns sehr gefreut 2023 mit dabei sein zu können.

Beim Stadtfest am ersten Juliwochenende präsentierten wir die Zeitungen auf einem Stehtisch beim Stand des Musikvereines Vaihingen-Rohr e.V. dem die Stadtteilzeitung untersteht. Besucher des Stadtfestes durften Musikinstrumente ausprobieren, betreut von der Jugend des Musikvereines und bei uns in den Zeitungen schmökern.

Auf dem „Vaihinger Herbst“ im September hatten wir einen eigenen Stand, ermöglicht vom „VVF -Verbund Vaihinger Fachgeschäfte e.V.“. Wir hatten einen schönen Platz unter den Bäumen vor dem „KIND“ Fachgeschäft für Hörgeräte. Am ersten Tag wurden wir von zwei jungen Damen unterstützt, die mit den Besuchern, vor allem Kindern, Schlüsselanhänger bastelten. Am zweiten Tag begleitete „Ein Raum 4 Alles“ luliia Senchenkova den Stand und malte, gestaltete Salzteigfiguren mit den Gästen des Vaihinger Herbstes. Während der Angebote konnten wir mit den Menschen ins Gespräch kommen und ich durfte einiges Interessantes über die Geschichte von Rohr und Vaihingen erfahren. Viele Zeitungen kamen dabei unter die Menschen und die positiven Rückmeldungen dazu, bestärken uns, weiterzumachen und neue Ausgaben der Stadtteilzeitung herauszubringen.



Ich bin Doro, Herausgeberin von das bunte Kreativ



©MarvinLeroyPhoto

Mobile Bar  
Coctail-Abende  
Sekt-Empfang



DIE.GOLDBAR



AK.GOLDBAR



WWW.DIEGOLDBAR.DE



HALLO@DIEGOLDBAR.DE



01577 - 400 5 660

Ausgabe 07/2023

**Zu erwerben gibt es die Stadtteilzeitschrift:**

**Online:** [www.etsy.com/de/shop/GeschichtenkisteDoro](http://www.etsy.com/de/shop/GeschichtenkisteDoro)  
**Dürtlewang:** Stadtteilbüro Dürtlewang, Prospektkasten  
**Rohr:** Bäckerei Bausch, Apotheke Rohr  
**Rohrer Höhe:** Podologie Müller, Bonus, Café „Hans liebt Kuchen“  
Prospektkasten Ecke Am Wildwechsel / Waldburgstraße  
**Vaihingen:** Vaihinger Buchladen, Frauenherz  
**Kaltental:** Begegnungsstätte Kaltental  
**Veranstaltungen:** Frühjahrskonzert MVR am 6.4.2024, Stadtfest Vaihingen und Waldfest des MVR

Wir danken allen, die uns geholfen, uns unterstützt, uns motiviert und den Rücken gestärkt haben.  
Ohne diese Menschen, gäbe es das jetzige Heft nicht.

Einsendeschluss für Ausgabe Nr. 8: 31. März 2024

**Impressum:**

**Fotos:** S.4 Annika Gosch, S.5 Katja Flohrer, Titelbild & S.7 unten rechts Thomas Rathay, S.8 & 9 Gymnastik Treff, S.10, 11, 17, 24 & 27 Dorothee Bauer, S.13 Monika Rapka, Maria Belen Bierer, S.14 Frech Verlag, S.18 Kathrin Böhm, S.20 & 21 Apotheke Rohr, S.22 Therapeuticum ICH., S.23 Anja Grebe, S.25 Iuliia Senchenkova

**Grafiken:** S.6, 7, 10, 11 & 26 Dorothee Bauer by Canva App, S.15 Dorothee Bauer, S. 17, 19 & 24 MVR, S.23 Anja Grebe

**Redaktion & Layout:** Dorothee Bauer, Karin Hauff, Kathrin Böhm, Angelika Brandt

**Homepage:** [www.dasbuntekreativ.de](http://www.dasbuntekreativ.de)  
**E-Mail:** [123@dasbuntekreativ.de](mailto:123@dasbuntekreativ.de)  
**Insta:** @dasbuntekreativ  
**Facebook:** Das bunte Kreativ  
**Tel.:** 0176 83012577  
**Druck:** Schwäbisches Tintenlädle



Entsprechend der Zustimmung des Bezirkbeirats  
Stuttgart-Vaihingen gefördert aus dem  
Bezirksbudget der Landeshauptstadt Stuttgart.

