

# DER RUTZ

Die Kundenzeitung  
der Bäckerei Rutz

aktuell  
unterhaltsam  
informativ

Weihnachtsausgabe  
2017

## EDITORIAL



Hallo Ihr Lieben,

es wird gerade viel über mich, das Dinkelkorn, gesprochen, aber im Grunde wissen die meisten nur wenig über mich.

War Ihnen zum Beispiel klar, dass ich einem Wildgras entstamme und schon vor 5000 Jahren als Kulturpflanze im südwestlichen Asien bekannt war? Mit der Völkerwanderung im 4. Jahrhundert kam ich dann auch in diese Region. Wahrscheinlich haben mich Hunnen mitgebracht. Hier, in Baden-Württemberg, war ich bis Ende des 18. Jahrhunderts so beliebt, dass man mich Schwabenkorn taufte. Dann plötzlich war ich out und vermoderte im Boden. Jetzt waren Weizen und Roggen begehrt. Warum? Keine Ahnung!

200 Jahre später bin ich wieder hip. Immer mehr Menschen wollen Backwaren aus meinem Mehl genießen. Rutz bäckt eh schon lange mit mir und jetzt widmet mir die Kundenzeitung „Der Rutz“ sogar eine ganze Seite!

Ich bin eine Diva unter den Getreidesorten, begehrt, aber auch ein wenig kapriziös. Ich kann meine Qualität nur dann entfalten, wenn ich in einem sehr guten Boden wachse und nicht mit Pestiziden vollgesprüht werde, was bei KrachgauKorn®, mit dem Rutz bäckt, Gott sei Dank nicht der Fall ist. Der Umgang mit mir ist, wie es sich für eine Diva geziemt, eine Herausforderung: Ich muss entspelzt werden und auch das Backen mit meinem Mehl erfordert den ganzen Köhner. Dafür enthalte ich sehr viele wertvolle Stoffe, viel mehr als Weizen. Und ich schmecke, das möchte ich in aller Bescheidenheit betonen, unvergleichlich nussig und gut.

Ihr Rutz'sches Dinkelkorn

**Lange verschollen,  
jetzt im Trend: Dinkel**

Seite 2

**Wunder: Humbug  
oder Tatsache?**

Seite 5

## Gekommen und geblieben

Rutz-Jubilare erzählen, warum sie Rutz die Treue halten



Wenn man die Mitarbeiter von Rutz betrachtet, fallen vor allem zwei Dinge auf: Alle sind ganz unterschiedliche, authentische Persönlichkeiten, die ganz eigene und besondere Fähigkeiten in ihre Arbeit einbringen. Und zweitens: Ein Viertel der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konnte schon 10-jähriges Jubiläum feiern. Und das ist in einer Zeit, in der viele Menschen ihren Arbeitsplatz alle paar Jahre wechseln oder verlassen müssen, außergewöhnlich. Deshalb haben wir von der Rutz-Redaktion den ganz alten Hasen, den 20+-Jubilaren, die alles entscheidende Frage gestellt:

**Warum sind Sie so lange bei Rutz geblieben?**

*Lukas Romanski, einer der Backstubenleiter,  
seit 21 Jahren bei Rutz*

Rutz ist ein ehrliches Familienunternehmen, in dem ein gutes Arbeitsklima herrscht. Man hat mir immer verantwortungsvollere Aufgaben anvertraut und mich auf meinem Weg vom Azubi zum Backstubenleiter gut begleitet. Ich bin mit dem Unternehmen mitgewachsen. Es läuft hier gut für mich. Und ich habe einen sicheren Arbeitsplatz. Das ist in einer Zeit, in der immer mehr Bäckereien schließen, sehr wertvoll.

*Alice Müller, Filialeiterin im Fachgeschäft Leimen,  
seit 23 Jahren bei Rutz*

Rutz gibt mir die Möglichkeit, mich zu entfalten. Ich kann selbstständig arbeiten und eigene Entscheidungen treffen. Und ich mag die familiäre Atmosphäre. Ich konnte immer alle Probleme gut mit meinen Vorgesetzten besprechen und sie achteten immer darauf, dass alle im Team auch menschlich gut zusammenpassen. Ich gehe gerne zur Arbeit, auch weil wir viel miteinander lachen.

*Ulla Ballreich, Verkäuferin im Fachgeschäft Schwetzingen,  
seit 25 Jahren bei Rutz*

Ich schätze vor allem die wechselnden Arbeitszei-

ten. Das entspannt mich. So kann ich nachmittags Behördengänge erledigen oder im Sommer an den See radeln, um zu schwimmen. Ich liebe meinen Beruf, bediene gerne. Und ich genieße es sehr, so nette Kolleginnen um mich zu haben.

*Daniela Schindler, Verkaufsleiterin,  
seit 20 Jahren bei Rutz*

Mir war immer wichtig, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen, und das klappt bei Rutz sehr gut. Und dabei konnte ich noch aufsteigen. Ich bin jetzt Verkaufsleiterin und diese Aufgabe gefällt mir sehr, weil ich mitgestalten kann. Dazu habe ich nette KollegInnen und Kunden. Was will man mehr?

*Ramona Kugehl, Verkaufsleiterin,  
seit 25 Jahren bei Rutz*

Ich bin eine Frohnatur und lache gerne, und das kann ich hier gut und oft. Ich habe flexible Arbeitszeiten, das ist mir auch wichtig, und arbeite mit vielen unterschiedlichen Menschen zusammen. Das finde ich spannend. Ich genieße vor allem die Arbeit mit den Auszubildenden; zu sehen, wie auch aus Schülern mit nicht ganz so guten Noten gute Fachkräfte werden, ist toll. An Rutz als Arbeitgeber schätze ich, dass wir hier offen und ehrlich miteinander umgehen können.

*Tamara Hack, Bäckerin,  
seit 29 Jahren bei Rutz*

Ich habe als Kind neben einer Filiale von Rutz gewohnt und da roch es immer so gut. Mir war klar: Diesen Geruch möchte ich einmal erzeugen. Das tue ich nun schon seit fast 30 Jahren und mir bereitet das Backen immer noch viel Freude. Backen könnte ich natürlich auch woanders, aber bei Rutz fühle ich mich wohl. Meine Vorgesetzten hören mir zu und schätzen mich. Langeweile hatte ich auch noch nie, weil ich auf unterschiedlichsten Positionen arbeiten kann.

Wir wünschen  
Ihnen frohe  
Weihnachten  
und ein glückliches  
neues Jahr

*Sylvia Sauerzapf, Filialeiterin in Sandhausen,  
seit 22 Jahren bei Rutz*

Ich kam nie auf die Idee, zu wechseln. Ich mag mein Team und unsere Kunden. Hier darf man zudem Fehler machen. Ich habe einmal spät abends, bevor ich meine Filiale schloss, aus Versehen den Feuerlöscher aktiviert. Sofort waren das Geschäft, Einrichtung und Waren voller Schaum. Auf meinen Notruf hin rückte die halbe Firma samt Geschäftsleitung an und half mir, alles wieder in Ordnung zu bringen. Vorwürfe gab's keine, dafür viel Gelächter. Ich hatte das Gefühl, die ganze Firma steht hinter mir, und das vergesse ich nie.

*Gudrun Herbold, Filialeiterin im Fachgeschäft Nußloch,  
seit 30 Jahren bei Rutz*

Ich übernehme gerne Verantwortung, und die wurde mir hier Schritt für Schritt übertragen. Ich habe Kollegen und Kunden, mit denen ich lachen und sehr gut zusammenarbeiten kann. Auch die Rahmenbedingungen sind bei Rutz sehr gut: Ich habe einen festen Arbeitsort und muss nicht, wie bei anderen Bäckereien üblich, ständig die Filiale wechseln. Außerdem stimmt die Bezahlung. Ich erhalte Urlaubs- und Weihnachtsgeld und die betriebliche Altersversorgung für Mitarbeiter, die schon lange hier sind. Außerdem bekomme ich auf alle Backwaren 35% Rabatt. Das finde ich sehr fair.

*Simone Prause, Fachverkäuferin,  
seit 25 Jahren bei Rutz*

Die Atmosphäre ist so freundlich und familiär hier bei Rutz. Ich kann mit meinen Kolleginnen und Kollegen über alles reden und mit ihnen und unseren Kunden lachen. Ich genieße das Vertrauen, das in unserem Team herrscht. Ich schätze zudem sehr, dass ich qualitativ hochwertige Backwaren verkaufen kann, die ich auch selbst sehr gerne und guten Gewissens esse.

**In 20 Jahren gab es bestimmt auch Durststrecken? Zeiten, in denen man sich morgens die Frage stellte: „Soll ich zur Arbeit oder nicht doch lieber unter die Decke kuscheln?“**

Das Beste geben, das ist das Rezept von Bäckerin Tamara Hack, wenn es schwierig wird am Arbeitsplatz. Und bei Konflikten? Sylvia Sauerzapf hilft es am meisten, „wenn ich mich für ein paar Minuten zurückziehe, ein paar Schritte gehe und tief durchatme.“ Der erste Schritt, schwierige Zeiten zu überstehen, sei die Akzeptanz, dass diese zum Leben dazugehören, findet Verkaufsleiterin Ramona Kugehl. Sie übersteht harte Zeiten mit guten Nerven und Humor und der Gewissheit, dass ihre Kolleginnen immer zu ihr halten.

**Und was wünschen sich die Jubilare für die Zukunft?**

Die meisten haben nur einen Wunsch: dass es so bleibt, wie es ist. Das wünschen wir Ihnen dann auch. /sp

~~Gutschein~~  
~~25%~~  
auf  
~~1 Dinkeltoast~~  
gültig bis 6.1.2018 (solange der Vorrat reicht)

# Lange verschollen, jetzt im Trend Dinkel findet immer mehr Fans

Urkörner wie Dinkel waren lange Zeit vergessen, das Wissen, wie man das Getreide züchtet und verarbeitet, auch. Das ändert sich gerade. Das Urkorn ist zu neuem Leben erwacht. Im Freilichtlabor Laresham werden alte Anbautechniken rekonstruiert. KraichgauKorn®-Landwirt Reinhard Hecker experimentiert voller Begeisterung mit alten und neuen Anbautechniken und die Bäcker von Rutz setzen ihr ganzes, auch aus der Tradition erwachsenes Können ein, um aus dem Urkorn schmackhafte Backwaren herzustellen.

Wenn ich das Freilichtlabor Laresham besuche, bin ich jedes Mal fasziniert und gleichzeitig ein wenig verwundert. Mitten in einer sanften, grünen Auenlandschaft, mit Sicht zum Weltkulturerbe Kloster Lorsch, wird ein Herrenhof aus dem 8./9. Jahrhundert rekonstruiert. „Mit Herrenhöfen wie unserem verwaltete das Kloster Lorsch seine weitgestreuten Besitztümer und erwirtschaftete Einkommen“, erklärt der Leiter des Freilichtlabors, Claus Kropp. Auf so einem Hof lebte ein Grundherr zusammen mit rund 40 Leibeigenen und freien

luftig und großzügig. Die Sense in der Ecke sieht genauso aus wie die meiner Mutter, mit der sie immer unseren Obstgarten mähte. Das mit wilden Blumen und Kräutern durchwirkte Dinkelfeld erinnert mich an die Kornfelder der KraichgauKorn®-Bauern, aus deren Getreide Rutz seine Backwaren herstellt.

Das Leben der Bauern und Handwerker auf dem Herrenhof war mühsam, sie waren der Willkür der Herrscherschicht ausgeliefert, wurden von Seuchen, Krieg und Hungersnöten heimgesucht. Dennoch: „Die Menschen im Mittelalter waren viel fortschrittlicher als ihr Ruf“, berichtet Claus Kropp. „Ihre Arbeitsmethoden waren effizient und sie lebten und produzierten völlig nachhaltig. Natur und Nahrungsmittel waren kostbare Lebensgrundlage und dementsprechend sorgsam ging man mit diesen Ressourcen um.“

## Die Kombination aus alten und neuen Anbautechniken macht den Unterschied

„Wir können vom Wissen der Menschen im Mittelalter profitieren, vor allem, wenn man wie ich, natürliche und gesunde Nahrungsmittel wie

Wie früher – und nun auch die Wissenschaftler in Laresham – jätet der Landwirt Unkraut von Hand und „muss höllisch aufpassen, dass man dabei die empfindlichen Getreidehalme nicht ausreißt.“ Für die Ernte steht ihm ein Mährescher zur Verfügung, in Laresham schnitten die Bauern die Garben mit einer Sichel, droschen die Körner mit Dreschflegeln aus der Ähre und entspelzten Korn



Sonnkorn-Dinkelschleife

für Korn von Hand. Reinhard Hecker nutzt dazu eine Mühle, die nach dem Prinzip einer mittelalterlichen Handmühle funktioniert: Mit zwei Mahlsteinen, einer davon beweglich, trennt er Spelz vom Korn.

## Dinkel erfordert den ganzen Können

Dinkel ist eine kapriziöse Diva und beansprucht viel Aufmerksamkeit. Aber das kann Heckers Begeisterung für das Korn aus der Vergangenheit nicht bremsen, und damit ist er schon lange nicht mehr allein. Wenn ich in die nach Käse und Zwiebel duftende Dinkelschleife von Rutz beiße oder die nach Nüssen, schwarzen Beeren, Kaffee und Malz schmeckende Sonnkorn-Dinkelflocke koste, kann ich gut nachvollziehen, warum sich immer mehr Menschen für Backwaren aus Dinkel begeistern.

Damit sich die hohen geschmacklichen Qualitäten von Dinkel entfalten, müssen die Rutz-Bäcker ihr gesamtes berufliches Können einbringen, denn Dinkel ist nicht nur im Anbau, sondern auch in der Verarbeitung empfindlich. „Dinkelmehl nimmt im Gegensatz zu Weizenmehl schwerer Wasser auf und besitzt zudem weniger Stabilität“, erklärt Alexander Rutz. „Um saftige Backwaren zu erzeugen,

müssen wir viel Wasser in den Teig bringen und das vermindert die Stabilität des Teiges.“ Aber für jedes Problem gibt es ja bekanntlich eine Lösung und die besteht, wie bei Bauer Hecker, auch bei Rutz in der Verbindung von traditioneller Backkunst und moderner Technik. Damit der Teig genug Feuchtigkeit erhält, kochen die Bäcker von Rutz das traditionelle Quellstück, eine Art Pudding aus Dinkelmehl und Wasser, und vermischen es mit dem Teig. „Die Quellstücke können besonders gut Wasser aufnehmen und beim Backprozess wieder abgeben“, erklärt Eugen Rutz. „Damit das Wasser gleichmäßig und gut aufgesaugt wird, braucht der Teig dann vor allem eins: Zeit zu reifen, und die erhält er bei optimalen Temperaturen im modernen Teigrüheraum unserer Backstube.“

Bei der Form von Dinkelbroten ist Fantasie angesagt, denn der Teig ist, wie gesagt, saftig, aber daher auch weich. „Wir denken uns für jedes Dinkelbrot eine passende Form aus“, sagt Alexander Rutz. Die Sonnkorn-Dinkelflocke backen wir im in einer Kastenform, weil Vollkorn extrem viel Wasser benötigt. Beim DuDiDo haben wir einfach die Form gelassen, die der Teig zulässt. Dem Dinkeltoast verleihen wir Stabilität, indem wir den Teig beim



Wirken mehrfach übereinanderschlagen.“ Das Ergebnis: Backwaren, die nicht nur köstlich riechen und schmecken, sondern auch frisch bleiben.

„Dinkelschleifen gab es auf dem Herrenhof Laresham wahrscheinlich nicht. Aber auch die Menschen im 8. Jahrhundert wussten gute Backwaren und leckeres Essen zu schätzen“, sagt Claus Kropp. „Auf jedem Herrenhof gab es ein Backhaus,



Sonnkorn-Dinkelbrot

Bürgern. Sie erzeugten handwerkliche und landwirtschaftliche Güter zum Tausch und zur Selbstversorgung.

Wie wohnten die Menschen im Mittelalter? Wie ernährten sie sich? Wie produzierten sie Nahrungsmittel wie Getreide? „Wir lassen das Leben von damals wieder auferstehen, so wirklichkeitsgetreu wie möglich“, berichtet Historiker und Archäologe Claus Kropp. Er und seine Mitarbeiter/-innen errichten Häuser wie im 8. Jahrhundert, züchten Rinder und Schafe wie damals, weben und färben Stoffe wie damals und bauen, wie im Mittelalter, Urkörner wie Dinkel an. Für die Mitarbeiter, aber auch für die Besucher, die an bestimmten Tagen mitarbeiten können, ist das eine neue und sehr spannende Erfahrung.

„Basis für unsere Rekonstruktionen sind wissenschaftliche Quellen wie Ausgrabungen, Rechtskataloge und illustrierte Gebetsbücher“, so Claus Kropp. „Vor allem aber experimentieren wir. Als wir zum Beispiel in einem illustrierten Psalter ein Bild von einer Sichel fanden, bauten wir sie nach bis sie funktionierte, und nun schneiden wir mit ihr unsere Dinkelgarben.“

## Nachhaltigkeit war im Mittelalter selbstverständlich

Das Bild vom Mittelalter, das hier entsteht, ist viel moderner als gedacht: Die Häuser der Bauern sind aus Holz, aber sie besitzen ein Fenster, sind

Getreide herstellen will“, findet KraichgauKorn®-Bauer Reinhard Hecker. Er ist ein großer Fan von Urkörnern wie Einkorn, Emmer und Dinkel. „Die Menschen damals wussten was gut ist.“

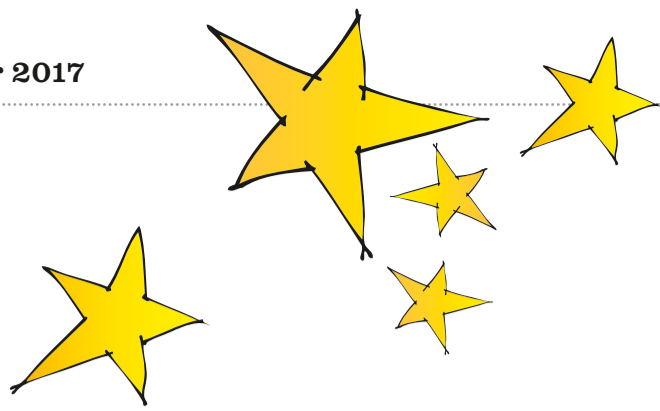
Dinkel zum Beispiel ist nicht nur sehr schmackhaft, sondern auch sehr gesund. Nach Ergebnissen des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel, des Max-Rubner-Instituts, ist Dinkel wertvoller als Weizen. Das Urkorn enthält mehr Vitamin B und E, mehr hochwertige Fett- und Aminosäuren. Der Eisenwert im Dinkel ist doppelt so hoch wie im Weizen, der Wert von Zink und Mangan sogar drei- bis viermal so hoch.

Reinhard Hecker mag Dinkel nicht nur, weil das Urkorn kostbar ist, sondern auch, weil sein Anbau dem Landwirt viel Raum zum Experimentieren lässt. „Dinkel war Hunderte von Jahren in der Versenkung verschwunden, es gibt noch kaum Züchterfahrungen, geschweige denn Lehrbücher zum Anbau.“ Dinkel ist zudem ein empfindliches Korn und sehr aufwendig in der Herstellung. Damit ihm eine gute Ernte gelingt, greift Reinhard Hecker zum Teil auch auf traditionelle Methoden des Mittelalters zurück und kombiniert sie mit moderner Technik. „Die Menschen damals hatten viel mehr Erfahrung im Anbau von Dinkel als wir.“ Wissenschaftliche Rekonstruktionen wie in Laresham verfolgt er daher mit großem Interesse.

Wie die Bauern im Mittelalter, zieht Reinhard Hecker die Furchen mit einem Schälplflug, weil dadurch mehr Humus an die Oberfläche gelangt.



Dunkel-Dinkel-Doppelweck



## Christstollen: königliches Fastenbrot



Sonnkorn-Dinkelflocke

in dem die Menschen frisches Brot buken und die Speisen, die sie aus dem Wenigen, was sie hatten, zubereiteten, waren schmackhaft und fantasievoll. So standen im Sommer regelmäßig Salate mit frischen Kräutern und essbaren Blumen auf dem Tisch.“ Gourmetsalat auf dem Tisch einer einfachen Bauersfamilie! Auch so ein Bild, das ich mit dem Mittelalter bisher nicht in Verbindung brachte. Man darf gespannt sein, was Claus Kropp und seine Mitarbeiter noch alles herausfinden, und was

Landwirte wie Reinhard Hecker oder Bäcker von Rutz aus alten Traditionen heraus für unseren heutigen Geschmack herstellen und backen. /sp.

Weitere Informationen:

Freilichtlabor Lauresham/Kloster Lorsch  
[www.kloster-lorsch.de/](http://www.kloster-lorsch.de/)

KraichgauKorn: [www.kraichgaukorn.de/](http://www.kraichgaukorn.de/)  
Rutz: [www.rutz.de](http://www.rutz.de)



## Mit Dinkeltoast kann der Tag beginnen

Eine Genussbeschreibung von Brot-Sommelier Alexander Rutz



Dinkel-Toastbrot

Zutaten: Dinkelmehl, Dinkelflocken, Honig, Quellsalz, Hefe, Wasser

Unser Dinkeltoast! Durch seine kuppelartige Rechteckform und besonders durch das Dinkelkorn ist er ein Muss für jeden gesundheitsbewussten Genießer. Das kastanienbraune Toastbrot mit seinen goldbraunen Seiten erstrahlt im Morgenlicht und lockt Begeisterte an. Der röstig-malzige Geruch wird von einer dezenten Honignote abgerundet und lässt die Müdigkeit vergessen. Das Dinkelstück kracht beim Schneiden angenehm und das Messer gleitet sanft durch die elastisch-zarte Krume. Das leicht offen geporte Innenleben, in seinen sandbraunen Farben, gespickt mit Dinkelflocken, liegt flauschig weich auf dem Früh-

stücksteller. Wieder strömt der süßliche Karamellduft in die Nase. Kross-knackig beim ersten Biss, trifft der Gaumen auf das zartfeuchte Scheibeninnere. Die Sinne spielen verrückt, wenn sie auf das milde Aroma von süßlichem Malz treffen, das mit einer Nuance von Honigmandel abgerundet wird. Der Tag kann beginnen.

Verzehrempfehlung

Der perfekte Weckruf am Morgen lässt sich am besten mit aromatischem Waldhonig ergänzen oder frischer Walderdbeerkonfitüre aus Omas Keller. Ein aromatisierter Schwarztee mit Akazienhonig und einem Schlückchen Milch perfektioniert den harmonischen Genuss.

Mehl, Wasser, Hefe, Öl und sonst nichts. Das waren im späten Mittelalter die Zutaten für den Christstollen. Kann man heute kaum glauben, wenn man zum Beispiel in die buttrig-mürben, nach Mandeln und Marzipan schmeckenden Prachtexemplare von Rutz beißt und dabei den Duft von Zitronen, Vanille und Orangen einatmet. War aber so. Beliebt war er nicht, der Christstollen, sollte er auch nicht sein.

Früher haben die Christen auch vor Weihnachten gefastet, von St. Martin am 11. November bis zum Heiligen Abend. Die Fastenspeisen, die auf den Tisch kamen, sollten Demut lehren und Verzicht. Und der Christstollen war so eine Fastenspeise. Bis Ende des 15. Jahrhunderts Kurfürst Ernst von Sachsen und sein Bruder Albrecht auf den Plan traten. Denen schmeckte der Christstollen auch nicht. Sie schrieben an Papst Innozenz VIII. und baten ihn, zumindest Butter anstelle des tranigen Rüböls verwenden zu dürfen. Butter war in der Fastenzeit eigentlich nicht erlaubt. 1491 gab das Kirchenoberhaupt gnädig im Dresdener Butterbrief sein Einverständnis. Und von da an ging es aufwärts mit dem Christstollen. Er wurde in Dresden zum Gebäck royal, das die Bäckerzünfte jedes

Jahr dem sächsischen König als Weihnachtsgeschenk überreichten. Und da wollten sich die Bäckermeister natürlich nicht lumpen lassen, und so wanderten immer edlere Rohstoffe und Zutaten in das zuckrige Backkunstwerk.

Ich glaube, den als Genießer bekannten sächsischen Königen hätte der Christstollen von Rutz auch gemundet. Er ist das Backwerk von Rutz, das die teuersten Zutaten enthält, die größte Sorgfalt der Bäcker beansprucht und die meiste Zeit fordert.

3 Tage dauert es, bis ein Rutz-Stollen vollendet ist. Die Bäcker von Rutz stellen aus Mehl, Wasser, Milch, Hefe, Butter, Marzipan, Mandeln, Rosinen, Vanille, Zitronat und Orangeat einen Teig her. Der braucht dann erst einmal Zeit zum Reifen. Dann wird er sehr vorsichtig gewirkt und in Form gebracht, denn der weiche Teig ist sehr fragil. Sobald der Christstollen aus dem Ofen kommt, wird er mit Butter und einen Tag später mit einer Zucker-Marmeladen-Buttermischung bestrichen und mit Puderzucker bestreut. Eine Fastenspeise ist der Christstollen von Rutz wahrlich nicht mehr, aber dafür eine Sünde wert. /sp



Unser handgemachter Christstollen

## Butternudeln und Birnenbrot

Schon lange vor dem Spaghettieis gab es bei uns in Oberschwaben die Butternudeln. Dafür presst man feste Butter durch die Spaghettipresse und lässt dann viel Honig über den Butternudelberg rieseln. Das sieht aus wie ein kleiner, mit Sternenstaub überzogener Gletscher, der in einem goldenen See steht. Zumindest habe ich mir das als Kind immer so vorgestellt.

Um schöne Butternudeln herzustellen, muss man sich anstrengen. Für Birnenbrot auch, aber dann bilden die beiden eine unschlagbar gute Kombination: Butternudeln verleihen dem rustikalen

Birnenbrot genau das Quäntchen süße Finesse und Saftigkeit, um perfekt zu schmecken. Zudem bringen die Butternudeln die feinen Zutaten, die zum Beispiel das Früchtebrot von Rutz enthält, so richtig zur Geltung: die in Rum eingelegten Birnen, Pflaumen, Datteln, Feigen und Aprikosen, die Walnüsse und Haselnüsse, Mandeln und Sultaninen. Unser Geruchssinn freut sich auch: Der Duft des Honigs verbindet sich wunderbar mit dem Zimt- und Nelkenduft, den Birnenbrot ausstrahlt. Also, aufhören mit dem Kalorienzählen, Augen schließen, schnuppern und genießen. /sp

### PREISRÄTSEL

### Sag mir, wie viel Sternlein stehen ...

#### Lust auf 1 Päckchen köstliches Weihnachtsgebäck von Rutz?

Dann zählen Sie die Sterne in diesem Heft (ohne Kinderseite) und senden Sie das Ergebnis bis zum 16. Dezember an: Bäckerei Rutz, Altrottstraße 50, 69190 Walldorf, oder über das Kontaktformular auf [www.rutz.de](http://www.rutz.de)

Die ersten 20 Einsender mit richtiger Lösung erhalten 1 Päckchen Weihnachtsgebäck. Viel Glück!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Hat Dienen ausgedient?

Der Kunde ist König und der Kunde hat immer recht. Diese Slogans spuken noch bei vielen von uns im Kopf herum, wenn wir an Service oder Verkauf denken. Aber stimmt das noch? „Nein“, sagt Veronika Dirksmeier, Geschäftsführerin der Unternehmensberatung inpraxi, die sich auf die Beratung von Bäckereien spezialisiert hat. „Zwischen Kunden und Verkäufer/-innen besteht eine gleichberechtigte Beziehung, in der die Verkäufer/-innen sich als Begleiter der Kunden verstehen. Für Oliver Rutz sind Kunden Gäste. „Wir schulen unsere Verkaufskräfte, sich wie Gastgeber zu verhalten, die ihre Gäste gerne bewirten.“ Dazu gehört auch, den Gästen ein Ambiente zu bieten, in dem sie sich wohlfühlen, wie eine geschmackvolle Einrichtung und eine appetitanregende Warenpräsentation. „Im Gegenzug dürfen Verkaufskräfte von ihren Kunden erwarten, dass diese sich wie Gäste verhalten, wertschätzend und respektvoll.“

Wie sieht so eine Verkaufs- oder Gastbeziehung konkret aus? „Eine gute Verkaufsfachkraft lässt sich auf jeden Kunden ein“, so Veronika Dirksmeier, „und spürt seinen Bedürfnissen nach. Wenn ein Kunde in Eile ist, wird sie ihm kein Gespräch aufdrücken, sich aber Zeit nehmen, wenn sie merkt, dass ein Kunde Lust auf einen kleinen Plausch hat.“ Zu so einer guten Begleitung auf Zeit gehört für Veronika Dirksmeier auch, dass Verkaufsfach-



kräfte alle Fragen ihrer Kunden nach Inhaltsstoffen korrekt und stimmig beantworten können. „Damit dies möglich ist, können unsere Mitarbeiter alle Informationen sofort abrufen“, sagt Oliver Rutz. Mit (Be)Dienen hat diese Art von Verkauf nicht mehr viel zu tun, oder doch? Für Brigitte Rutz ist dieser partnerschaftliche Umgang zwischen Verkaufsfachkraft und Kunde die Quintessenz von

Dienen. „Für viele ist Dienen ein altmodischer, verstaubter Begriff, der Unterwerfung suggeriert, aber das hat sich geändert. Dienen im modernen Sinn beschreibt für mich eine Beziehung, die auf gegenseitigem Respekt und Wertschätzung basiert. Und diese Haltung gelingt unseren Mitarbeitern am besten, wenn wir sie ebenfalls mit Respekt behandeln und für eine Arbeitsatmosphä-

re sorgen, in der sie sich wohlfühlen.“ So dürfen Rutz-Mitarbeiter während der Arbeitszeit alle Backwaren und heißen Getränke kostenlos konsumieren. Rutz veranstaltet zudem immer wieder ein Mitarbeiterfest und bedankt sich bei seinen MitarbeiterInnen für deren Einsatz.

„Für gute Arbeitsergebnisse tragen aber auch die Mitarbeiter selbst Verantwortung“, so Veronika Dirksmeier, „und dabei spielen auch im Augenblick nicht sehr gefragte Werte eine große Rolle, wie Regeltreue und Zuverlässigkeit. Wer nicht pünktlich kommt oder abends nicht zuverlässig die Filiale so verlässt, dass die Kollegen der Frühschicht gleich loslegen können, setzt sie unter Stress und nimmt ihnen Zeit, die sie für einen guten Service benötigen.“

Auch wenn die Rahmenbedingungen stimmen, ist es bestimmt nicht immer einfach, jedem Gast mit herzlicher Empathie zu begegnen, vor allem, wenn die Kunden Schlange stehen. Wem gelingt dies am besten? „Lebenslustigen Menschen, die andere Menschen mögen und sie nehmen wie sie sind“, weiß Veronika Dirksmeier. „Menschen, die Brot und Kuchen ohne Reue genießen und daher Backwaren mit Begeisterung verkaufen können.“

/sp

## Gemeinsam überwinden sich Hindernisse leichter



Die Etappen eines Ausbildungswegs können manchmal beschwerlich sein. Fast alle Rutz-Azubis überwinden aufkommende Schwierigkeiten gut. Die Rutz-Ausbilder unterstützen sie dabei tatkräftig und wurden dafür schon von der Handwerkskammer Mannheim-Rhein-Neckar-Odenwald mit der Auszeichnung „Bester Ausbilder“ belohnt.

Im Augenblick absolvieren 21 angehende BäckerInnen, KonditorInnen, FachverkäuferInnen und Verwaltungsfachkräfte bei Rutz ihre Ausbildung. Davon bestehen 90 % die Prüfungen mit Bravour und 80 % davon werden übernommen. „Diesen Erfolg verdanken die Rutz-Azubis natürlich vor allem ihrem Engagement und ihrer Leistungsfähigkeit“, berichtet Brigitte Rutz, „aber wir unterstützen sie dabei auch tatkräftig. Wir wollen, dass unsere Nachwuchskräfte gut ausgebildet sind, und wir wissen, dass eine Ausbildung herausfordernd sein kann.“ Rutz führt zum Beispiel regelmäßig Schulungen durch, organisiert, falls notwendig, Nachhilfeunterricht und arbeitet seine Azubis präzise

ein.“ So schreiben die Azubis zusätzliche Berichte über berufliche Aufgaben, die sie bewältigen müssen, zum Beispiel, wie man eine Sonderbestellung ausführt oder wie man richtig guten Kaffee zubereitet. „Wir legen zudem großen Wert auf einen engen Kontakt zu unseren Auszubildenden, um sicherzustellen, dass sie sich bei uns wohlfühlen, und um auftretende Probleme so schnell wie möglich zu lösen“, sagt Oliver Rutz. Alle Auszubildenden haben einen festen Ansprechpartner und sollen sich auch untereinander so gut wie möglich kennenlernen. Und das gelingt am besten, indem man zusammen eine gute Zeit verbringt. Und so ist auch der jährliche Ausflug fester Bestandteil einer Ausbildung bei Rutz, und für den lassen sich die Ausbilder immer etwas Besonderes einfallen. Und was können die Azubis zum Erfolg ihrer Ausbildung beitragen? Oliver Rutz: „Wir wünschen uns, dass unserer Azubis zuverlässig, ehrlich und pünktlich sind und dass sie neugierig darauf sind, was ihnen ihre Ausbildung bringt.“ /sp

## Stets zu Diensten: Der Butler

Sie sind zuverlässig, treu, verschwiegen. Sie sind die guten Geister, die ihren Herrschaften das Leben so angenehm wie möglich machen – und das, ohne selbst wirklich in Erscheinung zu treten. Die Rede ist von Menschen, die als Dienstpersonal in einem Privathaushalt ihr Geld verdienen, von Butlern. Lange Zeit schien der Beruf des Butlers quasi ausgestorben, im Alltag bekommt man die Männer in Frack und weißen Handschuhen nur selten zu Gesicht. Als „einfacher Bürger“ kennt man eventuell den wohl berühmtesten der Film- und Fernsehgeschichte: Freddie Frinton, der seit über 50 Jahren an Silvester in „Dinner for one“ als James durch die TV-Programme stolpert. Vielleicht auch noch Charles Carson aus der Serie „Downton Abbey“. Doch im 21. Jahrhundert sind perfekter Service in den eigenen vier Wänden und bestens ausgebildete Butler wieder gefragt. Nicht nur bei den Reichen dieser Welt, sondern auch etwa in Botschaften, Luxushotels oder auf Kreuzfahrtschiffen.

### Butler will gelernt sein

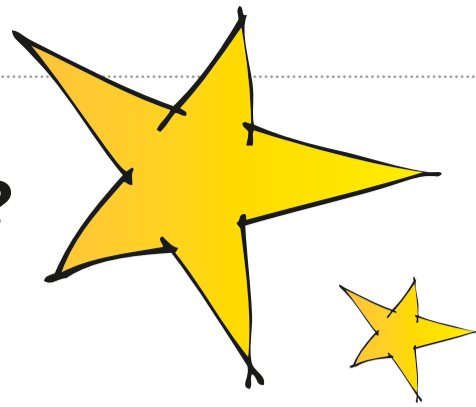
Was muss ein Butler oder eine Butleresse (so wird das weibliche Pendant heutzutage genannt) können? Und wo können sie dies lernen? In Großbritannien, wo der Butlerberuf seine Wurzeln hat, gibt es noch immer mehrere renommierte Butlerschulen, wie etwa die London Butler Valet School. In Deutschland wird diese Ausbildung, die meist zwischen vier und acht Wochen dauert und von 6.000 bis 14.000 € kostet, ebenfalls angeboten. Zum Beispiel in der Butlerschule Edumondi in der Nähe von Hamburg, die in ihrer Akademie das notwendige Fachwissen, gepaart mit modernen Methoden des Persönlichkeitstrainings, vermittelt.

### Mehr Manager als Diener

Ohne Lust an Dienstleistungen zu haben, findet man keine Freude an diesem Beruf, sind sich die

Experten von Edumondi einig. Man sollte, wie die meisten ihrer Absolventen, schon eine innere Berufung fühlen, das Dienen sozusagen im Blut haben. Um, wenn es sein muss, rund um die Uhr mit Freude für seinen Dienstgeber da zu sein. Denn Butler sind heutzutage nicht mehr die „stummen Diener“ mit devotem Verhalten, die nur die Garderobe reichen, Gäste empfangen und das Essen servieren. Stil, Loyalität, gute Manieren, Seriosität, Diskretion, Zuverlässigkeit, Diplomatie: Das sind zwar noch immer gefragte Kernkompetenzen. Doch heutzutage müssen Butler über interkulturelle Kompetenz, funktionierende Netzwerke, organisatorische Fähigkeiten und Flexibilität (um auch Pläne, die sich im Sekundentakt ändern, oder delicate Situationen in den Griff zu bekommen) verfügen. Sie sind die Manager des Haushaltes, oft großer Anwesen, sie organisieren Reisen und Geschäftstermine. Für Beno P., einen Edumondi-Absolventen, der mittlerweile in einem Fünf-Sterne-Hotel arbeitet, ist dabei die Grundhaltung sehr wichtig: „Ein Butler muss wissen, was er tut.“ Die Frage „Ist das so recht?“ oder „Sind Sie mit meiner Leistung zufrieden?“, darf seiner Meinung nach erst gar nicht gestellt werden. Auf Augenhöhe stets das Gefühl zu vermitteln, dass alles da und alles gemacht ist, ohne dass danach gefragt werden muss: Das sei die Kunst – und für einen Butler das Erfüllende an diesem Beruf. Allerdings, fügt er hinzu, gibt es noch ganz pragmatische Vorteile: „Wir werden speziell für den Dienst an reichen Persönlichkeiten ausgebildet, das bietet natürlich reichlich Aufstiegschancen.“ Zudem lernt man stets neue Menschen kennen und kann das Jetset-Leben hautnah miterleben. /cr

# Wunder: Humbug oder Tatsache?



Weihnachten ist die Zeit der Wunder. Nicht nur für Christen. Auch viele nichtgläubige Menschen sehnen sich in der Weihnachtszeit nach einem Wunder, wobei damit eher der Wunsch nach etwas gemeint ist, das man nie oder kaum bekommen hat. Aber ist das ein Wunder?

Die Definition des Wortes Wunder ist klar und einfach: Ein Wunder ist ein Ereignis, dessen Zustandekommen wir uns nicht erklären können und daher ins Staunen geraten. Im engeren Sinn verstehen wir heute darunter ein Ereignis in Raum und Zeit, das menschlicher Vernunft und Erfahrung sowie den Gesetzmäßigkeiten von Natur und Geschichte scheinbar oder wirklich widerspricht.

Klar, oder? Nein, die Interpretation eines Wunders ist je nach Zeitepoche und individuell verschieden. Gut nachzulesen ist das in der Aufsatzsammlung „Wunder, Beweise und Tatsachen“ der Wissenschaftshistorikerin Lorraine Daston.

## Von Gott oder Satan ...

Im christlichen Mittelalter waren Wunder der für Menschen nicht erklärbare Beweis für das Wirken Gottes. Wunder begegneten den Menschen damals an jeder Straßenecke, denn mangels Wissen gab es unendlich viel, was nicht einzuordnen war.

Heute empfinden wir Wunder, sofern wir daran glauben, als etwas Positives. Im Mittelalter wurden Wunder jedoch auch rasch als böse Omen gedeutet, die zu erwartende Strafmaßnahmen Gottes ankündigten, wie etwa Krieg oder Pest. Und Wunder konnten natürlich auch gefährliche Zeichen des arglistigen Satans sein, der sich als Gott ausgab. Göttliches Wunder oder Hexerei? Das galt es nun zu beweisen und die schrecklichen Ergebnisse manche dieser „Beweisführungen“ sind bekannt: Tausende angebliche Ketzer oder Hexen starben deswegen auf dem Scheiterhaufen.

Im Zuge der Verfolgung durch die kirchliche Inquisition wurde es für Forscher gefährlich, sich mit Wundern zu beschäftigen. Ein Ausweg: der objektive, faktisch geführte Beweis, dass viele Wunder oder Hexereien normale Naturerscheinungen seien. Und so gingen Wissenschaftler der frühen Neuzeit dazu über, außergewöhnliche Phänomene exakt zu beschreiben, daraus Naturgesetze zu entwickeln und Gründe für Abweichungen zu finden. Die Naturwissenschaften entstanden und entzauberten Wunder für Wunder.

## ... oder doch von Menschenhand?

Gehen uns durch die Wissenschaft die Wunder aus? Ich habe den Eindruck, dass das Gegenteil

der Fall ist. Allein die Tausende von Buchtiteln, Liedern und Werbebotschaften, die das Wort Wunder enthalten! Gläubige Menschen sehen in Wundern nach wie vor das Wirken Gottes oder einer höheren Macht. Auch heute noch ist der „Beweis“ eines Wunders Voraussetzung für die Heiligsprechung. Als Wunder gelten für viele von uns auch nie da gewesene Leistungen und Erfindungen von Menschen. Und die gab und gibt es permanent. Die erste Glühbirne war für viele ein Wunder, die Landung auf dem Mond, das erste Retortenbaby. Dazu zählen auch die wissenschaftlichen Erkenntnisse für das bis dahin Mysteriöse, die wir mit dem Nobelpreis prämiieren. Aber es gibt auch in unseren heutigen, von Wissen durchtränkten, rationalen Zeiten Unerklärbares: Man denke zum Beispiel an die Entstehung der Welt.

## Lass ein Wunder geschehen

Egal, wie jeder von uns Wunder definiert, ungestellt ist die Sehnsucht nach ihnen. Unsere Lust am Staunen, zum Beispiel über die Flugkraft von Trapezkünstlern oder die Beweglichkeit eines Schlangenmädchens. Unsere unersättliche Neugierde auf außergewöhnliche Phänomene, unsere Freude an Zaubereien, die Hoffnung auf „Wunder“, die alles wieder in Ordnung bringen, was in Scher-

ben liegt. Aber woher kommt diese Sehnsucht? Vielleicht ist es der Wunsch, unsere irdischen Grenzen aufzuheben und zu fliegen, vielleicht der Wunsch nach Unsterblichkeit. Auch das ist noch ein Geheimnis.

Eines ist für mich klar, der Glaube an Wunder ist eine positive Lebenskraft, die, wie Goethe sagen würde, unsere Welt zusammenhält. Dieser Glaube, dass alles möglich sei, setzt eine Offenheit und ein Vertrauen voraus, ohne die es keine Entwicklung gäbe. Und er macht einen Optimismus möglich, der Menschen auch in schlimmen Zeiten an ihrer Menschlichkeit und ihren Idealen festhalten lässt. Und vielleicht ist es der Glaube an Wunder, der jeden von uns manchmal Wunder vollbringen lässt: Stichwort „Placeboeffekt“ oder „Spontanheilungen“. Mein Vater ist Wunderheiler für Mensch und Tier. Und, ich muss gestehen, oft wirken seine Besprechungen. Wie er es macht? Keine Ahnung, und es ist mir auch nicht so wichtig, denn als pragmatische Oberschwäbin sage ich mir: „Hauptsache, es hilft.“ /sp



## Auf der Suche nach meinem persönlichen Heiligenschein

Der Heiligenschein (lateinisch: nimbus „Wolke“, auch Glorie, Glorienschein, Gloriolen, Strahlenschein, Aureole) ist in allen Weltreligionen zu finden. Durch die Jahrtausende war er ein Symbol für Mächtige, Erleuchtete, Heilige und Götter. Und heute gibt es ihn schon ab 99 Cent zu kaufen. Wie konnte das passieren? Und: Wie komme ich jetzt an meinen persönlichen Heiligenschein? Eine Spurensuche mit Augenzwinkern.

Heiligenscheinverleihung: Eine gute Nachricht gleich zu Beginn der Suche, denke ich. Da muss ich noch nicht einmal 99 Cent ausgeben. Robert Mangermann verlieh Heiligenscheine an Menschen, die Gutes taten, einfach so. Auf seiner Website [www.heiligenschein.de](http://www.heiligenschein.de) kann man sich die Liste der 200 Menschen anschauen, die von ihm einen verliehen bekamen. Leider kann man sich nicht mehr bewerben, denn das Projekt ist eingestellt. Robert Mangermann auf seiner Websi-

te: „Das Interesse an Heiligenscheinen hat nachgelassen, wobei ich hoffe, dass das kein Zeichen für eine immer schlechter werdende Welt ist.“ Das geht also schon mal nicht mehr, aber das Internet hat noch mehr Gloriolen zu vergeben: Einen „Heiligenschein der Erhabenheit“ kann ich an anderer Stelle erhalten. Und der verleiht sogar Rüstung, Intelligenz, Ausdauer, Vielseitigkeit und Widerstand gegen Feuer und Frost für Priester. Klingt gut. Kostet aber. Und zwar in der Währung des Fantasy-Rollenspiels „World of Warcraft“, die mittlerweile mehr wert ist als der venezolanische Bolivar. Zu teuer für mich. Ich kann mir aber auch selbst einen Heiligenschein verleihen, finde ich heraus. Als sogenanntes Emoji, per Kurznachricht im Selbstversuch an meine Kontakte verschickt, ernte ich allerdings größtenteils Unverständnis. Funktioniert also auch nicht. Also weg aus der heimischen Stube und draußen

in der Natur gesucht. „Bei der Entstehung eines Heiligenscheins treffen die Lichtstrahlen auf einen Tautropfen und werden in diesem ‚gebündelt‘. Am Tröpfchenhintergrund (Grashalm, Blatt, Erde) wird der gebündelte Lichtstrahl nun reflektiert und ein Großteil des Lichtes in alle Richtungen gestreut“, so der Arbeitskreis Meteore e. V. Das klappt bei mir leider auch nicht, denn um Tautropfen zu erleben, müsste ich viel zu früh aufstehen. „Vielleicht ist es aber auch gar nicht so erstrebenswert, mit einem Heiligenschein herumzulaufen“, so der österreichische Dichter Ernst Fesl. „Der Heiligenschein mancher Leute ist nichts anderes als eine Notbeleuchtung.“ /nk



## Impressum

### Herausgeber:

Bäckerei Rutz GmbH  
Altrottstraße 50, 69190 Walldorf  
Telefon: 06227 38490-0, [www.rutz.de](http://www.rutz.de)

Redaktion: Rita Spatscheck /sp

Beiträge: Rita Spatscheck /sp, Christian Roskowitz /cr,  
Nicolas Kranczoch /nk, Franziska von Albedyll/ FvA

Text/Illustration Kinderseite: Katharina Wieker

Layout: Pit Elsasser

Fotos: Christian Buck, Pit Elsasser, fotolla, Campino

Druck: PVA, Landau

## Es ist fantastisch, über sich hinauszuwachsen

Ultra-Marathon, Hai-Tauchen, Bungee-Jumping, Sky-Surfing, House-Running, Wellenreiten, Eisklettern ... Immer mehr Freizeitsportler suchen den Adrenalinkick, wollen an ihre körperlichen Grenzen gehen, sich bewusst Gefahren aussetzen. Was reizt Menschen, immer wieder extreme Situationen zu meistern? Wir haben den in Heidelberg lebenden Extremsportler Raffael Zeller gefragt.

**Herr Zeller, Sie sind schon bei 50 Grad Hitze durch die namibische Wüste gelaufen und bei 50 Grad Kälte durch Schnee und Eis in Kanada. Was reizt Sie daran, sich so zu fordern?**

Ich mag es, die Komfortzone ab und an zu verlassen. Unsere westliche Welt ist wie ein künstlicher, geordneter Kokon. Man begegnet der reinen Natur nicht mehr. Dabei fühlt es sich gut an, mit der Natur und Extremen einzuwerden. Allerdings sind meine Wettkämpfe zeitlich begrenzt. Spätestens nach einer Woche bin ich wieder zurück in meiner gewohnten Wohlfühlumgebung.

**Was war Ihre härteste Herausforderung?**

Das war „Lakeland 100“ im Lakeland-Distrikt in England, ein Ultra-Lauf über zirka 170 Kilometer und 6300 positive Höhenmeter. Zwei Nächte mussten wir einen Trail laufen, der nicht ausgeschildert war. Alle Checkpoints hatten ein Zeitlimit. Ich war zu dieser Zeit wirklich gut vorbereitet, habe viel trainiert, bin wöchentlich ein paarmal auf den Königstuhl gelaufen. All das hat nicht ausgereicht, um den Lauf mit einer anständigen Zeit zu beenden. Nach 39,5 Stunden erreichte ich völlig erschöpft das Ziel, über 70 Prozent schafften das Zeitlimit von 40 Stunden nicht.

durch die Wüste in Stiefeln, Schießen und einem 500 Meter langen Hindernisbahnlauf mit 20 Betonhindernissen. Idealerweise trainiere ich dafür bis zu vier Einheiten täglich: Fahrrad fahren, Laufen, Schwimmen, Cardio-, Kraft- und Schießtraining, setze aber natürlich auch bewusste Erholungspausen. Dazu baue ich sehr gerne die 23-Kilometer-Laufstrecke zu meinem Arbeitsplatz mit ein. Dann habe ich abends Zeit für die Familie.

**Welche Tipps haben Sie für den „Normalmenschen“, ab und zu an seine Grenzen zu gehen?**

Erst einmal kleine Ziele setzen. Vielleicht den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen. Wenn das funktioniert, sich eine neue Herausforderung suchen, eine Wanderung durch die Nacht etwa. Als Nächstes vielleicht ein historisches Beispiel nachstellen, zum Beispiel die erste Fernfahrt 1888 von Bertha Benz von Ladenburg über Wiesloch nach Pforzheim – allerdings mit dem Fahrrad statt mit dem Auto – und erst einmal alles ohne Zeitvorgabe. Wenn man merkt, was alles möglich ist und was der eigene Körper leisten kann, findet man schnell Gefallen daran.

**In Ihrem Buch prophezeien Sie, dass „Blut, Schweiß und Tränen“ fließen werden. Aber auch, dass Glückshormone den Extremsportler überschütten, denn Spaß und Genuss kommen auch nicht zu kurz.**

Der Spaß ist ein wichtiger Faktor, der einem immer wieder aufs Neue Energie gibt. Man darf sein Training nicht zu ernst nehmen. Wer an seinem Hobby keine Freude hat, sollte sich eine andere Leidenschaft suchen. Das gilt auch außerhalb des



**Gibt es bei solchen Abenteuer Momenten, in denen Sie ans Aufgeben denken?**

Natürlich gibt es irgendwann schmerzvolle Momente, in denen man mit dem Gedanken ringt, aufzugeben. Dann muss man sich wieder und wieder aufs Neue motivieren. Ich spiele vor neuen Herausforderungen keine speziellen Methoden durch. Allerdings gibt es ein professionelles Mentaltraining, das ich in meinem Buch „Schweiß, Schlamm und Endorphine“ durch den Schweizer Extremsportler und Mentalcoach Daniel Meier vorstellen lasse. Ich selbst mache mir bei starken Widerständen immer wieder klar, dass der Wettkampf zu einem bestimmten Zeitpunkt endet. Oder ich denke schon an das kühle Bier, das im Ziel auf mich wartet.

**Wie bereiten Sie sich auf Wettkämpfe, wie zum Beispiel den kommenden in Südafrika, vor?**

Dieser Fünfkampf, die South African Military Skills Competition, besteht unter anderem aus Hindernisschwimmen, einem 8-Kilometer-Crosslauf

Sports, schließlich ziehen wir alle wesentlich mehr positive Energie aus Dingen, wenn uns diese Freude bereiten. Dann sind da noch die Endorphine, die einen nach einem anstrengenden Wettkampf Entbehrungen und Schmerzen vergessen lassen, wenn man glücklich das Ziel erreicht. Das motiviert mich, weiterzukommen und dieses Highlight wieder zu erleben. Ich denke, jeder hat einen solchen „Zieleinlauf“ im Leben – einen Moment, der sich fantastisch anfühlt und der einen über sich hinauswachsen lässt. /cr

Raffael Zeller ist Diplom-Bauingenieur, Unternehmensberater und Herausgeber des Online-Männer-Magazins „androgon.com“. Sein Buch „Schweiß, Schlamm und Endorphine – Alles über Extrem-Hindernisläufe und wie man sie meistert“ ist erschienen im Komplett-Verlag (München 2017, 248 S., 19,99 Euro).

## Von Jugendlichen für Jugendliche

*JuBa e. V. macht das Freizeitprogramm für Jugendliche in Baden spannender und bietet jungen, unbekanntem Künstlern eine Plattform.*

Ein warmer Samstagabend Ende Juli dieses Jahres. In der Akademie Bühne in Baden-Baden ist das Festival von Jugendlichen für jugendliche Bands in vollem Gang. Die Stimmung im Publikum ist gut und entspannt. Alle warten auf den Auftritt der jungen Karlsruher Soulmusiker „Dana Rosa und Band“. Als die drei jungen Männer, klassisch mit Anzug und Fliege, mit Dana Rosa, im romantischen Kleid, die Bühne betreten, werden sie begeistert empfangen.

„Es war total cool, mal auf so einer riesigen Bühne zu stehen“, erzählt mir Dana hinterher aufgeregt. „Die Halle war riesig, sie hatte tolle Lichter, die Anlagen waren supermodern. Das hatte echt schon

stellen können, sei das nun als Schauspieler, als Slammer oder als Comedian. Der Verein will sein Angebot zur Förderung der Jugendkultur kontinuierlich ausbauen. „Weitere Aktionen sind bereits geplant“, verrät der erste Vorsitzende Lars.

Lars und seine Mitstreiter sind zufrieden mit dem, was ihr Verein bisher erreicht hat. „Es freut uns, dass unsere Veranstaltungen geordnet ablaufen und dennoch ansprechend für Jugendliche sind.“ Besonders stolz sind sie jedoch darauf, dass der Verein mit der Akademiebühne die wohl begehrteste Veranstaltungshalle der Stadt als Partner gewonnen hat. Im Frühjahr werden sie hier ihr Musikfestival bereits zum 4. Mal veranstalten. „Wir lernen jedes Mal etwas dazu“, sagt Beisitzerin Patricia. Ihr Ziel für die Zukunft: Kooperationen mit anderen Menschen und Einrichtungen knüpfen,



Superstarfeeling. Nicht vergleichbar mit unseren bisherigen kleinen Auftritten in Pubs und auf Weihnachtsmärkten. Ich bin wirklich dankbar für diese Chance und die tolle Arbeit mit dem Jugendverein. Sie war sehr entspannt und gleichzeitig professionell.“

Ein kleiner Zeitsprung zurück. Vor vier Jahren sitzen die Freunde Alex, Moritz und Lars an einem Abend zusammen. Sie sind sich einig: In Baden und vor allem in Baden-Baden und Umgebung wird für Jugendliche viel zu wenig geboten. „Das Thema ließ uns nicht mehr los und wir beschlossen, einen Verein zu gründen, der Veranstaltungen für Jugendliche auf die Beine stellt und jungen Künstlern die Möglichkeit gibt, aufzutreten“, berichtet Lars, eines der drei Gründungsmitglieder. Aber wie gründet man einen Verein? Die Jugendlichen kämpften sich durch die Formalitäten, bis es im Dezember 2014 dann so weit war: JuBa e. V. – junge Badener, junge Bands, Jugend in Baden – begann mit seiner Arbeit. Er suchte Sponsoren, nahm Kontakt zu jungen Künstlern und Kooperationspartnern auf.

Nur drei Jahre später steht der Verein finanziell auf soliden Beinen und zählt bereits 60 Mitglieder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Baden. „Wir erzählen einfach unseren Freunden von dem Verein. Da bekommen dann viele Lust, mitzumachen“, erklärt mir Vereinsmitglied Patricia. Sie selbst kam über ihren großen Bruder Alex, ebenfalls Gründungsmitglied, zu JuBa e. V. Im Zentrum ihres Engagements steht das jährliche Musikfestival, zu dem im Schnitt etwa 200 Jugendliche kommen und bei dem junge Bands aus ganz Baden auftreten. Das Freizeitangebot des JuBa e. V. beschränkt sich jedoch schon lange nicht mehr auf das JuBa-Musikfestival. Zum Beispiel organisieren die jugendlichen Veranstalter gemeinsam mit dem Theater Baden-Baden eine „Open Stage“, in der Jugendliche ihr Talent vor-

die sich ebenfalls für Jugendliche einsetzen. Lars: „Zusammen können wir ein richtig cooles Freizeitangebot auf die Beine stellen.“ /FvA

INFO

Wer mehr über den Verein und seine Angebote erfahren beziehungsweise sich als Künstler bewerben möchte: <https://juba-ev.de/>



## Wohin im Winter?



### In der Region gibt es auch in der ruhigeren Jahreszeit einiges zu erleben

Die kalte Jahreszeit ist die Zeit der Einkehr in den heimischen vier Wänden. Aber auch im Winter fällt einem manchmal die Decke auf den Kopf oder es zieht einen einfach mal nach draußen. Aber wohin? Die Region bietet auch in diesem Fall eine Fülle von Möglichkeiten. Wir zeigen Ihnen, wo, wann und wie.

### „Alla hopp“ – Spaß und Bewegung für Klein und Groß

Die Spielplätze der Dietmar Hopp Stiftung sind etwas ganz Besonderes und garantieren großen Spaß für alle Altersgruppen, die ganz jungen und die schon etwas betagteren Kinder. Man findet sie mittlerweile in fast 130 Städten, die nächsten sind in Heidelberg, Schwetzingen und Sinsheim. Jeder Spielplatz ist individuell, aber auf fast allen sind ein Familienkarussell, eine Wand aus hohen Mikadostäben zum Klettern, ein Trampolin zum Springen, ein überdachter Spielpavillon für schlechtes Wetter, Spiele zum Austesten der Geschicklichkeit sowie Elemente zum Forschen und Staunen. Informationen über Spielplätze und Standorte: <http://www.alla-hopp.de/startseite/>

### Sommerrodeln in Wald-Michelbach

Und rasant geht es los. Sie heißt zwar Sommerrodelbahn – ist aber auch im Winter in Wald-Michelbach geöffnet. Die Streckenführung der 1000 Meter langen Bahn überquert eine Landstraße und verläuft danach durch zwei actiongeladene Kreisel in einer atemberaubenden Höhe von sechs Metern über dem Erdboden. Mit bis zu 40 km/h fahren die Rodler auf den gelben Schlitten ins Tal, um dann mit dem automatischen Liftersystem relaxed wieder zurück zur Bergstation transportiert zu werden.

Die Bahn ist ab November samstags und sonntags von 13 bis 16 Uhr geöffnet, ebenso in den Weihnachtsferien und nach vorheriger Anmeldung. Weitere Infos: Sommerrodelbahn Wald-Michel-

bach, Kreidacher Höhe 2, 69483 Wald-Michelbach, [www.sommerrodelbahn-wald-michelbach.de](http://www.sommerrodelbahn-wald-michelbach.de).

### Schlittschuhlaufen in Heddesheim

Zurück „im Tal“ lohnt ein Abstecher nach Heddesheim. Von Herbst bis Frühjahr kann hier auf der Freiluft-Kunsteisbahn mit Pavillon und Blick auf die Bergstraße Schlittschuh gelaufen werden. Ein Schlittschuhverleih befindet sich vor Ort, Montag ist Kindernachmittag und Samstag ab 17 Uhr Eisdisco, Eislaufkurse gibt es auch. Bei der Kunsteisbahn handelt es sich um eine in Nordbaden einzigartige Freiluftanlage mit Pavillon und Blick auf die Bergstraße.

Kontakt & Infos: Kunsteisbahn Heddesheim, Ahornstraße 78, 68542 Heddesheim, Telefon: 06203 4039686, [www.heddesheim.de](http://www.heddesheim.de).

### Eisstockschießen und Nachtgolfs in Mosbach

In Mosbach laden Allwetterbahnen zum Eisstockschießen ein und sind zudem abends beleuchtet. Zwei Erwachsenenbahnen und eine Kinderbahn gibt es und zum Aufwärmen ein Glas Glühwein oder Punsch. Ein weiteres Highlight: Nachtgolfs im Winter. Zehn beleuchtete Golfbahnen und dazu ein leuchtender Golfball sind ein ganz besonderes Erlebnis.

Weitere Infos: inputt, Neckarburkener Straße 3, 74821 Mosbach, Telefon: 06261 9384690, [www.inputt-mosbach.de](http://www.inputt-mosbach.de).

### Rallies im Steinbacher Forst

Auf eine winterliche GPS-Rallye kann man sich im Steinbacher Forst begeben - mit anspruchsvollen Teamaufgaben und einer Schluchtüberquerung als Höhepunkt. Der Abschluss erfolgt bei Würstchen vom Grill und Glühwein und wer sich endlich mal seinen eigenen Christbaum schlagen will, ist bei der Weihnachts-Rallye richtig.

Weitere Infos zu beiden Aktionen gibt es bei Klaus Herrmann und Gerhard Rippberger, Telefon: 06284 9299933, [www.eventurepark.de](http://www.eventurepark.de). /nco

## Wintercamping leicht gemacht

Im Sommer mit Zelt, Wohnwagen oder Wohnmobil zu campen, ist für viele eine feine Sache. Aber im Winter und gar mit Kindern? Auch das geht! Da muss man nicht mal zu den Hartgesottene gehören und schon gar keinen eigenen Caravan oder Camper besitzen. Denn der „Odenwald Camping“ in Limbach-Krumbach bietet für den etwas anderen (Kurz-)Urlaub – allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie – etwas Besonderes an: nämlich umgebaute Zirkuswagen. Schon die Fahrt durch das schöne Neckartal bringt erste Urlaubsgefühle. Oberhalb von Neckarsteinach erheben sich wie ein Kranz um die Neckarschleife vier mittelalterliche Burgen, wenige Kilometer weiter kreuzen kleine Segeljollen den Neckar von einem Ufer zum anderen, hoch oben zeigt sich die Burg Hirschhorn, später das sehenswerte Eberbach am Fuße des Katzenbuckels. Dann ist man auch schon im „anerkannten Erholungsort“ Krumbach.

### Übernachten im Zirkuswagen

Viele Dauercamper, Saisonurlauber und Feriengäste erholen sich hier ganzjährig vom Alltag, tanken abseits vom Großstadtrubel Sauerstoff und entspannen in ländlicher Idylle. Abwechslung

erefreien Duschen und Toiletten sind es nur 100 Meter. Dem vielleicht ersten „Wintercamping-Versuch“ steht also nichts mehr im Weg.

### Großes Freizeitangebot

Langeweile kommt hier garantiert nicht auf. Gerade in den Ferien wird für große und kleine Kinder ein buntes Programm – von Bastel- und Vorlesestunden über Clownvorstellungen bis hin zu Sport- und Fitnesskursen – geboten. Regelmäßig finden Kinderabende mit Kino statt. Zudem sind wir hier nur wenige Kilometer entfernt vom Katzenbuckel, der mit 626 Metern höchsten Erhebung im Odenwald. Spielt das Wetter einigermaßen mit, hat man von dort oben – es gibt auch einen Aussichtsturm – einen tollen Rundblick auf die Höhenzüge des Odenwaldes. Bei jedem Wetter lohnt sich der Weg zur Eberstadter Tropfsteinhöhle. Das Alter des beeindruckenden, etwa 600 Meter weit begehbaren Naturschauspiels wird auf ein bis zwei Millionen Jahre geschätzt. Sehr lustig: Viele Tropfsteingebilde haben einen eigenen Namen. Da geht die „Weiße Frau von Eberstadt“ um, der „Elefantenrüssel“ sucht nach Wasser, der ‚Vesuv‘ steht kurz vor dem Ausbruch. Und die ‚Hochzeitstorte‘ ist



und sportliche Aktivitäten bietet der Odenwald-Campingplatz reichlich. Im Winter vergnügt man sich zum Beispiel im Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna, Massageangebot, Fitnessstudio und kleinem Indoor-Spielplatz. Und ganz hinten, direkt vor dem Natur-Abenteuerspielplatz auf der großen Wiese und direkt gelegen am vorbeiführenden Trienzbach, der zum Entdecken, Spielen und Verweilen einlädt, stehen sie, die sechs bunten Zirkuswagen. Im Doppelbett und Stockbetten finden insgesamt vier Personen Platz, zudem gibt's in den „Campinos“ jeweils eine kleine Küche mit Eckbank und Esstisch. Vor dem Wagen stehen auf einer gepflasterten Fläche eine Außensitzgruppe und ein kleiner Grill. Zum Waschhaus mit barri-

eines der schönsten Tropfsteingebilde Europas. Ebenfalls sehenswert ist die Burg Guttenberg mit ihrem preisgekrönten Museum, das in der Ausstellung „Leben auf der Ritterburg“ die Geschichte der Burg und ihrer Bewohner erzählt. Zudem kann man ganzjährig in der Deutschen Greifenwarte etwa 100 Greifvögel aus nächster Nähe besichtigen, regelmäßige Flugvorführungen finden mit Adlern und Geiern statt. /cr

### INFO

Odenwald Camping, Alte Mühle 1, 74838 Limbach-Krumbach, Telefon: 062871485, [info@odenwald-camping.de](mailto:info@odenwald-camping.de); [www.odenwald-camping.de](http://www.odenwald-camping.de)



## Keine Zacke aus der Flocke

# Rutzchen

Auf ihren Schlitten ist die Winterkönigin Frostia die Dritte sehr stolz. Er hat die schnellsten Kufen des Nordpols und auf dem Kühlergrill blinkt eine prächtige Schneeflocke aus Eis. Nur hat die leider eine Zacke verloren,

Frage: „Ist das wirklich nötig?“, fragt Frostia. Sorbert nickt. Er hält es ihr entgegen. Die Herrscherin über Eis und Schnee weicht zurück. Aber dann fasst sie sich ein Herz. „Bring mir

Sorbert gibt Frostia die abgebrochene Schneeflockenzacke in die andere Hand. Frostia versucht, das Feuerzeug

bisschen schlecht. Schnell drückt sie den Zacken an die Bruchkante der Schneeflocke. „Erledigt!“, sagt sie erleichtert. „Du musst das jetzt nur festhalten, bis es richtig angefroren ist, und dann einmal überpolieren. Ich gehe inzwischen mal schnell aufs Klo.“ Als die Königin wiederkommt, funkelt die Schneeflocke auf Hochglanz. Sorbert hat sie noch mit einem speziellen Wichtelzauber versiegelt. Jetzt können Sternschnuppen ihr nichts mehr anhaben. Frostia ist sehr zufrieden.

„Das habe ich ja fantastisch hingekriegt“, sagt sie und rauscht mit ihrem Schlitten davon. Sorbert sieht ihr stolz hinterher. „Das hat sie wirklich super hingekriegt“,

sagt er und lacht.



als Frostia beim Start in einen Schwarm Sternschnuppen geraten ist. „Ärgerlich“, sagt sie nach der Notlandung. „Aber reparabel. Mach ich diesmal selbst! Sorbert, bring mir mal bitte das passende Werkzeug.“

Oberwachtel Sorbert hat schon unter Frostias Mutter und Großmutter gedient und weiß zum Glück genau, was gebraucht wird. Er geht in den Palast und kommt mit einer Leiter und einem Feuerzeug wieder. „Ein

meinen feuerfesten Parka“, befiehlt sie. „Und die Schutzbrille! Und dicke Handschuhe!“ Sorbert dackelt noch einmal los und bringt das Gewünschte. Frostia hüllt sich in die Schutzkleidung und Sorbert zieht den Reißverschluss des Parkas hoch. „Kann losgehen“, verkündet die Königin. Sie klettert auf den Schlitten und streckt die Hand aus. „Feuerzeug!“ Sorbert reicht ihr das Feuerzeug. „Zackel!“

anzumachen, aber mit den dicken Handschuhen geht das nicht. „Kannst du mal?“, fordert sie Sorbert auf.

Sorbert entzündet das Feuerzeug. Frostia hält es weit von sich. Feuer ist ihr ziemlich unangenehm. „Besser, du nimmst es“, entscheidet sie. „Ich mache die Feinarbeit.“ Sie hält das untere Ende des Eiszackens in die Flamme. Als sich die ersten Wassertropfen zeigen, wird Frostia ein



## Verrückte Schneeflocken

### Man braucht:

- Zeitungspapier zum Unterlegen
- Knete
- dünne Zweige
- Watte
- eine Schere
- einen Stift
- Glitzer, wenn man hat
- Ein Stück Bindfaden

### Und so geht's ...

- Lege einen Bogen Zeitungspapier auf den Tisch
- Forme aus der Knete eine Kugel, etwa so groß wie ein Hühnerei
- Umhülle die Kugel mit Watte

- Stecke rundherum Zweige in die Kugel

- Forme kleine Wattebällchen und mache sie an den Zweigen fest

- Schneide Augen aus und male Pupillen auf

- Wenn du Glitzer hast, streue ihn auf die Watte.



Nimm nicht zu viel und schüttele den überflüssigen Glitzer vorsichtig ab. Nun kannst du deine verrückte Schneeflocke zur Dekoration auf den Adventstisch legen oder an einem Bindfaden aufhängen.

### Preisrätsel

Er hängt unter dem Dach und weint, wenn ihm die Wintersonne scheint. Wer ist das? Schreibe die Lösung bis zum Montag 11.12.2017 an: Bäckerei Rutz, Altrottstr. 50, 69190 Walldorf, oder an [brigitte.rutz@rutz.de](mailto:brigitte.rutz@rutz.de) Zu gewinnen gibt es original „Rützchenbücher“



Rutzchen

Gärtnerin Frostia

© Text und Illustration: Katharina Wieker