

# DER RUTZ

Die Kundenzeitung  
der Bäckerei Rutz

aktuell  
unterhaltsam  
informativ

Ausgabe 2 | 2012

## Gemeinsam und mit Schwung

Welche Menschen führen die Bäckerei Rutz? Wir stellen sie vor und berichten, was für sie wichtig ist: bei und außerhalb der Arbeit.

Seite 2

## Fitness für Pistenprofis

Der Schnee lockt, die Skier sind bereit. Aber die Kondition fehlt. Wir machen Sie fit, mit einfachen Übungen, die Sie leicht zu Hause machen können.

Seite 6

## Cooler Apps als Geschenk

Wieder einmal keine Ahnung, was Sie Ihren Lieben unter den Baum legen? Wie wäre es mit dem App, der Geschenke findet? Witzige, nützliche und coole Apps zum Verschenken.

Seite 7



Werden Sie  
unser Fan

Fan auf Facebook werden und gewinnen!  
Noch kein Fan? Schnell noch auf  
[www.facebook.com/BaekereiRutz](http://www.facebook.com/BaekereiRutz)  
klicken und gleich anmelden.

## EDITORIAL

## Bei uns ist Tradition modern



Liebe Leserinnen und Leser, wir haben uns sehr gefreut: Auch dieses Mal kamen weit über 7.000 Besucher zu unserem „Tag der offenen Tür“ am 23. September. Es war ein Fest für die ganze Familie. Wir hatten viel Spaß. Und es war offensichtlich, dass es auch unseren großen und kleinen Gästen sehr gut gefallen hat. An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bedanken. Ohne Ihr Engagement und Ihren Einsatz wäre dieser Tag nicht möglich gewesen. Herzlichen Dank auch an die „Models“ und den Mundartkabarettisten Arnim Töpel. Sie haben eine tolle Show geliefert.

Wir sind immer wieder positiv überrascht, wie interessiert unsere BesucherInnen an unserer Backstube sind. Unsere Balance aus moderner und traditioneller Herstellung scheint nicht nur für uns, sondern auch für unsere Kunden und Kundinnen stimmig zu sein. Wir öffnen unsere Tore gerne für Sie und zeigen, auch mit Stolz, wie professionell unsere BäckerInnen und KonditorInnen arbeiten und wie schnell unsere Auszubildenden das Handwerk erlernen.

Wir können uns glücklich schätzen: Unserem Unternehmen geht es trotz Wirtschaftskrise und der erdrückenden Konkurrenz durch die Discoun-ter gut. Das haben wir unseren treuen Kunden zu verdanken. Wir versprechen Ihnen, dass wir auch in Zukunft Ihre Wünsche ernst nehmen und uns bemühen, Backwaren von gleichbleibend hoher Qualität zu erzeugen.

Ihr Eugen Rutz

*Eugen Rutz*

Papier ist geduldig. Und so dämmern auch Unternehmensleitbilder oft in einer Schublade dem Vergessen entgegen. Bei Rutz sind sie höchst lebendig und Ziel der täglichen Arbeit. Unternehmenschef Eugen Rutz erklärt, was die sechs Leitsätze der Bäckerei Rutz für ihn bedeuten und wie sie im Alltag verwirklicht werden.

### Wir sind verrückt nach gutem Brot

Wie ein Sternekoch wollen wir mithilfe von guten Rohstoffen gute Nahrungsmittel herstellen, bei denen jedes Detail stimmt. Details sind entscheidend für die Qualität. Wir setzen alles daran, unsere Qualität jeden Tag aufs Neue zu verbessern und neue Produkte zu entwickeln, die unseren Kunden schmecken.

### Dabei legen wir größten Wert auf natürliche, sorgsam ausgewählte Rohstoffe

Wir verwenden für unsere Backwaren nur naturbelassene Zutaten. So backen wir nur mit Mehl aus KraichgauKorn®. Es ist von höchster Qualität, nicht gespritzt und kaum gedüngt. Unsere Brote würzen wir mit naturbelassenem Quellsalz aus Portugal, das einen hohen Mineralwert besitzt. Und unsere Teige werden mit verwirbeltem und vitalem Wasser angerührt.

### In unserem Handeln achten wir Mensch und Natur

Für mich bedeutet das, nicht auf Kosten von anderen Menschen und der Umwelt Gewinne zu machen. Wir bezahlen unseren MitarbeiterInnen und unseren Geschäftspartnern einen fairen Preis und gehen respektvoll mit ihnen um. Wir achten darauf, dass wir Rohstoffe verwenden, die umweltschonend angebaut sind und möglichst aus unserer Region stammen.



### Wir sind neugierig und stellen uns den Herausforderungen unserer Zeit

Wir gehen gerne andere Wege und probieren Neues aus. Wir orientieren uns an Trends und schaffen zum Beispiel in unseren Filialen ein modernes Ambiente. Wir entwickeln zeitgemäße Produkte wie das Einkornbrot. Gleichzeitig bleiben wir aber auch unserer Handwerkstradition verpflichtet: Beste Backqualität und bester Service werden immer im Zentrum unserer Arbeit stehen.

### Die Zusammenarbeit von MitarbeiterInnen und Geschäftsleitung ist ehrlich, vertrauensvoll und verbindlich.

Als Familienunternehmen wollen wir nicht kurzfristig, sondern langfristig Erfolg haben. Grundlage dafür sind loyale MitarbeiterInnen, die gerne und

lange bei uns arbeiten. Wir stehen unseren MitarbeiterInnen jederzeit als Ansprechpartner zur Verfügung, auch für private Probleme. In der Zusammenarbeit mit unseren MitarbeiterInnen ist es uns wichtig, immer zu unserem Wort zu stehen und ehrlich zu sein, Probleme offen anzusprechen und Lösungen zu suchen. Im Gegenzug wünschen wir uns von unseren Beschäftigten, dass auch sie ihre Meinung sagen und nicht taktieren.

### Der Kunde ist der Mittelpunkt unserer Arbeit

Unsere Kunden erwarten vom Bäckerhandwerk zu Recht einen hohen Standard. Wir wollen diesen Standard nicht nur erfüllen, sondern möglichst übertreffen. Dazu zählt, unsere Backwaren so frisch wie möglich zu liefern und unseren Kunden gegenüber ehrlich zu sein und zum Beispiel keine Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker zu verwenden. Wir versuchen zudem, alle Kundenwünsche zu erfüllen, und nehmen jede Reklamation ernst. /sp



# Gemeinsam ist der Schwung am größten

Welche Menschen führen die Bäckerei Rutz? Und was ist ihnen wichtig?

Die Backstube und der Versand liefern jeden Morgen rechtzeitig die besten Backwaren in die Filialen. Die Verkaufsleitung unterstützt die Fachverkäuferinnen in ihrem Ziel, noch mehr Kunden von Rutz zu begeistern. Die Verwaltung stellt sicher, dass der Verkauf und die Backstube alles zur Verfügung haben, was sie benötigen. Der Arbeitsprozess bei Rutz ist ein großer Unterstützungskreislauf, in dem alle einander zuarbeiten. Und das Führungsteam sorgt dafür, dass das Rad in Schwung bleibt und in die richtige Richtung rollt. Und die heißt: zufriedene Kunden, sichere Arbeitsplätze und solide Zahlen.

**„Rutz soll einer der besten Bäcker bleiben“**

Andreas Geiger, Leiter Produktion

32 Bäcker und Azubis rühren jede Nacht Teig an, formen Brötchen, schlingen Brezeln, füllen Croissants und schieben Brotlaibe in den Holzofen. Die Bäckermeister Andreas Geiger und Alexander Rutz bewahren den Überblick. Andreas Geiger: „Wir sorgen dafür, dass alle Arbeitsschritte reibungslos ineinandergreifen.“

**„Jedes Detail muss stimmen“**

Alexander Rutz, Geschäftsführer Produktion

Im Fokus der Arbeit von Andreas Geiger und Alexander Rutz steht die Qualität. Schließlich sollen die Backwaren immer gleich gut schmecken. „Wir wollen jede Nacht auf höchstem Niveau produzieren“, sagt Alexander Rutz, „daher schulen wir unsere Bäcker auch regelmäßig.“ Genauso wichtig für die beiden: Den aktuellen Geschmack der Kunden zu treffen. „Wir entwickeln immer wieder neue Rezepturen.“ Und das macht ihnen sichtlich Spaß.

**„Wir backen nur Kuchen, die wir auch selbst gerne kaufen würden“**

Timo Sharif, Leiter Konditorei

Andreas Geiger und Alexander Rutz kümmern sich darum, dass die Kunden jeden Tag frische Brötchen und süße Teilchen zum Frühstück essen können. Timo Sharifs Leidenschaft sind Kuchen und Torten. Der Konditormeister ist ein Meister der filigranen Verzierung – und der Arbeitsorganisation. „Damit alle Schritte harmonisch ablaufen, plane ich jede Arbeitsnacht minutiös und helfe überall aus, wo Not am Mann ist.“ Und keine Torte verlässt die Backstube, ohne dass sich Timo Sharif vergewissert hat, dass sie prächtig aussieht.

**„Ich bin Dienstleister für den Verkauf“**

Andreas Lampert, Leiter Versand

Andreas Lampert und seine Fahrer garantieren, dass auch die empfindlichsten Sahnetorten wohlbehalten und gut gekühlt in den 22 Filialen ankommen. „Unsere Bäcker können sich darauf verlassen, dass wir die von ihnen so sorgfältig hergestellten Backwaren gewissenhaft transportieren. Die Verkäuferinnen wissen, dass sie jeden Tag exakt die Anzahl Backwaren erhalten, die sie bestellt haben.“ Und wenn es mal kurzfristige Änderungen gibt, ist das für ihn auch kein Problem. „Ich will, dass alle glücklich und zufrieden sind.“



Ramona Kugehl, Melanie Bechtel, Andreas Geiger, Helga Lepp, Marlen Huber, Oliver Rutz, Alexander Rutz, Dorit Bauer, Eugen Rutz, Brigitte Rutz, Timo Sharif, Kitima Rutz, Tobias Knittel (auf dem Bild fehlt: Andreas Lampert)

**„Meine Mitarbeiter sollen ihre Arbeit gerne machen“**

Melanie Bechtel, Leiterin Snackabteilung

Melanie Bechtel und ihre Mitarbeiterinnen stellen jede Nacht eine vielseitige Auswahl an belegten Brötchen, knackigen Salaten und leckeren Brotaufstrichen her. „Alles frisch, alles ohne Konservierungsstoffe“, betont sie stolz. Sie sorgt dafür, dass alles wie geschmiert läuft und immer neue Rezepte umgesetzt werden. „Wir überraschen unsere Kunden gerne.“ Ihre liebste Führungsaufgabe „eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen.“

**„Wir sind das Bindeglied zwischen Geschäftsleitung und Verkauf“**

Ramona Kugehl, Helga Lepp, Dorit Bauer, Verkaufsleiterinnen

„Was können wir tun, dass die Menschen gerne bei Rutz einkaufen?“ Diese Frage steht im Mittelpunkt, wenn sich Brigitte Rutz, Oliver Rutz, Ramona Kugehl, Helga Lepp und Dorit Bauer treffen. Dann planen sie zusammen neue Verkaufsaktionen, besprechen Sonderangebote, wählen neue Mitarbeiter/-innen aus und beratschlagen, mit welchen Schulungen und Einarbeitungsplänen Verkäuferinnen und Filialleiterinnen am besten unterstützt werden können. „Wir Verkaufsleiterinnen setzen die Beschlüsse dann in den von uns betreuten Filialen um“, sagt Helga Lepp. Die drei ergänzen sich gut: Helga Lepp organisiert gerne und Dorit Bauer „überlegt sich am liebsten, wie sie ihren Mitarbeiterinnen Umsatzziele so nahebringt, dass sie motiviert darauf hinarbeiten.“ Ramona Kugehl sorgt für Begeisterung und Schwung. „Ich möchte, dass unsere Kunden immer wieder staunen, wenn sie unsere Filialen betreten.“

**„Alle sollen merken, dass wir verrückt nach gutem Brot sind“**

Oliver Rutz, Geschäftsführer Verkauf und Marketing

Die drei Verkaufsleiterinnen sind immer unterwegs, um mit ihren Filialleiterinnen Sonderaktionen durchzuführen, neue Mitarbeiter einzuar-

beiten, Umsatzziele zu definieren oder auch mal selber einzuspringen, wenn Not am Mann ist. Das machen auch Brigitte und Oliver Rutz. „Wir stehen regelmäßig hinter der Verkaufstheke, weil wir hautnah mitbekommen möchten, was unsere Kundinnen und Kunden wünschen und unsere MitarbeiterInnen brauchen“, sagt Betriebswirt und Bäcker Oliver Rutz. Er ist zudem für den Außenaufrtritt zuständig: von den Werbeplakaten, der Arbeitskleidung bis zum Internetauftritt und der Innenausstattung der Filialen, die er zusammen mit seiner Mutter, Brigitte Rutz, gestaltet. Sein Werbeziel ist es, „zu zeigen, dass wir jung und dynamisch und dennoch den traditionellen, starken Werten des Bäckerhandwerks verbunden sind.“

**„Ich möchte gerne, dass alles rund läuft“**

Marlen Huber, Leiterin Einkauf, Instandhaltung und Reinigung

Ohne Mehl kein Brot, ohne Zucker kein Kuchen. Dank Marlen Huber können die Bäcker immer auf genügend Rohstoffe und hervorragende Zutaten zurückgreifen. Sie betreut die meist langjährigen Lieferanten und pickt mit viel Erfahrung und Gespür die Angebote mit dem besten Preis-Leistungs-Verhältnis heraus. Marlen Huber kümmert sich nicht nur um den Einkauf, sondern auch um die Instandhaltung und Reinigung. „Ich Sorge dafür, dass die Maschinen und Geräte regelmäßig gewartet werden, und kümmere mich darum, dass das Ambiente in unseren Filialen gepflegt ist.“

**„Wir entwickeln uns jeden Tag vorwärts“**

Tobias Knittel, Geschäftsführer Verwaltung, Versand und Snackabteilung

Kennzahlen sind der Spiegel eines Unternehmens. Wenn man sie zu lesen versteht. Tobias Knittel tut das. „Ich analysiere Umsatz und Kosten und steuere notfalls dagegen.“ Sein Ziel: „Rutz soll jeden Tag besser werden.“ Zusammen mit Oliver und Brigitte Rutz feilt er an einem optimalen Personaleinsatz, mit Alexander Rutz berät er, wie man Sonderbestellungen reibungslos in den Betriebsablauf integriert, mit Melanie Bechtel tüfelt



er neue Rezepturen aus und mit Andreas Lampert entwickelt er noch effizientere Arbeitsprozesse. Am meisten Spaß macht es ihm, gemeinsame Projekte voranzutreiben.

**„Rutz ist unser Unternehmen und unsere Zukunft, da bin ich mit Leib und Seele dabei“**

Kitima Rutz, Leiterin Controlling

Tobias Knittel realisiert gerade mit Kitima Rutz das Intranet. „Unsere Verkäuferinnen können nun bald wichtige Informationen, wie Inhaltsstoffe, online abrufen. Das vereinfacht die Kommunikation sehr“, sagt Kitima Rutz. Neben Sonderprojekten, wie das Intranet, ist die Betriebswirtin und Fachfrau für Finanzbuchhaltung bei Rutz für das Controlling zuständig. Sie ist zudem Ansprechpartnerin für alle MitarbeiterInnen, die in Teilzeit arbeiten. „Teilzeitkräfte haben bei uns einen sehr hohen Stellenwert. Damit sie den Weg zu uns noch leichter finden, entwickeln wir gerade ein Online-System für Bewerbungen.“

**„Wir wollen alle Menschen erreichen, die schmackhaftes Brot schätzen“**

Eugen Rutz, Unternehmensleiter

Im Zentrum der Bäckerei Rutz stehen die Kunden, an der Spitze Eugen Rutz und seine Frau Brigitte Rutz. Noch, denn beide bereiten den Generationswechsel vor. Das Nachwuchsteam übernimmt bereits viele Leitungsaufgaben. Eugen Rutz und Brigitte Rutz haben sich die Aufgaben geteilt. Brigitte Rutz hält die Fäden in der Verwaltung und im Verkauf zusammen und betreut die Mitarbeiter, die dort arbeiten. Eugen Rutz ist der letzte Ansprechpartner für die Produktion, vor allem, wenn es um große Investitionen oder um die Umsetzung von Rezepturen geht. Brigitte Rutz hat immer Ideen für neue Aktionen, neue Designs und Produkte. Eugen Rutz kümmert sich um die Finanzen und gibt die Strategien vor, die er, wie er bekennt, „meistens aus dem Bauch heraus entscheidet.“

**„Für uns sind alle Mitarbeiter gleich wichtig“**

Brigitte Rutz, Unternehmensleiterin

Im Fokus stehen neben ihren Kunden vor allem ihre Mitarbeiter. Eugen Rutz: „Wir geben ihnen viel Spielraum, aber sie wissen, dass Brigitte und ich uns um alles kümmern, Impulse setzen, Dinge vorantreiben oder die Notbremse ziehen.“ Beiden liegt viel daran, dass die Menschen gerne bei Rutz arbeiten. Brigitte Rutz: „Mit unseren Mitarbeitern steht und fällt unser Unternehmen. Unsere Aufgabe ist es, uns gut um sie zu kümmern.“ /sp

**Feinschmecker-Auszeichnung für Rutz**

Das Magazin „Der Feinschmecker“ hat Rutz auch in diesem Jahr als einen der besten Bäcker Deutschlands ausgezeichnet. Das internationale Gourmet-Journal ehrt jedes Jahr 600 Traditionsbetriebe, die besonders feine Backwaren herstellen.



# Volksfeststimmung beim Tag der offenen Tür

Weit über 7.000 Besucher schauen bei Rutz hinter die Kulissen und genießen das Familienfest



Leuchtend zeigt der rote Teppich den Eingang zum Festzelt. Die Acoustic-Band Wörner Cocktail unterhält mit fetzigen Rhythmen. Am Eingang zur „Backstube“ bildet sich eine große Menschenmenge. Und dieses schöne Bild von interessierten Kunden und Freunden der Bäckerei Rutz, die den „Tag der offenen Tür“ am 23. September nutzen, um einmal in der modernen Backstube hinter die Kulissen zu schauen, sollte sich bis zum späten Nachmittag auch nicht ändern.

Es ist ja auch eine spannende Sache, den Rutz-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern bei ihren täglichen, besser gesagt nächtlichen Arbeitsschritten über die Schultern zu blicken. Zu sehen, wie in großen Schüsseln die verschiedenen Teige gerührt oder aus einem großen Laib Teig 30 Brötchen eingeteilt werden. Oder Schaustücke wie den Einstrangzopf, den Wiener Knoten oder das Hochzeitsbrot aus Hefeteig zu begutachten, die Maximilian Hohlweck, Auszubildender im zwei-



ten Lehrjahr, hergestellt hat. Geduldig beantworten Alexander und Oliver Rutz, Andreas Geiger, Günter Zuber und Tobias Knittel, die eine Gruppe nach der anderen durch die Halle führen, Fragen nach der Herkunft des ungespritzten Kraichgau-Korn®, des besonderen Quellsalzes aus Portugal, und erklären die einzelnen Schritte im Herstellungsprozess. Und immer sieht man das Erstaunen in den Gesichtern der Besucher, wenn sie „live“ entdecken, wie viel traditionelles Handwerk

doch neben hochmoderner Technik bei Rutz noch angewendet wird.

## Sturm auf die Kinderbackstube und den „Quarter Jump“

Mittlerweile haben die zahlreichen Kinder bereits die Kinderbackstube gestürmt. Konzentriert stehen sie, ordentlich die weiße Backmütze auf dem Kopf, aus Quarkteig „Wikinger“, „Küken“ oder „Kürbisse“ aus, belegen sie mit Mandeln, Rosinen und bunten Streuseln und glasieren sie anschließend. 20 Minuten später dürfen sie die süßen Teilchen braun gebacken stolz wieder in Empfang nehmen. Auch an allen anderen Kinder-Attraktionen herrscht mittlerweile großer Andrang. Ohne zu murren nehmen die Größeren fast 20 Minuten Wartezeit am „Quarter Jump“ in Kauf, um – an Bungy-Seilen gesichert – mit und ohne Salto in die Lüfte zu schwingen. Nebenan erklimmt ein Kind nach dem anderen die Kletterwand. Und die Kleineren toben sich in der Giraffen-Hüpfburg aus. Entspannte Atmosphäre auch im Festzelt, obwohl die Sitzplätze zeitweise knapp werden. Die Modeschau mit den trendigen Modellen der Saison zieht nicht nur die Damenwelt an, die Amateur-„Models“ aus der Region nehmen auch vom männlichen Publikum anhaltenden Applaus entgegen. Den verdient sich auch Arnim Töpel. Denn der ebenfalls aus der Region stammende Mundartkabarettist bringt die Zuschauer mit seinem wunderbaren Sprachwitz zum Lachen und verrät letztendlich auch, welcher Beruf für ihn eigentlich als „Buu“ vorgesehen war, nämlich „Bäckaa“.

/cr



## Was macht das Führungsteam in der Freizeit?



Die Führungskräfte von Rutz haben die unterschiedlichsten Hobbys. Neugierig? Dann raten Sie doch mal, wer welches Hobby pflegt. Damit es nicht so schwierig wird, haben wir pro Führungskraft nur eine Freizeitaktivität herausgepickt, sie pflegen natürlich noch viele andere.

Also, welches Hobby führen die unten stehenden Führungskräfte aus?

Dorit Bauer, Melanie Bechtel, Andreas Geiger, Marlen Huber, Tobias Knittel, Ramona Kugehl, Andreas Lampert, Helga Lepp, Alexander Rutz, Brigitte Rutz, Eugen Rutz, Kitima Rutz, Oliver Rutz, Timo Sharif. Die Auflösung finden Sie auf Seite 7.

Malen und gestalten	Frau/Herr
Mit dem Kinderwagen joggen	
Zeit mit der Familie verbringen	
Kart fahren	
Im Garten Krimis lesen	
Acrylmalerei	
Steinskulpturen erschaffen	
Schwimmen gehen	
Pilates üben	
Sich beim Waldlauf auspowern	
Im Garten werkeln	
Jagdhunde erziehen	
Zu Zumba schwitzen	
Fremde Länder und Kulturen kennenlernen	

### Rützchen fragt:

„Warum gibt es bestimmte Brote nur zu bestimmten Zeiten?“



### Alexander Rutz antwortet:

Damit jedes Brot seinen Geschmack so richtig gut entfalten kann, muss der Teig eine ganz bestimmte Zeit reifen. Manche Brote brauchen weniger Ruhezeit und können früher gebacken werden, manche brauchen mehr Zeit und werden daher später in den Ofen geschoben. Der Teig von Parisienne muss zum Beispiel sehr lange reifen. So kommt es, dass nicht schon alle Brote ganz früh am Morgen gekauft werden können. Jetzt möchtest du bestimmt auch noch wissen, warum es manche Brotsorten nur an bestimmten Tagen gibt. Das Sonnkorn-Einkornbrot ist zum Beispiel nur am Freitag erhältlich. Der Grund dafür ist einfach. Wir wollen, dass jedes Brot perfekt ist, daher konzentrieren wir uns jeden Tag auf ganz bestimmte Sorten.

# Eine Bäuerin ist vor allem eine moderne Unternehmerin

Die KraichgauKorn®-Landwirtin Martina Hecker und ihre Familie verwandeln gute Traditionen in innovative Geschäftsideen. Auch privat vermengen sie gerne Altes und Modernes. Ein Porträt



Kein dampfender Misthaufen. Keine muhendenden Kühe. Nach einem herkömmlichen Bauernhof sieht das Anwesen von KraichgauKorn®-Landwirtin Martina Hecker nicht aus. Und auch sie selbst, in moderner Jeans und trendigem Shirt, entspricht nicht den üblichen Vorstellungen, die man sich so von einer Bäuerin macht. Von meiner Mutter, auch Bäuerin, bin ich Blaumann und Kopftuch gewohnt. „Tja“, grinst Martina Hecker, „das Bild der Bäuerin hat sich gewandelt. Ich verstehe mich als moderne Unternehmerin.“

Die Heckers haben teilausgesiedelt. Die großen Traktoren und Maschinen sind in Scheunen bei den Feldern untergebracht. Und sie haben 2010 von Viehzucht auf Ackerbau umgestellt. Anstelle von Fleisch und Milch erzeugen sie nun vor allem Roggen, Weizen, Dinkel und Einkorn der Marke KraichgauKorn®. „Die Idee“, erzählt mir Martina Hecker, „entstand während eines kirchlichen Seminars für junge Landwirte. Wir wollten weg von der extensiven Produktion mit all ihren negativen Folgen für die Schöpfung Gottes. Und wir wollten uns vom allgemeinen Markt und dem ständigen Preisverfall abkoppeln.“ Und das hieß für sie: zurück zu traditionellen Verfahren, verknüpft mit modernen Vermarktungswegen.

## Der neue Weg hat sich gelohnt

Mittlerweile haben sich knapp 40 Bauern und Bäcker sowie zwei Müller der Marktgemeinschaft KraichgauKorn® angeschlossen. Das Konzept ist stringent. Die Landwirte wie die Heckers garantieren einen naturbelassenen Anbau ohne Pestizide und nehmen dafür einen geringeren Ertrag in Kauf. Den gleichen die Bäcker wie Rutz durch die Akzeptanz höherer Preise aus. Dafür werden sie bei Werbung und Marketing für das KraichgauKorn® unterstützt. „Mit der Gründung der Marktgemeinschaft KraichgauKorn® sind wir ein Wagnis eingegangen. Aber es hat sich gelohnt. Wir können uns auch als relativ kleiner Hof gut am Markt behaupten.“

Durch den Ackerbau haben sich auch Martina Heckers Aufgaben geändert. Sie muss abends und morgens keine Kühe mehr melken und füttern. Und dank moderner Maschinen bewältigen ihr Mann und ihr Schwiegervater den Ackerbau fast alleine. „Natürlich helfe ich bei der Getreideernte, oder wann immer ich gebraucht werde, mit, aber meine eigentlichen Aufgaben sind die Verwaltung unseres Hofes und die Verkaufsförderung.“ Sie betreut die Bäcker und Mühlen der KraichgauKorn®-Gemeinschaft, versorgt sie mit

Werbematerialien und organisiert zusammen mit den Bäckern Verkaufsaaktionen. „Ich habe einen tollen und vielseitigen Job“, sagt sie und strahlt mich dabei glücklich an. „Auf dem Acker genieße ich die frische Luft, am Schreibtisch die Ruhe und in der Verkaufsförderung den Kontakt zu anderen Menschen.“ Martina Hecker hat viel zu tun, aber auch viel Freizeit. Mit der Tochter bummeln, mal ins Fitnessstudio, ein gemütliches Lesestündchen im Garten – das ist alles drin, auch Urlaub.

## Leben im Hier und Gestern

Die zierliche quirlige Landwirtin zeigt mir ihre Wohnung. „Wir haben den Kuhstall und Heuschobler umgebaut“, erklärt sie. Jetzt ist es luftig und sonnig. Viel Holz, aber auch viele Fenster, die Licht hereinlassen. Die Einrichtung ist modern, aber dennoch ist das Alte allgegenwärtig. In den Wänden der Wohnung haben die Heckers Fachwerk und Sandsteine ehemaliger Hofgebäude integriert. Vom Küchenfenster aus hat man einen guten Blick auf einen typischen Bauerngarten, in dem lila und rote Dahlien friedlich neben Stangentomaten und Kopfsalat blühen.

Wir sitzen bei einer Tasse Kaffee am Küchentisch. Der ist riesig und bietet 12 Menschen Platz. „Wir essen alle abwechselnd hier oder bei meinem Schwiegervater und meiner Schwiegermutter.“ Die wohnen überm Hof im alten Bauernhaus. Die beiden Frauen kochen auch jeden Tag gemeinsam. Drei Generationen leben und arbeiten eng zusammen. Großvater Hecker und Sohn Silas helfen auf dem Feld mit, die Großeltern kümmern sich um den Hof, wenn die Heckers in Urlaub fahren. „So zu leben ist fast nur noch auf einem

Bauernhof möglich“, sagt Martina Hecker. „Das empfinde ich als ein Privileg, das allerdings nur funktioniert, wenn alle am selben Strang ziehen.“ Martina Hecker selbst ist erst durch die Heirat mit ihrem Mann Reinhard zur Bäuerin geworden, vorher war sie Postvertriebsassistentin. In den Bauern hat sie sich sofort verliebt. „Er ist so frech und humorvoll.“ In die Rolle als Bäuerin wuchs sie langsam hinein. Jetzt kann sie sich kein anderes Leben mehr vorstellen. /sp



## Backkunst à la française

Alexander Rutz ließ sich in einer angesehenen Bäckerei in Paris weiterbilden



Baguettes und Croissants herzustellen, die genauso gut schmecken und aussehen wie in Frankreich: Bäckermeister und Konditor Alexander Rutz schloss vor Kurzem erfolgreich eine Intensivausbildung in französischer Backkunst ab, die von der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk, Weinheim, zusammen mit dem Institut National de la Boulangerie Pâtisserie und dem renommierten Club Prosper Montagné angeboten wird. Dieser vereinigt u. a. eine kleine, aber feine Auswahl angesehener Bäckereien und Restaurants Frankreichs. Kernstück der Weiterbildung, die aus drei Modulen bestand, war für Alexander Rutz ein einwöchiges Praktikum bei der Pariser Boulangerie von Monsieur Gosselin, der zu den besten Bäckern Frankreichs gezählt wird. „Dort habe ich gelernt,

wie man Baguettes und Croissants auf traditionelle Art herstellt“, berichtet Alexander Rutz. „Die französischen Bäcker lassen zum Beispiel den Teig von Baguettes noch länger reifen als wir. Außerdem backen sie die Baguettes auf dem Kopf, also mit der Unterseite nach oben. Dadurch bricht die Kruste von allein auf. All dies verleiht dem Baguette die typisch knusprige und doch zarte Kruste, die lockere Krume und den kräftigen Geschmack.“ In der Fortbildung entwickelte Alexander Rutz auch gleich ein neues Produkt, das Filou, das sich schon viele Rutz-Kunden schmecken lassen. Das Filou wird wie ein französisches Baguette hergestellt, allerdings verfeinert mit frischem Paprika und abgerundet durch eine pikante Salz-Kräutermischung. /sp

## Marktgemeinschaft KraichgauKorn®



Strenge Richtlinien und lückenlose Kontrolle garantieren hohe Qualität

KraichgauKorn® ist ungespritzt, nicht genmanipuliert und von höchster Qualität. Damit das so bleibt und sich die Kunden zu 100 Prozent darauf verlassen können, unterwerfen sich die Bauern, Müller und Bäcker der Marktgemeinschaft KraichgauKorn®, die seit 1990 besteht, strengen Auflagen. Die Bäckerei Rutz ist von Anfang an dabei.

Die Bauern verpflichten sich, nur ausgewählte und genau festgelegte hochwertige Getreidesorten anzubauen, keine Pestizide zu verwenden und moderat zu düngen. Die Mühlen vermahlen nur KraichgauKorn®, und dies besonders schonend, und die Bäcker verbacken nur KraichgauKorn®. Ein öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger kontrolliert regelmäßig den Anbau und stattet auch den Mühlen und den Bäckereien unangekündigte Besuche ab. Wer gegen die Regeln verstößt, wird ausgeschlossen. Streng, aber im Sinn der Verbraucher. So können zum Beispiel Rutz-Kunden sicher sein, dass in den Broten, Brötchen und Kuchen nur bestes und umweltschonend angebautes Korn steckt. /sp

# Mützenpflicht und Chili-Schote Tief einatmen und gesund werden

Zehn Tipps, um gesund durch den Winter zu kommen



**1. Einmal pro Woche schwitzen:** Regelmäßige Saunabesuche gewöhnen den Körper an große Temperaturunterschiede, zudem werden die Schleimhäute der Atemwege stimuliert – und für den Ernstfall, nämlich einem Angriff von Erkältungsviren, trainiert.

**2. Durchblutung von Händen und Füßen durch Wechselduschen und kalte Güsse verbessern:** Damit stärkt man die Blutgefäße, die dann schneller auf „Warm“ und „Kalt“ reagieren. Hände und Füße werden dadurch seltener klamm, bedingt durch einen Reflex durchblutet auch die Nasen-Rachen-Schleimhaut besser.

**3. Mützenpflicht und warme Socken:** Weil unser Körper vor allem über den Kopf ständig Wärme abgibt und warme Füße das Wohlbefinden fördern.

**4. Raus an die frische Luft und jeden Sonnenstrahl ausnutzen:** Das macht zum einen das Immunsystem richtig munter, denn es liebt Sauerstoff geradezu. Zum anderen kurbelt Sonnenlicht die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin an, welches wiederum die körpereigene Abwehr kräftigt.

**5. Körpereigene Abwehrkräfte auch durch Ausdauersportarten wie Joggen oder Schlittschuhlaufen auf Touren bringen.** Gegen Entspannung auf dem kuscheligen Sofa spricht allerdings nichts. Und in den langen Winternächten tut eine halbe Stunde mehr Schlaf gut.

**6. Viel trinken, mindestens zwei bis drei Liter Wasser, Tee oder leichte Säfte am Tag** – auch wenn das Durstgefühl bei kühlen Temperaturen nicht so häufig auftritt. Damit wird der Schleim im Nasen- und Rachenraum verflüssigt und Krankheitsreger werden besser abtransportiert.

**7. Omas Hühnersuppe:** Denn deren heilsame Wirkung zur Vorbeugung und bei Erkältung ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen. Sie wärmt nicht nur. Die vielen gesunden Inhaltsstoffe wie Vitamine, Eisen und Zink wirken entzündungshemmend, da sie bestimmte weiße Blutkörperchen, die Entzündungen und Schwellungen der Schleimhäute auslösen können, blockieren.

**8. Fettreichen Fisch auf den Speiseplan setzen:** Makrele, Lachs, Thunfisch oder Hering mit ihrer Omega-3-Fettsäure helfen dem Körper bei der Abwehr von Krankheiten.

**9. Vitamine sind das A und O:** Weil unser Körper diese jedoch nur begrenzt speichern kann, ist eine regelmäßige vitaminreiche Ernährung unverzichtbar, zum Beispiel mit Obst, Rosen- und Grünkohl, Rote Bete, Steckrüben und Pastinaken.

**10. Chili-Schoten in den Socken helfen gegen kalte Füße:** Zumindest ist das in Japan Brauch. Denn der Wirkstoff Capsaicin, der dem Chili die bekannte Schärfe verleiht, heizt dem Körper mächtig ein. Ob er wohl auch Löcher in die Socken brennt? /cr

## Ein Besuch der Totes-See-Salzgrotte im TherMarium Bad Schönborn lindert Atemwegsbeschwerden, Allergien und Hautkrankheiten

Verstopfte Nase, verkratzte Kehle und ein fieser Husten. Als ich mir wieder einmal eine fette Erkältung eingefangen hatte, gab mir ein Freund den Tipp, die Totes-See-Salzgrotte im TherMarium Bad Schönborn zu besuchen. „Da lehnst du dich einfach im Liegestuhl zurück, schließt die Augen, atmest tief ein und lässt das Salz seine lindernden Kräfte entfalten.“

Dass die Luft in Salzgrotten gesundheitswirkende Kräfte besitzt und vor allem bei Erkrankungen der Atemwege, Allergien und Hautausschlägen hilft, bestätigt auch der Geschäftsführer des Wellness- und Gesundheitsparks TherMarium, Markus Hoppe. „Das beweisen wissenschaftliche Studien. Und besonders heilsam ist Salz aus dem Toten Meer, weil es sehr löslich ist und besonders viele

Lachen. Das stammt von den kleinen Kindern, die in der Familiengrotte nebenan mit ihren Eltern im Salz spielen und dabei die gesunde Salzlufteinatmen.

Ich mache es mir auf einem der Liegestühle bequem, die rund um die Salzsäule stehen, kuschle mich in eine warme Decke, lehne mich zurück, lausche auf die sanfte Musik, die aus Lautsprechern plätschert, und atme tief ein. Ziemlich schnell fühle ich mich herrlich müde und entspannt. Ich schließe die Augen, lasse meine Gedanken schweifen und spüre, wie meine Nase freier wird. Eine knappe Stunde, so lange dauert der Besuch, einfach da zu liegen, zu dösen und die gesunde Salzlufteinzuatmen. Das ist schön! /sp



Salzionen an die Luft abgibt.“ Um möglichst viel Salzoberfläche zu schaffen und so die optimale Wirkung zu erzielen, besteht nahezu die gesamte Grotte im TherMarium aus Salz: Die Wände sind aus Salz, der Boden auch. In der Mitte steht zudem ein dicker, aus Salz geformter Baum. „Dafür haben wir 13.000 Salzriegel verbaut, die regelmäßig alle fünf Jahre gegen frische ausgetauscht werden“, erklärt Hoppe.

Als ich die Salzgrotte betrete, habe ich das Gefühl, in einem Iglu zu landen. Das Licht schimmert fahl. Die Luft ist frisch. 50 Prozent Luftfeuchtigkeit herrschen hier, bei 22 Grad Celsius. Es ist still. Die Welt ist weit weg. Vereinzelt höre ich gedämpftes

### Unbedingt

einen Pulli oder eine Jacke mitnehmen und reservieren.

TherMarium  
Kraichgaustraße 14  
76669 Bad Schönborn  
Tel. 07253 8027-0  
info@thermarium.de

Die Einzelkarte kostet für Erwachsene 10 €, Kinder 8 €

Weitere Informationen  
www.thermarium.de

## Sterne zählen und gewinnen

Können Sie eine Brotschneidemaschine gebrauchen? Haben Sie Lust auf einen unserer leckeren Christstollen? Dann nehmen Sie doch an unserem Sternenrätsel teil. Verraten Sie uns, wie viele Sterne in diesem Heft versteckt sind. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir eine Brotschneidemaschine und unsere hausgemachten Champagnerstollen. Bitte senden Sie Ihre Antwort bis zum 8. Dezember an die unten stehende Adresse:

Bäckerei Rutz GmbH  
Stichwort: Sternenrätsel  
Altrottstraße 50, 69190 Walldorf  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

## Unsere Filiale in Sandhausen ist wieder geöffnet



Die lange Zeit im Verkaufswagen ist vorbei! Unsere Filiale im Rewe-Markt in Sandhausen ist neu eröffnet und kaum wiederzuerkennen. Wir haben für Sie ein modernes und doch gemütliches Ambiente geschaffen, ideal zum Einkaufen und für eine kleine Kaffeepause. Und wir sind nun auch sonntags für Sie da: von 8 bis 11 Uhr. Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Rutz Fachgeschäft  
Sandhausen - im Rewe-Markt  
Carl-Benz-Straße 1  
Tel. 06224 54242  
Mo.-Sa. 7-22 Uhr, So. 8-11 Uhr

## Für Pisten-Profis und Abhang-Amateure

Last-Minute-Skigymnastikübungen für zu Hause

Nun locken sie wieder, die schneeweißen Berge, die pulvrigen Pisten, der Einkehrschwung und Après-Ski. Doch die Vorfreude auf das sportliche Wintervergnügen lässt so manchen eines vergessen: die ebenso sportliche Vorbereitung. Rutz stellt sechs Übungen vor, die Sie (regelmäßiges Training vorausgesetzt) auch vier Wochen vor dem Saisonstart noch fit machen. Was Sie dafür brauchen? Zwei Skistöcke, zwei Tennisbälle, ein paar dicke Handtücher und eine Eieruhr.

Neben gewachsenen Skiern, geschliffenen Kanten und eingestellten Bindungen kommt es auf den Hängen vor allem auf die körperliche Fitness an. Muskelkater ist nach dem ersten Skitag meist das kleinste Handicap. Oft findet der Winterspaß aufgrund von Muskelzerrungen, Bänderdehnungen und im schlimmsten Fall von Knochenbrüchen ein jähes Ende. Erinnern Sie sich noch an die gute alte Tele-Skigymnastik mit Rosi Mittermaier und Christian Neureuther? Wedeln, wippen, hüpfen vor der Glotze? Und zum Abschluss noch zwei Minuten in der Abfahrtschocke „den Berg hinunter“, bis die Oberschenkel (auf dem ebenen Wohnzimmerteppich) glühten? Auch wenn es oftmals lustig anzuschauen war: Geholfen hat es schon. Und selbst wer sich das Jahr über einigermaßen fit hält, tut gut daran, die Beweglichkeit zu trainieren, die Kondition zu steigern sowie die beim Skifahren beanspruchten Muskeln zusätzlich zu stärken.

### Fitnessstraining ist auch zu Hause möglich

Achtung: Kaltstart unbedingt vermeiden und Muskeln aufwärmen. So beginnt das häusliche Fitnessprogramm am besten mit 5-10 Minuten locker auf der Stelle laufen, dabei das Tempo variieren und die Arme leicht schwingen.



### Für eine gute Balance

Ü 1: Legen Sie zwei bis drei gefaltete Handtücher übereinander, nehmen Sie jeweils einen Skistock in die Hand und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Handtücher. Nun gehen Sie langsam, den Körper immer ausbalancierend in die Knie und richten sich ebenso langsam wieder auf. 10 Mal wiederholen mit zwei bis drei Einheiten.

Ü 2: Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander, die Knie bleiben etwas gebeugt. Stellen Sie die Fußballen auf zwei Tennisbälle und heben Sie die Fersen vom Boden ab. Arme in Schulterhöhe zu den Seiten strecken (Handinnenflächen zeigen nach unten) und dann den Oberkörper langsam so weit wie möglich nach hinten drehen (dabei den Blick folgen lassen), 10 Mal abwechselnd nach links und rechts, mindestens 3 Mal wiederholen.

### Für eine hohe Sprungkraft

Ü 3: Einen Skistock längs rechts neben sich legen, rechtes Bein heben und nach rechts über den Stock springen, im Sprung den rechten Ellenbogen zum linken Knie, beim Rücksprung den linken Ellenbogen zum rechten Knie führen, mehrere Wiederholungen von jeweils 20 Sekunden.



Ü 4: In den Liegestütz gehen, dann Beine zur Hocke anziehen und mit Streckesprung nach oben springen (10 Mal).



### Mehr Kraft und Ausdauer

Ü 5: Skistock mit beiden Händen etwa schulterbreit vor den Körper halten, mit breitem Stand und in leichter Kniebeuge Fersen vom Boden heben, kurz auf den Zehenspitzen stehen, dann zurück auf den ganzen Fuß. 10 Mal, 2 bis 3 Einheiten.

Ü 6: Mit den Fußballen hüftbreit auf zwei Tennisbällen stehen, Fersen möglichst vom Boden lösen, Knie bis maximal 90 Grad beugen, Po dabei nach hinten schieben, Arme angewinkelt anheben, Skistöcke in die Hände. Der Rücken bleibt gerade, der Kopf aufgerichtet, der Blick auf die Eieruhr gerichtet. 3 Mal 30 Sekunden lang halten. Damit werden selbst längere Abfahrten zum Kinderspiel. Und nun viel Spaß auf der Piste!

/cr

## Durch Hoffenheims heilige Hallen

Besuch in der Wirsol-Rhein-Neckar-Arena der TSG 1899 Hoffenheim



Im richtigen Leben gibt es Höhen und Tiefen, mal geht es rauf, mal geht es runter. Das kennt auch der eingefleischte Hoffenheim-Fan. Nicht etwa, weil dieser beim Besuch eines Spiels der Kraichgauer einen leichten Anstieg von der Autobahnausfahrt zum Rhein-Neckar-Stadion zu überwinden hat. Sondern eher deshalb, weil seine Lieblingsmannschaft mit dem fulminanten Durchmarsch von der Verbands- in die Bundesliga, mit dem anschließenden Gewinn der Herbstmeisterschaft und drei folgenden, eher durchwachsenen Saisonverläufen für steigenden Blutdruck und heftige Adrenalinstöße sorgte. Ziemlich entspannt (vom Auf- und Abstieg in den geräumigen Treppengängen mal abgesehen) lässt sich dagegen die beliebte Stadionführung erleben. Einmal dort sitzen, wo der Coach sonst Platz nimmt. Fühlen, wie bequem die Trainer-

bank, die oft eher einem Schleudersitz gleicht, wirklich ist. Einmal durch den Spielertunnel ins Stadion einlaufen und das Spielfeld aus Sicht der Spieler sehen (der gepflegte Rasen ist allerdings tabu!). Sich von unten die voll besetzten Ränge samt Gänsehaut-Atmosphäre vorstellen! Und auf der Pressekonferenz entscheidende Spielszenen beurteilen ...

### Erleben, was sonst nie zu sehen ist

Eine Führung durch die Wirsol-Rhein-Neckar-Arena bringt eine ziemlich neue Sicht der Dinge, denn auf dem knapp 60-minütigen Rundgang hat man die Chance, zu sehen, was sonst im Fernsehen eben nicht zu sehen ist. Start ist an der großen Fußballstatue am Haupteingang. Dort wartet Arena-Guide Thomas Zachler. Mit ihm geht's ins Stadioninnere – und zwar auf dem gleichen Weg,

wie die Mannschaft ihn am Spieltag nimmt. Allerdings fährt diese mit dem Bus durchs Stadiontor direkt an ihren Kabineneingang. Thomas Zachler führt interessierte Besucher seit dem Umzug 2009 vom Mannheimer Carl-Benz-Stadion in die Rhein-Neckar-Arena durch Hoffenheims „heilige Hallen“. Natürlich weiß er mit Fakten zu Stadiongröße (30.150 Zuschauer) und Platzverhältnissen (Länge 105 Meter, Breite 68 Meter), zu Rasenhöhe nach Fifa-Norm (16 Millimeter) oder Logenpreise (ca. 80.000 Euro) zu unterhalten. Aber er hat zudem an vielen Stationen unterhaltsame Anekdoten parat. Wie zum Beispiel von einem gegnerischen Spieler (der Name bleibt anonym), der sich (gezwungenermaßen) so lange bei der Dopingkontrolle rumdrückte, dass er seinen Mannschaftsbus verpasste und mit dem Taxi mehrere hundert Kilometer nach Hause fahren musste. Welch teurer Spaß!

Vorbei an der X-Zone, wo die Sportjournalisten die Spieler vor Werbetafeln zu ersten Spielanalysen abfangen, kommt die Besucherschar (unter ihr viele Mitglieder des Fanclubs Zwinger 01, der 2001 nach dem Aufstieg in die Regionalliga als erster Hoffenheim-Fanclub gegründet wurde) an die Spielerkabinen. Einlass gibt's aber nur in den Umkleidebereich der Gastmannschaft. Denn die Spieler um Kapitän Tim Wiese haben ihren Bereich mit privaten Fotos oder persönlichen Andenken „verschönert“. Immerhin verrät Thomas Zachler, dass in der Hoffenheim-Kabine ein Beamer an der Decke montiert ist. So können bereits in der Halbzeitpause erste Spielszenen besprochen werden.



Danach folgt der eigentliche Rundganghöhepunkt, der Gang durch den kurzen Spielertunnel bis an den „heiligen“ Rasen. Wie gesagt: Drauftreten ist verboten - nur streicheln oder küssen ist erlaubt! Zum Abschluss wird (wieder geht es steil die Ränge nach oben) noch ein Blick in die verschiedenen Logen geboten. Dann endet die Führung im Medienzentrum mit einer fiktiven Pressekonferenz. Wer sich traut, setzt sich dorthin, wo sonst Trainer Markus Babel Platz nimmt, und beantwortet die Fragen der anderen Besucher. /cr

### Infos:

Die nächsten Führungen beginnen nach der Bundesliga-Winterpause voraussichtlich März 2013 (Homepage beachten). Führungen für Einzelpersonen oder Gruppen bis 15 Personen an Auswärtsspieltagen von 1899 Hoffenheim samstags, jeweils stündlich von 10.30 - 13.30 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Tickets sind im Fanshop am Haupteingang erhältlich. Kosten: 5 Euro (ab 7 Jahre). Alle Infos unter [www.achtzehn99.de](http://www.achtzehn99.de).

## Huskys, Malamutes und Samojeden

Im Schwarzwald sind die Schlittenhunde los



Schlittenhunde sind Tiere mit einer langen Geschichte – oft waren sie die Helden von Mythen, Büchern und Filmen. Unter anderem hat sie der amerikanische Schriftsteller Jack London in seinen fesselnden Abenteuerromanen beschrieben. Aus seiner Feder stammen zum Beispiel Klassiker wie „Wolfsblut“ oder „Ruf der Wildnis“. Der handelt von Buck, einem Farmhund aus dem sonnigen Kalifornien, der ins raue Alaska verkauft und

über 100 Gespanne mit rund 800 Hunden darauf, endlich auf die Piste zu gehen. Die, die hier so ungeduldig im Schnee tänzeln, an ihren Ketten zeren und dabei einen ohrenbetäubenden Höllenspektakel machen, sind Siberian Huskies, Alaskan Malamutes, Samojeden und Grönlandhunde. Sie gehören zu den vier anerkannten reinrassigen Schlittenhunden und sind mit ihren eleganten Staturen, ihren graumelierten oder weißen Fellen wunderschön anzusehen.

Nur wenige Minuten sind es noch bis zum Start. Dann ertönt das Kommando: „3, 2, 1, Go!“ Und die Gespanne mit vier, sechs, acht oder mehr Hunden jagen – je nach Kategorie – über die bis zu 32 Kilometer langen Strecken. Den Zuschauern an der Strecke bietet sich ein abenteuerliches Bild, wenn Hund und Herrchen (und gar nicht wenige Frauchen) bei Spitzengeschwindigkeiten von bis

zu 40 Stundenkilometern ihre Kräfte im Rennen messen. Und ein Hauch von Alaska weht durch die verschneite Landschaft.

Der Wintersportort Bernau im Schwarzwald gilt – neben Todtmoos – als Pionier im Schlittenhundesport. Europa- wie Weltmeisterschaften fanden dort schon statt. Und von der perfekten Harmonie zwischen Mensch und Hund sind immer mehr Zuschauer fasziniert, fast 5.000 waren im Februar 2012 bei den Internationalen Meisterschaften auf der Sprint- und Mittelstrecke. Die nächsten Rennen finden am 27. Januar 2013 in Todtmoos, Ortsteil Schwarzenbach statt (Infos: [www.todtmoos.de](http://www.todtmoos.de)) sowie am 2. und 3. Februar 2013 in Bernau, Loipenzentrum im Ortsteil Oberlehen (Infos: [www.bernau-schwarzwald.de](http://www.bernau-schwarzwald.de)).

/cr



dort zum Schlittenhund ausgebildet wird. Schlittenhunde dienten früher in den Kälteregeonen den Inuit in Grönland und Alaska als Lastentiere, die Mensch, Proviant und Material auf einem Schlitten hinter sich herzogen. Und Ausgrabungen zufolge könnte der „Nordlandhund“ – wie ihn die Zoologen bezeichnen – bereits vor 4.000, möglicherweise auch schon vor 12.000 Jahren existiert haben.

Heutzutage ist das Fahren mit Schlittenhunden eher ein Hobby. Ganz nah kommt man diesen „Königen der kalten Jahreszeit“ bei Meisterschaften im Schwarzwald. Wer sich dem Loipenzentrum Bernau nähert, hört das aufgeregte Jaulen der Hunde schon von Weitem. Hier liegt das Basislager der Schlittenhundeführer, der sogenannten Musher. Und hier warten

## Sprechender Santa und Schneefinder

Die coolsten Apps als Weihnachtsgeschenk



Rasenmähen und bügeln können Smartphones leider noch nicht, doch das Reich der Applikationen, also bestimmter kostenloser wie auch kostenpflichtiger Anwenderprogramme für diese Handys (kurz Apps genannt), ist schier unendlich. Ob Wasserwaage, Wettervorhersage, exakte Busankunft: Viele Hunderttausende Apps gibt es mittlerweile. Da sollte sich doch auch eine nützliche oder lustige, eine völlig sinnlose und überhaupt nicht ernst gemeinte App als Weihnachtsgeschenk finden lassen.

Je nachdem, wie das Testergebnis ausfällt, kann man sich zum Beispiel bei der **Dummheitsmesser-App** sofort fragen, warum man sie eigentlich geladen hat. Aber auch wenn dieser Test nicht PISA-tauglich ist und selbst gutes Abschneiden keinen Grund bietet, ein Schild „Genie“ auf der Stirn zu tragen: In launiger Weihnachtspartyrunde haben die 14 Fragen, die logisches Denken und Kombinationsfähigkeit überprüfen sollen, durchaus Unterhaltungswert.

Vorweihnachtszeit, Stress – wer hat da noch Zeit, einen **Adventskranz** selbst zu basteln? Mit dieser App mit digitalem Kranz spart man sich sogar teure Fertiggestecke. An jedem Adventssonntag wird ein Kerzchen angezündet, welches, darf man selbst entscheiden. Praktisch: Der Kranz nadelt nicht.

Doch wie lange dauert es eigentlich noch bis zum besinnlichen Fest? Wer es kaum erwarten kann, freut sich über die **Weihnachts-Countdown-App**, die bei immer fallenden Schneeflocken auf die Sekunde genau anzeigt, wann das Christkind kommen wird. Am 27. Dezember aber bitte wieder schließen, 363 Tage Warten sind schon etwas deprimierend.

Aber auch vier Wochen „Warten aufs Christkind“

können sooo lange sein. Da bietet die **App „Sprechender Santa“** kurzweilige Abwechslung. Dieser knollnasige Weihnachtsmann verteilt auf Knopfdruck Geschenke oder lässt sich gern am Bauch kitzeln. Und das Beste: Er plappert mit tiefer Stimme alles nach, was man ihm vorspricht. Ärger darf man ihn aber nicht, sonst zertritt er einfach die Geschenke in seinem Sack.

Weihnachten? Geschenke? Und eins vergessen? Schöne Bescherung, aber kein Problem mit **„Danielas Geschenkfinder“**. Die „Katze“ sucht über Ihre Facebook-App gemeinsam mit Ihnen schon das Richtige aus.

Natürlich nimmt man nicht zwischen Weihnachten und Neujahr, sondern vor allem zwischen Neujahr und Weihnachten zu. Trotzdem kommt die **Calory-Guard-App** jetzt gerade recht. Sie zeigt nicht nur den täglichen Kalorienbedarf an und errechnet (als echter Spielverderber), ob Sie sich das leckere Tiramisu zum Nachtsch noch gönnen dürfen. Sie hilft auch dank integriertem Barcode-Scanner im Supermarkt durch den Kaloriendschungel. Wem also bei dieser Totalüberwachung nicht die Speckfalten schrumpfen, dem ist kaum noch zu helfen.

Steht der Skiurlaub vor der Tür, muss die **Schneefinder-App** her. Mit ihr lassen sich alle wichtigen Infos für 750 Skigebiete aus aller Welt mit Daten zu Wetterlage, Skipasspreisen, offenen Liftanlagen, Schneequalität und vielem mehr abrufen.

Sie gehen gar nicht Skifahren, sehnen sich aber nach Winteratmosphäre? Dann hilft nur noch die **Schneekugel-App**. Und schon hat man das „Winterwonderland“ immer bei sich. Handy schütteln – und schon schneit es auf den Kölner Dom, auf Schloss Neuschwanstein, die Zugspitze oder aufs Brandenburger Tor.

/cr



## Mit Wihaister zum Kaffeeklatsching

Deutsche Wörter sind im Ausland beliebt



Wer vermutet heute noch, dass so urdeutsche Worte wie *Mauer, Küche, Pfeil, Ziegel, Fenster* oder *Kopf* einst auch mal „fremde Worte“ waren, die vor Hunderten von Jahren aus dem Lateinischen in die deutsche Sprache eingewandert sind? Für Sprachpuristen sind und waren solche eingewanderten Worte – sogenannte Lehnworte aus anderen Sprachen – schon immer der Anfang vom Niedergang. Aber Sprache ist ein lebendiges Gebilde. Sie verändert sich unentwegt – und das Ende der deutschen Sprache ist trotz aller Schwarzmalerei auch heute noch nicht in Sicht. Außerdem ist dieser Austausch keineswegs ein-

seitig. So übernehmen nicht nur wir Worte aus anderen Sprachen, sondern auch andere Nationen bedienen sich aus dem deutschen Wortschatz: „*Schadenfreude*“ und „*Fingerspitzengefühl*“ kennt man in vielen Ländern. Und im Englischen wird „*zeitgeisty*“ sogar als Adjektiv verwendet. *Kindergarten, wunderkind, weltenschmerz, katzenjammer, angst, kaputt, kitsch, gemutlichkeit, abseiling, bratwurst, pretzel, strudl* ... und viele weitere ursprünglich deutsche Begriffe sind ebenfalls längst fester Bestandteil der englischen Sprache. In Kanada treffen sich Frauen zum „*kaffeklat-sching*“, die Australier tanzen zur „*Oom pah pah-music*“, „*arubeito*“ bezeichnet in Japan einen Nebenjob, in Dänemark verwendet man „*habengut*“ für Dinge, die man besitzt und mit sich tragen kann, und wenn Franzosen von „*waldsterben*“ sprechen, wissen wir sofort, was sie meinen. Seit 1913 mit deutscher Hilfe die türkische Eisenbahn ihren Anfang fand, rufen türkische Zugbegleiter „*fertik*“, wenn der Zug losfahren soll. In Kamerun heißt dank deutsch-kamerunischer Zusammenarbeit der Bahnhof heute noch „*banop*“. Jemand, der zu allem etwas zu sagen hat, heißt in Finnland ein „*besservisseri*“. Die Schweizer haben aus einem deutschen Substantiv ein Verb gemacht: „*schubladiser*“ – es bedeutet in der

französischen Schweiz zu den Akten legen, auf die lange Bank schieben.

Als das Goethe-Institut 2006 das originellste ausgewanderte deutsche Wort suchte, gewann „*Kaffeepausse*“, das in Finnland auf den Schildern von Bussen steht, die gerade Betriebspause haben.

Ein Sammelsurium vieler lustiger und verblüffender Berichte über deutsche Worte, die in anderen Sprachen eine neue Heimat gefunden haben, erschienen mit dem Titel: „*Ausgewanderte Wörter*“ beim Hueber Verlag.

/sr

### Noch ein paar weitere Beispiele

- Nachspiel = finnisch für Absacker
- Bundesliga = slowenisch für schlechter Haarschnitt
- Butterbrot = russisch für belegtes Brot
- Wihaister = polnisch für Dingsbums
- Schmier = brasilianisches Portugiesisch für Marmelade

### Impressum

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

Redaktion: Rita Spatscheck  
Sabine Rahn (Kinderseite)

Autoren: Sabine Rahn /sr  
Rita Spatscheck /sp, Christian Roskowetz /cr  
Illustrationen Kinderseite: Katharina Wieker

Layout: Pit Elsasser  
Fotos: Pit Elsasser, fotolia, Christian Roskowetz,  
Thermarium Bad Schönborn, Touristinfo Bernau  
Druck: PVA, Landau

### Rätselauflösung von Seite 3

Malen und gestalten	Kitima Rutz
Mit dem Kinderwagen joggen	Tobias Knittel
Zeit mit der Familie verbringen	Andreas Lampert
Kart fahren	Alexander Rutz
Im Garten Krimis lesen	Melanie Bechtel
Acrylmalerei	Marlen Huber
Steinskulpturen erschaffen	Eugen Rutz
Schwimmen gehen	Andreas Geiger
Pilates üben	Ramona Kugehl
Sich beim Waldlauf auspowern	Oliver Rutz
Im Garten werkeln	Timo Sharif
Jagdhunde erziehen	Dorit Bauer
Zu Zumba schwitzen	Helga Lepp
Fremde Länder und Kulturen kennenlernen	Brigitte Rutz



# Rützchen



## Mit Logik gegen Chaos

In der Bäckerei stehen drei große Säcke mit Zutaten für die Plätzchen: In einem Sack sind Mandeln, in einem zweiten Sack sind Nüsse, und im dritten Sack ist eine Mischung aus Mandeln und Nüssen.

Rützchen spielt seinem Freund, dem Bäcker, einen kleinen Streich und vertauscht alle drei Schilder so, dass kein einziges mehr an dem richtigen Sack hängt.

„Ach“, sagt der Bäcker, „wenn es weiter nichts ist. Das ist schnell behoben. Wetten, dass ich nicht in einen einzigen Sack hineinschauen muss, um alle Schilder wieder an den richtigen Sack zu stellen? Ich werde nur in einen Sack hineingreifen und eine einzige Frucht herausholen. Dann weiß ich auch, was in den anderen Säcken ist.“

Rützchen runzelt die Stirn. „Echt?“, fragt er überrascht. „Wie

soll das denn gehen? Kannst du etwa auf einmal hellsehen?“

Der Bäcker lacht. „Leider nicht!“, sagt er. „Das ist die reine Logik!“

Kannst du Rützchen das erklären?

In welchen Sack muss der Bäcker eingreifen?

Bitte schicke deine Lösung bis zum 8.12.12 unter dem Stichwort: Rützchen-Rätsel an:

Bäckerei Rutz  
Altrottstraße 50  
69190 Walldorf

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir verschiedene Gesellschaftsspiele.

Bitte vergiss nicht, deine Adresse und dein Alter mitanzugeben!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## 24 Überraschungen

Adventskalender mit Schokoladenfüllung sind prima. Aber ein selbst gebastelter Kalender, in dem man mal Gummibärchen, mal Schokolade, mal ein hübsches Gedicht, einen Gutschein oder Kaugummi findet, sind einfach unschlagbar!

Man kann 24 kleine Säckchen nähen und sie ans Fenster hängen. Man kann einen Weihnachtskalender aus Streichholzschachtelschubladen basteln oder mit bunten Wäsche-

klammern kleine Päckchen an eine Wäscheleine klemmen.

Viele Anregungen findet man auch im Internet, zum Beispiel unter der Adresse [www.adventskalender-portal.de](http://www.adventskalender-portal.de)



## Klorollen-Nikoläuse

Du brauchst:

- 24 Klopapierrollen
- schwarzen Bastelkarton
- hautfarbenes und weißes Tonpapier
- rotes Krepppapier
- 24 kleine rote Perlen
- Uhu, schwarzen Filzstift, Bändchen



So geht's:

- Beklebe 24 Klopapierrollen mit rotem Krepppapier. Lass dabei den Krepp oben ungefähr 10 cm und unten 3 cm überstehen.
- Schneide aus dem schwarzen Bastelkarton 24 Paar Füße aus, die so groß sind, dass sie den Boden der Rolle verschließen. Stopfe die überschüssigen 3 cm Krepppapier in den Bauch der Rolle und klebe die Füße an.
- Schneide ovale Gesichter aus hautfarbenem Tonpapier, Bärte, Schnurrbärte und Augenbrauen aus

weißem Tonpapier aus und klebe die Gesichter mit Uhu auf die Rolle.

- Mit einem schwarzen Stift male die Augen auf.
- Die rote Perle klebe als Nase mit einer Heißklebepistole auf.
- Jetzt kannst du die Nikoläuse füllen, das überstehende Krepppapier mit einem Bändchen zu einer Mütze zubinden und ihnen jeweils eine Zahl auf den Bauch malen.

Hänge sie an ein Treppengeländer oder hefte sie mit Reißzwecken an die Wand.

## Rützchen hilft dem Nikolaus

© Illustration: Katharina Wiekert

