

# DER RUTZ

Die Kundenzeitung  
der Bäckerei Rutz

aktuell  
unterhaltsam  
informativ

Ausgabe 1 | 2013

## Sich wieder gut fühlen

Dicke Kinder werden gehänselt und ausgegrenzt. Im KIDS-Schulungsprogramm verlieren Kinder und Jugendliche Gewicht und gewinnen Selbstvertrauen.

Seite 3

## Der schönste Stress der Welt

Ist es schwer, ein Buch zu schreiben? Und was tut eine Schriftstellerin, wenn die Ideen ausbleiben? Und kann man die Schriftstellerei erlernen wie jeden anderen Beruf?

Seite 4

## Feiern bis „Die Ärzte“ kommen

Es wird hart. Es wird romantisch. Es wird nostalgisch. Es wird lustig. Egal, wie das Wetter wird. Die Open-Air-Saison wird auf jeden Fall heiß.

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



Sehr geehrte Leserinnen und Leser, wir wissen, dass unsere kompetenten und motivierten Mitarbeiter/innen der Motor unseres Geschäftserfolgs sind. Wir legen daher großen Wert auf eine gute Ausbildung unserer zukünftigen Bäcker/innen, Fachverkäufer/innen und Verwaltungsfachkräfte. Wir tun alles, damit sich unsere Auszubildenden bei uns wohlfühlen und sich hervorragend qualifizieren. Ein Einführungstag, in dem sie ihre Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen, die Backstube und Filialen kennenlernen, hilft ihnen, rasch bei uns Fuß zu fassen. Und ein guter Einarbeitungsplan sorgt dafür, dass sie gezielt und umfassend ausgebildet werden. Unsere Azubis treffen sich zudem regelmäßig, um sich auszutauschen und weiterzubilden.

Wir finden, dass es sich mit Spaß am besten lernt. Daher bieten wir Auszubildenden ein attraktives Rahmenprogramm. Dazu zählen zum Beispiel Theaterworkshops, bei denen schon einige Azubis verborgene Talente entdeckten. Und unsere Lehrlingsausflüge haben es in sich.

Gute Mitarbeiter/innen haben bei uns gute Karrierechancen. Wer sich bemüht, hat die Möglichkeit, übernommen zu werden und aufzusteigen. Wir besetzen verantwortungsvolle Positionen fast ausschließlich aus eigenen Reihen. Und faire Löhne sind für uns selbstverständlich. Bewerben Sie sich doch sofort unter [www.rutz.de](http://www.rutz.de) bei uns. Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Brigitte Rutz

Brigitte Rutz

## Wissen, was man isst

Konsumenten entdecken Liebe für hochwertige, regional erzeugte Nahrungsmittel

Wenn Sie im Supermarktregal nach Brötchen greifen, kommen diese meist aus fernen Ländern. 120.000 Tonnen Teiglinge führt Deutschland, laut Berichten der Allgemeinen Bäckerzeitung, pro Jahr allein aus China ein. Auch viele andere Lebensmittel haben eine lange Odyssee hinter sich, bevor sie bei uns im Regal landen. Je billiger, umso entfernter der Herstellungsort. Lückenlose Kontrollen sind bei so weiten Wegen kaum möglich und Lebensmittelskandale daher oft die logische Folge. Und diese gehören mittlerweile zu unserem Alltag. Die Verbraucher reagieren darauf mit Empörung und Unsicherheit: „Eine Schweinerei ist das“, so eine ältere Frau aus Wiesloch, die ihren Namen nicht nennen mag. „Ich weiß bald nicht mehr, was ich noch essen kann.“

### Interesse an regionalen Produkten wächst

Aber bringen uns Lebensmittelskandale wirklich dazu, unser Konsumverhalten zu ändern? Laut einer aktuellen Umfrage der Techniker Krankenkasse verfährt nach wie vor die Mehrheit nach dem Ernährungsmotto: Günstig und schnell. Aber es gibt auch immer mehr Menschen, die gesunde Nahrung und einen respektvollen Umgang damit bevorzugen. Sie kaufen lieber weniger, aber dafür gut ein. Im Netz entstehen immer mehr Foodblogs. Tauschbörsen für Lebensmittel sind im Kommen und Sterneköche kreieren leckere Gerichte aus Lebensmittelabfällen. „Mit jedem Skandal wachsen unsere Mitgliedszahlen“, sagt die Vorsitzende von Slow Food Rhein Neckar, Gisela Schicke. Slow Food ist eine weltweite Bewegung, die sich für hochwertige, nachhaltig, fair und regional erzeugte Nahrungsmittel und gegen deren Verschwendung engagiert. Und immer mehr Konsumenten gehen lieber zum Bauern vor Ort als zum Discounter: Die Kraichgauerinnen Katrin Knopf und Renate Junge „kaufen bei regionalen Erzeugern ein, weil dort sicher ist, dass die Qualität stimmt.“ Das sieht auch der Wieslocher Henning Wolf so: Er ist Kunde bei der Bäckerei Rutz, „weil ich weiß, dass ich hier sorgfältig hergestellte und schmackhafte Backwaren erhalte und keine aufbackenen Teiglinge von irgendwoher.“

### Regionales Angebot wird immer vielseitiger

In den letzten Jahren ist im Kraichgau eine Fülle

### Das Rutz-Reinheitsgebot:



ungespritztes  
**KraichgauKorn®**



vitalisiertes  
**Wasser**



mineralreiches  
**Quellsalz**



bestes  
**Handwerk  
seit 1907**

regionaler Marktwirtschaften und Erzeugerkoooperationen entstanden. Obst, Gemüse, Fleisch, Honig, Schokolade, Brot, Käse, Wein, Säfte, Schnaps: Die Auswahl an regionalen Produkten wächst. Im Gegensatz zu früher sind die Anfahrtswege überschaubar, weil es mittlerweile viele Marktgemeinschaften wie Bauernfrisch aus Nußloch gibt, die Produkte zahlreicher regionaler Hersteller verkaufen und auch frei Haus liefern. Einen guten Überblick über regionale Erzeuger in der Region Rhein-Neckar erhält man im Genussführer von Slow Food (s. Beitrag Informationen).

Regionale Erzeugung und Vermarktung werden heute gerne unter dem Begriff Slow Food zusammengefasst. Die Bäckerei Rutz und die Marktgemeinschaft KraichgauKorn® zählen zu den Ersten, die sich die Prinzipien von Slow Food zu eigen machten. Slow Food gibt es seit 24 Jahren und seit 20 Jahren bauen Bauern aus der Region KraichgauKorn® unter strengen, selbst auferlegten Qualitätskontrollen ungespritztes und kaum gedüngtes Getreide an. Und ebenso lange stellt die Bäckerei Rutz, so natürlich wie möglich, daraus Backwaren her. Eugen Rutz: „Wir versuchen mit unserer Backkunst alles, was der Rohstoff an Geschmack in sich birgt, auf natürliche Weise herauszukitzeln, zum Beispiel durch selbst angerührte Sauerteige, lange Ruhezeiten oder eine gute Verquellung des Mehls.“ Chemische Zusätze lehnt Eugen Rutz strikt ab. Als typische ‚Slowfoodler‘ setzen sich Rutz und KraichgauKorn® zudem für den Erhalt traditioneller Lebensmittel ein. KraichgauKorn® züchtet alte Sorten wie das Einkorn.

Rutz verbackt die alten Getreidesorten zu Brot und hat zudem etliche Produkte in seinem Sortiment, die nach jahrhundertalten Verfahren hergestellt werden, wie die Schwäbische Seele, das Holzofenbrot oder das Filou.

### Lieber gut als supergünstig

Für Eugen Rutz ist Slow Food auch eine Frage der Ethik. „Teiglinge aus dem Nahen und Fernen Osten sind billig, aber nur deshalb, weil sie unter sehr schlechten Arbeitsbedingungen produziert werden. Wir wollen keinen Profit auf Kosten von Mitarbeitern oder der Natur erzielen.“ Rutz bezahlt daher auch den Bauern von KraichgauKorn® 25% mehr als den Marktwert, um

deren bewusst geringer gehaltenen Ertrag auszugleichen. Martina Hecker: „Um den Boden nicht auszulaugen und den Geschmack zu intensivieren, säen wir weniger aus.“

Lange war Slow Food eine kleine Nische für gut verdienende Genussmenschen, aber nun scheint die Bewegung in der Mitte der Gesellschaft anzukommen. Henning Wolf gehört nicht zu den Großverdienern, „aber für gute, naturbelassene Lebensmittel und Backwaren zahle ich gerne etwas mehr.“ Slow Food ist im Kommen, aber wird es Fast Food einmal ablösen? Martina Hecker von der Marktgemeinschaft KraichgauKorn®: „Innerhalb einer Region kann man nicht alles anbauen und wir produzieren ja bewusst nicht auf Masse. Slow Food wird eine Nische bleiben, aber eine Nische, die wächst.“/rs

### Weitere Informationen über Slow Food Regionale Erzeuger

Genussführer Slow Food Rhein-Neckar  
[www.slowfood.de/rhein-neckar](http://www.slowfood.de/rhein-neckar)  
Via Suchmaschinen

Die meisten Erzeuger haben eine Website und sind via Suchmaschinen gut aufzuspüren.  
Regionale Foodblogs  
[www.fischkueche.blogspot.de](http://www.fischkueche.blogspot.de)  
[www.schneckenkueche.wordpress.com/wer-gegen-lebensmittelverschwendung](http://www.schneckenkueche.wordpress.com/wer-gegen-lebensmittelverschwendung)  
[www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de)  
[www.taste-the-waste.de](http://www.taste-the-waste.de)

# Fülle unterschiedlichster Duft- und Geschmacksnoten

Erste Brotverkostung bei Rutz

Strohgelb, fein und elegant, mit einem Aroma wie von Zitrone, Fenchel und frischen Kräutern, im Abgang fruchtig: Solche minutiösen Weinbeschreibungen kennen wir alle. Aber wie ist das mit Brot? Die meisten von uns sind sich einig, dass Brot gut schmeckt und gut riecht. Aber wie gut genau? Haben Sie schon einmal Brot wie Wein verkostet? Wir auch nicht. Bis die Familie Rutz Freunde zu einer Brotverkostung einlud. Mit dabei zwei Experten, die etwas von Geruch und Geschmack verstehen: Sensorik-Expertin und Weinprüferin Sylvia Dörr sowie Winzer Bernd Hummel, Inhaber des Wein-



**Ausgewählte Ergebnisse der Brotverkostung** (alle unsere Backwaren werden mit Mehl, aus dem ungespritzten KraichgauKorn® gebacken)

Brotsorte	Inhalt	Verkostungseindrücke
<b>Besenlaib</b>	95% Weizen- und 5% Roggenmehl, hauseigener Sauerteig	Der Besenlaib riecht leicht nach Zitrone und Joghurt, mit einem Hauch von Heu, das in der Sonne trocknet. Die weiche Krume ist dezent salzig und schmeckt nach gekochten Kartoffeln und Karamell.
<b>Flintstone</b>	10% Roggen-, 90% Weizenmehl, Reifezeit: 18 Std	Wenn man am Flintstone schnuppert, steigt einem ein Geruch von geröstetem Kaffee, Zwieback, Honig und Vanille in die Nase – und ein zarter Duft nach Laub und Moos. Die buttrige Krume schmeckt malzig und fruchtig, die knusprige Kruste rauchig und ein wenig nach dunkler Schokolade und Mandeln.
<b>Sonnkorn Dinkel</b>	95% Vollkorn-Dinkelmehl, und 5% Roggenmehl und Leinsamen, hauseigener Sauerteig	Sonnkorn duftet würzig nach Wacholder, Holzfeuer und Leinsamenöl. Es besitzt zudem ein dezentes Aroma von Feigen, Walnüssen und getrockneter Baumrinde. Die herzhaft schmeckt nach Kakao, Kastanien und Haselnüssen. Sonnkorn besitzt zudem eine fruchtige harmonische, an Orangen erinnernde, Säure.
<b>Kracher</b>	65% Roggenmehl, 35% Weizenmehl, hauseigener Sauerteig, Reifezeit: 36 bis 42 Std.	Das Kracherbrot riecht nach Mirabellen, Tabak, Moos und frisch gemahlenem Kaffee. Die dunkle saftige Krume schmeckt herzhaft mit dezenten Noten von Vanille, Honig und herber Grapefruit.
<b>Baguette</b>	100% Weizenmehl	Das französische Weißbrot riecht nach Buttertoast, frisch gemahlenem Mehl und Pilzen. Der Geschmack ist leicht salzig und säuerlich und überrascht mit süßen Röstaromen.
<b>Bauernbrot</b>	80% Roggen- und 20% Weizenmehl, hauseigener Sauerteig, Reifezeit: 18-24 Std.	Der Geruch von Bauernbrot ist intensiv. Es duftet nach Heu, frischem Holz und Karamell. Die Krume schmeckt nach Rosinen. Die Kruste besitzt eine dunkle Röstaromatik von Kaffee, Karamell und Rauch.
<b>Holzofenbrot</b>	50% Roggen- und 50% Weizenmehl, hauseigener Sauerteig	Das in einem original Holzofen gebackene Brot riecht nach Rauch, Erdnüssen und Kastanien. Es schmeckt intensiv nach Sauerteig, Honig und Toast.
<b>Roggenkante</b>	100% Roggenmehl, hauseigener Sauerteig	Der Duft erinnert an Kramellcreme, aber auch an Nüsse und trockenes Laub. Die Krume schmeckt saftig und leicht vergoren, mit nussigen Nuancen.
<b>Paillasse</b>	Helles Weizenmischbrot mit Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Weizenflocken und Malzmehl	Paillasse duftet nach Sesam, Popkorn und Baumrinde. Es schmeckt samtig, salzig und entfaltet eine feine Säure von Äpfeln.

guts Hummel in Malsch. Ausgestattet mit dem Brot-Aromarad der Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ging es los: Bereit zur Degustation standen die Rutz-Brote: Besenlaib, Flintstone, Sonnkorn Dinkel, Kracher, Baguette, Bauernbrot, Holzofenbrot, Roggenkante und Paillasse. Und damit wir das Optimum aus unseren Geschmacks- und Geruchssinnen herausholen, führt uns Bernd Hummel noch kurz in die Technik der Degustation von Brot ein: Zuerst wird an der intensiven Kruste geschnuppert, dann an der dezenteren Krume, danach wird gekaut, ebenfalls erst an der Kruste und dann an der Krume. Winzer

Hummel: „Es gilt, nach jedem Degustationsschritt darauf zu achten, ob die ersten Eindrücke verstärkt werden oder ob andere Nuancen dazukommen.“ Dann geht es los: Wir schnuppern und kauen genüsslich. Vor jedem Brot erzählt uns Eugen Rutz, wie es hergestellt wird, und nach jedem Brot diskutieren wir unsere Verkostungseindrücke. Am Anfang leisten unsere Geschmacks- und Geruchsknospen eher grobschlächtige Arbeit, aber schnell riechen und schmecken wir mehr und feinere Nuancen. Beim Besenlaib schnuppern wir zum Beispiel in der Sonne getrocknetes Heu, milde Pfeffer, leicht vergorene Früchte; beim Sonn-

korn riechen wir Wacholder, Feigen, Holzfeuer, gerösteten Kaffee und Karamell. Beim Flintstone schmecken wir Mandeln und Schokolade und genießen die weiche buttrige Konsistenz der Krume. Kracher duftet für uns nach Mirabellen, Moos und Tabak und schmeckt nach Vanille, Grapefruit und Honig. Ein Brot ist nicht mehr nur Brot. Nie hätten wir gedacht, dass jedes Brot so viele unterschiedliche Düfte und Geschmacksrichtungen in sich birgt, die miteinander harmonieren oder Spannung aufbauen. Mit jeder Duft- und Geschmacksnuance kommen uns zudem Bilder und Erinnerungen in

den Sinn. Eine Pilzsuche im regennassen Wald, ein Wettrennen im sonnentrockenen Heu. Und was Sensorik-Expertin Dörr am meisten erstaunt, „dass wir alle, Laien wie Experten, sehr ähnliche Verkostungseindrücke haben.“ Für mich liegt das weniger an unseren Degustationskünsten, sondern daran, dass jedes Brot einen ausgeprägten Charakter besitzt, der gar nicht schwer zu entdecken ist. /rs

**WOW!**  
EIN AUSBILDUNGS-  
PLATZ, BEI DEM ICH  
NUR NETTE LEUTE UM MICH  
HERUM HABE. FÜR MICH?

Werde Bäckereifachverkäufer/in.

**Rutz**  
VERRÜCKT NACH  
GUTEM BROT.



## Himmlische Mischungen

Frei nach Woody Allens Motto: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Nach einer Weile braucht er auch einen Wein“, hat Küfermeisterin und Sensorik-Expertin Sylvia Dörr getestet, welche Rutz-Brote am besten mit welchen Hummel-Weinen und welchen Käsesorten harmonisieren.

Sonnkorn Dinkel	Halbreifer Epoisses	Cabernet Sauvignon 2003
Flintstone	Brillat Savarin	Muskateller 2012
Bauernbrot	Rocquefort	Gewürztraminer Auslese 2013
Holzofenbrot	Münsterkäse	Riesling S 2012
Wieslocher Kracher	Beaufort	Spätburgunder 2003
Parisienne	Ziegenkäse	Muskateller 2012
	Camembert	Sauvignon Blanc 2011

Bist du es oder du es oder du es? Bewerbung und Fragen an: Bäckerei Rutz GmbH, Alttrottstraße 50, 69190 Walldorf, 06227-384 900, www.rutz.de

# Sich wieder gut fühlen

Im KIDS-Schulungsprogramm verlieren dicke Kinder und Jugendliche Gewicht und gewinnen Selbstvertrauen



Annabell ist 13, hübsch, mit dunklen Locken und verschmitzten braunen Augen. Sie macht einen sehr selbstsicheren und vernünftigen Eindruck. Vor einem Jahr ist sie in das KIDS-Schulungsprogramm für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche eingetreten. Es wird im Thermanium Wellness & Gesundheitspark Bad Schönborn durchgeführt. Damals wog Annabell viel zu viel und wurde sozial ausgegrenzt. „In der Schule haben mich Kinder und Lehrer gehänselt, mich Rollmops und Mrs. Piggy genannt. Damals habe ich mir das gefallen lassen. Aber nun wehre ich mich und werde in Ruhe gelassen.“ Annabell hat durch das Programm etliche Kilo abgenommen und ist, so ihre Mutter Carina Kaiser\*, „viel erwachsener und reifer geworden.“

## Hohe Erfolgsrate

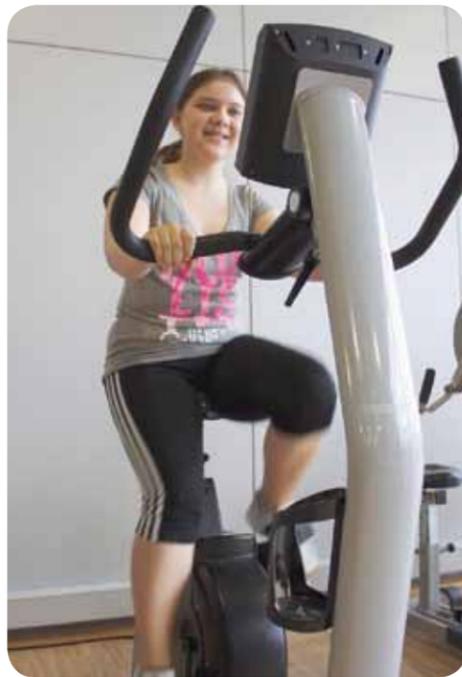
„Wir haben eine sehr hohe Erfolgsrate“, sagt Ute Müller, Diätassistentin und im Programm für die Ernährungsberatung zuständig. Wenn die Kinder zu uns kommen, wiegen sie doppelt so viel wie ‚normale‘ Kinder ihres Alters und ihrer Größe.“ Der Grund: Sie essen zu viel vom Falschen und bewegen sich zu wenig. „Am Ende der Schulung haben Kinder wie Eltern gelernt, dass Essen kein Instrument ist, um psychologische Erlebnisse zu verarbeiten und sind gerüstet, mit der Sucht nach Fettigem und Süßem besser umzugehen.“ In der Schulung entdecken die Kinder zudem, dass Sport Spaß macht. Erfolg wird in Bad Schönborn jedoch nicht nur in Kilo gemessen: Ute Müller: „Erfolg ist für uns, wenn ein Kind den im Programm erworbenen Gewichtsverlust hält, ein gesundes Selbstbewusstsein entwickelt und sich wie Annabell traut, ‚Nein‘ zu sagen.“

## Betreuer, Eltern und Kinder arbeiten eng zusammen

Aber der Weg zum Erfolg ist lang – für die ganze Familie. Ein Jahr lang treffen sich die Kinder

einmal die Woche zur Gruppenstunde. Dort tauschen sie sich aus. Dort lernen sie auf spielerische Weise, welche Nahrungsmittel gesund sind und welche man nur selten genießen sollte, wie etwa süße Getränke. Annabell: „Wir haben zum Beispiel mit Löschpapier Fett aus der Salami gesaugt. Das war echt krass, wie viel das war.“ Ein Psychologe hilft ihnen behutsam, besser mit Konflikten, die die Kinder mit dem Essen ausagieren, umzugehen. Und der Fitnesstrainer treibt mit ihnen Sport und hilft ihnen, eine Sportart zu entdecken, die ihnen liegt und Spaß macht.

Eine Besonderheit des Programms ist der interdisziplinäre Ansatz: Ärzte, Psychologen, Ernährungsberater und Fitnesstrainer arbeiten bei der Betreuung der Kinder Hand in Hand. Ute Müller: „Übergewicht hat oft traumatische Ursachen und medizinische Folgen wie Diabetes.“ Eine zweite Besonderheit: die enge Einbindung der Eltern und der Kinder. „Wir holen alle Beteiligten ins Boot.“



Nur wenn alle am gleichen Strang ziehen, hat das Kind eine Chance.“ Es finden regelmäßige Treffen zwischen Betreuern und Eltern statt, in denen die Eltern u. a. geschult werden, die im Programm aufgestellten Essregeln einzuhalten und gesünder zu kochen. „Das war für mich sehr hilfreich“, sagt Annabells Mutter. „Ich wusste zum Beispiel vorher nicht, wie man Kalorien berechnet.“ Die Eltern werden motiviert, Vorbild zu sein, und üben, keine



Ge- oder Verbote in Bezug auf das Essverhalten ihrer Kindern auszusprechen, damit diese Eigenverantwortung entwickeln können. In gemeinsamen Gesprächen mit Betreuern, Eltern und Kindern werden zudem regelmäßig Erfolge dokumentiert und Lösungen für auftretende Probleme gesucht. Annabell findet das Programm manchmal stressig, vor allem, wenn sie lange Schule hat, aber ansonsten ganz gut. „Am schönsten ist es, dass keines von den anderen Kindern zickt und angibt, wie das in der Schule manchmal der Fall ist.“

## Portionskarten und strenge Regeln helfen beim Abnehmen

Wirklich hart ist die Umsetzung der Regeln zu Hause. Die Kinder erhalten u. a. jede Woche eine Portionskarte. Die ist nach der Ernährungspyramide aufgebaut und legt fest, wie viel Gramm zum Beispiel Annabell pro Woche von bestimmten Nahrungsmitteln und Süßigkeiten essen darf. 10% bis 15% dürfen fett- und zuckerreich sein. Ute Müller: „Diese Karte hilft den Kindern, ihr Essverhalten realistisch einzuschätzen, und unterstützt sie beim Abnehmen. Psychologen geben den Kindern zudem Tipps an die Hand, wie sie gut mit Heißhungerattacken umgehen. Aber die schwerste Arbeit liegt natürlich bei den Kindern und den Eltern selbst.“ „Am Anfang mussten wir uns sehr umstellen, auf süße Getränke wie Cola zu verzichten war zum Beispiel nicht einfach“, sagt Carina Kaiser. „Aber wenn man sich konsequent an die Regeln hält, nehmen die Kinder und man selbst wirklich ab. Und das ist klasse.“ Annabell findet die Portionskarte in Ordnung: „Ich darf fast alles essen, eben nur weniger.“ Aber in bestimmten Situationen ist es dennoch höllisch schwer für sie, zum Beispiel, wenn sie auf Kindergeburtstagen nur ein Stück Kuchen essen darf oder ihre Familie mal so richtig schlemmt. Dann haut sie ab, in ihr Zimmer oder zu ihrer Tante.

Annabell hat ihren Weg gefunden: Sie isst nun viel lieber Gemüse als Fleisch, geht regelmäßig mit dem Hund spazieren und hat die Freude am Tanzen entdeckt. Annabell hat durch das KIDS-Schulungsprogramm vier Kilo abgenommen: „Das ist ein gutes Gefühl.“ Und sie hat noch viel vor: „Ich will bis zum Sommer eine Bikinifigur haben, und das schaffe ich auch.“/rs

\* Name von der Redaktion geändert

## KIDS Schulungsprogramm im Überblick

Dauer 1 Jahr / Kosten zirka 1200 Euro  
Die Krankenkasse übernimmt auf Antrag zwischen 70% und 100% der Kosten.

### Teilnahmebedingungen

Kinder und Jugendliche, die an gewichtsbedingten Erkrankungen wie Altersdiabetes leiden oder deren Gewicht 97 bis 99,5 Perzentile über dem „Normalwert“ liegt. Perzentile orientieren sich an einem statistischen Gewichtschnitt für bestimmte Altersklassen und Körpergrößen. Pro Jahr können 12 Kinder und Jugendliche teilnehmen.

### Anmeldung

Überweisung durch den Kinderarzt oder direkte Bewerbung beim Veranstalter.

### Veranstalter

Thermanium Wellness & Gesundheitspark  
Kraichgaustraße 14  
76669 Bad Schönborn

### Information

Tel. 07253 80270  
info@thermarium.de  
www.kids-ernaehrung.de

## Rutz engagiert sich für gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Rutz sponsert unterschiedliche Projekte, in denen Kindern und Jugendlichen eine gesunde Ernährung schmackhaft gemacht wird. Dazu gehören zum Beispiel gesunde Frühstückspausen in der Schule, für die Rutz gesunde Backwaren, Obst und Gemüse spendiert.

# rutz.de – Unsere neue Website ist zum Anbeißen

## Oliver Rutz erklärt, warum

Seit Mai ist unsere neue Website rutz.de am Netz. Sie ist aktuell, frisch, unterhaltsam und hält viele nützliche Serviceleistungen für unsere Kundinnen und Kunden bereit: Sie fragen sich, ob es heute Ihr Lieblingsbrot gibt? Ein Klick und Sie sind auf unserer aktuellen Brotliste gelandet, die sich übrigens auch schnell ausdrucken lässt. Und damit Sie den Weg leicht zu uns finden, haben wir auf rutz.de eine Karte eingestellt, in der Sie sofort erkennen, wo sich die nächste Rutz-Filiale befindet und ob sie auch am Sonntag geöffnet hat. Ein Routenplaner tüfelt Ihnen dann auch noch die schnellste Strecke zu Ihren frischen Frühstücksbrötchen aus. Auf rutz.de können Sie sich nicht nur umfassend über die Fülle unserer vielfältigen Backwaren informieren. Sie erfahren auch, welche Nährwerte in unseren Broten und Brötchen stecken. Wir schildern Ihnen, worauf wir beim Backen Wert legen:



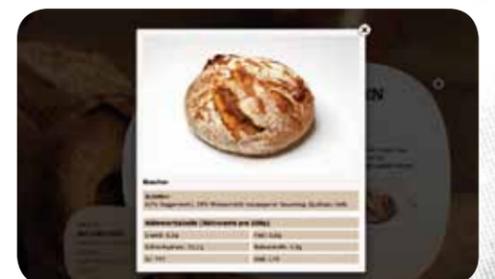
Chemie kommt bei uns zum Beispiel nicht in die Tüte. Wir stellen alles selber her, von der Füllung in unseren Mürbs bis zu unseren täglich frischen Snacks. Und weil wir finden, dass nur aus guten Zutaten gute Backwaren entstehen, verwenden wir ganz besondere Rohstoffe wie mineralisiertes Salz, naturbelassenes KraichgauKorn® und vitalisiertes Wasser.

Klicken Sie sich rein. Es lohnt sich, denn unsere Website steckt voller Informationen und bunten

und fröhlichen Geschichten zum Beispiel aus unserer aktuellen Kundenzeitung. Für die Kinder hält das Rützchen auf rutz.de u. a. Rätsel und Bastelanleitungen bereit. Und damit es Ihnen Spaß macht, auf rutz.de zu stöbern, präsentieren wir Ihnen die Inhalte in appetitlichen, überschaubar angeordneten und bekömmlichen Häppchen. Kernstück unserer neuen Website ist das neue Jobportal. Dort finden Sie aktuelle Stellenangebote und Berichte von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Sie schildern, wie ihr Arbeitsalltag bei uns aussieht und wie sie sich als Mitglied des Rutz-Teams fühlen. Und wenn Sie nun denken, dass auch Sie gut zu uns passen könnten, dann bewerben Sie sich doch gleich. Es ist einfach: Sie füllen das Onlineformular aus, laden Ihr Bewerbungsfoto hoch und senden Ihre Bewerbung ab. Sie landet hier direkt bei der Familie Rutz. Und damit Sie sicher sein können, dass sie auch gut angekommen

ist, senden wir Ihnen sofort ein Feedback über den Eingang Ihrer Bewerbung.

Mir gefällt an unserer neuen Website vor allem auch das Design. Es ist modern, aber auch sehr freundlich und einladend. Ich finde, dass man auf einen Blick erkennt, wofür die Bäckerei Rutz steht und was uns antreibt: Mit Begeisterung, traditioneller Handarbeit und moderner Backkunst unvergleichlich gute Backwaren herzustellen.



## Der schönste Stress der Welt

Rutz-Redakteurin Sabine Rahn ist eine erfolgreiche Kinder- und Jugendbuchautorin. Sie stellt ihr neuestes Buch vor und erzählt, wie das eigentlich so ist mit dem Schreiben.

### Vor Kurzem erschien dein Buch „www.maerchenhochzeit.com.“ Wovon handelt es?

Die großen Ferien stehen vor der Tür. Mathilda und ihre Freundin Sofie haben schon genau geplant, was sie tun werden: alles über Oskar Weber herausfinden, in den Sofie sich unsterblich verliebt hat. Aber es kommt wie immer, nämlich ganz anders – und in Mathildas Fall wird es chaotisch: Auf einmal stehen Mathildas tot geglaubte Großeltern vor der Tür, Mathildas Mutter und deren 2 Freundinnen aus der Wilhelmsring-Weiber-WG gründen eine Hochzeitsplanungsagentur, bei der auch Mathildas und Sofies Mithilfe gefragt ist, und außerdem taucht auf einmal ein gewisser Linus überall dort auf, wo Mathilda ist ... Den Rest verrate ich nicht.

### Wer sollte das Buch unbedingt lesen?

Alle Leseratten zwischen 10 und 13 Jahren. Aber auch Mädchen, die nicht so viel lesen, sollten unbedingt mal einen Blick in das Buch werfen: Ich hoffe, sie werden feststellen, dass dieses Buch ihnen auch Spaß macht.

### Ist es eigentlich schwer, so ein Buch wie „www.maerchenhochzeit.com“ zu schreiben?

Ein Buch zu schreiben, ist harte Arbeit. Vor allem am Anfang eines Romans komme ich immer nur im Schnecken tempo voran. Aber je besser ich meine Figuren kennenlerne, umso mehr fällt mir zu ihnen ein, so dass ich mich ab einem gewissen Punkt jeden Morgen richtig darauf freue, sie wieder zu treffen. Während ich über sie schreibe,



spreche ich von meinen Romanfiguren oft wie von Freunden. Bei www.maerchenhochzeit.com“ war ich am Ende richtig betrübt, als das Buch fertig war und ich mich von Mathilda und Co. verabschieden musste.

### Was tust du, wenn du beim Schreiben nicht weiterkommst?

Ich esse Tonnen von Salzbrezeln und nehme fürchterlich zu.

### Warum bist du eigentlich Schriftstellerin geworden?

Weil ich gute Geschichten liebe und unglaublich gerne Geschichten erzähle.

### Kann man die Schriftstellerei eigentlich erlernen wie einen anderen Beruf?

Man kann zwar nirgends eine Lehre zum Schrift-

steller machen, aber es gibt gute Kurse und Seminare, in denen man durchaus Grundlagen des Erzählens lernen kann. Alles, was man gut können will, muss man ausdauernd üben: Auch Romane schreiben lernt man am besten, indem man, so oft es geht, viel schreibt – und indem man nicht zögert, viel von dem, was man geschrieben hat, in den Papierkorb zu werfen.

### Wie überzeugst du einen Verlag, dein Buch zu veröffentlichen?

Ich schreibe ein sogenanntes Exposé. Das ist ein kurzer Abriss des geplanten Buches. Dieses Exposé biete ich einem Verlag an, und wenn der sich dafür interessiert, einigen wir uns über die Vertragskonditionen.

### Wie wirst du bezahlt?

Ich bekomme einen Vorschuss und eine Absatzbeteiligung an den verkauften Büchern.

### Bist du schon so reich wie Joanne Rowling?

Schön wär's. Ich kann davon leben, richtig reich werden jedoch die wenigsten Autoren. Trotzdem kann ich mir keine Arbeit vorstellen, die mir mehr Spaß machen würde.

Das Gespräch führte Rita Spatscheck

www.maerchenhochzeit.com kostet 11,99 €

Es erschien bei Pink (einem Imprint von Oetinger tb) und ist sowohl als Printausgabe als auch als E-Book erhältlich. ISBN 978-3-86430-000-4 /



## Cake-Pops - Kuchen am Stiel



Mit diesen süßen kleinen Dingen kommen Sie nicht nur auf Kinderpartys ganz groß raus! Ein echter Nachtschicht-Hit für Sommer- und Geburtstagspartys, für Grillabende und jederzeit für zwischendurch!

Cake-Pops sind ein Back-Trend aus Amerika. Der Name ist eine Analogiebildung zu „lollipop“: Denn Cake-Pops sehen tatsächlich aus wie Lutscher, schmecken wie Kuchenpralinen - und sie sind echte kleine Kunstwerke zum Reinbeißen!

Cake-Pops zu backen ist zwar nicht schwierig, aber einigermaßen aufwendig. Doch wenn man genug Zeit einplant, macht es riesigen Spaß, der Fantasie beim Dekorieren freien Lauf zu lassen!

### Für etwa 20 Cake-Pops braucht man:

Lange Holzstäbchen (z. B.: Schaschlikspieße)  
Einen Styroporblock

300 g hellen oder dunklen Biskuitboden  
(gekauft oder selbst gebacken)

60 g weiche Butter  
70 g Puderzucker  
140 g Doppelrahmfrischkäse  
150 g Zartbitterkuvertüre  
Bunte Zuckerperlen / Zuckerblüten etc. zum Verziern

### So geht's

In einer Rührschüssel Butter, Puderzucker und Frischkäse mit dem Rührgerät gründlich verrühren. Den Tortenboden in eine zweite Rührschüssel krümeln. Mit einem Löffel nach und nach so viel von der Frischkäsecreme unter die Kuchenbrösel rühren, bis die Masse gut formbar ist, aber nicht an den Händen klebt.

Zirka 20 bis 30 Gramm schwere Teigbällchen zu gleichmäßigen Kugeln rollen, nebeneinander auf einen Teller legen und für eine Stunde zum Aushärten in den Kühlschrank (oder für 10 – 15 Minuten ins Gefrierfach) stellen.

Inzwischen die Kuvertüre hacken und im Wasserbad vorsichtig schmelzen. Jetzt die Lolli-Stiele etwa 1 cm tief in die Schokomasse tauchen und dann sofort in die Teigkugeln stecken. So bleiben die Kugeln besser am Stiel haften und verrutschen nicht.

Dann die Cake-Pops leicht schräg in die flüssige Kuvertüre eintauchen, drehen und ganz mit Schokolade überziehen. Die überschüssige Kuvertüre durch vorsichtiges Schütteln abtropfen lassen. Dabei die Kugel erneut drehen, damit sich keine Nasen bilden. Jetzt werden die Cake-Pops noch mit Zuckerperlen, Kokosraspeln oder Mandeln verziert, man kann Gesichter draufmalen oder Zuckerblüten draufkleben. Ganz zum Schluss werden die Cake-Pops zum Trocknen in den Styroporblock gesteckt.

Die getrockneten Cake-Pops kann man mit Zellophan abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren – aber leider nicht lange! Sie sind nämlich viel zu lecker, als dass man ihnen lange widerstehen könnte! /sr

### Die Rutz-Kinder



Rachel



Kaan



Reijs



Devin



Mia



Tuana



Elissa



Anna



Lea



Amra



Svea

Emilia



Elena



Marie



Lucas

### Unsere fröhliche Rasselbande

Wir finden die Kinder unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter so bezaubernd, dass wir Sie Ihnen hier unbedingt vorstellen wollten.



## Paddeln im Namen des Drachen

Drachenbootrennen auf dem Neckar

Zugegeben: So spektakulär wie durch Hongkongs Hafen sind Drachenbootrennen hierzulande nicht. Doch auch in Heidelberg und Ladenburg liefern sich illustre Besatzungen in schlanken Ruderbooten spannende Rennen. Dabei ist auch das Team der TSG Rohrbach.

Das Drachenbootfestival in Hongkong, vor der weltbekannten Kulisse des Victoria Harbours, ist einer der Höhepunkte im Kalender der asiatischen Metropole. 200.000 Besucher fiebern Jahr für Jahr mit fast 200 Teams, die mit ihren prächtigen Booten über das Wasser jagen. „Drachenbootfahren“ geht auf eine 2.500 Jahre alte chinesische Tradition zurück. Kurios: Ausgangspunkt für dieses Spektakel soll die Suche nach dem Leichnam des Dichters Qu Yuan gewesen sein. Der hatte sich im Milou-Fluss ertränkt - aus Kummer über sein korruptes Vaterland. Am fünften Tag des fünften Mondmonats im Jahre 278 vor Christus stachen im Süden Chinas Fischer in die See, so besagt es die Legende. Doch die Suche war vergebens. Von da an wurden jedes Jahr um diese Zeit Drachenbootrennen im Gedenken an den beliebten Dichter veranstaltet.

Seit den 1980er-Jahren stehen Drachenbootrennen weltweit auf den Wettkampfsportplänen, auch in Deutschland. In Heidelberg wird 2013 zwar



nicht im Mai, sondern am 20. Juli gerudert. Doch auch beim 8. Drachenboot-Cup dürften Neulinge erst einmal weder ihren Augen noch Ohren trauen. Rhythmische dumpfe Trommelschläge wummern über den Neckar. Angetrieben von wuchtigen Paddelschlägen im Stakkato-Takt gleiten die oft fantasievoll gestalteten Boote mit ihren Drachenköpfen übers Wasser. Man fühlt sich zurückversetzt in längst vergangene Zeiten - wären da nicht zum Beispiel die 18 Ruderinnen und Ruderer samt Trommler und Steuermann in ihren lustigen Kostümen. Und da wird klar: Nicht unbedingt steht

bei den Teams der Sport im Vordergrund. Ob im Zwergenkostüm oder hawaiianischen Baströckchen, ob als rote Teufel oder Flying Nurses mit Schwesternhäubchen: Geselliges Zusammensein und Teamgeist sind wichtig. Trotzdem ist Kondition gefragt, denn das Rennen über 250 Meter ist zwar kurz, aber heftig und geht ganz schön in die Arme. Rechte Hand ganz nach oben, linke Hand schräg nach unten und die Kraft aus den Schultern und dem Rücken holen: Ein paar harte Übungseinheiten sollten da im Training schon absolviert werden. Seit 2011 startet auch ein Drachenbootteam der

TSG Rohrbach und „erpaddelte“ sich auf Anhieb Platz 19, ein Jahr später sogar Platz 13. „In diesem Jahr wollen wir unter die ersten 10“, setzt Teamtrainer Thomas Ritter das Ziel. „Einfach wird das nicht, denn wir rechnen wieder mit zirka 50 Teams“. Der 33-Jährige war viele Jahre Mitglied im Organisationskomitee des Drachenboot-Cups, der unterhalb der Theodor-Heuss-Brücke stattfindet, und bekräftigt: „Das Motto ist ‚Spaß haben am Sport‘. Und ein Highlight neben dem Rennen sind die kreativen und mit Liebe zum Detail gestalteten Kostüme, die nach dem Finale extra prämiert werden.“ Teamcaptain ist Tobias Hüttner. Haben beide schon eine bestimmte Taktik fürs Rennen? „Ja, gerade bei Sprintrennen wie in Heidelberg ist die Taktik enorm wichtig. Jedes Team hat besonders für die Startphase, wenn das Boot (vollbesetzt wiegt es immerhin 1,5 Tonnen) beschleunigt werden muss, einen bestimmten Ablaufplan. Verraten wird der aber nicht.“ Also: Nichts wie hin und anfeuern!

### Drachenbootrennen in der Region:

13./14. Juli: 9. Ladenburger Drachenbootfestival, Info: [www.drachenboot-ladenburg.de](http://www.drachenboot-ladenburg.de)

20. Juli: Heidelberger Drachenboot-Cup, Info: [www.drachenbootcup-hd.de](http://www.drachenbootcup-hd.de) /cr

## Moderner Dichterwettstreit



Bei Poetry-Slam geht alles, nur Langweilen nicht. Das Phänomen Poetry-Slam, frei übersetzt heißt das „Dichterwettstreit“ oder „Poesieschlacht“, erobert seit Jahren durch seine unverwechselbare Mischung aus Literatur und Performance nicht nur die Bühnen von Kulturhäusern, Clubs und Kneipen, sondern auch die Herzen vieler Zuhörer. Weil Form und Inhalt völlig frei sind, wird jeder Poetry-Slam zu einem aufregenden und packenden Ereignis, zu einem „Duell der Worte“, bei dem nichts vorhersehbar ist.

Nicht erst seit November 2012, seit dem Finale der 16. deutschsprachigen Poetry-Slam-Meisterschaften in den Städten Heidelberg und Mannheim, gehört der Rhein-Neckar-Raum zur Hochburg der „Slammer“. Schon seit vielen Jahren trauen sich hier junge Literaten (unter anderem beim Kulturfenster und in der Alten Feuerwache) auf die Bühne, um herzliche, schräge, fantasievolle oder auch traurige Geschichten vorzutragen. Und um mit ihnen um die Gunst des Publikums zu buhlen. Stilistische Einschränkungen gibt es dabei keine; von Kurzgeschichten über Hip-Hop und Rap bis hin zu Lyrik und Comedy ist alles erlaubt und gewollt. Es gibt nur eine Regel: Man darf nicht langweilen. „Get Me High“ hieß die Chicagoer Jazz-Bar, in der vor 27 Jahren dieses Literaturspektakel die Bühne stürmte. Der Amerikaner Marc Kelly Smith etablierte den Vortragswettbewerb als Alternative zur Dichterlesung. Er, der erst Bauarbeiter dann Performancekünstler war, verschaffte sich selbst so einen Zugang zur Literatur, der Spaß macht und die Zuschauer mitreißt.

Anscheinend überwindet das Konzept Poetry-Slam mit Leichtigkeit die Grenzen zwischen Autor und Zuhörer – und trifft damit den Nerv der Zeit. Nicht nur die großen Städte wie Berlin, Hamburg oder München versammeln mittlerweile vor den Slam-Bühnen bis zu 4.000 Zuschauer. Die sind nämlich nicht nur dabei, sondern eben mittendrin. Bekommen die Slammer ihre Ehrung doch vom meist recht lebhaften Publikum per „Applausometer“. Drei Regeln sind dabei zu beachten: Die Texte müssen alle selbst verfasst sein. Für die Vorträge steht nur eine bestimmte Zeit, meist fünf bis sechs Minuten, zur Verfügung. Und es dürfen keine Requisiten benutzt werden. Zu den Bewertungskriterien gehören Originalität, Rhythmus, Klang und Schnelligkeit, aber auch Witz und Publikumskontakt der Vortragenden. Oft messen sich zwei Poeten gegenseitig in einem Durchgang, angefeuert von Zwischenrufen aus den Zuschauerreihen. Der Bestbewertete gewinnt und kommt eine Runde weiter, so mancher Vortragende muss aber auch Pfeifen oder dürrigen Höflichkeitsapplaus hinnehmen. /cr

### Die nächsten Poetry-Slams

„Word up!“ – Jazz-Poetry-Slam  
am 13.6.2013, Mannheim, Alte Feuerwache

„Word up!“ – Poetry-Slam  
am 14.6.2013, Heidelberg, DAI Deutsch-Amerikanisches Institut

„Word up!“ – U20-Open-Air-Poetry-Slam  
am 4.7.2013, Heidelberg, Der Garten (Halle 02)

## Best of Facebook

Die Facebook-Seite von Rutz gewinnt immer mehr Fans. Kein Wunder bei den vielen netten und witzigen Postings. Hier eine kleine Kostprobe:

Hier hoppeln unsere Mürbteig-Hasen in unsere Filialen. Damit sie nicht frieren, haben wir sie extra mit Kuvertüre ummantelt.



### Segana S.

Hmm ... sehen die lecker aus ... muss ich mir doch später in der Stadtgalerie eins holen, bevor sie mir davonhoppeln

### Kerstin-Charlotte D.

Die Hasen sind sogar mit Nougat gefüllt ... und schmecken so lecker!

### Teresia B.

Sehen sehr lecker aus.

### Lothar B.

Finden die den Weg auch nach Ebersberg/Obb.

### Senga S.

Lothar ... nööö ... die finden den Weg nicht nach Bayern, die bleiben mal schön hier in Ba-Wü. ... und die sehen nicht nur gut aus ... die schmecken auch wirklich sehr gut ... und schwupp, schon

liegt einer auf meinem Teller. Tobias K. Schneemann, Schneemann an der Hand, wer ist der leckerste Bäcker im ganzen Land?



### Jochen D.

... für was so ein Retriever doch alles gut ist ...



Lust auf mehr? Dann klicken Sie sich rein unter: [www.facebook.com/baekereirutz](http://www.facebook.com/baekereirutz)

# Feiern bis „Die Ärzte“ kommen

Die schönsten Open Airs im Kraichgau und Umgebung

Es wird hart. Es wird romantisch. Es wird nostalgisch. Es wird lustig. Und ganz gleich, wie sonnenreich der Sommer wird, steht eines fest: Die Open-Air-Festival-Saison wird eine heiße Zeit. Auch wenn das Konzert von den *Toten Hosen* am 14.6. im Heilbronner Frankenstadion seit Monaten ausverkauft ist: Drei Wochen später, am 7. Juli, gibt sich Superstar *Sir Elton John* mit seinen größten Hits die Ehre (Karten: Tel. 07131 562270).

Ein Sommerspektakel mitten im Grünen? Auf dem Berg? Eine Anfahrt nur mit dem Shuttle-Bus? Das gibt's nur beim Gaffenberg-Festival. Auch vom 10. bis 13.7. geht's rund in Heilbronn.

**Tag 1:** Pop-Polka mit der *Familie Popolski*. **Tag 2:** *Mike & The Mechanics*. **Tag 3:** *Michael Hatzius & die Echse* und *Helge Schneider*. **Tag 4:** Comedian *Kai Eikermann* und Beatboxer *Robeat* alias *KaiRo* und *Moop Mama*, die 10-köpfige Hardrock-Marchingband aus Bayern.

Karten/Infos: [www.gaffenbergfestival.de](http://www.gaffenbergfestival.de).

wie „On The Run“, „Make Me Smile“ und „Locomotive Breathe“ von Rock-Legenden wie *Lake*, *Steve Harley & Cockney Rebel* und *Jethro Tull's Ian Anderson*? Schlager von *Dieter Thomas Kuhn*? Oder doch lieber Balladen wie „Nine Million Bicycles“ von *Katie Melua*? Der Kurfürst muss sich nicht entscheiden. Alle werden den Schlosspark in Schwetzingen zwischen dem 8. und 11. August beehren (Karten: Tel. 0621 101011).

16.-18. August: Endlich wird gefeiert – bis *Die Ärzte* kommen. „Rock'n'Heim“ heißt es zum ersten Mal am Hockenheimring und zur Premiere stehen in der ersten Reihe Bands wie *System Of A Down*, *Volbeat*, *Seed*, *Nine Inch Nails* und *Die Ärzte*. Ein superstarkes Line-up mit fast 40 Bands und langen Nächten auf dem Zeltplatz.

Infos: [www.rock-n-heim.com](http://www.rock-n-heim.com)  
(Karten: Tel. 01805 570000).

Und zum Schluss gibt's *Die Toten Hosen* doch



Die Eltern rocken, die Kinder amüsieren sich bei Spielaktionen. Wer noch mehr Bewegung braucht, hat die Qual der Wahl beim Riesenangebot der Funsportarten. Doch letztendlich zählt für die jährlich 200.000 Besucher vom Fest in Karlsruhe nur die Musik. *Simple Minds*, *Fanta Vier*, *Silbermond*: Sie alle waren schon auf einem der größten deutschen Open Airs. Zwischen dem 19. und 21. Juli stehen diesmal unter anderem *Sportfreunde Stiller*, *Karamelo Santo* und *Kettcar* auf den Bühnen rund um den Mount Klotz.

(Infos/Karten: [www.dasfest.net](http://www.dasfest.net))

Einen großen Abend mit einer ungewöhnlichen Kombination erlebt man am 26. Juli in Mosbach. Erst heizen *Mother's Finest* mit ihrem Riesenhit „Baby Love“ so richtig ein. Bis dann *Foreigner* den großen Elzpark mit Hits wie „Jukebox Hero“ oder „I Want To Know What Love Is“ zum Kochen bringt. Einen Tag später geht's direkt mit *PUR* ins „Abenteuerland“.

(Karten: Tel. 07139 547)

Was würde wohl Karl Theodor von der Pfalz in diesem Sommer am liebsten hören? Den Crossover-Jazzpianisten *Jamie Cullum* vielleicht? Klassiker

noch auf die Ohren, am 7. September. An „Tage(n) wie diesen“ röhrt *Campino & Co* Hits wie „Altes Fieber“, „Hier kommt Alex“, „Zehn kleine Jägermeister“ und zum Finale „You'll Never Walk Alone“ über das Mannheimer Maimarktgelände.

(Karten: Tel. 01805 570070).

**Bettina Groß (23 Jahre) ist Auszubildende zur Bürokauffrau im 2. Lehrjahr. Warum gefallen ihr Open-Air-Festivals?**



„Ich war schon beim Southside Festival, das auf einem ehemaligen Flughafengelände in Neuhausen ob Eck bei Tuttingen stattfindet. Am meistens reizen mich bei so einem Festival die vielen verschiedenen Bands. Fast 80 traten an drei Tagen auf. So kann man für wenig Geld die unterschiedlichste Musik hören und sehen. Toll ist, dass man auf Festivals auch neue Bands kennenlernt, zu denen man so nicht zu einem Konzert gegangen wäre. In diesem Jahr gehe ich vielleicht zu „Rock'n'Heim“.“ /cr

# Rote Riesen, Weiße Zwerge, Schwarze Löcher



Selbst wenn man nicht mit einem Raumschiff durch die unendlichen Weiten des Weltraums reisen und mit Phasern gegen Klingonen oder mit Lichtschwertern gegen Darth Vader kämpft, sondern den Nachthimmel mit seinen funkelnden Sternen nur von der Erde aus betrachtet, ist das eine spannende Angelegenheit.

Früher musste man Sternbilder kennen, um sich daran zu orientieren oder danach zu navigieren. Heute gibt es GPS für die Orientierung - das Weltall bleibt der Wissenschaft und der Sternenhimmel für die Romantik. Denn, was gibt es Schöneres, als in lauen Sommernächten – allein oder zu zweit – in den nächtlichen Sternenhimmel zu schauen und zum Beispiel auf eine Sternschnuppe zu warten, um sich gemeinsam etwas zu wünschen? Zwischen dem 17. Juli und dem 24. August sind die Chancen, ganz viele Wünsche in einer Nacht unterzubringen, bei uns am größten, da in diesem Zeitraum der Meteorstrom über unseren Himmel zieht.

Noch viel genauer sieht man die Sterne natürlich durch das Teleskop einer der zahlreichen Sternwarten im Land. Die meisten werden von Vereinen betreut und betrieben und sind deswegen nicht rund um die Uhr besetzt. Am besten schaut man auf die Homepage der Sternwarte, die man gerne besuchen möchte, nach, um zu erfahren, wann es öffentliche Beobachtungsabende oder einen interessanten Vortrag gibt - zum Beispiel über Weiße Zwerge (ausgebrannte Sonnen), Rote Riesen (fast ausgebrannte Sonnen) oder Schwarze Löcher (so genannte dunkle Materie).

Da es im Sommer erst sehr spät dunkel wird, machen viele Sternwarten zwischen Mai und September eine Sommerpause.

Doch auch während dieser Zeit muss man nicht darauf verzichten, Interessantes über den Himmel, das Weltall und die Sterne zu erfahren: Im Gegensatz zu Sternwarten, in denen der Himmel – ausschließlich bei wolkenlosem Wetter - mit Teleskopen beobachtet wird, werden im Planetarium Mannheim die Gestirne naturgetreu an eine 20

Meter große Kuppel projiziert. Die Veranstaltungen dort sind daher sowohl vom Wetter als auch von der Tageszeit völlig unabhängig. Das heißt, man kann dort auch in der hellen Mittagssonne sowohl unseren Nachthimmel als auch den Himmel über der Südsee oder die Sternkonstellation zur Zeit von Jesu Geburt anschauen. Zeit, Raum, Planeten, Sterne, Sonnen und Kometen werden simuliert und sind damit immer verfügbar.

Ich wünsche mir einen romantischen, sternschnuppenreichen Sommer mit vielen lauen Nächten, in denen ich große und kleine Bären, Kassiopeia, Mond und Milchstraße live und in Echtzeit funkeln sehen kann! /sr

## Adressen

Planetarium Mannheim  
[www.planetarium-mannheim.de](http://www.planetarium-mannheim.de)

## Sternwarten in der Umgebung

Astronomiefreunde 2000 Waghäusel e. V.  
(keine Sternwarte mit Kuppel)  
[www.afw2000.de](http://www.afw2000.de)

Arbeitsgemeinschaft Volkssternwarte  
Schriesheim e. V.  
[www.volkssternwarte-schriesheim.de](http://www.volkssternwarte-schriesheim.de)

Starkenburger-Sternwarte e. V.  
[www.starkenburger-sternwarte.de/index.html](http://www.starkenburger-sternwarte.de/index.html)

Landessternwarte Heidelberg-Königstuhl  
[www.astrosurf.com/euroastronomie/D-69117.htm](http://www.astrosurf.com/euroastronomie/D-69117.htm)

Verzeichnisse aller Sternwarten in Deutschland – geordnet nach Bundesländern oder Postleitzahlen – findet man z. B. hier:

[www.sterngucker.de/seite/sternwarten-in-deutschland/](http://www.sterngucker.de/seite/sternwarten-in-deutschland/)

[www.zvsvd.org/Verzeichnis-Planetarien-Sternwarten](http://www.zvsvd.org/Verzeichnis-Planetarien-Sternwarten)

## 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 /rs, Christian Roskowetz /cr

Illustrationen Kinderseite: Katharina Wieker  
Layout: Pit Elsasser

Fotos: Pit Elsasser, fotolia, Christian Roskowetz,  
Fotos Kinderseite und Bastelanleitung GEOlino,  
Druck: PVA, Landau



## Ver...strickt und zugenäht

Fürs Urban Knitting muss man mit Stricknadeln hantieren können? Nicht, wenn man GEOlino liest. Denn mit diesem Strickding hüllt ihr schnurstracks Poller, Pfosten oder auch das eigene Fahrrad in ein farbenfrohes Kleid! Und für den Strickschick benötigt ihr nicht viel mehr als Wolle, Tonpapier und Kleber.

### IHR BRAUCHT:

- 3 A4-Blätter Tonpapier
- dicke Wolle
- Schere
- Klebefilm
- Klebestift
- Stift
- 1 A4-Blatt Schreibpapier



Die Angaben gelten für einen dehnbaren Wollschlauch von etwa 7 cm Durchmesser.

TIPP: Überlegt zuerst, was ihr umstricken wollt: Für einen dicken Pfosten benötigt ihr einen breiteren Wollschlauch als für ein schmales Rohr.

Euer Strickding muss darum einen entsprechenden Durchmesser haben: Für dickere Schläuche nehmt ihr Tonpapier in der Größe A3.

Bitte postet uns doch ein Foto von euren Stickkunstwerken auf der Rutz-Facebookseite:

[www.facebook.com/BaeckereiRutz](http://www.facebook.com/BaeckereiRutz)

schickt es digital an [brigitte.rutz@baeckerei-rutz.de](mailto:brigitte.rutz@baeckerei-rutz.de)

oder schickt einen Papierabzug per Post an unsere Postadresse:  
Bäckerei Rutz  
Altrottstr. 50  
69190 Walldorf

Unter allen Einsendungen, die bis zum 16. Juni bei uns eingehen, egal auf welchem Weg sie uns erreichen, verlosen wir attraktive Preise. Bitte vergesst nicht, euer Alter und eure Adresse anzugeben!

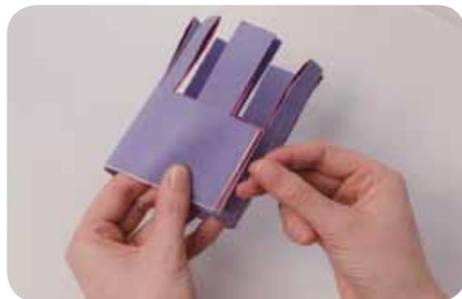
### Und so geht's ...



Fertigt eine Schablone an, mit der ihr ein oder gleich mehrere Strickdinge herstellt. Faltet dafür Schreibpapier zusammen: einmal längs, dann viermal hintereinander quer. Klappt das Papier bis zur Längsfaltung wieder auf, faltet es noch mal zur Hälfte in Längsrichtung und klappt es erneut auf. Schneidet an der geschlossenen Seite jede zweite „Zacke“ aus, wie ihr es auf dem Bild sehen könnt.



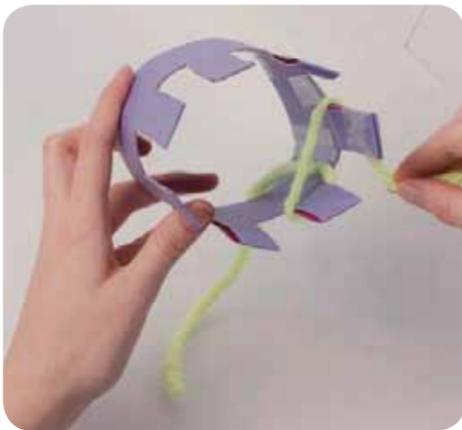
Klebt mit dem Klebestift die drei Blätter Tonpapier übereinander. Faltet das Ganze einmal längs und steckt es, mit der geschlossenen Seite voran, in die Schablone. Zeichnet die Aussparungen nach und schneidet wieder jede zweite Zacke aus.



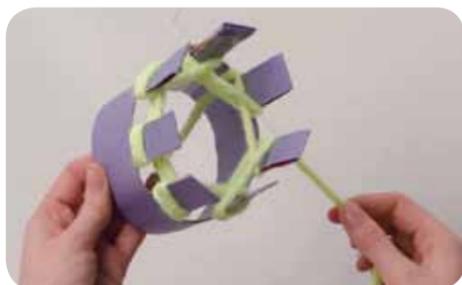
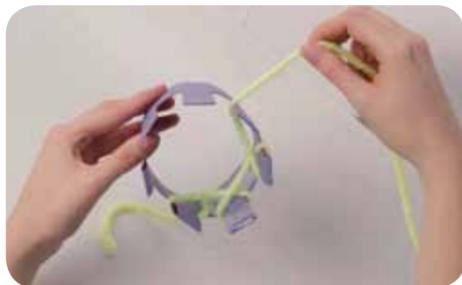
Nehmt das Tonpapier aus der Schablone. Schiebt es zu einem Ring zusammen, sodass die erste und die letzte Zacke genau übereinanderliegen. Verklebt die Überlappung fest mit Klebefilm - auch im Ringinneren. Fertig ist euer Strickding!

TIPP: Wenn ihr etwa einen Fahrradrahmen umstricken wollt, legt ihr das ausgeschnittene Tonpapier um das Rahmenrohr herum und verschließt es erst danach mit dem Klebefilm.

### Das Stricken:

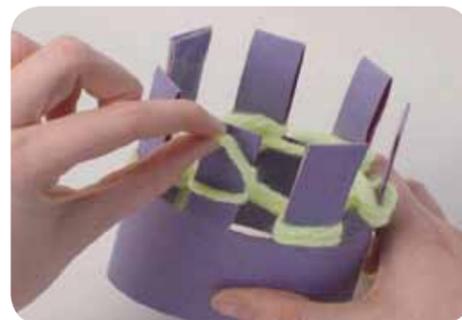


Führt den Faden von oben durch das Strickding, lasst ihn etwa 10 cm nach unten heraushängen. Legt den Faden von innen um die erste Zacke, danach gleich um die zweite Zacke, wie auf dem Bild zu sehen.



Wickelt den Faden ganz um die Zacke herum und weiter bis zur nächsten Zacke. Diese umwickelt ihr einmal und wieder weiter bis zur nächsten Zacke. Das Ganze nicht zu fest. Wiederholt diese Schritte so lange, bis auf jeder Zacke zwei Schlingen sitzen.

Jetzt wird's verstrickt: Hebt bei der Zacke, die ihr als Erste umwickelt habt, die untere der beiden Schlingen über die Zacke, wie im nächsten Bild zu sehen.



Lasst die Schlinge nach innen „fallen“. Das wiederholt ihr, bis ihr einmal herum seid - die erste Maschenreihe ist gestrickt.



Für die nächste Maschenreihe umwickelt ihr wieder jede Zacke wie in Schritt 2 - bis auf jeder Zacke erneut zwei Schlingen sitzen. Hebt wieder von der Anfangszacke die untere Schlinge über die Zacke und so weiter... Schön bunt wird der Schlauch mit einer zweiten Wollfarbe.



Hat der Strickschlauch die gewünschte Länge, schneidet ihr den Faden auf etwa 30 cm ab. Zum Abschluss nehmt ihr von der ersten Zacke die Schlinge ab und führt das lose Fadenende hindurch. Das macht ihr nacheinander mit allen Schlingen.

Zieht nun am Faden - bis der Schlauch oben geschlossen ist. Verknotet das lose Ende noch einmal, sodass sich die Maschen nicht lockern. Wenn ihr den Schlauch offen lassen wollt, zieht den Faden am Ende nicht zu und haltet beim Verknoten das Schlauchende geöffnet.



**Rutzchem**

Rützchen -  
findet Bücher  
super!

© Illustration:  
Katharina Wieker