

DER RUTZ

Die Kundenzeitung
der Bäckerei Rutz

aktuell
unterhaltsam
informativ

Ausgabe 2 | 2015

Warum schenken wir eigentlich?

Was wir aus Geschenken ablesen und wie die Formel für das perfekte Geschenk aussieht.

Seite 5

Geheimnisvolle Stille

Was ist das eigentlich, Stille? Und halten wir sie wirklich aus?

Seite 6

Warum hat das Christkind blonde Locken?

Und was hat es mit dem Knecht Ruprecht auf sich? Antworten auf weihnachtliche Mysterien.

Seite 6

 **Werden Sie Rutz-Fan**

Fan auf Facebook werden!
Noch kein Fan? Schnell noch auf www.facebook.com/BaekereiRutz klicken und liken.

EDITORIAL

Wir kommen wieder!

Rutz feierte am 3. Oktober den Tag der offenen Tür mit rd. 7.000 Gästen



Es ist ein ausgelassenes Fest für die ganze Familie. Tolles Wetter und Volksfeststimmung. Es ist der 3. Oktober. Rutz hat zum Tag der offenen Tür eingeladen. Der Platz vor der Backstube hat sich in einen riesigen Spielplatz für die ganze Familie verwandelt. Kleine Rennfahrer eifern mit roten Backen auf dem Bobbycar-Parcours großen Vorbildern wie Sebastian Vettel nach. Andere toben im Hüpfbus herum oder schwingen sich mit der Schiffschaukel in den blauen Himmel. Kleine zukünftige Supermodels zieht es zum Schminken. Dort wartet eine Hobby-Visagistin auf ihre kleine Kundschaft, um sie in Schmetterlinge, Tiger oder andere Wesen zu verwandeln. Und im Fotozelt können ihre Eltern lustige Erinnerungsfotos mit



Lieber Leserinnen und Leser,
ein Bäcker um die Ecke: Das ist schon lange nicht mehr selbstverständlich. Bäckereien sterben aus. In den letzten 13 Jahren sank die Zahl der Meisterbetriebe um knapp 18 %. Verantwortlich dafür ist vor allem die starke Konkurrenz durch Discounter wie Aldi und Lidl. Manche Bäcker haben es zudem versäumt, mit der Zeit zu gehen; andere müssen schließen, weil sie keine Nachfolger finden. Wir widersetzen uns diesem Trend erfolgreich: Mit traditioneller Handwerkskunst und charaktervollen, authentischen Backwaren, die aus besten und natürlichen Rohstoffen hergestellt sind. Unser Sortiment ist modern und traditionell zugleich. Wir orientieren uns am aktuellen Geschmack unserer Kunden, halten aber auch an beliebten Klassikern wie dem Besenlaib fest. Wir entwickeln immer wieder neue, innovative Produkte, wie aktuell den DuDiDo. Und wir konnten die Nachfolge gut regeln. Die neue Generation der Familie Rutz rund um Kitima, Oliver und Alexander Rutz sowie Tobias Knittel leitet das Unternehmen schon seit Jahren mit. Dass wir erfolgreich wirtschaften und weiterhin gute Backwaren herstellen können, liegt vor allem aber auch an der Treue unserer Kunden.

Vielen Dank dafür!
Eugen Rutz

Eugen Rutz



Perücke und Brille von sich schießen lassen. Auf dem gesamten Rutz-Gelände herrscht fröhliches Durcheinander. In dem ganz im Stil der 60er dekorierten Festzelt stoßen Freunde mit Bier an, genießen ofenfrische Bauernfladen, Bratwürste und gegrillte Steaks. Für Stimmung sorgt Elvis-Imitator Erik Prinziger, der die Hits vom King des Rock'n'Roll perfekt nachsingt. Zwischendurch bringt Kabarettist Arnim Töpel die Festzeltbesucher zum Lachen. Autofans zieht es vor allem zu den Oldtimern aus den 60ern, die in und neben dem Zelt stehen, darunter zwei edle Cadillacs, eine coole Harley und ein kultiger VW-Bus.

Hauptattraktion ist jedoch für Groß und Klein die Backstube. Dort backen die Rutz-Bäcker und Konditoren live, was die Besucher im Festzelt verzehren. Sie schieben Brotlaibe in den Holzofen, tourieren den Teig für die Croissants, dekorieren kunstvolle Torten. Nebenbei erklären sie den Backstubenbesuchern ihre Handwerkskunst und geben gerne den einen oder anderen Backtrick preis. „Wir wollen, dass unsere Kunden mit eigenen Augen sehen, mit wie viel Leidenschaft unsere Bäcker die Brote und Kuchen, die sie bei uns kaufen, backen“, erklärt Kitima Rutz, die den Tag der offenen Tür zusammen mit ihrer Kollegin Sarah Holfelder vorbereitet hat. Die Besucher sind fasziniert von der modernen Backtechnik, die Rutz einsetzt, um die Arbeitsbedingungen seiner Mitarbeiter zu erleichtern. Vor allem aber staunen sie, dass bei Rutz noch so viel von Hand hergestellt wird: Brezeln werden geschlungen, Brötchen geformt und alle Brote von Hand gewirkt. „Die Bäcker und Konditoren von Rutz haben wirklich etwas drauf“, hört man die Besucher immer wieder murmeln. Während die Erwachsenen sich die Arbeit der Bä-

cker und Konditoren erklären lassen, legen ihre Kleinen in der Kinderbackstube selbst Hand an. Sie stechen aus Mürbeteig ein kleines Rützchen nach dem anderen aus, dekorieren sie und warten sehnsüchtig darauf, dass sie knusprig aus dem Ofen kommen und gefuttert werden können. Abends um 17 Uhr ist die Rutz-Sause vorbei, für dieses Mal. Die Besucher verabschieden sich fröhlich und zufrieden und Kitima Rutz ist glücklich, dass sich alle so gut amüsierten. „Wir sind stolz, dass viele Besucher schon jetzt versprochen, nächstes Mal wieder zu kommen. Möglich gemacht haben das vor allem unsere Mitarbeiter. Sie haben alles gegeben, um den Tag zu etwas ganz Besonderem zu machen.“ /rs

Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr

wünschen wir unseren Kundinnen und Kunden

Ihre Familie Rutz und Mitarbeiter/innen

Rutz-Weihnachtsplätzchen sind zart und mürbe zugleich

Weihnachtsplätzchen vom Bäcker sind ideale Mitbringsel und kleine Geschenke an andere und sich selbst. Aber sind sie auch wirklich so gut wie selbst gemacht? Bei Rutz schon. „Wir wollen, dass unsere Plätzchen noch besser schmecken und aussehen, wie wir das von unseren Müttern und Großmüttern gewohnt sind“, sagt Konditormeister Timo Sharif. „Deshalb stellen wir jedes Plätzchen von Hand her. Viele andere Bäcker verwenden zum Ausrollen und Ausstechen Maschinen, aber das kommt für uns nicht infrage. Maschinell verarbeitete Plätzchen werden trocken, weil die Backautomaten nur mit festen Teigen funktionieren. Unsere

Teige sind so weich wie möglich, denn nur dann schmecken die Plätzchen so, wie sie schmecken sollen: zart und mürbe zugleich.“

Liebevoll und mit viel Sorgfalt fürs Detail stechen die Konditorinnen und Konditoren von Rutz Bären-tatzen und Zimtsterne aus, rollen Marzipankartoffeln, spritzen Makronen, füllen Hildabrötchen mit fruchtiger Johannisbeermarmelade, überziehen Nussmäntelchen mit Schokoladenkuvertüre. Zehn unterschiedliche Sorten stellen die Rutz-Konditoren her, aus besten Rohstoffen: bester Butter, besten Nüssen und bestem Marzipan.

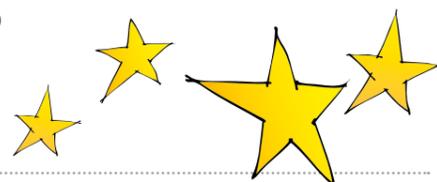


Alle Plätzchen von Hand herzustellen kostet Zeit. Auch ein erfahrener Profi wie Timo Sharif, Leiter der Konditorei, braucht für die Herstellung von 80 Plätzchen ca. 1,5 Stunden. Damit die vielen tausend Plätzchen, die Rutz für Advent und Weihnachten bäckt, rechtzeitig fertig werden, leisten die Konditoren viele Stunden. „Das tun wir gerne“, sagt Timo Sharif, „denn die Plätzchen liegen uns sehr am Herzen.“

Für Rita Nennstil ist jedes Weihnachtsplätzchen „ein kleines, perfekt gebackenes Kunstwerk, das natürlich eine hübsche Verpackung braucht, um so richtig zur Geltung zu kommen.“ Und das ist,

zusammen mit fünf Kolleginnen, ihre Aufgabe. Wie rohe Eier setzen die Rutz-Mitarbeiterinnen Plätzchen für Plätzchen sorgfältig in eine Goldschale, die sie dann mit durchsichtiger Folie umkleiden. Rita Nennstil: „Jedes Jahr überlegen wir aufs Neue, wie wir die Plätzchen in der Schale möglichst wirkungsvoll anordnen. Schließlich sollen unsere Kunden sofort erkennen, wie viel Backkunst in jedem Weihnachtsplätzchen steckt.“

/sp



Unser Senkrechtstarter DuDiDo

Kaum ist er ein paar Monate alt, hat der rustikale DuDiDo (Dunkel-Dinkel-Doppel-Weck) unsere Kundenherzen erobert. Erfunden wurde er in unserer Backstube.

Unser Zungenbrecher DuDiDo ist anders als alle anderen Brötchen. Er besitzt eine viereckige Form und ist sehr dunkel und rustikal.

Er wirkt wie ein aufgerissenes Doppelbrötchen mit einer dunkelbraunen, krossen, leicht bemehlten Kruste.

Sein Geruch ist röstig-malzig mit einer nussigen Kaffeernote und einem Hauch von Marzipan.

Das krustige, zartsplittrige Gebäck offenbart beim Brechen ein angenehmes rösches Geräusch.

Die gelblich-weiße Krume besitzt große Poren und ist elastisch und weich.

Der DuDiDo ist vollmundig. Er ist so kross, dass er beim Reinbeißen richtig knackt, um dann mit einer saftigen Krume zu überraschen.

Er schmeckt röstig-malzig, mit einer dezenten süßen Kaffeernote und einem leicht säuerlichen Touch.

Er überzeugt mit harmonischen, aromatischen Noten aus mildem Karamell, Nüssen und einem dezenten Abgang von Mandel.

Der DuDiDo ist ein Allrounder, der zu allem passt: zu herzhaften und süßen Aufstrichen, zu kräftigen Suppen und bunten Salaten. Aber auch ganz puristisch, nur mit mild gesäuerter Butter, schmeckt der DuDiDo wunderbar.

Der DuDiDo ist sehr bekömmlich. Er wird aus 100 % Dinkelmehl, vitalisiertem Wasser, Quellsalz und Hefe hergestellt: ohne Zusätze und daher gut verträglich. Er ist eine weitere leckere Abwechslung in unserem Brötchensortiment.

Den DuDiDo gibt es jeden Tag ab 9.30 Uhr. /sp

Rätsel für Naschkatzen

Lust auf leckeres Rutz-Weihnachtsgebäck?

Kein Problem. Wir verlosen unter den ersten 20 Einsendern je eine Packung. Sie müssen nur herausfinden, wie oft die goldenen Sterne in dem vorliegenden Heft abgebildet sind. Senden Sie die Lösungszahl bis zum 18. Dezember unter dem Stichwort „Rätsel für Naschkatzen“ per Post oder Mail an die unten stehende Adresse.

Bäckerei Rutz GmbH, Altrottstraße 50, 69190 Walldorf, oder info@rutz.de

DUNKEL DINKEL DOPPEL WECK

**AB SOFORT:
UNSER
ZUNGENBRECHER**

- 100 % ungespritztes KraichgauKorn® Dinkelmehl
- vitalisiertes Wasser
- mineralreiches Quellsalz
- viel **Liebe, Handwerk** und **Zeit**

www.rutz.de

Für Herz und Seele

Kulinarischer Trost für die kalte Jahreszeit

Wenn es draußen kalt ist, gibt es für mich nichts Besseres als heiße Schokolade und Hefezopf. Erinnern Sie sich noch? Wie war das bei Ihnen, als Sie als Kind vom Schlitten- oder Skifahren nach Hause kamen? Mit blau gefrorenen Händen, eiskalten Ohren, nassen Socken und einer kleinen Triefnase? Wir wurden von unserer Mutter auf die warme Ofenbank gesetzt und bekamen eine Tasse heiße Schokolade in die Hand gedrückt. Ich weiß heute noch, wie herrlich sie duftete und schmeckte. In solchen Momenten war die Welt rundum in Ordnung, vor allem, wenn wir dazu noch einen ofenwarmen Hefe- oder Nusszopf bekamen. Dann gab es nichts Wichtigeres, als ein Stück Zopf in den Kakao zu tauchen, zu warten, bis er vollgesogen war, und ihn dann genießerisch zu verdrücken.

Mittlerweile sind viele Jahre vergangen, aber heiße Schokolade mit Hefezopf, Nusszopf oder Rosinenbrot ist immer noch mein Ritual, wenn ich friere, erkältet bin oder ein wenig Trost brauche. Sobald mir der Duft von heißer Schokolade in die Nase steigt, lebt das Gefühl der Wärme und Geborgenheit wieder auf, das ich immer hatte, wenn ich als Kind im Winter nach Hause kam.

Ich finde es daher schön, dass es bei Rutz heiße Schokolade gibt, wie ich sie von früher kenne, mit viel Vollmilch und intensivem Kakao. Dazu teile ich mir mit Freundinnen gerne ein fruchtiges Rosinenbrot, einen butterweichen Hefezopf mit Mandeln oder einen saftigen Nusszopf. Den mag ich besonders gerne, weil er so viele Nüsse enthält, nach Marzipan schmeckt und nach Zimt duftet. Und besonders gemütlich ist es, wenn draußen der Wind pfeift und Regen und Schnee durch die Straße fegen. Dann fühle ich mich wieder so wie damals: wohlig, warm und zufrieden mit mir und der Welt. /sp



Rützchen fragt: Ihr macht bei Rutz ja alle Hefezöpfe per Hand, aber wie ...?

Das ist viel einfacher als es aussieht. Ich zeig dir mal, wie ich es mache.

1. Ich teile den Teig in 2 Hälften und roll zwei gleich lange Teigstränge aus. Jetzt lege ich die beiden Stränge so übereinander, dass ein quadratisches Kreuz entsteht. Dabei liegt der senkrechte Strang über dem waagrechten.
2. Mit den Fingerspitzen fasse ich den waagrecht an beiden Enden an und lege die linke Stranghälfte oberhalb der Kreuzmitte nach rechts, die rechte Hälfte wandert unter der Kreuzmitte nach links.

3. Nun kommt der senkrechte Strang dran. Mit meiner linken Hand fasse ich die Spitze der oberen Hälfte an und klappe sie nach unten, mit der rechten Hand klappe ich die untere Hälfte nach oben.
4. Und jetzt wiederhole ich die Schritte 3 und 4 immer wieder.
5. Zum Schluss drücke ich die Teigenden kräftig zusammen, dass sie aneinander kleben. Das ist wichtig, damit sich der Zopf beim Backen nicht auflöst.

Probier es doch gleich mal mit zwei dicken Wollfäden aus.



Nur mit der Hand entstehen wirklich gute Backwaren



Durch Handwerkskunst saftig und schön

Ein weicher und reifer Teig schmeckt gebacken hervorragend. Damit das Brot eine schöne Form erhält, ist schonende Handarbeit nötig. Dieses Formen mit der Hand nennt man wirken. Die luftigen Poren bleiben dabei erhalten, sie sind ein Qualitätszeichen für Geschmack und lange Frische. Teig ist sehr empfindlich. Dennoch jede Nacht gleichbleibend schmackhafte und schöne Brote zu backen, ist eine Kunst. Die Bäcker von Rutz vertrauen dabei ausschließlich auf ihr handwerkliches Können und ihre berufliche Erfahrung. In den Rutz-Brotten und -Brötchen stecken nur natürliche Rohstoffe wie KraichgauKorn®, Quellsalz, verwirbeltes Wasser und eben traditionelle Handwerkskunst. Das Ergebnis: natürliche, aromatische, saftige, geschmacksintensive Brote und Brötchen, die alle einen eigenen Charakter besitzen - und eine eigene Form: Das ist klar, Brote und Brötchen, die von Hand geformt wurden, sehen nicht alle gleich aus. Aber wer will das schon? /sp

Wenn ich nachts in die Backstube von Rutz komme, fällt mir immer wieder auf, wie viel die Rutz-Bäcker noch von Hand machen: Sie schlagen den Teig für das Parisienne ein, formen das Flintstone zu einem perfekten Kreis, dreheln das Pepperrino, schlingen Partybrezeln in der Luft, wirken Panino-Brötchen, veredeln das Sonnkorn mit Kürbiskernen. So viel Handarbeit bei einer großen Bäckerei wie Rutz überrascht. Klar, auch Rutz setzt Maschinen ein, zum Beispiel, um den Bäckern körperlich schwere Arbeiten abzunehmen, wie das Kneten von Teig, oder sicherzustellen, dass die Backwaren exakt das versprochene Gewicht aufweisen. „Aber gewirkt und geformt wird der Teig bei uns grundsätzlich von Hand, denn nur so entstehen richtig gute Backwaren“, sagt Geschäftsführer Alexander Rutz. „Teig ist vital und besitzt zum Beispiel je nach Wetter jeden Tag eine etwas andere Konsistenz. Ich brauche meine Fingerspitzen, um zu fühlen, ob ein Teig weich oder feucht genug ist. Nur mit meinen Händen kann ich spüren, wie fest oder schonend ich den Teig bearbeiten muss, damit das Brot genau die richtige Krume und die richtige Form erhält. Eine Maschine kann das nicht.“

Bei Rutz dürfen die Teige lange reifen

Was Maschinen auch nicht können: kühle, weiche Teige verarbeiten, Teige, die lange reifen durften. „Aber die sind Voraussetzung für richtig gute Backwaren“, erklärt Produktionsleiter Andreas Geiger. „Erst durch ausreichend lange Ruhezeiten bilden sich luftige Poren und intensive Aromen, die sich im Backofen dann in Brote mit einer saftigen, lockeren Krume und einer aromatischen röschen Kruste verwandeln.“ Je länger die Ruhezeiten, umso würziger Aroma und Geschmack. Die Kunden erkennen dies an der ungleichmäßigen Porung. Parisienne reift in der Backstube von Rutz zum Beispiel 5 Stunden, der Dunkel-Dinkel-Doppelweck (DuDiDo) 6 Stunden, Knax und Flintstone sogar 24 Stunden. Und woran erkennt man, dass ein Teig genau die richtige Reife besitzt? „Einen perfekten Teig kann ich so dünn ausziehen, dass ich fast durchsehen kann“, erklärt Alexander Rutz und beweist es mir anhand einer kleinen Teigprobe.



Impressum

Herausgeber: Bäckerei Rutz GmbH
Altrottstraße 50, 69190 Walldorf
Telefon: 06227 38490-0, www.rutz.de

Redaktion: Rita Spatscheck /sp
Beiträge: Rita Spatscheck /sp, Christian Roskowetz /cr
Sabine Rahn /sr

Text/Illustration Kinderseite: Katharina Wieker

Layout: Pit Elsasser
S. 6: Albrecht Dürer,
„Die Madonna mit der Birnenschnitte“ (Ausschnitt)
Wien, Kunsthistorisches Museum

Fotos: Pit Elsasser, fotolia, Christian Buck,
Christian Roskowetz, Helmut Pfeifer
Druck: PVA, Landau

„Soziales Engagement ist für uns selbstverständlich“

Rutz fördert regionale Hilfsorganisationen



Spendenübergabe 2014

Am 10. Dezember lädt Rutz wieder zehn regionale Hilfsorganisationen zu seiner jährlichen Spendenfeier ein, um den ehrenamtlichen Helfern Spenden im Wert von insgesamt 10.000 Euro zu übergeben, mit ihnen zu feiern und mehr über ihr gesellschaftliches Engagement zu erfahren.

Jede soziale Arbeit ist wichtig. Um die Spendengelder fair zu verteilen, lädt Rutz jedes Jahr andere Hilfsorganisationen und Einrichtungen ein. In diesem Jahr sind zum Beispiel mit dabei: Das stationäre Hospiz AGAPE, die Aktion Wunschzettel, die Feuerwehr Frauenweiler, der Tierpark Walldorf, das

Deutsche Rote Kreuz Walldorf, Kita Sonnenwirbel Wiesloch, sowie Pfarrer Edgar Neidinger, der Menschen in akuten Notsituationen unterstützt. Die Hilfsaktivitäten, die Rutz sponsert, sind vielfältig. Der gemeinsame Nenner: Alle Organisationen sind aus dem Kraichgau. Brigitte Rutz: „Wir sind hier im Kraichgau verwurzelt und wollen Menschen von hier unterstützen. Mit den Spenden wollen wir zudem einen Teil von dem, was wir dank unserer treuen Kunden erwirtschaften durften, an die Bevölkerung im Kraichgau zurückgeben.“ /rs

Die Apfelsine des Waisenknaben

Schon als kleiner Junge hatte ich meine Eltern verloren und kam mit neun Jahren in ein Waisenhaus in der Nähe von London. Es war mehr als ein Gefängnis. Wir mussten 14 Stunden am Tag arbeiten - im Garten, in der Küche, im Stall oder auf dem Feld. Kein Tag brachte eine Abwechslung und im ganzen Jahr gab es für uns nur einen einzigen Ruhetag: Das war der Weihnachtstag. Dann bekam jeder Junge eine Apfelsine zum Christfest. Das war alles - keine Süßigkeiten und kein Spielzeug. Aber auch diese Apfelsine bekam nur derjenige, der sich im Laufe des Jahres nichts hatte zuschulden kommen lassen und immer folgsam war. Diese Apfelsine an Weihnachten verkörperte die Sehnsucht des ganzen Jahres. So war wieder einmal das Christfest herangekommen. Aber es bedeutete für mein Knabenherz fast das Ende der Welt. Während die anderen Jungen am Waisenhausvater vorbeisritten und jeder seine Apfelsine in Empfang nahm, musste ich in einer Zimmerecke stehen und zusehen. Das war meine Strafe dafür, dass ich eines Tages im Sommer hatte aus dem Waisenhaus weglaufen wollen. Als die Geschenkverteilung vorüber war, durften die anderen Knaben im Hof spielen. Ich aber musste in den Schlafraum gehen und dort den ganzen Tag über im Bett liegen bleiben. Ich war tieftraurig und beschämt. Ich weinte und wollte nicht länger leben. Nach einer Weile hörte ich Schritte im Zimmer. Eine Hand zog die Bettdecke weg, un-

ter der ich mich verkrochen hatte. Ich blickte auf. Ein kleiner Junge namens William stand vor meinem Bett, hatte eine Apfelsine in der rechten Hand und hielt sie mir entgegen. Ich wusste nicht, wie mir geschah. Wo sollte eine überzählige Apfelsine hergekommen sein? Ich sah abwechselnd auf William und auf die Frucht und fühlte dumpf in mir, dass es mit dieser Apfelsine eine besondere Bewandnis haben müsse. Auf einmal kam mir zu Bewusstsein, dass die Apfelsine bereits geschält war, und als ich näher hinblickte, wurde mir alles klar. Tränen kamen in meine Augen. Als ich die Hand ausstreckte, um die Frucht entgegenzunehmen, da wusste ich, dass ich fest zupacken musste, damit sie nicht auseinanderfiel.

Was war geschehen? Zehn Knaben hatten sich im Hof zusammengetan und beschlossen, dass auch ich zu Weihnachten meine Apfelsine haben müsse. So hat jeder seine geschält und eine Scheibe abgetrennt, die zehn abgetrennten Scheiben hatten sie sorgfältig zu einer neuen, schönen und runden Apfelsine zusammengesetzt.

Diese Apfelsine war das schönste Weihnachtsgeschenk in meinem Leben. Sie lehrte mich, wie trostvoll echte Kameradschaft sein kann.

Autor unbekannt.

Rutz-Azubis waren in Paris

Ein Tag, den man nicht vergisst



Jedes Jahr einen Ausflug machen und einfach nur Spaß haben, das gehört für Rutz-Azubis zum Ausbildungsalltag. Dieses Jahr hatte sich die Bäckerei Rutz ein ganz besonderes Reiseziel ausgesucht: Paris. Oliver Rutz: „Wir wollten damit unsere engagierten Azubis für ihre guten Leistungen am Arbeitsplatz und in der Schule belohnen.“

Am 5. Juli, um 6 Uhr morgens, ging es von Mannheim aus mit dem ICE nach Paris. Dort wartete die Seine-Metropole auf sie, mit viel Sonnenschein und dem Eiffelturm, an dessen Fuß die Azubis zusammen mit ihren Ausbilder zum Auftakt picknickten. Dann ging es die 200 Stufen hinauf zum Triumphbogen, um von dort eine atemberaubende Aussicht auf Paris zu genießen. Und weil Paris nicht nur von oben, sondern auch vom Wasser aus beeindruckend ist, tuckerte die Rutz-Ausflugsmannschaft auf dem Boot unter den Seinebrücken entlang, vorbei am Place de la Concorde, Louvre und Notre Dame. Danach konnten die Azubis in Gruppen einen Stadtteil erkunden, shoppen gehen und die Pariser Küche kosten. Am frühen Abend ging's zurück nach Walldorf - geschafft, aber voller neuer Eindrücke. Und wie hat es den Azubis gefallen?

Ein paar Stimmen:

Oliver Neise

„Danke für den klasse Ausflug.“

Max Hartlieb

„Ich fand es toll, dass wir in so kurzer Zeit so viel entdecken konnten.“

Sharon Basile

Die Atmosphäre in Paris war etwas ganz Besonderes. Den Blick auf die Stadt vom Triumphbogen aus werde ich nie vergessen.“

Sabine Tomascheck

Am besten hat mir unser kleines Frühstück am Fuß des Eiffelturms gefallen. Unter so einem berühmten Denkmal zu sitzen und ganz normal mit den anderen Azubis zu plaudern und zu essen, das war cool.

Isabell Geiss

Ich habe vor allem die Bootsfahrt genossen. Ich interessiere mich für Geschichte und fand es spannend, all die Denkmäler vom Wasser aus zu betrachten und der Stadtführerin zuzuhören.

Daniela Koscheck

„Am schönsten fand ich den Eiffelturm und am spannendsten die Metro. Dass man solche Menschenmassen gleichzeitig an ihr Ziel leiten kann!“

Warum schenken wir eigentlich?

„Weil wir müssen“, sagt der Soziologe und Experte für Schenkultur, Holger Schwaiger



Knapp 30 Mrd. € geben wir Deutsche jedes Jahr für Geschenke aus. Bei so einer Summe könnte man annehmen, dass Schenken unser liebstes Hobby sei. Für viele bedeutet Schenken jedoch nur eines: Stress. Das passende Geschenk zu finden, ist oft nicht einfach. Und wir alle kennen die Dramen unterm Weihnachtsbaum, wenn beim Auspacken die Augen nicht funkeln und sich auf beiden Seiten, dem Schenker und dem Beschenkten, statt Freude Frust ausbreitet.

Und dann stöhnt so mancher: Warum schenke ich eigentlich? Ja, warum nur? Weil wir müssen! Das meint zumindest der Soziologe Holger Schwaiger, Experte für das Thema Schenken. Schenken ist eine weltweite, uralte, von uns allen mit der Muttermilch aufgesogene Norm, die wie ein Netz

unsere sozialen Beziehungen umspannt und trägt. Die Schenkultur hat ihren Ursprung in einer Zeit, so der Wissenschaftler Friedrich Rost, als es überlebensnotwendig war, knappe Ressourcen zu teilen. Wer jagte, konnte nicht das Feuer hüten, und wer das Feuer hütete, war darauf angewiesen, dass ihm jemand etwas zu essen brachte. Auch heute noch funktionieren nur Gesellschaftsformen gut, in denen ein ausgeglichenes Verhältnis von Geben und Nehmen besteht. „Aber ein Geschenk ist doch eine Gabe, für die ich keinen Gegenwert erwarte“, werden einige von Ihnen nun einwenden. Seien wir ehrlich: Natürlich wollen wir einen Gegenwert, zum Beispiel Anerkennung oder Liebe, zumindest Dankbarkeit. Wenn die ausbleibt, wird's ungemütlich unterm Weihnachtsbaum. Die Zu-

rückweisung eines Geschenks ist nach wie vor in fast allen Gesellschaften ein absolutes Tabu.

Für Holger Schwaiger ist Schenken auch eine ausgeklügelte Form der Kommunikation, aus der wir sofort Rückschlüsse auf unsere Beziehungen ziehen. Jeder von uns kennt das. Wenn wieder einmal Krawatten oder ein Schal aus dem Geschenkpapier auftauchen, fragen wir uns instinktiv: Was bin ich meinem Partner wert, wenn er sich so wenig Mühe macht? Oder wenn wir Frauen eine Antifaltencreme erhalten, geht schnell ein Alarmlämpchen an. Ganz wichtig ist es zudem, so der Soziologe Alvin Gouldner, dass unsere Geschenke angemessen sind. Eine übertrieben teure Uhr freut uns nicht, sondern beschämt uns. Das kommt daher, dass wir nichts schuldig bleiben wollen. Auch das ist, laut Alvin Gouldner, eine uralte, moralische Norm. Und so sind gewaltige emotionale Turbulenzen vorprogrammiert, wenn einer die „Wir schenken uns dieses Jahr nichts, Schatz“-Abmachung

bricht und der andere „mit leeren Händen“ da steht.

Aber was ist nun das perfekte Geschenk? Britische Forscher haben dafür eine Formel entwickelt: Das perfekte Geschenk besteht aus Sicht des Beschenkten aus den folgenden Faktoren, die unterschiedlich gewichtet werden.

Investierte Zeit (max. 5 Punkte) + Geschmack des Beschenkten (max. 4 Punkte) + Nützlichkeit (max. 3 Punkte) + Wert (max. 1 Punkt) + Umtauschmöglichkeit (max. 1 Punkt)

Wer mehr als 12 Punkte erzielt, hat das perfekte Geschenk gefunden, unter 8 Punkten ist mit Enttäuschung zu rechnen. Schenken ist ein schwieriges Geschäft. Holger Schwaiger rät daher, das ganze Jahr über zu schenken, immer dann, wenn wir ein Geschenk entdecken, von dem wir wissen: Das passt. /sp

Die 10 beliebtesten Weihnachtsgeschenke 2014 in Deutschland

1	Bücher	43 %
2	Spielwaren	33 %
3	Bekleidung und Accessoires	33 %
4	Gutscheine	27 %
5	Bargeld	25 %
6	Kosmetika/Parfüm	25 %
7	Lebensmittel/Getränke	24 %
8	CDs/DVDs/Blue-Rays	17 %
9	Schmuck/Uhren	14 %
10	Abos/Veranstaltungstickets	14 %

Post für Sie – Retro ist in, auch in der Kommunikation

Wer braucht heutzutage noch Briefmarken?

Mails sind eine prima Erfindung, SMS und Tweets und Whatsapps sind schnell und überaus praktisch für kurze Nachrichten – aber mit Postkarten mit schönen Motiven und hübschen Briefmarken kann man echte Freude bereiten! – Mir jedenfalls. Wie ist das bei Ihnen?

Geht der Briefträger zügigen Schrittes an Ihrem Haus vorbei? Schreibt Ihr Liebster/Ihre Liebste lieber eine kurze Whatsapp als einen langen Brief? Haben Sie eine Leidenschaft für bunte Briefmarken aus aller Welt, aber leider keine reisefreundigen Freunde, die immer mal wieder eine hübsche Karte schicken?

Wenn Sie bei einigen dieser Fragen nicken können, ist www.postcrossing.com/about/DE wahrscheinlich genau die richtige Adresse für Sie.

Postcrossing ist eine Art weltweite Postkarten-Tauschbörse und funktioniert nach dem Prinzip „Wenn-du-mir-dann-ich-dir“. Wer viele Postkarten verschickt, bekommt auch viele zugesandt.

20 Tage lang war meine erste Postkarte nach Moskau unterwegs. Und die erste Postkarte, die ich bekommen habe, kam aus Thailand.

Da die Postkarten in alle Welt gehen und aus aller Welt kommen, ist es praktisch, wenn man ein bisschen Englisch kann.

Jetzt habe ich gerade eine Postkarte in die USA geschickt und bin schon sehr gespannt, woher ich demnächst Post bekommen werde!

Eine weitere ungewöhnliche Idee rund um das

Thema Briefe schreiben findet man unter www.PostFürSie.de.

Hier kann man einen „Briefroman“ abonnieren. Anstatt ein gebundenes Buch zu kaufen und zu lesen, bekommt man über ca. sechs Monate regelmäßig Briefe und Karten von vier fiktiven Personen und erfährt auf diese Weise nach und nach deren Geschichte.

Innerhalb von sechs Monaten erhält man 24 Sendungen, dazu Geburtstags-, Urlaubs- und Weihnachtsgrüße. Ich finde, das klingt verlockend – und nach einer sehr ungewöhnlichen Geschenkidee für die, die schon so gut wie alles haben! /sr



Geheimnisvolle Stille



Einkaufsstress! Glückchengebimmel! Weihnachtsliedergedudel! Wir sind mittendrin im oft gar nicht so besinnlichen Trubel der Weihnachtszeit. Einer Zeit, in der wir uns doch eigentlich nichts sehnlicher wünschen als Stille. Aber was ist eigentlich „Stille“? Es ist ein Begriff mit mehreren Definitionen. Berücksichtigt man nur den Bereich des Akustischen, so kann Stille als Fehlen jeden Lauts, Klanges oder Geräusches betrachtet werden. Stille ist aber – wie Lärm auch – eine Empfindung, eine Atmosphäre, die nicht nur subjektiv, sondern auch situationsabhängig wahrgenommen wird. Kann uns doch ein leise tropfender Wasserhahn den Schlaf rauben, das viel lautere Rauschen des Meeres dagegen aber beruhigen. Das „stillste Örtchen“ auf der Erde liegt – laut Guinness-Buch der Rekorde – rund 7.000 Kilometer von Walldorf entfernt. Die Firma Orfield Laboratories im Süden von Minneapolis im US-Staat Minnesota besitzt einen (fast) schalltoten Raum; mit einem Fußboden, der

nachgibt wie ein Trampolin, damit keine Geräusche beim Gehen entstehen, mit dicken Wänden und Spezialkonstruktionen aus Glasfaser, Stahl und 30 Zentimeter dickem Beton, die so gut wie nichts reflektieren: 99,99 Prozent des im Raum erzeugten Klangs werden absorbiert. Während eine normale Konversation ungefähr eine Lautstärke von etwa 60 Dezibel hat, ein Raum, in dem man schläft, um die 30, wurden hier im Jahre 2004 dagegen „minus 9“ Dezibel gemessen. Dort bekommt man das Gefühl, von der Welt total abgeschnitten zu sein. Totale Stille ist unerträglich. Doch was sich wie „himmlische Ruhe“ anhört, ist für den Menschen eher verstörend. Während nämlich nahezu der gesamte Schall außerhalb des Körpers verschluckt wird, werden innere Impulse durch den fehlenden Hörsinn viel stärker wahrgenommen als im Alltag. Das Blut, das in den Adern pulsiert. Das Herz, das laut schlägt wie eine Pauke. Der Magen, der vor sich hingrummelt. Die Lunge, die sich bläht. Die

Ohren, die rauschen. Doch Geräusche, an denen sich Menschen orientieren, wenn sie sich bewegen, fehlen komplett. Wenn dann auch noch das Licht erlischt, bauen sich völlige Orientierungslosigkeit und starke Beklommenheit auf. Diese sprichwörtliche (Toten-)Stille wird nämlich vom menschlichen Körper als Isolation gedeutet. Länger als 45 Minuten, so die Wissenschaftler, hielt es hier noch niemand aus.

Die Erfahrung, dass Stille eben nicht zwingend die Abwesenheit von Geräuschen bedeutet, regte John Cage 1952 zur Komposition „4'33“ an. Dazu setzte sich der Pianist, die Hände auf den Oberschenkeln ruhend, an seinen Flügel. Nach exakt vier Minuten und 33 Sekunden stand er wieder auf, verbeugte sich vor dem verblüfften Publikum (das dann ebenso nur die eigenen Geräusche hörte) und ging ab – ohne einen einzigen Ton gespielt zu haben. „Stille sind all jene Klänge, die wir nicht beabsichtigen“, war damals das Fazit von Cage,

der als der größte Revolutionär in der Geschichte der Musik gilt.

Sucht man den ruhigsten Ort in natürlicher Umgebung auf unserer Erde, fährt man selbstverständlich nicht in eine Großstadt wie Minneapolis, sondern auf den Haleakala-Vulkan auf der Hawaii-Insel Maui. Dort absorbiert Vulkanasche jegliche Geräusche, sodass dort ebenfalls nur Dezibelzahlen im negativen Bereich messbar sind.

Doch Angst vor Stille sollte niemand haben. Auch wenn sie in dieser schnelllebigen und hektischen Zeit immer schwerer zu finden ist. Stille, sei es bei einem Spaziergang alleine, in der Kirche oder in einer Bibliothek, ist wichtig für das menschliche Wohlbefinden. Man sollte sie bewusst einplanen, denn stille Momente bringen Erholungsphasen für Körper und Geist. Nicht nur, wenn es heißt: „Stille Nacht ...“ /cr

Warum hat das Christkind blonde Locken?

Was wäre Weihnachten ohne unsere Weihnachtsgeschichten, unsere Weihnachtsbilder und Rituale? Wir sind mit ihnen aufgewachsen und lieben sie. Aber ein paar Fragen hätte ich dennoch.

Hießen die Heiligen Drei Könige wirklich Caspar, Melchior und Balthasar?

Und warum? Und woher wissen wir das? In der Bibel steht ja nichts davon. Der Theologe Prof. Dr. Manfred Becker-Huberti hat herausgefunden, dass die Namen Caspar, Melchior und Balthasar im Bezug auf die drei Weisen zum ersten Mal im 6. Jahrhundert auf italienischen Mosaiken entdeckt wurden. Und seither heißen die Hl. Drei Könige, was sie streng genommen auch nicht waren, eben so. Dafür ist vor allem Jacobus de Voragine verantwortlich. Er lebte im 13. Jahrhundert, war Bischof von Genua und Verfasser einer Geschichtssammlung zu Kirchenfesten und Heiligen, die, so Wikipedia, das am meisten gelesene Buch des Mittelalters war. Und in diesem Werk stellt er die drei Weisen als Caspar, Melchior und Balthasar vor. Wer die drei Weisen so taufte und warum, bleibt wohl ein Geheimnis, wie die Echtheit ihrer Gebeine, die im Kölner Dom liegen, von Kaiser Friedrich in Mailand erbeutet und dorthin gebracht. Zum Segen von Köln. Jahrhundertlang pilgerten Gläubige in Scharen in den Kölner Dom und ließen viel Geld liegen, zum Beispiel für Schluckbilder, die Rescue Tropfen des 17. Jahrhunderts. Diese Kartonstückchen, u. a. mit dem Bild der Hl. Drei Könige, wurden wie Pillen verspeist, in der Hoffnung, alles loszuwerden, was gerade zwickte und zwackte.



Warum hat der Nikolaus eigentlich den Knecht Ruprecht dabei?

Heute ist der Nikolaus ja Nikolaus und Knecht Ruprecht in einem, aber in meiner Kindheit traten die beiden noch im Doppelpack auf und Knecht Ruprecht schwang in seiner Rolle als Bad Cop gerne auch die Rute. Uns Kindern war der Knecht Ruprecht mit seiner Kutte aus Sackleinen, dem Sack über der Schulter, seinen schweren Stiefeln und seinem breiten Gürtel, an dem Schellen und Rute hingen, höchst unheimlich, nicht nur wegen der Rute. Und das kommt nicht von ungefähr. Knecht Ruprecht ist seit dem Mittelalter eine höllische Sagengestalt wie der Klabaubermann. Im 16. Jahrhundert verwandelt er sich dann in einen Kinderschreck. Damals setzten Eltern auf derbe Erziehungsmaßnahmen. So wurde den armen Kleinen eingepaukt, dass der Knecht Ruprecht böse Kinder in seinem Sack mitnimmt, um sie dann zu verschlingen. Ganz so drastisch instrumentalisierten Eltern späterer Generation den ruppigen Kerl nicht mehr, aber seine Rolle als Bestrafender durfte er noch lange spielen.

Sind Weihnachtsplätzchen wirklich ungesund?

Natürlich nicht, sie enthalten kostbare Gewürze, um die unsere Vorfahren erbitterte Kämpfe führten, auch weil sie um die Heilkraft der Gewürze wussten. Kardamon und Zimt fördern die Verdauung, Nelken sind u. a. schmerzstillend und entzündungshemmend, Muskatnuss hilft bei Schlafstörungen. Safran gilt als herzstärkend und dass Schokolade glücklich macht, weil es den stim-

mungsauffhellenden Botenstoff Serotonin anregt, wissen wir schon lange, dass Mandeln und Nüsse gesund sind, auch. „Aber Weihnachtsgebäck macht doch so dick“, werden Sie nun einwenden. Eine vor 15 Jahren im „Journal of Medicine“ veröffentlichte Studie von Wissenschaftlern belegt, dass Männer und Frauen zwischen Weihnachten und Neujahr nur 370 g mehr auf die Waage bringen. Dazu wurden 195 Personen von 19 bis 82 Jahren zwischen Ende September und März regelmäßig gewogen. Nur 370 g? Das ist fast zu schön, um wahr zu sein. Aber das glauben wir jetzt einfach, ist ja schließlich Weihnachten.

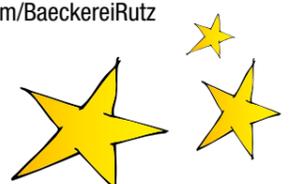
Warum hat das Christkind blonde Locken?

Diese Frage stelle ich immer wieder meinen Bekannten. Einer antwortete mir: „Das ist doch logisch, das Nürnberger Christkindl hat auch blonde Locken.“ Für patriotische Franken, wie mein Freund, mag das so sein. Aber auch bei berühmten Malern wie Botticelli oder Raphael, die lange vor dem Nürnberger Christkindl lebten, ist der kleine Jesus immer blondgelockt. Nur, warum? Ich konnte noch keine Antwort darauf finden.

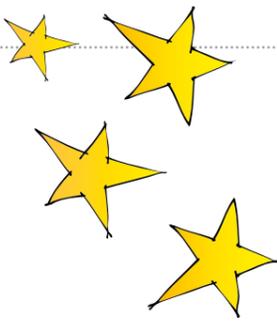
Wissen Sie es?

Dann posten Sie doch Ihre Vorschläge auf unserer Facebookseite:

www.facebook.com/BaeckereiRutz/sp



Stadtführung: Vom Hackteufel und Brezelmaß



Ob zu Fuß, mit dem Fahrrad, in der Gruppe: Eine Stadt lässt sich auf viele Arten erkunden. Doch neben den klassischen Führungen, die historische oder romantische Aspekte in den Mittelpunkt rücken, locken Städte auch mit ungewöhnlichen Einblicken. Eine nächtliche Altstadtexkursion in Heidelberg namens „Hexen, Spuk und Teufelswerk“ führt beispielsweise zu Hexenverstecken und uralten Grabdenkmälern.

An der Mariensäule auf dem Kornmarkt, mit herrlichem Blick zum beleuchteten Schloss hinauf, lauschen gut 50 Bürger den Worten von Heinrich Josef Krumbein. Krumbein ist ein ehrenwerter Mann mit Zylinder, Gehrock und gestärktem Hemdkragen. Vollbart und Drahtbrille verleihen ihm ein weises Aussehen. Und in der Tat: Krumbein ist Privatgelehrter, der den verhinderten Nachtwächter vertritt, mit selbigem jedoch eines gemeinsam hat: die Erforschung des Okkulten, des Teuflich-Dämonischen, das mit Grausen erfüllt. Und Hexen-, Spuk- und Gespenstergeschichten, man schreibt immerhin das Jahr 1821, gibt es in Heidelberg zur Genüge. Nur wenige Meter weiter, mitten auf dem Marktplatz, erzählt Krumbein die Geschichte des armen Johann Sylvanus, der als Pfarrer im Dienste von Kurfürst Friedrich III. stand. Doch Sylvanus zweifelte an der Lehre der Dreifaltigkeit – und wurde hier, zwischen Rathaus und Heiliggeistkirche, 1572 mit dem Schwert hingerichtet.

Gruselige Spuren aus dem 15. Jahrhundert finden sich dann an der Kirche selbst. Schon damals wurden in den Buden rund um die Kirche duftendes Brot und Brezeln verkauft. Wehe dem Bäcker, dessen Laugengebäck zu klein geraten war. Konnten die verehrten Kunden doch an den in die Kirchenmauern eingemeißelten „Brezelmaßen“ gleich überprüfen, ob der Bäcker seiner Pflicht Genüge tat. Wenn nicht, wurde er in den „Driller“, einen runden Gitterkäfig, gesperrt, den jeder Vorüberge-

hende zum Drehen bringen konnte. Oder er wurde damit zur (damals neuen) Brücke geschleift, wo ihn eine nasse „Taufe“ im kalten Neckar erwartete.

Weiter geht es schnellen Schrittes, denn Krumbein hat noch vieles zu berichten: in der Kettengasse vom schrecklichen Kettenkalb mit seinen feurigen Augen. Oder am alten Stadtmauerturm von Hexen, die auch hierorts des vielfachen Schadenzaubers bezichtigt wurden, zum Beispiel für Seuchen, Hungersnöte, Unwetter, Feuersbrünste oder Überschwemmungen wie 1470, als das Hochwasser die hölzerne Brücke einfach wegschwemmte. An einem bemosten Grabmal hinter der Peterskirche kommt das Schicksal des Hans Jacob Rietter aus dem schweizerischen Winterthur zutage. Der ehrbare Handelsmann starb im Mai 1811 in Heidelberg an den Folgen einer Verletzung, die ihm die berühmte Hölzerlips-Bande beim Überfall auf seine Kutsche beigebracht hatte. Und am Ende des über eineinhalbstündigen plausierlichen Spazierganges, bei dem nur lärmende Touristen manchmal die „gruselige Atmosphäre“ stören, weiß Krumbein auf der Brücke noch vom gefährlichen „Hackteufel“ im Neckar und dem „Hogemann“ zu berichten, der alle, die sich zu nah ans Wasser wagen, in die Tiefe zieht. /cr

Info: Weitere Eventführungen wie „Hexen, Spuk und Teufelswerk“ (Preis 7,50 Euro, Studenten/Schüler 6,50 Euro) unter www.heidelberg-stadtfuehrungen.de sowie unter www.heidelbergergaestefuehrer.de.

Speyer bietet u. a. für Erwachsene einen nächtlichen Rundgang „Gäuner – Richter – Blutgericht“ bis zum Verlies im Altpörtel an (www.speyer.de, Stichwort: Tourismus).

Mannheim beleuchtet mit einer Nachtwächterführung dunkle Gassen und geheimnisvolle Winkel in den Quadraten (www.tourist-mannheim.de). In **Schwetzingen** gibt's Laternenführungen durch die winterliche Stadt (www.schwetzingen.de).

Per Smartphone den inneren Schweinehund bekämpfen

1.000, 5.000, 10.000 Schritte am Tag für die Gesundheit zurücklegen? Will man dies kontrollieren, hilft die kostenlose App "Moves". Sie zeichnet automatisch alle Aktivitäten auf – vom täglichen Spaziergang bis hin zur Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, und zeigt die Zahl der Schritte, zurückge-



Die Socken haben die falsche Farbe. Der Duft entspricht nicht den Erwartungen. Das Buch steht schon im Regal, der Brillant ist zu klein. Was kann man beim Schenken nicht alles falsch machen! Ein Weihnachtsgeschenk, das den Liebsten hilft, der Gesundheit etwas Gutes zu tun, sollte allerdings überall ankommen. Vielleicht liegen Fitness-Apps deshalb ziemlich im Trend.

Wer hat sich das nicht schon vorgenommen: mehr Sport im neuen Jahr! Doch oft fehlt der Motivator, der einen immer wieder antreibt, damit die guten Vorsätze nicht schon mit dem Besuch der Heiligen Drei Könige in Vergessenheit geraten. Was sogenannte Fitness-Apps, diese sportlichen Mini-Programme fürs Smartphone, versprechen, klingt da natürlich verlockend. Die passende Anwendung runterladen und starten, superflexibel fernab von Fitnessstudio und Sportverein, fernab von Öffnungszeiten, die zu beachten sind. Die meisten Übungen setzen kein zusätzliches Equipment voraus, trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht – ideal für zwischendurch und unterwegs. Überflüssigen Winterspeck ab-, einen Waschbrettbauch antrainieren, mehr Ausdauer oder eine persönliche sportliche Herausforderung meistern: Egal, welches Ziel man verfolgt, das Angebot an solchen Fitness-Apps ist riesig. Mit ihnen können Workouts abgerufen und Übungen auf Videos angeschaut, Trainingspläne erstellt und Leistungsfortschritte samt Kalorienverbrauch verfolgt werden. Und wer nicht alleine an seiner Fitness arbeiten möchte, teilt seine Trainingsergebnisse einfach mit anderen Usern.

Vorsicht ist geboten

Doch wer sein Smartphone als Fitnesstrainer engagieren möchte, sollte unbedingt einige Dinge beachten. Da ein erfahrener Trainer fehlt, der beispielsweise zum Aufwärmen und Dehnen anregt oder falsche Ausführungen von Übungen korrigiert, bieten sich Fitness-Apps eher für Trainingserprobte an. Denn selbst anschauliche Videos könnten, so Sportexperten, nicht alle Übungen visuell exakt vermitteln. Zudem werden Vorerkrankungen und gesundheitliche Einschränkungen selten berücksichtigt. Die Folge im schlimmsten Fall: überlastete Bänder und Gelenke oder gar Schäden an der Wirbelsäule.

legte Kilometer, die Dauer sowie verbrannte Kalorien an. Ebenfalls schnell und unkompliziert verständlich: die App "Runtastic", die zu den bekanntesten Lauf-Apps gehört. Apropos Aufzeichnung! Ob Versicherungen oder potenzielle Arbeitgeber: Gesundheitsdaten sind für viele höchstinteressant. Deshalb vor allen App-Installationen prüfen, wie die Anwendung die Daten verwendet. Bauch, Beine, Po: Problemzonen wirkungsvoll bekämpfen will die App „Tägliche Trainings gratis“. Mithilfe von Videos und Schritt-für-Schritt-Anleitungen macht man einfache Fitnessübungen entspannt zu Hause nach.

Auf Anschlag

Die Muskeln brennen, die Lunge pfeift: Bei „Freeletics“ dagegen wird stets am Anschlag trainiert. „Das Leben beginnt am Ende der Komfortzone“ und „No excuses – Keine Entschuldigungen“ lauten nur zwei Slogans der Kult-App, die in der Basisversion kostenlos ist und als Abo mit individualisierten Trainingseinheiten und Ernährungsplänen zwischen 34,99 Euro (3 Monate) und 79,99 Euro (12 Monate) kostet. Ihr folgen, so die App-Macher, bereits fünf Millionen Begeisterte, die nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren und über Tutorial-Videos sehen, wie die Bewegungseinheiten sicher ausgeführt werden. Die Übungen sind Klassiker, aber mit neuen Namen: Kniebeugen heißen Squats, Liegestütze werden zu Push ups. Doch geschenkt wird einem nichts: Hochintensive Einheiten bringen jeden schnell an die Leistungsgrenzen. Dafür gibt's wirksame Motivationsreize, um den inneren Schweinehund ein ums andere Mal zu überwinden: Die unterschiedlich langen Workouts mit Götternamen wie Zeus und Aphrodite werden nämlich mit Punkten belohnt. Durch die Vernetzung mit Facebook duellieren und pushen sich die Athleten gegenseitig. Und weil die „Freeletics-Community“ ständig wächst, gibt es an vielen Orten Gruppen, die sich zu gemeinsamen Workouts treffen. Aber auch hier gilt: Nur wer kontinuierlich dranbleibt, wird erfolgreich sein! /cr





Rutzchen

Der frierende Schneemann

Max langweilte sich schon den ganzen Nachmittag. Mama war bei der Arbeit, Papa saß die ganze Zeit am Computer und Max' große Schwester Clara musste Hausaufgaben machen. Da ging Max zu seinem Hund Putzi ans Fenster und sah zu, wie die ersten Schneeflocken fielen. Erst waren es einzelne, dann immer mehr, und irgendwann konnte Max vor lauter Schneegestöber den Garten nicht mehr sehen. Putzi gähnte. Aber plötzlich passierte etwas Aufregendes: Mama stapfte durch den Garten und riss die Haustür auf.



Aber Max war nicht überzeugt. An diesem Abend konnte er lange nicht einschlafen und als er in der Nacht aufwachte, ging er wieder ans Fenster und betrachtete den Schneemann, der im eisigen Wind zu zittern schien. Da hatte Max eine gute Idee. Mama, Papa und Clara staunten am nächsten Morgen nicht schlecht. „Das ist der kuscheligste Schneemann, den ich je gesehen habe“, sagte Papa und lachte. Max lachte auch. „Heute Nachmittag spielen Putzi und ich mit ihm“, sagte er. „Damit ihm nicht langweilig ist.“



Doch anstatt Mantel und Schuhe auszuziehen, pfefferte sie ihre Aktentasche in die Ecke und rief: „Alle rauskommen, wir bauen einen Schneemann!“ „Juhu!“, rief Max. Kurze Zeit später tobten alle im Garten herum. Als der Schneemann fertig war, holte Mama Knöpfe und

eine Mohrrübe für das Gesicht. „Sch-sch-schön!“, sagte Max. Papa lachte. „Du schlotterst ja vor Kälte“, sagte er. „Ab ins Warme!“ „Dem Schneemann ist auch kalt“, meinte Max. „Darf er mit rein?“ „Auf keinen Fall“, rief Mama. „Der fühlt sich hier draußen pudelwohl, glaube mir.“



Lustige Christbaumkugeln mit Schneemännern

Man braucht:

- Einfarbige Christbaumkugeln
- Weiße Acrylfarbe
- Einen Pinsel
- Folienschreiber
- Geschenkband

Und so geht's:

- Poliere die Christbaumkugel mit Glasreiniger, um sie zu entfetten. Lege sie dann kopfüber auf ein Glas. (Die Öffnung des Glases muss kleiner sein als die Kugel!)
- Pinsle deine Handfläche mit weißer Farbe ein.
- Drücke deine Hand auf die Kugel. Wenn du eine Glaskugel benutzt, drücke nur ganz sanft, damit die Kugel nicht zerspringt!

- Lasse die Farbe trocknen.
- Nun kannst du Schneemänner malen: Mit einem schwarzen Stift malst du Hüte, Gesichter und Knöpfe. Mit einem roten oder orangen Stift zeichnest du die Nasen. Über einen Schal, Besen oder Tannenzweige freuen sich deine Schneemänner auch. Oder hast du noch eine bessere Idee?
- Knüpfe eine Schlaufe aus Geschenkband, damit kannst du die Kugel an den Weihnachtsbaum hängen oder an einem Geschenk befestigen.

Viel Spaß!



Das Rätsel um den Weihnachtsstern

Rutzchen möchte einen besonders schönen Weihnachtsstern basteln. Es faltet ein buntes DIN-A4-Blatt so, dass die kurzen Seiten aufeinander liegen. Dann dreht das Rutzchen das Blatt und faltet es wieder in der Mitte.

Wenn du weißt, warum noch nie jemand so einen Weihnachtsstern gebastelt hat, schreibe die Lösung bis zum 18.12.15 an:

Bäckerei Rutz,
Altrottstr. 50,
69190 Walldorf

oder an
brigitte.rutz@baeckerei-rutz.de

Zu gewinnen gibt es
10 Gesellschaftsspiele

„Das mache ich noch zehn Mal“, sagt es zum Bäcker. „Dann schneide ich die Ecken ab und falte das Blatt auseinander. Das wird der schönste Weihnachtsstern, den ich je hatte!“ „Ich fürchte, du mußt dir etwas Neues überlegen“, sagt der Bäcker. „Was du vorhast, wird nicht klappen.“ „Warum?“, fragt Rutzchen erstaunt.



Rutzchen

Eine süße Christbaumspezialität

© Text und
Illustration:
Katharina Wieker

