

Wie gefährlich sind Pestizide?

Krebserregend? Toxisch für Embryos? Wir klären die wichtigsten Fakten und strittigen Punkte

Seite 2

Weihnachtsschmuck zum Anknabbern

Früher bestand Weihnachtsschmuck aus kulinarischen Köstlichkeiten. Rutz lässt diese Tradition wieder aufleben

Seite 4

Heilungscode der Natur

„Wald macht gesund“, sagt der renommierte Wissenschaftler Clemens Arvey. Wir haben ihn gefragt, wie die Waldmedizin wirkt

Seite 5

Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr

wünschen wir unseren Kundinnen und Kunden

Ihre Familie Rutz und Mitarbeiter/innen

EDITORIAL

Es geht auch ohne Pestizide



Liebe Leserinnen und Leser,

ein Schwerpunktthema unserer aktuellen Ausgabe DER RUTZ ist der Einsatz von Pestiziden. Bei dem Thema fällt vor allem auf, dass die Informationspolitik oft intransparent und vage ist. Es ist zum Beispiel nicht klar erkennlich, wie gefährlich Pestizide sind. Wir haben uns daher entschieden, auf Pestizide zu verzichten und verwenden Mehl vom Getreide der KraichgauKorn®-Bauern, das, wie gerade das Landesministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz bestätigte, absolut frei ist von Pestiziden.

Wir backen ehrliche Produkte, verwenden zum Beispiel zu 100 Prozent natürliches Quellsalz, obwohl dieses Salz um ein Vielfaches teurer ist. Wir verzichten auf chemische Backzusätze und stellen alles selber her, die Kuchenfüllungen ebenso wie die Aufstriche unserer Snacks.

Unsere Kunden dürfen sich gerne mit eigenen Augen davon überzeugen, wie bei uns gearbeitet wird. Daher veranstalten wir regelmäßig Führungen durch unsere Backstube, zum Beispiel an unserem Tag der offenen Tür.

Ehrlichkeit und Transparenz sind uns wichtig. Man verspricht nur, was man halten kann. Dieses Prinzip gilt für uns nicht nur im Umgang mit unseren Kunden, sondern auch mit unseren Mitarbeitern und Geschäftspartnern. Wir halten, was wir versprechen.

Herzliche Grüße
Eugen Rutz

Eugen Rutz



v. l. Manfred Kern, Reinhard Hecker, Jochen Harsch

„Pestizide sind ein Irrweg“, meint Manfred Kern, einer der Gründer der KraichgauKorn®-Marktgemeinschaft, zu der auch Rutz gehört.

Die Bauern von KraichgauKorn® verzichten auf Pestizide, warum?

Wir verzichten darauf, weil wir die Schöpfung bewahren und gesunde Nahrungsmittel erzeugen wollen. Deshalb bekämpfen wir Unkraut mechanisch. Wir erhielten gerade vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Stuttgart die Bestätigung, dass KraichgauKorn® frei von Glyphosat und auch durch keine weiteren Pestizide belastet ist. Dies ergab eine Rückstandsuntersuchung unseres unabhängigen, öffentlich bestellten Sachverständigen.

Sind Pestizide wie Glyphosat denn wirklich so gefährlich?

Wie gefährlich Pestizide für uns und die Natur sind, weiß niemand genau. Man darf in fast allen europäischen Ländern und auf Antrag auch in Deutschland Glyphosat sogar noch vor der Ernte ausbringen, damit zum Beispiel Getreide oder Raps schneller abstirbt und geerntet werden kann. Wenn kurz vor der Ernte gesprüht wird, baut sich Glyphosat nicht ab und gerät in den Nahrungs- und Wasserkreislauf.

Warum sind Pestizide bei Bauern so beliebt?

Sie sparen viel Zeit und Geld. Pestizide sind billig und die Bauern bekommen ihr Unkraut mit einem Sprühgang los.

Die mechanische Unkrautbekämpfung benötigt viel Zeit. Wie schaffen Sie es dennoch, wirtschaftlich zu arbeiten?

Wir prüfen seit 15 Jahren Getreidesorten sowie Urgetreide und wählen diejenigen aus, die neben einer hervorragenden Qualität auch eine hohe Resistenz gegenüber Pilzkrankheiten besitzen. Aber natürlich benötigen wir für die Erzeugung von unserem Getreide mehr Arbeitsstunden und müssen daher von unseren Bäckern höhere Preise für unser Mehl verlangen. Dafür erhalten unsere Kunden gesundes, sauberes Getreide von höchster Qualität. Um unseren Bäckern jedoch unabhängig von der Witterung gleichbleibend gute Qualität zu liefern, verwenden wir etwas Mineräldünger, sind also fast, aber nicht zu 100 Prozent Bio.

Kann man den Kunden diesen dritten Weg, nicht konventionell und nicht ganz Bio, vermitteln?

Wir sind mit unserem Erfolg zufrieden. Wir sind seit 25 Jahren am Markt und wachsen ständig. Die Kunden schätzen vor allem unsere Ehrlichkeit. Dass wir nicht zu 100 Prozent Bio sind, gleichen wir damit aus, dass unsere Kunden zu 100 Prozent sicher sein können, dass wir genau das halten, was wir versprechen. Wir lassen uns im Gegensatz zu Biobetrieben regelmäßig von unabhängigen Sachverständigen kontrollieren. Wesentlich zu unserem Erfolg trägt zudem bei, dass wir eine Marktgemeinschaft sind, das heißt, ein geschlossener Produktionskreis aus Bauern, Mühlen und Bäckern. Das ermöglicht uns Transparenz und lückenlose Kontrollen. Wer sich nicht an unsere strengen Regeln hält, muss die Gemeinschaft verlassen. Wir sind außerdem von hier, unsere Kunden können unsere Felder besuchen und die Menschen kennenlernen, die hinter dem Getreide,

dem Mehl und dem Brot stehen, das wir produzieren. Wir unterstützen zudem unsere Mühlen und Bäcker mit Werbemaßnahmen.

Sind regionale Erzeugergemeinschaften wie KraichgauKorn® eine Antwort auf riesige Landwirtschaftsindustrien und große Freihandelsabkommen?

Ja. Um Gewinne zu erzeugen und dennoch billig anzubieten, setzen große Landwirtschaftsindustrien in der Regel immer Pestizide und im Ausland vermehrt auch gentechnische Pflanzen ein, die gegen diese Pestizide resistent sind. Dadurch können auch die Nutzpflanzen gefahrlos besprüht werden. Befürworter behaupten, dass der Siegeszug von Gentechnik und Pestiziden unaufhaltsam sei, weil man nur mit Gentechnik die Weltbevölkerung ernähren könne. Studien widerlegen dies. Zudem sind Gentechnik und Pestizide ein Irrweg, weil die Natur sehr schnell Resistenzen entwickelt. Es gibt bereits Wildkräuter, die gegen Glyphosat resistent sind, denen dann mit noch giftigeren Stoffen der Garaus gemacht wird. Was wir brauchen, sind regional geschützte Märkte, vor allem in den Entwicklungsländern. Die Bauern müssen vor Ort die Chance erhalten, gesunde Nahrungsmittel zu einem fairen Preis anzubieten, ohne dass große Nahrungsmittelkonzerne sie mit Dumpingpreisen in die Knie zwingen. /sp

Das Beste

5 dicke Vorteile von KraichgauKorn®

- herausragende Qualität
- aus der Region
- frei von Rückständen
- lückenlose, unabhängige Kontrollen
- nachhaltiger Anbau

Gutschein

25%

auf **1/4 Besenlaib**

ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 8.1.2017
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Schaden Pestizide der Natur und uns Menschen?

Der Einsatz von Pestiziden ist Alltag in der konventionellen Landwirtschaft. Ihr Zweck: Unkraut vernichten. Pestizide sind giftig und ihre Wirkung auf unsere Natur und Gesundheit höchst umstritten. Besonders in der Kritik steht Glyphosat, unter anderem bekannt unter dem Produktnamen Roundup aus dem Haus Monsanto. Ist Glyphosat zu giftig, um in der EU weiter zugelassen zu werden? Diese Frage wurde diesen Sommer heftig diskutiert, ohne befriedigendes Ergebnis. Die EU-Kommission hat die Zulassung nun bis 2017 verlängert und will dann neu entscheiden.

Wer wissen will, wie schädlich Glyphosat wirklich ist, landet in einem Informationsdickicht aus sich widersprechenden „Expertenmeinungen“, die sich wiederum auf unterschiedliche Studien und Untersuchungen berufen. Für Konsumenten ist es so fast unmöglich, sich eine fundierte Meinung zu bilden. Hier die wichtigsten Fakten und strittigen Punkte.

Fakten

Glyphosat ist das am meisten eingesetzte Pestizid

weltweit. Es wird in der Landwirtschaft, in Wein- gärten, dem Obstanbau, in Gärtnereien, Parkanlagen und privaten Kleingärten versprüht.

Eigentlich braucht man keine Pestizide wie Glyphosat. Unkraut lässt sich auch mechanisch vernichten, mit Pflug und Hacke. Aber Glyphosat erleichtert den Landwirten und Winzern die Arbeit, erspart ihnen Zeit und erhöht ihre Effizienz.

Glyphosat ist für die Hersteller ein Riesengeschäft. Hauptverdiener ist Monsanto. Im letzten Jahr setzte der Konzern 4,8 Mrd. € damit um. Und weil es sich so noch leichter verkauft, gibt's Roundup, wo es erlaubt ist, im Kombipaket mit gentechnisch veränderten Nutzpflanzen, die gegen das Pestizid resistent sind. So kann auch die Nutzpflanze gefahrlos mit dem Pestizid besprüht werden.

Auch bei sachgerechter Anwendung nehmen Menschen und Tiere Glyphosat auf: durch den Verzehr von Lebensmitteln, die aus mit dem Pestizid behandelten Rohstoffen entstehen, aber auch durch die Luft, falls wir uns in der Nähe von Feldern aufhalten, die gerade besprüht werden.



Offene Fragen

Fördert Glyphosat Krebs?

Da streiten sich die für diese Frage zuständigen Experten, sogar innerhalb der Weltgesundheitsorganisation WHO. Eine ihrer Einrichtungen, die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC), schätzt Glyphosat als wahrscheinlich krebserregend ein, eine andere WHO-Organisation, das wissenschaftliche Gremium JMPR, sagt: „Nein, nicht krebserregend.“ Die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA und das Deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung BfR halten Glyphosat ebenfalls für unbedenklich.

Aus Gegenden, in denen massiv Glyphosat versprüht wird, gibt es jedoch alarmierende Nachrichten. Zwischen 2000 und 2009 hat sich zum Beispiel in der argentinischen Provinz Chaco die Krebsrate bei Kindern, die in der Nähe von mit Glyphosat behandelten Monokulturen aufwuchsen, verdreifacht. Allerdings konnte noch kein kausaler Zusammenhang bewiesen werden.

Kann Glyphosat zu Missbildungen bei Neugeborenen führen?

„Es ist möglich“, sagen Umwelt- und Verbraucherschutzverbände und verweisen auf In-vitro-Versuche, die belegen, dass Glyphosat die Plazenta-Schranke überwinden kann. Erhebungen unter anderem in Paraguay zeigen zudem, dass Frauen, die am Rande von mit Glyphosat besprühten Feldern wohnen, eine doppelt so hohe Wahrscheinlichkeit hatten, ein Kind mit Fehlbildungen auf die Welt zu bringen. Die Lebensmittelbehörde EFSA und das Bundesinstitut für Risikobewertung BfR sind hingegen der Ansicht, dass Glyphosat keine genotoxische Wirkung besitzt – wenn die Anwen- derbestimmungen eingehalten werden.

Schadet Glyphosat Pflanzen und Tieren?

„Ja“, sagen Umweltschutzverbände. Glyphosat tötet ihres Erachtens nicht nur Unkraut, sondern auch alle anderen Pflanzen, die mit dem Pestizid

in Berührung kommen. Das habe negative Auswirkungen auf die Artenvielfalt von Insekten und von Vögeln. Zudem gelange Glyphosat durch Regen und Erosion ins Grundwasser, Bäche und Flüsse, so Umweltschützer. Dass dies für die dort lebenden Tiere nicht gut ist, liegt auf der Hand. Besonders gefährdet seien Amphibien, deren Kaulquappen durch Glyphosat absterben.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und der Deutsche Bauernverband glauben, dass Glyphosat keine negativen Auswirkungen auf die Natur hat, wenn die Bestimmungen eingehalten werden und Glyphosat fachgerecht eingesetzt wird.

Reichen die Kontrollen aus?

Weil Pestizide wie Glyphosat giftig sind, gibt es genaue Bestimmungen, wie es angewandt werden darf, in welcher Menge, in welchem Abstand zu Wasser, bewohnten Gebieten und anderen Feldern. Es ist zudem festgelegt, wie hoch die Rückstände in unserem Körper sein dürfen. Aber wird ernsthaft kontrolliert, ob diese Bestimmungen eingehalten werden, und ist das überhaupt möglich? Umweltschutzverbände bemängeln vor allem die fehlenden Kontrollen zu den Rückständen von Glyphosat in unseren Körpern. So bleibt unklar, wie viel wir eigentlich an Glyphosat aufnehmen.

Es gibt noch viele weitere strittige Punkte. Eines ist klar, man kann bisher nicht zweifelsfrei feststellen, welche Wirkung Glyphosat auf die Natur und unsere Gesundheit hat. Was tun bis Klarheit herrscht? Eine Möglichkeit ist, auf Nummer sicher zu gehen und Produkte zu wählen, die frei von Pestiziden wie Glyphosat sind. Die Backwaren von Rutz sind solche Produkte. Das Mehl aus KraichgauKorn®, das Rutz verwendet, stammt von Bauern, die auf Pestizide verzichten und Unkraut mechanisch entfernen. Wie gesagt, man braucht kein Glyphosat. /sp

Blühende Äcker sind nicht nur schön, sondern auch nützlich

Ackerwildkräuter sind wichtig für die Artenvielfalt, aber vom Aussterben bedroht. Auf den Feldern der KraichgauKorn®-Bauern dürfen sie sich in friedlicher Koexistenz mit dem Getreide entfalten.

Manche von uns erinnern sich bestimmt noch an die Blumenteppe für die Prozession an Fronleichnam. Es war die Aufgabe von uns Kindern, dafür die Blüten zu sammeln. Wir sind schnurstracks auf die Felder gerannt und fanden dort eine große Auswahl an bunt blühenden Kräutern. Ackerwildkräuter wie die Acker-Lichtnelke oder der Acker-Steinsamen blühen seit über 10.000 Jahren, seit wir Menschen sesshaft wurden und Felder bestellten. „Sie sind wichtige Bausteine im Kreislauf der Natur“, erklärt Agrarbiologe Tobias Lepp. „Wenn sich Ackerwildkräuter zurückziehen, wirkt sich das negativ auf die Population von Insekten und damit auf die Nahrungsgrundlage von Vögeln aus. Ackerwildkräuter und Artenvielfalt hängen also eng zusammen.“

Weil Ackerwildkräuter für die Natur so wichtig sind, wollte das Land Baden-Württemberg wissen, wie viele Arten von Ackerwildkräutern es auf baden-württembergischen Feldern noch gibt und wo sich die Blumen am wohlsten fühlen. Die Landschaftsökologen und Agrarbiologen Natascha und Tobias Lepp, beide Mitarbeiter des Instituts für



Agrarökologie und Biodiversität (IfAB) Mannheim, gingen dieser Frage auf den Grund.

Um eine solide Antwort zu finden, durchstreiften Natascha und Tobias Lepp, mit einer Checkliste der zu erwartenden Kräuter in der Hand, konventionell und nicht konventionell angebaute Getreidefelder, wie die der KraichgauKorn®-Bauern – und erfassten, wie viele Arten von Kräutern es gibt. Und was war das Ergebnis der Ackerwildkräuterstudie? „Auf den Feldern der KraichgauKorn®-Bauern fanden wir knapp 100 unterschiedliche Wildkräuterarten“, berichtet Natascha Lepp, „darunter auch einige, die vom Aussterben bedroht sind, wie der Acker-Rittersporn, das Sommer-

Adonisröschen, die Acker-Hundskamille oder der Kleine Mäuseschwanz. Auf konventionellen Anbauflächen war die Vielfalt an Kräutern wesentlich geringer.“

Warum gedeihen auf den Feldern der KraichgauKorn®-Bauern so viel mehr Kräuter? „Hauptgrund ist ein sehr geringer Düngemiteinsatz und der Verzicht auf Pestizide“, erklärt Tobias Lepp. Pestizide sind Gift, auch für Ackerwildkräuter. Ebenso wichtig: Die Bauern von KraichgauKorn® säen weniger aus, die Ähren stehen lockerer als auf intensiv genutzten Flächen und lassen so mehr Licht durch. Und dieses Licht brauchen die Kräuter zum Wachsen.

Super für die Ackerwildkräuter, aber was haben die Bauern davon, wenn sich auf ihren Äckern die Natur austobt? „Weniger Bodenerosion“, sagt Natascha Lepp. „Und sie tragen zu einem stabilen Ökosystem im Acker bei.“

Jahrzehntelang betrachteten Landwirte die Natur als Hemmschuh für wirtschaftliches Arbeiten. „Das wird in Zukunft nicht mehr funktionieren“, sagt Tobias Lepp. „Wir müssen essen, aber die Natur bleibt die wichtigste Grundlage unseres Lebens.“ Es gilt, die Wirtschaftlichkeit mit der Natur auszusöhnen, und das funktioniert nach Meinung der beiden Wissenschaftler nur durch die Abkehr

von Monokulturen. Vielfältig aufgestellte Höfe sind nicht nur wirtschaftlich stabiler, sondern schaffen reich strukturierte Kulturlandschaften mit einem vielfältigen Nebeneinander von Anbauflächen und Landschaftselementen wie Hecken und Feldrainen. So schaffen Landwirte Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Zudem ließen sich Umwelleistungen, die Bauern erbrächten, in Zukunft noch besser vermarkten, durch entsprechende Gütesiegel zum Beispiel. Und dies hilft beiden Seiten, der Natur und den Landwirten. /sp

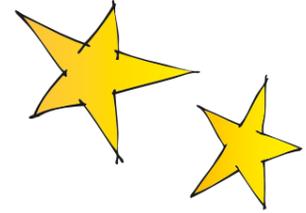
Gutschein

25%

auf einen Kaffee Ihrer Wahl

ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 8.1.2017
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Neue Rutz-Filiale in Bad Schönborn eröffnet



Die neue, frei stehende Filiale der Bäckerei Rutz in der Friedrichstraße 1, in Bad Schönborn, ist mit ihren großen Fenstern, auf denen Rutz-Logos in dezentem Weiß prangen, schon von Weitem zu erkennen. Auch die Backwaren kann man bereits von draußen betrachten. Der erste Eindruck: hell, einladend und freundlich.

Hier einzukaufen ist stressfrei für jeden: Der Eingang ist barrierefrei, ebenso die Toilette. Auch Mütter mit Kindern finden alles, was sie brauchen:

Platz für den Kinderwagen, einen Wickeltisch und einen Spieltisch für die Kleinen. Autofahrer können direkt vor der Tür parken.

Das Ambiente ist, wie immer bei Rutz, modern, stilvoll und dennoch gemütlich. Farbtöne aus Beige, Braun und Bronze schaffen eine helle und doch warme Stimmung. Bunte Retroesseln in Blau, Grün und Orange sorgen für einen modernen und frechen Touch.

Man erkennt sofort, dass man bei Rutz ist, aber

jede Filiale von Rutz besitzt auch unverwechselbare Elemente. In Bad Schönborn sind dies eine edle graublau Tapete mit goldenen Sprenkeln und ein ultramoderner, stilisierter brauner Baum, dessen „Zweige“ die helle Decke akzentuieren und dessen „Früchte“ für ein angenehmes Licht und eine heimelige Atmosphäre sorgen.

Hier kann man gut verweilen, zum Beispiel auf dem bequemen Ecksofa oder der gemütlichen

großen Veranda – ein ideales Café für kleine und große Pausen und viel zu gemütlich, um nur einzukaufen. /sp

Friedrichstraße 1, Bad Schönborn
Tel. 07253 8029619

Mo-Fr 6:00-19:00 Uhr
Sa 6:00-14:00 Uhr
So 8:00-11:00 Uhr



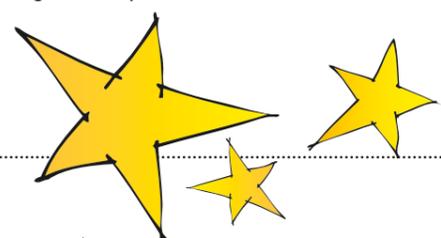
Oktoberfest à la Rutz

Stimmung wie auf der Wiesn

Am 2. Oktober ging bei Rutz die Post ab. Rutz und seine 190 Mitarbeiter feierten ausgelassen in St. Leon-Rot Oktoberfest: Wie auf der Wiesn, und das hieß: zünftig, in Krachledernen und Dirndl, mit Bier und deftigem Essen.

Zünftig war auch die Stimmung. Es wurde gerockt, was das Zeug hielt, angeheizt von der Partyband Wildbach. Höhepunkt war der Wettbewerb zwischen neun Mitarbeiter-Teams, bunt gemischt aus Verkauf, Verwaltung und Produktion. Sie haben sich im Bullriding behauptet, genagelt wie die Weltmeister, Bierkrüge gestemmt und Baumstämme zersägt. Gewonnen hat das Team mit den

Teigmachern, Ofenmännern und den Verkäuferinnen der Filialen Baiertal und Rauenberg. Aber eine riesige Gaudi war es für alle. „Das Fest war unser Dankeschön an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“, sagt Brigitte Rutz. „Wir haben alle sehr gut miteinander gearbeitet und nun wollten wir zusammen lachen und es uns gut gehen lassen.“ Wer sich die Bilder zur Party anschauen möchte, auf der Facebook-Seite von Rutz gibt es dazu Gelegenheit. /sp



Soziales Engagement gehört für uns dazu

Rutz fördert auch dieses Jahr regionale Hilfsorganisationen und Vereine

Im Dezember ist es wieder so weit. Rutz lädt zu seiner alljährlichen Spendenfeier ein, um 12 regionalen und überregionalen Vereinen und Hilfsorganisationen Spenden im Wert von rund 12.000 Euro zu übergeben. Unter einem riesigen Weihnachtsbaum kann man sich mit Bowle und kleinen Köstlichkeiten auf die Feiertage einstimmen und sich über das eigene Engagement mit anderen austauschen.

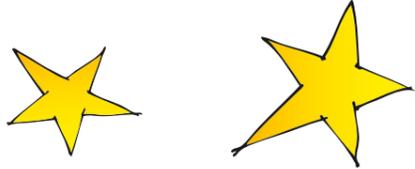
In diesem Jahr sind zum Beispiel mit dabei: Die Namibiahilfe, die an Aids erkrankten Kindern und deren Eltern beisteht, der Kindergarten Wilde 18, die Kita Sonnenwirbel, die Stadtverwaltung Wies-

loch mit ihrer Aktion Wunschzettel sowie das Deutsche Rote Kreuz. Spenden erhalten auch der Kinderschutzbund Wiesloch, die Kraichgauer Hundeschutzstaffel, die vermisste Menschen aufspürt, das Generationenhaus Hohenhardter 7, das Hospiz Agape und die Ökumenische Hospizhilfe Wiesloch. Rutz unterstützt zudem die Lebenshilfe Wiesloch und Pfarrer Neidinger, der Menschen in akuter Not unter die Arme greift. Brigitte Rutz: „Wir haben großen Respekt, dass sich so viele Menschen hier aus der Region sozial engagieren, und möchten gerne unseren Teil dazu beitragen.“

/sp



Weihnachtsschmuck zum Anknabbern



Was wäre Weihnachten ohne Weihnachtsbaum? Woher der Brauch stammt, an Weihnachten einen Tannenbaum aufzustellen, ist nicht geklärt, wahrscheinlich waren es Handwerker aus Deutschland. Aber man weiß ziemlich genau, wie die ersten Weihnachtsbäume geschmückt waren. Wo heute Kugeln und Lametta glitzern, hingen an den Weihnachtsbäumen der ersten Stunde kulinarische Leckereien, die sich normale Menschen gar nicht oder nur ganz selten leisten konnten. Es wird zum Beispiel berichtet, dass die Freiburger Bäckerzunft 1419 einen Tannenbaum aufstellte und mit Äpfeln, Nüssen und Plätzchen behängte. In einer Bremer Zunftchronik aus dem Jahr 1570 wird nach Aussagen der Volkskundlerin Ingeborg Weber-Kellermann von einem Tannenbaum erzählt, der u. a. mit Äpfeln, Nüssen, Datteln und Brezeln geschmückt war. Die Kinder durften den Baum dann „abschüteln“ und die Köstlichkeiten verschmausen.

Mit der Zeit wurde der essbare Baumschmuck immer raffinierter und vielseitiger. Ein Nürnberger aus dem Jahr 1795 schwärmt von einem Christbaum, der mit kostbaren Konditorwaren sowie Engeln, Tieren und Puppen aus Zuckermasse überraschte, gefertigt von den sogenannten Zuckerbäckern. So nannte man damals Konditoren. Im 19. Jahrhundert durften sich Kinder auf kleine Tiere und Früchte aus Marzipan freuen, die meist in kleinen Körben oder Netzen an dem Baum befestigt waren.

1848 konnte man dann die ersten Christbaumkugeln kaufen und diese verdrängten den kulinarischen Baumschmuck. Aber Traditionen kann man wieder aufleben lassen, besonders wenn sie so süß sind. Rutz hat damit begonnen und bietet dieses Jahr auch Weihnachtsgebäck an, das sich gut an den Christbaum hängen lässt. Er ist wieder da, der Weihnachtsbaum zum Vernaschen. /sp

Gutschein

25%

auf 1 Holzofenbrot

ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 8.1.2017
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)



Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion: Rita Spatscheck /sp

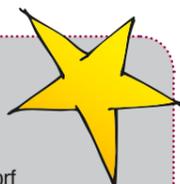
Beiträge: Rita Spatscheck /sp, Christian Roskowetz /cr, Nicolas Kranczoch /nk

Text/Illustration Kinderseite: Katharina Wieker

Layout: Pit Elsasser

Fotos: Pit Elsasser, fotolia, Christian Buck, Helmut Pfeifer, KraichgauKorn®, Tobias Lepp, Pixabay, Foto Design E. Wunsch

Druck: PVA, Landau



Unser Einkornbrot: ein uriges Stück Natur



Genussbeschreibung von Alexander Rutz

Zutaten: Einkorn-Vollkornmehl, Quellsalz, Hefe, Wasser

Das „Einkornbrot“, entwickelt aus dem uralten und ersten Getreidekorn der Erde, dem Einkorn, ist schon lange Teil unseres Sortiments. Aus dem Wunsch heraus, Wohlschmeckendes mit Gesundem zu vereinen, ist dieses urige Brot in seiner kuppelartigen Kastenform entstanden. Naturbelassen und geigelt, spiegelt es die orangebraunen bis sandähnlichen Farben wider, die an ein Kornfeld erinnern. Der süßliche und dezent malzige Duft, der in der Luft liegt, wird mit der Erinnerung an warme Milch mit Honig perfektioniert.

Zart krustig fühlt es sich an, wenn das Brot geteilt wird. Das elastische, kompakte Innenleben zeigt sich fein geport in seinen hellbraunen Erdtönen. Dieses urige Stück Natur umschmeichelt die Nase mit milder, säuerlicher Süße und einem Hauch karamellierter Haselnüsse. Das mürbe, aber doch weiche Gebäck tanzt auf der Zunge und gibt ein saftiges Gefühl frei. Sofort schießen einem die getreideartigen Aromen in die Nase, getragen von Erdnuss und Honig.



Verzehrempfehlung

Einkornbrot passt zu jeder Tageszeit. Für einen energiereichen Start in den Tag, als Vesper oder zum Abendbrot. Besonders gut harmoniert es mit Nusschinken und würzigem Käse oder mit Frischquark und Preiselbeeren. Passend dazu kann warme Milch mit Honig gereicht werden.

Erhältlich: immer dienstags



Rutz Weihnachtsplätzchen

Kleine kulinarische Kunstwerke, alle von Hand gemacht

Der Ehrgeiz von den Rutz-Konditoren: Jedes Jahr Weihnachtsplätzchen zu backen, die genauso gut schmecken wie die von unseren Müttern und Großmüttern und zudem wunderschön aussehen. Damit die Plätzchen zart und mürbe zugleich sind, verwenden die Konditoren Teige, die aus viel Butter und den besten Rohstoffen bestehen. Jedes Plätzchen wird sorgfältig ausgestochen und dekoriert. Und damit die kleinen Köstlichkeiten auch gut zur Geltung kommen, werden sie am Schluss in schönen Schalen liebevoll arrangiert und mit durchsichtiger Folie verpackt. Ein perfektes kleines Geschenk.



Der Heilungscode der Natur

„Wald macht gesund“, sagt der renommierte Wissenschaftler, Biologe und Landschaftsökologe Clemens Arvay. Er ist Autor zahlreicher Bestseller. Wir haben ihn gefragt, wie die Waldmedizin wirkt.

Wie hilft uns der Wald konkret?

Wälder stärken auf vielfache Weise unsere Gesundheit. Auf der psychologischen Ebene wirken sie beruhigend und verschaffen uns Abstand von Problemen, was man als Rückgang der Stresshormone im Blut messen kann. Als Biologe interessiere ich mich aber vor allem für die gesundheitlichen Wirkungen des Waldes auf unsere Organe und Zellen. Wir wissen aus zahlreichen wissenschaftlichen Studien, dass Waldluft unser Immunsystem stärkt und uns sogar bei der Abwehr von Krebserkrankungen unterstützen kann. Waldspaziergänge führen dazu, dass wir mehr von dem Herzschutzhormon DHEA im Blut haben, das uns vor Herzinfarkt schützt. Der Blutzuckerspiegel geht im Wald zurück, ebenso wie der Blutdruck bei Bluthochdruckpatienten. In Japan ist die sogenannte „Waldmedizin“ bereits staatlich anerkannt und wird in medizinischen Behandlungen häufig eingebunden.

Warum hat der Wald eine heilende Wirkung auf uns?

Zum Beispiel enthält Waldluft bioaktive Pflanzenstoffe, die medizinisch wirksam werden. Bäume, Sträucher und andere Pflanzen kommunizieren untereinander. Sie können einander beispielsweise über Schädlinge informieren, damit dann alle gemeinsam ihre Abwehrstoffe aktivieren. Die „Wörter“ der Bäume sind chemische Substanzen, die von anderen Pflanzen entschlüsselt werden können. Sie gehören in die Stoffgruppe der Terpene und sind gasförmig in der Waldluft vorhanden. Wenn wir sie einatmen, reagiert unser Immunsystem interessanterweise ebenfalls mit einer Steigerung der Abwehrkräfte. Die natürlichen Killerzellen werden mehr und aktiver. Diese eliminieren Viren aus unserem Körper. Aber auch die drei wichtigsten Anti-Krebs-Proteine in unserem Blut werden

durch Terpene aus der Waldluft vermehrt. Mit diesen bekämpft unser Immunsystem Krebszellen und solche Zellen, die noch zu Krebszellen werden könnten. Waldluft unterstützt also unsere natürlichen Abwehrmechanismen.

Und was hat das mit unserem Evolutionsprozess zu tun?

Als Naturwesen hat der Homo sapiens eine lange Co-Evolution mit Bäumen hinter sich. Unser



Organismus ist im Wechselspiel mit den Ökosystemen entstanden. Wälder gehören zu unseren natürlichen Lebensräumen. Wir wissen aus modernsten wissenschaftlichen Studien, dass unsere Organfunktionen die Körpergrenzen überschreiten. Wir sind also gesundheitlich auf unsere Umwelt angewiesen, weil wir in einem sogenannten ‚Funktionskreis‘ mit ihr stehen. Während uns die Trennung von der Natur krank macht, bringen die Substanzen der Bäume unsere Organfunktionen wieder ins Lot und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte bis auf die Zellebene.

Wie lange muss ich im Wald sein, damit sich die gesundheitlichen Wirkungen des Waldes entfalten können?

Die Wirkungen treten schon bei einem Spaziergang ein. Qing Li, ein renommierter Waldmediziner aus Tokio, hat aber in einer Studie herausgefunden, dass ab zwei Waldtagen pro Monat die Immunsystemstärkende Wirkung dauerhaft erhalten bleibt. An diesen zwei Tagen pro Monat sollte man

Großstädten zu einem Rückgang an chronischen Krankheiten und Medikamenteneinsatz führen würden. Nur zehn zusätzliche Bäume rund um den Wohnblock eines Großstadtbewohners würden statistisch gesehen sogar zu einer biologischen Verjüngungskur um sieben Jahre führen.

Wenn ich keinen Wald in der Nähe habe, auf welchem Weg kann ich Terpene sonst noch für mich nutzen?

Terpene sind überall dort, wo Bäume sind. Suchen Sie also so oft wie möglich einen Park auf und atmen Sie bewusst und tief ein. Ein Tipp: Die Borke der Bäume gibt besonders viele Terpene ab. Setzen Sie sich im Park also neben einen Baumstamm. Das hat auch einen entspannenden Effekt. Nadelbäume geben besonders viele gesundheitsschützende Terpene ab. Terpene sind auch als sogenannte Carotinoide in Gemüse und Obst vorhanden, zum Beispiel in Möhren, Tomaten, Rote Bete, Grünkohl, Mais, Spinat, Paprika oder Wassermelone.

Sie sind Biologe, Landschaftsökologe und Autor zahlreicher Bücher, was machen Sie sonst noch?

Die Natur spielt für mich in vielen Lebensbereichen eine Rolle. Ich bewirtschafte einen großen Garten und versorge mich aus diesem weitgehend mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst. Ich bin fast jeden Tag im Wald und betreibe dort gerne Sport oder gehe einfach spazieren. Außerdem musiziere ich gerne und habe vor Kurzem ein Musikprojekt namens „Earth Songs“ gestartet. Dass es in meinen Liedern oft um Natur und Tiere geht, können Sie sich jetzt bestimmt schon denken. Ein weiteres lieb gewonnenes Hobby ist das Lesen. Ich liebe Bücher! *Das Gespräch führte Rita Spatscheck*

Zum Nachlesen:

Clemens G. Arvay,
Der Heilungscode der Natur
Die verborgenen Pflanzen und Tiere
entdecken, Riemann Verlag, 19,99 €

Umfrage

Ist die umweltfreundliche Einstellung von Rutz für seine Mitarbeiter wichtig?



Janette Mühlböck

Fachverkäuferin in der Rutz-Filiale Sinsheim

„Ich möchte, dass meine Enkelkinder gesund essen und noch viel intakte Natur genießen können. Ich achte daher sehr auf unsere Umwelt, kaufe ohne Verpackung ein und bevorzuge Produkte aus unserer Region, von Händlern, die ich kenne und von denen ich weiß, dass sie keine Pestizide verwenden oder ihre Tiere artgerecht halten. Für mich ist es daher sehr wichtig, dass ich bei einem Arbeitgeber tätig bin, dessen Produkte ich mit gutem Gewissen verkaufen kann.“



Gaby Benz

Filialeiterin in der Rutz-Filiale Angelbachtal

„Mir ist es wichtig, bei einem umweltbewussten Arbeitgeber angestellt zu sein, der bekömmliche und schmackhafte Produkte ohne Konservierungsmittel herstellt. Ich mag die Backwaren von Rutz sehr und kann sie daher auch mit viel Begeisterung verkaufen.“



Tanja Angresius

Fachverkäuferin in der Rutz-Filiale Rauenberg

„Ich liebe die Natur, fahre viel Rad und achte sehr auf eine gesunde Ernährung, auch weil ich meinen Kindern Vorbild sein will. Ich fühle mich bei der Bäckerei Rutz daher sehr wohl, denn ich weiß, dass Gesundheit und Natur auch der Familie Rutz am Herzen liegen und sie nur gut verträgliche Backwaren produziert. Dies ist auch für immer mehr Kunden ein Grund bei uns einzukaufen, besonders, wenn sie von Allergien betroffen sind.“

Gutschein

25%

auf 1 Baguette

ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 8.1.2017
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Gutschein

25%

auf 1 Kracher

ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 8.1.2017
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Tanzen nach Zahlen und Buchstaben

Fitnessstrend Bokwa ist ein Kalorienkiller

Es wäre sicher eine schöne Frage für die beliebte Quizsendung „Wer wird Millionär?“, mit der Günther Jauch seinen Kandidaten den Schweiß auf die Stirn treiben würde. „Bokwa ist a) eine afrikanische Hirsesorte, b) eine kroatische Grußformel, c) ein fernöstliches Fischgericht oder d) ein neu-modischer Fitnessstrend?“ Richtig, die Antwort lautet „d“! Und auch wer Bokwa betreibt, kommt schnell ordentlich ins Schwitzen, wie man auf der FIBO in Köln, der größten Fitnessmesse der Welt, vor wenigen Monaten sehen konnte.

Bokwa nennt sich ein Trendsport aus den USA, der mittlerweile in so manchen deutschen Fitnessstudios und Tanzschulen Einzug gehalten hat. Sein Name setzt sich aus den Wörtern Boxen und Kwai-to, einem afrikanischen Kampftanz, zusammen. Somit bestehen die Bewegungen im Wesentlichen aus Boxen, Kicken, Springen, Bouncen (eine Art



Wippen) und Seitwärtsgehen, zudem fließen Elemente aus Stepp-Aerobic und Capoeira mit ein. Erfunden hat das Programm der südafrikanische Streetmusiker Paul Mavi. Seine Vision war ein Tanzfitnessstraining für alle – egal wie alt, trainiert oder rhythmisch begabt sie auch sind. Neben dem Grundschrift werden Zahlen und Buchstaben ohne komplizierte Choreografien nachgetanzt. Und weil das Ganze eben mit Sprüngen und Wechselschritten garniert wird, ist Bokwa ein intensives Cardio-Work-out, das bei einem einstündigen Training angeblich bis zu 1200 Kalorien verbrennen und dabei auch noch Bauch, Beine und Po festigen kann. Beim Tanzen, so haben Forscher der Duke University nämlich herausgefunden, schmilzt das

Bauchfett besser als beim Krafttraining. Und sie sehen noch weitere Vorteile. Bewegt man sich zu Musik, setzt der Körper Hormone wie Endorphin und Serotonin frei. Das Gehirn schaltet sozusagen in den Wohlfühlmodus. Zudem verbinden Tanz-Work-outs Fitness mit Ausdruck und Emotion, so die Erklärung der Sportwissenschaft, was viele Menschen mehr anspricht als das normale Training im Studio.

Im Gegensatz zu Zumba, wo man das Tanzbein zu lateinamerikanischen Rhythmen schwingt, wird bei Bokwa zu aktuellen Hits aus den Charts getanzt. Die Schritte selbst sind ziemlich einfach und schnell erlernbar, denn feste Choreografien und kompliziertes Zählen gibt es nicht. Stattdessen

soll man sich einfach in die Musik hineinfühlen, sich frei mit dem Rhythmus bewegen. So kann man den Schritt mal langsamer, mal schneller tanzen und mit zusätzlichen Kicks, Drehungen und Sprüngen ergänzen – je nach Musik, Vorliebe und Fitnesslevel. Angezeigt werden die Schrittfolgen vom Trainer per Handzeichen.

Der Grundschrift, den man für fast alle Buchstaben benötigt, heißt „1 & 1“, dazu kommen Figuren wie „Superman“, ein kurzes Warm-up und zum Abschluss ein Stretch-Move. Die Buchstaben, die man tanzt, bestehen beispielsweise aus einem I, was einem nach oben gestreckten Finger entspricht. Dabei zeigt der Trainer seinen nach oben gestreckten Zeigefinger und die Teilnehmer legen los: Man hüpfte nach vorne, kickt das rechte Bein hoch in die Luft und malt einen imaginären i-Punkt mit dem Zeigefinger in die Luft. Bei einem L beginnt man in der Ecke des L. Hierbei muss man zuerst rechts einen Schritt zur Seite machen und das linke Bein wird zum rechten geschlossen. Das Knie beugen und strecken und zweimal „bouncen“. Dann mit dem linken Bein einen Schritt nach links machen und das rechte Bein anstellen. Dann noch einmal „bouncen“. Fertig ist das große L. Das hört sich zwar irgendwie kompliziert an, ist aber einfach. Wenn die Schritte einmal sitzen, kommt das Tanzen von alleine ... /cr

Info:

Noch werden keine Bokwa-Kurse in der Region angeboten. Unter www.bokwafitness.co kann man jedoch nachschauen, ob es mittlerweile Angebote in Studios und Tanzschulen gibt.

Gutschein

25%

auf 3 Brezel

ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 8.1.2017
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Weihnachten mal wirklich entspannt

„Kinder, ist das gemütlich!“ Aber nur bis es ‚puff‘ macht, die Kühe umfallen, Dickie sein Gedicht nicht aufsagen will und Opa Marsch- statt Weihnachtsmusik auf den Plattenteller legt. Im Sketchklassiker von Humor-Altmeister Loriot geht es beim Fest der Feste besinnlich drunter und drüber. Aber Weihnachten birgt auch, ernsthaft betrachtet, Jahr für Jahr familiäres Konfliktpotenzial. Weihnachtsstress eben. Alles andere als optimale Voraussetzungen für eine ruhige Zeit. Aber Weihnachtsstress lässt sich vermeiden oder auf ein Minimum reduzieren. Und so kann es funktionieren:

Nehmen Sie sich über die Feiertage jeden Tag eine Viertelstunde Auszeit

Dabei ist es egal, ob man sich mit einem Tee aufs Sofa setzt, ein gutes Buch zur Hand nimmt oder einfach nur ein heißes Bad nimmt. So eine kleine Atempause von mindestens 15 Minuten jeden Tag nur für sich zum Entspannen einzuplanen, verschafft die dringend benötigte Ruhe, am besten genau dann, wenn einem alles über den Kopf zu wachsen scheint.

Hören Sie während des Weihnachtsfestes auf Ihren Körper

Bei jedem Menschen äußert sich Stress anders: Rücken- oder Magenschmerzen, Schlaflosigkeit, Unruhe oder Gereiztheit sind häufige Alarmsignale. Wichtig: Wenn der Körper signalisiert, dass es genug ist, dann sollte man es auch genug sein lassen.

Machen Sie sich einen Notfallplan

Für den Fall, dass irgendetwas überraschend nicht so läuft wie geplant, ist es sinnvoll, einen Plan B zu haben. Wer sich deshalb schon im Vorfeld In-

formationen über Veranstaltungen, Ausflugsmöglichkeiten und Restaurants, die an den Feiertagen geöffnet haben, besorgt hat, kann auf eventuell auftretende und potenziell schwierige Situationen schnell reagieren und den Familienfrieden retten.

Sprechen Sie sich im Vorfeld ab

Wer will an den Feiertagen seine Ruhe, wer will etwas erleben? Wer geht mit dem Hund raus und wer hilft in der Küche? Denn: Auch für Mutti ist Weihnachten, und kochen oder aufräumen dürfen auch mal andere, so Gila Delbrück, Coach aus Hamburg.

Nur ein Geschenk

Sich Geschenke auszudenken und zu besorgen, ist für viele Stress pur, vor allem, wenn man nicht früh genug damit beginnt. Schlagen Sie Ihrer Familie doch mal Folgendes vor: Es wird gelost, wer wen beschenkt. Hierzu werden sämtliche Namen der Familienmitglieder jeweils auf einen Zettel notiert und in einen Topf geworfen. Jeder zieht dann einen Namen, verrät ihn aber nicht. Damit braucht jeder nur ein Geschenk zu besorgen. Diese Variante ist insbesondere bei großen Familien mit erwachsenen Kindern eine Entlastung, rät Burkhard Heidenberger, Trainer für Stressmanagement und Arbeitsmethodik.

Und der wichtigste Tipp zum Schluss:

Gelassen bleiben

Opa legt Marsch- statt Weihnachtsmusik auf? Papa ist mürrisch, die Mama gestresst und der Nachwuchs zickt? Die Lösung heißt: Gelassen bleiben. Weihnachten ist zwar das Familienfest der Feste, aber nirgendwo steht geschrieben, dass immer alles harmonisch sein muss. /nk



PREISRÄTSEL

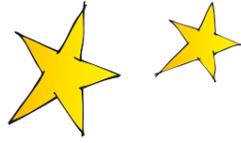
Sag mir, wie viel Sternlein stehen ...

Lust auf ein Päckchen köstliches Weihnachtsgebäck von Rutz? Dann zählen Sie die Sterne in diesem Heft und senden Sie das Ergebnis bis zum 16. Dezember an: Bäckerei Rutz, Alttrottstraße 50, 69190 Walldorf, oder über das Kontaktformular auf www.rutz.de

Für die ersten 20 richtigen Einsendungen gibt es eine Kostprobe unseres Weihnachtsgebäcks. Viel Glück!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Schnee: eine faszinierende weiße Pracht



Man kann es gar nicht so genau sagen, aber etwas Magisches haben die Flocken von oben. Unberührte Schneelandschaften, das Knatschen unter den Schuhen beim Drüberlaufen, die gedämpfte Stille, wenn mal eine geschlossene Schneedecke liegt, das stundenlange akribische Beobachten der einzelnen Flocken, die tänzelnd vom Himmel fallen ... Schnee ist nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene faszinierend. Und das seit Urzeiten, schon chinesische Gelehrte forschten im 2. Jahrhundert vor Chr. über ihn und fanden heraus, dass die Kristalle immer symmetrisch und sechseckig sind.

Natürlich hat nicht jeder so viel Wissen über und Gespür für Schnee wie die Protagonistin Smilla in Peter Høegs poetisch-kriminalistischer Bestseller-Nordlandsaga. Und nicht jede Sprache kennt so

tallen und Schneeflocken, die sich durch Zusammenballung von Kristallen bilden, unterscheiden muss. „Geboren“ wird Schnee – je nach Temperatur bei der Entstehung – als filigranes Kristall, als feine Nadel, hohle Säule oder zierliches Plättchen in der feuchten Luft der Atmosphäre. Dazu bedarf es Aerosole, etwa Staub- oder Meersalzpartikel, an die sich Wasserdampfmoleküle anlagern können. Fast immer entstehen dann regelmäßige sechseckige Strukturen, weil Wassermoleküle mit sechseckiger Geometrie kristallisieren. Wegen der unzähligen Möglichkeiten, wie die Moleküle zusammenfinden können, geht man davon aus, dass jedes Kristall einzigartig ist. Auf dem Weg zur Erde werden die Kristalle dann mehrfach in der Atmosphäre hoch- und runtergewirbelt, verhaken sich dabei miteinander und formen sich zu sichtbaren



Büßerschnee

viele Wörter für die weiße Pracht wie die Schotten – entgegen dem verbreiteten Irrglauben, dass gerade die Inuit an der Arktis eine besonders große Vielfalt an Schneewörtern besäßen, einfach weil sie weltweit am meisten mit Schnee und Eis konfrontiert seien. Forscher der Universität Glasgow fanden in der schottischen Sprache aber unschlagbare 421 Wörter für Schnee. Dazu zählen Zungenbrecher wie „flindrikin“ für einen leichten Schneeschauer oder „feefle“ für herumwirbelnden Schnee.

Die Schneeforschung, die Nivologie, ist keineswegs eine Disziplin weltabgewandter Liebhaber der flockigen Ästhetik. Schneewissenschaftler möchten beispielsweise Lawinenwarnungen verbessern. Sie wollen die Signatur des Eises verstehen, um in Eisbohrkernen die Umweltgeschichte der Jahrtausende zu lesen, aber auch erforschen, welchen Einfluss Schnee auf unsere heutige Umwelt hat. Denn Schnee ist nicht gleich Schnee – und alles andere als einfach nur gefrorenes Wasser. Vom Neuschnee über Champagner-Powder und Pfannkuchenschnee bis hin zu Büßerschnee gibt es unzählige verschiedene Arten. Wobei man erst einmal zwischen den einzelnen Schneekris-

knuffigen Flocken. Im Durchschnitt messen sie einen halben Zentimeter und wiegen, dank der Luft in den Zwischenräumen, gerade mal zarte vier tausendstel Gramm. Und: Schneeflocken strahlen zudem weiß. Weil sie, im Gegensatz zu Kristallen, das Umgebungslicht regellos und zufällig, also diffus, streuen. /cr

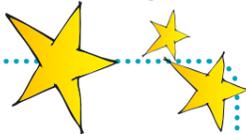
Schneearten

Büßerschnee: Schmelzform der Schneedecke, bei der kegelförmige Zacken entstehen, die wie in weiße Kutten gekleidete Gestalten aussehen.

Champagner-Powder: ein weicher, trockener (nur 6 bis 8 Prozent Luftfeuchtigkeit statt normalen 10 Prozent) und sehr kalter Pulverschnee, der als ideal zum Skifahren gilt und vor allem in den Skigebieten in Kanada und den USA fällt.

Neuschnee: frisch gefallener Schnee, welcher nicht älter als drei Tage ist.

Pfannkuchenschnee: wenn die Temperatur nur ein paar Grad unter Null liegt, kleben die Kristalle leichter aneinander, Flocken können bis zu 20 Zentimeter groß werden.



„Warmies“ und „sprechende Klopapierrolle“

Die lustigsten Weihnachtsgeschenke



Alle Jahre wieder, wenn das Jahr dem Ende entgegengeht, stellen sich Frauen die Frage: Was lege ich meinem Mann, der eh schon alles und schon gar keinen Bedarf mehr an Socken, Krawatten oder Manschettenknöpfen hat, unter den Weih-



Sprechende Klopapierrolle

nachtsbaum? Auch wenn wir Ihre Fantasie nicht einschränken wollen, ein paar ausgefallene Ideen hätten wir dann doch.

Die sprechende Klopapierrolle

(€ 17,95 bei www.monsterzeug.de) ist das ideale Geschenk für Männer, die sich schon morgens über die richtige Stimmung am stillen Örtchen freuen. Und davon soll es einige geben. Bis zu zehn Sekunden lang kann ‚er‘ seinen Lieblingstext auf den batteriebetriebenen Mini-Recorder sprechen. Zieht er dann an der Papierrolle, macht ihm eine vertraute Stimme ehrliche Komplimente wie „Hey, ziemlich sexy Shorts hast du heute an.“ Auch Gäste freuen sich sicher, wenn der Hausherr mit strenger Stimme mahnt: „Hände waschen nicht vergessen!“ oder „Bitte Klodeckel runterklappen!“ Noch lustiger wird dann der Gang zur Toilette nur noch mit der zweilagigen Papierrolle ‚Witze-WC‘ (€ 4,90 bei www.geschenkidee.de).

Sprechende Fernbedienung

Alles bekommen, wonach „Mann“ gerade lechzt? Mit der ‚sprechenden Fernbedienung‘ (€ 13,99 bei www.racheshop.de) sollte das für ihn überhaupt kein Problem sein – Humor seitens der Frau allerdings vorausgesetzt. Denn sie muss sich auf 33 lebenswichtige Ansagen wie „Servier‘ das Mittagessen!“, „Geh‘ und kauf‘ Zigaretten!“ oder „Hol mir ein Bier, Schatz!“ einstellen. Dabei kann es mit männlicher Fantasie bezüglich Massage und Striptease durchaus auch mal recht schlüpfrig zugehen. Hängt deswegen jedoch irgendwann der Haussegen schief, gibt es glücklicherweise Notknöpfe, die ein lautes, aber romantisches „Ich liebe dich“ oder „Du siehst schön aus“ säuseln.

Mini-Döner-Grill oder Manikini?

Sollte Döner zu „seinen“ Liebesspeisen außerhalb der eigenen vier Wände gehören, dann haben Sie bald einen Stubenhocker zu Hause. Denn mit dem Mini-Döner-Grill (€ 79,95 bei [zeug.de\) gibt's überhaupt keinen Grund mehr für den Liebsten, auswärts zu speisen. Allerdings sollte man bedenken: Der nächste Sommer kommt bestimmt. Und mit dem aparten, neogrünen Manikini, den der kasachische Fernsehreporter Borat Sagdiyev in seinem bösen Satirefilm fast zu Weltgeltung brachte, macht auch ‚Mann‘ dann sicher eine blendende Figur. Denn das stoffsparende, wohl markanteste und schönste Kleidungsstück, das die osteuropäische Textilindustrie zu bieten hat, bedeckt mit seiner „One-Size-fits-it-all“-Unigröße nur sein bestes Stück – und sonst nahezu nichts \(€ 6,90 bei \[www.geheimshop.de\]\(http://www.geheimshop.de\)\).](http://www.monster-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Selige Nächte dank warmer Füße und ‚Boyfriend-Kissen‘

Natürlich geht es an Weihnachten nicht nur darum, den ‚Mann‘ glücklich zu machen. Auch das weibliche Geschlecht soll sich an Ausgefallenem erfreuen. Weil gut 80 Prozent aller Frauen unter kalten Füßen leiden, kommen die wärmenden Pantoffeln



Boyfriend-Kissen

(ab € 19,95 bei www.schlummershop.de) garantiert bestens an. Die kuscheligen ‚Warmies‘ mit ihrer natürlichen Leinsamen-Lavendel-Mischung nur 60 Sekunden in die Mikrowelle stecken: Schon hat ‚Mann‘ mehrere Stunden Ruhe – vor fröstelnden, jammernden Ehefrauen. Und wenn ‚er‘ mal nicht da sein kann zum Anlehnen, Anschmiegen und Kuschneln, dann hilft das Boyfriend-Kissen in Form eines (halben) männlichen Oberkörpers mit blauem Pyjama-Oberteil und echten Knöpfen zum Öffnen. Das Kissen (€ 24,90 bei www.pearl.de) ist nicht nur ein tolles Gesprächsthema bei der Bescherung. Es schnarcht auch nicht, schmutzt nicht, hat keine Laster, ist absolut treu – und ist ganz heiß darauf, ‚sie‘ die ganze Nacht im Arm zu halten! Natürlich kann ‚Mann‘ auch an ‚ihre‘ Schönheit denken. Und zwar mit dem coolen Schnurtelefonhörer mit eigener Hörmuschel fürs Smartphone – damit sich ihre Halsfalten nicht vertiefen (€ 9,95 bei www.monsterzeug.de) /cr

Gutschein
25%
auf
3 Kornkraftbrötchen
 ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 8.1.2017
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Gutschein
25%
auf
1 Nusszopf
 ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen. Gültig bis 8.1.2017
(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen)



Rutzchen

Mal richtig abschalten

Es ist Sonntag. Mia sitzt ganz still auf ihrem Bett und lauscht. Im Kinderzimmer ist es leise. Aber draußen ist es laut! Mia hört, wie Mama mit dem Staubsauger im Wohnzimmer herumpolt. In der Küche dudelt das Radio und Mias Bruder Leon singt aus vollem Hals mit. Er backt Weihnachtsplätzchen. Der Mixer klappert in der Rührschüssel, dazu scheppert ein Backblech. Plötzlich rumpelt es an der Wohnungstür. „Kann mir mal jemand helfen?“, ruft Papa. Mia springt auf. Papa hat rote Wangen und Schnee auf der Mütze. „Halte die Tür auf“, bittet er Mia. Papa schleppt einen riesigen Weihnachtsbaum herein und weiter ins Wohnzimmer. Mia macht die Tür zu und läuft hinterher. Auf dem Boden liegt eine Spur aus Tannennadeln und Schnee. Mama hat das auch gesehen. „Eben hatte ich alles pikobello sauber“, ruft sie und lässt sich missmutig aufs Sofa fallen. Papa wuchtet die Tanne in den Baumständer. „Du wusstest doch, dass ich mit dem Baum komme“, sagt er. Mama seufzt. „Stimmt“, sagt sie. „Aber ich wollte nicht warten. Ich muss noch so viel erledigen!“ Papa nimmt ihr den Staubsauger aus der Hand. Er saugt um den Baum herum und dann weiter in den

Flur. Mia drückt Mama. „Ich freue mich schon so auf Weihnachten“, flüstert sie. „Ich auch“, sagt Mama. „An Weihnachten ist der ganze Stress vorbei. Dann werden wir mal so richtig abschalten und die Ruhe genießen.“ Da hat Mia eine Idee. Im Flur drückt sie auf das Knöpfchen des Staubsaugers. „He!“, ruft Papa, „Ich bin doch noch gar nicht fertig!“

Aber Mia ist schon in der Küche. Sie zieht den Stecker des Mixers aus der Steckdose und macht das

Radio aus. „He!“, ruft Leon.

Auf dem Weg zurück zu Mama knipst Mia noch überall das Licht aus. Papa und Leon laufen ihr nach ins Wohnzimmer.

„Was soll denn das?“, fragt Leon empört.

Mia setzt sich zu Mama aufs Sofa. „Ich will mit dem Abschalten nicht bis Weihnachten warten“, sagt sie. „Wir können es doch auch jetzt schön haben.“ Papa lacht. „Da hast du recht.“ Er zündet eine Kerze an und lässt sich in einen Sessel plumpsen. Leon flitzt in die Küche und kommt mit einem Teller Plätzchen zurück.

„Frisch aus dem Ofen!“, sagt er und kuschelt sich zu Papa. Draußen wird es dunkel. Die Kerze schimmert. Die Plätzchen duften. Es ist ganz still bei Mia, Leon, Papa und Mama. Bis Papa anfängt zu schnarchen!

Rätselfrage:

An welchem Tag im Advent spielt unsere Geschichte?

Schreibe die Lösung bis zum **Freitag 16.12.2016** an: Bäckerei Rutz, Altrottstr. 50, 69190 Walldorf oder an brigitte.rutz@baeckerei-rutz.de Zu gewinnen gibt es die **Original Rutzchen-Bücher**



Weihnachtliche Wellenfiguren

Man braucht:

- hölzerne Schaschlikspieße
- bunte Pappe oder Papier
- Stifte, Tesafilm und Kleber
- eine Schere

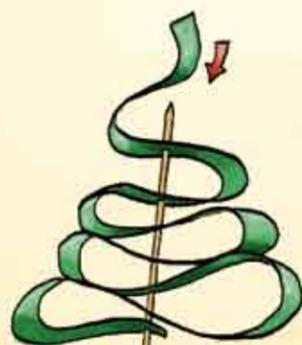
Und so geht's ...

Schneide drei etwa 30 cm lange und 2 cm breite Streifen Papier ab und klebe sie zu einem langen Streifen zusammen.

Spieße den Streifen so auf den Holzstab, dass die Wellen nach oben hin schmaler werden.

Falte buntes Papier doppelt und schneide eine Form für das Gesicht aus. Wenn du magst, kannst du weitere Verzierungen aus buntem Papier ausschneiden.

Male Augen, Nase und Mund vorne auf das Gesicht und klebe die Verzierungen an.



Klebe die beiden Gesichtshälften zusammen. Das obere Ende vom Holzstab muss dazwischenstecken. Fertig!



Dieses Jahr wird mein Baum besonders schön.

O nein!

Dein Baum sieht ja zum Anbeißen aus.

Rutzchen
Ein süßer Fall

© Text und Illustration: Katharina Wieker