ENRW ONLINE-GEWINNSPIEL

Die nächste Ausgabe des HIERBLEIBER erscheint im Juli 2022
Jetzt kostenlos abonnieren!
Mehr Infos unter:
www.hierbleiber.de

Die Gewinnspielfrage lautet:

Wie lautet der Name der indischen Projektstadt, in der Yogalehrerin Gabriele Bihl sechs Monate lebte?

a) **Kallakurichi**
b) **Auroville**
c) **Neuville**

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir

1. Preis: **Dreistündiger Workshop „Mental stark durch Krisen gehen.“** mit Anja Faras **im Wert von 500 Euro**

2. Preis: **Zwei Coaching-Einheiten „Die Macht der Gedanken.“** à 45 Minuten mit Anja Faras **im Wert von 250 Euro**

3. - 4. Preis: **Einstündige Ernährungsbedarfsanalyse** online via Zoom mit Ernährungsberaterin Sandra Badun **im Wert von je 90 Euro**

5. - 6. Preis: Je ein **Gutschein für Yogakurse** bei Yogalehrerin Gabriele Bihl **im Wert von je 50 Euro**

7. Preis: **Kulinarischer Geschenkkorb** mit Spezialitäten des Harzwaldhofs **im Wert von 50 Euro**

8. Preis: **Kulinarischer Geschenkkorb** mit Spezialitäten des Harzwaldhofs **im Wert von 40 Euro**

9. Preis: **Gutschein für eine Wohlfühlbehandlung am Fuß** von Heilpraktikerin Ute Henrich **im Wert von 30 Euro**

10. - 14. Preis: Je **eine Yogatasche aus Indien** von Yogalehrerin Gabriele Bihl **im Wert von jeweils 15 Euro**

Die Lösung des vergangenen Gewinnspiels lautete „Nahezu 230 Jahre“.

Unser Gewinnspiel zur aktuellen HIERBLEIBER-Ausgabe finden Sie auf unserer Website:

www.hierbleiber.de/gewinnspiel

Einfach bis spätestens

Freitag, 13. Mai 2022

die richtige Antwort anklicken, das Adressformular ausfüllen und auf „Senden“ drücken.

Viel Glück wünscht Ihnen Ihre HIERBLEIBER-Redaktion

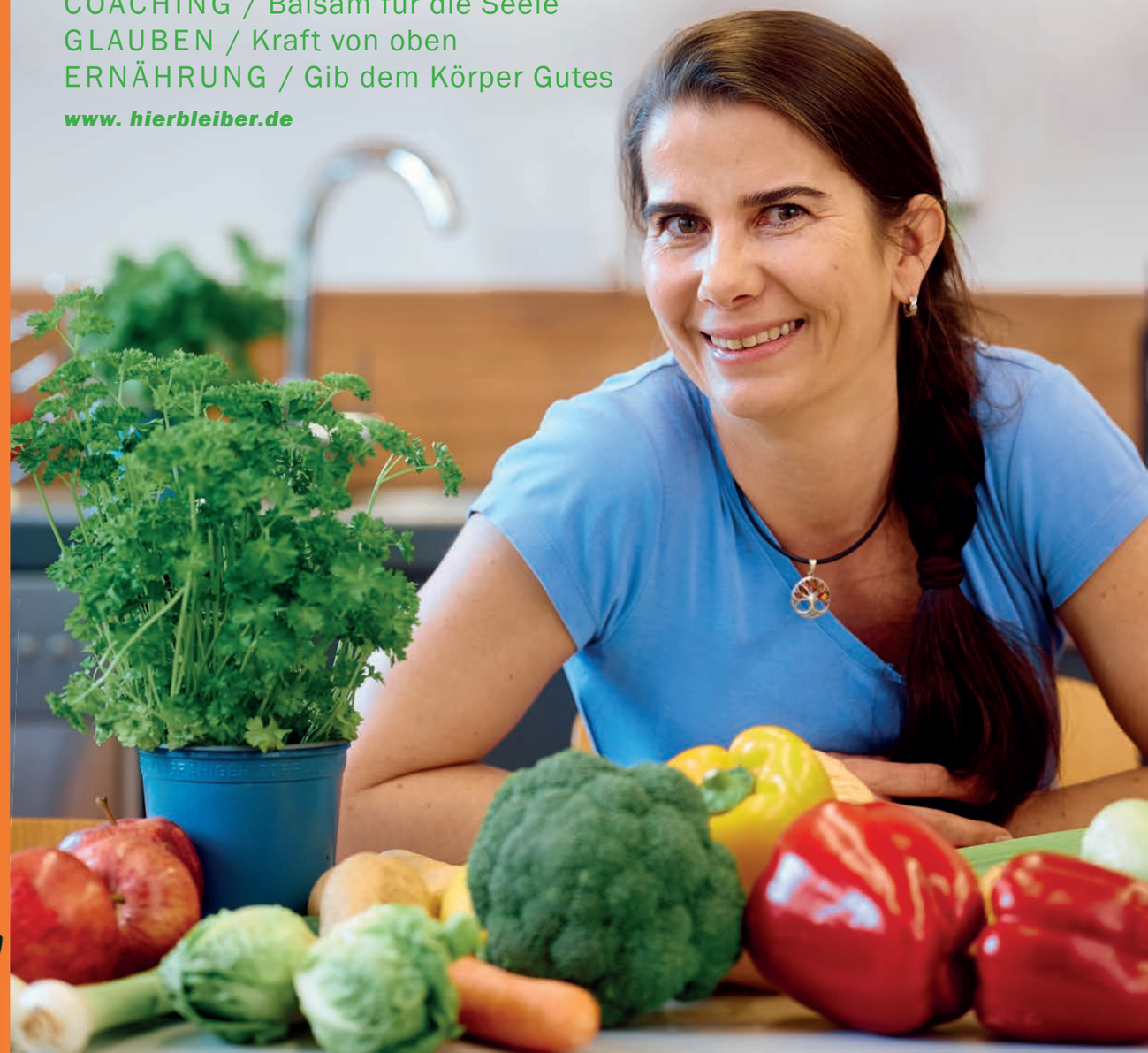
02 / 2022 **Das Magazin für die Region** / kostenlos, aber abonnierbar ENRW

HIERBLEIBER

ENERGIEZUFUHR

COACHING / Balsam für die Seele
GLAUBEN / Kraft von oben
ERNÄHRUNG / Gib dem Körper Gutes

www. hierbleiber.de



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe (4. April) ist leider immer noch Krieg in Europa. Menschen in der Ukraine erleben schlimme Stunden, Wochen und mittlerweile Monate. Dass sich dieser Krieg auch auf die Energiewirtschaft in Deutschland auswirkt, kann aus diesem Grund nicht an erster Stelle stehen. Dennoch beschäftigen wir uns als Ihr Versorger natürlich mit allen möglichen Szenarien.

Die Preise für Erdgas an der Energiebörse und den Beschaffungsmärkten erreichen Rekordhöhen. Für uns als „letztes Glied" der Versorgungskette steht natürlich die Belieferung unserer Kunden ganz oben auf der Agenda. Aufgrund der sich stetig ändernden Situation bewerten wir die Lage von Woche zu Woche neu.

Nachdem am 30. März die Frühwarnstufe für die Erdgasversorgung ausgerufen wurde, stehen wir in engem Kontakt mit den Betreibern der Fernleitungsnetze sowie den Verantwortlichen des Trading Hub Europe, dem Marktgebietsverantwortlichen im deutschen Gasmarkt. Die Gaslieferungen aus Russland erfolgen aktuell noch vertragsgemäß. Die nationalen und internationalen Gasflüsse sind im Moment stabil.

Generell lässt sich zum jetzigen Zeitpunkt sagen, dass auf allen Ebenen mit Hochdruck an einer Lösung für den kommenden Winter gearbeitet wird. Die geplanten gesetzlichen Vorgaben für Speicherbetreiber stellen den benötigten Füllstand für den kommenden Winter sicher.

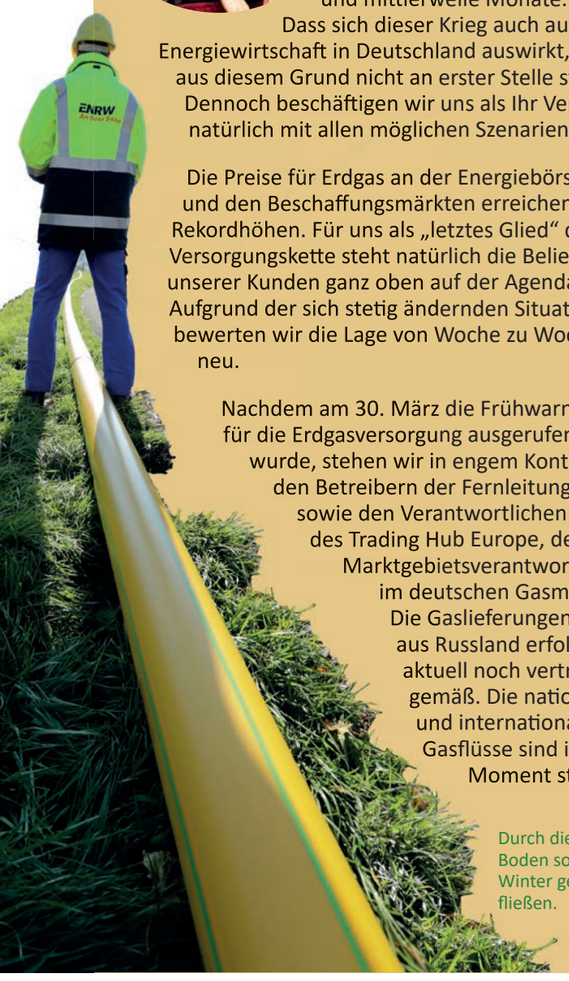
Wie Sie der Presse entnehmen können, gibt es zahlreiche europäische Initiativen, den Anteil russischer Gaslieferungen deutlich zu reduzieren.

Als wir uns für den Hefttitel „Energiezufuhr" entschieden hatten, wussten wir nicht, welch besondere Bedeutung ihm angesichts der aktuellen Lage zukommen sollte. Wir interpretierten ihn damals durchweg positiv. Dies schlägt sich in unseren Themen nieder, so etwa Life Coaching, Ernährung oder Yoga. Natürlich wie immer durchweg aus regionaler Perspektive. Ich denke, gerade in diesen schwierigen Zeiten sollten wir den Blick auf Dinge, die uns Energie geben, besonders fokussieren.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen trotz allem ein schönes Leseerlebnis…

Ihr Jochen Schicht
Abteilungsleiter Kommunikation und Marketing
Energieversorgung Rottweil

P.S.: Interesse an einem kostenlosen Abo?
Einfach melden: hierbleiber@enrw.de oder 0741/472-107



Durch die gelben Rohre im Boden soll auch im nächsten Winter genügend Erdgas fließen.

Unser Cover zeigt die Ernährungsberaterin Sandra Badun aus Kreuzlingen.

Impressum

Verantwortlich:	Dr. Jochen Schicht, Kommunikation und Marketing (V.i.S.d.P.)
Kontakt zur Redaktion:	ENRW Energieversorgung Rottweil GmbH & Co. KG Abteilung für Kommunikation und Marketing In der Au 5, 78628 Rottweil, Tel. 0741/472-104 hierbleiber@enrw.de
Erscheinungsweise:	4 x jährlich
Abonnement:	Abonnement unter www.hierbleiber.de
Texte:	Dr. Jochen Schicht, Melissa Schenk S. 14-17
Gestaltung:	Daniela Ivandikov
Druck:	Strohm Druck, 78652 Deißlingen
Papier:	gedruckt auf 100% Recycling-Papier
Auflage:	40.000 Exemplare
Foto-Nachweise:	Bildrechte alle bei der ENRW oder direkt an den Fotos vermerkt. Fotograf ENRW-Fotos: Nico Pudimat (www.nicopudimat.de) Außer: S. 4: Bekir Dönmez von Unsplash (Gestapelte Steine) S. 15: Zuzana Kacerova von Unsplash (Hängende Kräuter) S. 16: Tamanna Rumee von Pixabay (Strickmuster) S. 20: Handballer Veit Mävers von Jan Günther / DIE RECKEN S. 22: www.hauff-technik.de (Bild 4) S. 23: www.wtl-wasser.de (Bild 9)

©2022 HIERBLEIBER – Kundenmagazin der ENRW Energieversorgung Rotttweil GmbH & Co. KG

Alle Fotos wurden unter Einhaltung der zum entsprechenden Zeitpunkt gültigen Coronaverordnung aufgenommen.

ENRW
Energieversorgung Rottweil

NEUE ENERGIE GESUCHT!

- **Elektroniker (m/w/d) für:**
  - **Stromnetz**
  - **Kläranlage**
- **Fachkraft / Installateur Gas-/Wassernetz (m/w/d)**
- **Ingenieur / Techniker / Meister - Kanal / Tiefbau / Bau (m/w/d)**
- **Projektingenieur/-techniker Wärmeplanung (m/w/d)**
- **Sachbearbeiter Logistik (m/w/d)**

Freie Ausbildungsstellen ab 1. September 2022

- Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik (m/w/d)
- Fachangestellter für Bäderbetriebe (m/w/d)
- Fachkraft für Abwassertechnik (m/w/d)

Eine detaillierte Beschreibung finden Sie unter WWW.ENRW.DE/KARRIERE

ENRW Energieversorgung Rottweil GmbH & Co. KG | In der Au 5 | 78628 Rottweil | bewerbung@enrw.de | 0741 472 256

Energiezufuhr durch Life-Coaching

Anja Faras aus Rottweil sticht bald in See. Eine zweiwöchige Kreuzfahrt auf einem Schiff der deutschen Top-Reederei Aida. Anja Faras ist Crewmitglied. Doch sie serviert weder Champagner, noch sorgt sie für saubere Decks. Die 40-Jährige hält Vorträge, bietet Workshops an und auf Wunsch Coaching-Gespräche. Ihren Klienten verhilft sie im besten Fall zu einem Leben mit mehr Lebensqualität. In Rottweil, in der Region, aber auch auf hoher See.

Rückblick: 2013 absolvierte Anja Faras nach sieben höchst erfolgreichen Jahren als Verkaufs-Direktorin bei einem Vertriebs-Konzern eine Ausbildung zum Life-Coach an der Dr. Bock Coaching Akademie in Berlin: „Ich wollte nicht mehr Produkte zum Erfolg führen, sondern Menschen. Und mit Erfolg meine ich nicht Geld, sondern innere Zufriedenheit.“ Als frisch gebackener Master-Life-Coach kam die zweifache Mutter mit Anfang 30 nach Rottweil zurück und machte sich selbstständig. Während in den USA seit Jahrzehnten „jeder seinen Coach hat“, war Anja Faras 2013 noch ein „Exot“ in der Kreisstadt am Oberen Neckar. „Ich war der erste Life-Coach in der Region. Mittlerweile gibt es sie wie Sand am Meer.“

Im Gegensatz beispielsweise zur Psychotherapie, die sich ausgiebig mit der Vergangenheit beschäftigt, ist Coaching komplett in die Zukunft gerichtet: „Es geht darum, nach vorne zu schauen, Blockaden und Ängste zu lösen, Visionen zu entwickeln und Ziele zu verwirklichen.“ Life-Coaches müssen sich einfühlen können in ihr Gegenüber, wertfrei und kommunikativ sein sowie über eine positive Lebenseinstellung verfügen. „‘Ich lebe im falschen Leben‘ ist eine Aussage, die mir oft begegnet. Menschen sind unglücklich, fühlen sich in ihrem jetzigen Leben gefangen, eingeengt, ja sogar unterdrückt. Mein Ziel ist es, gemeinsam einen Weg zu einem besseren Lebensgefühl zu finden.“

Der Kopf spielt die entscheidende Rolle

Über das Deutschen Institut für Vertriebskompetenz lehrt sie regelmäßig in Karlsruhe an der Hochschule als Gast-Dozentin zum Thema „Sales Mental“. Zielgruppe sind Vertriebsfachleute im Außendienst: „Nicht nur beim Verkaufen spielt der Kopf die entscheidende Rolle. Sind Ziele und Druck zu groß, besteht die Gefahr, sich selbst zu vergessen. Das mündet dann nicht selten in einem Burnout. Dem möchte ich vorbeugen.“ Weitere Energiefresser seien zu viel arbeiten, Wut, Hass, Neid, negative Nachrichten oder zu viel Social-Media.

Ein Coaching mit Anja Faras beginnt immer mit einem kostenlosen Kennenlern-Gespräch: „Es geht darum auszuloten, ob ich helfen kann, oder es sich vielleicht um ein Problem handelt, das durch einen Psychologen oder Mediziner gelöst werden muss.“ Wer sich coachen lassen möchte, muss jedenfalls die Bereitschaft mitbringen, sich zu öffnen. Beispiele für ein erfolgreiches Coaching gibt es zuhauf: Der Geschäftsführer beispielsweise, der alles hat, aber den Sinn des Lebens nicht mehr erkennt. Oder die Frau, welche zwei Mal die praktische Führerscheinprüfung nicht bestanden hat, und sich vor dem dritten Mal Hilfe bei Anja Faras holte. Oder ein Fußball-Talent mit zwölf Jahren: „Auf Wunsch der Eltern habe ich ihn über fünf Jahre begleitet.“

Im Rahmen regelmäßiger Gespräche verhilft sie ihren Klienten mit Hilfe von Visualisierungstechniken, „positiver Psychologie“ und einer Veränderung des „Mindsets“ zu einer zuversichtlichen Grundeinstellung: „Es geht nicht darum, alles rosarot zu malen, aber Ängste hemmen alles.“ Durch Corona hätten sich viele Ängste deutlich verstärkt. Speziell auch bei Kindern und Jugendlichen: „Da rollt eine Lawine auf uns zu.“ Anja Faras möchte ihre Klienten mental stärken. Energiequellen sind für sie „eigene Dinge“: „Das ist bei jedem Menschen anders… ein Buch lesen, Familie, ein Spaziergang, Haustiere, Sport oder ein Wellness-Tag. Bei allem gilt: Wenn ich mich lieben kann, kann ich auch andere lieben.“ Die wichtigste Energiequelle sei der eigene Körper: „Wenn ich diesem schade, durch Suchtmittel oder zu wenig Schlaf etwa, wird es irgendwann schwierig.“ Einer der wichtigsten Leitfragen lautet: „Was tue ich, dass es mir gut geht?“. Zwischen den Terminen gibt es für ihre Klienten Aufgaben wie beispielsweise Atemübungen oder Mediationen, um das Verhältnis zum eigenen Körper und Geist oder dem eigenen Ich bewusst in den Vordergrund zu rücken.

Wichtigste Energiequelle ist der eigene Körper

Die Rottweilerin ist auch eine glänzende Netzwerkerin. Ihre guten Kontakte beispielsweise als Mitglied der German Speaker Association verhalfen ihr zu ihrer Tätigkeit als Co-Coach des Event-Unternehmers Jochen Schweizer. In der Jochen Schweizer Arena in München betreut sie regelmäßig Menschen, die sich von Hochhäusern stürzen („sky jumping“) oder mit dem Gesicht nach unten angeseilt steile Hauswände hinunter laufen („house runnning“): „Es geht darum, sich selbst zu testen, Grenzen zu überschreiten und Ängste zu überwinden.“ Acht Wochen bereitete sich die 39-Jährige auf ihren eigenen „Sturz ins Leere“ vor: „Ich habe Höhenangst, von daher war das schon eine ganz besondere Herausforderung.“

Das berühmte „Vitamin B“ öffnete auch die Türen bei der Reederei „Aida“: „Ich muss Oli Kahn zustimmen, der mal gesagt hat, dass er nicht mehr Talent hatte als andere, aber zur richtigen Zeit am richtigen Ort war. Ich bin wirklich sehr dankbar, die richtigen Menschen zu kennen.“ Passend dazu ließ sich Anja Faras übrigens 2016 noch zum „Sport-Mental-Coach“ ausbilden: „Ich liebe Sport und insbesondere Fußball.“ Für die Oberliga-Kicker des FC 08 Villingen war sie bereits tätig, aber auch für einzelne Sportler. Als zweiter Vorstand des FV 08 Rottweil ist sie auch ehrenamtlich dem Fußball verbunden.

„War zur richtigen Zeit am richtigen Ort“

Die Ausbildung zum Life-Coach erwies sich auch für Anja Faras Privatleben als Initialzündung: „Ich habe während der vergangenen zehn Jahre Entscheidungen getroffen, die ich ohne die Ausbildung so nie getroffen hätte. Vermutlich hätte ich aus Rücksicht auf meine Kinder eine Rolle weitergespielt, die mich unglücklich machte.“ So aber gab die heute 40-Jährige ihrem Leben eine neue Wendung, sowohl beruflich als auch privat. Die Kreuzfahrt ist dabei nur ein Highlight unter vielen…

Anja Faras aus Rottweil coacht Menschen, die mit ihrem Leben nicht zufrieden sind.

Energiezufuhr durch Akupunktur

Dr. med. Claudia Focks

Claudia Focks kam erstmals während ihres Medizin-Studiums an der Universität Hamburg durch eine semesterbegleitende Vorlesung mit Akupunktur in Berührung. Bereits als Studentin belegte sie Kurse bei der Deutschen Ärzte-Gesellschaft für Akupunktur und einem vietnamesischen Arzt. Während ihrer ersten Anstellung als Anästhesistin war sie neben der ärztlichen Besetzung des Rettungshubschraubers auch in der Schmerztherapie tätig und konnte dort ihre Akupunktur-Kenntnisse nutzen. Nach der Facharztausbildung führte ihr Weg an die Universität Shanghai. Im Anschluss leitete sie mehrere Jahre eine Praxis für Chinesische Medizin in Essen. Sie lebt seit 2004 in Rottweil und begleitet die chinesische Medizin auch als Buchautorin und Dozentin mit Standardwerken wie beispielsweise „Atlas Akupunktur“, „Leitfaden Chinesische Medizin“ oder „Leitfaden Akupunktur“, erschienen im Elsevier-Verlag. Ergänzend ist sie seit einigen Jahren psychotherapeutisch tätig.

Wenn Laien das Wort „Akupunktur“ hören, denken sie meist an kurze, dünne Nadeln, die man in den Körper steckt. Aber warum und wieso ist vielen Menschen nicht bekannt. Das Online-Lexikon „Wikipedia“ vermeldet: „Eine therapeutische Wirksamkeit über den Placeboeffekt hinaus konnte bislang nicht wissenschaftlich signifikant gezeigt werden.“ Dem widerspricht die Medizinerin Dr. Claudia Focks. Sie lebt in Rottweil und zählt in Europa zu den renommiertesten Expertinnen für chinesische Medizin im Allgemeinen und Akupunktur im Speziellen: „Akupunktur gibt es in Asien bereits seit über 2.000 Jahren, wie Grabbeigaben belegen. Längst zeigen groß angelegte Studien, dass Akupunktur bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne oder chronischen Gelenkschmerzen helfen kann und nicht zuletzt auch deshalb Teil der Kassenleistung wurde.“

Mittlerweile liegen Forschungen zu Akupunktur-Punkten vor, die weit entfernt vom Schmerzort liegen. Werden diese gestochen, reagieren Muskeln, Nerven oder Hautzonen an anderen Teilen des Körpers. Kernspintomographie-Aufnahmen belegen beispielsweise, dass der Punkt am Fuß, welchen die chinesische Medizin mit dem Sehvermögen in Verbindung setzt, im Gehirn tatsächlich eine Aktivierung des Sehzentrums auslöst.

Akupunktur ist neben anderen Methoden wie die chinesische Arzneitherapie, Tuina-Massage, Tai-Chi und Qigong eine zentrale Säule der chinesischen Medizin: „Diese betrachtet den Menschen als Wesen, dessen Lebensenergie (Qi) aus der Interaktion von Himmel (Yin) und Erde (Yang) resultiert. Wer im Einklang mit diesen Gesetzmäßigkeiten lebt, bleibt körperlich und geistig gesund. Disharmonien und Blockaden stören den Energiefluss und verursachen Beschwerden“, erläutert die gelernte Fachärztin für Anästhesie. Die Wirkweisen von Akupunktur basieren somit vereinfacht gesagt auf einer Art Energiekreislauf im Körper.

Akupunktur als zentrale Säule der chinesischen Medizin

Bei der Akupunkturbehandlung werden feine Nadeln in bestimmte Körperpunkte, die sogenannten „Akupunktur-Punkte“, gestochen. Das Ziel einer Akupunkturbehandlung ist die Beeinflussung des Lebensflusses, des „Qi“. Das „Qi“ durchströmt den Körper in Leitbahnen, an denen die Akupunkturpunkte liegen. Durch das Einstechen von Akupunkturnadeln beeinflusst der Akupunkteur den Energiefluss der entsprechenden Leitbahn. Dies löst Blockaden auf. Der Qi-Fluss wird beschleunigt oder verlangsamt – je nach Bedarf und den zu behandelnden Beschwerden. Die Palette an möglichen Effekten ist groß: Schmerzlinderung, Regulierung der Muskelspannung, Stärkung des Immunsystems, Einfluss auf Hormonkreisläufe, Förderung der Durchblutung, Rückbildung von Schwellungen, Belebung des vegetativen Nervensystems sowie eine ausgleichende Wirkung im psychischen Bereich.

Claudia Focks beschäftigte sich bereits während ihres Medizin-Studiums mit dieser besonderen Facette chinesischer Heilkunst: „Akupunktur fasziniert mich schon sehr lange. Im Gegensatz beispielsweise zu einem gespritzten Medikament regt sie durch bestimmte Impulse Energieflüsse im Körper an. Will heißen, der Körper reguliert sich selbst. Der Patient vertraut ihm wieder und sieht ihn nicht als Gegenüber an.“ In Asien sei Akupunktur eingebettet in ein komplexes System, welches Lebenspflege, Körperübungen, Tuina-Masssage, Ernährung und chinesische Kräutertherapie miteinbezieht.

Mögliche Erklärungen, warum die dünnen Nadeln an bestimmten Körperpunkten diese Effekte auslösen, gibt es viele, wie die 59-Jährige ausführt: „Durch den stimulierenden Reiz der Nadeln werden im Gehirn vermehrt schmerzlindernde und stimmungsaufhellende Substanzen ausgeschüttet, auch ‚Endorphine‘ oder ‚Glückshormone‘ genannt.“ An der Einstichstelle setzen die Akupunkturnadeln Botenstoffe frei, reizen die Schmerznerven, verbessern die lokale Durchblutung und setzen weitere schmerzlindernde Substanzen (Opioide) frei. Auch könne man mit Akupunkturnadeln Reize an sogenannten „Triggerpunkten“ setzen und so muskuläre Verhärtungen lösen. Durch das Einstechen der Nadel am Akupunktur-Punkt werden zudem sogenannte „Reflexbögen“ im Rückenmark aktiviert, welche Schmerzen hemmen, die Muskulatur lockern und Organe wie beispielsweise den Magen entspannen.

Stimulierende Reize schütten Glückshormone aus

Darüber hinaus aktiviert der Nadel-Einstich ein System, welches sich „diffuse Schmerzhemmungskontrolle“ nennt: „Durch einen Schmerzreiz an einer Stelle, nimmt die Schmerzempfindlichkeit an einer anderen Stelle des Körpers ab.“ Die Haut ist über ein immenses Netz von Nervenfasern mit dem Gehirn und den Organen verbunden. Durch den Reiz der Akupunkturnadel lassen sich so auch innere Organe und Körperregionen beeinflussen.

Claudia Focks, die sich auch an chinesischen Universitäten ausbilden ließ, sieht in der fernöstlichen Medizin eine große Chance: „Sie kann eine sehr wichtige Ergänzung zu unserer europäischen Schulmedizin bilden. Die chinesische Medizin hält Lösungen etwa für Befindlichkeitsstörungen bereit, welche wir mit den klassischen Ansätzen oft nicht einordnen können und dann beispielsweise als rein ‚psychisch‘ einstufen. Natürlich ist es umgekehrt sehr wichtig, eine gute fundierte westliche Diagnostik zu haben, um Beschwerden nicht zu verschleiern.“

Schmerzfreier Einstich durch feine Nadeln

Wer kann sich als Akupunkteur betätigen? „In Deutschland ausschließlich Ärzte, Heilpraktiker oder Hebammen mit Sondergenehmigung und entsprechender Ausbildung“, so Focks. Da die Nadeln sehr fein sind und auch keine Öffnung haben, erfolgt der Hautdurchstich in der Regel schmerzfrei: „Nach dem Einstich stellen sich unterschiedliche Empfindungen ein, die ganz normal sind und den korrekten Sitz der Nadeln anzeigen. Typisch sind ein dumpfer Druck, ein leichtes Taubheits- oder Schweregefühl sowie Wärme oder Kälte am Einstichpunkt.“ Dies alles fasse man unter dem Begriff „De-Qi-Gefühl“ zusammen. Gelegentlich fühlen Patienten eine Art dumpfes Kribbeln, das sich entlang der Leitbahnen, die den Körper durchziehen, ausbreitet und „Leitbahnphänomen“ genannt wird.

Zwischen sechs und zwölf Sitzungen umfasst eine durchschnittliche Akupunkturbehandlung. Claudia Focks kann nur allen Menschen raten, es bei bestimmten Beschwerden auch mit Akupunktur zu versuchen: „Akupunktur kann begleitend eingesetzt werden, etwa bei chronischen Kopf- und Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Heuschnupfen, Tennisellenbogen, Menstruationsbeschwerden, allergischem Asthma, chronischen Wirbelsäulenleiden, Geburtsunterstützung oder Schlafstörungen.“

Energiezufuhr durch Glauben

Auch in meinem Leben sind Brüche und Dellen“, erzählt Pfarrerin Dorothee Kommer, „doch der Glaube hat mir gerade in Krisenzeiten Energie und Kraft gegeben. Das heißt aber nicht, dass ich frei von Zweifeln bin.“ Als sie 1998 das Theologie-Studium in Tübingen beendet hatte, gab es im Gegensatz zu heute zu viele Kandidaten für die vorhandenen Vikariatsstellen, die auf den Beruf des Pfarrers vorbereiten. Drei Jahre Wartezeit galt es für die heute 52-Jährige zu überbrücken. Nach dem Vikariat und der Geburt ihrer beiden Söhne übernahm sie zusammen mit ihrem Mann die Pfarrstelle in Stuttgart-Mönchfeld. Anschließend war sie Pfarrerin in Hechingen. Nach der Trennung von ihrem Partner wechselte Dorothee Kommer nach Haigerloch. 2019 kam sie nach Wehingen und betreut seitdem die Gemeinden Wehingen, Gosheim, Deilingen-Delkhofen, Reichenbach und Egesheim. Seit März 2020 lebt einer ihrer beiden Söhne bei ihr.

Unterwegs im Auftrag des Herrn

Als „Landpfarrerin“ ist Dorothee Kommer zuständig für die sogenannte „Seelsorge“. Sie verkörpert die evangelische Kirche in Freud und Leid. Ob Trauerfälle, Eheschließungen oder Taufen, ob runde Geburtstage, Konfirmationen oder Krankheitsfälle – die 52-Jährige ist im Auftrag des Herrn unterwegs, verkündet die Botschaft des Evangeliums und hat ein offenes Ohr für alle Sorgen und Nöte der Gemeindemitglieder.

Energie und Kraft durch Glauben – wie funktioniert das? „Die Kirche ist ein Ort, an dem man sich nicht auspowern muss. Man muss nicht abliefern, kann sich runterfahren. Es gibt keine Erwartungen, die man meint, erfüllen zu müssen“, erklärt die Pfarrerin. Wie heißt es im Johannes-Evangelium? „Jesus Christus spricht: Wer zu mir kommt, den werde ich nicht abweisen.“ Egal, was jemand kann oder nicht kann.

„In der Kirche muss ich keine Erwartungen erfüllen“

Wenn nun jemand käme, der lernen möchte, wie man durch Glauben Kraft und Energie tanken kann – wie würde Dorothee Kommer reagieren? „Ich würde mich freuen über seinen Wunsch und ihn einladen, nicht nur die Gottesdienste zu besuchen, sondern sich mit Gemeindemitgliedern auszutauschen, beispielsweise in Hauskreisen oder Glaubenskursen.“ Eine detaillierte Gebrauchsanweisung kann die Theologin nicht bieten: „Es ist nix, was man so einfach machen kann.“

Der Glaube müsse wachsen. Die Lektüre des Neuen Testaments, insbesondere der Evangelien, hält sie für einen guten Einstieg: „Speziell das Thema Schuld und Vergebung kann vermitteln, dass der Glaube auch in schwierigen Situationen helfen kann. Weil man spürt, dass man nicht alleine ist mit seiner persönlichen Schuld und seinen persönlichen Problemen.“ Die zentrale Glaubensbotschaft lasse sich stark verdichtet im bekanntesten Gebet der Christen erfahren: dem Vaterunser. „Das auswendig zu können, macht in meinen Augen sehr viel Sinn, weil man gerade in Krisensituationen darauf zurückgreifen kann.“

Großmutter Hanna schöpfte Kraft aus ihrem Glauben

Kann Dorothee Kommer Beispiele nennen, von Menschen, denen der Glaube Kraft und Hoffnung vermittelt hat? Sie kann. „Mir fällt sofort meine Großmutter Hanna ein. Die musste hochschwanger mit einem dreijährigen Kind aus Schlesien fliehen. Der Glaube hat ihr Kraft gegeben.“ Hanna habe auf diese Weise jemanden gehabt, zu dem sie kommen konnte. Gerade, wenn sie nicht wusste, wie es den nächsten Tag weitergehen sollte. In ihrer Gemeinde kennt Kommer eine Frau, die laut die Lobpreislieder singt, wenn es ihr schlecht geht: „Die Frage, wofür kann ich dankbar sein auch an solchen schlechten Tagen, hilft ihr.“

Die Landpfarrerin findet es wichtig, dass der Glaube in der Familie weitergegeben wird: „Gemeinsame Tischgebete oder das Nachtgebet für die Kinder können den Glauben greifbar machen.“ Im Konfirmandenunterricht bilden „Andachtsmomente“ den Einstieg: „Das sind kurze Gebete, welche die Konfirmanden selbst aussuchen.“ Sie selbst liest jeden Morgen die Tageslosung: „Da sind ja nur zwei bis drei Sätze aus dem Alten oder Neuen Testament, aber oft kann ich daraus Kraft schöpfen.“

Gott ist für alle Menschen da

Und wie passen Kriege, Corona, Hungersnöte oder Katastrophen zum christlichen Glauben? „Keine Frage, auf der Erde ist noch nicht alles so, wie Gott es möchte. Eine letztgültige Antwort auf diese Frage gibt es nicht. Aber Gott ist da für alle Menschen in der Not.“ Gleichzeitig seien alle Christen in der Welt aufgerufen, sich für Frieden, Klimaschutz, Toleranz und Nächstenliebe einzusetzen, „doch alles haben wir Menschen nicht in der Hand.“ Beispiele dafür gäbe es viele, im Großen wie im Kleinen: Die Kinder haben gebetet, und die Oma ist trotzdem gestorben. Das Leben geht weiter auch ohne den geliebten Menschen, und der Glaube vermittle Kraft durch die Gewissheit: „Die Oma ist bei Gott.“

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.

Pfarrerin Dorothee Kommer, zuständig für die Gemeinden Wehingen, Gosheim, Deilingen-Delkhofen, Reichenbach und Egesheim.

Energiezufuhr durch Kraftfutter

Landwirt Sebastian King, seine Mutter Marlene King, Landwirtin und Hauswirtschafterin, sowie Schwester Annika King, Hauswirtschafterin.

Kraftfutter für unsere Rinder und Bullen lässt sich ein bisschen mit dem Nachtisch bei uns Menschen vergleichen. Bei den Schweinen und Hühnern ist es dagegen die Hauptmahlzeit“, erklärt Landwirt Sebastian King. Die Rede ist von Getreideschrot. Auf ihren Äckern und Wiesen baut die Familie King das Grundfutter für ihre Tiere an. Grassilage und Heu für die Rinder. Getreide für die Schweine und Hühner sowie für die Rinder als Kraftfutter. Bei der Ernte des Getreides werden Halme und Körner getrennt. Die Halme werden als Stroh für die Ställe genutzt, die Körner wandern in die Silos.

Fünf Tonnen Getreide für die Hühner

Für die Herstellung des Kraftfutters kommt einmal pro Woche der Schroter auf den Hof, um das Getreide zu schroten und mit anderen Futterkomponenten zu mischen. Während im Laufstall der Hühner eine automatische Anlage für ständigen Futternachschub sorgt, werden Rinder und Bullen morgens und abends, die Schweine einmal pro Tag per Hand gefüttert. Die Hühner verputzen pro Woche gut und gerne fünf Tonnen Getreide. Bei den Rindern und Schweinen ist es deutlich weniger: „Wir betreiben hier keine Turbomast. Die Tiere sollen artgerecht gemästet werden und langsam wachsen, dann schmeckt das Fleisch auch deutlich besser.“

Von Mai bis Oktober verbringen die Rinder Tag und Nacht auf der Weide: „Da steht eh nur Gras auf dem Speiseplan.“ Der Landwirt von heute weiß genau, wie viel Kraftfutter gefüttert werden muss: „Futteranalysen gehören dazu, um einen landwirtschaftlichen Betrieb wirtschaftlich zu betreiben. Es geht darum, die jeweilige Energiedichte des Getreides und des Grases zu bestimmen, um dann eventuell mit anderen Futterkomponenten auszugleichen.“ Heutzutage muss effizient und gezielt gefüttert werden: „Es muss sich rechnen, das ist entscheidend!“

Effiziente Fütterung mittels Futteranalyse

Seit 2000 lebt die Familie King auf dem damals erbauten Aussiedlerhof in Eschbronn-Mariazell, umgeben von Wiesen und Feldern. Doch die idyllische Umgebung in Alleinlage war nicht der Grund für den Umzug. „Mein Mann hatte einen kleinen Hof und als der Pachtvertrag auslief, stellte sich die Frage, aufhören mit der Landwirtschaft, in den Osten gehen, wo es günstiges Land gab oder hier in Mariazell bauen“, erinnert sich Marlene King, ebenfalls Landwirtin und Meisterin der Hauswirtschaft. Da ihr Schwiegervater Land im sogenannten „Außenbereich“ besaß, entstanden auf der grünen Wiese Wohnhaus, Stallungen und Vermarktungsräume.

Die Familie King produziert auf ihrem Hof Produkte für den Endverbraucher und vermarktet sie selbst. Über 20 Mitarbeiter – darunter vier Familienmitglieder – sorgen dafür, dass Eier, Nudeln, Brot, Backwaren, Speck, Wurst, Maultaschen sowie Rinder- und Schweinefleisch zu den Kunden kommen: „Wir sind auf zwölf Wochenmärkten in der Region vertreten und bringen unsere Produkte aber auch direkt zu unseren Stammkunden bis vor die Haustür.“

So übernehmen die Kings in manchem kleinen Dorf die Rolle des Lebensmittelversorgers: „Während der Corona-Lockdowns kamen wir kaum nach.“ Die Direkt-Vermarktung ab Hof allerdings mussten sie einstellen, da die unermessliche Zahl an Schlaglöchern auf dem Zufahrtsweg die Kunden abschreckt: „Das kann ich nachvollziehen. Wer will schon für eine Packung Nudeln einen Achsenbruch riskieren?“ In dieser Beziehung hofft die Familie, dass die Gemeinde irgendwann den Weg zu ihrem Hof richten lässt.

Harzwaldhof sichert Lebensmittelversorgung

Zurück zum Kraftfutter. Auf rund 20 Hektar Acker bauen die Kings abwechselnd Weizen, Tricitale, Gerste und Mais an. Ende September wird gesät, im Juli innerhalb von drei bis vier Wochen geerntet. Warum die ganze Arbeit, wenn man Getreide auch zukaufen könnte? Für Sebastian King keine Frage: „Ich möchte wissen, was in meinem Futter drin ist und mich in keine Abhängigkeiten begeben.“ Ein schwieriges Geschäft, zumal der Klimawandel für so manche Unwägbarkeit sorgt: „Trockene Jahre muss man ausgleichen, Puffer produzieren. Aber nicht zu viel, sonst wird es im Silo schlecht. Verhagelt die Ernte muss man Futter zu- oder Vieh verkaufen.“ Während die Futterpreise seit Jahren steigen, gehen die Preise für Lebensmittel seit Jahren zurück: „Als Direktvermarkter können wir eher die Preise anpassen, aber die Konkurrenz durch die Discounter wächst trotzdem von Jahr zu Jahr. Diese gaukeln den Verbrauchern oft ‚Bio‘ und ‚Regional‘ nur vor.“

Uneinheitliche Standards bereiten Probleme

Das gravierende Problem für die deutschen Landwirte seien die nicht einheitlichen Standards: „Ausländische Lebensmittel fluten den deutschen Markt, aber werden nicht nach in Deutschland geltenden Gesetzen hergestellt. Mit diesen Preisen können wir nicht mithalten!“ Auch mit seinen hohen Anforderungen beim Tierwohl, Pflanzenschutz und bei der Düngung sei Deutschland international nicht konkurrenzfähig. Und ohne ausländische Lebensmittel geht es nicht: „Aufs Jahr gerechnet würden Lebensmittel rein aus Deutschland gerade mal bis August ausreichen, um die Bevölkerung hierzulande zu ernähren. Wir sind abhängig von anderen Ländern.“ Und diese scherten sich oft nicht um Tierwohl und Pflanzenschutz: „In China gibt es mehrstöckige Schweineställe und hier hören immer mehr Schweinemastbetriebe auf, da sie durch die sich ständig ändernden Vorschriften bezüglich der Stallhaltung keine Planungssicherheit haben.“

Angesichts der Konkurrenz aus dem Ausland sehen die Kings ihre einzige Chance in der Direktvermarktung ihrer Produkte. Aber selbst der Ertrag dieses Vertriebsweges würde streng genommen keiner betriebswirtschaftlichen Betrachtung standhalten: „Rechnet man unsere Arbeitszeit sollte man aufhören!“ Aber das ist keine Option für die Kings. Nicht zuletzt deshalb, da viele ältere Menschen zu ihrem Kundenstamm zählen. Und die möchten sie auf keinen Fall hängen lassen…

Energiezufuhr durch Ernährung

Sandra Badun litt als Kind, Jugendliche und junge Frau jahrelang. Sie fühlte sich oft kraftlos und erschöpft, hatte oft Bauch- und Magenschmerzen, Darmprobleme sowie unreine Haut. Mit den Jahren entwickelte sich eine Pollenallergie. Und die Leidensgeschichte ging noch weiter: die Unverträglichkeit von Kernobst und Baumnüssen wurde erfolglos mit Spritzen behandelt. Ab Mitte 20 verursachten zusätzlich Laktose und Gewürze Beschwerden. Mit fast 30 Jahren entdeckte die gebürtige Sächsin dann die Paleo-Ernährung. Diese orientiert sich an Lebensmitteln, die vermutlich bereits in der Steinzeit verfügbar waren: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte sowie Obst und Gemüse. Auf Getreide, Hülsenfrüchte, Zucker oder Milchprodukte hingegen wird komplett verzichtet. Es dauerte nicht lange und Sandra Baduns Beschwerden nahmen spürbar ab. Ein Aha-Erlebnis, das ihr gesamtes weiteres Leben prägen sollte: „Ich hatte meine gesundheitlichen Probleme bislang nie mit der Ernährung in Verbindung gebracht."

Paleo-Ernährung als Rettung

Solchermaßen sensibilisiert setzte sich die gelernte Restaurantfachfrau fortan intensiv mit den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln auseinander: „Ich war gezwungen, aufgrund diverser Unverträglichkeiten und Allergien mir eine ausgewogene Ernährung zusammenzustellen, ohne Laktose, Gluten, Baumnüsse und bestimmte Gewürze sowie Kräuter." Die Möglichkeit, täglich mit den richtigen Lebensmitteln positiv auf Körper und Seele Einfluss zu nehmen, faszinierte sie so sehr, dass sie nach langen Jahren in der Gastronomie beschloss, sich zur Ernährungsberaterin ausbilden zu lassen: „Ich wollte mit meinem Wissen anderen Menschen helfen."

Heute berät die 44-Jährige online sowie im Raum Konstanz/Kreuzlingen gesunde und kranke Menschen in Ernährungsfragen aller Art (www.einfach-genussvoll.ch). Sie therapiert in Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten ernährungsbedingte Krankheiten und leistet Aufklärungsarbeit, immer unter Einbezug aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse: „Ich unterstütze Menschen mit Arthrose, Bluthochdruck oder Übergewicht dabei, durch eine Ernährungsumstellung die Symptome zu lindern und besser kennenzulernen. Eine gesunde natürliche Ernährung bietet nicht nur einen kulinarischen Genuss, sondern hilft, schmerzfreier, leistungsfähiger und gesünder zu leben.

Leistungsfähiger durch gesunde Ernährung

Um das bisherige Essverhalten zu analysieren, müssen Ihre Kunden eine Woche lang genau Buch führen: „Vom Zucker im Kaffee bis zum Gummibärchen vor dem Fernseher möchte ich alles wissen." Daneben erfasst sie Lebensrhythmus, Krankheiten und Unverträglichkeiten. Danach erstellt Sandra Badun einen speziell auf den Kunden zugeschnittenen Ernährungsplan, der dessen Wünsche und Ziele beinhaltet. Während den nächsten zwölf Wochen findet wöchentlich ein Beratungsgespräch statt, persönlich oder online. Bei dringenden Fragen ist sie über WhatsApp oder E-Mail erreichbar. Auf diese Weise erarbeitet die Wahl-Schweizerin Schritt für Schritt ein neues Essverhalten, um Übergewicht, Unverträglichkeiten oder Zivilisationskrankheiten wirksam zu linden.

Zucker, Fertiggerichte, Energy Drinks und Fast Food sind dabei tabu. Süßstoffe, Geschmacksverstärker und künstliche Aromen fördern den Hunger: „Diese künstlich hergestellten Produkte haben für mich nichts mit Lebensmitteln zu tun. Wer möchte schon chemisch hergestellte Stoffe im Körper haben?" Die Konzentration auf schnell verwertbare Kohlenhydrate, welche beispielsweise in Weißmehl enthalten sind (Kuchen, Brötchen, Weißbrot, Pizza, Pasta), löst ein rasantes Ansteigen des Blutzuckerspiegels aus, der idealerweise konstant gehalten werden sollte. Heißhunger wird gefördert. Dazu kommen entzündungsfördernde, krebserregende Stoffe, Transfette sowie hormonfördernde Stoffe, die für ein Ungleichgewicht im Körper verantwortlich sind. Die schnell verwertbaren Kohlenhydrate und der obligatorische Zucker – alles zusammen wirkt sich negativ auf die Körperzellen aus: „Man isst mehr als nötig."

Bittertropfen, um Gelüste einzudämmen

Menschen, denen es häufig nach Süßem gelüstet, „sollten wissen, dass ihr Blutzucker durch Zuckerhaltiges und schnell verwertbare Kohlenhydrate schwankt, und sie dadurch ständig zum Essen getrieben werden." Bei Chips sorgen Geschmacksverstärker dafür, dass es schwierig ist, aufzuhören. Sandra Badun empfiehlt Bittertropfen ohne Alkohol aus der Apotheke, um die salzigen Gelüste einzudämmen. Für den entspannten Fernsehabend kann sich die Ernährungsberaterin auch gut Karotten- oder Gurken-Sticks oder ungesüßtes und nicht gesalzenes Popcorn zum Knabbern vorstellen.

Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet einmal wöchentlich hochwertiges Fleisch aus stressfreier Schlachtung oder Fisch, sehr viel Gemüse wie beispielsweise Brokkoli, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen) sowie Eier, Milchprodukte, zuckerarmes Obst wie Himbeeren, Heidelbeeren, Äpfel oder Erdbeeren. Empfehlenswert sind auch komplexe Kohlenhydrate. Diese finden sich beispielsweise in Haferflocken. Gesunde Fette sind in Leinöl und Eiweiß in Magerquark enthalten. Der Körper benötigt 47 lebenswichtige Bausteine, die sich zusammensetzen aus den sogenannten „essentiellen" Eiweißbausteinchen, hoch ungesättigten Fetten sowie Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen: „Erhält unser Körper diese 47 Bausteine, kann er aus diesen alles Notwendige bauen." Gut zu wissen: Zucker enthält nichts von diesen lebensnotwendigen Bausteinen, Getreide oder Getreideprodukte nur sehr wenig.

47 lebenswichtige Bausteine für den Körper

Vegetarische und vor allem vegane Ernährungsformen erfordern genaue Kenntnisse über die benötigten Nährstoffe: „Bei einer dauerhaften veganen Ernährung wird beispielsweise dringend empfohlen, das wichtigste Vitamin B12 als Nahrungsergänzung zuzuführen." Nach Ansicht der Ernährungsberaterin können Nahrungsergänzungsmittel wie Magnesium, Vitamin D3 oder Vitamin C durchaus sinnvoll sein: „Nur sollten Sie nicht einfach wahllos konsumiert werden, sondern erst nach ärztlicher Analyse." Multipräparate lehnt Sandra Badun dagegen strikt ab: „Hier kann die unkontrollierte Einnahme der zusammengemixten Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine unter Umständen auch einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben."

Finger weg von radikalen Diäten!

Auch radikale Diäten sieht die 44-Jährige sehr kritisch: „Dem Körper wird eine Hungersnot vorgegaukelt. Es tritt der Jo-Jo-Effekt ein: er behält mehr bei sich als nötig, um für eine eventuelle weitere Hungersnot vorzusorgen. Und ganz generell: man kann nicht innerhalb weniger Tage oder Wochen die Kilos abbauen, welche sich über Jahre entwickelt haben." Intervallfasten hingegen ließe sich gut in einem Ernährungsplan integrieren, „um dem Körper Zeit und Ruhe für eine Zellregeneration zu geben."

Als ausgebildete Ernährungsberaterin weiß Sandra Badun ganz genau, auf was man beim Essen achten sollte.

Ute Henrich arbeitet als Heilpraktikerin in Rottweil.

Energiezufuhr durch Kräuter

Ein Bilderrahmen mit mehr als ein Dutzend Zungenfotos hängt an der Wand. „Sie stammen von meinen Patientinnen und Patienten“, erklärt Ute Henrich, Naturheilpraktikerin aus Rottweil. „Das erste, was ich untersuche, sind Zunge und Pulsschlag.“ Daran könne sie sehr viel über das Beschwerdebild ablesen: ist die Zunge blass, weist sie Zahneindrücke auf, ist Belag darauf oder zeigt sie sonstige Auffälligkeiten?

Nach der ersten Begutachtung folgt ein intensives Gespräch. „Ich stelle sehr konkrete Fragen und gehe bis ins kleinste Detail“, erklärt die Heilpraktikerin. Bei Schmerzen fragt sie nach, wo genau er zu spüren ist und ob er dumpf, krampfartig oder ziehend ist. Dabei ist der gelernten Krankenschwester wichtig, den Menschen als Gesamtes zu betrachten – angefangen von der Kindheit, über Ernährungsweise, Bewegung, Verdauung, Krankheiten und sich wiederholende Beschwerden. Aber auch die Patientinnen und Patienten stellen ihrer Heilpraktikerin Fragen, die sie sonst nicht stellen würden. Dabei loben sie vor allem die große Aufmerksamkeit, welche Henrich ihnen schenkt und, dass sie sich so viel Zeit nimmt: „Du erklärst die Sachen so, dass ich sie verstehe.“

Seit 2003 arbeitet die 58-Jährige als Heilpraktikerin in Rottweil. Ihre Ausbildung absolvierte sie berufsbegleitend. Nach der Heilpraktiker-Ausbildung spezialisierte sie sich auf Pflanzenheilkunde und chinesische Medizin mit dem Schwerpunkt Akupunktur.

Lebensenergie durch Qi-Fluss

Die Chinesische Medizin sieht den Körper als Kraftwerk der vom Qi (gesprochen: tschi), was man mit Lebensenergie übersetzen kann, durchströmt wird. Ziel ist, die Gesundheit zu erhalten, um einen reibungslosen Qi-Fluss zu ermöglichen. Mangelt es an Qi, reduziert sich die Lebensenergie und führt zu Erschöpfung und Konzentrationsschwächen. Diese Ungleichgewichte (Dysbalancen) begünstigen die Entstehung von Krankheit. Die Theorie basiert auf dem Fünf-Elemente-System, dem die einzelnen Organe zugeordnet sind und von dem sie ihre Bezeichnung erhalten, zum Beispiel Magen-Qi, Lungen-Qi, Herz-Qi oder Nieren-Qi.

Um verloren gegangene Lebensenergie wiederzugewinnen, schwört die 58-Jährige auf Kräutertherapien. „In der chinesischen Medizin spielen diese eine große Rolle“, berichtet Henrich. „Die chinesischen Kräuter sind exotisch, schwer zu bekommen und kaum auszusprechen. Daher lege ich den Fokus lieber auf Kräuter und Gewürze, die bei uns wachsen.“ Gemeinsam mit ihrer Kollegin, Mitautorin und Freundin Birgit Bader hat Henrich ein umfassendes Werk publiziert, das die Wirkungsweise westlicher Kräuter innerhalb der chinesischen Medizin detailliert beschreibt. Abhängig von den Beschwerden und der Konstitution des Patienten kommen tonisierende, stärkende Kräuter zum Einsatz. Ist beispielsweise das Lungen-Qi aus dem Gleichgewicht, kann Thymian eingesetzt werden, der wärmend wirkt.

Henrich erzählt von einer jungen Frau, die über Schmerzen im unteren Rücken klagte. Wenige Wochen zuvor hatte sie einen kleinen Auffahrunfall ohne körperliche Verletzungen, „doch der Schreck sitze ihr noch in den Knochen“, berichtete sie. Wie sich bei der Untersuchung zeigte, war der Rücken nicht die Hauptursache. Henrich fielen die eiskalten Füße auf, die kalten Knie und ein kalter unterer Rücken. Die Symptome deuteten auf eine Unterbrechung im Qi-Fluss der Nieren-Energie hin. Die kalte, kohlenhydratarme Ernährung der Frau verstärkte den entstandenen Qi-Mangel zusätzlich. „Durch Akupunktur und viel Wärme konnte ich die Schmerzen lindern. Langfristig habe ich der jungen Frau zu mehr gekochten Mahlzeiten mit wärmenden Kräutern und Gewürzen sowie einer Teekur geraten“, berichtet Henrich.

Je nach Beschwerden stellt sie individuelle Teerezepturen zusammen. Selbst mischen darf sie diese jedoch nicht: „Dafür gibt es spezialisierte Apotheken.“ In der Regel nehmen die Patienten den Kräutertee dreimal täglich für vier bis sechs Wochen zu sich. Ein Hochgenuss ist das Getränk durch die enthaltenen Bitterstoffe meist nicht: „Ich sage meinen Patienten immer: „‚Sie werden dreimal täglich an mich denken.‘“, erzählt Henrich lachend. Bei konsequenter Einnahme ist schon nach kurzer Zeit eine Besserung spürbar.

Individuelle Kräuterrezepturen als Heilmittel

Die Heilpraktikerin nutzt jedoch auch weitere Methoden der chinesischen Medizin. Der bekannteste Einsatz der Akupunktur ist die Schmerztherapie. Mit dem uralten Wissen der chinesischen Medizin lässt sich jedoch eine Vielzahl von Erkrankungen behandeln. Als weitere Therapieform wählt die Heilpraktikerin die Moxibustion, deren Namen vom Moxakraut abgeleitet wurde. Das Kraut zeichnet sich durch seine enorme Hitzeentwicklung aus. Erhältlich ist es auch in Zigarrenform. Die glühende Stange hält Henrich in gebührendem Abstand auf die Akupunkturpunkte.

Bei Rückenschmerzen visiert sie beispielsweise Punkte parallel zur Lendenwirbelsäule an, die dem Lebenstor „Mingmen“ entsprechen. „Mit Wärme aus der Heizung ist die Behandlung nicht vergleichbar. Diese Wärme geht viel, viel tiefer“, erklärt die 58-Jährige. Auch das Schröpfen, bei dem Gläser auf Körperstellen gesetzt werden, kommt zum Einsatz. Der Sog wird durch ein Vakuum erzeugt und lockert verspannte Muskelareale. Die Reflexzonen am Ohr oder an der Fußsohle spiegeln den Menschen im Mikrosystem wider. Durch Stimulation der Reflexzonen wird Einfluss auf das Makrosystem im Menschen ausgeübt.

Wohlbefinden der Patienten als oberstes Ziel

Schöne Erlebnisse gibt es für Ute Henrich in ihrer langjährigen Praxistätigkeit viele: „Wenn mir aber eine junge Frau mit jahrelangem Kinderwunsch erzählt, dass sie endlich schwanger ist, bekomm‘ ich Gänsehaut.“ Sahen sich Heilpraktiker früher mit vielen Vorbehalten konfrontiert, so werden Therapieformen der Naturheilkunde immer willkommener. Henrich wünscht sich, dass Schulmedizin und Naturheilkunde noch mehr „Hand in Hand“ gehen und sich gegenseitig ergänzen. Auch wenn es hier und da Unterschiede zwischen den Disziplinen gebe, so strebten beide eines an: Gesundheit und Wohlbefinden ihrer Patienten.

Energiezufuhr durch Yoga

„Wir finden eine bequeme Position im Liegen und atmen tief ein und aus.“ Mit ruhiger Stimme leitet Gabriele Bihl ihren Yogakurs an. Den jetzigen Moment, das „Hier und Jetzt“, bewusst wahrzunehmen und intensiv zu erleben, vermittelt Bihl bei Yoga- und Achtsamkeitsübungen. Körper, Geist und Seele schöpfen so Energie. „Viel zu oft hängen wir in der Vergangenheit fest oder befinden uns gedanklich schon in der Zukunft“, sagt sie. Das Resultat sind innere Unruhe, Schlafstörungen, die uns Energie rauben und schlimmstenfalls zu schwerwiegenden Krankheiten führen können.

Mehr Energie durch Achtsamkeit

Tiefste Entspannung und ein Leben losgelöst von allen Pflichten hat Bihl vor drei Jahren erfahren. Als Rucksacktouristin reiste sie für drei Monate nach Indien zu den Wurzeln des Yoga. Fasziniert von einem Zwischenstopp in der Projektstadt Auroville war für die passionierte Yogalehrerin klar: „Hierher muss ich zurückkommen.“ Kurzerhand gibt sie ihren Job als Controllerin auf, lebt und arbeitet ein halbes Jahr lang in Auroville. Einem Ort, „an dem alle Menschen unabhängig ihrer Nationalität, Konfession und politischer Meinungen in Harmonie zusammenleben“, wie es auf der offiziellen Website der kleinen Projektstadt heißt.

Rund 2.500 Menschen aus über 60 Nationen bewohnen kleine Häuschen, die nur mit dem Nötigsten ausgestattet sind. Bihl teilt sich ein Haus mit einer jungen Yogalehrerin aus dem Iran. Das Gelände ist umgeben von viel Grün, die Nachbarhäuser sind kaum zu sehen. Fast jeder Bewohner hat ein Fahrrad, mit dem er sich fortbewegt. „Hier habe ich erkannt, wie wenig man braucht, um glücklich zu sein.“

Die meiste Zeit verbringt sie draußen. Bihl arbeitet in einem Yoga- und Meditationszentrum, koordiniert das Programm und unterrichtet täglich eine Stunde Yoga. Zudem macht sie eine Meditationslehrerausbildung und widmet sich der Achtsamkeitsmeditation. In Auroville geht jeder seiner Berufung nach. Italienische Designer fertigen Mode aus nachhaltigen Stoffen, französische Chocolatiers feilen an feinen Schokoladenkreationen. „Das war eine der besten Zeiten in meinem Leben. Ich wäre sofort dageblieben“, schwärmt sie noch immer. Doch die Sehnsucht nach der Familie hat sie zurück in die Hierbleiber-Region gezogen.

„Man braucht wenig, um glücklich zu sein“

Besonders beeindruckt hat Bihl die Gelassenheit der Inder. „Sie nehmen ihr Leben so an wie es ist – mit allen Herausforderungen. Ein Problem sehen sie als etwas, das da ist, um gelöst zu werden.“ Auch sei sie mit offenen Armen empfangen worden und habe die Großzügigkeit sowie Hilfsbereitschaft der indischen Bevölkerung schätzen gelernt.

„Gedanken und Probleme sind wie sie sind, aber ich kann durch entsprechende Übungen meine Einstellung dazu ändern“, weiß Bihl aus Erfahrung in Yoga- und Meditationsübungen sowie in der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Im MBSR unterstützt sie erwachsene Menschen mittels einem achtwöchigen Programm auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit, Stressreduktion und einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Stress an sich muss nicht immer negativ sein. Krank macht er jedoch, „wenn zu viel auf uns einströmt und nicht ausreichend Erholungsphasen geschaffen werden.“ Stressige Phasen kennt Bihl aus ihrer beruflichen Tätigkeit im Controlling nur zu gut. Auch heute noch ist sie in einem mittelständischen Unternehmen halbtags in der Buchhaltung tätig und bleibt von hektischen Phasen nicht verschont. „Durch meine jahrelangen Erfahrungen merke ich jedoch recht schnell, wenn ich gestresst bin.“ Gerade in solchen Momenten sei es wichtig, im Innern bewusst einen ruhigen Raum zu schaffen. Techniken hierzu vermittelt sie in ihren Yoga- und Achtsamkeitskursen.

Innere Ruhe gegen Alltagsstress

Auch die Freizeitgestaltung spielt im Umgang mit Stress eine wichtige Rolle. An Wochenenden sorgt die 57-Jährige zum Beispiel durch bewusste Auszeiten oder Yoga für Erholung. Jeder muss für sich selbst herausfinden, was den Energiespeicher wieder auffüllt. „Das kann schon ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause, ein Saunagang oder eine kurze Abendmeditation sein“.

Yoga praktiziert Bihl schon seit sie 25 ist. Vor sechs Jahren absolvierte sie die zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin erfolgreich und schloss später eine MBSR-Lehrerausbildung an. In Kleingruppen bis maximal sechs Personen vermittelt sie Achtsamkeitsübungen und Sivananda Yoga in einem eigens eingerichteten Raum in ihrem Wohnhaus in Zimmern o. R. sowohl in Präsenz als auch online. Im Sommer geht es auf die Plattform im Garten.

„Yoga und Meditation kann mit ein bisschen Übung jeder erlernen“, weiß die erfahrene Yogini. Ein ruhiger Raum, ein aufrechter Sitz – je nach Bedarf auf einem Kissen – und schon kann es losgehen. Wie beim Sport ist Regelmäßigkeit der Schlüssel: „Auch der Achtsamkeitsmuskel lässt sich trainieren.“

Yogalehrerin Gabriele Bihl betreibt in Zimmern ein Yogastudio.

Energiezufuhr
Durch den Blick von aussen

In Millionen von Kinderzimmern weltweit lässt sich der Traum von Wänden ablesen. Der Traum, irgendwann Profisportler zu werden. Da hängen sie an den Wänden, die Ronaldos, Messis und Neymars, aber auch die Draisaitls (Eishockey), die Durants (Basketball) oder die Djokovics (Tennis). Helden (wir vergessen an dieser Stelle die sportlichen Heldinnen nicht, aber sie hängen halt noch nicht im Kinderzimmer, sorry), die es geschafft haben. Moderne Gladiatoren, die sich Woche für Woche von den Massen bejubeln lassen für sportliche Höchstleistungen.

Diesen absoluten Superstar-Status genießen Handball-Spieler hierzulande zwar nicht, doch die Deutschen mögen Handball. Die ersten beiden Profiligen hierzulande können mit Zuschauerzahlen aufwarten, die im Ausland nur ungläubiges Staunen hervorrufen. Bei großen Turnieren fiebern Millionen Menschen mit der A-Nationalmannschaft mit und auch die Medien zeigen traditionell großes Interesse. Zwar schaffen es die Handball-Ikonen nur selten an die Wand der Kinderzimmer, dennoch sind Namen wie Heiner Brand, Erhard Wunderlich oder Andreas Thiel (für die älteren) und Stefan Kretzschmar, Uwe Gensheimer oder Andreas Wolff (für die etwas Jüngeren) durchaus bekannt in der Republik.

Strobel coacht junge Talente als Elite-Mentor

In Deutschland spielen derzeit mehr als 300.000 Kinder und Jugendliche Handball. Um aus diesem Spielerreservoir die besten Talente herauszufiltern, gibt es wie in anderen Sportarten Jugendnationalmannschaften. Beginnend mit 14 oder 15 Jahren sollen hier die Jugendlichen früh gefördert und geschult werden. Irgendwann sollen möglichst viele davon in den A-Nationalmannschaften der Frauen und Männer auftauchen. Seit 2013 betreibt der Deutsche Handballbund (DHB) darüber hinaus noch eine ganz spezielle Art der Förderung. Ein sogenannter „Elite-Mentor“ kümmert sich gezielt um die knapp 20 Top-Talente des deutschen Handballs.

Und nun kommt die HIERBLEIBER-Region im wahrsten Sinn des Wortes „ins Spiel“. Der neue „Elite-Mentor“ des DHB ist kein geringerer als Martin Strobel aus Rottweil-Hausen: Handball-Europameister 2016, Bronze-Medaillen-Gewinner bei den Olympischen Spielen 2016, langjähriger Bundesliga-Spieler des HBW Balingen-Weilstetten und des TBV Lemgo. Die neue freiberufliche Aufgabe kommt dem 35-Jährigen sehr entgegen: „Der ganzheitliche Ansatz in der Betreuung und Beratung der deutschen Top-Talente weist zahlreiche Schnittmengen auf zu meinen neuen Aufgaben als selbstständiger Berater, Coach und Buchautor.“

So geht es bei diesem Job nicht darum, wie ein Trainer die Talente spielerisch oder taktisch zu schulen, sondern vielmehr die persönliche und sportliche Entwicklung beratend zu begleiten. Und dies neutral, ohne finanzielle Interessen: „Es geht um künftige Führungsspieler, die Verantwortung übernehmen sollen, da spielt der Kopf oft die entscheidende Rolle.“ Neben vielen Telefonaten und Online-Meetings besucht der ehemalige Weltklasse-Spielmacher seine derzeit noch zehn Schützlinge ein bis zwei Mal im Jahr persönlich.

Sportliche Entwicklung steht im Vordergrund

Ob Hannover, Magdeburg oder Gummersbach – der Weg führt in aller Regel auch in die jeweilige Schule und zu den Eltern: „Es geht darum, dass der Junioren-Nationalspieler seine schulische Laufbahn weiterhin im Blick hat. Der Profisport ist hart. Es kann ganz schnell vorbei sein.“ In der Familie müssen beispielsweise ganz praktische Herausforderungen gemeistert werden, wie beispielsweise Fahrdienste. Oder es stehen Entscheidungen über einen möglichen Vereinswechsel an: „Aufgrund meiner Erfahrung kann ich hier schon helfen, Angebote zu bewerten, nicht nur in finanzieller Hinsicht, sondern vor allem im Kontext der sportlichen Entwicklung.“ Macht ein Wechsel von der zweiten in die erste Bundesliga jetzt schon Sinn? Oder kommt der Sprung noch zu früh?

Der Austausch mit dem jeweiligen Vereinstrainer („Wie plant der Verein mit dem Spieler?“) sowie die Themen „Richtige Regeneration“, „Anti-Doping“ oder „Mentales Training“ gehören ebenfalls zum Kanon des Elite-Mentors: „Gerade in Drucksituationen oder bei Formkrisen ist die Psyche gefragt.“ Über allem strahlt das große Ziel, durch die intensive Betreuung der Top-Talente mittelfristig die A-Nationalmannschaften erfolgreicher zu machen: „Auf internationalem Parkett fehlt uns doch immer wieder mal das nötige Selbstvertrauen. Wir machen uns oft kleiner, als wir sind und gehen zu wenig ins Risiko. Daran gilt es, zu arbeiten.“ Vielleicht, so vermutet Strobel, ist auch der „Zufriedenheitsmodus“ im deutschen Handball zu ausgeprägt: „Die Hallen sind voll, es geht uns gut.“ Die absolute Gier, auch auf internationaler Ebene die Besten zu sein, fehle vielleicht ein wenig.

Mentales Training gegen Formkrisen

Martin Strobel jedenfalls ist überzeugt vom Sinn seiner Aufgabe: „Ich hätte mir früher als Spieler auch solch einen externen Blick gewünscht.“ Und er brennt für sie: „Sport ist mein Leben. Von meinen Erfahrungen etwas weiterzugeben, macht mir riesigen Spaß.“ Entwicklungsschritte mitzuerleben, wie beispielsweise jüngst bei Julian Köster während der Europameisterschaft, bereiten dem ehemaligen Profisportler viel Freude: „Julian hat durch die Corona-Ausfälle mehr Spielzeit bekommen als gedacht und sehr ordentlich gespielt.“ War der „Elite-Mentor“ schon als Spieler extrem ehrgeizig und fokussiert, so gilt dies nun auch für den nächsten Lebensabschnitt: „Viele Leute kennen mich noch als Handballer, ich möchte aber nun auch in anderen Bereichen Spitzenleistungen bringen.“

Der ehemalige Handball-Nationalspieler Martin Strobel aus Rottweil-Hausen (Mitte oben) betreut als „Elite-Mentor“ Spitzen-Talente des deutschen Handballs. Hier der Blick in ein Online-Meeting mit Veit Mävers (TSV Hannover-Burgdorf, rechts unten), Niclas Heitkamp (SC DHfK Leipzig, links unten), David Späth (Rhein-Neckar Löwen, rechts Mitte), Nils Lichtlein (Füchse Berlin, rechts oben) und Fynn-Luca Nicolaus (TVB Stuttgart, links oben). In der Mitte unten: Jochen Beppler, Chef-Bundestrainer Nachwuchs des Deutschen Handballbundes (DHB).

Veit Mävers (21) vom Handball-Bundesligisten TSV Hannover-Burgdorf über Elite-Mentor Martin Strobel:

Der regelmäßige Austausch mit Martin Strobel ist ein absoluter Gewinn für mich. Er hilft mir, im sportlichen Bereich an meinen Schwächen zu arbeiten, aber nicht nur das. Auch im mentalen Bereich profitiere ich von seiner großen Erfahrung. Er vermittelt mir Strategien, wie ich mit Drucksituationen oder schlechten Phasen umgehen kann.

Veit Mävers ist 21 Jahre alt und spielt auf der Position „Rückraum Mitte“. Er begann mit dem Handballsport in seinem Geburtsort beim VfL Hameln. 2014 wechselte er in die Jugendabteilung der TSV Hannover-Burgdorf. In Hannover durchlief Mävers alle Jugendmannschaften und spielte früh schon mit der zweiten Herrenmannschaft in der 3. Liga. Während der Saison 2018/2019 konnte sich der junge Spieler erstmals in der Handball-Bundesliga beweisen. In 25 Spielen erzielte er 18 Tore.

In der Saison 2020/2021 absolvierte er als Rückraumspieler alle 38 Ligaspiele. Ihm gelangen 41 Tore. Mävers durchlief alle Jugend-Nationalmannschaften. In der laufenden Saison wurde der 21-Jährige erst in den erweiterten Kader der deutschen Handball-Nationalmannschaft für die Europameisterschaft 2022 berufen und anschließend im Frühjahr 2022 für den Kader der deutschen Nationalmannschaft nominiert.

Energiezufuhr
durch die Sonne

Unendlich viel umweltfreundliche Energie liefert die Sonne. Treffen Sonnenstrahlen auf Solarmodule aus Silizium, bewegen sich im Modul klitzekleine Elektronen durch Drähte – und schon entsteht Strom. Diesen Effekt nennt man „Photovoltaik“ (PV) – eine Verbindung des griechischen Worts für Licht „Phos“ und dem Namen des Physikers Alessandro Volta, der die Batterie erfand und als einer der Begründer der Elektrizitätslehre gilt. Die Sache hört sich einfach an. Ist sie auch. Allerdings nur in bestimmten Dimensionen. Vor allem große Solarparks, die derzeit vielerorts auf sogenannten „Vorrangsflächen“ oft nahe von Autobahnen entstehen, stellen die Betreiber der örtlichen Stromnetze vor große Herausforderungen.

Rückblick: früher waren Stromleitungen dafür da, von einem zentralen Kraftwerk aus Gewerbe, Industrie, öffentliche Einrichtungen und Privathaushalte mit Strom zu versorgen. Seit ungefähr 20 Jahren haben Stromleitungen noch eine weitere Aufgabe: regenerativ und dezentral erzeugten Strom ins Stromnetz aufzunehmen. Tendenz rasant steigend. Fast schon obligatorisch werden beispielsweise Dächer von Verwaltungsgebäuden und Produktionshallen mit PV-Modulen bestückt. Der erzeugte Strom wird von den Firmen überwiegend selbst verbraucht.

Stromeinspeisung als Herausforderung

Doch gibt es Tage, wie beispielsweise am Wochenende, an Feiertagen und während der Betriebsferien, an denen die Produktion ruht. Dann fließt der erzeugte Strom ins öffentliche Stromnetz der Energieversorgung Rottweil (ENRW): „Als Stromnetzbetreiber müssen wir heutzutage in der Lage sein, solche großen Strommengen aufzunehmen. Aus diesem Grund verstärken wir permanent unser Netz und verlegen so viele Kabel wie möglich unterirdisch. Dort lässt sich mehr Kapazität erzielen und die Störungsanfälligkeit reduzieren“, berichtet Christof Bilger, Abteilungsleiter Daten- und Netzservice bei der ENRW. Wenn die erzeugten Mengen den Bedarf im Verteilnetz der ENRW übersteigen, wird der restliche Strom ins Übertragungsnetz des vorgelagerten Netzbetreibers, der Netze BW, zurückgespeist und dort zu den Verbrauchszentren transportiert. „Obwohl unsere Stromnetze ursprünglich nicht für Stromaufnahme ausgelegt waren, ist es durch eine kluge Netzplanung gelungen, bislang alle PV-Anlagen ans Netz zu nehmen. Doch mit den zahlreichen großen Solar-Parks kommen jetzt Mengen dazu, die wir ohne größere Maßnahmen nicht mehr aufnehmen können“, erklärt Holger Hüneke, technischer Leiter der ENRW. Diese Entwicklung lässt sich am 2012 gebauten Umspannwerk in Zimmern nachvollziehen. Ein Umspannwerk reduziert normalerweise die Spannung der überregionalen Transportebene für die regionalen Transportnetze der ENRW: „Ursprünglich war die Anlage in erster Linie für die Stromverteilung vorgesehen. Mittlerweile ist ihre Hauptaufgabe, den ins Netz eingespeisten Strom weiter auf die höheren Spannungsebenen zu transportieren.“

Ausbau der Umspannwerke dringend erforderlich

Bereits genehmigte Solarparks in der Region werden bald zehn Megawatt und mehr an elektrischer Leistung liefern: „Sie erzeugen dann zeitweise mehr Strom als etwa unsere größten Industriekunden verbrauchen.“ Damit sind die Kapazitäten des Umspannwerks Zimmern voll ausgelastet und das zweite Umspannwerk der ENRW auf der Saline wird vorerst diese zusätzlichen Mengen aufnehmen.

Darüber hinaus kündigen sich im Verteilnetz der ENRW weitere Solarparks mit einer Gesamtleistung von rund 40 Megawatt elektrischer Leistung an. Um die nachgefragte Einspeiseleistung transportieren zu können, sind Ausbauten der Umspannwerke und weitere Kabelnetze zwingend notwendig. Dies kostet Zeit und Geld: „Nicht zuletzt angesichts der derzeitigen Ressourcenknappheit benötigen wir hier einen langen Atem. Als regionaler Stromnetzbetreiber nehmen wir aber natürlich diese Herausforderung im Zuge der Energiewende gerne an.“

Das Umspannwerk Zimmern der ENRW Energieversorgung Rottweil.

In unserem Netzgebiet speisen...

2030 Photovoltaikanlagen

10 Biomasseanlagen

62 Kraft-Wärme-Kopplungsanlagen

12 Wasserkraftanlagen

1 Windkraftanlage

1 Klärgasanlage

...77.000 Megawattstunden (MWh) Strom pro Jahr ein.

Stand: 31.12.2021

ENRW HAUS-ANSCHLUSS-COMIC

1

Anne und Leo haben ein Grundstück gekauft und wollen ein Haus bauen. Natürlich soll ihr Neubau mit Strom, Erdgas und Wasser versorgt werden.

Dafür benötigen sie einen Hausanschluss, der ihr Eigenheim ans Netz der ENRW anschließt.

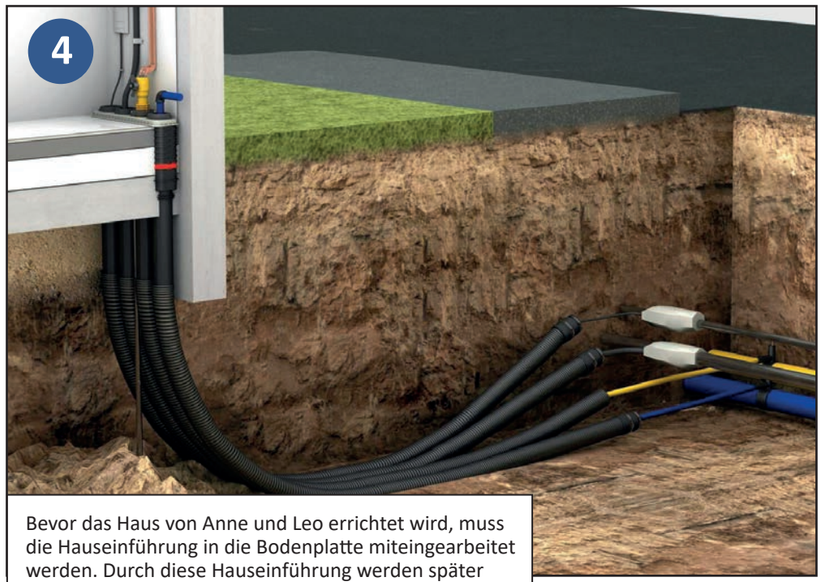
Schon rechtzeitig vor Baubeginn haben sie ganz bequem über das Online-Hausanschlussportal der ENRW einen Antrag gestellt und dort alle benötigten Unterlagen hochgeladen. Sie erhalten im Anschluss ein Angebot mit Planungsansicht der ENRW.

2

3

Nachdem Anne und Leo das Angebot unterzeichnet haben, kommt ein ENRW-Hausanschlussberater zu ihrem Bauvorhaben, um die Gegebenheiten zu prüfen und durchzusprechen.

4



Bevor das Haus von Anne und Leo errichtet wird, muss die Hauseinführung in die Bodenplatte miteingearbeitet werden. Durch diese Hauseinführung werden später die Anschlussleitungen für Strom, Gas, Wasser und Telekommunikation ins Gebäude eingeführt. Vor der Erstellung der Bodenplatte haben Anne und Leo die Fußbodenhauseinführung bei der ENRW von ihrem Bauunternehmen abholen lassen.

5

Sobald der Bau des Hauses vorangeschritten ist, wird der Hausanschluss komplett fertiggestellt.

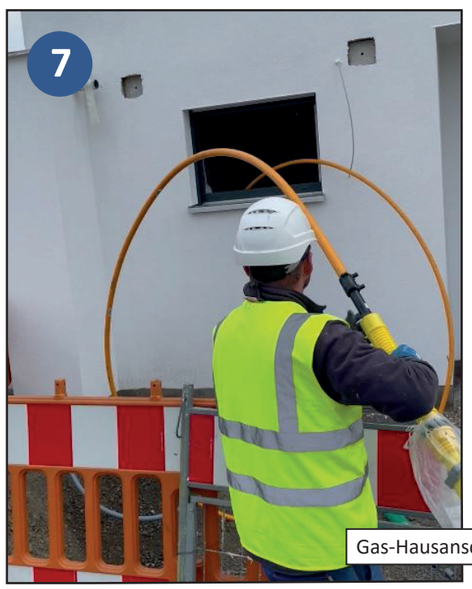
Anne und Leo lassen Telefon- und Internetanschluss gleich durch die ENRW mitverlegen.

Nun werden Wasser-, Gas- und Strom-Hausanschlussleitung ins Haus eingebracht und mit den Netzleitungen der ENRW verbunden.

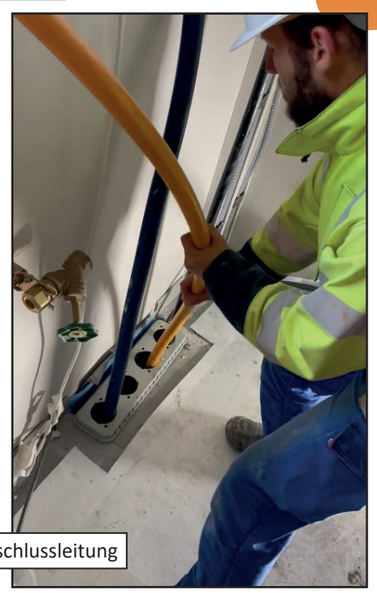
6

Wasser-Hausanschlussleitung

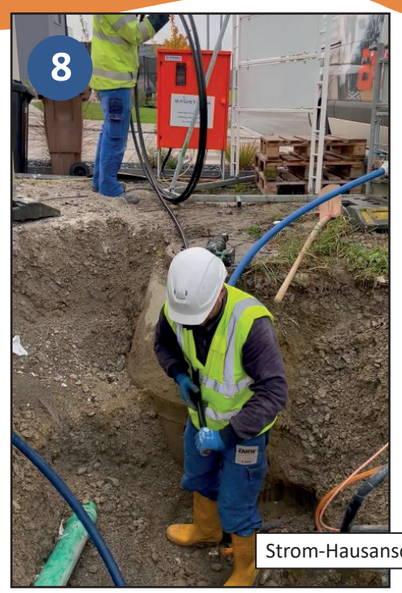
7



Gas-Hausanschlussleitung



8



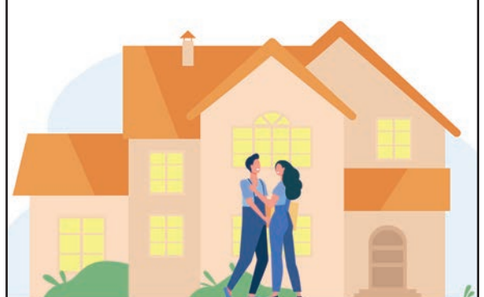
Strom-Hausanschlussleitung

Nach erfolgter Installation müssen Anne und Leo nur noch die Zählersetzung durch Ihren Hausinstallateur beantragen.

Ist der Zähler gesetzt, kann sofort Energie aus dem ENRW-Netz genutzt werden.

9

Anne und Leo haben sich ihren Traum vom Eigenheim erfüllt.



10