

Will Kommen





Louis-Wackler-Straße 5 · 73037 Göppingen-Holzheim · Fon: +49 (0) 7161 · 999 10-0

Ausgabe 1/2020

Karriere mit gesundem Menschenverstand

Maria Strunz ist in der Dispo angekommen.



Power-Frau kam über Umwege in die Logistik: Disponentin Maria Strunz.

An manchen Tagen klingelt das Telefon ohne Unterlass. Maria Strunz nimmt die Anrufe gelassen entgegen, beantwortet Fragen von Kunden oder spricht sich mit einem von 60 Lkw-Fahrern ab. Die 33-Jährige arbeitet seit knapp einem halben Jahr in der Disposition.

Damit hat die Mutter einer siebenjährigen Tochter geschafft, was eigentlich nur mit einem Studium oder einer kaufmännischen Ausbildung zu erreichen ist. Aber die gebürtige Eisenhüttenstädterin, die vor elf Jahren ihrem Mann von Brandenburg aus nach Geislingen folgt, hat keine entsprechende Qualifikation vorzuweisen. Nach der Fachhochschulreife will Strunz Erzieherin werden. Doch zwei Versuche scheitern.

Gastroerfahrung hilfreich

"Danach bin ich in die Gastronomie gewechselt und war dort acht Jahre lang im Service tätig", schildert Strunz ihre bisher Laufbahn. Eine Freundin, die bei **DU:-willkommen in der Umwelt** arbeitet, fragt sie, ob sie ins Büro wolle – falls ja, dann sollte bis am Abend die Bewerbung im Briefkasten liegen. Und weil Maria Strunz nicht nur clever, sondern auch flott ist, wird sie zum Vorstellungsgespräch eingeladen.

Das war vor zwei Jahren. Sie bekommt den Job an der Waage, ist zuständig für das Wiegen der Fahrzeuge, die in Holzheim Wertstoffe und Abfälle abliefern. Zudem erstellt sie Kassen-Abrechnungen, hilft in der Zentrale aus und koordiniert die Aufträge rund um die Papiertonne. Weil Maria Strunz gut mit den Leuten kann – die Jahre als Kellnerin in einer Speisegaststätte sind prägend – und Chefin Beate Schwarz ihr zudem "gesunden Menschenverstand" attestiert, bekommt sie eine weitere Karrierechance.

Den richtigen Ton treffen

In der Dispo ist seit längerem eine Stelle vakant. **DU:** schreibt aus und es kommen einige Bewerbungen, die als ideal scheinen. "Doch es muss menschlich passen", sagt Beate Schwarz, die schließlich Strunz den Vorzug gibt. Seither muss diese sich bewähren. Der Umzug vom rustikalen Bürocontainer ins Büro der Disposition im Hauptgebäude ist kein Klacks. Strunz ist mit drei Kollegen in der Abteilung. Sie koordiniert 13 Lkws mit Absetzer- und Umleerer-Funktion. Die Fahrer, mitunter rauhe Kerle, die sich nicht unbedingt sofort etwas (von einer Frau) sagen lassen. Berufskraftfahrer ist für viele immer noch "Männersache".

Aber die Kollegen auf den grünen Lkws haben Maria akzeptiert. Sie trifft den passenden Ton. "Ich behandle die Jungs auf Augenhöhe", so Maria Strunz. Vielleicht aber auch, weil sie, wie viele Fahrer, keine "Studierte" ist. Sondern sich ohne Ausbildung durchgebissen hat.

Liebe Leser,

als ich mich mit diesem Text beschäftige, ist es Ende Mai. Die Corona-Maßnahmen sind gelockert. Das öffentliche Leben



kehrt langsam in den Alltag zurück. Doch die Krise hat deutliche Spuren hinterlassen. Dabei sind wir noch mit einem blauen Auge davongekommen. Die Firmengruppe Du: willkommen in der Umwelt rechnet zwar mit einem Rückgang des Auftragsvolumens von bis zu 25 Prozent im zweiten Quartal. Aber das ist kein Vergleich zu den Auswirkungen etwa in der Gastronomie oder dem Einzelhandel, wo Betriebe wochenlang Komplettausfälle verkraften müssen, während die Fixkosten schonungslos Reserven auffressen. Auch haben wir keine Kurzarbeit angemeldet, sondern den Lockdown mit dem Abfeiern von Urlaub und – wo es möglich ist – mit Arbeiten im Homeoffice gemeistert.

Trotz aller Widrigkeit, die für Betriebe und Bürger harte Einschnitte bedeuten, hat diese weltweite Krise für mich positive Aspekte. Mir fällt auf, dass die Gesellschaft entschleunigt. Weil viele Termine virtuell stattfinden und Abendveranstaltungen ausfallen, nehme ich eine deutliche Entspannung im Alltag war. Ich selbst bin auch nicht mehr so auf dem Sprung. Nehme mir mehr Zeit für einzelne Gespräche. Positiv fällt mir auf, dass Menschen ihren Zugang zum Nichtstun entdecken und damit zu sich selbst finden. Für manchen ist das eine Herausforderung. Und mancher merkt, wie wertvoll ein Spaziergang im Wald sein kann, wenn die Ablenkungsmaschinerie einmal stillsteht.

Meine Großtante, die den zweiten Weltkrieg erlebt hat, hat neulich bemerkt, dass alle 80 Jahre eine Zeit zum Anhalten und Innehalten kommt. Aus diesem Grund schließe ich mich auch nicht der Diskussion über eingeschränkte Grundrechte an. In der Retroperspektive werden wir wissen, welche Maßnahmen richtig oder falsch waren. Notwendig erschienen sie zum Zeitpunkt des Pandemieausbruchs in

Wie es aussieht, werden wir wohl noch länger mit dem Virus leben. Normalität wie wir sie früher kannten, gibt es nicht mehr. Auch, wenn Reisen wieder möglich ist und Schulen sowie Kitas öffnen. Denken wir nur an Risikogruppen, für sie sind die Einschnitte bleibend und dramatisch.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass uns die gefühlt positiven Aspekte erhalten bleiben. Auch wenn dies bedeutet, dass es auf niedrigerem Niveau weitergeht.



Beate Schwarz, Geschäftsführende Gesellschafterin und **DU:**-Macherin

"Spagat zwischen Arbeit und Kindern" Wie es ist, im Home-Office zu arbeiten.

Corona-Krise daheim. Die 33-jährige Industriefachwirtin ist zweifache Mutter und sitzt seit Mitte März am Laptop im Home-Office, statt im Büro in Eislingen.

Frau Vida, wie erinnern Sie die Anfangszeit am Heimarbeitsplatz?

Sandra Vida: Als Mitte März die Schulen und Kindergärten schlossen, war klar, dass ich nicht mehr ins Büro kann. Ich arbeite halbtags, mein Mann ist Vertriebsleiter im Außendienst und viel unterwegs. Deshalb musste eine Lösung für die Betreuung der Kinder her.

Und die kam schnell?

Ja, unsere Geschäftsleitung hat innerhalb von drei Tagen alles möglich gemacht. In unserem Abrechnungs-Team arbeiten seither alle zuhause, bzw. wechselseitig im Büro. Somit ist immer eine Kollegin vor Ort. Ohne ihre Hilfe wäre es nicht gegangen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Wieso brauchen Sie die Hilfe der Kollegen?

Aus Datenschutzgründen darf ich etwa keine

Sandra Vida aus Geislingen arbeitet seit der Rechnungen im Home-Office ausdrucken. Das übernehmen die, die im Büro sind. So mussten ein paar Arbeitsprozesse angepasst werden.

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag seither aus?

Weil Wegstrecke wegfällt und ich den Schlafrhythmus der Kinder etwas verändert habe, kann ich morgens um 5:30 Uhr mit der Arbeit beginnen. Ich sitze im Computerzimmer und habe bis zum Aufstehen der Kinder um 8:30 Uhr schon drei Stunden gearbeitet. Dann wird gefrühstückt, ich kümmere mich ums Home-Schooling und betreue meine Kinder. Gegen elf Uhr komme ich dazu, den Rest meiner Arbeit zu erledigen.

Das klingt nach strenger Organisation...

Die Umstellung war herausfordernd. Wir haben Regeln mit den Kindern vereinbart. Etwa, wenn meine Türe zu ist, darf mich keiner stören. Unser achtjähriger Sohn versteht das, die sechsjährige Tochter nicht immer. Der Spagat zwischen Geschäft und Kindern ist anspruchsvoll. Beiden Seiten gerecht zu werden, funktioniert nicht immer. Aber seit Ende Mai sind die



Hat Home-Office-Erfahrungen gesammelt: Sandra Vida

Kinder in der Notbetreuung und ich kann morgens meine Arbeitszeit am Stück leisten.

Wie sieht ihr künftiger Arbeitsplatz aus?

Ich will wieder zurück ins Büro. Mir fehlt der Austausch mit den Kolleginnen. Wir sind ein großartiges Team. Der Vorteil ist, dass nun die Infrastruktur für das Home-Office steht. So kann ich künftig daheim arbeiten, wenn die Kinder mal krank sind.

Naturfarben aus Laichingen zieren die Wartburg

Die Beeck´schen Farbwerke bestehen seit 125 Jahren.

Was haben die Wartburg in Eisenach und das Deutsche Theater in München gemeinsam? Die natürlichen Anstriche der denkmalgeschützten Gebäude stammen aus Laichingen. Genauer gesagt von den Beeck´schen Farbwerken. Das Unternehmen mit 15 Mitarbeitern hat sich spezialisiert auf Mineralfarben. Laut Geschäftsführer Timo Ascherl machen sie rund 70 Prozent des Umsatzes aus. In Summe erzielen die Farbwerke etwa drei Millionen Euro pro Jahr.

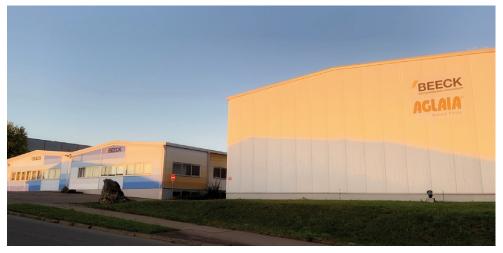
Mineralfarben haben besondere Eigenschaften

Die Anstriche haben ähnlich Eigenschaften, wie ein atmungsaktiver Schwamm und sind zudem lichtecht. "Eine leuchtende Farbtiefe zeichnet sie aus", wie Ascherl betont und sie sollen dauerhaft Architektur schützen und gestalten. Diese Charakteristika ergeben sich aus dem mineralischen Bindemittel: Putz und Anstrich "verkieseln" sich zu einer Einheit.



Die Mitarbeiter kennen sich aus mit Leinöl, Dammar und Milchkasein.

Mit 15 Prozent beziffert Ascherl den Umsatz des zweiten Standbeins, die Standölfarben. Diese setzen Handwerker



Die Beeck´schen Farbwerke in Laichingen liefern Mineralfarben weltweit.

vor allem in der Denkmalpflege und beim Restaurieren ein. Sie werden aus Leinsamenöl hergestellt und kommen ohne Harze aus, deshalb verspröden sie nicht. Stattdessen altern sie durch sanften Schichtabbau. "Die Rezepturen stammen

aus den Anfängen des Unternehmens", erklärt Gesellschafter Ascherl, der seit Firmeneintritt für das operative Geschäft zuständig ist.

Nur natürliche Rohstoffe

Gegründet wurden die Farbwerke bereits 1894 in Breslau. Firmengründer Ludwig Beeck entwickelt und stellt Mineralfarben her. Der Betrieb arbeitet seit diesen Tagen mit natürlichen

Rohstoffen wie Bienenwachs, Leinöl, Dammar und Milchkasein. Basis ist bis heute das sogenannte Wasserglas, eine Schmelze aus Quarzsand und Pottasche. Die Laichinger sind einer von zwei Anbieter in Europa, die solche Spezialfarben herstellen, sagt Ascherl, der zusammen mit der Thymos AG 2017 die Farbwerke übernimmt. Der Schweizer Großhändler ist bis dato Kunde. Ascherl leitete zuvor als Fremdgeschäftsführer einen anderen Farbbetrieb in Bad Boll.

Beeck hatte davor bereits zwei weitere Eigentümer. Der Malerbetrieb Gerhard Oesterle aus Stuttgart siedelte die Farbwerke 1972 nach Laichingen um. Es wird berichtet, Stuttgart sei ihm zu teuer gewesen. Zuvor waren Krefeld und Halle an der Saale schon Standorte. 2011 übernimmt ein bayerischer Großhändler die Firma, investiert und baut eine vollautomatische Produktionslinie für Mineralfarben.

Werke setzen auf Direktvermarktung

Laut Ascherl ist die 1969 gegründete Marke Aglaia die älteste Naturfarbenmarke auf dem Markt. Das auf Ölen und Harzen basierende Farbsystem ist das dritte Standbein des auf der Schwäbischen Alb beheimateten Unternehmens. Vermarktet werden die Beeckschen Farben zum Großteil auf direktem Weg. Großhändler haben sie kaum im Programm. Architekten und Handwerker von den USA bis Singapur gehören zu den Kunden. Täglich verlassen 24 Europaletten mit Farbgebinden das Firmengelände. Sechs Tonnen kann die Anlage an einem Tag produzieren – im Normalbetrieb. "Die Maximalauslastung liegt bei 18 Tonnen Farbe", verdeutlicht Ascherl. Dann würde im Dreischichtbetrieb gearbeitet.



Timo Ascherl, Geschäftsführender Gesellschafter.

Diesen Schritt streben die Eigentümer an, die voriges Jahr 125-jähriges Firmenjubiläum gefeiert haben. Aktuell wächst der Betrieb jährlich um etwa zehn Prozent. **DU:** ist bei Beeck seit ca. 24 Jahren als Entsorger im Einsatz und holt alle möglichen Abfälle, wie Papier und Karton, Gewerbemüll, Akten, Folien, Schrott, Farben, Lacke und andere Chemikalien ab. **www.beeck.com**

Scherben bringen Glück

Unser Angebot für Ihren Polterabend

- Container im speziellen Polterabend-Design
- Anlieferung und Abholung im Landkreis Göppingen
- Entsorgung des Poltergeschirrs
- 2 Müllsäcke zur Entsorgung des Restmülls vom Fest einfach am Ende in den Container legen
- 1 Wochenende mietfrei
- inkl. 2 Paar Handschuhe
- Besen und Schaufel leihweise



Bestellt werden kann der Poltercontainer unter www.du-willkommen.de im Online-Shop, oder telefonisch unter 07161 999 10-0.

Green Ashtray: Nie wieder Kippen auf dem Boden

DU: unterstützt Schulprojekt für mobilen Aschenbecher.

Als Nina Abo Sabha und ihre Mitschüler die Aufgabe bekommen, ein Umweltprojekt zu starten, ist schnell klar: Die Zigaretten auf dem Pausenhof der Berufsschule in

Göppingen sollen verschwinden. Viele Mitschüler der 34-jährigen Mutter einer Tochter rauchen und einige werfen achtlos ihre Glimmstängel auf die Erde. "Wir können das ändern", denkt die gebürtige Palästinenserin. Bei einem Brainstorming hat Mitschülerin Stephanie Glaser die Idee, allen Berufsschülern mobile Aschenbecher zu schenken. Sie selbst verwendet Pre-Rohlinge, aus denen PET-Flaschen

geblasen werden. Die Projektidee Green Ashtray ist geboren, gemeinsam wird sie weiterentwickelt.

Kippen verursachen Umweltschäden

Die Fakten, die die Schüler dafür recherchieren, sind eindeutig: In Deutschland werden jährlich 200 Millionen Zigaretten geraucht. Zwei Drittel davon landen laut einer Schätzung der WHO auf dem Boden. Den meisten Rauchern ist nicht bewusst, welche Umweltschäden Kippen verursachen. Die Filter sind

aus dem Kunststoff Cellulose Acetat, dessen Abbau kann bis zu 15 Jahre dauern – im Salzwasser sogar noch länger. Zudem enthalten Zigaretten Giftstoffe wie Arsen, Blei,



Glänzt in der Berufsschule mit Umweltprojekt: Nina Abo Sabha (l.).

Chrom und Nikotin. Diese spült der Regen ins Grundwasser. Somit verschmutzt jede weggeworfene Kippe bis zu 40 Liter Wasser. Darüber hinaus sind Stummel auf dem Boden gefährlich für Kleinkinder, die sie aus Neugier in den Mund stecken.

Pre-Rohlinge sind die Lösung

Da Nina Abo Sabha ihre Ausbildung bei **DU:** willkommen in der Umwelt absolviert, kennt sie die Pre-Rohlinge, die in etwa so lang wie eine Zigarettenschachtel sind, allerdings

schmäler. Sie sollen künftig einen weiteren Verwendungszweck haben: "Wer ausgeraucht hat, steckt einfach den Stummel in den Rohling und schraubt ihn zu", verdeutlicht Abo Sabha das einfache Procedere. Eine Füllung aus Sand, wie viele öffentliche Ascher sie haben, brauchen die grünen Mini-Ascher übrigens nicht. Wenn der Deckel zugeschraubt ist, erlischt die Glut automatisch, sobald der Sauerstoff verbrannt ist.

200 Aschenbecher verteilt

Für das Schulprojekt bestellt sie 200 grüne PET-Rohlinge. Eine Abfrage unter den Schülern ergibt einen Bedarf von 130 grünen Aschenbecher. "Doch nach der Projektvorstellung vor 400 Schülern und Lehrern sind alle 200 Stück weg", freut sich Abo Sabha. Denn auch Nichtraucher greifen zu, um den mobilen Aschenbecher Freunden zu schenken und in der Familie zu verteilen.

Inzwischen zeichnet sich ab, dass die Schülermitverwaltung das Projekt weiterführen will. Schließlich liegen nach der Präsentation deutlich weniger Kippen auf dem Schulhof. Dieser Erfolg soll mit jedem neuen Jahrgang weitergeführt werden.

Entsorgt werden können die gesammelten Kippen übrigens zuhause im normalen Hausmüll. Oder unterwegs in öffentlichen Mülleimern. Großer Applaus aus dem Auditorium und die Note 1 für das Projekt gab es auch – ein voller Erfolg.

Daibers Gespür für Sonne

Die Edeka-Märkte der Familie setzen auf Regionalität und Holzbau.

Licht durchflutet den Markt. Wer in Wangen den Edeka-Markt betritt, kann Obst und Gemüse bei Tageslicht begutachten. Der bereits vor acht Jahren gebaute Handelsplatz setzt bundesweit Maßstäbe. Seniorchef Gerhard Daiber (67 Jahre) konstruiert gemeinsam mit dem Uhinger Architekt Patrick Schiller einen ökologischen Holzbau, der mit sogenannten Chats errichtet wird. Diese vier Lichteinlässe erstrecken sich über die gesamte Hallenbreite und sind sieben Meter hoch. Sie dienen zudem als Klimaanlage, weil warme Luft nach oben steigen kann, sich dort mit Frischluft vermischt und nicht mechanisch gekühlt werden muss.

Im Winter blendet die Sonne

Je nach Tages- und Jahreszeit fallen die Sonnenstrahlen durch ein spezielles Kunststoffisolierglas direkt ins Innere des Gebäudes. "An manchen Wintertagen, wenn die Sonne tief steht, kann es sein, sie blendet die Kunden", lacht Gerhard Daiber, der wie sein Großvater und Vater Bäckermeister ist und den Lebensmittelmarkt in Eigenregie gebaut hat. Visionär sozusagen. Denn Holzbau rückt dank



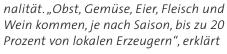
Sohn und Vater Daiber.

freundlicher Klimabilanz wieder in den Fokus. So will es etwa die Internationale Bauausstellung, die 2027 in der Region Stuttgart stattfindet. Auch war jüngst auf der Bundesgartenschau in Heilbronn ein Holzhochaus entstanden.

Klimafreundlich gebaut

Der Vorteil von Daibers Bau liegt neben dem klimafreundlichen Baustoff – Holz emittiert bei der "Herstellung" acht Mal weniger CO2 als Stahlbeton – im Energiesparen. Bis zu Zweidrittel der Innenbeleuchtung schalten sich automatisch ab,

wenn die Sonne in den Baukörper strahlt. Bedeutet bis zu 30 Prozent weniger Strom für Licht.



es sehr, dass Daiber vor Ort ist. Weitere Verkaufsstellen sind zwar aktuell nicht geplant, könnten dennoch entstehen.





Die großen Lichteinlässe in der Decke sorgen für Sonne im Inneren der Halle.

Die Daibers, die Söhne Andreas (37) und Daniel (23) sind ebenfalls in der Firma mit 250 Beschäftigten tätig, betreiben in der Region vier große Supermärkte, einen kleinen Markt und fünf Bäckereien, die als Nahversorgermärkte auf den Dörfern dienen. Das unterscheidet das Familienunternehmen von anderen Edeka-Märkten. Den Start, vor mehr als 100 Jahren, 1904. machte Großvater Georg Daiber mit einer Bäckerei, die auch Eisen- und Kolonialwaren in Wangen verkaufte. Nägel verkaufen die Daibers nicht mehr. Die Bäckerei hingegen gibt es bis heute, sie ist Dreh- und Nagelpunkt der Familie.



Andreas Daiber liebt das Bäckerhandwerk,

In den 1980er Jahren war es der Enkel des Firmengründers, der expandierte. Heute setzen die Daibers vor allem auf Regio-

Gerhard Daiber. Auch die Rohstoffe der Bäckerei, wie das Mehl, wird von lokalen Mühlen bezogen. Ansonsten gilt es, das fast 20.000 Produkte umfassende



Familienunternehmer mit Sinn für auten Geschmack: Die Daibers.

Sortiment so auszurichten, dass es gegen Discounter bestehen kann. Die ja unlängst eine Preisschlacht mit Markenartikel ausgerufen haben.

Doch da wollen die Daibers nicht mitmachen. Stattdessen haben sie ihr eigenes Bier gelabelt. Gebraut wird es bei Kaiser in Geislingen und trägt den Namen "Sägböckle", in Anspielung auf den Spitznamen der Gemeinde Wangen. "Es hat sich zu einem Topseller entwickelt", wie Andreas Daiber berichtet, der aktuell ebenfalls seinen Meister als Bäcker erwirbt. Überhaupt schätzen die Kunden

Allerdings müsse der Betrieb nun erstmal den Neubau in der Göppinger Innenstadt im Apostelhof verdauen, so der Seniorchef, der eigentlich mehr mit seinem Wohnmobil auf Reisen gehen will. Aber wer weiß, vielleicht hat er demnächst wieder einen genialen "Lichteinfall".

INFOBOX

Pilotpresse bei Daiber

Am Daiber-Edeka-Markt in Baltmannsweiler steht eine spezielle Kartonagenpresse. Diese kann ein Volumen von zehn Kubikmeter aufnehmen. Ein Zusatzmodul erlaubt dem Disponenten via Sim-Karte Kontakt zur Presse aufzunehmen. Dadurch kann er Füllstände abfragen oder die Zahl der Presshübe einstellen. Auch Störungsmeldungen werden dem Disponenten angezeigt. So kann er dem Kunden die Ursache für die Störung telefonisch mitteilen. Diese Smarte-Lösung erleichtert **DU:** und Daiber das Arbeiten. Denn durch die Anbindung der Presse ans Logistiksystem übernimmt **DU:** die Administration der Anlage. Bewährt sich dieses System, sollen bald alle Presscontainer vernetzt werden.

das hat Familientradition.



MÜLLFREIE ZONE

7		5					6	
			9	5			7	
	3		8					1
	8	1	2			3		
3	7			9		1		
							9	
								8
	9			4				
1		8	7		6	9	2	

DU:DOKU Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass einmal - in jeder Zeile - in jeder Spalte - in jedem 3x3 Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. (Auflösung: siehe unten)

Liebe Kinder, heute basteln wir eine Getränkekarton-Gitarre

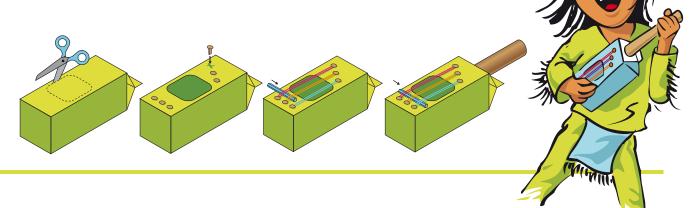
Das brauchst du dafür:

- 1 ausgespülten
- Milch- oder Saftkarton
- 6 Musterklammern 3 Gummibänder
- 1 Farbstift, Lolly-Stiel oder Wäscheklammer
- 1 Kartonrolle
- Schere, Cutter
- Klebeband
- 1: Zeichne ein Viereck mit abgerundeten Ecken auf den Milchkarton, schneide dann die Öffnung aus, oder stupfel mit einer Nadel die Öffnung aus.
- 2: Drücke drei Klammern über der Öffnung in den Karton wie auf der Zeichnung unten zu sehen. Drei weitere setzt ihr nebeneinander unter die Öffnung.
- 3: Spanne drei gleich lange Gummibänder über die Köpfe der Klammern.

Ihr könnt die Gitarre natürlich nach Belieben auch bemalen oder bekleben.

- 4: Schiebe den Buntstift unter die Gummibänder und du kannst schon darauf spielen.
- 5: Klebe für den Gitarrenhals nun dein Kartonrohr an das obere Ende.

6: Wenn ihr nun an den Bändern zupft, macht das lustige Töne!



Lecker essen in den Pausen

Wie Teilnehmer eines Kochkurses gesunde Zwischenmalzeiten zaubern lernen.

Fettes Essen liegt einem im Magen. Und wer in der Mittagspause Frittiertes verschlingt, fällt ins Nachmittagsloch. Wie wichtig eine gesunde Ernährung ist, lernen Teilnehmer beim Kochworkshop von Michael Stranak, den er bei der VHS und würfel zum Kochen zu verwenden: "Einfach Karotte, Lauch und Sellerie durch den Thermomix jagen, das Ganze gut salzen und fertig ist die Gemüsebrühe", verdeutlicht Stranak an einem Mittwochabend acht Teilnehmern des Kurses "Leicht und fit".



Leicht-und-fit-Koch Michael Stranak (in weiß) verrät DU: Tern Tipps und Tricks für die einfache, gesunde Küche.

der Barmer-Küche anbietet. Der gebürtige Münchner unterrichtet zudem in Betriebskantinen oder, wie bei ETG in Holzheim, in einer Teeküche. Wer dem gelernten Koch, der in Schwäbisch Gmünd die Kantine der Pädagogischen Hochschule geleitet und beim Spielwarenhersteller Schleich mehrere hundert Mitarbeiter bekocht hat, zuhört, lernt viel über gesundes Essen.

Besser keine Currywurst

Etwa dass Salat besser mit Zitronensaft angemacht wird, als mit Essig, denn der ist zu sauer, was wiederum den Basenhaushalt des Körpers irritiert. Oder wie man Suppengemüse schnell und einfach selbst zaubert, statt industrielle GewürzLaut Verpflegungsanbieter Apetito ist Currywurst mit Pommes seit mehr als 25 Jahren das liebste Mittagessen der Deutschen in der Betriebskantine. Dem wollen der Koch und die Unternehmerin Beate Schwarz etwas entgegensetzen. "Ich merke, wie gut mir persönlich eine leichte Küche tut", sagt die Chefin des Entsorgungsbetriebs. Damit sind die beiden trotz veganer Bewegung aber nach wie vor in der Minderheit. Die Deutschen essen pro Person jährlich mehr als 60 Kilogramm Fleisch – Tendenz steigend. 98 Prozent davon stammen aus Massentierhaltung und schaden der Umwelt und letztlich dem eigenen Organismus, bei zu häufigem Verzehr.

Meal Prep liegt im Trend

Bei ETG bereitet Stranak gemeinsam mit den Teilnehmern Mais-Wraps zu. Die gewickelten Teigtaschen sind eine Alternative zu fettigem Mittagessen. "Einen Wrap kann jeder am Vorabend gut vorbereiten und als Meal Prep mit ins Büro nehmen", so der Koch. Drei Varianten hat der 51-Jährige für diesen Abend im petto: einen Wrap mit Thunfisch-Creme, eine Version mit Hackfleisch und eine tierlose mit Thai-Curry.

Die erwärmten Wraps füllen die Teilnehmer mit einer der selbstgemachten Cremes sowie gedünstetem Gemüse, dazu gibt es eine Eiweißbombe: Kichererbsen-Salat mit frischen Tomaten und Zucchini. Auch die etwa 30 in der Pfanne kross gebackenen Buchweizen-Blinis, die wie Minipfannkuchen aussehen, kombiniert mit Pak Choi, einer derzeit angesagten Mangoldart, kommen gut an und sind schnell zubereitet. Den Abschluss bilden basisch-vegane Raffaello, was in Wahrheit Mandel-Kokos-Kugeln sind, die mit Agavendicksaft gesüßt werden.

Schnell gekocht

Weil alle mit anpacken, ist nach nicht mal einer Stunde das Essen fertig. Nachdem heftig geschnibbelt und gebrutzelt wurde, heißt es: Wraps füllen und falten. Eine Kunst für sich, die etwas Übung will. Doch auch das gelingt. Und was gelernt? "Ja", sagt eine Teilnehmerin: "Kochen kostet nicht so viel Zeit wie gedacht". Morgen Abend probiere sie das Vorkochen und nimmt sich ihren eigenen Wrap mit ins Büro. Stranak lächelt. Ziel erreicht. "Ich will den Leuten Lust aufs Kochen machen' sagt er. Packt seine mitgebrachte Mobilküche zusammen und freut sich an seiner Mission: Gesundes Essen ist einfach zubereitet. Das haben die Teilnehmer an diesem Abend erlebt.

Ausgezeichnet!

Die Schwarz-Gruppe ist für ihr familienfreundliches und lebensphasenorientiertes Personalmanagement ausgezeichnet worden. Neben 27 weiteren Betrieben aus dem Land hat die Gruppe das familyNET-Prädikat "Familienbewusstes Unternehmen" erhalten. "Diese Auszeichnung bestätigt, dass wir vieles richtig machen", erklärt Prokuristin Gabriele Schwarz anlässlich der Verleihung bei Südwestmetall in Stuttgart.

Preis für Familienfreundlichkeit im Betrieb

Richtig machen heißt, sich für Mitarbeiter stark zu machen: "Familie und Beruf sollen sie unter einen Hut bringen können, gute Arbeitsbedingungen vorfinden und gesund bleiben", erläutert Schwarz. So übernimmt **DU: willkommen in der Umwelt** seit 2014 etwa die Kosten für das Rückentraining in einem Gesundheitszentrum in Göppingen, falls dieses nicht von der Krankenkasse bezahlt wird. Der wöchentliche Yoga-Kurs steht genauso auf dem Programm, wie die Möglichkeit, dass Kinder von Beschäftigten ihre Eltern am Arbeitsplatz besuchen und erleben können.



BU: Gabriele Schwarz, Wirtschaftssekretärin Katrin Schütz und Beate Schwarz (v.l.).

In puncto Service bietet die Gruppe vergünstigtes Essen in der Firmenkantine an, auch für Familienangehörige. "Das kommt gut an, genauso wie unsere flexiblen Arbeitszeitregeln", berichtet Schwarz.

Wirtschaftssekretärin Katrin Schütz betont bei der Preisverleihung: "Wir zeichnen mit dem Prädikat Unternehmen mit einer familienbewussten Personalpolitik aus und unterstützen so ihre Sichtbarkeit." Im Wettbewerb um Fachkräfte spiele die Vereinbarkeit von Beruf und Familie eine wichtige Rolle. Das Prädikat sei deshalb ein wertvolles Personalund Marketinginstrument.

IMPRESSUM

Herausgeber: DU: ETG, FETZER, MRG, PET Recycling Konzept & Layout:

Konzept & Layout: Fabrice Koch Redaktion: DU:, der-medienberater.de Anzeigen: DU: Druck: offsetdruck-nagel.de Auflage: 118.000 Stück

DU:DOKU

 b
 7
 6
 9
 8
 L
 8
 S
 L

 L
 L
 1
 9
 8
 b
 5
 6
 6
 Z

 8
 E
 5
 6
 7
 L
 L
 p
 9

 Z
 6
 L
 L
 1
 8
 E
 p
 9
 S

 S
 8
 L
 p
 6
 9
 7
 L
 E

 P
 p
 p
 E
 5
 L
 7
 L
 8
 6

 E
 L
 p
 7
 2
 L
 9
 8
 6
 E
 p

 E
 L
 p
 7
 5
 6
 9
 1
 8

Wir nehmen Gras, Grünschnitt und Wurzeln an. Auskunft unter 0716 1 99910-0.

Grüngut, Schnittholz/Bäume + Sträucher < 20 cm, Wurzelstöcke + Starkholz > 20 cm, Gras, Laub und krautiges Grüngut