

E  
N  
I  
N  
G  
E  
R  
S  
U  
M  
M

R  
E  
S  
T  
A  
U  
R  
A  
N  
Z  
C

AUSGABE 4/25

UNSERE THEMEN FÜR ENINGEN UND UMGEBUNG:

# GESUNDHEIT IM UNTERNEHMEN

5. FEBRUAR 2026: NEUES FORMAT  
CORPORATE HEALTH BUSINESS SUMMIT

EXKLUSIV IM DANACH-INTERVIEW:  
DER NIKOLAUS IN DER GROSSEN  
EINFACH-GESUND-HOMESTORY

RÜCKBLICK: DER ENINGER  
GESUNDHEITSTAG 2025

AUF LANGLAUFSKIERN ÜBER  
DIE SCHWÄBISCHE ALB



**STARWEINE**  
Weingenuss abseits ausgetretener Pfade

Entdecken Sie  
das großartige  
Weinland Südafrika!



Noch kein Geschenk  
zu Weihnachten?  
Bei uns finden Sie Ihre  
Lieblingsweine von  
exklusiven Weingütern.



[starweine.com](http://starweine.com)

---

Schalkenbosch Weinvertriebs GmbH & Co. KG  
Charlottenstraße 81 | 72764 Reutlingen  
Tel.: 07121/9393584 | [shop@starweine.com](mailto:shop@starweine.com)



Editorial

## Liebe einfach-gesund-Gemeinde,

wenn wir auf das Jahr 2025 zurückblicken, erinnern wir uns an viele Veranstaltungen rund um die Gesundheit in Eningen – zuvorderst natürlich an den großen Eninger Gesundheitstag im März, auf den auch in dieser Ausgabe von „einfach gesund“ noch einmal eingegangen wird. Viele Besucherinnen und Besucher haben uns dabei die Rückmeldung gegeben, dass sich die Veranstaltung gelohnt hat.

Gleichzeitig ist uns bei der Organisation bewusst geworden, dass manches Modell, das bisher funktioniert hat, in Zukunft eine Veränderung braucht – nicht zuletzt, weil sich etwa die Sicherheitsbestimmungen für Veranstaltungen wie den Gesundheitstag ändern. Und freilich ist auch wahr: Wir werden alle älter und wollen gerade als Gesundheitsforum die nächste Generation an den Start bringen. In diesem Sinne wird 2026 ein neuer Vorstand gewählt werden, und wir freuen uns, dass dabei auch neue Gesichter eine Rolle spielen dürfen. Wir wollen weiterhin vorangehen.

Für 2026 haben wir mit dem Health Summit, der im Februar als neues Veranstaltungsformat Premiere feiert, deshalb auch eine neue Idee am Start, die wir in diesem Magazin mit einem Dossier vorstellen – wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher, die sich in diesem Fall auch anmelden müssen.

Auch neue „einfach gesund“-Magazine soll es 2026 wieder geben – auch über Eningen hinaus... Damit bleiben Sie informiert. Na dann: Frohes Neues Jahr und einen Guten Rutsch!

Viel Spaß beim Lesen wünscht die einfach gesund!-Redaktion, Ihre Veronika Bittner-Wysk und Martin Gehring

P.S.: Gerne machen Sie sich auch auf unseren Homepages schlau:

- △ Die Seite zum Magazin: [www.Einfach-Gesund.online](http://www.Einfach-Gesund.online)
- △ Die Seite zum bewegten Eningen: [www.Eingen-Bewegt-Sich.de](http://www.Eingen-Bewegt-Sich.de)
- △ Die Seite zum neuen Veranstaltungsformat: [www.Health-Summit.de](http://www.Health-Summit.de)
- △ Die Seite zum Verein: [www.Gesundheitsforum-Eningen.de](http://www.Gesundheitsforum-Eningen.de)
- △ Die Seite der Gesunden Gemeinde: [www.ForumGesundeGemeinde.de](http://www.ForumGesundeGemeinde.de)

Fotos: Martin Gehring (Titelbild + oben)



Stark am Menschen

Ihre Experten für  
haushaltsnahe  
Dienstleistungen

AlltagsProfis GbR

Reutlinger Straße 94  
72766 Reutlingen

Mobil: 01520 9638150  
[info@alltags-profis.de](mailto:info@alltags-profis.de)

[www.alltags-profis.de](http://www.alltags-profis.de)

Sie benötigen Hilfe?  
Wir sind für Sie da!



Unsere Leistungen im Überblick:

- Unterstützung beim Einkauf
- Haushaltshilfe
- Gartenarbeit
- Begleitung zu Terminen
- Kümmererfunktion
- Botengänge
- Tiersitting
- Beratungsbesuche
- Hilfe bei der Speisezubereitung
- Reise- und Freizeitbegleitung
- und vieles mehr....

Sie wollen im nächsten  
einfach gesund-Magazin  
mit einer Anzeige oder  
auch mit einem Beitrag  
dabei sein?



Gerne kommen Sie auf uns zu:  
[media@einfach-gesund.online](mailto:media@einfach-gesund.online)

## einfach gesund Eningen 4/2025 ☺ Inhalte

Grußwort und Editorial	Seite 3
Ein Blick zurück: Weihnachten 1930	Seite 4
Neues Format im Februar: Health Summit	Seite 6
Gesundheitstag: Hautnahe Begegnungen	Seite 10
125 Jahre Diakonie Pfullingen-Eningen	Seite 16
Therapie mit Pferd: Chance für Kinder	Seite 20
Der Nikolaus im exklusiven Interview	Seite 22
Auf Skitour auf der rauen Schwäbischen Alb	Seite 26

**einfach gesund, Ausgabe  
Eningen 4/2025: Das  
regionale Themenmagazin**

Herausgeber und Hersteller:  
mpg.kommunikation  
in Kooperation mit  
Rocketman Kreativservice |  
Burgstraße 28/ |  
72793 Pfullingen

Geschäftsführer und  
v.i.S.d.P. für einfach gesund:  
Martin Gehring  
[Media@Einfach-Gesund.online](mailto:Media@Einfach-Gesund.online)  
[www.Einfach-Gesund.online](http://www.Einfach-Gesund.online)  
[www.Health-Summit.de](http://www.Health-Summit.de)

Schirmherrin:  
Gesundheitsforum Eningen e.V.  
Rathausplatz 8  
72800 Eningen  
[www.Gesundheitsforum-Eningen.de](http://www.Gesundheitsforum-Eningen.de)  
[www.Eningen-bewegt.sich.de](http://www.Eningen-bewegt.sich.de)

Bitte beachten Sie: Wir bemühen uns, alle Inhalte sorgfältig auf ihre Richtigkeit hin zu überprüfen. Trotzdem können wir dafür keine rechtsverbindliche Gewährleistung übernehmen. Für den Inhalt der Anzeigen zeichnen allein die Inserenten verantwortlich.

# Weihnachts- freude im Herzen

---

**Advent im Jahr 1930:  
Erinnerungen an eine  
längst vergangene Welt**



**A**dventszeit im Jahr 1930: Es ist bitterkalt und an den Fenstern blühen die Eisblumen. Die zehnjährige Anneliese steht am Schaufenster des Spielwarenladens. Ihr größter Weihnachtswunsch für dieses Jahr: Die Babypuppe aus Porzellan, die in der Auslage so wunderbar hergerichtet ist.

„Die Vorweihnachtszeit war für uns Kinder das Höchste“: Ein Leben später lächelt Anneliese Hagmaier, die inzwischen über einhundert Jahre alt ist und in einem Münssinger Seniorenheim lebt, wenn sie über damals spricht. „Das war einfach rührend“, wischt sie sich eine Träne aus dem Auge. „Wir Kinder hatten die echte Weihnachtsfreude im Herzen. Wir waren selig.“

## Wenn die Anspannung nicht mehr auszuhalten war

Anneliese Hagmaier wuchs als behütetes Kind auf. Ihre Eltern hatten 1930 ein Hutgeschäft in Ebingen. Als der heilige Abend näher rückte, wuchs die Anspannung der kleinen Anneliese: Würde sie heute Abend die lang ersehnte Babypuppe in die Arme schließen dürfen? Bis 19 Uhr mussten die



Eltern jedenfalls noch Kundschaft in ihrem Laden bedienen, bevor sie dann den Christbaum in der guten Stube schmückten. Anneliese und ihr kleiner Bruder besuchten währenddessen ihr „Tantele“ im zweiten Stock, die ledige Schwester des Vaters, die auch zum Haushalt gehörte. Das Tantele erzählte zwar tolle Geschichten – trotzdem war die Spannung für die ungeduldigen Kinder kaum mehr auszuhalten. „Natürlich rannten wir x-mal zur Wohnzimmertüre, um zu horchen“, lacht Hagmaier, als sie sich an damals erinnert. „Und dann war es so weit: Unser Vater gab uns ein Zeichen mit einem Glöckchen. Wir überschlugen uns beinahe vor Freude und Erwartung.“

Für jedes Kind hatten die Eltern ein kleines Tischchen mit Geschenken hergerichtet. Vorwiegend praktische Dinge, die man im Alltag brauchte, wie Strümpfe aus Wolle, ein Schal oder Handschuhe lagen auf dem Gabentisch. „Aber auch das Spielzeug wurde nicht vergessen.“ Anneliese Hagmaier strahlt heute noch fast genauso übers ganze Gesicht wie damals. „Ich bekam meine Babypuppe, und sie war angezogen wie ein richtiges Baby. Das Tantele hatte Kleider ge-

näht. Ich fühlte mich wie eine echte Mutter.“ Viele Klassenkameradinnen müssen auf die Puppe der zehnjährige Anneliese neidisch gewesen sein – so etwas bekam man schließlich nicht alle Tage. Der kleine Bruder bekam eine Laubsäge und verschiedene Fahrzeuge aus Blech zum Aufziehen.

Die Kinder hatten ihrerseits selbst Hand angelegt, um ihren Eltern eine Freude zu machen. Anneliese hatte sich im Häkeln versucht: „In dieser Zeit wurden Bettschuhe und Überzieher für Bettflaschen gestrickt oder gehäkelt, auch Pulswärmer wurden gern geschenkt“, erzählt die Seniorin von einer Welt, die uns heute fremd geworden ist.

### **Das erste Lied war immer ‚Stille Nacht‘**

Nachdem die Geschenke ausgepackt und begutachtet worden waren, musste Ruhe einkehren im elterlichen Weihnachtszimmer. Dann holte der Vater seine Geige hervor, und die Mutter setzte sich ans Harmonium. Daran erinnert sich Anneliese Hagmaier gern. „Das erste Lied war immer ‚Stille Nacht‘. Wir sangen, der Christbaum brannte – damals schon elektrisch – und man spürte:

es ist Weihnachten.“ Am meisten ist ihr aber im Gedächtnis geblieben, erzählt die Seniorin, wie der Vater nach dem Musizieren seine große Bibel aufschlug. „Wo steht die Weihnachtsgeschichte, fragte er mich dann. Wehe, wenn ich das nicht gewusst hätte!“

Die Worte aus Lukas 2 hat Hagmaier bis heute in ihrem Herzen aufbewahrt. Wenn Weihnachten wieder ins Haus fällt, wird sie sich wieder über die Weihnachtsbotschaft als einen Grundstein ihres Glaubens freuen. „Mich ergreift die Geschichte jedes Jahr aufs Neue“, erläutert die betagte Dame. „Damals dankte Vater Gott für alles, was er getan hat – besonders, dass er seinen Sohn in die Welt gesandt hat. Und das ist für mich heute genau so aktuell wie damals.“

*Ihre Lebensgeschichte hat Anneliese Hagmaier mit dem Team von www.IhrBuch.com aufgezeichnet: 2025 ist sie im hohen Alter von über einhundert Jahren friedlich im Seniorendomizil verstorben. Mit diesem Abdruck wollen wir an sie erinnern.*

 Foto: privat (Portrait); Anne Katrin Figge, stock.adobe.com (Plätzchen)



**Fliesen für den Innen- und Außenbereich  
in höchster Qualität.**

Boden: Feinsteinzeugfliesen in Holzoptik  
Wand: Feinsteinzeugfliesen in Betonoptik



**WOHLFAHRT & WOHLFAHRT Fliesen GmbH**

#### **IHR FLIESEN-MEISTERBETRIEB**

- Beratung, Planung und Verlegung
- Große Fliesenausstellung und Verkauf vor Ort
- Full-Service aus einer Hand

#### **Wohlfahrt & Wohlfahrt Fliesen GmbH**

Hinterer Spielbach 4  
72793 Pfullingen  
Tel.: 07121-71082



**scan me**

[www.fliesen-wohlfahrt.de](http://www.fliesen-wohlfahrt.de)



TEXT: M. PHILIPP (VORBERICHT) / MARTIN GEHRING, WWW.EINFACH-GESUND.ONLINE (INTERVIEWS)

# Mehr Gesundheit im Unternehmen wagen

## 5. Februar 2026: 1. Corporate-Health Business-Summit als neues Veranstaltungsformat des Eninger Gesundheitsforums

**S**chluss mit Pseudo-BGM! Das ist die Botschaft des 1. CorporateHealth BusinessSummits, der sich mit den Herausforderungen und Lösungsansätzen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) auseinandersetzt. Auf dem Podium diskutieren am 5. Februar in den Räumen der LaCantina im Eninger H3 Experten aus den Bereichen Wissenschaft, Therapie, Human Resources und Steuerberatung (*siehe Interviews auf den nächsten Seiten*), um die häufigsten Fehler und Missverständnisse im BGM zu beleuchten und praxisnahe Strategien für ein effektives Gesundheitsmanagement vorzustellen.

Angesichts der aktuellen Herausforderungen im Gesundheitsmanagement wie steigenden Krankheitstagen und hoher Fluktuation ist es für Unternehmen entscheidend wichtig, die richtigen Maßnahmen zu ergreifen und diese strategisch zu planen – und wer das Thema noch vor sich herschiebt, hat beim Abend die Gelegenheit, einen guten Anfang zu machen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, sodass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich ganz auf den Austausch und die Diskussion konzentrieren können. Die Veranstaltung ist auf 50 Plätze begrenzt, um einen intensiven Austausch zu gewährleisten. Um Anmeldung wird deshalb gebeten.

„Mit dem Titel des Abends wollen wir bewusst ein wenig provozieren“, erläutert Sarah Roth von Amicus Events als eine der Expertinnen vor Ort. „Denn oft scheitert Gesundheit im Unternehmen gerade daran, dass man das Thema falsch angeht und letztlich viele genervt sind von Pseudomaßnahmen, die uns allen eigentlich nur die Zeit stehlen.“ Tatsächlich ist das ein echtes Problem: Denn trotz hoher Investitionen in diverse Gesundheitsmaßnahmen zeigen Statistiken, dass bis zu 80 Prozent der BGM-Maßnahmen scheitern – ein fataler Wert, der Führungskräften zu denken geben sollte. Die Gründe für das Scheitern sind dabei vielfältig und oft frustrierend: Fehlende Analyse, unpassende Angebote, mangelnde Evaluierung und ein fehlender ganzheitlicher Ansatz führen dazu, dass Mitarbeiter nicht motiviert sind, Angebote anzunehmen. Stattdessen entstehen Frustration und das Gefühl, dass BGM mehr Stress erzeugt als es löst.

### Schluss mit Pseudo-BMG

„Auf dem Podium sollen deshalb die häufigsten Fehler kontrovers diskutiert werden“, erklärt Martin Gehring, der als Redakteur des Magazins ‚einfach gesund‘ als Moderator durch die Debatte führen wird. „Und natürlich werde ich unsere Expertin-

nen und Experten dann solange löchern, bis sie konkret beantworten, wie man es besser machen kann – am besten mit konkreten Beispielen.“ Dabei sollen die Red Flags identifiziert werden, die auf ein scheiterndes BGM hinweisen. Auch auf den Unterschied zwischen BGM und Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) soll eingegangen und gezeigt werden, wie alle relevanten Ebenen – Mitarbeiter, Personalverantwortliche, Führungskräfte und Betriebsrat – einbezogen werden können.

Die Veranstaltung richtet sich deshalb auch besonders an Führungskräfte, Teamleiter, Personal-Managerinnen und diejenigen, die für die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter verantwortlich sind. „Natürlich sind darüber hinaus alle willkommen, die sich für dieses wichtige Thema interessieren“, lädt Veronika Bittner-Wysk für das Eninger Gesundheitsforum ein, das den Corporate-Health Business-Summit veranstaltet.

Ein Besuch lohnt auch deshalb, weil vor und nach der Diskussion das Veranstaltungsformat um eine kleine Messe erweitert wurde: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten dabei die Möglichkeit, direkt mit den Experten und weiteren Partnern zu sprechen und individuel-

*einfach gesund: Frau Roth, danke, dass Sie sich für „einfach gesund“ Zeit nehmen. Sie sind Expertin in Sachen Gesundheit: Was bieten Sie Ihre Kundinnen und Kunden an?*

Sarah Roth: Grundsätzlich unterstütze ich Unternehmen, Führungskräfte und Teams dabei, gesünder, strukturierter und leistungsfähiger zu arbeiten – messbar und praxisnah. Dabei geht es um die Themen Betriebliches Gesundheitsmanagement mit klaren Key Performance Indicators, also messbare Kennzahlen, die den Erfolg, die Leistung oder den Fortschritt eines Unternehmens messen, aber auch um Stress- und Performance-Trainings, Eventmassagen als niedrigschwellige Maßnahme der Betrieblichen Gesundheitsförderung, Analyse-Tools wie den PhysioCheck und Workshops zu Rollen, Selbstführung und Stresskompetenz. Dabei arbeite ich lösungsorientiert und immer am Bedarf des Unternehmens, im engen Austausch mit der Human Ressources-Abteilung und Gesundheitszirkeln.

#### ***Was motiviert Sie dabei?***

Mich motiviert, dass ich komplizierte Prozesse durch klare Kommunikation und sichtbare Zahlen klar und verständlich mache – so, dass Unternehmen endlich sehen, wie einfach wirksam Gesundheit eigentlich sein kann. Wenn Führung, Rollen und Abläufe klar sind, sinken automatisch Ausfallquoten, Krankheitstage und Überlastung und eine bessere Kommunikationskultur entwickelt sich ganz automatisch. Genau das treibt mich an: Strukturen schaffen, die funktionieren – und Ergebnisse, die man wirklich messen kann.

#### ***Gibt es besondere Ziele, die Sie mir Ihrer Kundschaft erreichen?***

Meine Arbeit ist immer zielorientiert – und vor allem messbar. Gemeinsam erreichen wir unter anderem weniger Ausfalltage und geringere Krankheitsquoten, weil Prozesse, Rollen und Kommunikation klar strukturiert werden. Dann: Eine stabilere Rückkehr nach Krankheit oder Wiedereingliederung, insbesondere im Betrieblichen Eingliederungsmanagement; auch eine bessere Struktur und Selbstführung, was die Überlastung reduziert und die tägliche Zusammenarbeit erleichtert. Das alles sorgt für geringere Fluktuation, weil klare Kommunikationsstrategien zu weniger Konflikten, mehr Bindung und besseren Entscheidungen führen. Es verbessert auch spürbar die Teamdynamik durch klare Verantwortlichkeiten und eine verbindliche Zusammenarbeit. Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung haben so einen echten Nutzen, statt bloß unverbindliche Wohlfühlangebote zu bleiben. Kurz gesagt: Ich helfe Unternehmen, Gesundheit strategisch, wirksam und alltagsnah umzusetzen – so, dass man die Ergebnisse sowohl im Verhalten als auch in den Unternehmenskennzahlen sieht.

#### ***Wenn Sie vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement sprechen, oft mit BGM abgekürzt: Was ist das eigentlich?***

BGM ist die strategische Steuerung und Koordination aller gesundheitsrelevanten Bereiche im Unternehmen – und zwar so, dass sie strukturiert, messbar und fest im täglichen Workflow verankert sind. Es geht dabei nicht nur um Gesundheit, sondern auch um Arbeitsschutz und Prävention, Wieder-



eingliederung (BEM), Schnittstellenarbeit zwischen HR, Führung, Arbeitsschutz und externen Partnern, klare Prozesse und Verantwortlichkeiten, Kommunikation und Rollenklärung und Evaluation messbarer Ziele. BGM ist also die strategische Koordination von Gesundheit, Arbeitsschutz und Wiedereingliederung – eingebettet in den Unternehmensworkflow, damit alles zusammenwirkt und Wirkung zeigt. Es ist dabei kein Maßnahmenkatalog, sondern vielmehr ein Managementprozess, der Strukturen schafft.

*Sie sind Teilnehmerin des Podiums beim ersten Corporate Health Business Summit, bei dem es darum geht, was im Bereich BGM alles schief geht – und wie man es auf der anderen Seite besser machen kann. Geben Sie uns doch mal ein Beispiel aus Ihrer beruflichen Praxis...*

Ein gutes Beispiel stammt aus einem Produktions- und Logistikunternehmen. Die Auslastung der Gesundheitskurse lag über längere Zeit bei nur 63 Prozent – obwohl das Unternehmen investiert hatte und das Angebot als „attraktiv“ galt. Der eigentliche Grund für das mangelnde Interesse war sehr simpel: Man hatte kein Angebot für die tatsächliche Zielgruppe entwickelt, sondern lediglich einen ZPP-zertifizierten Workshop, weil er von der Krankenkasse subventioniert wurde. Das heißt: Er war formal korrekt – aber nicht relevant für die Mitarbeitenden. Es gab keine Zielgruppenorientierung, keine Bedarfsanalyse, keine sinnvolle Kommunikation. –Wir haben das Problem dann gelöst, indem wir zuerst die Kommunikation, die Bedürfnisse der Mitarbeiter und die Schnittstellen analysiert und anschließend ein Angebot geschaffen haben, das wirklich zum Arbeitsalltag und den Belastungen passte. Das Ergebnis war eindeutig: Die Teilnahme stieg in nur drei Wochen von 63 auf 73 Prozent, und nach etwa drei Monaten lag die Auslastung stabil bei 86 Prozent. Unsere Survey zeigte, dass die Mitarbeitenden zudem deutlich zufriedener waren – und einige sind sogar an ihrem freien Tag in den Betrieb gekommen, um teilzunehmen – komplett freiwillig. Damit sieht man sehr deutlich: Eine bloße Zertifizierung ersetzt nicht die Zielgruppenorientierung. Und BGM funktioniert nur, wenn Angebot, Bedarf und Kommunikation zusammenpassen!

#### ***Was ist also Ihre Erwartung an den Health Summit?***

Bevor wir über große Strategien sprechen, wünsche ich mir oft, dass Unternehmen einfach einmal einen Anfang machen – zum Beispiel mit einem Gesundheitstag, einem PhysioCheck oder einer einfachen Eventmassage, in meinem Fall nach der Amicus-Methode. Das ist der beste Einstieg, um unsere Arbeit kennenzulernen: unkompliziert, wirksam und ein echter Augenöffner.

*einfach gesund: Herr Harrer, danke, dass Sie sich für „einfach gesund“ Zeit nehmen. Sie sind Sportwissenschaftler und arbeiten als Personal Trainer. Was bieten Sie genau an?*

Tobias Harrer: Das ist natürlich das Personal Training, das ich als den effizientesten und erfolgsversprechenden Weg verstehe, um die eigenen Ziele und Wünsche zu mehr Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig umzusetzen. Der zentrale Aspekt ist die persönliche und individuelle Betreuung – wo und wann, das bestimmen meine Kundinnen und Kunden. Neben ästhetischen Wünschen wie Gewichtsreduktion oder Muskelaufbau können orthopädische Beschwerden des Bewegungsapparats sowie internistische Erkrankungen unter anderem Diabetes Mellitus, arterielle Hypertonie, arteriosklerotische Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen adressiert werden.

*„Sitzen ist das neue Rauchen“ – das ist eines Ihrer Themen. Was steckt dahinter?*

Mehrere Studien zeigen, dass Menschen, die täglich viele Stunden sitzen, ein erhöhtes Risiko für koronare Herzerkrankungen und Schlaganfälle haben – selbst wenn sie regelmäßig Sport treiben. Es geht dabei um schlechtere Blutzirkulation, Blutdruckanstieg und erhöhte Entzündungsmarker. Sitzen steigert auch das Risiko für Diabetes Typ 2. Metaanalysen zeigen, dass Menschen, die mehr als acht Stunden pro Tag sitzen, ein höheres Gesamtsterblichkeitsrisiko haben als diejenigen, die nur vier Stunden sitzen – was sich ungünstig verstärkt, wenn man ansonsten körperlich nicht aktiv ist. Langes Sitzen führt auch zu einer Abschwächung von Gesäß- und Rumpfmuskulatur, verkürzten Hüftbeugern und Rückenschmerzen durch statische Fehlbelastungen. Die gute Nachricht ist: Schon kleine Unterbrechungen reduzieren Risiken! Studien zeigen, dass bereits zwei bis drei Minuten Bewegung alle dreißig Minuten signifikante Verbesserungen bringt, nämlich bessere Blutzuckerwerte, eine verbesserte Durchblu-

tung, die Entlastung der Wirbelsäule und geringere Müdigkeit. Und wer sich dreißig bis sechzig Minuten am Tag moderat bewegt, kompensiert einen Großteil der Risiken!

*Jetzt sind Sie auch auf dem Podium beim ersten Corporate Health Business Summit am Start, bei dem es darum geht, was im Bereich Gesundheit in den Unternehmen manchmal richtig schlecht läuft – oder auch richtig gut. Geben Sie uns doch mal ein Beispiel aus Ihrer beruflichen Praxis...*

Die schlimmsten Probleme ergeben sich, wenn die Führungskräfte nicht mit den Mitarbeitenden kommunizieren. Das Ergebnis ist, dass dann Angebote ins Leben gerufen werden, die mitunter nicht gewünscht sind und an Realitäten vorbeigehen. Dadurch entsteht eine regelrechte Gesundheitsüberdrüssigkeit, wenn es heißt: „Das hatten wir schon so oft, und es hat nie etwas gebracht“, nicht zuletzt auch echtes Konfliktpotential zwischen den Führungskräften und den Mitarbeitern, wenn „die da oben“ nicht zugehört haben. Deswegen sollte man externe Expertise nutzen, um es besser machen zu können. Ich selber stehe auf Bewegungspausen zur Kräftigung und Entspannung der von der Arbeit betroffenen vulnerablen Körperregionen und auf den Aufbau von Bewegungsroutinen, die auch abseits der Arbeit Anwendung finden sollen. Ein gutes und gelingendes Gruppentraining kann dabei der Schlüssel zum besseren Wohlfühlfaktor in der Abteilung werden.

*Was ist also Ihre Erwartung an den Health Summit?*

Wir sollten verstehen, dass BGM strategisch im Unternehmen verankert werden sollte, und dass die Führungskräfte es ausdrücklich vorleben sollten. Es muss dabei systematisch angegangen werden – von der Analyse über die Planung und Umsetzung bis hin zur Evaluation. Deshalb, lieber Chef, liebe Teamleiterin, liebe Vorgesetzten: Hört euch die Meinungen und Wünsche der Mitarbeiter wirklich an!

# GESUNDHEITSTRAINING TOBIAS HARRER

PERSONAL TRAINING

ERNÄHRUNGSBERATUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

📞 +49 1575 248 52 51

🌐 gesundheitstraining-harrer.de

# Partner des 1. Corporate Health Business Summit 2025

Aussteller:in	Angebot	Themen
Sarah Roth: Amicus	Effektives BGM: Erhebung, Umsetzung, Auswertung	BGF mit Eventmassagen, BGM-Begleitung
Daniel Eppler: Projekt „Die Spartane“	Coaching mit besonderen Eventangeboten	Coaching mit Spaßfaktor, Teamreisen
Stefan Gaub: Steuerberatung	Steuerberatung, auch in Bezug zu BGM	Steuereffekte bei betrieblichen Angeboten
Tobias Harrer: Gesundheitstraining	Profitipps aus dem Personaltraining	Beratung und Übungen zum Mitmachen
Oliver Herdtner: Allianz Versicherung	Versicherungenrund ums Unternehmen	Mitarbeiterbindung durch Lohnbestandteile
Gabriele Hoffmann: Leaders@Work	Coaching für Führungskräfte und Teamleader	Gesundes Führen – auch bei Konflikten
PhysioEningen: #TeamBGM	Schulungen, Workshops, PhysioChecks, Training	Gesundheitswissen, Bewegung im Alltag
Stefan Sauter: Otto Sturm	Büroausstattung	Ergonomisches Mobiliar fürs Büro
Bianca Methner: Rasimu	Astrologische Beratung im Unternehmen	Erkennen von Stärken, Schwächen und Krisen
Sarah Schick: Schick Design	Businessfotografie von BGM-Maßnahmen	Passende Bilder für eine gesunde PR
Gesundheitsforum Eningen e.V.	Gemeinnütziger Verein von Gesundheitsberuflern	Aufklärung zu Gesundheitsthemen, Events
TeamEinfachGesund	Magazin „einfach gesund“, PR-Beratung	Journalistische Formate zur Gesundheit

le Fragen zu klären. „Dieser persönliche Austausch beim Networking ist von unschätzbarem Wert, um maßgeschneiderte Lösungen für spezifische Unternehmensbedürfnisse zu finden“, findet Sarah

Roth. „Wir hoffen, dass bereits die erste Veranstaltung zu unserem ambitionierten Format ein großes Echo findet.“ Es sei geplant, weitere Termine mit Folgethemen rund um das Betriebliche Ge-

sundheitsmanagement anzuschließen – jeweils mit wechselndem Podium.

„Unsere Vision ist dabei, die Unternehmen der Region mit dem nötigen Wissen um



## Gesund im Job. Fit im Beruf. Und motiviert bei der Arbeit. Natürlich mit dem #teamBGM PhysioEningen!

Wir begleiten Sie als Firma, wenn es um Ihr gesundes Team als den Motor Ihres Unternehmens geht. Diesen Motor zu pflegen lohnt nachhaltig: Von gesunden Strukturen profitieren Sie langfristig. Mit einem guten Konzept vermeiden Sie nicht

nur längere Ausfälle von Mitarbeitenden, sondern schaffen auch positive Argumente für ein Engagement in der Firma. Mit einem individuellen Mix in Sachen Betriebliches Gesundheits-Management pflegen wir gemeinsam mit Ihnen den Motor: Gerne

erläutern wir Ihnen die weiteren Möglichkeiten und machen Vorschläge, wie mit wenig Aufwand im Alltag große Ergebnisse möglich sind. Unsere BGM-Module und weitere Impulse finden Sie direkt auf [www.Gesundheit-im-Unternehmen.online](http://www.Gesundheit-im-Unternehmen.online)!

Neugierig geworden? Sie wollen durchstarten? Natürlich mit gesundem Team in Ihrem Unternehmen!

Wir sind dabei Ihr Servicepartner für freie Fahrt und mehr: Wir freuen uns auf Sie!

PHYSIOENINGEN

#teamBGM PhysioEningen | 07121 820631 | [Gesund@Gesundheit-im-Unternehmen.online](mailto:Gesund@Gesundheit-im-Unternehmen.online) | [Gesundheit-im-Unternehmen.online](http://Gesundheit-im-Unternehmen.online)  
PhysioEningen | Die Begleiter mit Herz und Hand: Physiotherapie für alle | Rathausplatz 8 | 72800 Eningen | [PhysioEningen.de](http://PhysioEningen.de)

**www.Gesundheit-im-Unternehmen.online**

*einfach gesund: Frau Bittner-Wysk, vielen Dank, dass Sie sich als Expertin in Sachen Gesundheit im Unternehmen für „einfach gesund“ Zeit nehmen. Was bieten Sie an?*

Veronika Bittner-Wysk: Der Unternehmensführung biete ich Hilfe bei der Bedarfsanalyse in Sachen Gesundheit im Unternehmen an. Durch anonyme Einzelinterviews der Mitarbeiter, gerne in Form von PhysioChecks in Kombination mit Massage, füllen wir einen Mitarbeiterfragebogen zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden mit Inhalten. Wenn sich daraus ergibt, dass dies erwünscht ist, gehen wir in die Einzelbetreuung über und etablieren schmerzlindernde Sofortmaßnahmen, die man schnell erlernen kann. Darüber hinaus bringen wir uns mit Schulungen von Mitarbeitergruppen – etwa im Handwerk oder in den Büros – im Sinne einer neuen ‚Bewegungs-Choreographie im Alltag‘ ein, die Schmerzen gezielt präventiv vorbeugt. Dort, wo Beschwerden im Alltag entstehen, kann man die sowieso nötigen Bewegungsabläufe zu gesunden Muskel-Trainings umgestalten.

#### **Was motiviert Sie dabei?**

Man kann so gut wirksame Hilfen vermitteln – durch kleine, leicht umsetzbare Maßnahmen. So lassen sich Bewegungen anders angehen, kleine Dehnungen zwischendurch einbauen und Miniübungen entwickeln, die unmittelbar umgesetzt werden können. Ich bin dabei begeistert vom Konzept, das mich dazu inspiriert: die reflektorische Schmerztherapie nach Dr. Brügger, die den Patienten zur täglichen ‚Selbstbehandlung‘ motiviert.

#### **Gibt es besondere Ziele, die Sie mit Ihrer Kundschaft erreichen?**

Die Teamleader sollen verstehen, wie motivierend eine gute und stabile psychische Stimmung am Arbeitsplatz für den Mitarbeiter und die Mitarbeiterin ist, und wie viel Stressresilienz man indirekt dadurch erwirbt, indem man dort einen guten Umgang mit sich selbst pflegt, und was man durch Wertschätzung mit den Kollegen und Vorgesetzten erreicht. Das Unternehmen profitiert auch davon – durch guten Umgang der Mitarbeiter, gerade bei Konflikten, und bei der Bewältigung von angemessen angepasster Leistungsanforderung.

*Sie sind Sozialpädagogin und haben viele Jahre PhysioEningens als Therapeutin geleitet. Wo liegt aus Ihrer Sicht das große Potential, wenn es um Gesundheit im Unternehmen geht?*

Ein gutes Betriebsklima hilft nachweislich, indem es die Mit-

wirklich funktionierendes BGM zu versorgen und zu begleiten,“ so Roth.

„Wer immer wieder dabei ist, lernt automatisch, wie man die Sache angehen kann, und trifft im Rahmen des Networkings mit den Ausstellern und Partnern des Health Summit, den Expertinnen und Experten, aber auch mit den anderen Unternehmerinnen

und Unternehmern auf Menschen, denen das Thema wirklich am Herzen liegt.“

#### **Networking mit Effekt**

Dabei können wertvolle Kontakte geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht werden. Das Networking bietet zudem die Möglichkeit, von den Best Practices anderer

arbeiter an ihre Firma bindet und dabei hilft, auch die psychischen Ursachen von körperlichen Beschwerden zu bekämpfen – das senkt den Krankenstand ganz logischerweise durch gelebte Solidarität. Mit meinen Schulungen ergänze ich die Arbeit von Führungscoaches und Konflikt-Mediatoren, weil ich die Kompetenz zur Gesundheitsvorsorge durch viele kleine, einfache Veränderungen der Alltagsgewohnheiten schulen kann – und das am Ende sogar Spaß machen kann.

*Sie diskutieren beim ersten Corporate Health Business Summit auf dem Podium mit, bei dem es darum geht, was bei den Gesundheitsmaßnahmen in den Betrieben oft schlecht läuft – aber auch, wo Erfolgsgeschichten entstehen. Geben Sie uns doch mal ein Beispiel aus Ihrer beruflichen Praxis...*

Die größte Schwierigkeit, die es mit gewissem Aufwand zu bewältigen gilt, ist: auf gute Art herauszufinden, was sich Geschäftsführung und Mitarbeitende wünschen – welche Erwartungen realistisch sind, was zusammenpasst, was divergiert. Nur wer zur richtigen Einschätzung kommt, kann wirklich realisierbare Lösungen finden. Wenn etwa die Mitarbeiterinnen sehen, dass die Teamleiter selbst sowieso nicht mitmachen, interessiert es auch sie selbst überhaupt nicht. Das ist fatal, und so geht das BGM eigentlich immer schief! Mitmachen sollen ja auch die, die sich nicht schon von zu Hause aus für diese Themen interessieren. Sehr gute Erfahrung habe ich andererseits mit geplanten Gesundheitstagen gemacht – meist als Event in Kombination mit einer Fortbildung, einer guten Kombi mit Betriebsfeiern oder Qualifikationsschulungen. Dies ist ein guter Einstieg und oft schon die halbe Miete; die andere Hälfte spreche ich an, wenn es gelingt, dass im Anschluss daran auch für Kontinuität und Nachhaltigkeit gesorgt wird. Erst mit dem gesamten Bild kann man eine Wirksamkeit erwarten und evaluieren.

#### **Was ist also Ihre Erwartung an den Health Summit?**

Dass es uns auf dem Podium gelingt, die Probleme und den Frust so anzusprechen, dass man nichts beschönigt, aber auch spannend genug bleibt, um die Zuhörer mitzunehmen... Wir wollen ja schließlich am Ende ja Lust darauf machen, es besser hinzukriegen. Ich wünsche mir zudem, dass alle Teilnehmer sich im Anschluss auch untereinander intensiv austauschen. Im besten Fall gelingt es unds Interesse am weiteren Erfahrungsaustausch zu stiften! Letztlich wollen wir die realisierbaren guten Wege offen legen und Mut machen, das lohnenswerte Thema Gesundheit in der Arbeitswelt noch einmal ganz neu anzugehen.

Unternehmen zu lernen und Synergien zu erkennen.

Die Veranstaltung ist dabei Premiere für ein neues Format, das einige Experten aus dem Gesundheitsbereich gemeinsam entwickelt haben, und für das sich das Eninger Gesundheitsforum gerne als Schirmherrin gewinnen ließ. „Wir wollen uns mit diesem neuen For-



## GAUB | RÖHM

STEUERBERATUNGS  
GESELLSCHAFT

### Hauptsitz Münsingen

Bahnhofstraße 11  
72525 Münsingen  
Telefon 07381 403-0  
Telefax 07381 403-60

### Niederlassung Unterhausen

Rathausplatz 11  
72805 Lichtenstein  
Telefon 07129 9289-0  
Telefax 07129 9289-92

[www.grs.tax](http://www.grs.tax)  
[info@grs.tax](mailto:info@grs.tax)

*Herr Gaub, danke, dass Sie sich für ‚einfach gesund‘ Zeit nehmen.  
Was bieten Sie als Experte in steuerlichen Angelegenheiten Ihren  
Kundinnen und Kunden im Schwerpunkt an?*

Stefan Gaub: Wir sind steuerliche ‚Allrounder‘ – deshalb sind wir breit aufgestellt und bieten von der Finanzbuchführung über Lohnbuchführung bis hin zu Jahresabschlüssen und privaten wie betrieblichen Steuererklärungen alles an. Eine Spezialisierung haben wir allerdings im Bereich Land- und Forstwirtschaft.

*Was motiviert Sie dabei?*

Ich bin Dienstleister durch und durch. Ich sehe mich als Sparringpartner von Unternehmern in allen betrieblichen und privaten Belangen...

*Gibt es besondere Ziele, die Sie mir Ihrer Kundschaft erreichen?*

Unser Erfolg basiert auf dem Erfolg unserer Kunden: Natürlich gibt es auch Einzelprojekte im Zusammenhang mit der Digitalisierung und der Einführung betriebswirtschaftlicher Prozesse. Da unterstützen wir gerne von Anfang bis zum erfolgreichen Abschluss des Projekts.

*Sie sind Teilnehmer des Podiums beim ersten Corporate-Health Business-Summit, bei dem es um Gesundheit im Unternehmen geht. Was sollte man aus Ihrer Sicht beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement beachten?*

Natürlich die steuerliche Optimierung solcher Maßnahmen, aber auch die dezidierte Perspektive des Arbeitgebers. Dabei haben wir einen gewissen Erfahrungsschatz durch die Betreuung unserer Mandanten gesammelt –



wir können da einige interessante Geschichten erzählen. Oft geht es dann auch um eine Lohnoptimierung, bei der das BGM ein Baustein darstellt. Hier helfen wir unseren Mandanten gerne weiter und empfehlen zudem Produkte, von denen wir selbst überzeugt sind – denn wir selbst bieten das BGM auch für unsere Mitarbeiter an. Welche Aspekte man als Unternehmerin und Unternehmer steuerlich nutzen kann, darüber beraten wir Sie auch gerne, wenn Sie noch kein Kunde sind, aber vielleicht werden möchten...

*Was ist also Ihre Erwartung an den Health Summit?*

Ganz einfach gesagt: Weitere Anreize für eine gesunde Belegschaft!

# Erschöpfte Teams, hohe Fehlzeiten? Reduzieren Sie Krankheitstage – messbar & wirksam

**Sarah Roth**  
Gesundheitswissenschaftlerin (M.A.) und Expertin für messbares betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).



## Ihre Herausforderungen:

- ✓ **Hohe Fluktuation & Fehlzeiten**  
kosten Unternehmen finanzielle & zeitliche Ressourcen.
- ✓ **Ihr Team ist erschöpft**, die Produktivität & Kreativität sinken.
- ✓ **Unklare Wirksamkeit** Ihrer bisherigen BGM-Maßnahmen, da KPIs fehlen.

## Messbare Lösungen:

- ✓ **Bis zu 1,2 weniger AU-Tage** pro Mitarbeiter im Jahr.
- ✓ **Bessere Auslastung** bei Gesundheitsangeboten & durchschnittlich + 25 % **steigende Mitarbeiterzufriedenheit**.
- ✓ **Konkrete KPIs** für einen langfristigen Erfolg und besseren ROI.

Viele Unternehmen verwechseln betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) mit BGM und setzen auf **Yoga, Faszienkurse oder Obstkörbe** – und wundern sich, warum die Wirkung verpufft.

**Nachhaltiges BGM ist mehr** als Unternehmensentertainment für Mitarbeiter. Es funktioniert durch fachübergreifende, klare Strategien, messbare Prozesse und Strukturen, die ein eigenverantwortliches Gesundheitshandeln fördern und Unternehmen messbar attraktiver und produktiver machen.

**Sie sind bereit für eine langfristige Lösung in Ihrem Unternehmen?**

Sarah Roth  
 ☎ 07157 - 52 98 710  
 ☐ hello@sarahroth.de  
 ☐ www.sarahroth.de



*einfach gesund: Danke, Frau Methner, dass Sie sich für „einfach gesund“ Zeit nehmen als Expertin in Sachen Gesundheit mit einem besonderen Spezialgebiet. Was bieten Sie Ihren Kundinnen und Kunden im Unternehmensbereich an?*



Bianca Methner: Ich begleite Unternehmerinnen und Unternehmer dabei, ihre Gesundheit ganzheitlich zu sehen – körperlich, emotional und mental. Ich schaue mir dabei im Horoskop an, wie jemand arbeitet, unter welchem inneren Druck jemand steht, welche Muster Energie rauben, wo die Ressourcen liegen... Im Unternehmen geht es oft um Überforderung, dauerhafte Anspannung und Stress, das Gefühl, ständig fehlerfrei funktionieren zu müssen, und oftmals Unterdrückung oder Konkurrenzkampf. Wer das versteht, kann etwas dagegen tun.

### *Was motiviert Sie dabei?*

Mich motiviert es zu sehen, wie Menschen plötzlich über sich hinaus wachsen und um ein Vielfaches zufriedener und gesünder sind, wenn sie sich verstehen. Ich möchte Menschen gerade deshalb viel früher abholen, bevor Erschöpfung, Krankheit oder innere Leere entstehen. Ganzheitliche Gesundheit ist für mich die Basis für nachhaltigen Erfolg.

*Sie sind Partnerin auf dem ersten Corporate Health Business Summit, bei dem es darum geht, was bei der Gesundheit im Unternehmen alles schief geht – und wie man es auf der anderen Seite besser machen kann. Geben Sie uns doch mal ein Beispiel aus Ihrer beruflichen Praxis... und warum und wie könne Sie hier besonders als Astrologin weiterhelfen?*

**Coming soon: Das Paket „Gesundheit als Führungsqualität“ auf [www.rasimu.de](http://www.rasimu.de)**

Was ich oft erlebe, ist, dass Gesundheit individualisiert, aber strukturell ignoriert wird. Das beobachte ich in der Praxis: Da ist etwa eine Führungskraft mit hoher Verantwortung, permanentem Entscheidungsdruck, die kaum Pausen hat. Nach außen agiert sie souverän, innerlich ist sie dauerhaft angespannt. Körperlich zeigten sich längst Schlafprobleme, Magen-Darm-Themen und Erschöpfung... Dennoch wurde viel zu lange im alten Trott weitergemacht... Astrologisch betrachtet war klar erkennbar, dass diese Person gegen ihre innere Natur arbeitet, eigene Grenzen überschreitet und Warnsignale des Körpers ignoriert. Als Astrologin mache ich in solchen Fällen die Themen sichtbar und helfe dabei Arbeitsweisen, Verantwortung und Selbstführung so anzupassen, dass Gesundheit mitbedacht wird, bevor es zu spät ist.

### *Was würden Sie den Unternehmerinnen und Unternehmerinnen fürs neue Jahr mitgeben?*

Gesundheit darf nicht erst beachtet werden, wenn „dafür Zeit ist“... Ich gebe Ihnen mit, ehrlich hinzuschauen: Wo lebe ich meine Kraft, mein Potenzial? Wo funktioniere ich bloß, anstatt wirklich voll dabei zu sein? Wo bezahle ich möglicherweise langfristig mit meiner Gesundheit? Das neue Jahr ist eine Einladung, bewusster zu führen – sich selbst und andere: Stimmler, nachhaltiger, gesünder!



mat auch auf die Zukunft des Vereins einstellen“, erläutert Veronika Bittner-Wysk, erste Vorsitzende des Gesundheitsforums. Die Idee hinter der Sache: Innovative neue Veranstaltungsformate zu entwickeln, für deren Umsetzung der Verein auf die Kooperation mit Profis setzt. „Wir haben dabei erkannt, dass wir mit diesem Konzept gewährleisten, dass die Veranstaltungen in Zukunft von starken Partnern gemeinsam getragen werden und wir mit dem Ehrenamt nicht überfordert sind.“ Unter der Flagge des Health Summit werden derzeit noch weitere Veranstaltungen geplant – auch zu anderen Gesundheitsthemen.

Dieser Ansatz war zuletzt bei der Umsetzung des Eninger Gesundheitstags im März 2025 ausprobiert worden, wo die

Öffentlichkeitsarbeit zur Sache durch das Team von [www.einfach-gesund.online](http://www.einfach-gesund.online) um Martin Gehring weiterentwickelt worden und erstmal durch das Magazin ‚einfach gesund‘ begleitet worden war. „Martin Gehring konnte mit seinen Qualitäten als Redakteur eine journalistische Seite einbringen und hat sich auch ehrenamtlich beim Aufbau der neuen Homepage zum Gesundheitstag auf [www.Eningen-bewegt-sich.de](http://www.Eningen-bewegt-sich.de) eingebracht“, erläutert Bittner-Wysk.

### Mit neuen Formaten in die Zukunft

Auf der anderen Seite setzt das Gesundheitsforum weiterhin auf die Zusammenarbeit mit dem Team von Apros Consulting &

Services um Volker Feyerabend, mit dessen Unterstützung demnächst wieder der Gesundheitsführer umgesetzt wird, in dem sich die Mitglieder vorstellen können. Aktuell wird vom Team auch die Homepage [www.Gesundheitsforum-Eningen.de](http://www.Gesundheitsforum-Eningen.de) des Vereins gestaltet und die Kopfwehkonferenz und eine rege Zusammenarbeit mit Gemeinde, Landkreis und Gesundheitspolitik gepflegt. Der Verein genießt also dauerhaft die professionelle und ehrenamtliche Unterstützung von zwei kompetenten Partnern.

**Anmeldung und weitere Infos:**  
[www.Health-Summit.de](http://www.Health-Summit.de)

Fotos: graphicview35, stock.adobe.com (Seite 6), Parradee, stock.adobe.com (Seite 13)

*einfach gesund: Herr Herdtner, Sie sind Experte, wenn es darum geht, die Gesundheit im Unternehmen versicherungstechnisch gut zu begleiten. Was bieten Sie Ihren Kundinnen und Kunden im Unternehmensbereich an?*

Oliver Herdtner: Unternehmen empfehle ich generell, in ihr bestes Gut, nämlich ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, zu investieren: Wertschätzung, soziale Verantwortung und auch Dankbarkeit sind Themen, um seine Mitarbeiter an sich zu binden. Ob das in Form der betrieblichen Altersvorsorge, betrieblicher Krankenversicherung oder Unfallversicherung gemacht wird, muss im Gespräch erörtert werden.

**Welche Versicherung braucht wer dabei eigentlich wirklich?**

Was wirklich benötigt wird, ist immer so eine Sache.... Am wichtigsten sehe ich Stand heute eigentlich das Thema Altersvorsorge. Derzeit wird in den Medien überall über das Thema Rente diskutiert – da sind gerade junge Menschen gefordert, privat vorzusorgen. Über den Betrieb bieten sich hier sehr gute Möglichkeiten, die monatliche Belastung im Rahmen zu halten.

**Welchen besonderen Tipp haben Sie für Unternehmer in Bezug auf das Thema?**

Wenn ich einen Rat geben darf in Bezug auf die Mitarbeiteren eines Unternehmens, rate ich zur betrieblichen Krankenzusatzversicherung. Hier öffne ich in der Begleitung den Weg für den Zugang zur privaten Krankenversicherung, den sich viele ansonsten nicht leisten können, nicht leisten wollen oder

einfach bislang nicht verstehen, warum er durchaus viel Sinn macht. Das absolute Highlight dabei: Wenn man es richtig angeht, hat man am Ende keine Wartezeit und muss auch keine Gesundheitsprüfung durchlaufen.

*Sie sind Partner auf dem ersten Corporate Health Business Summit, bei dem es darum geht, was bei der Gesundheit im Unternehmen alles schief geht – und wie man es auf der anderen Seite besser machen kann. Geben Sie uns doch mal ein Beispiel aus Ihrer beruflichen Praxis...*

Im Gespräch mit einem Arbeitgeber kamen wir auf das Thema der betrieblichen Krankenzusatzversicherung zu sprechen, auf soziale Verantwortung, Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und so weiter. Da sagte mir der Arbeitgeber: „Jawohl, das möchte ich meinen Mitarbeitern mit auf den Weg geben, da ich genau weiß, dass der Eine oder Andere so angeschlagen ist, dass die ansonsten keine private Krankenzusatzversicherung bekommen würden.“ Genau darum geht es für mich am Ende: Soziale Verantwortung!

**Was würden Sie den Unternehmerinnen und Unternehmerinnen fürs neue Jahr mitgeben?**

Man hört immer wieder von Problemen: „Fachkräftemangel! Fluktuation! Keine Mitarbeiter!“ Dagegen lässt sich aber aktiv was tun: Nutzen Sie die Möglichkeit einer betrieblichen Krankenversicherung - es ist ein Benefit für die Mitarbeiter, mit dem im positiven Sinne ‚geprahlt‘ werden darf! Wer das liefert, etabliert heute so gut wie immer ein echtes Alleinstellungsmerkmal. Der Tankgutschein hat dagegen ausgedient...



TEXT: MARTIN GEHRING, WWW.ENINGEN-BEWEGT-SICH.ONLINE

# Hautnahe Begegnungen

## 30. März 2025: Volles Haus und zufriedene Gesichter beim Gesundheitstag in der HAP-Grieshaber-Halle in Eningen

**P**roppenvoll ist die Bar der Eninger HAP-Grieshaber-Halle, als Dr. Yvonne Hoch das Publikum zu ihrem Vortrag über das Thema „Gesunde Haut“ begrüßt. Die Referentin spricht auf dem 8. Eninger Gesundheitstag am 30.3.2025 über Gefahren für die Haut, die im schlimmsten Fall Hautkrebs auslösen können – und zeigt den Zuhörerinnen und Zuhörern auf, wie sie sich schützen können. Kinder sind beispielsweise einem höheren Risiko ausgesetzt, das sich be-

reits beim Thema Sonnenbrand bemerkbar macht – was die Expertin anschaulich aufzeigt, indem sie einen Blick auf die Hautstrukturen wirft. Weil die Erwachsenenhaut im Vergleich zu der von Kindern etwa die vierfachen Belastungen aushält, ist spätestens nach dem Vortrag klar, warum man auf die Babyhaut besonders gut aufpassen muss.

Gesundheitswissen austauschen, Informationen sammeln, mögliche Anbieter ken-

nenlernen, als Gesundheitsunternehmer netzwerken – all das sollte der Eninger Gesundheitstag leisten, der nach der Corona-pause wieder in der HAP-Grieshaber-Halle stattfinden konnte.

Dazu eingeladen hatten das Gesundheitsforum, der Arbeitskreis Gesunde Gemeinde Eningen sowie der TSV Eningen. Zur langen Tradition der Eninger Gesundheitsmesse gehört auch, dass erneut ein Oberthema gefunden wurde, dem näher auf den Grund

www.kobe-wohnen.de  
*Einsichten mit Leidenschaft*

**KOBE**  
GmbH  
Küchen · Objektmöbel · Betten · Einrichtung

Bayern Straße 9 · 72768 Reutlingen  
Tel. 07121 336630

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr.: 12.00 - 18.00 Uhr  
Samstags: 10.00 - 14.00 Uhr

Terminabsprache per Mail:  
info@kobe-wohnen.de

15% Weihnachtsrabatt  
Guter Schlaf ist unbezahlbar – ein gutes Bett schon



## Eine sichere Zukunft braucht einen starken Partner.



Oliver Herdtner

Allianz Vertretung  
Dorfstr. 31, 72138 Kirchentellinsfurt  
0 71 21.7 68 01 99, 0 72.6 26 33 60  
oliver.herdtnr@allianz.de  
allianz-herdtner.de



Ihre Erinnerung  
Ihre Geschichte  
Ihr Buch.

Ihre Geschichte  
erzählen ...

Viele Menschen können ein Buch über die interessante(n) Geschichte(n) ihres Lebens schreiben. Oft ist es ihnen ein besonderes Bedürfnis, Kinder, Enkel und Urenkel an ihren Erinnerungen teilhaben zu lassen... doch brauchen Sie dabei professionelle Hilfe. Als erfahrene Büchermacher stehen wir Ihnen gerne mit einem ganzheitlichen Service zur Seite:

[www.IhrBuch.com](http://www.IhrBuch.com) | [www.Book4Business.de](http://www.Book4Business.de)



- Hausarztmedizin
- Ultraschallzentrum
- Kardiologische Diagnostik
- Leberambulanz
- Internistische Diagnostik

In der Raite 4  
72800 Eningen  
Tel 07121/3453600

[www.hausarzt-eningen.de](http://www.hausarzt-eningen.de)



- Diabetologische Schwerpunktpraxis
- Diabetischer Fuß
- Adipositasbehandlung

Schillerstraße 50  
72800 Eningen  
Tel 07121/8933680

[www.diabetologie-eningen.de](http://www.diabetologie-eningen.de)

Alle Magazine lesen: [www.einfach-gesund.online](http://www.einfach-gesund.online)

gegangen wurde: „Hau(p)tsache gesund! – sich in seiner Haut wohlfühlen –“ lautete der diesjährige Schwerpunkt. Die vorigen sieben Gesundheitstage hatten sich mit den Themen Krebs, Prävention, Hüfte – Knie – Schulter, Gesund und aktiv alt werden, Stress, Diabetes und Atmung beschäftigt. Darüber sollte das Ausstellerfeld auch 2025 viele weitere Themen abdecken. Dafür hatten die Veranstalter auch mit einer neuen Homepage auf [www.Eningen-bewegt-sich.de](http://www.Eningen-bewegt-sich.de) und im Magazin „einfach gesund“ geworben.

Dr. Barbara Dürr führte als stellvertretende Bürgermeisterin und Leiterin des Arbeitskreises Gesunde Gemeinde Eningen durch das Programm. Die Schirmherrschaft hatte Bürgermeister Eric Sindek übernommen, der nach der Eröffnung der Veranstaltung auch gleich einen praktischen Part übernahm: Bei einem Kochevent half er in der Küche mit, und die Besucher konnten sich davon überzeugen, dass gesundes Essen immer auch lecker schmecken kann, wie auch das Catering im Eingangsbereich unter Beweis stellte.

In der Tat war die Auswahl an Möglichkeiten beachtlich für eine Gesundheitsmesse, die am Ende ehrenamtlich gestemmt wurde – etwa vom Team des TSV Eningen um Rainer Havel als Vereinsvorsitzendem. „Wir sind zufrieden mit dem Zustrom der Besucher“, erklärte Veronika Bittner-Wysk, erste Vorsitzende des Eninger Gesundheitsforums für die Veranstalter. „Der Fokus lag auf den qualitativen Gesprächen und dem Austausch in der Tiefe.“

Positives Feedback gab es auch von den Ausstellern – etwa Christine Schneider von Flottenfahrrad, die beispielsweise als Expertin für Fahrradergonomie am Start war. „Der Tag hat mir die Gelegenheit gegeben, vielen Interessierten zu zeigen, wie man das Fahrradfahren gesünder, angenehmer und sicherer gestalten kann, indem man Kontaktpunkte wie etwa einen wirklich passenden Sattel optimiert – und einige haben schon unseren Service angefragt.“ Von der Heilpraktikerin und den Physiotherapeuten über die Anbieter von Bettsystemen und Infrarotheizungen, vom Versicherungsexperten für das Thema Pflegevorsorge bis zum Mentalcoach, von der Expertin für therapeutisches Bouldern bis zur Anbieterin von Wasserfiltern war das Feld der Ausstellerinnen divers, sodass viele Besucher an vielen Messeständen einen Schwatz hielten. Neben den Unternehmen waren auch Vereine wie das DRK vor Ort, dessen Eninger Ortsgruppe auf der Bühne zeigte, wie man Erste Hilfe leistet.

„Letztlich vereint uns alle ein Gedanke; Mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden sollten wir uns nicht erst dann beschäftigen, wenn es uns schlecht geht, sondern die positiven Impulse regelmäßig aufgreifen“, sagt Melanie Schütt, Kassenwartin im Vorstandsteam des Eninger Gesundheitsforums. „Viele unserer Partner im Netzwerk sind deshalb auch mit Themen befasst, bei denen es um Prävention geht.“ Schütt selbst zählte als Kosmetikerin ebenfalls zu den Referentinnen zum Thema Haut und informierte in einem Impuls über das Thema Microneedling. Silke Nagel sprach in einem dritten Vortrag über die Zusammenhänge des Darms mit der Haut – und gab bereitwillig Auskunft auf die vielen Nachfragen aus der Runde. Auch hier war die Bar bis auf den letzten Platz besetzt.

Fotos: Martin Gehring. [www.Eningen-bewegt-sich.de](http://www.Eningen-bewegt-sich.de)



# Schönes Jubiläum mit großem Fest:

## 16. Mai 2025: Grund zum Feiern!

Die auffällige und schlichte Schwesterntracht samt Haube trägt heute nur noch eine Kleiderpuppe, die im Eingangsbereich der Diakonie-Sozialstation steht, die Mitarbeiterinnen aber schon lange nicht mehr – und doch ist die Nächstenliebe ein tragendes Motiv der Arbeit geblieben. Im Jahr 1900 kam die erste Diakonisse nach Pfullingen – und die Station blieb. Heute befindet sich die Zentrale in Pfullingen im ehemaligen Pfarrhaus am Laiblinsplatz und die Zweigstelle in Eningen in der Schillerstraße.

Am 16. Mai 2025 wurde deshalb ein schönes Geburtstagsfest gefeiert. Auch ein Blick hinter die Kulissen war möglich. An den Ständen der Hausmesse wurden viele Gespräche rund um das Thema Pflege und Betreuung geführt. Neben der Party im Mai wurde im Jubiläumsjahr auch ein Festgottesdienst gefeiert – und nicht zuletzt das Team auf einen gemeinsamen Ausflug eingeladen, der nachhaltig in Erinnerung bleiben sollte.



## ,einfach gesund' sagt: Happy Birthday!

Die Redaktion von „einfach gesund“ gratuliert der Diakonie herzlich zum besonderen Geburtstag: Auf unserer Homepage haben wir eine Fotogalerie vom Jubiläumsfest am 16. Mai 2025 zusammengestellt, bei dem unser Reporter Martin Gehring vor Ort dabei war. Hier finden Sie zu den Fotos: [www.eningen-bewegt-sich.de/125-jahre-diakonie-sozialstation-pfullingen-eningen](http://www.eningen-bewegt-sich.de/125-jahre-diakonie-sozialstation-pfullingen-eningen)

Noch ein Hinweis, der uns am Herzen liegt: Wenn Sie das Team der Diakonie-Sozialstation bereichern wollen, finden Sie Infos unter [www.dst-pfullingen-eningen.de/karriere](http://www.dst-pfullingen-eningen.de/karriere)

## Wo Nächstenliebe praktisch gelebt wird

Kranke und alte Menschen zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung zu betreuen und zu versorgen, das lag schon immer im Fokus der Diakonie: „Zu Hause wie gewohnt“, das steht deshalb auch heute als Claim unter dem Logo der Einrichtung. Mit rund sechzig Mitarbeitenden, vor allem Krankenpflegerinnen, steht das Team nicht nur bei der körperlichen Pflege, sondern auch in geistlichen und emotionalen Fragen mit Seelsorge zur Seite. Die Sozialstation ist an sieben Tagen in der Woche aktiv.

Im Haus der Diakonie-Sozialstation am Laiblinsplatz trifft sich zudem jede Woche eine Gruppe für demenziell erkrankte Menschen, die soziale Kontakte ermöglicht.



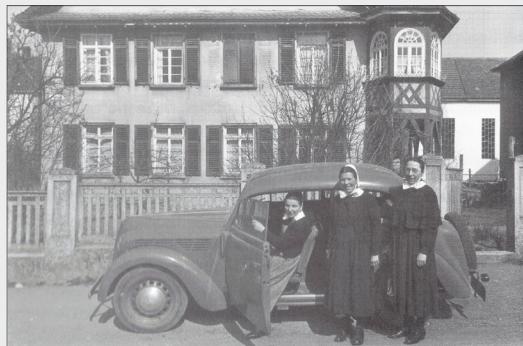


# Praktische Nächstenliebe ganz persönlich

## Eine kleine Zeitreise

Wer sich in die Zeitzeugnisse vertieft, die die Arbeit der Diakonie in Pfullingen und Eningen dokumentieren, kann eine interessante Zeitreise unternehmen. Dabei wird überraschend deutlich, wo und wie sich Zeiten ändern: Die Stadtgesellschaft und ihre Bedürfnisse und Erwartungen, die Möglichkeiten und Angebote der helfenden Unterstützerinnen und die Motive dahinter wandeln sich rasch, und es zeigt sich im Rückblick, dass stets hohe Erwartungen gestellt worden sind.

Gerade deshalb fällt auf, wie die besonderen Werte der Diakonie auch in Pfullingen und Eningen intensiv ausgelebt worden sind: Viel zu selten gab es dafür wohl die hochverdiente Anerkennung für die selbstlosen Einsätze gerade der frühen Diakonissen, für die der Dienst am Menschen keine bloße Phrase war, sondern eine Lebensaufgabe. Dabei hatten die Schwestern große Wertschätzung verdient, wenn sie die Menschen begleiteten, die es bitter nötig hatten. Der Blick in die Zukunft zeigt, wie diese Berufung aktuell von Bedeutung bleibt.



Die ersten „motorisierten Diakonissen“ des Mutterhauses Stuttgart arbeiteten in Pfullingen.

## Start in ein neues Jahrhundert

Katharina Fetzer trug die auffällig-unauffällige schwarze Schwesterntracht samt Haube, als sie vom Stuttgarter Diakonissenhaus für einen neuen Dienst nach Pfullingen übersiedelte. Die Mission der Krankenschwester als Diakonisse: Der Aufbau einer kirchlichen Krankenpflegestation in Pfullingen, wie es sie zuvor nicht gab. Ob Schwester Katharina je erwartet hat, dass dieses zarte Pflänzchen als Diakonie-Sozialstation Pfullingen-Eningen im Jahr 2025 als gesunde Pflanze einen runden Geburtstag feiern würde?



## Nächstenliebe ganz praktisch

Die Zielsetzung, die Schwester Katharina antrieb, war dabei im Jahr 1900 bereits dieselbe, die auch 2025 noch zählt: kranke, alte und hilfebedürftige Menschen sollen nach besten Möglichkeiten zu Hause in der gewohnten Umgebung betreut und versorgt werden – was sich noch heute im Logo der Einrichtung ablesen lässt. Dazu gehört ein klares Leitbild: „Grundlage unseres Handelns ist das Evangelium von Jesus Christus, das uns unter anderem deutlich macht, dass kranke, alte und hilfsbedürftige Menschen unsere Nächsten sind, die Hilfe und Solidarität brauchen. Diese erhalten sie von uns in einer mitmenschlichen und liebevollen Weise. Wir helfen jedem Menschen unabhängig von Alter, Religion, Staats- und Volkszugehörigkeit oder politischer Überzeugung...“

## Die allererste motorisierte Diakonisse

Hilde Weiblen ist die erste motorisierte Diakonisse ihres Mutterhauses in Stuttgart, als ihr 1951 der Fabrikant Hermann Burkhardt ein Fahrzeug zur Verfügung stellte. Nachdem sie 1943 nach Pfullingen gekommen war, übernahm sie 1951 die Leitung der Einrichtung, indem sie ihre Vorgängerin Margarete Laible ablöste.



# Die Diakonie in Pfullingen und Eningen

## Unverzichtbare Care-Arbeit

33 Jahre lang war Krankenschwester Margarete Laible mit ihren Mitschwestern mit der Mission unterwegs, in Pfullingen Menschen durch schwierige Zeiten zu begleiten. Zum Abschied aus dem Berufsleben – sie war bereits 71 Jahre alt, als es dazu kam – betont Bürgermeister Kurt App, dass „die eigentliche Arbeit nicht abgegolten werden“ könne. Pfarrer Lieber muss indessen zum Anlass unbedingt darauf hinweisen, dass man über die Arbeit der Diakonissen in der Öffentlichkeit „nicht so viel Aufheben“ machen dürfe – sie müsse in der Stille erfolgen. Ein Nachwuchsproblem beklagte er in derselben Rede ebenfalls: Woran das wohl lag?



Schwester Margarete Laible,  
von 1932 bis 1965 in Pfullingen.

## 20000 Besuche in Pfullingen

Unglaubliche 20000 Besuche soll Regina Ilg als verantwortliche Diakonisse etwa im Jahr 1986 geleistet haben – ein heute schwer vorstellbarer Einsatz, der uns im Rückspiegel beispielhaft zeigt, mit welcher Hingabe die praktische Nächstenliebe tatsächlich gelebt wurde, während eigene Bedürfnisse nur allzu oft hintenangestellt wurden. Bürgermeister Rudolf Heß wird ihr später eine Wolldecke überreichen – als Symbol für die Wärme und den Trost, den die Diakonie bei ihren zahllosen Einsätzen immer wieder geleistet hat.

Mit Diakoniegemeindeschwester Hanne Fink übernimmt 1987 eine waschechte Pfullingerin von Regina Ilg die Leitung der Station – auch sie war im Mutterhaus der Diakonissen in Stuttgart ausgebildet worden. Trost und Treue und die Verbundenheit mit Gott, so heißt es in ihrem Einsetzungsgottesdienst, befähigen zu den praktischen Aufgaben der Diakonie. Besuchsrekorde können für das Team, das damals aus drei „Ganztagesschwestern“, zwei Halbtageskräften und „einer zu drei Vierteln angestellten Krankenschwester“ besteht, deshalb weiterhin erfolgen („wenn es sein muß auch in der Nacht“). Den Lohn, den Schwester Hanne verdient, führt sie im Übrigen an das Mutterhaus ab – und bekommt lediglich ein Taschengeld ausbezahlt.



## Neustrukturierung 1995 und 1996

Um für die Zukunft organisatorisch besser gerüstet zu sein und weil auch die Einführung der Pflegeversicherung Veränderungen verlangt, wird die Einrichtung vor Ort neu geordnet – und damit das Fundament für die Diakonie-Sozialstation gegossen, wie sie bis heute arbeitet.

Der Trägerverein, der gemeinnützig ist und die Einrichtung verantwortet, wird aus der Taufe gehoben: Mitglieder sind die Stadt Pfullingen, die Gemeinde Eningen unter Achalm, die evangelischen und katholischen Kirchengemeinden sowie die kirchlichen Krankenpflegevereine der beiden Kommunen. Die Sozialstation muss mit diesem Konstrukt keinen Gewinn erwirtschaften, sich jedoch aus eigenen Einnahmen finanzieren. Die Einrichtung kann wachsen, sodass bis heute über sechzig Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dafür sorgen, die Mission der Diakonie weiterhin im Blick zu behalten. Dabei versteht sich die Sozialstation auch immer mehr als Partner von betreuenden Angehörigen: Wer einmal eine Verschnaufpause benötigt, wird professionell entlastet und beraten – auch mit der Unterstützung der Pflegekassen.



Das Team der Diakonie-Sozialstation im Jahr 2000.



## feierte im Jahr 2025 ihren 125. Geburtstag

### Eröffnung Zweigstelle Eningen

Noch passen alle Patientendaten auf Karteikarten, als die Diakonie als der einzige Anbieter in Sachen Pflege in Eningen die Pforten seiner Zweigstelle öffnet. Die Mitarbeiterinnen bauen das Angebot kontinuierlich aus: Grundpflege, Hausnotruf, Nacht-Rufbereitschaft, Verhinderungspflege, Haushaltshilfe, Demenzgruppe – das funktioniert nur mit einem engagierten Team. Nicht wenige Mitsreiterinnen finden auch heute die Motivation dafür im gelebten Glauben und wissen: Es kommt etwas zurück.

„Gott sei Dank gibt es sie“, lautet ein Fazit auch in Eningen, nachdem die Zweigstelle etabliert worden ist – und „tätige Verkündigung“ und „verkündende Tat“ zusammenbringt. Die Starke des Teams liege darin, dass die eingesetzten Schwestern nicht nur bei der körperlichen Pflege, sondern auch in geistlichen und emotionalen Fragen zur Seite stehen.



Ein fröhliches Miteinander pflegt die Diakonie Sozialstation in ihren Betreuungsgruppen, wie hier beim gemeinsamen Kaffee mit zuvor selbstgebackenen Häusle. (Foto: Claudia Gutzeit-Pfau)

### 300 gute Begegnungen pro Tag

Das Team der Diakonie-Sozialstation rund um Geschäftsführerin Claudia Gutzeit-Pfau, die seit 2013 die Verantwortung trägt, betreut mit derselben Überzeugung, die einst Schwester Katharina nach Pfullingen mitbrachte, fast 300 Patienten, und dies sieben Tage die Woche rund um die Uhr. 16 Fahrzeuge sind auf über 20 Touren täglich im Einsatz. Die Zentrale befindet sich im ehemaligen Pfarrhaus am Pfullinger Laiblinsplatz.

### Ausblick und Kontinuität

Das christliche Ethos, dass die Arbeit der Diakonie-Sozialstation auszeichnet, ist sicherlich der erste, zeitlos-moderne USP des Teams – und motivierte Generationen von Schwestern, sich ganz praktisch für die Menschen einzusetzen, die Hilfe brauchen. Das soll auch in Zukunft so bleiben und die Diakonie auszeichnen! Natürlich muss die Grund-, Behandlungs- und Verhinderungspflege geleistet werden, die Hauswirtschaft rund ums Reinigen der Wohnung, das Wäschewaschen und der Einkauf erledigt werden, Demenzerkrankte betreut, soziale Kontakte aufrechterhalten und beim Notruf reagiert werden... – doch ist die Zuwendung, der Austausch und der emotionale Kontakt dabei genauso bedeutsam: der ganze Mensch eben.

Quellen: Diverse Zeitungsartikel, interne Schriftstücke sowie die Jubiläumschrift „Von der Diakonissenstation zur Diakonie-Sozialstation e.V.“. Die Bilder sind den Publikationsrechten entsprechend aus dem Archiv der Diakonie-Sozialstation Pfullingen-Eningen; die Fotografien sind unterliegt unterliegen. Gerne ergänzen Sie nach Hinweis die Urheberangaben entsprechend. Die Fotos vom 16. Mai macht Martin Gehring, www.Rocketman-Services.de. Die Texte wurden von Martin Gehring, www.Rocketman-Services.de zusammengestellt. Umsetzung (Grafik, Bildbearbeitung und Betreuung der Herstellung): Martin Gehring, www.Rocketman-Services.de, in Kooperation mit Sabine Breisinger, Agentur Roketenschmiede, Pfullingen, www.Roketenschmiede.online..

**Diakonie**   
**Sozialstation**

Pfullingen-Eningen u. A. e.V.

Zu Hause wie gewohnt

**SCHMID**

Infrarot   Wellness   Lifestyle



Sunshower

**Wärme hautnah erleben**  
Jetzt in unserer Ausstellung!

Bei uns über Vorteile  
von Infrarot und UV-  
Licht informieren!



Infrarot

- Wohlbefinden
- Mehr Energie
- Mobilität
- Schmerzlinderung
- Hautreinigung
- Vitamin D
- Regeneration

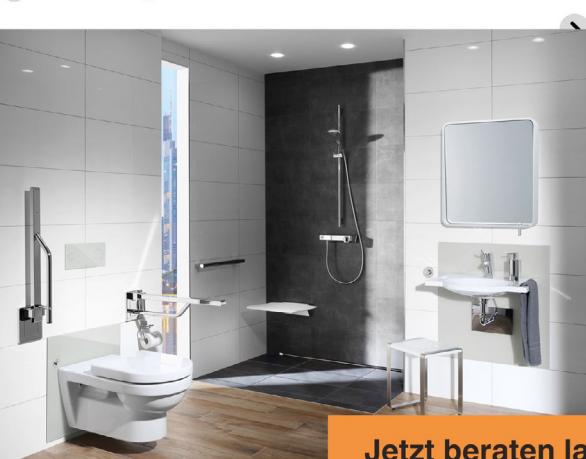
[www.sanitaer-heizung-schmid.de](http://www.sanitaer-heizung-schmid.de)Melchingerstraße 4  
72820 SonnenbühlLiane Schmid  
015734486124**SCHMID**

Wasser Wärme Wohnen

## Design trifft Barrierefreiheit

### Individuelle & Smarte Lösungen

- Bodentiefe Duschen
- Unterfahrbare Waschtische
- Halterungen und Griffe



Jetzt beraten lassen!

[www.sanitaer-heizung-schmid.de](http://www.sanitaer-heizung-schmid.de)  
[info@sanitaer-heizung-schmid.de](mailto:info@sanitaer-heizung-schmid.de)Melchingerstraße 4  
72820 Sonnenbühl

07128/ 406

INTERVIEW: SVETLANA MOREL, SVETMOREL-DESIGN.DE / M.PHILIPP

# Mit dem Pferd zu mentaler Stärke

## Stefanie Störzer gibt Einblicke in pferdegestütztes Coaching

Stefanie Störzer arbeitet als Expertin für pferdegestütztes Coaching mit Menschen, die Unterstützung bei der Entwicklung mentaler Stärke und Selbstvertrauen suchen. Besonders für junge Mütter und Kinder bietet diese Methode eine besondere Chance, stressbedingte Herausforderungen zu bewältigen und das Selbstwertgefühl zu stärken, erklärt die Expertin, mit der ‚einfach gesund‘ ein Gespräch zu ihrem besonderen Coachingansatz geführt hat.

**einfach gesund: Frau Störzer, Sie stehen für pferdegestütztes Coaching. Was ist das eigentlich?**

Stefanie Störzer: Pferdegestütztes Coaching ist eine einzigartige Methode, die Menschen – ob jung oder alt – dabei unterstützt, mentale Stärke zu entwickeln und den Alltag gelassener zu meistern. Für viele bietet diese Methode eine bereichernde Möglichkeit, ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken. Dabei ist das pferdegestützte Coaching eine Form der Erlebnispädagogik. Mit dieser Methode können Themen und Herausforderungen wie Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Inneres Kind und Ängste begleitet werden. Es kann auch helfen, wenn man unter Depressionen oder großem Stress leidet.

**Was sind ganz praktische Anliegen in Ihrem Coachingalltag?**

Gerade Kindern kann das pferdegestützte Coaching dabei helfen, mit einer Scheidung und einem neuen Partner der Eltern umzugehen. Deshalb begleite ich oft Kinder und Jugendliche im Alter zwischen acht und fünfzehn, aber auch andere Altersgruppen.

**Wie müssen wir uns das konkret vorstellen?**

Tatsächlich geht es um eine Dynamik, die sich im Beisein des Pferds ergeben. Ich stelle zunächst Fragen, und während die Kinder und Jugendlichen oder auch die Mütter antworten, reagiert das Pferd auf uns. Durch die Kommunikation wird tatsächlich eine Energie freigesetzt – für mich ist das fast so, als ob wir ein Smartphone mit einer Soundbox koppeln: Mein Pferd ist die Soundbox für uns als Sender. Es nimmt die Energie, die Frequenz, die Schwingung auf und reagiert darauf, indem es sich etwa im Kreis dreht, vorwärtsläuft, uns anstupst, stehenbleibt, tief ausatmet und vieles mehr. Meine Aufgabe ist es dann, das Verhalten des Tieres zu übersetzen – und

# Beratung – Coaching – Hypnose

Wer kennt sie nicht, die kleinen Krisen im Alltag: Mit dem Arbeitgeber läuft es nicht so rund, mit dem Partner, der Partnern verstehen man sich plötzlich nicht mehr richtig, irgendwie wird einem gerade alles zu viel und man hat das Gefühl man dreht sich ständig im Kreis. In solchen Situationen braucht es manchmal Hilfe von außen, um aus der Gedankenspirale wieder heraus zu kommen.

Angelika Gimple, systemisch-therapeutische Beraterin mit einer Praxis in Eningen, kann hier wichtige Entscheidungshilfen geben. Sie bietet Beratung, Coaching und therapeutische Hypnose an für Menschen in Krisensituationen. „Die Hypnose kann Blockaden, Traumata oder nicht erinnerbare Ereignisse auflösen und dem Betroffenen helfen, die immer gleichen Verhaltensmuster nachhaltig zu verändern.“ erklärt Angelika Gimple. So können beispielsweise auch Beziehungsmodelle erkannt werden. Die Hypnose ist hilfreich bei Körpersymptomen wie Schmerzen, Migräne und Ängsten, und sie ist auch bei Kindern und Jugendlichen anwendbar, zum Beispiel bei Prüfungsängsten. Selbst bei der Raucherentwöhnung oder der Gewichtsreduktion, betont Angelika Gimple.

Zu einem Weg zu sich selbst, zu mehr Achtsamkeit oder auch zur Vergangenheitsbewältigung hilft das Coaching,

das Angelika Gimple anbietet. Wo komme ich her? Inwieweit ist meine Vergangenheit Ursache für bestimmte Verhaltensmuster? Wann bin ich gestresst? Wie kann ich mich besser durchsetzen? Das sind Fragen zu den Themen, die im Coaching besprochen werden.

Auch für die Mitarbeitenden in Firmen bietet Angelika Gimple Hypnose und Coaching an, jeweils in Einzelsitzungen. Es ist hilfreich, etwa bei Sprechangst vor Gruppen oder bei Präsentationen, zum Ausbau von Führungsstärke, beim Zeitmanagement, und kann Burnout vorbeugen.

Angelika Gimple hilft schnell und lösungsorientiert: Oft sind nur wenige Termine notwendig – vereinbaren Sie einfach einen Termin!

Kontakt und weitere Infos:

PHiA Angelika Gimple  
Arbachtalstraße 6,  
72800 Eningen  
0177-5100445  
[www.phia-coaching.de](http://www.phia-coaching.de)  
[info@phia-coaching.de](mailto:info@phia-coaching.de)



## Einsichten mit Leidenschaft

72768 Reutlingen | Bayern Straße 9 | Tel. 07121 336630

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 12.00 - 18.00 Uhr | Sa.: 10.00 bis 14.00 Uhr

# KOBE

GmbH  
Küchen · Objektmöbel · Betten · Einrichtung



HAUSVERWALTUNG  
NEHER

**Neher Hausverwaltung • Florianstraße 8 • 72664 Kohlberg • Telefon: 07025 9129505 • [www.neher-hausverwaltung.de](http://www.neher-hausverwaltung.de)**

dann weitere Fragen zu stellen. Das Pferd zeigt uns dabei sehr schnell auf, wenn wir ein Problem haben, das wir lösen sollten.

### **Warum ist das so?**

Wir wissen zwar oft, dass wir ein Problem haben und dies angehen sollten, doch wir verschließen gerne die Augen davor. Das Pferd aber reagiert empfindsam auf solche Dysbalancen – und deckt sie gerade deshalb mit einem Knalleffekt auf. Dadurch wird etwa klar, warum wir gerade jetzt das Pferd nicht erreichen können, und das zeigt wiederum, dass unser Problem tatsächlich eine greifbare Wirkung mit sich bringt.

### **Können Sie uns dazu ein Beispiel geben?**

Da fällt mir ein Jugendcoaching während einer Scheidung stattfindet. Der Papa hat eine neue Freundin, mit der sich die Tochter ganz gut versteht, und doch hat sie immer das Gefühl, die Mutter zu verraten, wenn sie eine gute Zeit mit der Freundin des Vaters verbringt. Das Coaching brachte dem Mädchen Klarheit darüber, wie sie damit umgehen kann. –Ein zweites Beispiel ist etwa die junge verheiratete Mama mit zwei Kindern, die bei mir war. Die Familie lebte noch im Mehrfamilienhaus der Mutter, wobei ihr Vater leider gestorben war, und nun sollte das Haus verkauft werden. Die junge Mama wollte das Haus und den Ort aber nicht verlassen: Sie war innerlich sehr zerrissen und überlegte hin und her, wie sie ihrer Mutter und der eigenen Familie gerecht werden konnte. Sie

ahnte zwar schon, wie die Lösung aussehen könnte, und doch konnte sie die Entscheidung dazu nicht treffen. Indem wir diese Entscheidung im Coaching thematisierten, stellte die Klientin fest, wie sehr sich ihre Entscheidung gut fühlte. Nun konnte sie ins Tun kommen.

### **Welche positiven Veränderungen beobachten Sie am liebsten?**

Gerade bei Kindern ist es schön, wenn sie nach dem Coaching erkennbar selbstbewusster sind. Gerade bei sehr sensiblen Kindern ist es ein besonderes Ergebnis, wenn sie sich nach der Begegnung mit dem Pferd mehr von der Außenwelt schützen können und ihren eigenen Wert erkennen.

# Was ist dran am Weihnachtsmann?

**Der bekannteste, aber auch rätselhafteste  
Prominente der Weihnachtszeit steht  
einfach gesund exklusiv Rede und Antwort**



**einfach gesund: Schön, dass Sie sich Zeit für unser exklusives Interview nehmen können, gerade jetzt, nachdem Sie non stop im Einsatz waren und eigentlich den Urlaub angehen, Herr Weihnachtsmann. Oder wie dürfen wir Sie nennen?**

Der Promi: Nun, in den USA würden Sie wohl eher „Santa“ oder „Mister Claus“ sagen, ich hörte auch schon auf „Sinterklaas“ oder mancherorten „Herr Ruprecht“. In Russland habe ich nach 1917 sogar einen Decknamen bekommen, um nicht zu christlich zu klingen: Als „Väterchen Frost“ übernahm ich einfach die Identität einer Sengestalt. In meiner Person kommt eben vieles zusammen. Wer weiß, wie ich in hundert Jahren heißen werde!?

**Bei uns vor Ort kennt man Sie ja auch als Pelzmichel.**

Richtig! Hier vor Ort habe ich ein kleines, abgeschieden gelegenes Wochenendhaus, wenn man es so nennen darf, eine schnuckelige Erdhöhle am nördlichen Urschelberg, natürlich gut versteckt unter Schutt., meine ‚Schetterhöhle‘. Was ich da übrigens gar nicht brauchen kann: wenn einer rumschreit im Wald vor meiner Türe, die alten Pfullinger und Eninger haben sich das immerhin gemerkt! Mir bedeuten Ruhe und Frieden eben noch etwas. –

**Dabei ist Ihre Dienstleistung doch ein richtiges Stressgeschäft.**

Nun ja, man muss sich eben fit halten. Ansonsten gilt: Organisation ist alles, und ich behalte immer einen kühlen Kopf. Gerade Ihnen mit ihrem Magazin, das ich im übrigen immer wieder gerne lese, erzähle ich ja auch nichts Neues, wenn ich betone, wie wichtig auch für mich regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen geworden sind. Bei mir geht es ja auch viel ums richtige Tragen und Anpacken; seit ich da im Berufsalltag kleine Veränderungen übernommen habe, um mich besser zu bewegen, war ich vom Ergebnis positiv überrascht. Es ist nie zu spät, noch etwas Neues zu lernen.

**Dabei stehen Sie doch vor allem für Tradition.**

Das ist schon richtig, aber man muss trotzdem mit der Zeit gehen. Das zeigt etwa meine Arbeit hier vor Ort ganz gut auf:

### SCHARFE SICHT, KLANGVOLLE MOMENTE.

Bei Akermann Hören und Sehen bieten wir modernste Technik in Optik und Akustik. Unsere ausgebildeten und stets weitergebildeten Fachkräfte garantieren höchste Präzision in der Seh- und Hörberatung.

Erleben Sie die Vorteile biometrischer Gläser von Rodenstock, individuell auf Ihre Sehanforderungen abgestimmt, für brillante Schärfe und maximalen Tragekomfort.

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich von unserem engagierten Team beraten. Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team von Akermann  
Hören & Sehen aus Eningen



JETZT TERMIN  
VEREINBAREN!

WIR SIND  
IN ENINGEN  
FÜR GUTES  
HÖREN UND  
SEHEN DA.

UNSER STANDORT IN ENINGEN  
Hauptstraße 44 • 72800 Eningen  
akermann-eningen@akermann.de  
Tel. 07121/87033

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:  
Mo, Di, Do & Fr: 09:00 – 13:00 Uhr  
14:00 – 18:30 Uhr  
Mi & Sa: 09:00 – 13:00 Uhr

Alle Ausgaben von einfach gesund laden Sie gerne herunter: [www.einfach-gesund.online](http://www.einfach-gesund.online)  
Weitere Magazine rund ums Thema Weihnachten lesen Sie hier [www.einfach-gesund.online/magazin-archiv](http://www.einfach-gesund.online/magazin-archiv)

Die alten Traditionen, die liebe ich von Herzen. Für Pfullingen und Eningen hatte ich mir etwas Besonderes ausgedacht: Ich kam immer in einem Hemd aus ‚Schetter‘, einer Art weißer Leinwand, unter meinem zottigen Fellmantel von meiner besagten ‚Schetterhöhle‘ hinunter ins Städle. Mit den Anwohnern im Tal hielt ich es dabei eher naturnah und derb – deswegen gehörten Rute und klirrende Ketten, die ich mir um den Körper hängte, zum Repertoire vor Ort, denn die bösen Kinder sollten ja auch ordentlich Angst bekommen vor mir...

**Damit ecken Sie heute an.**

Genau, das geht heute freilich nicht mehr so einfach. Ein bisschen woke muss man schon sein heutzutage. Sonst hätte man ruckzuck Klagen am Hals. Also geht der Trend dahin, das Positive zu betonen. Zum

Glück gibt immer noch ein paar Brave in Eningen und Pfullingen, für die habe ich nach wie vor einen Sack dabei. Früher waren vor allem Äpfel und Nüsse drin, heutzutage ein halbes Supermarktregal...

**Sie treten aber nach wie vor nicht nur unter verschiedenen Namen auf, auch Ihr Aussehen hat sich über die Jahre geändert, und die Geschichten, die sich um Sie ranken. Ehrlich gesagt: Viele fragen sich, ob es Sie überhaupt wirklich gibt.**

Ich bin so wirklich wie die Geschichten über mich. Sehr wirklich also. Und es stimmt eben immer das, was sich die Leute gerade über mich erzählen. Zumindest seit ich eine synkretistische Kunstfigur geworden bin.

**Synkre... bitte was?**

Synkretistisch! Das heißt, ich bin zusammengesetzt aus vielen verschiedenen Traditionen und Erzählungen. Begonnen hat alles mit einem „wirklichen Menschen“, wie ihr das nennt. Und zwar etwa 280 nach Christus, als mein wichtigster Vorfahre geboren wurde: Nikolaus, ein fantastischer Mann. Er wohnte in der heutigen Türkei, in der Hafenstadt Myra – doch sein Leben ist umrankt von Legenden. Bischof sei er gewesen, habe sich vorbildlich um die Armen und Kinder gekümmert und einige Wunder vollbracht. Seine guten Taten sprachen sich unter den Christen herum und seit seinem Tod an einem 6. Dezember wird er als Heiliger verehrt.

**„Sankt Nikolaus“ also. Moment, verwechseln Sie sich nicht gerade mit dem Nikolaus, der auch am 6. Dezember die Stiefel füllt?**

Hohoho, ich spreche von meinem Urahnen. „Verwechseln“ – das macht nur ihr heutzutage! Aber das kann schon mal passieren. Schließlich ist Nikolaus wegen mir ganz schön in Vergessenheit geraten. Obwohl ich ihm mein Dasein verdanke.

#### **Wie kam es dazu?**

Der Kult um den Nikolaustag hat sich in ganz Europa ausgebreitet. Weil er immer so freigiebig gewesen war, wurde es zum Brauch, Geschenke zu verteilen. Was viele nicht wissen: Auch die Weihnachtsbescherung war früher Sache des Nikolaus – und ist es in manchen Regionen und Ländern noch heute. Doch jetzt wird es spannend: um die Kinder nicht nur zu belohnen, sondern auch zu erziehen, wurde dem Wohltäter ab dem 16. Jahrhundert ein grimmiger Begleiter und Lastenträger hinzugedichtet: Knecht Ruprecht. Er war ein Kinderschreck aus dem Wald und brachte neben dem Geschenkesack auch ein Rutenbündel mit. Als Pelzmichel habe ich mir übrigens viel davon bewahrt.

**Daher also Ihre Angewohnheit, zu beschenken und zu bestrafen. Aber weder dieser finstere Geselle noch unsere Vorstellung vom Nikolaus ähneln dem gutmütig-gewitzten Alterchen, das Sie heute sein sollen. Wie und wann traten Sie tatsächlich als Weihnachtsmann auf den Plan?**

Genau datieren kann ich es nicht. Der Nikolausbrauch begann mit der Reformation zu bröckeln. Für Martin Luther war Christi Geburt das wichtigere Datum. Heilige mochte er nicht. Bescherung gab es darum mehr und mehr erst zum Weihnachtsfest, also am 24. oder 25. Dezember. Die Gaben brachte im Volksglauben jetzt oft das Christkind. Während Nikolaus an Bedeutung verlor, blieb aber sein unheiliger Gefährte relativ stark: Ruprecht trat für die nächsten Jahrhunderte neben dem Christkind oder sogar alleine auf. Um zum Weihnachtsmann zu werden, musste das Raubbein sich aber auch eine gute Seite antrainieren.

**Das hat etwas gedauert. Erst 1835 bekamen Sie Ihren heutigen deutschen Namen...**

Hoffmann von Fallersleben habe ich das zu verdanken. Mit „Morgen kommt der Weihnachtsmann“ hat er nicht nur ein Lied, sondern Geschichte geschrieben.

**Eine Farb- und Stilberatung haben Sie auch durchgemacht. Oder wie kamen Sie über die Jahre zu Ihrem adretten, leuchtend-roten Mantel mit dem weißen Pelzbesatz?**

Mit viel Fantasie, einem Hauch Tradition und einer Menge Coca-Cola. In Europa verschmolzen langsam die Erscheinungen

von Knecht Ruprecht und Nikolaus. Letzterer war immer wie ein katholischer Bischof dargestellt worden, mit rot-weißem Mantel, Bischofsmütze und Stab. Ab dem 19. Jahrhundert behielt ich hierzulande das Rot des Mantels und die Mütze – die übrigens immer zipfliger wurde. Stiefel, Sack und Rute holte ich mir wiederum aus Knecht Ruprechts Garderobe. Sein Bart verlieh mir außerdem etwas göttlich-väterliche Autorität. Seit dem 20. Jahrhundert wurde meine neue Mode dann noch etwas greller und kam mehr und mehr von der Stange. Das lag vor allem an den amerikanischen Vorstellungen, die nach Europa zurückswappten und mein Bild hier prägten.

**Was schwappete denn da? Und warum „zurück“?**

Europäische Auswanderer hatten den Sankt-Nikolaus-Brauch mit nach Amerika gebracht, besonders in Form des niederländischen Sinterklaas-Festes. In Literatur und Musik wurde der Nikolaus zu einer eigenen amerikanischen Figur weitergesponnen: Santa Claus. Der Name erinnert mehr als meine deutschen an die Wurzeln in Myra. Aber alles, was danach kam, wurde recht märchenhaft. Ein Gedicht von Clement Clarke Moore aus dem Jahr 1823 hat dann wie kein anderes die heutige Vorstellung von mir geprägt: der in Fell gekleidete lustige Elf mit rundem Bauch, rosigen



**Mira Gehbauer**  
Nährstoffcoach

## Wohlfühlen beginnt mit den richtigen Nährstoffen.

Mehr Energie und Wohlbefinden durch individuelle Nährstoffberatung – flexibel und auf deine Bedürfnisse abgestimmt.

Jetzt einfach anrufen, per WhatsApp oder E-Mail melden.

*Gemeinsam starten wir den Weg zu deinem Wohlbefinden!*

📞 0151-40484499

✉️ mira.gehbauer@web.de

# So geht Büro!

**Otto Sturm e.K.**  
Reutlinger Straße 15  
72800 Eningen/ Achalm

Tel.: (07121) 8 13 62  
[www.sturm-eningen.de](http://www.sturm-eningen.de)



Bäckchen und schneeweisem Bart wurde ein Exportschlager. Diese und die europäischen Bilder hatte auch Thomas Nast, ein deutscher Einwanderer, im Kopf, als er 1863 für eine Zeitung den ersten „Santa Claus“ zeichnete und mein Aussehen für Generationen festlegte. Er und seine Zeitgenossen haben mich auch an den Nordpol umgesiedelt.

**1927 schrieb die New York Times:** „Ein standardisierter Santa Claus erscheint den Kindern. Größe, Gewicht, Statur sind ebenso vereinheitlicht wie das rote Gewand, die Mütze und der weiße Bart.“ Sehen Sie das im Rückblick auch so?

Ja. Ich war zu einer so netten und internationalen Erscheinung geworden, dass ich sogar marktauglich geworden war. Zufällig war ich in den Unternehmensfarben von Coca-Cola gekleidet. Das kam dem Konzern sehr zugute. Sie feilten noch etwas an meiner Leibesfülle, drückten mir eine Flasche in die Hand und machten – zugegeben sehr hübsche – Werbebilder mit mir als Maskottchen. Ich weiß heute nicht mehr, warum ich diesen und seitdem

viele andere Werbeverträge unterschrieben habe. Sie fordern, dass ich immer gleich auszusehen habe und nicht mehr abnehmen darf.

#### **Ohne Zweifel hat das Ihr Image geprägt.**

Und meiner Figur geschadet. Obwohl ich so dick offenbar Gemütlichkeit ausstrahle.

**Aus Nordamerika stammt auch die Idee, Sie mit einem fahrbaren Untersatz auszustatten. Sind Sie dankbar für diese kreative Ergänzung?**

Nun, seit der Reformation bin ich ja meist zu einer Zeit unterwegs, wenn bereits Schnee liegt. Von den Umständen am Nordpol ganz zu schweigen. Es war also keine schlechte Idee, als mir die Amerikaner 1812 erstmals einen Schlitten zuschrieben. 1821 kamen dann auch die Rentiere dazu und ich musste ihn nicht länger schieben. Andere Dichter beeilten sich, den Tieren Namen zu geben, und schon 1823 half mir ein Reim, sie zu rufen: Dasher, Dancer, Prancer und Vixen, Comet, Cupid, Dunder und Blixem.

**... die selbst schon Berühmtheiten sind. Denken wir nur an Rudolph mit der roten Nase.**

Nun, ein junger Nachzügler. Er kam erst 1939 zum Gespann dazu.

**In Ihrem Beruf erfüllen Sie Wünsche von Kindern aus aller Welt. Millionen Wunschzettel und Briefe müssen verarbeitet werden. Allein in Deutschland gibt es dafür neun offizielle Weihnachtspostämter. Haben Sie nicht auch selbst einen Wunsch, den man Ihnen erfüllen könnte?**

Wie ich erzählt habe, muss ich – zusammen mit meinen Wichteln – den Großteil des Jahres recht isoliert in arktischer Kälte verbringen. Ich frage Sie: Wäre das der Ort, an dem Sie gerne ansässig sind, nur weil es die gute Geschichte so verlangt? Vielleicht könnten die Leute einmal eine neue Tradition erfinden? Eine, die mich zurück zu meinen Wurzeln bringt, an die warme Mittelmeerküste in der Türkei!

 Foto: Kirill Kedrinski, stock.adobe.com  
(Nikolaus); gudrun, stock.adobe.com (Fläche)

# Über das Winterwunderland!



## Auf Langlaufskiern über die wilde Alb

Auf die passenden Bretter kommt es an: Rad + Sport Schwald bietet Beratung und Service

Wenn es wieder richtig knackig kalt wird, verwandelt sich die raue Schwäbische Alb mit ein bisschen Glück in ein besonderes Winterparadies. Besonders gut lässt sich die wilde Schneelandschaft dann auf Langlaufskiern erkunden – oder auch bei einer Wanderung, vielleicht sogar mit Schneeschuhen. Mit der richtigen Vorbereitung muss man dabei gar nicht einmal weit fahren, um einen tollen Urlaubstag verbringen zu können. Weite Felder, verschneite Wälder, bizarre Felsformationen und eine oft klare Fernsicht bis zu den Alpen belohnen all diejenigen, die sich hinter dem warmen Ofen hervortrauen.

„Eine meiner Lieblingsrunden liegt direkt vor meiner Haustüre“, berichtet Jürgen Schwald von Rad + Sport Schwald in Mün-

singen. „Beim Dottinger Skilift drehe ich besonders gerne eine Winterrunde.“

Wenn er nicht selbst draußen unterwegs ist, sorgen er und sein Team für die passende Ausrüstung für Aktive – als einer der letzten Händler, die noch Skier vor Ort zum Aussuchen anbieten und zudem auch noch den Service für vorhandene Skier erledigen.

### Wenn's drauf ankommt: Am besten die richtige Beratung nutzen

Eingeweihte wissen: Die Ski müssen gepflegt werden, damit sie gut laufen – und dazu braucht es entweder das klassische Wachs oder moderne Alternativen, je nach dem, was der Kunde bevorzugt.

„Gerade beim Kauf von Langlaufskiern kann man viel falsch machen“, erklärt der Experte, „weil hier Nuancen darüber entscheiden, ob man mit dem ausgewählten Ski auch wirklich glücklich wird.“ Schon demonstriert Schwald, was er damit meint: Passt der Schwerpunkt nicht, so wird jeder Anstieg zur Quälerei, wenn nicht gar zur Unmöglichkeit.

Routiniert beweist Schwald, wie eine gute Beratung aussieht: Das buchstäbliche Blatt zeigt dabei auf, ob der Ski passt, wenn er über einem Papier liegt. Hier zeigt sich auch der Vorteil, der in diesem Fall jeden Internetkauf schlägt: Noch vor Ort wird zuerst getestet, ob die Ausrüstung passt. „Und tatsächlich ist eine Ausrüstung, die aus den Skiern, den passenden Stiefeln und den Stöcken besteht, meist deutlich günstiger



als gedacht“, so Schwald – anders als im Bereich der Abfahrt.

Auch Schneeschuhe hat das Sportgeschäft im Programm – oder auch passende Wanderstiefel. „Oft reichen die ja völlig aus, wenn man im Winter unterwegs sein möchte. Egal wie, Hauptsache, man geht raus: Es lohnt sich wirklich.“ Und gesund ist es obendrein, für jung bis alt, wenn man nicht übertreibt.

Über die ganze Alb verteilt findet sich ein wahres Winterwanderungs- und Langlauf-Paradies. Mit den Ski kommt man in

kurzer Zeit weiter herum auf einem vielfältigen Netz an Loipen für alle Niveaus, von sanften Anfängerrunden in Ebenen in blau bis hin zu anspruchsvollen schwarzen Strecken in Höhenlagen, die oft durch echte Winterwunderland-Landschaften führen.

### Viel Raum für neue Routen

Gerade in und um Münsingen herum werden gute Loipen für Klassik und Skating präpariert, nicht selten auch mit Nachtloipen und Möglichkeiten zur Einkehr.

Auch darüber hinaus locken schneebedeckte Weiten, klare Fernblicke – und nach der Tour auch gemütliche Gasthäuser.

Wer sich selbst ins Winterabenteuer stürzen möchte, kann sich online über aktuelle Möglichkeiten und die Bedingungen vor Ort informieren: Wer neue Runden mit über einhundert Kilometern entdecken möchte, findet dazu Tipps auf [www.schwaebischealb.de/winter/langlaufen](http://www.schwaebischealb.de/winter/langlaufen).

 Fotos und PR-Artikel: Martin Gehring. [www.bellAlb.de](http://www.bellAlb.de)



**RAD+SPORT SCHWALD** mit dem Schwerpunkt Bikesport ist das Fachgeschäft für E-Bikes, Mountain-Bikes, Rennräder und Kinderräder – unter anderem der Marken ‚Cube‘ und ‚Bergamont‘. Wir führen Räder in jeder Ausführung sowie ein umfangreiches Sortiment an Erstzteilien, Zubehör und Rad-Ausrüstung. In unserer Werkstatt führen wir alle Service- und Wartungsarbeiten rund ums Rad und E-Bike aus. Im Sortiment finden Sie überdies alles für den Berg- und Trekkingsport, den Laufsport und in der Winterzeit den Skisport. Dabei verkauft unser Team nicht nur Sport, sondern lebt ihn auch selbst: Auf dieser erfahrenen Grundlage erhalten unsere Kundinnen und Kunden die beste, kompetenteste und individuellste Beratung. | [www.radsport-schwald.de](http://www.radsport-schwald.de)



Reservieren Sie Ihr Bike für eine Tour durch das Biosphärengebiet:  
[www.muensingen.com/aktivitaeten/rad/verleih](http://www.muensingen.com/aktivitaeten/rad/verleih)



**RAD+SPORT SCHWALD | Grundstrasse 1 | 72525 Münsingen | 07381 2088 | [info@radsport-schwald.de](mailto:info@radsport-schwald.de)**  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 09:00–12:30 und 14:00–18:30 Uhr | Samstag 09:00–13:00 Uhr



# Schluss mit Pseudo-BGM!

Haben Sie auch schon erlebt, dass Ihre Maßnahmen zur Gesundheit im Unternehmen ins Leere laufen? Fitnessräume, die leer stehen, und Yoga-Kurse, die abgesagt werden? Frustration bei Mitarbeitern, Führungskräften und im HR-Team sind oft die Folge. Der Grund? Pseudo-BGM, das mehr Stress erzeugt als es löst...

**Am 5. Februar 2026 haben Sie die Gelegenheit, aus erster Hand zu erfahren, warum 80% aller betrieblichen Gesundheitsmanagement-Maßnahmen scheitern und wie Sie es besser machen können.**

Unsere Experten zeigen Ihnen, wie Sie

- ▲ Die typischen Fehler im BGM vermeiden
- ▲ BGM und BGF klar voneinander abgrenzen
- ▲ Alle relevanten Ebenen – Mitarbeiter, HR, Führung, Betriebsrat – einbinden
  - ▲ BGM messbar machen und relevante Kennzahlen nutzen
  - ▲ Bewegungsangebote sinnvoll in den Arbeitsalltag integrieren
    - ▲ Sofortmaßnahmen gegen Stress implementieren
    - ▲ Steuerliche Vorteile und ROI erkennen

Eine spannende Podiumsdiskussion mit Experten aus Wissenschaft, Therapie, HR und Steuerberatung, die Klar- text sprechen, erwartet Sie: Nutzen Sie die Chance, um Ihre Fragen direkt an die Referenten zu richten und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Profitieren Sie vom direkten Austausch an Infotischen, knüpfen Sie wertvolle Kontakte mit Geschäftsführungen und HR-Managern und genießen Sie Snacks und Getränke – alles inklusive!

**Lassen Sie uns gemeinsam an einem effektiven und strategischen Gesundheitsmanagement arbeiten.  
Aber Achtung: Nur 50 Plätze stehen zur Verfügung. Melden Sie sich jetzt auf [www.Health-Summit.de](http://www.Health-Summit.de) an!**



**Corporate Health  
Business Summit**

*Mit Gesundheit im Unternehmen hoch hinaus!*

**[www.Health-Summit.de](http://www.Health-Summit.de)**