

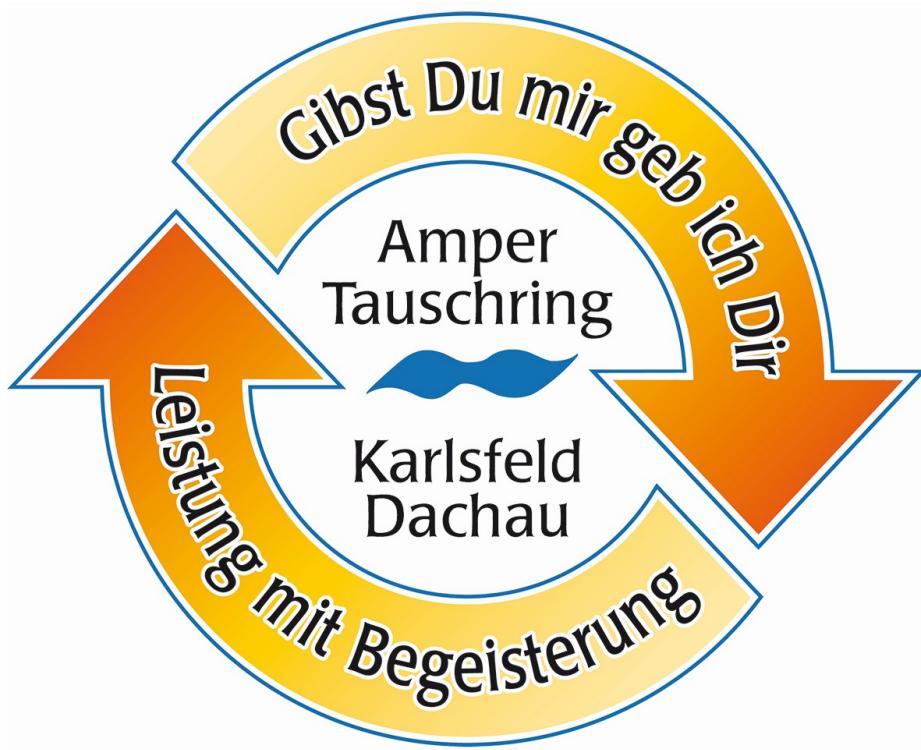
# Amper-Tauschring Karlsfeld-Dachau 20-jähriges Jubiläum

2003 -  
2023

# Marktzeitung Online

## September - Dezember 2023

Info-Ausgabe



[www.ampertauschring.de](http://www.ampertauschring.de)

Bankverbindung: Amper-Tauschring Karlsfeld-Dachau, Sparkasse Dachau, IBAN: DE59 7005 1540 0280 3485 58

## Inhaltsverzeichnis

Termin-Kalender 2023 / 2024	5
Das Familienkonto – was bedeutet das konkret?	6
Das Sozialkonto	6
ATR in den „Dachauer Nachrichten“	6
Hilfe bei überlasteten Postfächern	6
Mitfahrtgelegenheit	6
Referate	6
Repair Café	6
Sammeln für den guten Zweck	7
Sommerfest 2023	7
Verlust des Tauschheftes	7
Bericht über den Vortrag von Robert Hofmann am 11. Mai	8
Bericht über den Vortrag von Gabriele Behling am 14. Juni	10
Bericht über den 1.-Hilfe-Auffrischungskurs von BRK-Ausbilder Bernhard Glitzner am 10. August	12
ATR-Sommerfest 2023 in Dachau bei Gertraud Ramsteiner	16
Ein Mitglied erzählt über ihre Wahlheimat in der Schweiz – T4	17
Nummern der Rubrikgruppen	19
Biete - Suche - Biete - Suche - Biete - Suche – Biete	20
Die Sonne scheint noch 4,5 Milliarden Jahre	26



Liebe Interessenten des Amper-Tauschring Karlsfeld-Dachau,

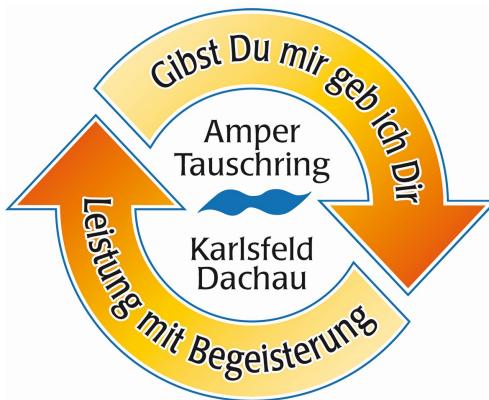
unser Ausflug nach Landshut zum 20-jährigen Jubiläum des Amper-Tauschring wird uns als tolles Erlebnis in Erinnerung bleiben. Den ATRlern einen wunderschönen gemeinsamen Tag zu bereiten, diesen Wunsch konnten sich unsere Freunde von der Landshuter Tauschbörse erfüllen.

Neben interessanten Berichten unseres Redakteurs rundet unsere Wahl-Schweizerin mit „Schweizer Traditionen“, Teil 4, den unterhaltsamen Teil unserer Zeitung ab.

Auch unsere, im August herausgebrachte Jubiläumsschrift zum 20-jährigen Bestehen des Amper-Tauschring Karlsfeld-Dachau steht hier als Download zur Verfügung.

Schöne herbstliche Grüße sendet Euch das OrgTeam des Amper-Tauschring Karlsfeld-Dachau

# Amper-Tauschring Karlsfeld-Dachau



## Tauschen – wie's war, wie's ist

### Pioniere des Tauschring-Systems

Der deutsch-argentinische Ökonom und Kaufmann, Silvio Gesell (1862 – 1930), sowie die in Chemnitz geborene Architektin und Ökologin, Margrit Kennedy (1939 – 2013), waren die Wegbereiter des Systems „Tauschring“.

*Silvio Gesell* hat „in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts Menschen dazu inspiriert, mit selbst geschaffenen, komplementären Zahlungsmitteln zu experimentieren, um so in Zeiten von Geldverknappung und Arbeitslosigkeit lokale Wirtschaftskreisläufe in Schwung zu bringen“<sup>1)</sup>

*Margrit Kennedy* hat sich fast drei Jahrzehnte lang für bessere Lösungen der Probleme des Geldsystems eingesetzt und praktische Alternativen mit entwickelt, wie z.B. die Regionalwährung, der „Chiemgauer“. Margrit Kennedy war bis 2002 Professorin für Ressourcen sparendes Bauen an der Universität Hannover und befasste sich über dreißig Jahre lang mit der Reform des Geldwesens und hat dazu mehrere Bücher veröffentlicht.

### Beginn des Amper-Tauschring Karlsfeld-Dachau

Für die GründerInnen des Amper-Tauschring Karlsfeld-Dachau wurde der Gedanke „*Gibst Du mir, geb ich Dir*“ zum Leitmotiv ihres Zusammenschlusses. Angeregt durch eine Bekanntschaft mit dem LETS Tauschnetz München, verbündete sich 2003 eine kleine Gruppe von Frauen und Männern aus Dachau und Karlsfeld, um eine Tauschgemeinschaft im Sinne oben genannter Vordenker aufzubauen.

## Tauschen – wie wir es heute praktizieren

Um es praktisch darzustellen, verstehen wir unter dem Begriff „Tauschring“ einerseits anderen unsere Hilfe anzubieten, anderseits auch selbst Angebote von anderen Mitgliedern anzunehmen.

Wir alle verfügen über unterschiedliche Kenntnisse, Fähigkeiten oder Talente, die wir innerhalb unserer Tausch-Gemeinschaft anbieten können. Es können sowohl Menschen davon Gebrauch machen, die nicht mit Geld bezahlen können, als auch jene, die einfach die Möglichkeit, diese Angebote in Anspruch nehmen zu wollen, teilnehmen. Es werden auch Leistungen getauscht, die von Nicht-Fachleuten angeboten werden. Jeder kann sich auf die eine oder andere Art einbringen.

Manche haben das Talent zu nähen oder zu stricken. Andere bieten lieber ihre zwischenmenschliche Hilfe an. Sie lesen älteren oder kranken Menschen etwas vor oder übernehmen eine Stunde Babysitting. Manche arbeiten lieber im Garten oder kaufen für jemanden gerne ein oder übernehmen Botengänge.

Für jede geleistete Stunde gibt es 20 Ampertaler (ATL = Verrechnungseinheit). Die geleisteten Punkte werden beim Gebenden als Plus-Punkte, beim Nehmenden als Minus-Punkte im Tauschheft festgehalten.

Es funktioniert alles ohne Geld. Lediglich anfallende Material- oder Fahrtkosten werden in Euro vergütet.

Am Schluss unserer „Marktzeitung“ seht Ihr, welche Tausch-Rubriken es gibt und welche Angebote unsere Mitglieder untereinander tauschen bzw. nach welchen Hilfen sie Ausschau halten.

<sup>1)</sup> Zitat: Homepage des „Tauschring Talentebrunnen“ München Südost: [www.talente-brunnen.de](http://www.talente-brunnen.de)

## Termin-Kalender 2023 / 2024

Wie gewohnt, wechseln unsere Mitgliedertreffen nicht nur monatlich zwischen Dachau und Karlsfeld, sondern auch zwischen Mittwoch und Donnerstag.

Donnerstags treffen wir uns in Karlsfeld, mittwochs in Dachau, so dass möglichst alle Mitglieder hin und wieder dabei sein können.

Mit Rücksicht auf die berufstätigen Mitglieder beginnen unsere Treffen um **19.30 Uhr**.

Do 12.10.2023	19.30	Bürgertreff Karlsfeld, Rathausstr. 65 – <i>Mitglieder-Versammlung</i>
Mi 08.11.2023	19.30	Bürgertreff Dachau-Ost, Ernst-Reuter-Platz 1
Do 14.12.2023	19.30	Bürgertreff Karlsfeld, Rathausstr. 65 - <i>Weihnachtsfeier</i>
Mi 10.01.2024	19.30	Bürgertreff Dachau-Ost, Ernst-Reuter-Platz 1
Do 08.02.2024	19.30	Bürgertreff Karlsfeld, Rathausstr. 65 - <i>Vortrag</i>
Mi 13.03.2024	19.30	Bürgertreff Dachau-Ost, Ernst-Reuter-Platz 1
Do 11.04.2024	19.30	Bürgertreff Karlsfeld, Rathausstr. 65
Mi 08.05.2024	19.30	Bürgertreff Dachau-Ost, Ernst-Reuter-Platz 1
Do 13.06.2024	19.30	Bürgertreff Karlsfeld, Rathausstr. 65
Mi 10.07.2024	19.30	Bürgertreff Dachau-Ost, Ernst-Reuter-Platz 1
Sa 13.07.2024	13.00	Sommerfest im Naturfreunde-Garten, Günding
Do 12.09.2024	19.30	Bürgertreff Karlsfeld, Rathausstr. 65
Mi 09.10.2024	19.30	Bürgertreff Dachau-Ost, Ernst-Reuter-Platz 1
Do 14.11.2024	19.30	Bürgertreff Karlsfeld, Rathausstr. 65
Mi 11.12.2024	19.30	Bürgertreff Dachau-Ost, Ernst-Reuter-Platz 1 - <i>Weihnachtsfeier</i>

**Termine und Ortsänderungen** werden rechtzeitig vorher bekannt gegeben.

Bitte beachtet dazu auch die Veranstaltungshinweise in den

Tageszeitungen: Merkur (Dachauer Nachrichten), Süddeutsche (SZ Dachau)

Wochenblätter: Amper-Bote, Dachauer Rundschau, Karlsfelder Werbespiegel,  
Kurier Dachau, Karlsfeld und Landkreis

## Pinnwand

### Das Familienkonto – was bedeutet das konkret?

Personen, die einer Familie angehören bzw. im selben Haushalt leben, entrichten nur **einen** Mitgliedsbeitrag und führen eine **gemeinsame** Mitgliedsnummer.

### Das Sozialkonto

Auf das Sozialkonto können Stunden gespendet werden. Diese werden an Mitglieder verteilt, die aus gesundheitlichen Gründen länger keine eigenen Ampertaler erwerben können.  
Es ist auch für Senioren gedacht, die selber nicht mehr in der Lage sind, Ampertaler zu „erarbeiten“. Passive Mitglieder sollen nicht unterstützt werden.  
Wenn ein Mitglieder ausscheidet, kann es selbst entscheiden, wem es die Punkte vererben möchte: Einem Mitglied oder dem Sozialkonto.

### ATR in den „Dachauer Nachrichten“

In der Wochenend-Ausgabe vom 16./17. September 2023 der „Dachauer Nachrichten“ des Münchener Merkur wurde der Amper-Tauschring anlässlich seines 20-jährigen Jubiläums von der jungen Redakteurin Verena Möckl in ihrem detailliert und interessant verfassten Artikel sehr positiv ins Licht gerückt (*das OrgTeam hält für Euch ein Exemplar der Zeitung zum Durchlesen bereit*).

Wir haben uns sehr herzlich bei Verena Möckl für ihr Engagement bedankt.

„Auch die Resonanz ließ nicht lange auf sich warten. Was wollen wir mehr?“ (Ingrid Stich). Wir fänden es super, wenn der ATR durch diese Initiative neue Mitglieder gewinnen könnte.

### Hilfe bei überlasteten Postfächern

Das PC-Postfach mehrerer Mitglieder scheint überlastet zu sein, so dass Rundmails des OrgTeams zurückgeleitet werden, weil keine Kapazität mehr für einen reibungslosen Empfang frei ist.

**Wichtig:** Mitgliedern, die PC-Probleme dieser Art haben, raten wir, sich mit unserem Administrator in Verbindung zu setzen. Gegen eine ATL-Pauschale ist er gerne bereit, Eure Postfächer **online** durchzuschauen bzw. Euch Tipps zu geben, wie Ihr selber wieder genügend Platz für eingehende Mails schaffen könnt. Bitte nehmt dieses Angebot wahr.

### Mitfahrglegenheit

Mitglieder, die mit dem Auto zu unseren Treffen kommen, bitten wir, nichtmotorisierten ATR-Freunden eine Mitfahrglegenheit anzubieten. Euer **Angebot**, das Ihr bitte an [orgteam@ampertauschring.de](mailto:orgteam@ampertauschring.de) sendet, geben wir gerne in einem Rund-Mail bekannt.

Andererseits können sich Mitglieder auch pro-aktiv um eine Mitfahrglegenheit selber bemühen. Eingehende **Gesuche** leiten wir gerne an Mitglieder, die jemand zu unseren Treffen mitnehmen, weiter.

### Referate

Folgende Referate sind für Anfang 2024 bei unseren Mitglieder-Treffen geplant:

Mi 10.01.2024	Dachau	Vortrag: „Fit und gesund durch eine vitalstoffreiche VollWERT-Ernährung“
Do 08.02.2024	Karlsfeld	Vortrag: „Mein Spaß am Impro-Theater.“

### Repair Café

Die Kaffeemaschine ist kaputt, der Staubsauger hat eine Menge. Wer etwas zu reparieren hat und im Tauschring niemanden dafür findet, wende sich in Dachau an das Repair Café der Caritas, Landsberger Str. 11, Telefon: 08131-298-1150.

Dort ist jeden zweiten Freitag im Monat zwischen 14.00 und 16.00 Uhr ein Team von Bastlern tätig, das vielleicht helfen kann. Und: **Reparieren ist aktiver Umweltschutz!**

## Sammeln für den guten Zweck

**Kronkorken** landen häufig in der Natur oder im Restmüll. Durch unser Mitwirken können wir dafür sorgen, dass das wertvolle Material weiter verwertet wird. Petra Bauer sammelt für ein besonderes Spendenprojekt für Kinder in Ghana.

**Brillen** sind in vielen Ländern der Welt Mangelware. Wenn Brillen nicht mehr gebraucht werden, könnt Ihr sie gerne spenden. Bis jetzt konnten **25 Brillen** eingesammelt werden.

Eure Sammlung wird gerne entgegen und bei einer Sammelstelle eingereicht.

## Sommerfest 2023

Unser legendäres Sommerfest fand heuer nicht wie üblich bei den Naturfreunden in Günding, sondern in einem Garten in Dachau statt.

Durch die hübsche Dekoration und dank des familiären Rahmens wurde es dieses Mal ein besonders schönes Fest, wie es alle Teilnehmenden hervorhoben. Gegrilltes wie die mitgebrachten, lecker zubereiteten Salate, Kuchen und Nachspeisen ergab eine herrliche Vielfalt an Leckereien, über die sich alle gefreut haben.

**Ein herzlicher Dank** geht an unsere Gastgeberin sowie an **alle Mitwirkenden**, besonders auch an unseren Ersatz-Grillmaster.

## Verlust des Tauschheftes

Bei einem **verloren gegangenen Tauschheft** sind für ein Ersatzheft 5,00 Euro sowie 50 ATL zu leisten.

## Bericht über den Vortrag von Robert Hofmann am 11. Mai



### Strukturwandel in der Medienwelt

Ein großer Teil der Mitglieder des Amper-Tauschring (ATR) Karlsfeld-Dachau gehört zweifelsohne zu den gesetzteren Jahrgängen. Da war es durchaus sinnvoll, über den Strukturwandel in der Medienwelt zu sprechen. Unser Mitglied Robert Hofmann (*Bild oben, ganz rechts*) beim Mitglieder-Treffen am 11. Mai in Karlsfeld versuchte, daher Licht ins Dunkel zu bringen.

„(Fast) alle haben einen Internetanschluss, verwenden zusätzlich Handys und viele lesen eine Tageszeitung“, eröffnete Hofmann seinen Vortrag. „Doch wenn Sie in Urlaub fahren, haben Sie kein Internet.“ Da empfiehlt sich der Kauf einer kleinen, sogenannten Fritzbox (*Bild links*). Die

kosten zwischen 60 und 150 Euro, hängt am Strom und arbeitet mit einer SIM-Karte wie ein Handy. Auf diese Weise kann man sogar Fernsehen.

Solch eine zusätzliche Karte kann man sich als Duo-Card beim Handy-Provider (Telekom, Vodafone, O2 und so weiter) oder als Prepaid-Card (mit im Vorhinein bezahlten Verbindungsgebühren) für etwa 30 Euro besorgen. Alternativ lasse sich auch die SIM-Karte aus dem Handy in die Fritzbox stecken und so ein Internet-Anschluss herstellen. Der große Vorteil ist laut dem Referenten, man kann diese Ausrüstung zusammen mit einem Tablet oder iPad leicht im Reisegepäck verstauen und sich so die Internet-Gebühren in den Hotels oder am Campingplatz sparen. Solche Tablets gebe es je nach Preisklasse zum Teil auch mit einer großen virtuellen Tastatur und eigenem Speicher.

Mit Hilfe des Anbieters Satellite ([www.satellite.me](http://www.satellite.me)) lasse sich sogar übers Internet telefonieren. Die ersten 100 Minuten pro Monat seien kostenfrei. Man muss sich, statt eine SIM zu besorgen, nur eine App über Google Play oder den Apple

App Store aufs Handy laden. Das funktioniert in 63 Ländern der Erde, von Australien bis USA. Wer mehr als 100 Minuten im Monat braucht, muss allerdings einen Vertrag mit dieser Firma schließen und bekommt eine Flatrate für 4,99 Euro pro Monat. Hofmann findet das ganz praktisch, zumal man die Flatrate auch nach einem Monat wieder kündigen könne. Aber er wolle keine Werbung machen, meinte er augenzwinkernd. Nötig sei nur ein 6-Volt-Stromanschluss mit passendem Netzteil.



Der Strukturwandel in unserer Welt schreite jedoch auch anderweitig unaufhaltsam voran. So ließen sich Termine bei sehr vielen Ärzten heute nur noch online vereinbaren. Gut, wenn man dann ein Handy, einen Computer oder ein Tablett zur Verfügung hat. Das ist für so manche älteren Leute eine echte Belastung. Auch Krankschreibungen kann man sich seit 1. Januar 2023 vom Arzt online schicken lassen, sie selber ausdrucken und dann an Krankenkasse beziehungsweise Arbeitgeber schicken. „Direkt funktioniere das leider noch nicht“, sagte Robert Hofmann. Wer mit dem Auto in Europa in Urlaub fahre, könne ein Kästchen wie der Go-Box in Italien bei den Autofahrervereinigungen à la ADAC, ACE oder AvD aufladen und dann an den Autobahn-Maut-Stellen im Ausland automatisch abbuchen lassen. Denn ohne zu bezahlen, könne es teuer werden.

Ein neues Stichwort ist „künstliche Intelligenz“, kurz KI genannt. Sie können helfen, so Hofmann, aber sie habe auch viele Schattenseiten. So gebe es bereits KI-Anwendungen, bei denen man seine Wehwehchen nur noch einem Computer schildere. Aber es fehlt jegliches Einfühlungsvermögen. Und ganz ehrlich, wer wollte sich schon auf die reine Diagnose aus der KI verlassen? Auch KI steckt hinter Alexa oder Siri und so weiter. Hier kann KI recht hilfreich sein, löst aber auch nicht jede Frage. Das gesprochene Wort in schriftlichen Text umzuwandeln, kennen wir von Alexa oder Siri und anderen einschlägigen Programmen fürs Handy.

*Referent Robert Hofmann hatte neben der Fritzbox (im Bild rechts) auch zwei Tablets zur Demonstration mitgebracht.*



Text + Fotos: Reinhard-Dietmar Sponder

## Bericht über den Vortrag von Gabriele Behling am 14. Juni

200.000 Probanden über bis zu 30 Jahre untersuchen

Über die Gesundheitsforschung am Beispiel des Helmholtz-Zentrums München informierte unser Mitglied Gabriele Behling (*Bild rechts*) beim Mitglieder-Treffen des Amper-Tauschring Karlsfeld-Dachau im Bürgertreff Dachau-Ost am 14. Juni. Die Helmholtz-Gemeinschaft betreibe 18, übers gesamte Bundesgebiet verteilte Zentren (*Bild unten*), eines davon auch im Münchener Umland.



Laut Helmholtz-Homepage arbeiten 45.000 Mitarbeiter, darunter allein 13.000 Forscherinnen und Forscher aus aller Welt „an der Welt von morgen“. Ihr Forschungsbudget beläuft sich auf etwa 5,9 Milliarden Euro. Die Grundfinanzierung von 70 Prozent dieses Betrages kommt aus Steuermitteln und zwar zu neun Zehnteln vom Bund und zu einem Zehntel von den Bundesländern. Die restlichen rund 30 Prozent der Grundfinanzierung müssen die Mitglieder der Helmholtz-Gemeinschaft aus Drittmitteln einwerben.

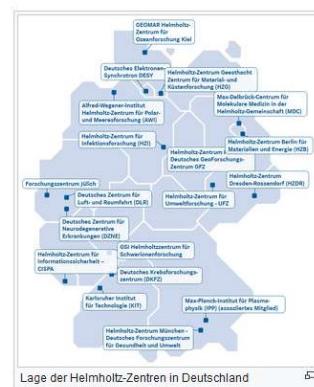
Die Helmholtz-Gemeinschaft ist damit die größte unabhängige naturwissenschaftlich-technisch und biologisch-medizinisch ausgerichtete Wissenschaftsorganisation der Bundesrepublik. Ihr Ziel ist es, sich um große und drängende Fragen von Wissenschaft, Gesellschaft und Wirtschaft zu kümmern. Dafür stellt sie laut Referentin Behling den Wissenschaftlern auch große und teure Technik zur Verfügung. Man denke nur ans Forschungszentrum Jülich (FZJ) zur interdisziplinären Forschung in den Bereichen Energie, Information und Bioökonomie, insbesondere auch mittels Supercomputer oder das Deutsche Elektronen-Synchrotron DESY in Hamburg, bei dem die kleinsten Teile der Materie erforscht werden.

Die 18 Forschungszentren konkurrieren untereinander um die Forschungsgelder. Das Helmholtz-Zentrum München – Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (HMGU) hat seinen Sitz in Neuherberg im Norden von München. Dort arbeitete auch Gabriele Behling bevor sie in Altersteilzeit trat. Wie der Namensanteil „Gesundheit und Umwelt“ schon sagt, gehörte früher auch das Thema Umwelt zum Aufgabenspektrum. Doch das wurde inzwischen von München nach Leipzig abgegeben.

Wissenschaftler der Helmholtz-Gemeinschaft, von Universitäten und der Leibniz-Gemeinschaft führten laut Behling 2014 erstmals an 200.000 Probanden zwischen 20 und 69 Jahren Deutschlands größte Nationale Kohorten-Gesundheitsstudie (NAKO) durch. Sie will mehr

Mitglieder der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren sind (in Reihenfolge der Akronyme):

- AWI, Alfred-Wegener-Institut, Helmholtz-Zentrum für Polar- und Meeresforschung, Bremerhaven
- CISPA, Helmholtz-Zentrum für Informationssicherheit, Saarbrücken
- DESY, Deutsches Elektronen-Synchrotron, Hamburg
- DKFZ, Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg
- DLR, Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Köln
- DZNE, Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V., Bonn
- FZJ, Forschungszentrum Jülich, Jülich
- GEOMAR, Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel, Kiel
- GFZ, Helmholtz-Zentrum Potsdam – Deutsches GeoForschungsZentrum, Potsdam
- GSI, Helmholtzzentrum für Schwerionenforschung, Darmstadt
- Hereon, Helmholtz-Zentrum Hereon (bis 2021: HZG, Helmholtz-Zentrum Geesthacht – Zentrum für Material- und Küstenforschung)
- HMGU, Helmholtz-Zentrum München – Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt, Neuherberg bei München
- HZB, Helmholtz-Zentrum Berlin für Materialien und Energie
- HZDR, Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf
- HZI, Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung, Braunschweig
- KIT, Karlsruher Institut für Technologie, Karlsruhe
- MDC, Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin in der Helmholtz-Gemeinschaft, Berlin-Buch
- UFZ, Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung, Leipzig



Informationen über die so genannten Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes mellitus, neurologische und psychiatrische Erkrankungen, Infektionskrankheiten, Erkrankungen der Atmung sowie Krankheiten des Bewegungsapparates sammeln. Dabei geht es um die Lebensumstände und Krankheitsgeschichte der Menschen sowie medizinische Untersuchungen.

Das wurde und wird alle drei Jahre wiederholt. Die Studie läuft über bis zu 30 Jahre. „Dabei dürfen die Wissenschaftler auch die Sterblichkeitsregister einsehen.“ Das sei sonst Wissenschaftlern verwehrt. „Diese Langzeitdatenerfassung erlaubt Rückschlüsse, wenn später

bestimmte Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes ausbrechen.“ Da hakte Ingrid Stich ein und gab Ihrer Sorge Ausdruck, Wissenschaftler könnten auf diese Weise eines Tages aussortieren, wer sich noch vermehren dürfe. Doch Behling beruhigte, hier gehe es um Rückschlüsse auf genetische Veranlagungen oder Lebensstil.

Die Helmholtz-Gemeinschaft betreut verschiedene Informationsdienste, so den Krebsinformationsdienst. Er verbreitet die neuesten Informationen verständlich sowohl für Ärzte als auch für Patienten. Ein weiterer Informationsdienst beschäftige sich mit Themen wie Allergie, Lungenerkrankheiten und Diabetes. Die Informationsdienste beschreiben Studien und vermerken auch, ob noch weitere Probanden teilnehmen können. Das Bundesforschungsministerium finanziert meist nur die ersten Projekte einer Forschungsfrage. Weitere, so Behling, müsse die Helmholtz-Gemeinschaft aus Eigenmitteln bestreiten. Die Referentin stellte klar, das Helmholtz-Zentrum habe stets nur die Ideen. Zum Beispiel ein Medikament dazu müsse dann die Industrie selbst entwickeln.

Allein das Helmholtz-Zentrum in München beschäftige 2500 Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter. Das ist in den vergangenen Jahren eine Zunahme von 800. Unter all den Mitarbeitern befinden sich nach den Worten der Referentin 400 bis 650 Doktoranten. Die seien so engagiert, dass sie mehr als ihre reguläre Arbeitszeit ableisteten. Aber auch sie würden wie viele der wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stets nur für zwei bis drei Jahre eingestellt. Denn der wissenschaftliche Nachwuchs soll sich auch noch woanders weiterbilden.

Behling räumte ein, dass solche Zeitverträge einen negativen Beigeschmack haben. Wichtig sei es jedoch nicht, möglichst viele Doktoranten zu haben. Vielmehr gehe es darum, eine große Zahl von Artikeln in den weltbesten Journals zu veröffentlichen. Doch immer mehr gehe es in Deutschland darum, die Leute zu halten. Doch das sei bei einem Jahresgehalt von 60.000 bis 70.000 Euro für einen Gruppen-Institutsleiter gar nicht so einfach. Etwa ein Autoingenieur in der Industrie verdiene deutlich mehr. Wie wichtig die Information der Politiker über die Forschungsergebnisse sei, betonte Behling. Denn immerhin entscheidet die Politik über die Höhe der Forschungsgelder für die Helmholtz-Gemeinschaft.

In der Diskussion fand es Gertraud Ramsteiner gut, dass das HMGU beispielsweise Blutwerte erforsche. „Nicht einmal der Hausarzt weiß über die Nebenwirkungen von Blutdrucktabletten Bescheid“, warf Ingrid Stich ein. Denn kein Arzt könne alle Veröffentlichungen lesen. Doch selbst wenn sie heute etwas zum Thema lesen, könne das schon morgen wieder überholt sein.

Gabriele Behling betonte die Pflicht zur ständigen Fortbildung. Doch Stich ließ nicht locker. In Amerika sei die einschlägige Forschung viel weiter als in Deutschland. Die Impf-Nebenschäden bei Corona und die versteckte Impf-Pflicht für Mitarbeiter, wie sie das bei Rewe erfahren habe, kritisierte Ingrid Helgemeir. Wer sich nicht habe impfen lassen, habe im Infektions-Fall keine Lohnfortzahlung erhalten. Die Diskriminierung Ungeimpfter, so Stich, sei sogar so weit gegangen, dass Bekannte erklärt hätten, als Ungeimpfte brauche sie gar nicht mehr kommen.



*Die Gesundheitsforschung in Deutschland am Beispiel des Helmholtz-Zentrums München war das Thema des Referats von Gabriele Behling (5. v. l.) bei der ATR-Mitglieder-Treffen (unser Bild) am 14. Juni in Dachau.*

# Bericht über den 1.-Hilfe-Auffrischungskurs von BRK-Ausbilder Bernhard Glitzner am 10. August



## „Wo Blut rauskommt, geht kein Dreck rein“ BRK-1.-Hilfe-Auffrischungskurs beim ATR im Bürgertreff Karlsfeld

Trotz Sommerpause gab es am 10. August für die Mitglieder des Amper-Tauschring Karlsfeld-Dachau die Gelegenheit, einen 1.-Hilfe-Auffrischungskurs zu machen, denn bei den meisten war ihr 1.Hilfe-Kurs schon Jahre und Jahrzehnte her. Ausbilder Bernhard Glitzner vom Bayerischen Roten Kreuz in Dachau informierte im Karlsfelder Bürgertreff über blutende Verletzungen, Brüche sowie Herzinfarkte und Schlaganfälle.

„Blutende Verletzungen sind nie so schlimm wie sie aussehen“, versuchte Glitzner, seinen Zuhörern gleich von Anfang an die Angst zu nehmen. „Wenn eine Verletzung nicht mehr blutet, mach' ma uns Sorgen.“ Zuerst gelte es zu überlegen, wie eine blutende Wunde sich abdecken lässt, damit nicht jemand dazukommt, der kein Blut sehen kann und dann umkippt, wodurch eine weitere Person zu versorgen wäre. „Wo Blut rauskommt, geht kein Dreck rein“, so der Referent. Handle es sich um einen blutenden Finger, könne es schon helfen, diesen hochzuhalten. Alle blutenden Sachen gelte es auf Schulterhöhe zu bringen, etwa in dem sich der Patient hinlege. Das müsse für diesen bequem sein. Auf alle Fälle solle der Ersthelfer immer mit dem Patienten sprechen und ihm erklären, was er tun wolle: „Ich bin da, um Ihnen zu helfen.“

Die Ersthelfer müssten ihre eigene Angst überwinden, etwas auf die Wunde zu legen. Eine Blutvergiftung beginne nach 16 Stunden, nach 18 Stunden werde die Wunde warm, nach 48 Stunden bilde sich Eiter. Spätestens wenn sich schwarze Adern gebildet hätten, solle der Rettungsdienst gerufen werden. Ein Blick in den Verbandskasten sage einem, was man auf die Wunde drauflegen kann und was nicht. Alles was in Papier eingepackt ist, wie eine Wundauflage, könne man auf eine Wunde legen, betonte Glitzner. In den Wundauflage-Packungen seien stets zwei Wundauflagen drin. Mit der ersten könne man gegebenenfalls Dreck aus der Wund wischen und die zweite dann auf die Wunde legen.

Alles was in Plastik eingepackt sei, wie eine Fixier- oder Mullbinde, dürfe man keinesfalls direkt auf die Wunde legen, denn die würde sofort durchgeblutet und nach 90 Sekunden verklebt sein. Deshalb sind auch Tempo-Taschentücher oder Küchenpapier tabu. Plastik ist dagegen OK.

Notfalls ließe sich eine geschlossene Tempo-Taschentuch-Packung oder eine geschlossene Tabak-Packung auf die Wunde legen. Diese oder eben besagte Wundauflage könne der Ersthelfer mit der Fixierbinde festbinden. Diese brauche nicht bis zum Ende abgerollt werden.

Es gelte, nicht zu fest zu wickeln, außer bei einem Druckverband, um eine weitere Durchblutung zu ermöglichen. Bei einem Druckverband könne ebenfalls eine geschlossene Tempo-Taschentuch-Packung an der der Wunde entgegen gesetzten Seite, etwa am Arm oder Bein, mit einer Schleife, wie beim Schuhe binden, befestigt werden. Übrigens: Beispielsweise ein Arm lasse sich bis zu vier Stunden abbinden. Allerdings sind nach den Worten des Referenten die Schmerzen dann bei Patienten so groß, dass diese bewusstlos werden.

„Blut an sich ist nicht giftig“, sagte Bernhard Glitzner. „Nur Aids und Hepatitis können wir uns übers Blut holen.“ Trotzdem sei es sinnvoll, sich Handschuhe anzuziehen. Denn die verhinderten, sich selbst unbewusst mit blutverschmierten Händen ins Gesicht zu greifen. „Alles, was so groß ist, dass ich's verbinde, sollte sich ein Arzt anschauen.“ Der Referent warnte: „Jeder Tierbiss ist giftig. Diese Verletzung wird sich zu 100 Prozent entzünden.“ Da bleibe zwischen 14 und 20 Stunden Zeit zur Behandlung durch Ärzte. Überschätzt würden meist Kopfplatzwunden, denn die Kopfhaut habe keine großen Adern. Daher seien diese Art Wunden meist auch nicht tödlich.

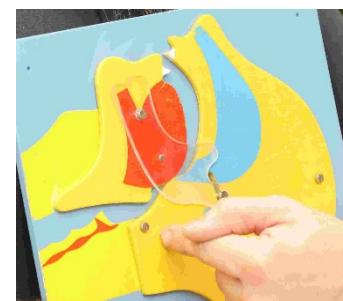
„Es gibt zwei Sachen, die wir nicht verbinden: Die Atemwege und den Hals.“ Bei äußereren Verletzungen am Hals solle der Ersthelfer dem Betroffenen möglichst etwas in die Hand geben, was dieser sich selbst an den Hals drücken soll. Dafür müsse allerdings dessen Arm gestützt werden. Bei blutenden Nasen riet Glitzner, ein kühles und nasses Tuch in den Nacken des Patienten zu legen. Dieser solle breitbeinig sitzen und den Kopf nach vorne halten, damit er möglichst wenig Blut schluckt.

Oft bluteten Verletzungen jedoch gar nicht äußerlich. Wenn etwas anschwillt und höllisch wehtut, bestehe der Verdacht auf einen Knochenbruch. Patienten nähmen dann meist von selbst schon eine Schonhaltung ein. Auch hier gelte es, mit den Patienten zu reden und diese möglichst selbst etwas machen zu lassen, zumindest aber vorher anzukündigen, was man machen wolle. „Ich kann bei einem Bruch nichts Akutes tun.“ Etwa bei einem Beinbruch solle der Patient sich selber abstützen oder eine andere Person setzt sich Rücken an Rücken dahinter. Kühlen hilft bei Brüchen, aber dabei dürfe keinesfalls Gefrorenes verwendet werden.

Bei einem gebrochenen Oberschenkelhals sei es meist für den Patienten am erträglichsten, zu liegen und das Gesäß abzustützen. Sonst könne man nicht viel tun. Bei einem gebrochenen Arm dürfe man keinesfalls selbst mit dem Auto ins Krankenhaus fahren. Hier müsse immer der Rettungsdienst unter 112 gerufen werden. Übrigens müsse, im Gegensatz zur Polizei-Rufnummer 110, bei der 112 immer nach spätestens 30 Sekunden eine Verbindung erfolgen. Brüche zu schienen, sei Sache der Sanitäter.

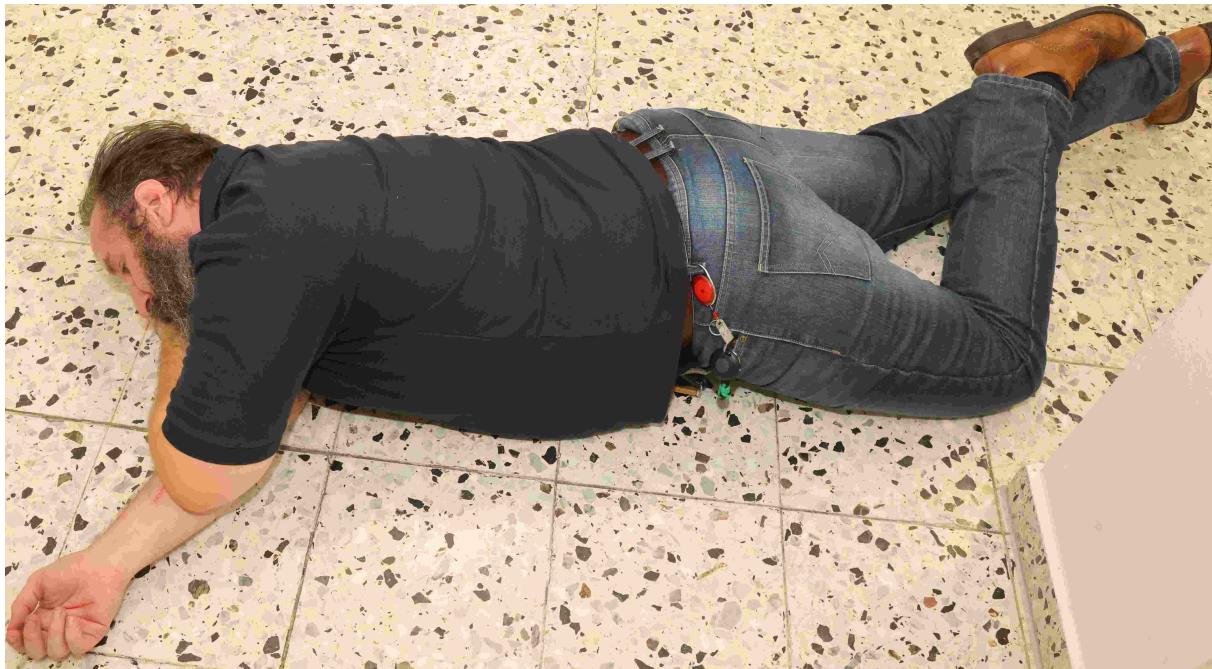
Finde man jemand, der vermeintlich bewusstlos am Boden liegt, müsse man diesen erst einmal ansprechen. Komme keine Antwort und seien auch keine offensichtlichen Verletzungen sichtbar, riet Glitzner, die Person liegen zu lassen, den Rettungsdienst zu verständigen und sich keinesfalls selbst in Gefahr zu begeben. Ein verletzter Ersthelfer sei kein Ersthelfer mehr. Diese Vorsicht gelte gerade auch bei blutend am Boden liegenden Fußballfans, die von besoffenen Fans umringt würden. In diesem Fall solle man neben den Sanitätern auch die Polizei anfordern.

Finde man eine am Boden liegende Person, solle der Ersthelfer diese zuerst ansprechen. Komme keine Antwort, gelte es, die Atmung zu kontrollieren. Dazu packe man den Kopf des Patienten mit beiden Händen im Nacken und überstrecke den Kopf nach hinten, um etwaigen Atemblockaden durch die zurückgefallene Zunge zu vermeiden (*Bild rechts*). Dann halte man das eigene Ohr zehn Sekunden über die Nase des Patienten. Wenn die Person zwar atme, aber bewusstlos sei, müssen sofort per 112 die Sanitäter gerufen werden. Auch Umstehende könne man lautstark damit beauftragen.





Wichtig für den Bewusstlosen sei die stabile Seitenlage, so Glitzner weiter. Als Eselsbrücke schärfte er seinen Zuhörern ein: Mit dem rechten Arm (des Patienten) „gute Nacht sagen“, mit dem linken Arm „zudecken“ (*Bild links*), das linke Bein am Oberschenkel packen und damit den ganzen Körper drehen (*Bild unten*). Das könne sogar eine vierjährige schaffen. Schließlich gelte es, den nach hinten überstrecken Kopf auf der linken Hand so zu lagern, dass der Mund die tiefste Stelle darstellt. Das sei wichtig, damit im Falle eines Erbrechens das Erbrochene des Patienten abfließen kann.



Könne man dagegen mit der Person noch reden, gelte die Regel: Kopf über Schulter über Bauch. Bei Motorradfahrern solle man diesen den Motorradfahrerhelm abnehmen. Sei der Helm kaputt, sei der Kopf noch ganz. Ist der Helm noch ganz, dann ist der Kopf erst recht noch heil. Motorradfahrer würden sich nur selten an der Wirbelsäule verletzen. Meistens erlitten sie vielmehr innere Verletzungen. Die heutige Schutzkleidung schütze häufig vor gravierenden äußereren Verletzungen.

„Das Schlimmste, was man (als Ersthelfer) haben kann, ist Angst“, sagte Bernhard Glitzner. Und damit war er auch schon bei Herzinfarkten und Schlaganfällen. Die Symptome bei Frauen mit Herzinfarkten seien häufig nicht Schmerzen in der Brust und im linken Arm, sondern Schmerzen im Bauchraum oder im Unterleib. Die Symptome einer Panikattacke seien für Laien von denen eines Herzinfarktes, ohne oder mit erträglichen Schmerzen, nicht zu unterscheiden. Der sofortige Anruf unter 112 mit Anforderung der Sanitäter sei auf jeden Fall richtig. Sanitäter seien nicht verärgert, wenn es doch kein Herzinfarkt ist. Wenn eine Person schwitze, Atemnot und/oder starke Rückenschmerzen habe, handle es sich mit ziemlicher Sicherheit um einen Herzinfarkt.

„Der Schlaganfall ist ein fieser Hund“, merkte Glitzner an, denn er sei gerade auch für Laien schwer zu erkennen. So seien die Symptome von Trunkenheit und Schlaganfall sehr ähnlich: Als da sind Schwäche in Sprache und Ausdruck. Rede man mit einer betroffenen Person, kämen oft nur unklare Antworten. Meist Mundwinkel, Arm und/oder Bein. Ausfälle und wollen diese peinlich ist. Wie bei Betrunkenen ist Seitenlage das Mittel der Wahl.

Beginne jedoch auch noch eine einer Person mit Atemstillstand, 112 oder dem lautstarken Auftrag Personen dies zu tun, die sofortige



beginne links eine Lähmung, von Die Patienten bemerken oft selbst kaschieren, weil ihnen das hier die erwähnte stabile

unnormale Atmung, sei wie bei nach dem eigenen Hilferuf unter an eventuell anwesende andere Reanimation erforderlich. Das sei

für den Ersthelfer auch eine Kopfsache. Zuerst gelte es, die Kleidung des liegenden Patienten im Brustbereich zu öffnen, dessen Arme nach oben neben dessen Kopf zu lagern und dann am unteren Drittel des Brustkorbs mit der Herz-Druck-Massage zweimal pro Sekunde zu beginnen (*Bild oben*). Zur Angst der Ersthelfer, dem Patienten Rippen zu brechen, sagte Glitzner: „Eine gebrochene Rippe ist kein Drama, auch nicht bei 90-jährigen. Aber das Ableben der Person wäre sehr wohl ein Drama.“ Rippen könnten übrigens mitunter auch schon beim Niesen brechen.

Dreißigmal drücke man mit den beiden übereinander gelegten flachen Händen, stabil breitbeinig neben dem Patienten kniend mit gestreckten Armen auf den Brustkorb. Dann folgten zwei Atemstöße über Mund oder Nase des nach hinten überstreckten Patientenkopfes bei gleichzeitigem Zuhalten der anderen potentiellen Atemöffnung (*Bild rechts*). Dieser 30:2-Rhythmus wiederhole sich entweder solange bis das Herz wieder normal schlägt oder Sanitäter beziehungsweise Notarzt einträfen. Das sei eine sehr anstrengende Tätigkeit, so Glitzner. Darum empfehle es sich auch, etwa warme Jacken vorher auszuziehen. Der Referent beruhigte seine Zuhörer, sie könnten bei einem noch schlagenden Herzen mit einer beginnenden Herzmassage nichts verkehrt machen. Der Patient melde sich dann schon.



Sei ein Defibrillator – kurz Defi genannt – zur Hand, sage der dem Ersthelfer, was zu tun ist und gebe den Takt für den Druck auf den Brustkorb vor, ersetze aber niemals diese Herz-Druck-Massage. Deshalb gehe Reanimation per Herz-Druck-Massage vor Defi-Suche. Diese könne an andere Personen in der Nähe delegiert werden. Aber zuerst müsse immer der Rettungsdienst per 112 gerufen werden. Generell empfahl Glitzner, sich am Arbeitsplatz oder im Wirtshaus stets zu vergewissern, wo Defis angebracht sind. Grüne Schilder (*Bild rechts*) mit Kreuz, einem weißen Herzen und Blitz zeigen den Standort an. Der Landkreis Dachau sei übrigens einer der am besten mit Defis ausgestatteten in Bayern.



Die beiden Elektroden des Defis werden auf der nackten Haut des Patienten unterhalb der rechten Schulter am Brustkorb beziehungsweise am linken Rippenbogen angesetzt. Herzschrittmacher, erkennbar an einem Zigarettenschachtel-großen Kästchen, seien meist unterhalb der linken Schulter oberhalb des Herzens angebracht. Doch wenn es sich um einen Herzstillstand handle, sei der Herzschrittmacher wohl defekt. Bei älteren Herzschrittmachern könne sich dieses Kästchen auch auf der anderen Seite befinden. Dann müsse man auch die obere Defi-Elektrode auf der jeweils anderen Seite ansetzen.

Auf keinen Fall, so Glitzner, dürfen Laien einen Luftröhrenschnitt machen. Das sei allein Sache von Ärzten.

Text + Fotos: Reinhard-Dietmar Sponder

Zäh hängt die Menschheit fest  
am alten Wahn.

Wenn tausend Gründe  
auch dagegen sprechen.  
Der Irrtum findet immer offene Bahn.

Die Wahrheit aber  
muss erst Bahn sich brechen.  
Johann Wolfgang von Goethe – 1749 -1832

# ATR-Sommerfest 2023 in Dachau bei Gertraud Ramsteiner



Gleich geht's los. – Grillmeister heizt ein. – Es darf gegrillt werden. – Qual der Wahl an der Schmankerlbar.



Na ist das gut!? – Verpflegungsstation Küche. – Geschmeckt hat es prima, dank der tollen Beiträge von allen.



Die Buchführung muss stimmen. – Angenehme Gespräche. – Keinen Tropfen verschütten.- Kräuterwasser.



Ein Fotograf in Aktion. – Endlich Zeit zum Essenfassen. – Kaffee und Kuchen. - Viele anregende Gespräche.



Unsere Musikerin sorgte mit ihrem Repertoire auch bei diesem Sommerfest für die tonsichere Gesangsbasis.



Nach einem schönen Sommerfest mit viel Musik und Gesang ging's ans Aufräumen.

Text+Fotos: Sponder



„Das war ein wunderschönes Sommerfest. In meinem Garten zu feiern, wurde ein voller Erfolg. Schon bei unserem Ausflug nach Landshut merkte ich in beiden Gruppen ein Aufgenommensein. Ganz vollzog sich das „Dahoam-sein“ beim ATR dann bei dieser Feier.“

Dachau, 08. Juli 2023

## Erzählung von Rozalija Sokola – Teil 4



Herzliche Grüße aus Urnäsch,  
unserer Wahlheimat in der Schweiz

Grüezi, ich bin's wieder –  
mit einem besonderen Sommer!



Hochzeitstage sind wunderschön...

### Hochzeitstage im Überblick

- 1 Jahr: Papierhochzeit
- 2 Jahre: Baumwollene Hochzeit
- 3 Jahre: Lederhochzeit
- 4 Jahre: Seidenhochzeit
- 5 Jahre: Hölzerne Hochzeit
- 6 Jahre: Zinnhochzeit
- 7 Jahre: Kupferhochzeit
- 8 Jahre: Blecherne Hochzeit
- 9 Jahre: Keramikhochzeit
- 10 Jahre: Rosenhochzeit
- 11 Jahre: Stählerne Hochzeit
- 12 Jahre: Nickelhochzeit
- 12,5 Jahre: Petersilienhochzeit
- 13 Jahre: Veilchenhochzeit
- 14 Jahre: Elfenbeinhochzeit
- 15 Jahre: Kristallhochzeit
- 20 Jahre: Porzellanhochzeit
- 25 Jahre: Silberhochzeit
- 30 Jahre: Perlenhochzeit
- 35 Jahre: Leinweber- oder Leinwandhochzeit
- 40 Jahre: Rubinhochzeit
- 45 Jahre: Messinghochzeit
- 50 Jahre: Goldene Hochzeit
- 60 Jahre: Diamantene Hochzeit
- 65 Jahre: Eiserne Hochzeit
- 67 Jahre: Steinerne Hochzeit
- 70 Jahre: Gnadenhochzeit
- 75 Jahre: Kronjuwelenhochzeit
- 80 Jahre: Eichenhochzeit
- 100 Jahre: Himmelhochzeitum

Je älter man (frau) wird, desto wichtiger wird dieser Tag für die glücklichen Paare.

In der letzten Ausgabe, Teil 3 der Schweizer Erzählungen, hatte ich schon die zukünftigen Feierlichkeiten angekündigt:



*PS: Es wird weiter gefeiert, hoch oben auf dem Berg - Unsere Diadem- bzw. Amethysthochzeit sowie die Kristallhochzeit von Tochter und Schwiegersohn. Will jemand nachrechnen, wie viele gemeinsame glückliche Jahre das sind?*



Nun für alle, die noch nicht drauf gekommen sind, wie viele gemeinsame glückliche Jahre gefeiert wurden - hier ein kleiner Tipp: zur Kristallhochzeit wäre z.B. ein Goldkettchen mit 15 kleinen Kristallkügelchen angebracht, und warum nicht die Herzensfrau zur Diadem- bzw. Amethysthochzeit mit 48 Amethyststeinchen auf einem Diadem überraschen? Naja, frau wird ja wohl noch träumen dürfen...

Geburtstage feiern in der Schweiz ist genauso schön...

Und auch davon gab es ja genügend. Oma, Opa, Uroma, Sohn, Tochter, und nicht zuletzt unser Enkelchen Mathieu: er konnte seinen 1. Geburtstag feiern.  
Unser süßes Bienchen wurde mit einer Biene-Maja-Torte überrascht...



*Unsere Nachbarstochter konnte wieder mal beim Tortenbacken mit ihrem Talent überzeugen. Herzlichen Dank, liebe Melanie!*

## Wichtigstes Ereignis des Jahres: Die Taufe unserer Enkelkinder

Durch Corona wurde die Taufe unseres Großen, Marcelka, immer wieder verschoben. Und als unsere Tochter mit dem zweiten Kind, Mathieuke, schwanger wurde, wurde gleich entschieden, dass die Kinder später zusammen getauft werden.



Es war ein wunderbares Fest und ein besonderer Tag für die ganze Familie. Mit der Doppeltaufe wurden die beiden Kinder, Marcel Jan und Mathieu Daniel, würdevoll und feierlich in die Gemeinschaft der Katholischen Kirche Urnäsch-Hundwil, Zürchersmühle aufgenommen und sind nun offiziell Kinder Gottes.

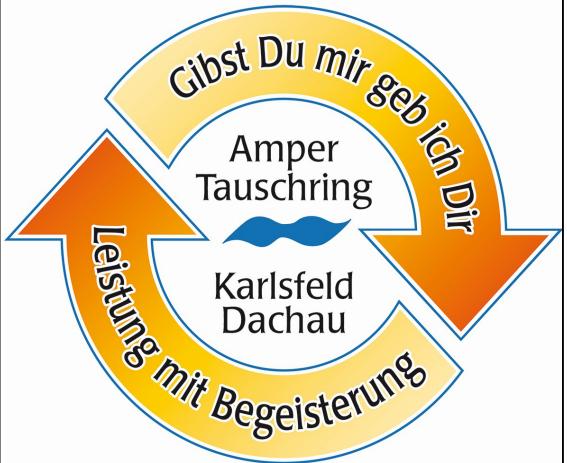


Leider überschattete ein trauriger Unfall die Festlichkeiten. Kristina, die Schwester unseres Schwiegersohnes, rutschte beim Heruntertragen der behinderten Tochter Tijana aus und fiel die Treppe hinunter. Tijana ist außer Prellungen nichts passiert, aber Kristina brach sich das Bein - leider gleich doppelt - und musste die ganze Woche im Krankenhaus bleiben. Somit konnte die ganze Familie bei der Taufe nicht dabei sein. Zum Glück verheilt der Bruch ganz gut, jedoch erschwert die Situation der Familie die Pflege der Tochter sehr. Somit musste der Familienvater mehrere Wochen frei nehmen, damit er sich um Frau und Tochter kümmern kann - und das in Serbien.



In der nächsten Ausgabe werde ich u.a. über das Rasenmähen in der Schweiz berichten. Das ist tatsächlich spannender als es klingt! Ihr dürft neugierig sein. Bis dann liebe Grüße an alle ATR-Leser... Rozalija

# Amper-Tauschring Karlsfeld-Dachau



**Änderungen/Kontakt:**  
[orgteam@ampertauschring.de](mailto:orgteam@ampertauschring.de)

Name:

Mitglieds-Nr.:

## Nummern der Rubrikgruppen

1. Haushalt	8. Kunst und Handarbeit	15. Zu verleihen
2. Garten und Balkon	9. Hobby und Freizeit	16. Besorgungen/Umzüge/ Transporte
3. Rund ums Kind	10. Rund ums Tier	17. Sonstiges
4. Handwerk	11. Wellness und Gesundheit	18. Waren/Flohmarkt- Artikel
5. Feste und Feiern	12. Lehren und Lernen	19. Unterkünfte
6. Essen und Trinken	13. Computer und Büro	
7. Experten	14. PartnerIn für Freizeit- Aktivitäten, Musik-Gruppe	

Rubrik Nr.	Biete Text
Rubrik Nr.	Suche Text

## Biete - Suche - Biete - Suche - Biete - Suche – Biete

Lfd. Nr.	Bereiche	Angebote	Mit- glieds-Nr.
1	<b>Haushalt</b>		
	<b>Neu!</b>	Hilfe beim Saubermachen, allgemeine Hilfe im Haushalt	104
		Bügeln, Stricken, Nähen	105
		Hilfe im Haus	123
		Hilfe bei Entrümpelung	128
		Hilfe im Haus/Fenster putzen	132
		Wohnung oder Haus hüten in Abwesenheit	134
		Normaler Hausputz	167
		Ich versorge Ihre Wohnung bei Abwesenheit (Pflanzen, Lüften, Briefkasten etc.).	170
		Stelle Bügelmaschine/Trockner bei mir zu Hause zur Verfügung, wasche Wäsche	189
2	<b>Garten+ Balkon</b>		
	<b>Neu!</b>	Gartenarbeiten	107
		Hilfe im Garten, am Balkon, Betreuung bei Abwesenheit	115
		Blumen und Garten gießen	117
		Hilfe im Garten	123
		Hilfe bei leichten Gartenarbeiten, ohne Pkw	132
		Handwerkliche Arbeiten im Garten	133
		Beinwell-Pflanzen im Herbst abzugeben; Sonnenblumen-Samen speziell für Bienen; guten Kompost abzugeben.	145
		Ich versorge Ihr Haus + Ihre Pflanzen im Urlaub	148
		Im Garten mithelfen, Balkon bepflanzen	191
		Blumen in Haus Garten gießen, Haus hüten	192
3	<b>Rund ums Kind</b>		
		Mit Kindern zum Spielplatz gehen	102
		Bastelkurse für Kinder; Babysitten; Hausaufgabenhilfe für Grundschulkinder	105
		Babysitten + Kinderbetreuung	148
		Kinderbetreuung	189
		Baby-, Kleinkinderbetreuung	192
4	<b>Handwerk</b>		
		Kleine Reparaturen im Haushalt, verschiedene handwerkliche Tätigkeiten	106
		Fahrrad reparieren	107
		Fahrradreparaturen (keine E-Bikes oder E-Roller)	114
5	<b>Feste + Feiern</b>		
		Hilfe bei Organisation von Partys/Sektempfang mit Häppchen Blumenschmuck und Dekoration für Feste und Feiern	109
		Dekorationen	121
		Gestalten	123
		Dekoration für Feste, Hochzeitsplanung, Festgestaltung	126
		Hilfe bei Festen oder Feiern	134
		Hilfe bei Festen	137
		Hilfe bei Festen und Feiern	145
		Hilfe bei Festen bedienen, Getränkeausschank usw.	189
		Hilfe bei Festen	192

Lfd. Nr.	Bereiche	Angebote	Mit-glieds-Nr.
6	Essen + Trinken		
	Neu!	Ab September bieten wir Äpfel, Trauben und Zwetschgen zum Aufklauben oder Pflücken an. Backe Kuchen Kuchen backen Backe Kuchen und Muffins Kuchen backen Kuchen backen	108 110 112 120 121 125
		Ich koche extravagante Marmelade (oder nach Ihren Wunschzutaten zusammen-gestellt), z.B. Prosecco Himbeere, Apfel-Holunder-Ingwer, Weihnachtsmarmelade mit Zimt und Kardamom, Rosengelee. Ich koche Gerichte auch gleich zum portioniert Einfrieren (auch gerne fettarm oder nach Diätplan. Ich vakuumiere Fleisch und Gemüse zum portionsweise Einfrieren oder Haltbarmachen.	126
		Asiatisch Kochen für mehrere Personen Koche und backe für Sie	127 128
		Zuviel Obst im Garten? Ich koche daraus Marmelade für Sie. Kochen und Kuchen backen	148
	Neu!	Backe Kuchen Kuchen backen	189 190
		Kuchen backen, Kochen	191
7	Experten		
		Beratung und Hilfe in Finanz- und Versicherungsfragen Astrologie-Beratung Lebenshilfe: praktische Tipps Hilfe beim Umsetzen von technischen Gebrauchsanleitungen im Haushalt	107 109 110 114
		Ich helfe Ihnen, Ihre Bewerbungsschreiben zu formulieren. Sie brauchen digitale oder andere Fotos etwa für eBay? Ich erstelle sie Ihnen. Sie brauchen eine Rede? Ich schreibe eine für Sie. Ich schreibe PR-Beiträge für Firmen + Selbständige.	118
		Briefe an Behörden, Sozialversicherungsträger, etc. (Mahnungen, Widersprüche, Beschwerden); Anleitung zu kaufmännischem Schriftverkehr (Inhalt und Gestaltung), Hilfe zur Selbsthilfe; Ersteinschätzung von strittigen Situationen bevor man zum Anwalt geht und viel Geld ausgibt	136
	Neu!	Biete fachmännische Unterstützung + Überblick über eigene Altersvorsorge Biete Einrichtungsberatung	170 190
8	Kunst + Handarbeit		
	Neu!	Stricke einfache Hausschuhe Kleinere Näh- und Flickarbeiten, Änderungen Die Hose ist zu lang, der Rock zu kurz - hier bekommen Sie den richtigen Chic. Kleine Näharbeiten (Hosen kürzen); nähe Taschen nach Wunsch Ich falte für Sie oder mit Ihnen Tiere, Geldgeschenke, Einladungskarten, Mobiles,... in Origami-Technik Nähen, Änderungen, kleine Flickarbeiten	110 111 112 117 120 148
	Neu!	Kleinere Änderungsnäharbeiten + Ausbesserungen Näharbeiten – etwas Neues kreieren und Änderungen vornehmen Näharbeiten	151 190 191

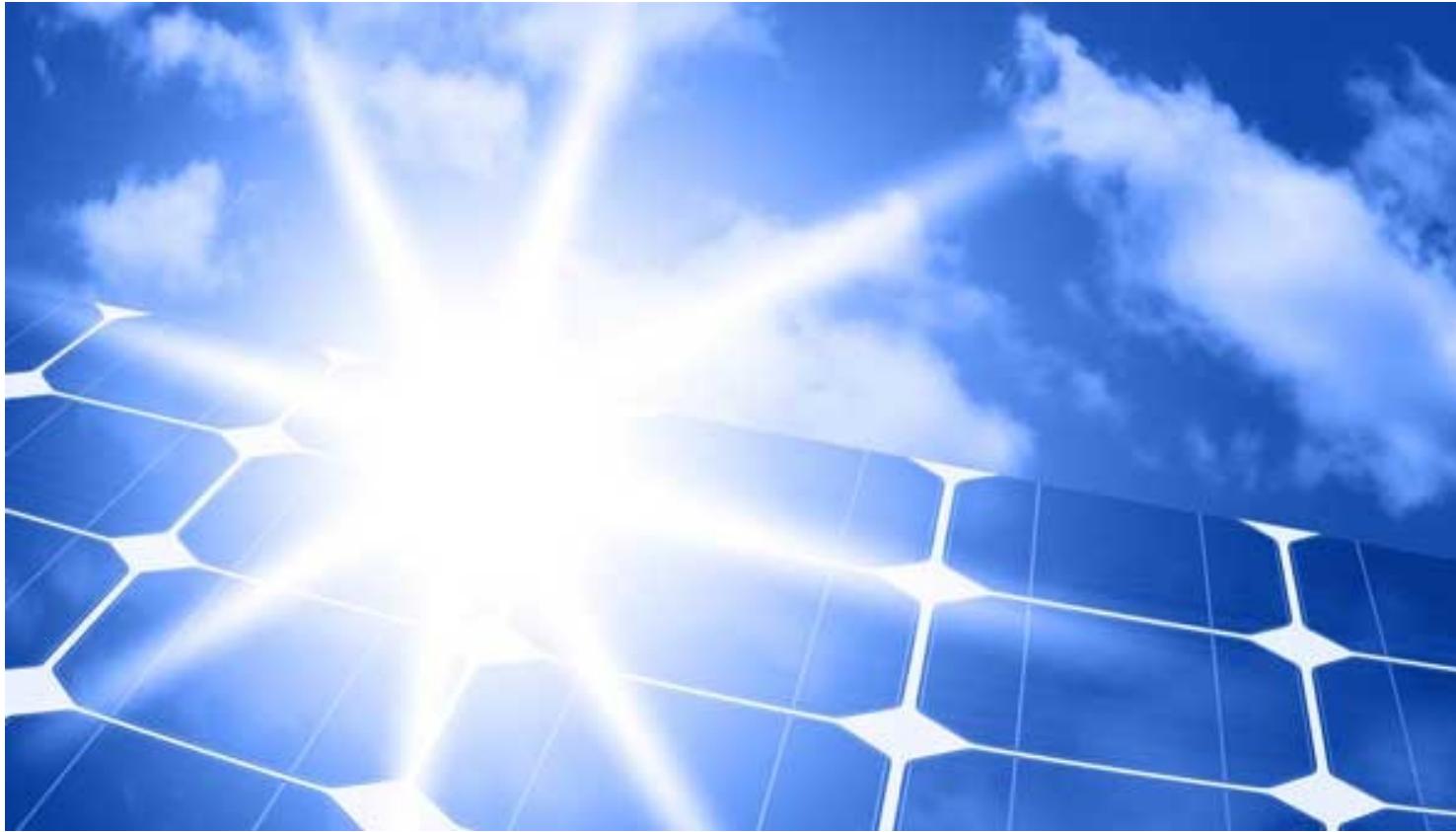
Lfd. Nr.	Bereiche	Angebote	Mit-glieds-Nr.
9	Hobby + Freizeit		
		Hobby-Skat	137
		Vermittle Grundregeln fürs Schafkopfen	176
	<b>Neu!</b>	Modifikation, Wartung und einfache Reparaturen von elektromechanischen Musik- und HiFi-Geräten sowie Lautsprecher-Boxen; Beratung beim Kauf von Kopfhörern	185
10	Rund ums Tier		
		Tiere betreuen	107
		Tierbetreuung, Gassi gehen in Karlsfeld	113
		Haustiere versorgen, Gassi gehen	120
		Hilfe bei Tieren	123
		Hundebetreuung: Gassi gehen, Betreuung mit Übernachtung im Urlaubs- oder Krankheitsfall (nach Absprache) Kleintierbetreuung bei Ihnen oder bei mir (mit Gartenauslauf)	126
		Gassi Gehen und Hunde-Sitting, auch andere Tiere	128
		Betreuung von Tieren aller Art, groß oder klein	134
		Haustiere betreuen	148
11	Wellness + Gesundheit		
		Kinderhoroskope, Partnerschaftsastrologie; Tipps für Schilddrüsen-Erkrankungen	109
		Lebenshilfe (Zuhören, Ängste nehmen, praktische Tipps geben, wie Sie Ihre eigenen Kräfte-Schätze heben können)	118
		Gesundheits-/ Ernährungsberatung, Verleih "Der Gesundheitsberater", "Abnehmen ohne zu Hungern": Beratung und praktische Begleitung	122
		Infoeinzelstunde: Leicht abnehmen auf natürliche und gesunde Weise mit Ernährungsumstellung	170
		Erfahrungsaustausch E-Smog, Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn	185
12	Lehren + Lernen		
		Schwimm-Unterricht; Nachhilfe (bis ca. 6. Schuljahr)	105
		Wer hat Interesse am schnellen Backen von Vollwert-Brötchen und einfacherem Zubereiten von vegetarischen Brot-Aufstrichen?	122
		Erteile Akkordeon-Unterricht (Leihgerät vorhanden)	128
		Lehrkraft für Wirtschafts- und Rechtsfächer: Nachhilfe in allen kaufmännischen und juristischen Fächern (Rechnungswesen, BWL sowie Arbeits-, Wirtschafts-, Zivil-, Medizinrecht; Sporttherapeutin und Trainerin (Trainingspläne/Maßnahmen nach Verletzungen bzw. bei bestimmten Beschwerdebildern); Gesunde Lebensweise (Work-Life-Balance): Bewegung, Ernährung, Entspannung/ Stressabbau/Balance	136
		Beantworte einfache steuerliche Fragen	176
		Biete Englisch-, Geschichts- und Erdkunde-Wissen	183
	<b>Neu!</b>	Hausaufgaben-Betreuung	189
		Anleitung beim Schneidern	190

Lfd. Nr.	Bereiche	Angebote	Mit-glieds-Nr.
13	Computer + Büro		
	Neu!	Hilfe bei Schriftverkehr Hilfe bei Schriftverkehr, Geschäftsbriefen Kauf und Einrichten von Windows PCs, sprachgeführten PC-Systemen, Senioren gerechten PCs, SmartPhones mit Androidsystem, SmartHome, DSL/Telefonanlagen Hilfe beim alltäglichen Umgang mit PC, Tablet oder Handy, Hilfe bei Schriftverkehr Laminiere bis Größe A4 Biete Office- sowie Adobe-Hilfe (z.B. Foto-Buch zu Jubiläen, Hochzeiten oder Geburtstagen). Beantwortete einfache steuerliche Fragen. Kopiere	111 113 114 115 117 170 176 189
14	Partner/in für Freizeitaktivitäten Musik-Gruppe		
	Neu!	Ich lese (Senioren) vor. Du spielst oder willst Uke, Banjolele oder Gitarre spielen? Suche Interessenten zum freien Musizieren, verschiedene Musikrichtungen: Country, Blues, Jazz, Melodie, Popp, Rock. Notenlesen muss nicht sein. Wir spielen nach Tab und wer will nach Noten. Alles was Spaß macht. Alter spielt keine Rolle. Instrument sollte vorhanden sein. Du hast Lust? Dann melde Dich bei <a href="mailto:114atr@ampertauschring.de">114atr@ampertauschring.de</a> . Vorlesen Gesellschaftsspiele	105 114 137 192
16	Besorgungen/ Transporte/Umzüge		
		Spaziergänge mit Senioren; Fahrten zum Arzt Umzugshilfe Hilfe bei Behördengängen; Umzugshilfe Einkäufe für ältere Personen, auch Besorgungen und Begleitung beim Einkauf – nur für die Mitglieder aus der Umgebung Besorgungen, Begleitung Besorgungen mit dem Fahrrad und mit dem Auto Hilfe bei Behördengängen etc. Einkaufen in der Fahrradumgebung Karlsfelds, Haus hüten Fahrten mit Pkw, Einkaufshilfe Einkäufe für ältere Leute Arzt- und Behördenfahrten Besorgungen Einkäufe für ältere und kranke Mitmenschen, Einkäufe + Besorgungen Botengänge (z.B. Kfz-Zulassungsstelle) 2 x 220 L Kino Sound Box, 3-Wege Futon-Liege MDF-massiv, 1,60x2.00 m mit Matratze und verstellbarem Lattenrost Biete Fahrten zum Flughafen	102 106 107 110 111 112 117 121 128 134 137 148 167 185 189
17	Sonstiges		
	Neu!	Gelegentliche Beaufsichtigung von Kranken Für Dia-Präsentation: Paximat Multimag Diamonitor (passend für alle Braun Projektoren); Dia-Leinwand, 150x150 cm mit massivem Stativ; Dia-Leinwand, 125x125 cm Pflege von Angehörigen, Medizinische Fachkenntnisse Haus hüten Betreuung von älteren Leuten Seniorenbetreuung	111 123 125 128 190
18	Waren und Flohmarkt-Artikel		
	Neu!	Pfaff-Koffer-Nähmaschine, Typ 284, reparaturbedürftig; Pop-Musik-Kassetten für MP3-Player; Klassik-CDs; Ficus Benjamin, ca. 3,20 m hoch in schönem Keramik-Topf abzugeben; <a href="#">Weber-Gas-Grill (überholungsbedürftig)</a> , große Holzschaufel abzugeben Mehrere ADFC-Hefte "Radwelt" gegen ATL abzugeben Karton mit VHS-Kassetten abzugeben	122 145 185

Lfd. Nr.	Bereiche	Gesuche	Mit- glieds-Nr.
1	Haushalt		
		Putzen allgemein, auch Fenster	105
		Hilfe im Haushalt	137
		Hilfe im Haushalt	170
2	Garten+ Balkon		
		Obst aus Ihrem Garten – kochte Marmelade fürs Tierheim	148
	Neu!	Suche immer wieder Hilfe im Garten	189
	Neu!	Suche Hilfe beim Hecken schneiden	190
3	Rund ums Kind		
		Kinderbetreuung	116
4	Handwerk		
	Neu! Neu!	Hilfe bei Reparaturarbeiten in Haus und Hof	102
	Neu!	Elektroarbeiten / Schreinern / Malern (Wände)	105
	Neu!	Gelegentlich Hilfe bei handwerklichen/technischen Problemen	115
	Neu!	Malerarbeiten in der Küche und in einer Garage	118
	Neu!	Handwerkliche Unterstützung	121
	Neu!	Fahrradreparatur	128
	Neu!	Gelegentlich Hilfe bei technischen/handwerklichen Problemen	136
	Neu!	Suche Innentüre Eiche	185
	Neu!	Handwerkliche Reparaturen, Elektroarbeiten usw., Malern, Gulli richten	191
5	Feste + Feiern		
		HelferIn/GrillmeisterIn für Gartenfest	170
7	Experten		
		Hilfe beim Schriftverkehr	125
		Techniker gesucht für LG-Surround-Lautsprecher-Einstellung am Fernseher	170
		Lohnsteuer-Jahresausgleich	185
8	Kunst + Handarbeit		
		Gelegentliche Stopf- und Näharbeiten (Reparaturen)	118
		Suche Nähbegeisterte zum gemeinsamen Nähen und Ausprobieren	126
		Künstler/Maler gesucht als Helfer für Stammbaum-Basteln/Malen/Ideenaustauschen (im Treppenhaus, ca. 6 m hoch)	170
9	Hobby + Freizeit		
		Schach-PartnerIn für Anfängerin gesucht	134
		Hobby-Skat	137
		Schach-PartnerIn von Anfängerin gesucht	170
10	Rund ums Tier		
		Spätere Hundebetreuung nach OP	113
11	Wellness + Gesundheit		
		Maniküre/Pediküre, Typ-Beratung nach Gewichtsreduzierung, Kosmetikerin	170
		Wer schneidet mir die Haare?	185
12	Lehren + Lernen		
	Neu!	Wer kann mich unterstützen, Gitarre spielen zu lernen?	120
13	Computer + Büro		
	Neu!	Kopieren, Ausdrucken (in Dachau)	115
	Neu!	Gelegentlich Hilfe bei EDV-Problemen	136
	Neu!	PC- und iPhone-Hilfe	137
	Neu!	Suche Hilfe bei Festplatten-Problemen. Wer kann für mich An- und Verkäufe per Internet erledigen?	185

Lfd. Nr.	Bereiche	Gesuche	Mitglieds-Nr.
14	<b>Partner/in für Freizeitaktivitäten Musik-Gruppe</b>		
	<b>Neu!</b>	Kleiner Musikkreis gewünscht	104
		Freizeit- und Alltagsbegleitung (derzeit Rollstuhlfahrerin), auch zu Tischtennis-platten im Freien, Schwimmen...; Förderung persönlicher Kontakte	136
15	<b>Zu verleihen (incl. MVV-Karten)</b>		
		Wer verleiht gelegentlich die Grüne Karte oder teilt eine Tageskarte mit mir?	122
16	<b>Besorgungen/ Transporte/Umzüge</b>		
	<b>Neu!</b>	Hilfe beim Einkaufen, Erledigungen; Fahrdienste Transporthilfe zum Wertstoffhof	136 190
17	<b>Sonstiges</b>		
	<b>Neu!</b>	Suche Gesprächspartner für meine geistig sehr wache Mutter zum Kaffeetrinken	109
	<b>Neu!</b>	Wer hätte die Möglichkeit, LPs und Musik-Kassetten auf CDs zu überspielen?	122

Buchautor, Journalist und Theologe, Dr. Franz Alt, richtet in seinem neuen Kommentar: „**Die Sonne scheint noch 4,5 Milliarden Jahre**“ einen fantastisch klaren Weckruf an alle Leser, sich bei dem für Anfang 2024 geplanten neuen Solarpaket durch eine eigene, großzügig subventionierte Photovoltaik-Anlage an der Energiewende zu beteiligen.



© panthermedia | Spanychev

19.08.2023

## Die Sonne scheint noch 4,5 Milliarden Jahre

Die Sonne ist unsere größte und verlässlichste Energiequelle. Sie schickt uns jede Sekunde unseres Hierseins 15.000 Mal mehr Energie als die gesamte Menschheit heute verbraucht.

Das macht sie schon 4,5 Milliarden Jahre und nochmal 4,5 Milliarden Jahre – haben die Astrophysiker errechnet. Und das tut sie umweltfreundlich, kostengünstig, auf jedes Dach, für alle Zeit und ohne giftigen oder gefährlichen Abfall.

In diesem Jahr und in diesem Sommer sind die bisherigen Versäumnisse der Energiewende besonders sichtbar und spürbar geworden. Wir erleben einen [Hitzerekord](#) nach dem anderen, Waldbrände in Italien, Griechenland, Kanada, Teneriffa, Kalifornien und China – Überschwemmungen in Slowenien, Österreich, Franken und Tirol sowie weltweites Korallensterben und warme Meere wie nie zuvor. Rund ums Mittelmeer erleben die Menschen Temperaturen von 40 Grad und mehr. Unser Haus brennt und die Energiewende geht noch immer viel zu langsam.

Doch jetzt hat die Bundesregierung endlich eine Gesetzesnovelle, [ein Solarpaket](#), verabschiedet, das es einfacher, unbürokratischer und schneller macht, Solarmodule auf Dächer, Balkone, Fassaden, Äcker und Industriebrachen zu installieren. Nun ist es endlich soweit: Das Solarzeitalter beginnt - die Sonne gewinnt.

Schon die Regierung Kohl hat vor über 30 Jahren zaghaft die solare Energiewende mit einem 1.000-Dächer-Programm begonnen. Die rot-grüne Bundesregierung hat dann im Jahr 2000 das Erneuerbare-Energien-Gesetz verabschiedet, das weltweit von inzwischen 80 Regierungen in der Intention übernommen wurde. In Deutschland aber wurde dieses Gesetz durch neun Novellierungen aufgeblättert und brutal verbürokratisiert, sodass es nahezu unmöglich war, eine erneuerbare Anlage ohne Rechtsanwalt zu installieren. Bis zu zehn Jahren und länger dauerten die Genehmigungsverfahren.

Das soll jetzt alles einfacher und entschieden schneller genehmigt werden. Mieter, Handwerker, Landwirte, Hausbesitzer und Wohneigentümer können jetzt bald loslegen, wenn sie erneuerbar werden wollen. Immerhin sind hierzulande noch 90 Prozent der Gebäude ohne Solaranlage. Die Bedenkenträger und das regulierungswütige Deutschland können und müssen jetzt rasch umdenken und umhandeln. Eine heilsame Erfahrung steht uns bevor.

## Landwirte werden zusätzlich Energiewirte.

Im Baumarkt kann jede und jeder ein Solarmodul kaufen, es in die Steckdose stecken, per Stecker-Solarkraftwerk seinen eigenen Strom produzieren und bei Sonnenschein Stromkosten sparen. Bei viel Sonne zur Mittagszeit kann der Zähler auch mal rückwärts laufen.



Fraunhofer ISE | Agri-Photovoltaik

Bauern können doppelte Landwirtschaft betreiben. Unten auf dem Boden wie bisher Gemüse oder Obst anbauen und vier Meter darüber per aufgeständertem Agri-Solarkraftwerk Strom produzieren und verkaufen. Landwirte werden zusätzlich Energiewirte. Im Juli 2023 hat Deutschland bereits 66 Prozent seines Stroms erneuerbar produziert. Es werden künftig noch viel mehr sein, da jetzt auch endlich der Ausbau der Windenergie schneller vorstatten gehen soll.

Sonne und Wind sind die entscheidenden Energieträger von morgen. Durch Stromspeicher und Stromleitungen vom windreichen Norden nach Bayern und Baden-Württemberg werden wir bald noch weit mehr erneuerbare Energie nutzen können. Auch wenn die Sonne nicht scheint oder der Wind nicht weht. Wenn Windstrom an Land und Windstrom auf See kombiniert werden, haben wir fast immer Windstrom zur Verfügung. Hinzu kommen die speicherbare Wasserkraft, die Erdwärmekraft, die Bioenergie sowie die Wellen- und Meeresenergie der Ozeane. Die Welt ist voll mit erneuerbarer Energie. Wir müssen nur lernen, die gesamte Symphonie der Erneuerbaren zu nutzen.

Gibt der Bundestag im Herbst grünes Licht, kann das Solarpaket der Regierung Anfang 2024 in Kraft treten.

Hier ist die **SONNENSEITE** auch für Sie dabei:  
 Folgen Sie uns auf Twitter [www.twitter.com/franzalt](http://www.twitter.com/franzalt)  
 oder werden Sie "Sonnenseite"-Fan bei Facebook  
[www.facebook.com/pages/Franz-Alt-SONNENSEITECOM/221072987903953](http://www.facebook.com/pages/Franz-Alt-SONNENSEITECOM/221072987903953)



**Die Diagnose: schonungslos – Die Lage: hoffnungsvoll**  
 Alt und von Weizsäcker machen Mut und zeigen an zahlreichen Beispielen, wie eine ökoplanetare Zukunftsvision aussehen kann.



**Krieg und Gewalt haben nicht das letzte Wort**  
 Franz Alt hat ab der Mitte seines Lebens als Pazifist öffentlich Stellung bezogen. Doch jetzt? Ein Buch, das Kraft schenkt und Mut macht, um die Herausforderungen unserer Zeit anzugehen. Franz Alt „Frieden ist NOCH IMMER möglich: Die Kraft der Bergpredigt“ | Herder Verlag 2022