

REHA, aha...



*Bild: REHA-Verein
Die bunte Pracht der Bächleboote*

In dieser Ausgabe:

Berichte zum 30. Werkstatt-Tag, der Baby + Kind Messe, dem 12. Freiburger Bächlebootrennen und dem verkaufsoffenen Sonntag sowie weitere Eindrücke zum Werkstattbesuch bei Hekatron, Oase der Natur in der Stadt, Hermann Hesse in der Kunsthalle Messmer, Trinkwasserbrunnen in Freiburg und Einblicke in den Alltag als Dualstudentin im REHA-Tageszentrum.

Dazu Rezepte, Bilder, Interview und vieles mehr ...

Liebe Leserinnen und Leser,

jede neue Ausgabe der REHA, aha... ist für das Redaktionsteam eine Herausforderung. Damit jede neue Ausgabe interessant, aktuell und unterhaltsam ist, sind wir auf Ihre Mitwirkung angewiesen. Wir würden uns freuen, wenn die verschiedenen Projekte des REHA-Vereins und deren Besucherin, Besucher, Mitarbeiterin, Mitarbeiter und Bewohnerin, Bewohner uns von Ihren Aktivitäten, die stattgefunden haben, zahlreiche Artikel und Bilder zusenden.

Auch würden wir gerne noch ein paar neue Redaktionsmitglieder aufnehmen. Die Sitzungen finden regelmäßig am Mittwoch um 14:00 Uhr in der Berliner Allee in Freiburg statt. Sie können gerne auch mal probeweise reinschnuppern.

Wir nehmen gerne jeden Bericht oder Artikel an, von dem Sie der Meinung sind, das wäre etwas für die REHA, aha... Für Verbesserungsvorschläge, Kritik oder Anregungen ist das Redaktionsteam jederzeit dankbar.

Der Einsendeschluss für Artikel und Bilder, Termine in den Projekten und Stellenanzeigen für die nächste REHA, aha...-Ausgabe ist der **13.09.2026**. Sie erreichen uns im Mitarbeiterbüro Werkstatt Freiburg, Berliner Allee 11a, 79110 Freiburg oder können Ihre Beiträge bei Ihrem Projektleiter abgeben. Per E-Mail sind wir, wie folgt erreichbar:

redaktion.reha-aha@reha-verein.de

Fotos oder Digitalfotos bitte per E-Mail oder per Post schicken.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der REHA, aha...

Ihr REHA, aha...Redaktions-Team

Einleitung.....	2
Anzeige: REHA-Läden/ Inhaltsverzeichnis	3
Hermann Hesse in der Kunsthalle Messmer in Riegel am Kaiserstuhl	4/5
Bericht zum 30. Werkstatt-Tag 2026.....	6/7
Bericht zur Baby + Kind Messe 2026.....	8
Die Endlosschleife eines Bächlebootrennens.....	9
Eindrücke vom Bächlebootrennen 2026.....	10
Bericht zum 12. Freiburger Bächlebootrennen 2026.....	11
Bächleboote – Kurz gemeldet –	12
Mitarbeiterinterview	13/14
Werkstattbesuch bei Hekatron	14/15
Verkaufsoffener Sonntag am 12.04.2026.....	15
Eine Oase der Natur in der Stadt	16/17
Einblicke in meinen Alltag als Dualstudentin im REHA-Tageszentrum.....	18
Kostenloses Trinkwasser in Freiburg mit kleinen Hindernissen!.....	19
Rezept: Ayrar-Getränk.....	20
Kirschkuchen vom REHA-Verein e.V.-Baum.....	21/22
Gewinnspiel zum Sportfest.....	23
Nachruf & Redaktion	24



REHA
Läden

*Holz & Spiel
Für Klein und Groß*

- Spielwaren
- Babyartikel
- Handpuppen
- Schaffelle
- Windspiele
- Viele Artikel aus sozialen Einrichtungen -

**Große Auswahl an
Hängematten
& Hängestühlen**



**Freiburger
Bächleboote**



Moltkestr. 5
79098 Freiburg
Tel: 0761/ 3 65 46

Basler Str. 18
79189 Bad Krozingen
Tel: 07633/ 9 39 24 23

Wilhelmstr. 3
79379 Müllheim
Tel: 07631/ 20 65

Lange Straße 80
79183 Waldkirch
Tel: 07681/ 4 92 12 52

Hirschenbuckel 6
79822 Titisee-Neustadt
Tel: 07651/ 9 35 64 66

Teichstr. 38
79539 Lörrach
Tel: 07621/ 9 51 40 21

info@reha-laden.de - www.reha-laden.de
www.reha-verein-freiburg.de

**Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter, Besucherinnen, Besucher, Bewohnerinnen,
Bewohner und Personal des REHA-Vereins
erhalten auf alle Artikel 20 % Rabatt außer auf Bächleboote.**

Hermann Hesse in der Kunsthalle Messmer in Riegel am Kaiserstuhl

Von S. Schüler
Redaktionsmitglied

In der Ausstellung über den Literaturnobelpreisträger Hermann Hesse mit dem Titel "Bereit zum Aufbruch" lernt man eine weitere künstlerische Seite des berühmten Schriftstellers kennen. Denn er war auch ein leidenschaftlicher, hingebungsvoller und kreativer Aquarellmaler. Gerade in Montagnola in der italienischen Schweiz, wo der Autor und Künstler bis zu seinem Tod lebte, wurde er von der grandiosen und abwechslungsreichen Landschaft zum Malen inspiriert.

Die Kunsthalle Messmer befindet sich am Großherzog-Leopold-Platz 1 in Riegel am Kaiserstuhl. Sie ist sowohl mit der S-Bahn über Riegel-Ort und anschließend etwa 15 Minuten Fußweg als auch mit der Regionalbahn bis Riegel-Malterdingen und anschließend etwa 30 Minuten Fußweg erreichbar. Die Ausstellung dauert noch bis zum 11. Oktober. Infos und Preise finden sich auf der Website der Kunsthalle Messmer.

Rund 130 leuchtende Aquarelle, Zeichnungen und illustrierte Briefe vermitteln einen tiefen Einblick in Hesses bildnerisches und literarisches Schaffen und zeigen, wie sich diese künstlerischen Gaben Hesses eindrucksvoll ergänzen.

Bemerkenswert ist, dass direkt hinter der Kunsthalle die Glotter, die Elz und die kanalisierte Dreisam zusammenfließen und dort der Leopoldkanal entspringt. Er ist 12,5 km lang und mündet in Niederhausen in den Rhein.



Bild: S. Schüler
Aquarellbild von Hermann Hesse

Bild: S. Schüler
Zitat von Hermann Hesse

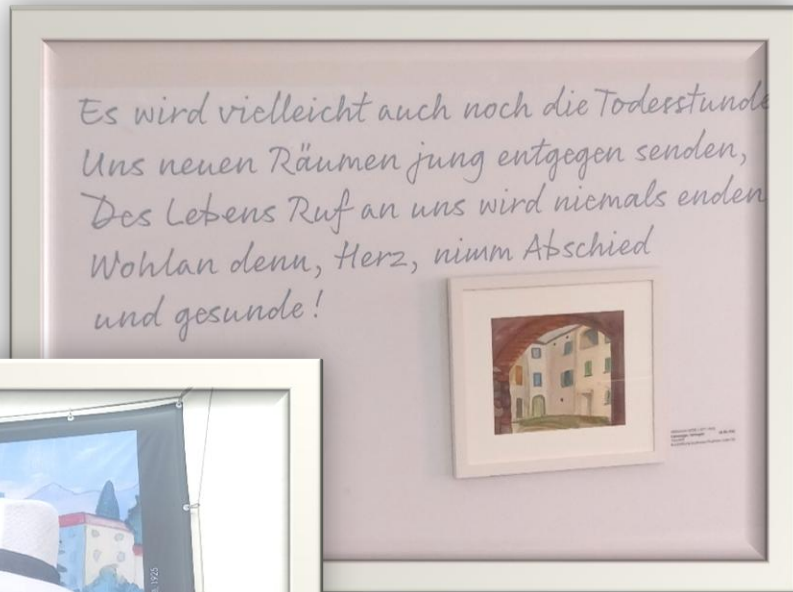


Bild: S. Schüler
Ausstellungsplakat Hermann Hesse



Bild: S. Schüler
Kunsthalle Messmer in
Riegel am Kaiserstuhl





*Bild: REHA-Verein
Eingangsbanner 30.Werkstatt-Tag*

Bericht zum 30. Werkstatt-Tag 2026

Von A. Schmitt
Redaktionsmitglied

Liebe Lesende,

in diesem Jahr konnte ich den Werkstatt- Tag aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

Als neu gewählte Frauenbeauftragte durfte ich, zusammen mit Herrn Stumpf, alle Anwesenden im Foyer begrüßen.

Da war ich natürlich etwas nervös...

Ging aber alles gut, sodass der Werkstatt- Tag gut beginnen konnte.

Im Foyer standen auch die Präsentationstafeln der einzelnen Projekte des REHA Verein e.V., die von Interessierten betrachtet wurden.

Natürlich war ich zusammen mit dem Werkstatttrat und der Geschäftsleitung mit oben auf dem Podium dabei. Hier stellte ich mich in meinem neu gewählten Amt kurz vor.

Auch der neugewählte Werkstatttrat stellte sich kurz vor.

Ich erhielt einen etwas anderen Blickwinkel auf die Geschäftsleitung und deren Vorträgen. Interessant fand ich, wie auf die Fragen der Anwesenden reagiert und geantwortet wurde.

Auch die Präsentation der Kleingruppenergebnisse mit anschließender Diskussion z. B. über Verbesserungsvorschläge war von hier aus sehr interessant.

Das gemeinsame Mittagessen war sehr lecker, es gab sogar einen geschenkten Nachtschisch dazu, der auch sehr lecker war (zum 30. Jubiläum des Werkstatt- Tag).

(Danke hierfür an das Catering des Gasthauses Sonne aus Malterdingen)

Am Nachmittag gab es die Möglichkeit, um den See zu laufen, bis in die Attika der REHA – Werkstatt Berliner Allee.

Beim geselligen Beisammensein gab's Kaffee und Kuchen, zusammen mit der Auflösung der Gewinner aus dem Preisrätsel der neuesten REHA, aha...

Alles in allem war das ein ereignisreicher Tag.

Danke an alle Helfer, die bei der Vorbereitung, dem Aufbau, dem Abbau und vielem mehr tatkräftig unterstützt haben.

Grüße aus der Redaktion.



Bild: REHA-Verein
Großer Saal Bürgerhaus

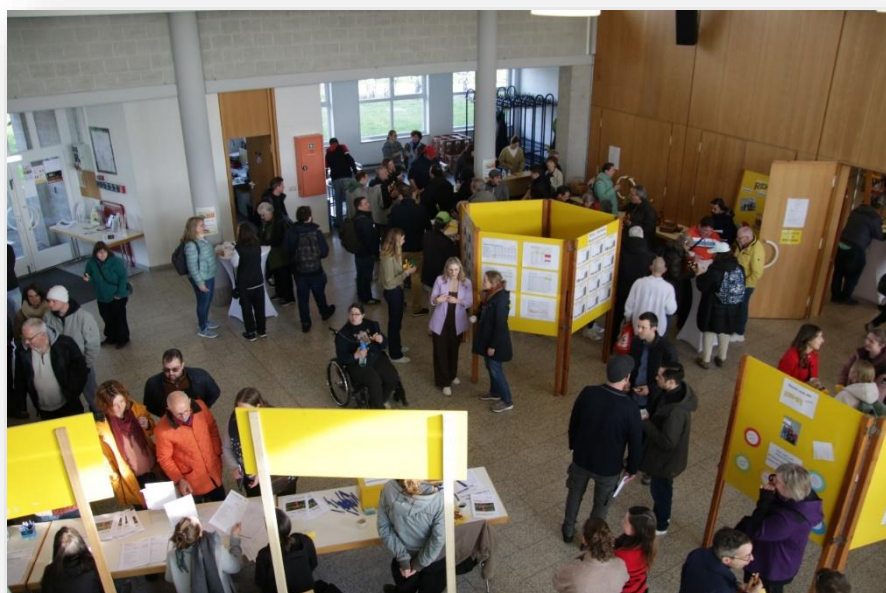


Bild: REHA-Verein
Foyer Bürgerhaus

Bericht zur Baby + Kind Messe 2026

Von A. Schmitt
Redaktionsmitglied

Auch in diesem Jahr gab es wieder einen Verkaufsstand des REHA-Vereins e. V. auf der Baby + Kind Messe und die Teilnahme war sehr erfolgreich.

Soweit ich sehen konnte, war dort ständig etwas los, und es gingen zahlreiche Artikel über die Ladentheke.

Natürlich gab es auch eine Bastelecke für die original Freiburger Bächleboote im Eigenbau.

Viele, viele Luftballons wurden verteilt – einige flüchteten nach oben...

In der Nähe gab es auch das gute Hofeis des Freiburger Mundenhof, das ließ ich mir nicht entgehen.

Es war ein fröhlicher Tag mit vielen lachenden Kinderaugen bei Groß und Klein.

Danke an alle Helfer:innen und
Ballonverteiler:innen!
(und natürlich an alle
Organisator:innen)



Bild: REHA-Verein
REHA-Laden Schild



Bild: REHA-Verein
REHA-Laden Stand



Bild: REHA-Verein
REHA-Laden Stand



Bild: REHA-Verein
**Freiburger
Bächleboot
Piraten-Edition**

Die Endlosschleife eines Bächlebootrennens

Von S. Spillmann
Redaktionsmitglied

Am Samstag, den 16. Mai 2026, gibt der Frühling seinem Namen alle Ehre: Blauer Himmel, Sonnenschein, es ist aber ziemlich windig an dem Tag. Genau den Wind brauchen wir für unser Bächlebootrennen. Es ist immer ein Highlight, diese Veranstaltung – der Anfang ist vor 12 Jahren gewesen: Die Bächleboote durch das Bächle fahren zu lassen, geht schnell: Das Wasser fließt abschüssig, und der Wind tut sein Übriges. Schließlich kam man auf die Idee, ein Rennen – eben das Bächlebootrennen – zu veranstalten. Jedes Kind mit einem original Freiburger Bächleboot kann daran teilnehmen. Mit auf die Plätze, fertig, geht's los. Die Schikanen im Bächle, die das eine und andere Boot abbremsen, machen das Rennen richtig spannend! Ein Kopf-an-Kopf-, nein, ein Boot-an-Boot-Rennen, Jubeln und Anfeuern, die Stimmung ist einfach großartig – und ich mittendrin im Geschehen!

Vieles, was mir vor die Linse kommt, zu fotografieren, ist gar nicht so einfach: Sich am Rand des Marktes an den entlangschlendernden und Würstchen kauenden Menschen hindurchzuzwängen, um das aufzunehmen, was ich haben möchte. Vorbei an den Bächlebötle-Bastelbänken, auf denen Kinder mit vollem Eifer ihr eigenes Bächleboot basteln – und einiges mehr. Immer wieder aufs Neue gehen Kinder mit ihren Bächlebooten an den Start. Wie schön, die strahlenden Kinder bei den Siegerehrungen – Platz 1-3 – mit ihren Preisen auf dem „Treppchen“ zu sehen. Auch die übrigen Teilnehmer:innen erhalten einen Trostpreis.



Bild: S. Spillmann
Rennstrecke der Bächleboote

Immer und immer wieder: Start, Anfeuern, Jubeln, Ziel – wie eine Endlosschleife.

Eindrücke vom Bächlebootrennen 2026



Bild: S. Spillmann
Bächlebootrennen



Bild: S. Spillmann
Bächleboote vom REHA-Verkaufsstand

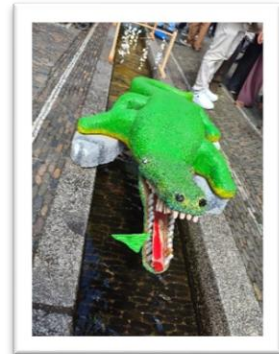


Bild: S. Spillmann
Krokodil auf der Rennstrecke



Bild: S. Spillmann
Kind mit Bächleboot und REHA-Luftballon



Bild: S. Spillmann
Ziel der Rennstrecke

Bericht zum 12. Freiburger Bächlebootrennen 2026

Von A. Schmitt
Redaktionsmitglied

In diesem Jahr gab es eine Besonderheit für das weltberühmte Freiburger Bächlebootrennen:

Es fand zusammen mit dem Münstermarktfest statt und ging bis zum Abend (ca. 19 Uhr).

Als ich dort war, um ehrenamtlich mitzuhelfen, war jede Menge in der Münsterstraße los:

Viele Familien interessierten sich für die Teilnahme am Rennen

Es wurde gebastelt, gefiebert (vom Start bis zum Ziel des Rennens), Preise wurden dankend entgegengenommen und das Tagesgeschäft für den Verkaufsstand lief auch gut.

Für die Kleinen gab es zwei Wasserspiele, die immer gut besucht waren.

Ca. 300 Rennbegeisterte waren dieses Jahr am Start.

Und viele Touristen liefen durch, blieben stehen und schauten interessiert dem Rennen zu.

Auch viele Fußballfans waren unterwegs; manche nahmen einen Luftballon mit nach Hause.

Ein erfolgreicher Tag für den REHA-Verein e.V.

Danke an alle Helfer:innen für ihr großes Herz und die gute Laune.

Bis zum nächsten Jahr!

Grüße von A. Schmitt



Bild: S. Spillmann
Pirat auf der Rennstrecke



Bild: S. Spillmann
Wasserspiel

Bächleboote – Kurz gemeldet –

Von W. Hettiger
Redaktionsmitglied

Liebe Bächleboot-Kapitäne,

hier folgt ein kurzer Herstellungsbericht der beliebten Weltumsegler...

Seit 2024 werden die Bächleboot - Rohlinge aus der REHA - Werkstatt Emmendingen in die REHA - Werkstatt Müllheim gefahren.

Die in Emmendingen geschliffenen Bootskörper werden in Müllheim angenommen und dort mit einem speziellen, kinderfreundlichen Lack farbig gestaltet. Nach dem Trocknen wird der Segelmast eingepresst und ein beliebiges Segel aufgesetzt.

(die Segel werden von unseren fleißigen Näherinnen und Nähern der REHA - Werkstätten gefertigt.)

Zum Schluss wird vorne am Bächleboot die Ringöse für die Schnur eingedreht und die Unterseite des Bootskörpers mit einem "CE"-Stempel versehen. Solch` gefertigte Bächleboote kommen in eine Kiste, und ab geht's in die Verkaufsstellen der REHA-Läden.

So werden täglich mehrere hundert kleine Weltumsegler produziert.

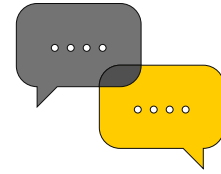
Viele Grüße
aus der REHA-Werkstatt
Müllheim



Bild: A. Schmitt
**Bächleboote aus der REHA-Werkstatt
Müllheim**

Mitarbeiterinterview

Von A. Schmitt
Redaktionsmitglied



Ein Interview zum Jubiläum aus der REHA-Werkstatt Emmendingen.

Hallo Frau Barthelmey,
danke für das Interview mit Ihnen.

Ich habe sechs Fragen zusammengestellt, über Ihr bisheriges wirken in Ihrer Zeit im REHA-Verein.

1. Frage: Wie lange sind Sie schon im REHA-Verein?

Frau Barthelmey: Ich bin seit 22 Jahren beim REHA-Verein.

2. Frage: Wo waren Sie innerhalb des REHA-Verein schon beschäftigt?

Frau Barthelmey: Begonnen habe ich in der Werkstatt Freiburg in den Abteilungen Stuhlwerkstatt und Wäsche. Danach bin ich in die Werkstatt nach Emmendingen gewechselt und im Anschluss daran in die REHA-Laden-Werkstatt Bad Krozingen, dort habe ich genäht, in der Küche geholfen und gemeinsam mit dem Gruppenleiter im REHA-Laden verkauft.

Außerdem war ich auch im Wohnheim des REHA-Vereins und anschließend in einer WG. Inzwischen habe ich eine eigene Wohnung.

3. Frage: Wann war Ihr Jubiläum und welches war es?

Frau Barthelmey: 2024 habe ich mein 20-jähriges Jubiläum gefeiert.

4. Frage: Wie sind Sie auf den REHA-Verein aufmerksam geworden?

Frau Barthelmey: Auf den REHA-Verein bin ich über die Fachklinik Emmendingen aufmerksam geworden.

5. Frage: Was ist Ihr, sowohl positives als auch negatives, Fazit aus der bisher erlebten Zeit im REHA-Verein?

Frau Barthelmey: Als negativ empfand ich, dass man in der Anfangszeit im Jahr 2004 und in den darauffolgenden Jahren auch bei einer Erkältung nicht im Wohnheim bleiben durfte. Dies änderte sich jedoch später. In der WG war das anders und besser geregelt. Dass es Ansprechpartner und gute Betreuung im REHA-Verein gibt, gefällt mir sehr gut.

6. Frage: Was wünschen Sie sich für Ihren weiteren Weg innerhalb des REHA-Verein? Was bereitet Ihnen besonders Freude?

Frau Barthelmey: Der feste Arbeitsplatz freut mich, auch weil die Arbeit abwechslungsreich und dadurch interessant ist. Wünschen würde ich mir, dass die Arbeit erhalten bleibt und die Löhne, orientiert an der allgemeinen Marktsituation, angepasst werden.

Werkstattbesuch bei Hekatron

Von U. Vollmer
REHA-Werkstatt Lörrach

Durch die Vorarbeit von Herrn Döring – und ich hoffe, niemanden aus dem Organisationsteam zu vergessen; falls doch, sei er hier ebenfalls erwähnt und bedankt – konnten wir einen interessanten Werksbesuch bei Hekatron erleben.

Wir wurden von Frau Rieserter herzlich begrüßt und erhielten spannende Einblicke in das Unternehmen. Während der Führung hatten wir die Möglichkeit, zahlreiche Fachfragen zu den Maschinen und Arbeitsabläufen zu stellen. Diese wurden ausführlich beantwortet, was teilweise sogar den Werksführer überraschte.



Bild: U. Vollmer
Mittagessen mit Bächleboot

Insgesamt war es ein informativer und gelungener Besuch, der allen Teilnehmenden interessante Einblicke vermittelte.

Das gezeigte Bächleboot ist eine limitierte Sonderanfertigung aus dem Fanbereich und gehört nicht zur offiziellen Produktpalette.



Bild: U. Vollmer
Gruppenfoto bei Hekatron

Verkaufsoffener Sonntag am 12.04.2026

Von N. Bäumle
REHA-Werkstatt Bad Krozingen

Am Sonntag, den 12.04.2026, fand wieder der verkaufsoffene Sonntag in Bad Krozingen statt. Um 9:00 Uhr trafen sich die Helfer. Nach dem Frühstück mit Kaffee und Butterbrezeln ging der Aufbau los. Um 13:00 Uhr begann der Verkauf. Leider war das Wetter nicht besonders schön. Es regnete den ganzen Nachmittag. Deswegen war nicht so viel los. Die Helfer freuen sich auf einen besseren Sonntag im Herbst.

Eine Oase der Natur in der Stadt!

Von H. G. Baumgartner
Redaktionsmitglied

Nachmittagsausflug Tageszentrum BOS zum Botanischen Garten am 09.04.2026:

Der Ausflug startete etwas später als 14:30 Uhr, bei sommerlichem Wetter. Die Anfahrt erfolgte über die Hornusstraße bis zur Straßenbahnhaltestelle Hauptstraße. Von dort ist man in wenigen Schritten am Eingang Tropenhaus, das wir erstmal links liegen ließen. Stattdessen gingen wir vier durch das muldenförmige Gelände an den drei Teichen vorbei in Richtung Alpengarten.

Die Teiche sind Lebensraum für Libellen, Fische und laut quakender Frösche. Wir sahen auch Stockenten mit ihren Jungen. Dort sollen sich auch große Schildkröten befinden. In der Nähe des Tropenhauses befindet sich auch eine große Schautafel zur Evolution der Pflanzenwelt, ausgehend von den ersten Pflanzen. Wenig später standen wir im Alpengarten, wo blauer Enzian blühte. Eine Teilnehmerin erkannte dort ein weiteres Heilkraut, das gegen depressive Verstimmungen helfen soll. Im parkartigen Gelände gibt es zahlreiche Ruhebänke, und man kann auch auf einer Decke verweilen, um die grüne Umgebung zu genießen. Viele Besuchende machten davon Gebrauch, wodurch sich im Bereich der Teiche ein buntes Bild ergab. Sport und Spiel ist aus Rücksicht auf die Pflanzen aber



Bild: H. G. Baumgartner
Alpenpflanze

nicht möglich. Zahlreiche fleißige Gärtner und Freiwillige waren vor Ort, um die Pflanzen zu hegen und zu pflegen.

Gegen 16:00 Uhr verließen wir das Gelände.

Wir werden bestimmt im Sommer wiederkommen, wenn die Hitze im Gebäude sehr groß ist, wollen wir lieber einige Zeit dort verbringen.



Bild: H. G. Baumgartner
Stadtoase



Info:

Der Botanischer Garten Freiburg in Herdern ist tagsüber geöffnet und der Eintritt ist kostenfrei. Die nächstgelegene Straßenbahnhaltestelle ist „Hauptstraße“ (Linie 3).

Einblicke in meinen Alltag als Dualstudentin im REHA-Tageszentrum

Von Alix Perrault

Dualstudentin im REHA-Verein e.V.

Hey, ich bin Alix, Dualstudentin der Sozialen Arbeit an der IU, und arbeite seit Oktober im Tageszentrum in Freiburg. Die Arbeit im Tageszentrum gefällt mir sehr gut. Die neuen Räumlichkeiten in der Berta-Ottenstein-Straße sind sehr gemütlich und tragen zu einer angenehmen Arbeitsatmosphäre bei. Meine Kolleginnen unterstützen mich im Arbeitsalltag, was ich sehr schätze. Als Dualstudentin erhalte ich viele Einblicke in die unterschiedlichen Arbeitsbereiche. Dadurch kann ich vielfältige Erfahrungen sammeln und mein fachliches Wissen erweitern.

Morgens frühstücke ich meistens mit den Besucher:innen. Diese Zeit gefällt mir besonders gut, da wir miteinander ins Gespräch kommen und der Tag in einer angenehmen Atmosphäre beginnt. Im Sommer ist es besonders schön, wenn wir gemeinsam auf der Terrasse frühstücken können. Regelmäßig unterstütze ich auch im Büro. Dort erledige ich verschiedene Aufgaben, beispielsweise das Bestellen von Essen oder die Kontrolle der Anwesenheitslisten. Außerdem koche ich häufig gemeinsam mit den Besucher:innen. Dabei entstehen schöne Gespräche und gemeinsame Erlebnisse.

Zur Mittagszeit essen wir alle zusammen. Das gemeinsame Beisammensein bereitet mir große Freude. Die Besucher:innen kommen oft auf mich zu, wenn sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen. Es freut mich, ihnen helfen zu können und für sie eine Ansprechperson zu sein. Darüber hinaus unterstütze ich regelmäßig im Arbeitsbereich.

Dort helfe ich beispielsweise beim Verpacken von Produkten oder übernehme andere Aufgaben, bei denen Unterstützung benötigt wird. Am Nachmittag spielen wir häufig gemeinsam verschiedene Spiele. Besonders gerne spielen wir „Mensch ärgere dich nicht“. Die Besucher sind darin oft sehr erfolgreich, weshalb ich leider nicht allzu häufig gewinne. Gelegentlich begleite ich die Besucher:innen auch beim Einkaufen oder nehme an Ausflügen teil.

Insgesamt kann ich sagen, dass mir die Arbeit im Tageszentrum viel Freude bereitet. Die Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen sowie die Zeit mit dem Besucher:innen empfinde ich als sehr bereichernd. Ich fühle mich im Team wohl und schätze die abwechslungsreichen Aufgaben sowie die vielen positiven Begegnungen im Arbeitsalltag sehr.

Kostenloses Trinkwasser in Freiburg mit kleinen Hindernissen!



Bild: H. G. Baumgartner
Oberlindenbrunnen nachts

Von H. G. Baumgartner
Redaktionsmitglied

Jetzt, im Jahr 2026, wird es wahrscheinlich wieder heiß in der Stadt, mit Temperaturen von 35 Grad mehr. An solchen Tagen sollte man körperliche Anstrengung vermeiden, Schatten aufsuchen und genügend trinken. Ich kann mich an einen heißen Bürotag vor vielen Jahren erinnern, wo ich über den Tag verteilt 8 Liter getrunken habe, in meiner Erinnerung sogar 12 Liter, aber das könnte auch Seemannsgarn sein. Aber es hat mir nicht geschadet. Generell sollte man den erhöhten Flüssigkeitsbedarf an heißen Tagen nicht mit Kaffee oder Energydrinks decken. Pures Wasser ist das Beste!

Wenn man sich in der Innenstadt befindet, gibt es zahlreiche Trinkwasserbrunnen und Trinkwasserspender – zumindest auf dem Papier. Es gibt in Freiburg über 40 solcher Stellen, wobei die Realität etwas anders aussieht. So wird der Brunnen am Martinstor derzeit erst wieder instandgesetzt, da er durch Vandalismus außer Betrieb ist. Der Brunnen am Alten Rathaus führt so wenig

Wasser, dass man kaum an das Wasser herankommt. Der Brunnen beim Lokal Schwarzer Kater befindet sich praktisch mitten im Bereich der Gäste des Lokals, was das Trinken oder Holen etwas komisch macht. Akzeptabel ist der Oberlindenbrunnen mit schöner Sitzgelegenheit. Der beste Wasserspender ist indes der Wasserspender am Platz der alten Synagoge, der sich etwa mittig an der Bertholdstraße befindet: Er bietet einfache Wasserentnahme und hohen Wasserdruck und ist sehr zentral gelegen!

Was noch wichtig ist: Nimm jeden Tag eine Trinkwasserflasche im Rucksack mit!
Und such dir deinen Lieblingsbrunnen!

In diesem Sinne: Möge es nützen! Prost

Rezept: Ayran-Getränk

Von A. Schmitt
Redaktionsmitglied

Hallo liebe Lesende,

ratet mal, was passiert ist? – Ich habe Ayran für mich entdeckt!
Also, einer unserer türkischen Mitarbeiter (aus der REHA Werkstatt Emmendingen) hatte Geburtstag. Zu diesem Anlass hatte er uns dieses traditionell türkische Erfrischungsgetränk gebracht.
Es kam sehr gut an, besonders an heißen Sommertagen.
Nun habe ich mir überlegt:
Wäre das nicht etwas zum Weiterleiten an die REHA, aha...?
Ich habe in einem Gesundheitsmagazin ein Rezept entdeckt, mit dem richtigen Mischverhältnis der Zutaten:

Für 4 Portionen:

400 Gramm Naturjoghurt (3,5% Fett)
600 Milliliter kaltes Wasser
1/2 Teelöffel Salz (vorsichtig mit dem Salz abschmecken)

➔ Alles mit dem Rührgerät mixen und im Kühlschrank kaltstellen

Für 10 Portionen:

1000 Gramm Naturjoghurt (3,5% Fett)
1500 Milliliter kaltes Wasser
1 1/4 Teelöffel Salz (vorsichtig mit dem Salz abschmecken)

Variationen: mit etwas Limettensaft oder Basilikum oder Pfeffer mischen.
Kann auch süß z.B. mit etwas Honig oder Fruchtpüree gemischt werden.
Ayran...

- wird in der Türkei nach besonders scharfen Essen getrunken.
- Ist gekühlt besonders an heißen Sommertagen eine Erfrischung.
- Nach dem Sport kann Ayran unterstützend den Salzhaushalt ausgleichen.

Eine ägyptische Studie aus 2023 kam zu solchen Ergebnissen:
Ayran senkt die Cholesterinwerte, hat einen höheren Folsäuregehalt und fördert antioxidative Aktivitäten. Durch die Milchsäure wird Kalzium aufgenommen.
Sauermilchprodukte haben einen positiven Einfluss auf die Darmflora, das Immunsystem und die Gesundheit insgesamt.
Gute Erfrischung!

Kirschkuchen vom REHA-Verein e.V.- Baum

Von A. Schmitt
Redaktionsmitglied

Der REHA-Verein e.V. hat einen Kirschbaum?

Ja, und der trägt in diesem Jahr reichlich Früchte!

Also los geht's, Kuchen backen für die ganze Belegschaft der REHA-Werkstatt Emmendingen, der gute alte Kirschbaum steht nämlich dort...

Hier für alle das Rezept:

(Für ein tiefes Backblech)

Fett für das Backblech

ca. 700g Sauerkirschen (wahlweise 2 Gläser je 350g Abtropfgewicht pro Glas)

4 Eier

200g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

etwas abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

250g Naturjoghurt

110g Sonnenblumenöl

500g Dinkelmehl (Type 1050)

1 Pck. Backpulver

zum Schluss: etwas Puderzucker

Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen.

Eier schaumig rühren, dann Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale unterrühren.

Joghurt unterrühren.

Nach und nach das Öl unterrühren.

Mehl mit Backpulver mischen und unterheben.

Das Backblech einfetten. Den Teig auf dem Backblech verteilen und glattstreichen.

Die Kirschen auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken.

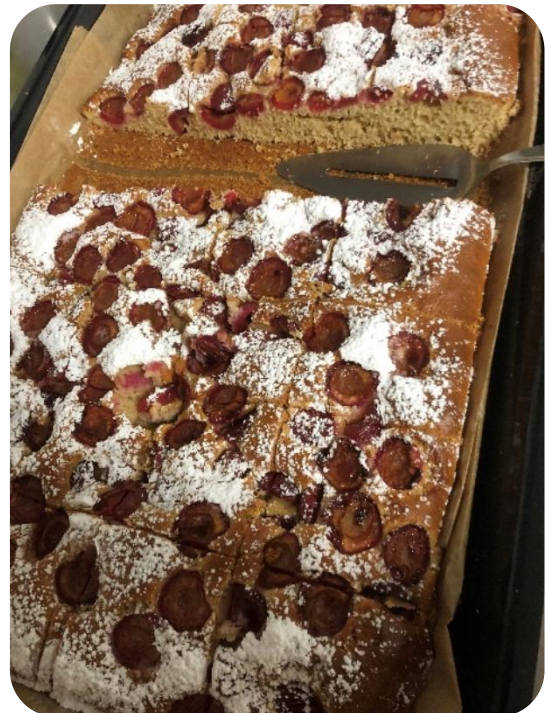


Bild: A. Schmitt
Kirschkuchen

Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene backen.

Elektroherd: 180°C, Umluft: 160°C, Gas Stufe: 2,

Backzeit: 25 bis 30 Minuten

Nach dem Backen den abgekühlten Kuchen mit etwas Puderzucker bestäuben.

Gutes Gelingen

Grüße aus der Redaktion



Bild: A. Schmitt

**Kirschbaum bei der Werkstatt
Emmendingen**



Bild: A. Schmitt

Frisch gepflückte Kirschen

REHA

aha...
aha...
aha...



REHA, aha... Gewinnspiel zum Sportfest



1. Frage: Das wievielte Sportfest feiern wir heute, am 10. Juli 2026?

Antwort:

2. Frage: Wie viele Mannschaften spielen bei der Fußball-Weltmeisterschaft 2026 mit?

Antwort: ☐ 10-20 ☐ 20-30 ☐ 30-40 ☐ 40-50

3. Frage: Dürfen die Säckchen beim Cornhole auch über das Brett rutschen?

Antwort: ☐ Ja ☐ Nein

4. Frage: Mit was spielt man Boccia?

Antwort:

5. Frage: Wie groß ist der Abstand zwischen der Dartscheibe und dem Werfer?

Antwort: ☐ 2,37 Meter ☐ 3,00 Meter ☐ 4,25 Meter

Wer an dem Gewinnspiel teilnehmen will, gibt seinen Lösungszettel bitte am Sportfest den 10.07.2026 bis 13 Uhr in die Gewinnspielbox. Diese steht bei der Kaffeeausgabe.

Name:

Projekt:



Nachruf

Wir denken an unseren langjährigen Mitarbeiter aus der Verpackung
und Montage der REHA-Werkstatt Freiburg,

Jan-Olav Ross

* 14.01.1972

† 20.06.2026



Wir werden dich in guter Erinnerung behalten und dich an der
Rauchmeldermaschine vermissen.



Verein

Freiburg

Berliner Allee 11a
79110 Freiburg
Tel.: 0761/3865-0

Redaktion:

C. H. (REHA-Werkstatt Freiburg)

S. Schüler (REHA-Werkstatt Freiburg)

S. Spillmann (REHA-Werkstatt Kirchgarten)

A. Schmitt (REHA-Werkstatt Emmendingen)

H. G. Baumgartner (REHA-Tageszentrum)

M. Eichhorn (REHA-Werkstatt Emmendingen)

W. Hettiger (REHA-Werkstatt Müllheim)

U. Vollmer (REHA-Werkstatt Lörrach)