

REHA, aha...



Foto: Tobias Kunz, BZ v. 02.06.2025
11. Freiburger-Bächleboot-Rennen

In dieser Ausgabe:

29. Werkstatt-Tag, 11. Freiburger-Bächleboot-Rennen, Chronik: Die Freiburger Bächle, und was man ... frau ... kind ... so alles mit ihnen machen kann, Schnitzel-Fest für Superhelfer, Dubai-Schokolade, Unterwegs mit der Deutschen Bahn, der Weg aus dem Schneckenhaus, Rezepte, Bilder, 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 Besucher, Besucherin, Mitarbeiter, Mitarbeiterin 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 immer am Mittwoch um 14:00 Uhr in der Berliner Allee in Freiburg statt. Sie können gerne auch mal probeweise reinschnuppern.

Wir nehmen auch 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 **23.09.2025**. 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

TUCHE

by OTOM

Badische Zeitung, 25.09.2017



Comic	2
Anzeige: REHA-Läden/ Inhaltsverzeichnis	3
Highlights vom 29. Werkstatt-Tag	4
Bilder vom 29. Werkstatt-Tag	5
Bericht über das 11. Freiburger-Bächleboot-Rennen	6
Bilder vom 11. Freiburger-Bächleboot-Rennen	7
Aktuelles/ Medien: Die Badische Zeitung berichtet am 02. Juni 2025	8
Chronik: Die Freiburger Bächle, und was man ... frau ... kind ... so alles mit ihnen machen kann	9/14
Schnitzel-Fest für Superhelfer	15
Grillfest am 06. Juni 2025	16
Minigolfen des Tageszentrum Freiburg Belfortstraße	17
Nachgefragt: Menschen im REHA-Verein	18/19
Werkstatt-Rat	19
Dubai Schokolade	20
Dein Weg aus dem Schneckenhaus	21/22
Unterwegs mit der Deutschen Bahn	23
Freizeit-Treff Freiburg	24
Rezepte	25/26

REHA

Läden

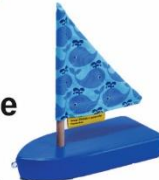
 Holz & Spiel
Für Klein und Groß

- 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



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



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



Wilhelmstr. 3
79379 Müllheim
Tel: 07631/ 20 65



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

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

www.reha-verein-freiburg.de

... und jetzt auch neu in: 79539 Lörrach, Teichstr. 38, 07621/ 9 51 40 21

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

Highlights vom 29. Werkstatt-Tag 2025

Zusammengestellt von der REHA, aha...-Redaktion
und Herrn Penisch, REHA-Werkstatt Emmendingen

Der Werkstatt-Tag in diesem Jahr war, ohne Aprilscherz, am 01.04.2025 (ganz wunderbar).

Im Vorfeld wurde Vorbereitet, Danke an alle Helfer/innen aus den verschiedenen Projekten.

Um spätestens 08:00 Uhr sollten alle Beteiligten vor Ort im Bürgerhaus am Seepark sein. Hier gab es erst einmal Kaffee und Laugengebäck mit Butter, dazu Äpfel und sonstige Getränke.

Jeder Teilnehmer sollte sich anmelden, um dort auch die Essensmarken zu erhalten. Anschließend konnten sich alle Teilnehmer in die verschiedenen Arbeitsgruppen eintragen. Außerdem konnten die Schautafeln der versch. Projekte betrachtet werden.

Als die Zeit für die offizielle Begrüßung kam, versammelten sich alle Teilnehmer im Bürgerhaus (Halle).

Die Geschäftsleitung (auf dem Podium) leitete die Begrüßung ein.
Der aktuelle Geschäftsbericht wurde Präsentiert.

Im Anschluss gab's eine kleine Pause.

Nun teilten sich alle Teilnehmer in die verschiedenen Arbeitsgruppen auf.
Hier wurden Präsentationen zu verschiedenen Themen und Fragen bezüglich der verschiedenen Projekte angefertigt.

(z.B. was gefällt mir - was gefällt mir nicht, Verbesserungsvorschläge, etc.).

Nach wiederum einer kleinen Pause wurden die Präsentationen in der Halle von den verschiedenen Arbeitsgruppen vorgetragen.

Gleich im Anschluss gab's die Möglichkeit zur offenen Befragung und Diskussion mit der Geschäftsleitung zu den Themen der Arbeitsgruppen.

Im Anschluss gab es ein gutes Mittagessen vom Catering.

Hinterher gingen alle Teilnehmer in die Berliner Allee, zu Kaffee und Kuchen.
Hier wurden die Gewinner des Preisrätsels der damaligen REHA, aha... präsentiert.
Die Helfer die das Bürgerhaus am Seepark wieder aufräumten kamen noch hinzu.
Gegen 16:00 Uhr verlief sich alles und das Aufräumen der Berliner Allee begann.

Danke an alle Helfer/innen.

29. Werkstatt-Tag 2025



Foyer vom Bürgerhaus



Stellwand der REHA-Werkstatt Freiburg



Präsentation des REHA-Ladens



Kleingruppenarbeit



Vorstellung und Vortrag der Kleingruppenarbeit

11. Freiburger Bächleboot-Rennen

Von A. Schmitt
REHA-Werkstatt Emmendingen

Liebe Lesende,
in diesem Jahr fand das berühmte Freiburger Bächleboot-Rennen am 31.05.2025 statt.

Viel war geboten:

Bastelaktion für die erworbenen Freiburger Bächleboote zum selber zusammenbauen, die am REHA-Verein Verkaufstand erworben werden konnten.
Ausmalaktion für neue Kindertaschen und Kinderschürzen aus Ausmalstoffen.
Wasserspiele für kleinere Kinder im Wasserbecken.
Verkaufsstand mit verschiedenen Artikeln des REHA-Ladens, natürlich gab's auch schon fertige Freiburger Bächleboote dort zu kaufen.

Und – natürlich – die ultimative Bächleboot Rennveranstaltung mit Siegerehrungen!!!
(natürlich nur für original Freiburger Bächleboote)

Es gab viele freudige Gesichter, besonders unter den Gewinner/innen und das Wetter war einfach Klasse.

Schon am frühen Morgen ging es für die Helfer los, alles musste erst einmal aufgebaut werden. Mit Begeisterung wurden viele Handgriffe getan, damit das Rennen und die anderen Angebote gut stattfinden konnten.

Vielen Dank an alle Helfer/innen aus den unterschiedlichen Projekten des REHA-Vereins (Geschäftsleitung/ Gruppenleiter/ Mitarbeiter)

Natürlich gab's auch Schichtablösungen-den ganzen Tag über...
Für alle Helfer ist noch eine Überraschung geplant.

Es war ein toller, Erfolgreicher Siegertag für alle!

11. Freiburger Bächleboot-Rennen 2025



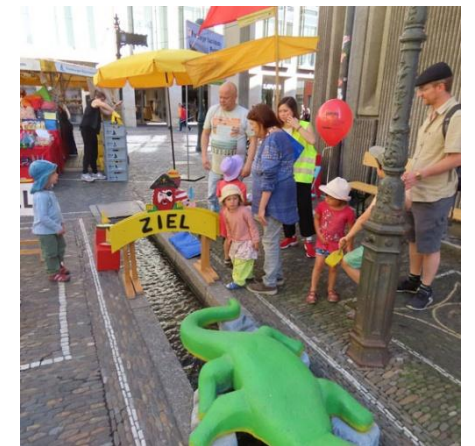
Fleißige Helfer beim Aufbau



Warten auf den Start



Die ersten Boote sind unterwegs



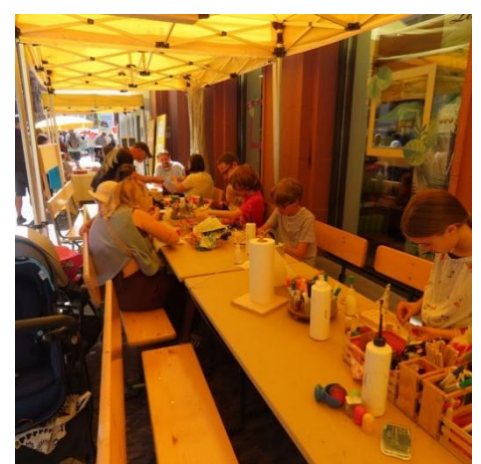
Gespanntes Warten auf die Boote



Spaß beim Angeln



Verkaufsstand



Bächleböötle-Bastelbänke



REHA

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

Aktuelles / Medien

Badische Zeitung

Freiburg • Montag, 2. Juni 2025
<https://www.badische-zeitung.de/havarien-und-hochgefuehle-beim-baechlebootrennen-in-freiburg>

Hunderte Böötle im Bächle

Es stimmt zwar: Nur wenn Frankreich nicht wär, läg Freiburg am Meer. Wer deshalb glaubt, es gebe keinen Wasserverkehr in der Stadt, der irrt: Beim elften Bächlebootrennen am Samstag gab es Havarien und Hochgefühle.

■ Von Kathrin Blum

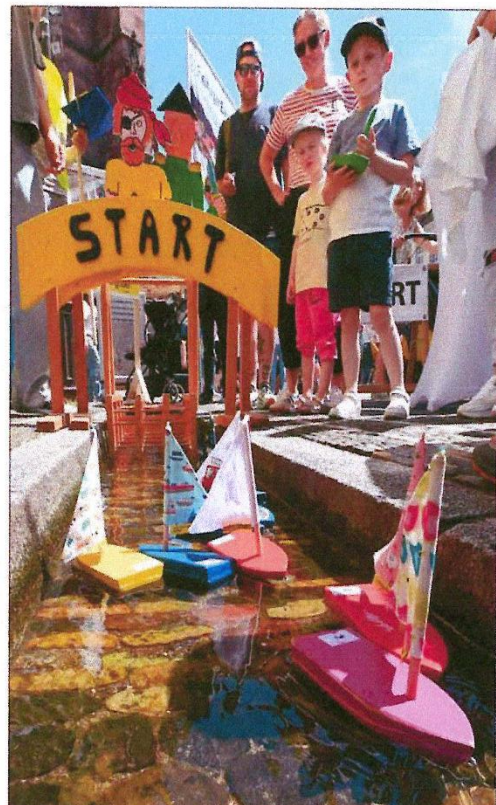
FREIBURG Aufgeregt laufen Kinder mit Sonnenhütchen und Sandalen am Bächle entlang und verfolgen das Rennen, auch viele Eltern fiebern mit. „Finger weg Hanna“, tadelt ein Vater, als seine Tochter ins Wasser greift, um ihr Boot anzuschubsen. Ein Schiffchen mit pinkem Segel setzt sich schnell von seinen Verfolgern ab, bis es an einer Engstelle ausgebremst und von einem gelben Boot überholt wird. „Manno“, quengelt die Besitzerin von Ersterem und stampft wütend mit dem Fuß auf. Der kleine Junge, dem das gelbe Bächleboot gehört, grinst verschmitzt. Frust und Freude wechseln sich bei diesem Wettbewerb ab.

Wie sich das für Freiburg gehört, werden die Böötle klimafreundlich angetrieben – gewöhnlich mit Muskelkraft, beim Bächlebootrennen alleine mit der Strömung. Startgebühr erhebt der gemeinnützige Reha-Verein als Veranstalter nicht, einzige Voraussetzung ist der Besitz eines

original Freiburger Bächlebootes. Wer keins dabei hat, kann eins kaufen oder selbst zusammenbauen. Etwa 60 Helferinnen und Helfer sind Werkstatts- und Geschäftsleiter Giuseppe Conforti zufolge am Samstag im Einsatz, um für einen reibungslosen Ablauf zu sorgen. Sie nehmen die Anmeldungen an, helfen den jungen Bootsbauern beim Basteln, befreien Böötle, die an einem der Hindernisse hängen bleiben, und, ganz wichtig, sorgen für die Einhaltung der Regeln. Manipulationsversuche? „Klar gibt's die“, sagt Conforti lachend. „Da haben sich schon ganze Großfamilien positioniert und gepustet.“ Deshalb weist ein Schild bei der Anmeldung darauf hin, dass Schummeln verboten ist.

Wer nicht gut verlieren kann, setzt sein Böötle einfach zwischen zwei Renndurchgängen an der Schnur ins Wasser und zieht es hinter sich her, so wie ein Mädchen, das unter dem wütenden Blick eines anderen erstarrt. „Heeee, das ist mein Boot“, kräht die Kleine empört. „Nein Schatz“, beruhigt die Mutter und schiebt entschuldigend hinterher: „Wir haben nur das gleiche.“ 80 bis 90 verschiedene Modelle sind Conforti zufolge inzwischen im Umlauf. Neben Special Editions versuche man, die meisten langfristig im Sortiment zu halten. „Manchmal sind die Stoffe aber nicht mehr lieferbar, dann müssen wir welche austauschen lassen.“ Ganz kitschig sei seien pinke Einhorn-Böötle bei Mädchen der Renner und Seeräuber bei Jungs sehr beliebt. Es gibt verschiedene Tiermotive, von Flamingo über Faultier bis hin zu Fuchs und Frosch, Fisch und Vogel, solche mit Feuerwehrautos oder Fußballen, eine SC-Fan-Edition und einfach einfarbige, gepunktete oder gestreifte.

Fans haben die 2009 erfundenen Böötle nicht nur in Freiburg, wo sie längst als Wahrzeichen gelten, sondern inzwischen auf der ganzen Welt, weiß Conforti. „Viele Touristen nehmen sie als Souvenir mit.“ Manche schicken später Fotos, wo überall die Bächleboote ihre Segel setzen, etwa in Amerika, in Mexiko oder sogar am Nordpol“, berichtet Conforti. Jedes Jahr verkaufe der Reha-Verein, der Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Behinderungen durch Teilhabe am gesellschaftlichen Leben unterstützt, ein paar tausend Boote. Kein Wunder, dass das Neider auf den Plan ruft,



Das pinke Boot übernimmt gleich nach dem Start die Führung. Aber ob es am Ende auch gewinnt?

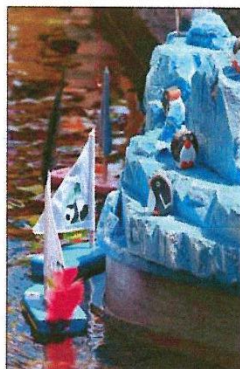
FOTOS: THOMAS KUNZ

die mit Plagiaten versuchen, am Erfolg teilzuhaben. „In mehreren Fällen haben Händler zurückgezogen, wenn sie erfahren haben, dass die Bächleboote in Behindertenwerkstätten gebaut werden, also einen sozialen Hintergrund haben“, sagt Conforti. Aber nicht in allen. Das original Freiburger Bächleboot gibt es nur beim Reha-Verein zu kaufen, am Stand auf dem Münstermarkt und in Reha-Läden in Freiburg, Neustadt, Waldkirch, Emmendingen, Staufen, Mühlheim und Bad Krozingen.

Oder eben beim Bächlebootrennen. Die Hindernisse im Bächle an der Münsterstraße werden auch in den Reha-Werkstätten gebaut. „Sie sind in den vergangenen Jahren immer professioneller geworden“, sagt Conforti. Anfangs hätten einfach Steine hergehalten, inzwischen sind es bunte Welten, die das Bächleboot in Seenot bringen können. „Wir haben die Hindernisse an einige Motive auf den Segeln angelehnt“, erklärt Conforti. So gibt

es welche mit Flamingos, eine Polarwelt mit Pinguinen oder einen großen Drachen, der umkurvt werden muss. Am Ende sind es gut 350 Boote, die den Parcours absolvieren. Der bei der Anmeldung erfragte Wohnort offenbart: Die Kapitäne kommen aus ganz Deutschland, Frankreich, der Schweiz und sogar aus Korea.

Egal, wie schnell oder langsam ein Boot über die Ziellinie schippert – „alle Kinder bekommen Preise“, sagt Tania Oliveira, Fachbereichsleiterin beim Reha-Verein. Obwohl ein Schild bei der Anmeldung ausdrücklich darauf hinweist, dass nur Kinder teilnehmen dürfen, schummeln sich auch ein paar Erwachsene unter die Teilnehmenden. Die Bächleboote sind nicht nur bei Kindern jeden Alters beliebt, sondern auch deren Eltern. Kein Wunder also, dass Mütter und Väter schon ein Bächleboot hinter sich herziehen, wenn das Neugeborene noch in der Bauchtrage schlummert. Ein Kind dabei zu haben ist doch ein willkommener Vorwand für das Kapitänsdasein, ohne als infantil abgestempelt zu werden. Ahoi!



Die
Bächleboote
haben Fans
auf der
ganzen Welt



Chronik ... aus der Geschichte des REHA-Vereins

Bürgerliche 'Selbstwirksamkeit' in Freiburg

Die Freiburger Bächle und was man ... frau ... kind ... so alles mit ihnen machen kann.

von N. Klein-Alstedde

Lang, lang ist's her ...

'Friburgum Brisgoicum': "Hier herrscht große Unreinlichkeit.

Durch alle Straßen läuft ein ... Bach. Dieser nimmt die blutigen Säfte von Fleischern und Metzgern auf, den Gestank aller Küchen, den Schmutz aller Häuser, das Erbrochene und den Harn aller, sogar ... Fäkalien ..."

Dies berichtete Erasmus von Rotterdam im Jahr 1534 einem Freund.

Wie kam's dazu?

Nun, um das Jahr 1180 war es die Idee der Stadtgründer, der Zähringer, gewesen, Freiburg durch die Ableitung von Flusswasser und dessen Umleitung in die Mitte der Stadt mittels Bachrinnen mit Wasser zu versorgen. Ein Teil der Rinnen lag offen und konnte so als Brauchwasser genutzt werden, das dann beim Abfluss als Schmutzwasser allerlei Abfall transportieren konnte, mit dem die Felder außerhalb der Stadt gedüngt werden konnten.

Die Bürger konnten also das Abflusswasser in den Bachrinnen so nutzen, dass es für die Felder außerhalb der Stadt als Dünger nützlich war.

Einige hundert Jahre später bestand jedoch das Erscheinungsbild eben dieses Baches bzw. der Bächle nur noch in der von Erasmus von Rotterdam geschilderten Bedeutung: Gestank, Dreck, ekelerregend ...

Was war geschehen?

Offensichtlich hatten die Bürger sich inzwischen der Bächle bemächtigt und diese als zu ihrer freien Verfügung stehend betrachtet. Die Bächle wurden benutzt, wie es gerade am bequemsten war: als Auffangmöglichkeit für allen Abfall, Dreck, Mist ...

Schon im 14. Jhdt hatte die Obrigkeit zwar verboten, "Ärgernis erregende Stoffe" vor Einbruch der Dunkelheit entsprechend zu entsorgen, doch es hielt sich kaum jemand an dieses Verbot.

Die Bürger betrachteten offensichtlich die Bächle nach wie vor als zu ihrer freien Verfügung stehend zur Entlastung und Erleichterung von alltäglichen Problemen, trotz der gegenteiligen obrigkeitlichen Anordnung.

Im 16. Jhdt sorgte die Obrigkeit dann dafür, dass dies Alles gänzlich verboten und das Verbot auch durchgesetzt wurde:

“... und soll nymand dhein mist, strow, stain in die bäch schütten ...“ (Ratsverordnung)

Die Bächle wurden danach zwar sauberer, für die Nutzung durch die Bürger standen sie jedoch kaum noch zur Verfügung.

Nach 1850 nahm dann die Sauberkeit der Bächle mit der Modernisierung des Trink- und Abwassernetzes weiter zu.

Die Bedeutung der Bächle für die alltäglichen Bedürfnisse der Bürger nahm jedoch im Gegenzug weiter ab, bis sie dann ganz verloren ging.

Die Bächle fristeten also nur noch ein ziemlich zweckloses Dasein als reine Dekoration, wenn man ihren Zweck als heimliche Heiratsfalle für hinein - gefahrene - getretene – gefallene Fremde einmal außen vor lässt ...

Ein weiterer, tieferer Sinn ließ sich beim besten Willen nicht mehr erkennen.

Schön anzusehen, gerade für Touristen, aber sonst? ... Kein höherer Zweck zu finden ...

Dann aber passierte etwas Seltsames:

Kinder hatten schon immer ihr Vergnügen darin gefunden, in den Bächle zu planschen und auch erste sporadische Experimente zu wagen ...



1984 ... sporadische Experimente kreativer Kinder, Bilder: N. Klein-Alstedde

Dies wurde damals jedoch nur so nebenbei zur Kenntnis genommen.

Nach Anbruch des neuen Jahrtausends waren jedoch neue Ereignisse zu vermelden:
Kinder bemächtigten sich in Scharen der Bächle als Spiel- Experimentier- und Übungsfeld für immer neue Ideen.

Zum Beispiel, indem sie mit seltsamen kleinen Bächlebooten mit oder gegen den Strom die Wasserläufe erkundeten und auch über Land die Bächleboote weiterzogen, wenn ein Bächle mal wieder im Untergrund verschwand ... derweil die Eltern sich inzwischen mit sich selbst oder mit Einkäufen oder mit Anderem beschäftigen konnten.



Bild: ALZ
FR- Wochenbericht 2011

Die Stadtverwaltung blieb zunächst gelassen und ließ es laufen bzw. schwimmen.

Bis die ersten Probleme auftauchten:

Auch einige Bächleboote fingen an, sich zu verselbständigen, gingen verloren und verstopften dann unterirdische Dolen (=Gullys).

Die **Stadtverwaltung** reagierte ordnungsbewusst zunächst mit einer Anordnung:

“Die Freiburger Bächleboote“ werden “nur in den Bereichen im Stadtbächle geduldet ... in denen ... gewährleistet ist, dass es ... nicht zu Störungen des Wasserdurchflusses kommt.“ (Amt für öffentliche Ordnung, 30.08.2012)

Da jedoch so gut wie kein Kind sich an diese Anordnung hielt, war dann irgendwann die große Katastrophe fällig.

Im Jahr 2013 berichtete die Studentenzeitung Alumni:

“Riesenstau durch Bächleboote in der Innenstadt“

Für die Stadtverwaltung war sofort klar: Es musste endlich durchgegriffen werden!

Und so ging's dann auch gleich richtig zur Sache.

Die Tatsache, dass gleichzeitig dicke Konflikte der Sozialverwaltung mit dem Betreiber des Bächleboot-Verkaufsstands am Münsterplatz, dem REHA-Verein, im Raum waberten, war natürlich ... reiner Zufall.

Es wurde beschlossen, dass die Verhinderung weiterer Überschwemmungen höchste Priorität haben sollte, was zur unausweichlichen logischen Konsequenz führte, dass man für einen solchen Katastrophenfall jederzeit gewappnet sein musste.

Für den Bächleabfluss in der Münsterstraße (Standplatz des Bächleboot-Verkaufsstands) hieß das: nun musste jederzeit Zugang für “schweres Gerät“ gewährleistet sein.

Für die Stadtverwaltung blieb in Bezug auf den jahrelang heiß umstrittenen Bächleboot-Verkaufsstand des REHA-Vereins die einzig logische Konsequenz:

Der REHA-Verkaufsstand muss da weg ...



Bild: Ingo Schneider
“schweres Gerät“

Der Vorschlag des REHA-Vereins, zur Verhinderung von Katastrophen doch einfach ein Gitter vor die Abflüsse zu befestigen, wurde von der Stadtverwaltung zwar zunächst aufgegriffen, aber leider, leider:
einige Bächleboote verselbständigten sich immer noch und landeten nach wie vor dann in den unterirdischen Dolen.

Der Grund: Seitens der Stadtverwaltung hatte man vergessen, den Abstand der Gitterstäbe richtig zu bemessen. Dieser betrug 10 cm, doch da die Breite der Bächleboote 7,5 cm beträgt, gelang es immer wieder einigen 'verselbständigten' Bächlebooten, sich in die sicheren Häfen der abgründigen Dolen zu retten.

Nach wie vor bestand also, wenn auch nur theoretisch, Katastrophengefahr, da weitere Überschwemmungen zwar nicht wahrscheinlich, aber auch nicht gänzlich auszuschließen waren.

Die Stadtverwaltung sah nur noch ihre ursprüngliche "Lösung":
Der REHA-Stand muss da weg!

Die Sache landete vor dem Verwaltungsgericht.

Nach zähen Verhandlungen einigte man sich auf 1,50 Meter Abstand zum Bächleabfluss in der Münsterstraße. Wenn schon kein "schweres Gerät", so sollte doch zumindest ein "Bächleputzer" jederzeit Zugang zum Bächleabfluss haben ... zur Katastrophenverhinderung.

Doch weiterhin sollte die obrigkeitliche Anordnung der Stadtverwaltung vom 30.08.2012 gelten:
"Die Freiburger Bächleboote" werden ... "nur in den Bereichen im Stadtbächle geduldet ..." (s.o.).

Am 14.02.2018, pünktlich zum Aschermittwoch, berichtete der REHA-Verein auf seiner Homepage von dieser Provinzposse ...
dass gerade Oberbürgermeister-Wahlkampf war, auch das natürlich ... reiner Zufall.

Am 22.04.2018, also nur wenige Wochen später, berichtete "Der Sonntag":

" Umstrittener Ordnungsamtschef ... hört früher auf. "

Die BZ vom 27.07.2018 karikierte:



Bild: Thomas Muffler, BZ vom 27.07.2018
Karikatur



Bild: REHA, aha...- Redaktion, Juni 2018
REHA-Verkaufsstand

Nachdem der Bann obrigkeitlicher Anordnungen offensichtlich gebrochen war, kam nun eine Überschwemmung ganz anderer Art auf die Stadt zu:

Bis dahin hatten nur Kinder die Bächle als ihr Spiel- und Experimentierfeld betrachtet.

Auf einmal bekamen auch die Erwachsenen Geschmack daran, dass man mit den Bächle ja auch etwas machen konnte, dass diese nicht nur einfach so vor sich hinplätschern mussten, sondern auch noch einen anderen Sinn ertragen konnten.

Immer mehr Erwachsene merkten z.B. dass die Bächle im Sommer eine nicht zu unterschätzende kühlende Wirkung für leidgeplagte Füße haben konnten, der gleichzeitige Genuss von Kaffee oder Eisschlotzen konnte die Stimmung weiter heben ... und das Klönen dabei sowieso.



Bild: R. Schippers



Bild: B. Kurandt

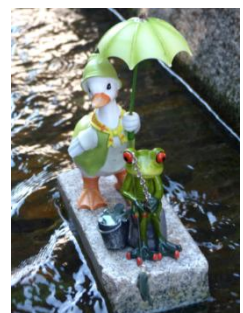


Bild: N. Klein-Alstedde



Bild: B. Kurandt

Geschäftsleute entdeckten, dass man die 'Original Freiburger Bächleboote' des REHA-Vereins nicht unbedingt imitieren musste, sondern auch eigene Ideen entwickeln konnte, um mit eigenen Kreationen die Bächle zu beleben und ihnen einen neuen Daseinssinn einzuhauchen ...



Bilder: M. Eichhorn

Bild: R. Schippers

Bilder: M. Eichhorn

Inzwischen werden viele Bächle von munteren Kreationen bevölkert, von bunten Sitzkissen und hölzernen Klapptischchen umsäumt ... und laden zu entspanntem Verweilen ein.

Ein bisher unterschätzter Nebeneffekt:

Auch die Kasse der Stadtverwaltung kann nun entlastet werden. Zwar wurde die Anschaffung neuer Sitzbänke für die Innenstadt in den Haushalt übernommen ... doch die vielen bunten Sitzkissen an den Bächle beweisen:

Die Leute haben schon längst selbst Ideen entwickelt, wie man kostengünstig Sitzprobleme lösen kann.

Und noch eine Nebenwirkung der bunten Sitzkissen an den Bächle:

Die etablierten Sitzbänke bleiben immer öfter den wirklich bedürftigen, weil gehandicapten, Leuten überlassen.

Kurzum:

Nicht nur die Kinder, auch die Bürger haben nach Jahrhunderten obrigkeitlichen Gehorsams den ursprünglichen Zweck der Bächle wiederentdeckt und diese friedlich wieder für sich zurückerobert:

Denn die Bächle waren ja von Anfang an für alle Bürger gedacht ... zur Entlastung und Erleichterung von alltäglichen Problemen.

Allerdings: Von mittelalterlichen Zuständen wie Dreck, Gestank und Ekel keine Spur mehr. Ganz im Gegenteil ...

Saubere Bächle, die nun ihren Sinn in der Verfügbarkeit und Gestaltbarkeit nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene finden .. für Leute mit Ideen eben... in..... **‘Frei-Burg’**.

04.07.2025 *Quelle: u.a. Wikipedia*

Schnitzel-Fest für Superhelfer

Von Uwe Vollmer
REHA-Werkstatt

Auf den ersten Blick – oder besser gesagt, auf den ersten Bissen. Wir alle wussten, dass es nur ein Gericht geben konnte: das legendäre Cordon Bleu der Wanderhütte.

Unser Treffpunkt war die malerische Haltestelle Warteck in Niederweiler, wo wir uns alle voller Vorfreude auf das gemeinsame Essen versammelten.

Die Wanderhütte empfing uns mit ihrem ganz eigenen, urigen Charme. Man spürte die Geschichte in den alten Mauern, die aber gleichzeitig eine warme und einladende Atmosphäre schufen.

„Das Essen war außerordentlich. 700 Gramm Cordon Bleu waren mehr als nur sättigend“, schwärmte einer der Teilnehmer.

Es war ein Abschiedsessen der besonderen Art, ein letztes gemeinsames Mahl mit Herrn Leonti, das uns allen noch lange in Erinnerung bleiben wird. Es war ein emotionaler Abend, an dem wir uns von Herrn Leonti verabschiedeten und gleichzeitig für seine Unterstützung bedankten.

Es war das letzte Mal, dass wir so zusammen gesessen und das Cordon Bleu gegessen haben und es wird ein gewisses Wehmut und auch ein gewisser Abschied von dieser Episode oder ich sag mal von dieser Art von Helferessen sein, weil einige auch die Gruppe verlassen werden.

Auch wenn sich unsere Wege hier trennen, so bleibt die Erinnerung an diesen Abend und die gemeinsame Zeit bestehen.



Die Superhelfer

Grill-Fest am 06.06.2025

Von B. Ried
Ambulantes Wohnen

Am 06.06.2025 fand in der Berta-Ottensteinstr., Freiburg das diesjährige Grillfest des ambulant betreuten Wohnens Freiburg statt.

Auf der geräumigen Dachterrasse war für das leibliche Wohl der rund vierzig Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestens gesorgt. Neben Stakes und Grillwürsten gab es auch vegetarische Speisen wie Grillkäse und verschiedene Salate.

Bei anregenden Gesprächen ließen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesem sonnig-warmen Freitagnachmittag die Woche ausklingen.

Fazit: ein gelungenes Grillfest!



Bild: M. Dagli, T. Milici
Teilnehmer des Grillens auf der Dachterrasse

Minigolfen des Tageszentrums Freiburg Belfortstraße

Von H.-G. Baumgartner

An diesem Mittwoch herrschten Temperaturen von über 30 Grad, so dass leider nur ein kleines Teilnehmerfeld von drei Mann zusammen kam. Startpunkt war um 13:45 Uhr, weil die gewählte Minigolfanlage im Seepark an Werktagen erst gegen 14:30 Uhr öffnet.

Wir erreichten die Anlage trotz des SEV wegen der Baustelle ohne Probleme. Es wurde vermutet, dass dort schattenspendende Bäume sind, tatsächlich gibt es Bäume dort, aber der Platz ist so gut wie baum frei, dort befinden sich nur einige Büsche und die pralle Sonne.

So schnapten wir uns die Ausrüstung und begannen an der ersten Spielbahn, da ist es gut, wenn man eine Kleingruppe von zwei oder drei ist, sonst hält man den Betrieb auf und es entwickelt sich ein Überholen und „Nachsitzen“. Es ist auch erstaunlich, wie man den Ball aus kurzer Entfernung noch am Loch vorbeispielen kann, aber das wurde dann besser. Und der erste Gedanke nach der Startbahn war: „Noch 17 Bahnen, das wird hart, eine Hitzeschlacht!“ Allerdings hatten wir genügend Mineralwasser dabei, und nach Bahn zwei oder drei kamen alle in den Spiel-Flow.

Immerhin viele Bahnen wurden mit nur einem Versuch gespielt, allerdings auch viele Bahnen, wo sechs Schläge keinen Erfolg brachten, so dass die Sieben notiert wurde. An der Schanze flogen meine Bälle entweder oben oder unten am Ziel vorbei, die Sieben muss scheinbar stehen. Die Bahnen insgesamt sind noch so, wie ich sie vor langer Zeit in Erinnerung hatte, sie kamen mir allerdings etwas größer vor.

Wahrscheinlich gibt es da Normen. Schnell erreichten wir dann doch die vorletzte und letzte Bahn. Dann gab es einen ersten und zweiten Sieger.

Durch die Wärmebelastung war die Runde aber echt sportiv und man hatte am Ziel ein gutes Körpergefühl und den Gedanken: „Sollte man öfter machen!“. Am Ziel war noch der Platzrekord zu sehen: 20 Schläge für die 18 Bahnen.

Es ist auch nicht einfach, über das Minigolfen zu schreiben, weil es für uns das Normalste der Welt ist. Vielleicht kann man sagen: „Fast wie Polo ohne Pferde!“. Nein lieber nicht, denn dort werden die Pferde nicht gefragt, ob sie mitmachen.



Bild: H. Baumgartner
Die drei Mann vom Minigolfplatz

Von der REHA aha,...Redaktion
H.-G. Baumgartner

Nachgefragt: Menschen im REHA-Verein...

Für diese Ausgabe wurde Herr Rösch, Personal im Tageszentrum Freiburg und Redaktionsmitglied der REHA, aha... anlässlich seines 15-jährigen Jubiläums als Mitarbeiter des REHA-Vereins, befragt.



Bild: R. Rösch

Wie kamen Sie zum REHA-Verein?

Ich kam zum Reha-Verein durch eine Arbeitsgelegenheit der ARGE. Das heißt, ich war ein Jahr lang ein Zwei-Euro-Jobber. Und nach diesem Jahr hat man mich gefragt, ob ich nicht ganz zum Reha-Verein möchte. Dann bekam ich einen Zwei-Jahres-Vertrag und dann bekam ich hinterher einen unbefristeten Vertrag.

Wie lange arbeiten Sie schon in im REHA-Tageszentrum Freiburg

Als Personal bin ich 15 Jahre beim Reha-Verein und vorher noch ein Jahr als Zwei-Euro-Jobber.

Was haben Sie vorher gemacht?

Ich habe eine Ausbildung als Bauschlosser und eine Umschulung als Industriekaufmann. Und da habe ich einige Jahre im Verkauf von automatischen Türanlagen und Ladeneinrichtungen gearbeitet.

Was sind Ihre Aufgaben als Personal im Tageszentrum Freiburg?

Ich mache überwiegend die Verwaltungstätigkeiten und den Arbeitsbereich; wobei ich mich aber mit meinen Kollegen da abwechsle und abspreche. Und ganz wichtig: Ich mache jedes Jahr den Nikolaus.

Und was macht mehr Spaß? Verwaltungsarbeiten oder Arbeitsbereich?

Ich mache beides gerne.

Was sind Ihre Aufgaben als Redaktionsmitglied der REHA, aha?

Ich bin bei der Reha, aha für den Ablauf zuständig. Auch stelle ich die Zeitschrift nach den eingegangenen Artikel zusammen. Das fertige und korrigierte Exemplar gebe ich dann in den Druck.

Was gefällt Ihnen besonders gut an Ihrer Arbeit?

Die Arbeit im Team mit den Kollegen und die Arbeit mit den Klienten und ihren verschiedenen Charakteren. Da ist eigentlich kein Tag wie der andere.

Was unternehmen Sie gerne in Ihrer Freizeit?

Ich gehe gerne Schwimmen, Fahrradfahren, Lesen, in die freie Natur gehen und auch mal in Betzenhausen in die Eisdielen?

Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?

Ich wünsche mir für die Zukunft natürlich Gesundheit. Da ich die letzten vier Monate krank war, merke ich erst, wie wichtig dies ist. Auch wäre es schön, wenn endlich diese unsinnigen Kriege aufhören würden.

Was gefällt Ihnen am REHA-Werkstatt-Tag?

Mir gefällt daran, dass Mitarbeiter der Werkstätten, Klienten der Tageszentren und auch das Personal informiert werden wie das vergangene lief. Auch werden die Teilnehmer über die Zukunftsaussichten und Planungen informiert. In Kleingruppenarbeit wird darüber diskutiert was gut oder schlecht war. Daraufhin gibt es dann mit der Geschäftsleitung eine Podiumsdiskussion über das Ergebnis.

Was ist denn die schönste Anekdote aus 15 Jahren Reha-Verein?

Das schönste Erlebnis? Da müsste ich jetzt länger nachdenken.
Ich musste zum Arzt wegen einer Darmspiegelung, eigentlich nur für Krebsvorsorge. Und wo ich zurückkam, hat mich der Herr R., das ist ein ehemaliger Klient, gefragt, wie lange ich noch leben kann würde.

Herr Rösch ich bedanke mich für das Interview.

Werkstattrat

Von M. Eichhorn
REHA-Werkstatt Emmendingen

Hey, du bist im Arbeitsbereich (AB), möchtest etwas bewirken und setzt dich gerne für deine Kollegen und Kolleginnen ein und bist gerne für sie da?

Dann lass dich im Spätjahr 2025 zur Wahl des Werkstattrates aufstellen!

Um dich zur Wahl aufstellen zu lassen, benötigst du die Unterschriften von zwei Befürwortern.

Und speziell an unsere lieben Kolleginnen: es wird auch eine Frauenbeauftragte gesucht!

Schon zusammen könnten wir uns bald um die Interessen der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der REHA-Werkstätten kümmern.

Genaue Informationen zur Werkstattrat-Wahl folgen rechtzeitig durch einen gegründeten Wahlvorstand.

Meine Meinung zu Dubai-Schokolade

Von H.-G. Baumgartner
Reaktionsmitglieder der REHA, aha

Bei einer Redaktionssitzung-hatte das Team die Möglichkeit, zwei Sorten zu testen. Eine Sorte von einem deutschen Hersteller, der nicht in Aachen ansässig ist, zum „Schnäppchenpreis“ von 9.99 Euro pro 140g und eine weitere Sorte in Form von 12 kleinen Pralinen, auch aus Deutschland, zum „Normalpreis“ von 7.99 Euro pro 132g.

Was ist in Dubai-Schokolade? Jedenfalls teure Pistazien, in unseren Proben zwischen 21% in der teuren Variante und 8,5% in der etwas preiswerteren Variante (ohne Gewähr, selbst Googeln bitte!), Weizenmehl für das „Engelshaar“ und Vanille. Und das, was auch in jeder normalen Schokolade steckt.

Wie war der Geschmackseindruck?

Das teure Produkt fällt süß aus, hier ist etwas mehr Zucker als 22% drin, die Füllung schmeckt so „crunchy“, dass es schon fast „sandig“ ist, der Pistaziengeschmack ist nicht so ausgeprägt, wie es 22% vermuten lassen, kaum Schmelz durch die Schokoladenhülle. Außerdem dürfte das Essen bei sommerlichen Temperaturen ein etwas schmieriger Spaß werden.

Das etwas billigere Produkt überzeugt durch die Portionierung in Pralinen im Blister, durch einen harmonischen Geschmack mit mehr Vollmilchschokoladenanteil. Es schmeckt genauso nach Pistazien, obwohl nur die Hälfte davon drin ist und ist nicht ganz so süß, wie die doppelte Menge Zucker vermuten ließe. Doch die Geschmacksnerven täuschen sich, es enthält nämlich 43g Zucker pro 100g im Gegensatz zu 22g pro 100g bei der Dubai-Tafel.

Wenn man von diesem Wermutstropfen, hoher Zuckeranteil, absieht, dann machen die Pralinen das Rennen gegenüber der Tafel. Mit ca. 6 Euro pro 100 g sind die Pralinen (von Halloren) in etwa so teuer wie normale Pralinen. Was ist heutzutage denn noch preiswert?

Als Schokoladentafel ist Dubai-Schokolade horrend teuer und die Konkurrenz bestehender Edelmarken, z. B. aus Aachen ist ebenfalls horrend. Daher eine Empfehlung für Dubai-Schokolade in Pralinenform, gerade als Präsent um jemand zu überraschen, geeignet.

Fazit Dubai-Schokolade: Kann man machen (kaufen!), muss man aber nicht machen (kaufen!) bzw. kann man selbst testen, muss man aber nicht selbst testen! Weil der im Vorteil ist, der (REHA-Aha) liest!

Dein Weg aus dem Schneckenhaus: Gesund und fit mit Geduld und Ausdauer

Von V. Vollmer,
REHA-Werkstatt

In den dunkelsten Momenten meines Lebens, als ich fast aufgegeben hätte, hörte ich die Stimme meines Opas. Manchmal war es auch die einer Frau oder eines anderen Menschen, der mir nahestand. Menschen, die nicht mehr am Leben sind, aber deren Worte mich immer noch begleiten. Sie alle sagten: "Geh weiter. Steh auf."

Es ist wichtig, sich sowohl kleine als auch langfristige Ziele zu setzen. Kleine Ziele können uns helfen, motiviert zu bleiben und unsere Fortschritte zu sehen. Langfristige Ziele geben uns eine Richtung vor und helfen uns, unsere Träume zu verwirklichen. Auch wenn ein großes Ziel unrealistisch erscheint, ist es wichtig, realistische Schritte zu unternehmen, um es zu erreichen.

Kleine Schritte im Alltag für große Wirkung.

Kleine Schritte im Alltag können eine große Wirkung haben. Dazu gehören zum Beispiel regelmäßige Selbstfürsorge, wie ein entspannendes Bad oder ein Spaziergang in der Natur. Auch Achtsamkeitsübungen, wie bewusstes Atmen oder Meditation, können helfen, den Fokus zu stärken und Stress abzubauen. Und schließlich ist ein guter Schlaf wichtig für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Für manche Menschen können auch technische Hilfsmittel wie Fitness-Tracker eine wertvolle Unterstützung sein. Sie können helfen, den Schlaf zu optimieren und die Fortschritte bei sportlichen Aktivitäten zu verfolgen. Diese Geräte können uns sogar dabei unterstützen, die notwendigen Ruhezeiten einzuhalten, um mehr Kraft zu tanken – eine Erfahrung, die mir persönlich in fast sieben Jahren geholfen hat, vorgegebene Trainingsziele zu erreichen und positive Effekte zu erzielen. So können wir unsere langfristigen Ziele noch besser erreichen.

Die Kraft der Gemeinschaft

Es ist wichtig, sich mit anderen auszutauschen, die ähnliche Ziele haben oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben. In einer unterstützenden Gemeinschaft können wir uns gegenseitig motivieren, ermutigen und inspirieren. Gemeinsam sind wir stärker und können unsere Ziele leichter erreichen.

Rückschläge sind keine Niederlage, sondern ein Wegweiser.

Rückschläge gehören zum Leben dazu. Wichtig ist, dass wir uns davon nicht entmutigen lassen. Manchmal müssen wir unsere Pläne ändern oder einen anderen Weg einschlagen. Das ist keine Schande, sondern ein Zeichen dafür, dass wir bereit sind, dazuzulernen und uns anzupassen. Auch wenn es schwerfällt, sollten wir unsere langfristigen Ziele nicht aus den Augen verlieren und uns immer wieder neu motivieren. Manchmal gibt es für unsere Ziele keinen geradlinigen Weg. Während manche ihn mühelos beschreiten, müssen andere Serpentinaugen laufen, Umwege in Kauf nehmen und Hindernisse überwinden. Doch auch auf diesem verschlungenen Pfad können wir unser Ziel erreichen, wenn wir geduldig und ausdauernd sind. Geduld, Ausdauer und der Glaube an sich selbst

Es ist wichtig, realistische Erwartungen zu haben und zu akzeptieren, dass manche Veränderungen Zeit brauchen. Wir sollten uns nicht von langsamen Fortschritten entmutigen lassen oder uns auf unrealistische oder kurzfristige Erwartungen stützen. Geduld und Ausdauer sind entscheidend, um unsere langfristigen Ziele zu erreichen. Es ist wichtig, sich von negativen Aussagen anderer nicht entmutigen zu lassen. Auch wenn etwas wie die Quadratur des Kreises erscheint, ist es dennoch möglich, es zu erreichen.

Entscheidend ist, dass wir an uns selbst glauben und bereit sind, hart für unsere Ziele zu arbeiten. Selbst wenn jemand sagt, du wirst nie einen Handstand schaffen, kannst du es mit Geduld und Übung schaffen.

Flexibilität und die Freude an kleinen Erfolgen.

Es ist wichtig, flexibel zu bleiben und sich an veränderte Umstände anzupassen. Manchmal müssen wir unsere Pläne überdenken oder neue Strategien entwickeln, um unsere Ziele zu erreichen. Diese Fähigkeit, sich anzupassen, ist entscheidend für unseren Erfolg und unser persönliches Wachstum. Es ist zudem wichtig, jeden Fortschritt zu feiern, egal wie klein er ist. Jeder Erfolg, wie zum Beispiel ein gelungenes Kuchenrezept oder eine selbstgemachte Pizza, motiviert uns und zeigt uns, dass wir unseren Zielen näherkommen. Auch wenn es manchmal nicht perfekt ist, sollten wir stolz auf unsere Fortschritte sein.

Unterwegs mit der Deutschen Bahn

Von Sabine Spillmann,
REHA-Werkstatt Kirchzarten

Viele von uns nutzen täglich die öffentlichen Nahverkehrsmittel, wie Busse und Bahn, um an den Arbeitsplatz zu gelangen. Vor allem, wer eine längere Fahrt hat, nutzt dann auch den Toiletten-service im Bahnhof. Naja, wenn man nicht das passende Kleingeld hat, wechselt der Automat, oder man zahlt mit Karte.

WC-Kassenautomat

Kreditkarte! „****“, die Freiheit nehm ich mir!“



Bild: S. Spillmann
WC-Automat

Achja, die Deutsche Bahn – fährt sie doch oft im Nena - Style: „**Irgendwie, irgendwo, irgendwann**“. Irgendwann kommt man doch an, wo man hin will.

Aber die täglichen Staumeldungen sind schon fast eine Genugtuung, wenn man mit der Bahn unterwegs ist. Die Verspätungen bei der Bahn haben unterschiedliche Ursachen: „... Minuten Verspätung, wir warten noch auf den Lokführer.“ Nicht nur kurzfristige Gleisänderungen, sondern auch Änderungen der Wagenreihung, bringen Schwung in den Trott. Ich hab's erlebt, Fernverkehr: „ICE nach München ... in umgekehrter Wagenreihung“. Minuten später: „ICE nach Berlin...in umgekehrter Wagenreihung“; mit dem ICE musste ich fahren, vom selben Gleis. Eigentlich mag ich das Bahnfahren, ich brauche nicht auf den Verkehr zu achten, mich um nichts weiter zu kümmern, nur, wo ich ein- und aussteigen muss. Auch kann man mit der Bahn den schönen Schwarzwald durchqueren, mit herrlichen Ausblicken auf die Landschaft. Ich fahre täglich mit der Bahn zur Arbeit, von Freiburg nach Kirchzarten - 12 Minuten und schon am Ziel.



REHA-Werkstatt Kirchzarten

Freizeit-Treff Freiburg

Hallo liebe Bewohner/-innen, Besucher/-innen und
Werkstattmitarbeiter/-innen,

der Freizeittreff findet zukünftig immer am **ersten Mittwoch** des
Monats statt.

Der nächste Freizeittreff ist wieder
am Mittwoch, den 06.08.2025 um 17:00 Uhr,
im Tageszentrum Berliner Allee 11a in Freiburg.

Es gibt Eiskaffee und Sanfter Engel.

Wir freuen uns auf Euch!

Das Freizeit-Treff-Team Freiburg

Rezepte:

Von: A. Schmitt
REHA-Werkstatt Emmendingen

Hallo liebe Leser/-innen,
in der Werkstatt Emmendingen wird zwar viel Gearbeitet, manchmal stehle ich mir
aber auch etwas Zeit, um für die Mitarbeiter Kuchen zu backen...

Hier ein Rezept für:

Rhabarber-Puddingkuchen

Zutaten:

(Für ein Backblech / 40 x 30 cm)

Für den Rührteigboden:

250g weiche Butter
200g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier
300g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
100 ml. Milch
Backpapier fürs Backblech



Bild: A. Schmitt

Für die Rhabarber-Puddingschicht:

600g Rhabarber
4 Eßl. Zucker
1 Päckchen Vanillepudding
500 ml. Milch

Für die Streusel:

200g Mehl
100g Zucker
100g kalte Butter
50g gemahlene Haselnüsse

Die Zubereitung:

Zuerst Rhabarber schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden, mit 2 Eßl. Zucker mischen dann Puddingpulver mit 2 Eßl. Zucker mischen und mit 500ml. Milch nach Packungsanweisung kochen.

Den fertigen Pudding abdecken und so abkühlen lassen.

Rührteig:

Weiche Butter, mit dem Zucker und dem Vanillezucker cremig Rühren.
Die Eier einzeln unterrühren.
Mehl mit Backpulver und Salz mischen und abwechselnd mit der Milch in den Teig rühren.

Backblech mit Backpapier auslegen.
Den Teig darauf verteilen.
Den Pudding auf dem Teig verteilen, den Rhabarber darauf verteilen und leicht in den Pudding drücken.

Streusel:

Mehl, Zucker, Butter und Haselnüsse schnell zu Brösel kneten.
Die Streusel auf dem Kuchen verteilen.

Backen:

180 Grad bei Ober/Unterhitze
40 Minuten

Guten Appetit!

Erdbeerkaltschale

Von s. Spillmann
REHA-Werkstatt Freiburg

Zutaten (4 Portionen)

500 g Erdbeeren
½ l Orangensaft (= 500 g)
1 Zitrone
2 Eßl. Puderzucker
250 ml Schlagsahne
etwas frische Pfefferminze
Vanilleeis (für 4 Kugeln)

Zubereitung:

Die Erdbeeren sehr klein schneiden oder leicht pürieren.
Die zerkleinerten Erdbeeren mit dem Orangensaft vermengen, mit Puderzucker und Zitronensaft abschmecken und dann mit der Sahne vermischen.
In 4 Suppenteller anrichten, mit fein geschnittener Pfefferminze bestreuen, ggf. kaltstellen.
Die Erdbeerkaltschale kann mit jeweils einer Kugel Vanilleeis serviert werden.

Arbeitszeit: 30 Min.

REHA

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

REHA

Verein

Freiburg

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

Redaktion:

C. H. (REHA-Werkstatt Freiburg)

S. Schüler (REHA-Werkstatt Freiburg, Wäscheabteilung)

R. Rösch (REHA-Tageszentrum Freiburg, Belfortstraße)

S. Spillmann (REHA-Werkstatt Kirchzarten)

A. Schmitt (REHA-Werkstatt Emmendingen)

B. Ried (REHA-Wohnbereich Freiburg)

M. Eichhorn (REHA-Werkstatt Emmendingen)

W. Hettiger (REHA-Werkstatt Müllheim)