

VKZ-Umfrage

Ihre Tipps gegen Erkältung?

Es ist zwar erst Herbst, gefühlt ist der Winter aber im Anmarsch. So lassen dann auch die Erkältungen nicht lange auf sich warten. Hier wird geniest, dort gehustet. Tipps, wie man sich dagegen wappnet, gibt es heute von Passanten.



Tamara Struwe, Unterriexingen:

Diesen Herbst habe ich noch keine Erkältung gehabt. Wenn ich dann aber eine kriege, nehme ich Aspirin Complex und andere Medikamente. Bei Husten hilft auch Zwiebelsaft. Dazu nehme ich eine Zwiebel, streue braunen Zucker drauf und trinke den Saft. Bei den Kindern lege ich Zwiebeln in einen Socken und hänge den im Zimmer auf.



Inge und Uwe Peters, Beckum:

Wir setzen auf Zitrone und waren letztes Jahr gar nicht erkältet, toi, toi, toi. Wenn man dann doch was hat, hilft Inhalieren. Und Salzlösung durch die Nase ziehen. Da muss man aber aufpassen, dass man nicht zu viel Salz nimmt. Zur Not lieber ein fertiges Produkt aus der Apotheke kaufen.



Lajana Sperlach, Speyer:

Wenn ich aus dem Haus gehe, ziehe ich jetzt schon eine dicke Jacke und einen dicken Schal an. Zudem trinke ich jeden Abend einen Tee mit heißer Zitrone, meist nehme ich dazu Pfefferminztee. Wenn es einen dann doch erwischt, sollte man sich am besten ausruhen – wenn es die Zeit zulässt.



Simone Hennefarth, Vaihingen:

Es ist wichtig, viel an die frische Luft zu gehen und auch viel zu trinken. Thymiantee ist bei Erkältungen sehr gut und auch Spitzwegerichte kann ich empfehlen. Zudem tut die Zwiebelsuppe bei Erkältungen gut.



Elke Vehlgut, Horrheim:

Bei mir im Freundeskreis hat es viele schon erwischt. Sie haben Gliederschmerzen, eine laufende Nase und tränende Augen. Ich esse immer viel Obst und Gemüse und nehme regelmäßig Zink zu mir, wenn der Herbst kommt. Am besten jeden Tag eine Zinktablette. Und wenn die Erkältung dann doch kommt, sollte man Vitamin C hochdosieren.



Martin Stamm, Vaihingen:

Ich bin immer nur einmal im Jahr erkältet und das reicht dann. Ich gehe eher selten raus. Wenn man sich von anderen Leuten fernhält, steckt man sich auch nicht an. Wenn ich dann doch krank werde, packe ich mich warm ein und trinke Tee – das reicht schon bei mir.

INTERVIEWS VON CLAUDIA ROSTEK



Die Nussdorfer Erstklässler können den Schaum beim Pressen kosten – er schmeckt wie Schlagsahne.

Fotos: Bögel

Lokales Umweltengagement und Hilfe für ein Kinderheim

In Nussdorf ist gestern wieder die Apfelsaftaktion in der Kelter gestartet

Die Presse in der Nussdorfer Kelter ist voll funktionstüchtig, obwohl sie immerhin 60 Jahre auf dem Buckel hat. Da verwundern Anlaufschwierigkeiten nicht: Als Manfred Reiter gestern den Startknopf zum Zerkleinern der Äpfel drückt, geht auf die Schüler erst ein Musregen nieder. Doch die Verstopfung ist schnell beseitigt – und die Apfelsaftaktion kann starten.

VON UWE BÖGEL

NUSSDORF. Das Pressen der Äpfel wird seit 2010 unter der Schirmherrschaft des „Grünen Gockels“ der Kirchengemeinde Nussdorf vom Bläserkreis Nussdorf organisiert. Dabei steht das lokale, regionale und praktische Umweltengagement im Mittelpunkt. „Es ist uns wichtig, dass die Möglichkeit seinen eigenen Apfelsaft zu pressen und abzufüllen und damit auch der Erhalt der Streuobstwiesen, bestehen bleibt“, sagen die Macher des Bläserkreises.

„Und es ist uns auch wichtig, dass wir ein soziales Projekt betreiben“, ergänzen Manfred Reiter und Kurt Rapp vom Bläserkreis und „Grünen Gockel“. Denn ein Teil des Erlöses aus der Apfelsaftaktion kommt ei-

nem Heim mit behinderten Kindern in Simbabwe zugute. Durch persönliche Verbindungen ist der Kontakt zum Kinderheim „Sir Humphrey Gibbs“ im südlichen Afrika entstanden. Durch die Saftaktion in der Kelter konnte der Bläserkreis Nussdorf mittlerweile schon knapp 20 000 Euro für das Heim sammeln. „Und wir werden das Kinderheim weiter unterstützen“, sagen Reiter und Rapp.

20 000 Liter Apfelsaft wurden im vergangenen Jahr produziert

30 Tonnen Äpfel werden bei der Aktion durchschnittlich angeliefert. Im vergangenen Jahr reichte das für 20 000 Liter Apfelsaft, die in der Kelterstraße produziert wurden. An vier Tagen wird das Obst zerkleinert und ausgepresst, bevor dann ein Unterehen aus Sternenfels das Erhitzen und Abfüllen des Saftes übernimmt. Vor allem die Samstage – heute und am nächsten Samstag – sind bei den Zulieferern begehrt. „Da sind wir rappendvoll. Jede Minute ist da reserviert“, sagen die Keltermeister des Bläserkreises.

Gestern Morgen sind aber zum Start die beiden ersten Klassen der Nussdorfer Karl-Ehmann-Schule zu Gast. Am Donnerstag haben die Erstklässler eineinhalb Stunden

lang Äpfel von einer Gemeinde- und einer Privatwiese aufgelesen. Nun können sie verfolgen, wie aus den Äpfeln Saft wird. Verkosten und probieren dürfen die Schüler natürlich auch – der Schaum aus der Presse schmeckt dabei wie Schlagsahne. Der Saft wird dann an die Eltern verkauft.

Pro fünf Liter müssen die Äpfellieferanten vier Euro bezahlen, 50 bis 60 Cent geht davon an das Kinderheim in Simbabwe.

Gestartet ist die Apfelsaftaktion als Agendaprojekt der Gemeinde Eberdingen. Vor sieben Jahren hat dann der Bläserkreis das Pressen übernommen. „Unsere Weihnachtsbaumaktion ist damals ausgelaufen und so sind wir in die Lücke gesprungen“, erzählt Kurt Rapp. Dabei steht und fällt die Aktion mit einer Hand voll von Leuten, die in der Kelter überhaupt pressen können. Rapp: „Die Presse ist eben ein Relikt aus den 50er Jahren.“ Es sei aber wichtig, dass die Nussdorfer Kelter erhalten bleibt. Reiter: „Sie ist ein stückweit ein Kulturdenkmal.“ Wichtig ist den Machern des Bläserkreises und des „Grünen Gockels“ auch, dass die Schulkinder in die Aktion eingebettet sind. „So lernen sie vor Ort, wie Apfelsaft entsteht.“ Auch kommen zu der Apfelsaftaktion viele Familien, damit die Kinder sehen, was in der Kelter passiert. Auf dem Kelterdach – auch auf dem Dach des evangelischen Gemeindehauses – lässt der „Grüne Gockel“ der Kirchengemeinde mit einer Solaranlage Strom produzieren.



Manfred Reiter beseitigt die Verstopfung.



Die zerkleinerten Äpfel werden jetzt gepresst.



Der erste Apfelsaft kann probiert werden.