

Ofen und ehrlich.

AUSGABE #12 | 12/2025



MAURER

Ehrlich gesagt



schließen sich Kreise manchmal auf so besondere Weise, wie man sie niemals hätte planen können: Nach über 30 Jahren im Einzelhandel und in der Unternehmensführung ist meine Frau Claudia Maurer nun fester Teil unseres Familienunternehmens.

Sie bringt ihre ganze Erfahrung in Marketing, Verkauf und Weiterentwicklung ein. Mit ihrem Verständnis und einem stets offenen Ohr ist sie vor allem eine wertvolle Brücke zu unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Bäckerei-Cafés.

Gemeinschaft und die Menschen, die sie mit Leben füllen, sind der Leitgedanke dieser Ausgabe. Wie unsere **tollen Auszubildenden**, die das Bäcker- und Konditorenhandwerk erlernen. Oder die Verantwortlichen der **Tafelläden im Rems-Murr-Kreis**, die sich Tag für Tag mit vollem Einsatz engagieren. Auf der Ofenbank sitzt dieses Mal **Rüdiger Gamm**, Weltmeister im Kopfrechnen, der Revue passieren lässt, welche Kraft echte Begeisterung haben kann.

Weiter geht es mit einem Blick hinter die Kulissen des **DTB Pokals** der Turner. Die Backstube präsentiert sich ebenfalls von einer ganz besonderen Seite: Unser **getreidefreies Brot** zeigt, wie bewusstes Genießen heute aussehen kann. Im Firmenporträt von **Vakopack** erfahren Sie außerdem, wie auch die passende Verpackung gut für Mensch und Natur sein kann.

Zum Abschluss des Jahres sagen wir von Herzen Danke für Vertrauen, Treue und viele gute Begegnungen. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien frohe Weihnachten, erholsame Tage und einen zuversichtlichen Start in ein gesundes, genussvolles neues Jahr.

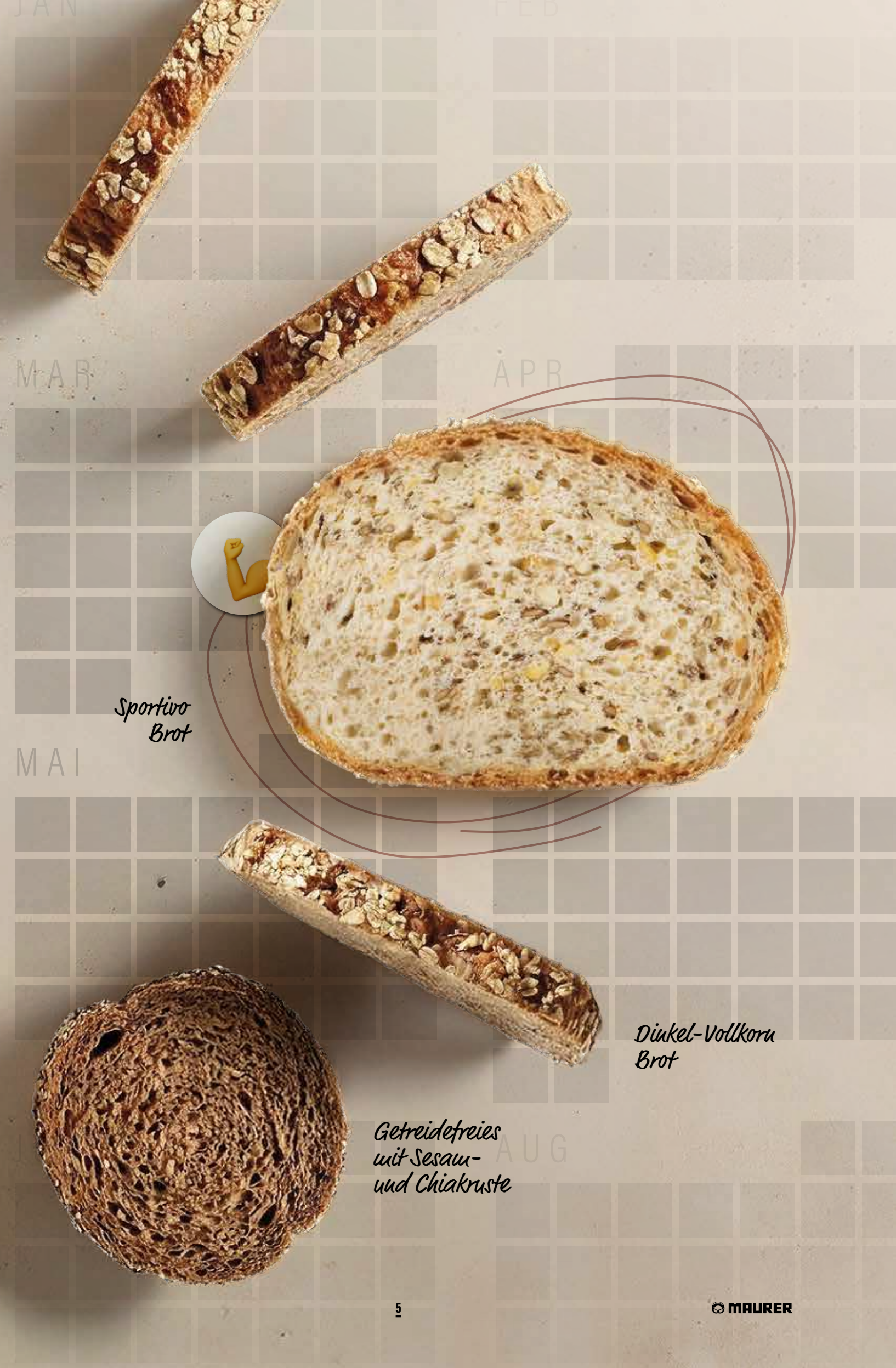
Es grüßen Sie auf das Herzlichste

Tobias L. Claudia

Brotsommelier & Bäckermeister Tobias Maurer mit Claudia

Bewusst wie.

Januar ist die Zeit der guten Vorsätze und der schnellen Verbote. Kaum ein Lebensmittel landet dabei so oft am Pranger wie Brot. „Macht Brot dick?“, „Ist es abends tabu?“ und „Ist Gluten gefährlich?“. Die Liste der Fragen ist lang. Und für viele ist Brot plötzlich ein Thema, obwohl es ihr ganzes Leben selbstverständlich war. Zeit, aufzuräumen. Denn die Wissenschaft zeigt sehr klar: **Brot kann ein echter Baustein gesunder Ernährung sein, wenn man das Richtige wählt und bewusst kombiniert.**



*Sportivo
Brot*

*Dinkel-Vollkorn
Brot*

*Getreidefreies
mit Sesam-
und Chiakruste*

VOLLKORN: DER ALLTAGSHELD

*Dinkel-Vollkorn
Brot*

Viele greifen zu Vollkorn wie zu etwas Besonderem. „Eigentlich nehme ich das Helle, aber heute...“ sagt man dann. Dabei steckt im vollen Korn genau das, was der Körper am dringendsten braucht: **Schale, Keimling und Mehlkörper** – und damit Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und wertvolle Pflanzenstoffe. Studien zeigen: Wer regelmäßig Vollkornprodukte isst, lebt länger und gesünder.

Vollkorn ist nicht nur ein „Fitnessbrot“, sondern ein Alltagsbrot. Eins, das Energie gibt, statt auszubremsten. Im Beruf, im Familienalltag, beim Training oder einfach zwischen zwei Terminen.

Warum Vollkorn wehr kann als Sattuachen

- Magnesium unterstützt Muskeln und Nerven.
- Eisen hilft, Sauerstoff im Körper zu transportieren.
- Zink stärkt Haut & Immunsystem.
- Sekundäre Pflanzenstoffe wirken wie kleine Schutzeschilde im Hintergrund.

Zwei Scheiben Vollkornbrot am Tag bringen bereits spürbare Balance

Besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen sind Roggen, Hafer, Dinkel und Emmer. Gerne begleitet durch Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Walnüsse. Helle Mehle liefern zwar schnell Energie, aber kaum Vitalstoffe. Das führt dazu, dass der Blutzucker rasch steigt und ebenso schnell wieder fällt. Die Folge: Heißhunger.

Vollkorn dagegen macht länger satt. Nicht das Brot ist also das Problem, sondern die Sorte.



*Hoher Proteingehalt
Hervorragende Ballaststoffquelle*

*„Die Qualität steckt im Korn.
Ein gutes Brot macht satt, nicht müde. Es stärkt, statt zu belasten.
Entscheidend ist, wie es gemacht ist.“*

Tobias Maurer

*Sportivo
Brot*

*Eiweißreiches Kraftpaket
mit Quark*



WELCHE GETREIDE- SORTE PASST ZU MIR?

Weizen – der Allrounder

Bauerbrot, Ciabatta, Graubrot

Mild, elastisch, vielseitig: Weizen ist gut verträglich und liefert im Vollkorntyp viele B-Vitamine sowie Vitamin E. Für die meisten Menschen ist er eine stabile Grundlage, da er den Blutzucker moderat ansteigen lässt und gleichmäßige Energie liefert.

Dinkel – würzig und mineralstoffreich

Dinkel-Vollkorn Brot, Dinkelwürfel

Dinkel enthält oft etwas mehr Mineralstoffe (z. B. Magnesium, Zink) und bringt durch seinen leicht nussigen Geschmack ein aromatisches Profil mit.

Roggen – der Sättigungsmeister

Roggenmischbrot

Roggen hat den höchsten Ballaststoffanteil der klassischen Brotgetreide. Das sorgt für lange Sättigung, stabilen Blutzucker und eine aktive Darmflora. Ideal für alle, die Heißhunger vermeiden wollen.

Emmer und Einkorn – die Urkörner

Dinkel-Emmer Brot

Diese alten Getreidearten sind reich an Mineralstoffen und Antioxidantien, etwa Carotinoiden. Sie bieten eine hohe Nährstoffdichte und unterstützen durch ihre Vielfalt eine ausgewogene Ernährung. Ihr intensiver Geschmack macht sie ideal für Menschen, die nährstoffreiche Abwechslung suchen.

Hafer – der Energielieferant

Sportivo Brot, Frischkornbrot

Hafer ist bekannt für seine Beta-Glucane, lösliche Ballaststoffe, die den Cholesterinspiegel senken und den Blutzucker besonders sanft regulieren. Ein idealer Begleiter für Sportlerinnen und Sportler oder Menschen mit erhöhtem Energiebedarf.



einfach GLUTEN ERKLÄRT

Gluten ist das natürliche Klebereiweiß im Getreide. Es sorgt dafür, dass der Teig zusammenhält, aufgeht und das Brot seine Struktur bekommt. Gleichzeitig trägt Gluten dazu bei, dass das Brot saftig und länger frisch bleibt. Für Menschen mit Zöliakie oder einer nachgewiesenen Unverträglichkeit braucht es spezielle glutenfreie Produkte. Für die meisten ist Gluten gut verträglich und sogar eine wichtige Eiweißquelle.

GETREIDEFREIES „GANZ OHNE GETREIDEMEHL“

Weil Tobias Maurer Brot liebt, hat er für alle, die ab und zu auf Getreide verzichten möchten – oder müssen – ein Brot entwickelt, das ohne Korn auskommt und trotzdem wie Brot schmeckt: unser **Getreidefreies** (bisher „MEHL-OHNE“).

Die Basis bilden Saaten, Samen und Kerne wie Leinsamen, Kürbiskerne oder Flohsamen. Dadurch entsteht ein saftiges, aromatisches Brot, das von Natur aus **glutenfrei, kohlenhydratarm und eiweißreich** ist.

Die vielen Kerne und Saaten liefern wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Zink und Selen, während die Kombination aus Eiweiß, gesunden Fetten und einem hohen Ballaststoffgehalt lange satt macht.

Unser Getreidefreies ist damit die ideale Brot-Alternative für alle, die sich **vegan, hefefrei, glutenfrei** oder einfach bewusst ernähren möchten.

*im Sinne der Durchführungsverordnung (EU) Nr. 828/2014 „glutenfrei“. Derartige Produkte dürfen laut Verordnung bis zu 20 mg/kg Gluten enthalten.

„Weil ich Brot Liebe, möchte ich, dass möglichst viele Menschen echtes Brot essen können und verstehen, was es für ihren Alltag leisten kann.“

Tobias Maurer



*Getreidefreies
mit Sesam- und
Chiakruste*



Kohlenhydratarm

*Reich an gesunden Fetten und
Omega-3-Fettsäuren*



FRAGEN, DIE WIR ENDLICH KLÄREN KÖNNEN



Macht Brot dick?

Kommt auf die Sorte, Verarbeitung und Menge an. Mit Vollkorn oder Getreidefreiem ist man immer auf der sicheren Seite.

Darf ich abends Brot essen?

Ja, entscheidend ist, welches Brot und wie viel. Getreidefrei oder Vollkorn sind abends völlig in Ordnung.

Ist Gluten für alle schädlich?

Nein. Nur für Menschen mit Zöliakie oder echter Unverträglichkeit relevant.

Ist Brot leere Energie?

Nein. Handwerklich gewachtes Brot steckt voller Nährstoffe, vor allem wenn das ganze Korn drin ist.

BROT BRAUCHT ZEIT

Ein gutes Brot besteht nur aus wenigen Zutaten. Was den Unterschied macht, ist die Zeit: lange Teigruhe, natürliche Fermentation, Geduld.

Warum Teigruhe gut tut

Wenn ein Teig über Stunden ruht, bauen Enzyme und Milchsäurebakterien Gluten und Stärke teilweise ab. Das entlastet die Verdauung und sorgt für eine sanftere Blutzuckerreaktion.

Sauerteig als natürlicher Helfer

Sauerteig bringt Milchsäurekulturen mit, die das Brot verträglicher machen und eine positive Wirkung auf die Darmflora haben können.

WAS WIRKLICH ZÄHLT

Ernährung ist kein Wettbewerb. Es geht nicht darum, im Januar alles zu verändern, sondern darum, bewusste Entscheidungen zu treffen. Ein paar ehrliche Reflexionsfragen helfen dabei:

- ✓ Macht mich mein Essen satt oder nur kurz froh?
- ✓ Wie fühle ich mich nach einer Mahlzeit?
- ✓ Esse ich, weil ich Hunger habe oder aus Gewohnheit?
- ✓ Habe ich meinem Körper heute etwas Gutes getan?

Wer diese Fragen ab und zu stellt, kommt automatisch zu einer Ernährungsweise, die guttut und alltagstauglich ist.

Volle Kraft voraus.

antioxidativ

gesunde
Fette

Bunter Vitamin-Kick
für kalte Tage

Power-Salat mit Vespergurke, Cantaloupe und Avocado

1/2 kleine rote Zwiebel fein würfeln, eine Avocado, eine Vespergurke würfeln, 1/2 Cantaloupe Melone halbieren, entkernen und auch in Würfel schneiden. Zusammen in einer Schale mit 1 TL Zitronensaft, 1 TL weißem Balsamico-Essig und 1 TL Olivenöl vorsichtig durchmischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf zwei Tellern anrichten. Getreidefreies in Scheiben schneiden, anrösten und warm servieren.

reich an
Beta-Carotin

Pures Protein-Paket

Getreidefreies mit Thunfisch-Tomaten- Aufstrich

60 g Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft), 150 g Cherrytomaten in kleine Stücke geschnitten, 15 Blätter Basilikum, 1 TL Tomatenmark, 1 EL Naturjoghurt 0,1 % Fett und 200 g Kräuterfrischkäse 0,2 % Fett verrühren, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Getreidefreie streichen; mit ein paar Cherry-Tomaten und Basilikumblättern belegen.

Ofen und ehrlich.

10

eiweißreich

antioxidativ

fettarm

sehr sättigend

Frischer Energie-Start
in den Morgen

Orangen-Quark- Schnitten mit Mandelcrunch

Für 4 Personen: Sportivo Brot toasten. 200 g Magerquark und 200 g Skyr mit einer Bio-Orange (Saft+Abrieb) und 1 TL Honig verrühren, auf das Brot streichen. 60 g Mandeln rösten und darübergeben, optional ein paar Pistazien darauf garnieren.

viele
Proteine

Vitamin C

gute Fette

vollwertig
und sättigend

Ofenwarmer Glück zum Teilen

Dinkel-Vollkorn Brot mit Camembert, Preiselbeeren und Walnüssen

Für 4–6 Personen: Ein Dinkel-Vollkorn Brot gitterförmig einschneiden und auf ein Backblech setzten. 1 Zwiebel in 1 EL Butter/Öl dünsten, mit etwas Kräutern vermengen. Einschnitte mit der Mischung bestreichen, 1 Camembert schneiden und einstecken, nach Belieben etwas Preiselbeerkonfitüre und eine Handvoll Walnüsse verteilen mit Salz und Pfeffer abschmecken. 15 Minuten abgedeckt mit Alufolie, dann 5–10 Min. offen bei 180 °C backen.

Quality-Time

Omega-3-Fettsäuren
aus Walnüssen

ideal zum Teilen

gut für die Seele



Zu allen Rezepten »

MAURER

Ofengespräch.

Zum neunten Ofengespräch hat Tobias Maurer den Kopfrechenkünstler, Mentaltrainer, Fitnesscoach und Autor Rüdiger Gamm auf seine Ofenbank eingeladen. Er wurde durch Fernsehauftritte bei Wetten, dass.?, Das Supertalent und anderen TV-Sendungen berühmt, mit seiner außergewöhnlichen Fähigkeit, komplizierte Rechenaufgaben in Sekundenschnelle im Kopf zu lösen.

Doch Rüdiger Gamm ist mehr als das: Er ist ein Mensch, der viel über Talent, Disziplin und das richtige Timing im Leben zu sagen hat. Ein Gespräch über Begabung, Glaube, Motivation und darüber, warum manchmal der Zufall der beste Plan ist.

TOBIAS: Willkommen, Rüdiger. Schön, dass du da bist. Wir kennen uns schon lange vom gemeinsamen Radeln bei der Tour Ginkgo zum Spenden sammeln für schwerkranke Kinder. Die meisten anderen kennen dich aber vor allem durch das Potenzrechnen und deine Auftritte im Fernsehen wie bei Wetten, dass.?, Das Supertalent und viele andere. Was mir bei der Vorbereitung besonders aufgefallen ist und was viele nicht wissen: Du kannst ja auch rückwärts sprechen. Wie kommt man denn bitte darauf?

RÜDIGER: (lacht) Jetzt sind wir ja schon mitten im Interview. Das ist, wenn man es genau nimmt, meine Muttersprache. Mein Vater hatte die gleiche Fähigkeit, und wahrscheinlich habe ich sie einfach geerbt. Ich habe als Kind zuerst rückwärts gesprochen. Vorwärts sprechen war also meine erste Fremdsprache.

TOBIAS: Also war dein erstes Wort nicht Mama oder Papa, sondern amaM und apaP?

RÜDIGER: So ungefähr, ja. Ich spreche die einzelnen Wörter rückwärts, nicht den ganzen Satz. Denn am Anfang vom Satz weiß ich ja noch nicht, wie der Satz aufhört. Wenn ich zum Beispiel „Das Wetter ist schön“ sage, dann sage ich „saD retteW tsi nösCh“ und nicht „nösCh tsi retteW saD“. Mit vier Jahren habe ich meinen ersten Comic geschenkt bekommen und mit dem habe ich dann auch gelernt vorwärts zu sprechen.

TOBIAS: Und mit vier konntest du die Hefte auch schon lesen?

RÜDIGER: Ja, das ging bei mir relativ schnell. Auch mein Zahlengedächtnis war schon immer sehr ausgeprägt. Ich habe mit zwei Jahren schon gewusst, dass Kolumbus 1492 Amerika entdeckt hat. Aber in der Schule war das dann irgendwann weg. Da hat es mich ehrlich gesagt nicht mehr besonders interessiert.

TOBIAS: Richtig, das hast du erzählt. Da waren wir vermutlich vergleichbar.

RÜDIGER: (lacht) Ja, das war mehr als vergleichbar. Ich bin sogar wegen Mathematik sitzen geblieben. Die beste Note, die ich in meiner ganzen Schullaufbahn in Mathe geschrieben habe, war eine 3+. Sonst nur Vieren und Fünfen. Einmal musste ich sogar darum kämpfen, keine 6 zu bekommen.

TOBIAS: Das war bei mir Chemie. Das ist natürlich eine schöne Hoffnungsgeschichte für alle, die in Mathe kämpfen. Wenn sogar ein Kopfrechenweltmeister in Mathe durchfällt.

RÜDIGER: (lacht) Ja, ich habe da eine Theorie: Unabhängig von Talent oder Begabung gibt es im Leben sogenannte **Lernfenster***. Wenn das Lernfenster nicht offen ist, bringt alles Lernen nichts. Du kannst dich noch so anstrengen, wenn dein Kopf nicht aufnahmebereit ist, bleibt nichts hängen. Man muss erkennen, wann das Lernfenster offen ist und es dann auch nutzen. Bei mir war das erst mit 21 oder 22 der Fall.

TOBIAS: Und woran erkennt man, dass so ein Lernfenster offen ist?

RÜDIGER: Wenn's ins Hirn reinzieht, ist es offen. (lacht) Nein, im Ernst: Es ist meistens Zufall. Bei mir war es so: Zwei Wochen nachdem ich mit der Schule fertig war, bekam ich ein Buch geschenkt, in dem es um Quadratzahlen und andere Zahlenspiele ging. Ich hatte ja Zeit. Bis zum Start meiner Ausbildung

* LERNFENSTER

Die Theorie der Lernfenster (oder sensible Phasen) ist ein etabliertes Konzept aus der Entwicklungspsychologie und den Neurowissenschaften. Sie beschreibt Zeitfenster, in denen das Gehirn besonders aufnahmefähig für spezifische Inhalte ist. Diese Idee ist nicht neu: Bereits die Pädagogin Maria Montessori wies im frühen 20. Jahrhundert auf sensible Phasen bei Kindern hin. In den 1960er Jahren untermauerte der Neuropsychologe Eric Lenneberg das Konzept im Hinblick auf den Spracherwerb.

Offen und ehrlich.

als Versicherungskaufmann waren es noch fünf Monate. Also habe ich mich einfach mal damit beschäftigt und wurde immer besser darin. Ich habe nicht gedacht, dass das etwas Besonderes ist. Zwei Monate später, wieder Zufall, hörte ich dann im Radio einen Rechenmeister, der das schon seit 30 Jahren machte. Da habe ich mir gedacht: Der macht das 30 Jahre, ich zwei Monate und ich bin fast so gut. Das war der Moment, in dem ich gemerkt habe, dass ich hier wohl ein Talent habe.

TOBIAS: Und ab da hast du angefangen, gezielt zu trainieren?

RÜDIGER: Genau. Ich habe gesagt: Jetzt trainiere ich mein Gehirn. Ich war vorher im Bodybuilding aktiv und wusste, dass Training funktioniert. Also habe ich mein Gehirn trainiert, wie andere ihre Muskeln. Ich habe zudem fünfmal versucht, zu Wetten, dass..? zu kommen. Jedes Mal wurde ich abgelehnt. Nach dem fünften Mal habe ich aufgegeben. Und dann kam, wieder mal, der Zufall.

TOBIAS: Was ist passiert?

RÜDIGER: Ich war im Fitnessstudio, habe trainiert und nebenbei gerechnet. Neben mir war jemand, der zufällig auf Durchreise war und mit einer Tageskarte trainiert hat. Er sah mich rechnen und fragte, was ich da mache. Ich erklärte es ihm, und er meinte begeistert: „Geil, du gehst zu Wetten, dass..?“ Ich sagte: „Würde ich ja gern, aber ich komme da nicht rein.“ Dann sagte er: „Kein Problem, mein bester Freund ist Unterhaltungschef beim ZDF.“ Ich dachte, er übertreibt. Zwei Wochen später klingelt bei mir das Telefon und das ZDF war dran. Ohne diesen Zufall wäre ich nie bei Wetten, dass..? gelandet.

TOBIAS: Es ist wichtig, dass sich solche Chancen ergeben. Und vor allem, dass man solche Chancen dann auch erkennt. Aber Zufall alleine reicht ja nicht aus, um bei Wetten, dass..? angenommen zu werden und auch noch zu gewinnen. Du trainierst täglich mit einer unfassbaren Disziplin, auch wenn die Motivation mal nicht da ist. Wie machst du das?

RÜDIGER: Natürlich. Man muss auch vorbereitet sein, wenn der Zufall kommt. Training und Disziplin gehören also genauso dazu. Ich habe insgesamt fünf Monate auf Wetten, dass..? trainiert, einmal sogar bis zu 17 Stunden am Stück. Das war extrem stupide. Ich bin die Potenzen immer und immer wieder durch gegangen. Das war keine Motivation, sondern

* CORPUS CALLOSUM & GEN ARHGAP11B



Das Corpus callosum ist die größte Nervenfaserbahn, die die linke und rechte Gehirnhälfte verbindet, um den schnellen Informationsaustausch zu gewährleisten.

Das Gen ARHGAP11B ist an der Entwicklung des Frontallappens beteiligt, der für komplexe kognitive Funktionen wie Planung und Problemlösung zuständig ist. Eine stärkere Ausprägung des Gens kann die neuronale Kapazität erhöhen.

reine Disziplin und auch ein bisschen Angst. Aber als ich dann in der Sendung stand und tatsächlich gewonnen habe, war das ein unbeschreibliches Gefühl. Das war dann echte Motivation.

TOBIAS: Also kommt Motivation durch Erfolg und nicht andersherum?

RÜDIGER: Ganz genau. Ich stelle Disziplin über Motivation. Wenn ich Erfolge sehe, kommt die Motivation automatisch. Wenn ich dann motiviert und diszipliniert bin, dann läuft's fast von selbst. Das ist ein Kreislauf. Wenn du aufhörst, nur auf Motivation zu warten, sondern anfängst, diszipliniert zu handeln, kommt der Rest von allein.

TOBIAS: Du hast ja auch dein Gehirn untersuchen lassen. Was kam dabei heraus?

RÜDIGER: Ich habe tatsächlich ein etwas anders gebautes Gehirn. Mein **Corpus callosum***, also der Verbindungsbalken zwischen linker und rechter Gehirnhälfte, ist verdichtet. Das bedeutet, dass die Informationsübertragung schneller abläuft. Außerdem nutze ich bestimmte Areale, die andere kaum aktivieren. Und dann habe ich noch eine kleine genetische Mutation, das **Gen ARHGAP11B***, das die Entwicklung des menschlichen Frontallappens

* APNOE-RECHNEN

Apnoe-Rechnen ist die extreme Disziplin, die Tauchen ohne Atemgerät mit komplexem Kopfrechnen verbindet. Beim Tieftauchen schrumpft das Lungenvolumen massiv, was Stress auslöst. Das Gehirn muss nun komplizierte Aufgaben lösen, während der Körper in den Sauerstoff-Sparmodus wechselt. Diese Leistung demonstriert die Fähigkeit, maximale mentale Klarheit unter extremem Stress zu bewahren.

Ofen und ehrlich.

beeinflusst, ist bei mir stärker ausgeprägt. Dadurch habe ich feinere neuronale Verbindungen und mehr Kapazität im Frontallappen. Das alles zusammen führt wohl dazu, dass mein Gehirn Informationen anders verarbeitet.

TOBIAS: Wie genau hat man das untersucht?

RÜDIGER: Durch ein MRT und eine Genuntersuchung in Kanada.

TOBIAS: Sehr spannend. Und all das führt zu diesem unglaublichen Talent. Damit hast du es ja auch als erster Europäer überhaupt geschafft in einem Rechenwettbewerb gegen einen **asiatischen Rechenmeister*** zu gewinnen. Wie war das?

RÜDIGER: Spannend. Beim ersten Mal, 2003, war der Wettbewerb zweigeteilt. Den ersten Teil, wo reine Automatismen gefragt waren, habe ich zwar verloren. Aber im zweiten Teil, der mehr Aufgaben umfasste und wo Kreativität gefragt war, habe ich gewonnen und mir somit den Gesamtsieg gesichert. Man darf die Asiaten nicht überschätzen. Sie sind technisch perfekt, aber oft fehlt ihnen das kreative Denken. Ich nenne sie Rechenautomaten.

TOBIAS: Ich kenne das aus der Musik. Ich habe früher Posaune gespielt. Asiaten waren technisch brillant, aber manchmal fehlte das Gefühl.

RÜDIGER: Genau. Also Tipp an alle Leser, die mal gegen einen Asiaten im Kopfrechnen antreten wollen: Wenn man gegen sie gewinnen will, einfach die Parameter ein bisschen verändern. Eine kleine

Multiplikation oder noch besser eine Winkelfunktion einbauen, dann laufen sie ins Leere. (lacht)

TOBIAS: Super Tipp, merke ich mir fürs nächste Mal (lacht). Wobei, im Kopfrechnen wäre ich dann doch nicht so stark. Daher vielleicht nochmal zurück zu deiner Schulzeit. Mathe hat dich also nicht so interessiert. Gab es etwas anderes, das dich begeistert hat?

RÜDIGER: Ja. Mich fasziniert die Unendlichkeit des Universums. Nur, dass man mal eine Vorstellung bekommt, wie groß das ist. Ihr wisst ja ungefähr, wie groß unsere Erde ist. Wenn man die Erde 109-mal aneinanderreihen würde, bekommt man ungefähr den Durchmesser unserer Sonne. Und wenn man sich dann vorstellt, dass allein in unserer popeligen Heimatgalaxie 30 bis 40 mal mehr Sonnen als Menschen auf unserer Erde gibt, bekommt man ein Gefühl davon, wie unendlich groß das Universum ist. Das sind die Dinge, die mich schon als Kind fasziniert haben.

TOBIAS: Beeindruckend, über was du dir als junger Mensch schon Gedanken gemacht hast. Gab es in deiner Jugend oder auch in deinem späteren Leben Momente, in denen du mit deinem Talent auch angeekelt bist?

RÜDIGER: Oh ja. Ich war mal in einer Discovery Channel-Doku zu sehen. Da wurde gezeigt, wie ich rückwärts spreche und plötzlich dachten viele, ich sei der Antichrist. Meine Frau wurde von einem Nachbarn gewarnt. Ich habe schon darauf gewartet, dass irgendwann mal jemand mit einer Fackel vor der Tür steht. (lacht)

TOBIAS: Den Fackellauf hast du ja dann selbst gemacht, für deinen Weltrekord.

RÜDIGER: (lacht) Stimmt. Das war mein zweiter Weltrekord. Ich wurde mit einer speziellen Salbe eingeschmiert, angezündet und hatte eine Minute Zeit, so viele Aufgaben wie möglich zu rechnen. Nach einer Minute wurde es heiß, aber es hat funktioniert. Das war eine tolle Aktion.

TOBIAS: Und was war dein erster Weltrekord?

RÜDIGER: Mein erster Weltrekord war im Fernsehgarten – **Apnoe-Rechnen***. Unter Wasser die Luft anhalten und rechnen.



* ASIATISCHE RECHENMEISTER

Asiatische Rechenmeister gehören zu den weltweit schnellsten Kopfrechnern. Sie nutzen den Abakus (Zählrahmen) und bewegen dessen Perlen mit extrem hoher Geschwindigkeit. Durch jahrelanges, intensives Training entwickeln sie die Technik des "Mentalen Abakus" oder Anzan: Sie visualisieren den Rahmen im Kopf, was ihre Rechenleistung nochmals drastisch steigert. In Ländern wie Japan und China werden regelmäßig große Rechenmeisterschaften veranstaltet, bei denen die Spitzenrechner als Stars gefeiert werden. Ihre erstaunliche Fähigkeit demonstriert eindrucksvoll, welche außergewöhnlichen Leistungen das menschliche Gehirn durch extreme Übung erreichen kann.

TOBIAS: Also immer eine Kombination aus Körper und Geist. Du scheinst Extremsituationen zu mögen.

RÜDIGER: Total. Im Alltag bin ich oft unentspannt, aber wenn es drauf ankommt, kann ich mich perfekt konzentrieren. Dann funktioniert mein Gehirn auf Knopfdruck.

TOBIAS: Dann sind so Wettbewerbe ja perfekt für dich. Hast du Lieblingsdisziplinen, die dir besonders liegen oder Spaß machen?

RÜDIGER: Da gibt es ein paar. Potenzen natürlich, dadurch bin ich auch bekannt geworden. Dann Winkelfunktionen, Logarithmen, Teilen durch Primzahlen, **Wochentagsrechnen***.

TOBIAS: Wochentagsrechnen. Mein Opa ist ja an einem ganz besonderen Datum geboren. Am 1.1.1900.

RÜDIGER: Montag.

TOBIAS: Ich war noch nicht mal mit dem Satz fertig und du wusstest den Wochentag schon. Wie funktioniert das?

*WOCHENTAGS-RECHNEN

MONATSTAG + MONATS-JAHRES-WERT = WOCHENTAG
z.B. 22.03.1969: 22 + 6 = 28 (Samstag)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

+

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D			
1925	1953	1981	2009	4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
1926	1954	1982	2010	5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
1927	1955	1983	2011	6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
1928	1956	1984	2012	0	3	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
1929	1957	1985	2013	2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
1930	1958	1986	2014	3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
1931	1959	1987	2015	4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
1932	1960	1988	2016	5	1	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
1933	1961	1989	2017	0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1934	1962	1990	2018	1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
1935	1963	1991	2019	2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
1936	1964	1992	2020	3	6	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
1937	1965	1993	2021	5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
1938	1966	1994	2022	6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
1939	1967	1995	2023	0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1940	1968	1996	2024	1	4	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
1941	1969	1997	2025	3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
1942	1970	1998	2026	4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
1943	1971	1999	2027	5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
1944	1972	2000	2028	6	2	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1945	1973	2001	2029	1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
1946	1974	2002	2030	2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
1947	1975	2003	2031	3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
1948	1976	2004	2032	4	0	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
1949	1977	2005	2033	6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
1950	1978	2006	2034	0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1951	1979	2007	2035	1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
1952	1980	2008	2036	2	5	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1

=

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37					

Offen und ehrlich.

TOBIAS: Das leuchtet mir ein. Wenn ich also jetzt rausfinden will, wann die Bäckerei Maurer gegründet wurde, am 1. Juli 1931...

RÜDIGER: Mittwoch.

TOBIAS: Genau, Mittwoch. Unfassbar schnell bist du. In dem Zuge fällt mir ein: Hast du eigentlich unsere Chronik schon? Die beginnt nicht, wie man meinen würde, mit dem 1. Juli 1931. Sondern mit der Geburt meines Großvaters am 1.1.1900. Und beleuchtet neben seinem Werdegang und der Entwicklung der Bäckerei Maurer auch das Geschehen in unserer Region und in der Welt. Anfang 1900 war zum Beispiel die Weltausstellung in Paris. Aber das muss ich dir ja nicht erzählen, das weißt du sicher schon.

RÜDIGER: Ach, alle Weltausstellungen kenne ich nun auch wieder nicht.

TOBIAS: Ganz spannend war auch die Kriegszeit. Es gab auch kritische Situationen: 2008 haben wir hier in der Backstube einen Brand gehabt. Konnten 4 Monate nicht backen. Alle diese Geschichten und Schicksale haben wir in der Chronik festgehalten. Die Chronik schenke ich dir, du kannst gerne die Daten nochmal kontrollieren, ob das auch alles stimmt.

RÜDIGER: (lacht) Ich bin mir sicher, sie stimmt. Aber ich schaue sie mir gerne an.

TOBIAS: Und künftig kann ich dann auch die Wochentage bestimmen. Das kann man ja trainieren. Aber wie ist es mit den anderen Rechenaufgaben, die du machst. Kann das jeder?

RÜDIGER: Ja, aber nur bis zu einem gewissen Grad. Jeder kann sich verbessern, aber nicht jeder kann in allem Weltmeister werden. Es hängt von der eigenen Veranlagung ab. Ein 1,55 Meter großer Mensch kann vielleicht ein großartiger Gewichtheber werden, aber kein Stabhochspringer. Wichtig ist, dass man erkennt, worin man wirklich gut ist und das konsequent trainiert.

TOBIAS: Ich habe gelesen, dass dein IQ bei über 200 liegt?

RÜDIGER: Ja, das wurde über drei Stunden gemessen. Aber solche Tests sind nur Momentaufnahmen. Sie hängen auch von der Tagesform, Konzentration und



Vom Wettkönig bei Wetten, dass..? zum viralen TikTok-Star: Rüdiger Gamm begeistert heute Millionen Menschen mit seiner einzigartigen Rechenkunst.



Video: Rüdiger rechnet 31¹⁹

Motivation ab. Mir ist wichtiger, was ich aus meinen Fähigkeiten mache. Weil die Frage ist ja, ob man nun wirklich intelligent ist oder einfach nur gut im Lösen von Intelligenztests.

TOBIAS: Was bedeutet für dich Intelligenz?

RÜDIGER: Intelligenz ist für mich die Fähigkeit zur Anpassung. Es gibt zum Beispiel das Savant-Syndrom. Das leitet sich aus dem im 19. Jahrhundert geprägten Begriff „Idiot Savant“, also schwachsinniger Wissender, ab. Diese Menschen haben unglaubliche Fähigkeiten. Aber nur auf einem bestimmten Gebiet. Sie können schwer noch andere Dinge trainieren oder sich an sich ändernde Rahmenbedingungen anpassen. Etwas, das mir zum Beispiel immer wichtig war.

TOBIAS: Stimmt, mittlerweile bist du ja auch auf TikTok sehr bekannt. Auch eine Anpassung an die heutige Zeit. Wie kam es dazu?

RÜDIGER: Zufall, wie so oft. Ich dachte lange, das brauche ich nicht. Trotzdem habe ich einige Videos gemacht. Völlig unerwartet ging dann ein Video viral und plötzlich hatte ich Millionen Aufrufe. Heute erreiche ich Menschen, die sich sonst nie mit solchen Themen beschäftigen würden.

TOBIAS: Absolut. Ich erinnere mich daran wie das war, als wir dieses Jahr zusammen bei der Tour Ginkgo geradelt sind. Da warst du umringt von einer großen

Anzahl von Schülern, die dich alle von TikTok kannten.

RÜDIGER: Ja, ich habe damit gerechnet, dass ich von einzelnen erkannt werde. Dass es aber dann doch so viele waren, hat mich selbst überrascht.

TOBIAS: Zum Schluss würde ich aber wirklich gerne noch sehen, wie du rechnest. Die Bäckerei Maurer wurde wie gesagt 1931 gegründet. Können wir daraus was machen? 19 hoch 31 zum Beispiel?

RÜDIGER: Ich kann Potenzen bis hoch 20. Alles darüber ist ohne Training schwierig. Wir könnten also 31 hoch 19 rechnen. Das sind 21 Quadrilliarden, 670 Quadrillionen, 662 Trilliarden, 219 Trillionen, 970 Billiarden, 396 Billionen, 194 Milliarden, 714 Millionen, 277 Tausend, 471.

TOBIAS: Wahnsinn. Vielen Dank für das spannende Gespräch, Rüdiger: über Zahlen, Disziplin, Glauben und Zufall. Ich glaube, die Leser werden danach das nächste Mal etwas genauer hinsehen, wenn sie ein Datum im Kalender sehen. Hast du noch ein Abschlusssatz für uns? Gerne in vorwärts und rückwärts?

RÜDIGER: neleiv knaD ruf eid gnudalniE! sE raw nie sellot weivretnI dnu hci edrűw se tiezredej redeiw necham. Vielen Dank für die Einladung! Es war ein tolles Interview und ich würde es jederzeit wieder machen.

Ein- Hundert- Prozentiger.

Ralf Klein Ein Tüftler aus Leidenschaft, der lieber entschleunigt als beschleunigt.

Was den Verpackungsmüll angeht, liegt Deutschland mit rund 215 Kilogramm pro Kopf weit über dem EU-Durchschnitt. Leider. Dazu besteht ein großer Teil aus schwer trennbaren Verbundmaterialien. Besonders problematisch sind Kordelzugbeutel, weil Beutel, Kordel und Knoten fast immer aus unterschiedlichen Materialien bestehen. **Das Tolle:** so ein System ist wiederverschließbar und hält Lebensmittel sehr lange frisch. **Das Problem:** nachhaltiges Recycling ist nahezu unmöglich.

Probleme sind zum Lösen da: der Vakopack-Weg

Seit Jahrzehnten fertigt das Team um Ralf Klein hochwertige – und 100 % recycelbare – Kordelzugbeutel. Für Teebeutel, Wattepad, technische Anwendungen und jetzt auch für den Bäcker Maurer. Das Credo: „Ein Beutel muss funktionieren und er muss zurück in den Kreislauf können.“ Was so selbstverständlich klingt, bedarf einer cleveren Herangehensweise. Der „Trick“: den Beutel und den Kordelzug aus einem Material fertigen. Damit das funktioniert ist absolute Perfektion gefragt: die fängt an beim Führen der Kordel, geht weiter beim Setzen des Knotens bis hin zum Verschließen. Millimeter entscheiden, ob die Idee aufgeht.

Die Maschinen gibt's nicht? Dann werden sie halt gebaut!

Wenn der Markt keine Anlagen bietet, die den gewünschten Anforderungen gerecht werden, schlägt die Stunde von Ralf Klein. Und er baut die benötigten Maschinen einfach selbst. So sind alle Anlagen in seiner Halle Eigenentwicklungen. Entstanden aus einer einfachen und technischen wie menschlichen Überzeugung: „Eine Maschine muss verstehen, was das Material braucht.“ Gedacht wird also nicht vom Unternehmen her, sondern von der notwendigen Lösung.

Jede Bewegung, jede Spannung, jeder Knoten ist exakt aufeinander abgestimmt. „Neunundneunzig Prozent reichen nicht. Ein Beutel muss hundertprozentig sein, sonst ist er nicht von uns“, sagt Klein. Dieser kompromisslose Anspruch macht Vakopack zu einem der wenigen Hersteller, die echte Monomaterial-Kordelzugbeutel produzieren können: vollständig recycelbar, technisch sauber und wiederholgenau.



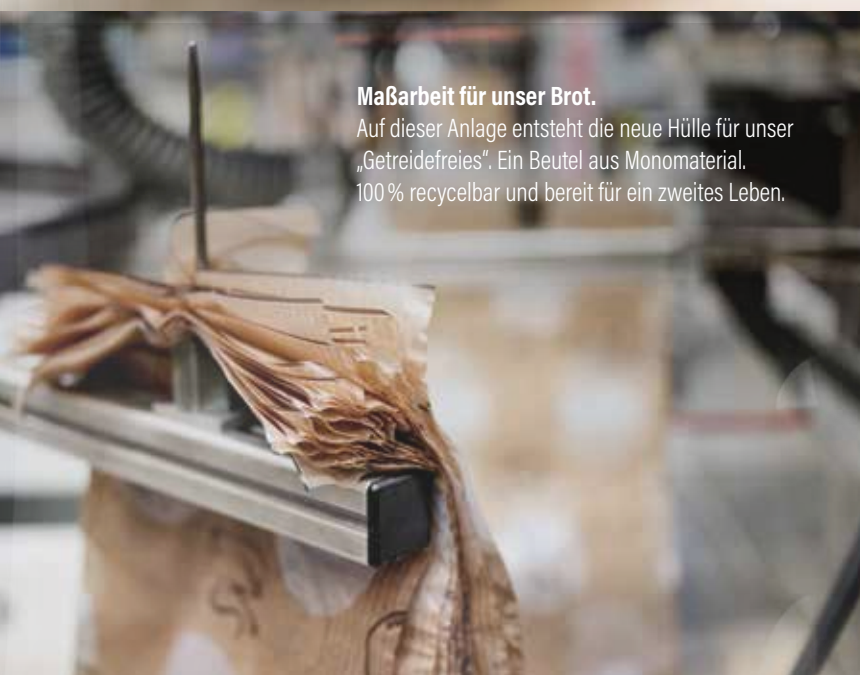
Ein Camper, der zu neuen Ideen führt

Nicht nur eigene Maschinen stehen in Kleins Produktionshalle: Zwischen Werkzeugen und Materialbahnen findet sich auch sein geliebter Hymer-Camper. Und er ist mehr als ein komfortables Gefährt. Er ist ein wertvoller Rückzugsort. In ihm entstehen Skizzen und neue Wege. Hier kommen ihm jene Ideen, die später in Metall, Bewegung und präzise Knoten übersetzt werden.



„Alles unter hundert Prozent ist Basteln, nicht Maschine.“

RALF KLEIN



Maßarbeit für unser Brot.

Auf dieser Anlage entsteht die neue Hülle für unser „Getreidefreies“. Ein Beutel aus Monomaterial. 100 % recycelbar und bereit für ein zweites Leben.

Zwei, die das „Ohne“ verstehen

Die Verbindung zum Bäcker Maurer begann nicht erst in der Produktion der Beutel, sondern im Alltag: Ralf Klein ist seit 40 Jahren Vermieter vom Bäcker Maurer Bäckerei-Café am Danziger Platz in den Waiblinger Rinnenäckern. In einigen Gesprächen mit Tobias Maurer erzählte er gern von seinen Qualitätsbeuteln, seiner Tüftelei und seinem Anspruch, Dinge richtig zu machen.

Als Tobias Maurer eine passende Verpackung für das „Getreidefreie“ suchte, unser Brot ohne Getreidemehl, erinnerte er sich an die Worte von Klein: Wer Beutel mit so besonderen Ansprüchen herstellt, der kann auch die passende Verpackung für unser „besonderstes Brot“ schaffen.

Der neue Getreidefrei-Beutel ist nun exakt so eine Monomaterial-Lösung, die Vakopack entwickelt hat. 100 % recycelbar für 100 % Getreidefrei. Nicht nur gut haltbar und gut wieder verschließbar, sondern sogar mit Erstöffnungs-Garantie!

Nicht die schnellste Lösung zählt, sondern die beste. Und wie immer in der Welt der Guten entsteht das richtig Gute nicht mit „das bekommen wir schon irgendwie hin!“, sondern mit der Frage „hast du's auch wirklich verstanden?“.

Klein erinnert sich dazu gerne an seinen Ausbildungsleiter Hr. Konz bei Bosch Verpackungstechnik in Waiblingen. Der hatte den Industriemechaniker-Lehrling erst dann auf eigenen Beinen stehen lassen, wenn er der Meinung war, dass wirklich alles zu 100 % gelernt war. Dieses Ziel ist und bleibt seit jeher das Ziel von jedem Hundertprozentigen.



Mehr über Vakopack erfahren Sie unter vakopack.de

Der schönste Grund: Glück.

FRANZISKA

2. LEHRJAHR, KONDITORIN

Franziska lernt Konditorin im zweiten Lehrjahr bei uns, beim Bäcker Maurer. Lothar ist seit 1981 an Bord. Dazwischen liegen 45 Jahre, aber das gleiche Gefühl. Eine Ausbildung beim Bäcker Maurer ist oft mehr als der Start ins Berufsleben. Es ist der Beginn einer Verbindung.

Ein Bericht über krisenfeste Jobs, echte Chancen und warum man hier keine Gründe suchen muss, um zu bleiben.

Glück ist ein großes Wort. Manchmal versteckt es sich hinter den kleinen Dingen. Im Duft von frisch gebackenem Brot, der morgens durch die Linsenhalle zieht. In dem Moment, wenn ein Teig genau die richtige Reife hat. Oder in einem einfachen Satz, der alles sagt. Wenn man unsere Franziska fragt, warum sie ihre Ausbildung zur Konditorin ausgerechnet hier macht, muss sie nicht lange überlegen. Nach ein paar Umwegen im Lebenslauf sagt sie heute einen Satz, der einfach wundervoll klingt: „Ich bin hier einfach glücklich. Grund brauche ich keinen, denn wenn ich keinen habe, kann mir den auch keiner wegnehmen.“ Boah!

SARAH

1. LEHRJAHR
KONDITORIN

JOSIP

AUSGELERNT

PHILIPP

AUSGELERNT

LOTHAR

SEIT 1981 IM TEAM

Ein ganzes Arbeitsleben beim Bäcker Maurer. Eingestellt noch von Werner Maurer, ist er heute fester Bestandteil der Maurer-Familie. Einst Bäcker, heute Fahrer, immer Mensch. Danke für fast 45 Jahre Treue, Lothar!

Vom Stift zum festen Bestandteil

Franziskas „Glück“ ist bei uns kein flüchtiger Moment, sondern eine Perspektive, die trägt. Niemand beweist das eindrucksvoller als Lothar. Als er 1981 seinen Ausbildungsvertrag unterschrieb, war die Welt eine andere. Es war noch Seniorchef Werner Maurer persönlich, der ihn als Bäcker-Azubi per Handschlag in die Familie aufnahm und ausgebildet hat. Das ist nun fast 45 Jahre her. Ernährungstrends kamen und gingen, Techniken veränderten sich und Lothar ist geblieben. Er hat das Handwerk von der Pike auf gelernt, hat den Wandel der Zeit miterlebt und sich selbst immer weiterentwickelt. Heute steuert er als Fahrer unsere LKWs und bringt die Frische in die Filialen. Vom jungen „Stift“ zum dienstältesten Mitarbeiter beim Bäcker Maurer (abgesehen von Senior-Chefin Anne Maurer): Lothar ist das lebende Fundament dessen, was wir die „Generation Tradition“ nennen. Er zeigt, dass der Bäcker Maurer nicht nur ein Arbeitgeber ist, sondern Heimat sein kann.

ABUSH

3. LEHRJAHR

Angekommen! Abush fand bei uns seine Leidenschaft und ermutigte daraufhin seinen älteren Bruder Wengy, Teil des Teams zu werden. Auch seine Geschichte ist der Beweis, dass Bäcker Maurer Heimat sein kann.



WENGY

2. LEHRJAHR

Die Familie wird größer! Inspiriert vom Glück seines Bruders Abush in der Backstube, startete auch Wengy seine Ausbildung. Ein Bruder-Duo, das uns zeigt, wie Zufriedenheit eine Verbindung schafft.



Wenn Arbeit zur Familiensache wird

Dass diese Heimat offen ist für jeden, der das Herz am rechten Fleck hat, erzählen Abush und Wengy. Abush kam aus Äthiopien nach Deutschland und startete seine Ausbildung bei uns. Er fand hier etwas, das er unbedingt teilen wollte. Er war so begeistert, dass er seinen älteren Bruder Wengy in die Backstube holte. Verkehrte Welt. Gut so. Heute stehen beide in unserer Backstube. Der jüngere Bruder im dritten, der ältere im zweiten Lehrjahr. Ein echtes Bruder-Gespann, das uns zeigt: Wer zufrieden ist, bringt seine Liebsten mit.

Sicherheit ist der Boden, auf dem Glück wächst

Doch wir wissen auch: Von Luft, Liebe und Glück allein kann niemand leben. Gerade in Zeiten, in denen die Welt um uns spürbar rauer wird, braucht es festen Boden unter den Füßen. „Mir ist es eine Herzensangelegenheit, dass dieser Boden bei uns Sicherheit heißt. Handwerk hat ja goldenen Boden, also beweisen wir's, dass es auch so ist.“, sagt Tobias Maurer.

Bei uns bedeutet das konkret: Wir bilden aus, um zu übernehmen. Wer bei uns lernt, hat eine Übernahmegarantie in der Tasche. Dazu gehört eine übertarifliche Bezahlung, Weihnachts- und Urlaubsgeld und die Gewissheit, in einem krisenfesten Familienunternehmen zu arbeiten. Qualität, die von Hand und von Herzen kommt, wird immer gebraucht.

Vielleicht ist genau das das Geheimnis. Dass wir hier nicht nur die Brote noch von Hand formen, sondern auch die Zukunft unserer Mitarbeiter im Blick haben. Mit Sicherheit. Und mit einer ordentlichen Portion Glück.



„HANDWERK
HAT GOLDENEN
BODEN. WIR
BEWEISEN, DASS
ES SO IST.“

TOBIAS MAURER



Dein Start ins Glück!

Werde jetzt Azubi beim Bäcker Maurer und sicher dir Top-Vergütung und Extras!

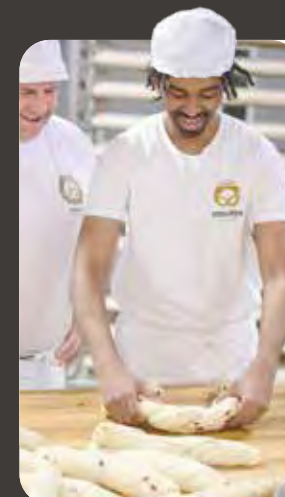
- ✓ Sichere Übernahme nach 3. Lehrjahr
- ✓ Weiterbildung (Meister/in, Techniker/in, Filialleitung)
- ✓ Rabatte auf Backwaren
- ✓ Kostenloser Fitnessraum für dich und deine Familie!
- ✓ Professionelle Prüfungsvorbereitung
- ✓ Feste Ansprechpartner im Betrieb.

1.100 €
1. JAHR

1.200 €
2. JAHR

1.400 €
3. JAHR

Deine Ausbildungs-Angebote



BACKSTUBE

Bäcker/in und
Konditor/in

Durchlaufe alles von der Feinbäckerei bis zum Versand. Vom traditionellen Backhandwerk bis Hightech.



VERKAUF

Bäckereifach-
verkäufer/in

Lerne Kundenberatung, Thekengestaltung, frisch backen, Snackzubereitung und Gastgeber sein.



Handwerk trifft Hightech

Erlebe Backen nach traditionellen Werten und modernste Technik.



Regionale Werte

Wir backen mit Maurerkorn® – ungespritztes Getreide aus dem Rems-Murr-Kreis.



Familiäres Miteinander

Ehrlichkeit, Engagement und Spaß bei der Arbeit haben bei uns Priorität.



MAURER



ausbildung@baecker-maurer.de | 07195 1804-0



ALLE INFOS

baecker-maurer.de/
ausbildung

Die Welt im Ländle.



In der Porsche-Arena gibt es diesen ganz besonderen Klang, der jedes Jahr wiederkehrt: das rhythmische Klatschen, das leise Kratzen des Magnesiums, das gespannte Murmeln kurz vor einer Übung. Keine große Inszenierung, kein Pathos, sondern echte Konzentration und Vorfreude.

Wenn internationale Top-Athleten in die Turnhalle treten, spürt man sofort, warum Stuttgart seit über 40 Jahren ein fester Ort im internationalen Turnkalender ist. Der DTB Pokal Stuttgart ist eine Bühne, auf der Weltklasse ihren Raum bekommt. Und auf der die Region zeigt, wie herzlich und gleichzeitig professionell sie Sport leben kann.

Ein Turnier mit Geschichte und Zukunft

Als der DTB Pokal 1983 erstmals vom Schwäbischen Turnerbund in der Schleyer-Halle ausgetragen wurde, war er ein Experiment: ein internationaler Vergleich der Besten, mitten in Stuttgart. Schon früh wurde er zum Treffpunkt der Weltelite „ein Ort, an dem Turngeschichte geschrieben wird“, wie Projektleiter Alexander Fleige sagt.

Fast vier Jahrzehnte war der DTB Pokal Teil der FIG-Weltcup-Serie. Doch die strenge Reglementierung wurde zum Korsett. Michael Blaschzok erinnert sich: „Es waren nur vorgegebene Disziplinen nach fixen Regelungen zugelassen. Das entsprach irgendwann nicht mehr unserem Anspruch, den Sport auch breit sichtbar zu machen.“ Also fasste das Team 2022 einen mutigen Entschluss: Aus dem Weltcup raus und in ein neues, eigenes Format hinein. Eine Entscheidung, die laut Fleige „erst Mut gekostet hat, aber uns genau die Freiheit gegeben hat, die dieses Turnier verdient.“

Ein Ergebnis dieser Freiheit ist der weltweit einmalige Mixed Cup Stuttgart, bei dem Turnerinnen und Turner einer Nation in einem gemischten

Sechser-Team gemeinsam antreten. Fleige: „Das Format zeigt, was Turnen heute sein kann: gemeinsam, emotional, fair und modern“.

Die Bühne der Giganten

Wenn in Stuttgart die Lichter angehen, ist sofort klar: Hier turnen die Größten. 57 Teams aus 23 Nationen, Weltmeisterinnen wie Qiyuan Qiu, Olympiasieger wie Wataru Tanigawa, deutsche Aushängeschilder wie Andreas Toba und Emma Malewski. Für das Organisationsteam bleibt jeder dieser Momente besonders. „Wir haben Athleten hier, deren Namen in Lehrbüchern stehen. Und wir dürfen ihnen eine Bühne bauen, die ihrer Leistung gerecht wird“, sagt Blaschzok. Für ihn ist der DTB Pokal „eine Mischung aus Festival, Familienfest und Weltklasse-Sport – einzigartig in Europa“. Alexander Fleige bringt es schlicht auf den Punkt:

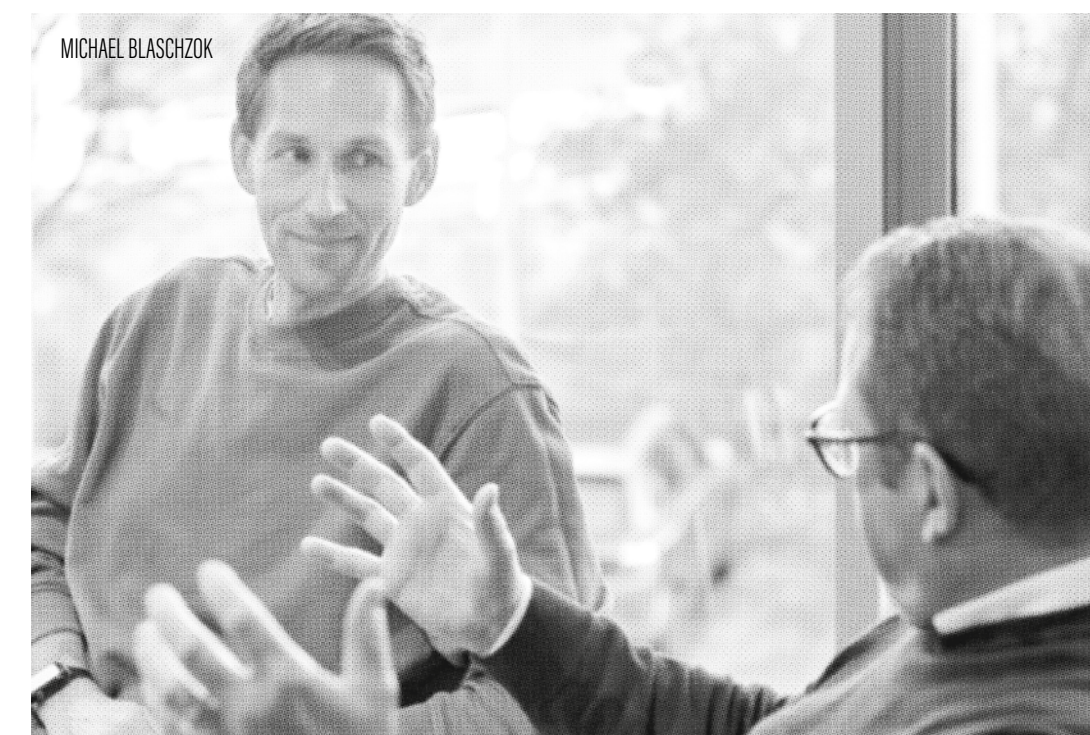
„WENN DIE HALLE BEBT, SPÜRT MAN, WARUM MAN DAS ALLES MACHT.“

ALEXANDER FLEIGE

Es sind diese Namen, die den DTB Pokal zu einem globalen Ereignis machen. Aber es ist die Atmosphäre, die ihm Seele gibt.



ALEXANDER FLEIGE



MICHAEL BLASCHZOK

1983

Premiere des DTB Pokals in Stuttgart

1983-2022

fester Bestandteil der FIG-Weltcup-Serie

1990er/2000er

Auftritte von Turnlegenden wie Fabian Hambüchen, Kohei Uchimura und Oksana Chusovitina

ab 2023

Neustart als eigenständiges Event mit erweitertem Konzept Mixed Cup: weltweit einzigartiges Format, erstmals in Stuttgart etabliert

2025

21.000 Besucher, 23 Nationen, internationale Medaillenträger

Ofen und ehrlich.

Jugend fördern, Weltklasse feiern

Der DTB Pokal schafft etwas, was im Spitzensport selten gelingt: Er verbindet die großen Namen mit den kleinen Anfängen.

„Wir wollen den Kindern zeigen, warum sich Bewegung lohnt und den Profis zeigen, für wen sie Vorbilder sind“, sagt Blaschzok. Der Schulaktionstag bringt über 5.000 Kinder in die Arena. Sie sehen nicht nur Stars, sie spüren, was Bewegung auslösen kann und haben an verschiedenen Ständen die Möglichkeit etwas zum Thema Bewegung, Ernährung und vielem mehr zu lernen.

Fleige ergänzt: „Viele unserer heutigen Mitglieder des Nationalkaders standen früher selbst als Kinder in solchen Hallen. Dass der Pokal diesen Kreis schließt, ist einer der schönsten Aspekte dieses Events.“

Der Pokal zeigt die Zukunft und ehrt die Besten. In dieser Verbindung liegt seine Stärke.

Eine Partnerschaft, die Werte teilt

Die Bäckerei Maurer begleitet den DTB Pokal seit vielen Jahren. Aus Respekt vor Leistung, Begeisterung für Bewegung und Verantwortung für die Region. Was mit einer Spende von Backwaren für die Volunteers begann, ist in den vergangenen Jahren zu einer echten Partnerschaft gewachsen. In diesem Jahr zierte der DTB Pokal sogar unsere Bäckertüten. Tobias Maurer war dieses Jahr das erste Mal in der Halle dabei und war sehr beeindruckt, welche Leistungen hier erbracht wurden, als es wieder hieß: Weltklasse trifft Stuttgart.

Ein Rückgrat aus Ehrenamt und Engagement

Über 200 Volunteers halten die Veranstaltung am Laufen. Menschen, die Urlaub nehmen, früher aufstehen, später heimgehen, weil dieses Event ihnen etwas bedeutet. Blaschzok: „Ohne die Volunteers gäbe es den DTB Pokal nicht. Punkt. Sie sind das Herz dieses Turniers.“

Viele von ihnen sind seit vielen Jahren dabei, drei haben dieses Jahr sogar zusammen mit dem DTB Pokal ihr 40. Jubiläum gefeiert. Manche haben hier selbst geturnt, andere sind einfach „reingewachsen“. Fleige sagt: „Diese Menschen prägen den Charakter des Turniers stärker als jeder Weltmeister.“

„OHNE DIE
VOLUNTEERS GÄBE
ES DEN DTB POKAL
NICHT. PUNKT.
SIE SIND
DAS HERZ
DIESES
TURNIERS.“

MICHAEL BLASCHZOK

Stuttgart als Herzkammer des Turnens

Der DTB Pokal ist nicht nur ein Sportevent. Er ist ein kulturelles Ereignis. Ein Ort, an dem Weltklasse und schwäbische Haltung zusammenfinden: Leistung mit Herz, Tradition mit Mut, Spitzenförderung mit Verantwortung. Und vielleicht ist das der wahre Grund, warum diese Halle Jahr für Jahr bebt: Weil hier nicht nur Sieger gekürt, sondern Geschichten geschrieben werden, die bleiben.



RALF HERTWIG AUS WAIBLINGEN

FRIEDRICH MUNSBERG AUS SCHORNDORF

MARKO REIMER AUS STUTTGART

Mach's wie die Tafel.

Wie die Tafeln in der Region Lebensmittelwertschätzung leben und warum sie unser Vorbild sind.

Kaum eine andere Institution zeigt so klar, wie eng Lebensmittelverfügbarkeit, Armutsbekämpfung und Gemeinsinn miteinander verwoben sind wie die Tafel Deutschland e. V. mit ihren 970 Ausgabestellen in ganz Deutschland.

Grund genug, die Vorstände und Vertreter der regionalen Tafeln Waiblingen, Schorndorf, Weinstadt, Winnenden und Stuttgart an einer großen Tafel im Bäckerei-Café vom Bäcker Maurer zu vereinen. Nicht als formelle Sitzung, sondern als starkes Zeichen: „Wir arbeiten nicht isoliert vor uns hin, sondern miteinander, damit niemand in unserer Region hungern muss.“



Wie die Tafeln Lebensmitteln ein zweites Leben geben

Was bei den Tafeln geschieht, ist Präzisionsarbeit mit Herz: Lebensmittel, die andernorts aussortiert würden, finden hier ein zweites Leben. Vom Supermarkt über Landwirte bis zum Bäcker Maurer spenden alle einwandfreie Produkte. Die Tafelmitarbeiter prüfen jedes Lebensmittel von Hand, sortieren aus, packen um und verkaufen es anschließend für nur 20 bis 30 Prozent des Supermarktpreises.

Nur wenige wissen, wie komplex dieses System ist. Kühlketten, saubere Lager, Dokumentationen, Hygieneschulungen, Buchungssysteme. All das gehört zum Alltag der Tafeln. Denn sie müssen die gleichen Hygienestandards und Dokumentationspflichten erfüllen wie alle anderen Lebensmittelbetriebe und -einzelhändler auch.



Unterschiede, die verbinden

Ob Stuttgart mit rund 2.500 Kundinnen und Kunden pro Woche oder Schorndorf mit regionalen Lieferanten und über 50 ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern: Jede Tafel funktioniert anders und genau darin liegt ihre Stärke. In Stuttgart fährt eine Flotte aus 17 Fahrzeugen täglich Touren, in Waiblingen versorgt eine große Zentrale den gesamten Rems-Murr-Kreis. Weinstadt, Winnenden und Schorndorf arbeiten mit eingespielten Teams, in denen jeder jeden kennt.

Die meisten der Tafelmitarbeiter arbeiten ehrenamtlich. Diese Arbeit zu koordinieren und alle Anforderungen in Logistik, Hygiene, Finanzen und Organisation einzuhalten, bedeutet im Grunde, ein kleines Unternehmen zu führen.

Trotz aller Unterschiede eint sie die gleiche Einstellung: kein Mitleid, keine Almosen, sondern Augenhöhe. Wer hier einkauft, zahlt einen kleinen symbolischen Betrag.

„Das Wichtigste ist: Es geht um Würde und darum, dass Lebensmittel einen Wert haben, den man respektieren muss.“ sagt die Vorsitzende Renate Frank aus Schorndorf.



Gut zu wissen: Jeder kann helfen

Tafeln leben von Gemeinschaft und dafür braucht es nicht nur Großspenden. Jeder kann helfen:

- **Haltbare Lebensmittel spenden:** Trockenprodukte wie Nudeln, Reis, Mehl, Konserven, haltbare Milch, Öl, Zucker oder Babynahrung.
- **Ehrenamtlich mitarbeiten:** beim Sortieren, Fahren oder im Verkauf. Jede Stunde zählt.
- **Zeit schenken:** Die Tafeln laden zum offenen Austausch ein. Auch Menschen, die selbst nicht einkaufen dürfen, sind jederzeit willkommen.

Weitere Informationen zu Ansprechpartnern und Spendenzeiten finden Sie auf der Website Ihrer örtlichen Tafel.



Ehrenamt und Verantwortung

Die Tafeln leben vom Einsatz unzähliger Menschen, die ihre Zeit schenken. Viele von ihnen sind Rentner, Praktikanten oder Berufstätige. Im Vorstand sind zehn bis zwanzig Stunden pro Woche keine Seltenheit, andere kommen einmal die Woche für ein paar Stunden vorbei. Davon lebt die Tafel: von Menschen, die geben, was sie geben können.

„LEBENSMITTEL
HABEN EINEN
WERT, DEN MAN
NICHT AN IHREM
PREIS MESSEN
KANN.“

RENA TE FRANK AUS SCHORNDORF



Mach's wie die Tafeln: Lebensmittel retten zu Hause

Die Tafeln zeigen täglich: Echte Wertschätzung beginnt im Kleinen. Sechs alltags-taugliche Ideen. Ofenehrlich und sofort umsetzbar.



1. PRÜFEN STATT WEGWERFEN

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfallsdatum. Viele Produkte halten länger. Bei Schimmel, starkem Geruch oder Gasbildung: lieber weg damit.



2. SORTIEREN STATT WEGSCHMEISSEN

Wie bei den Tafeln: Eine schlechte Mandarine macht nicht das ganze Netz schlecht. Einzelstücke prüfen, Schlechtes entfernen, den Rest genießen.



3. RESTE VERWERTEN

Altbackenes Brot wird zu Croûtons oder Paniermehl. Obst mit Druckstellen wird Kompott, Gemüse wird Suppe.



4. ORDNUNG IM KÜHLSCHRANK

Älteres nach vorn, Neues nach hinten. Das spart Geld und Müll.



5. BEWUSSTER EINKAUFEN

Nur kaufen, was in den nächsten Tagen wirklich gebraucht wird.



6. TEILEN STATT WEGWERFEN

Lebensmittel mit Nachbarinnen, Nachbarn, Freundeskreis – oder mit der Tafel – teilen. So schließt sich der Kreis.



Die Tafel: Eine Bewegung engagierter Frauen

Die Tafelbewegung entstand 1993 in Berlin durch engagierte Frauen. Seitdem ist sie zu einer der größten sozialen Organisationen Deutschlands gewachsen. Rund 60.000 Ehrenamtliche engagieren sich bundesweit, über 1,6 Millionen Menschen werden regelmäßig unterstützt. Die Nachfrage steigt weiter: wegen höherer Lebenshaltungskosten, aber auch wegen des Vertrauens. Tafeln sind heute mehr als Versorgungstellen. Sie sind auch sozialer Treffpunkt.



Die Kunden der Tafeln

Wer zur Tafel kommt, ist so vielfältig wie die Gesellschaft selbst: Familien mit geringem Einkommen, Rentner mit kleiner Rente, Alleinerziehende, Studenten oder Menschen, die sich gerade in einer schwierigen Lebensphase befinden. Bei allen gilt: Sie erhalten hier Zugang zu guten Lebensmitteln, zu einer Qualität, Menge und Vielfalt, die sich viele im Alltag sonst nicht leisten könnten. Einkaufen darf, wer seinen Bedarf nachweist, etwa durch Sozialausweis oder Wohngeldbescheid.

„WIR SIND EINE FAMILIE AUF ZEIT, ABER EINE, DIE BLEIBT.“

HARALD ZABEL AUS WINNENDEN.



Gutes Brot, guter Zweck

Der Bäcker Maurer unterstützt die regionalen Tafeln seit der ersten Stunde täglich mit Backwaren. Diese sind nicht mehr ofenwarm, aber dank handwerklicher Herstellung mit Vorteigen, Sauerteig und eigenem, ungespritztem Maurerkorn weiterhin von hoher Qualität. So zeigt sich: Gute Lebensmittel bleiben wertvoll, auch am nächsten Tag.

Neben Backwaren spendet die Bäckerei Maurer immer wieder Theken und Ladenausstattung, etwa für die Tafeln in Schorndorf und Winnenden. „Das liegt wohl in der Familie“, sagt Tobias Maurer. „Meine Oma hat immer erzählt, dass sie an manchen Tagen mehr Brezeln verschenkt als verkauft hat. An Menschen, die sie brauchten.“



Wenn Teilen Alltag wird

Die Tafeln zeigen, wie Gesellschaft funktionieren kann, wenn alle Verantwortung übernehmen. Sie ersetzen keine Gerechtigkeit, sind aber gelebte Solidarität. In ihren Regalen liegen nicht nur Lebensmittel, sondern Geschichten von Achtsamkeit. Und zwischendrin duftet es nach frischem Brot, als tägliche Einladung, gemeinsam satt zu werden. Mach's wie die Tafel.



HARALD ZABEL AUS WINNENDEN



ERIKA SEVERIN AUS WAIBLINGEN

MICHAEL DOKTOR AUS WINNENDEN

ELMAR SCHUSTER AUS WEINSTADT

FRANZ NEUBAUER AUS WEINSTADT

GRETEL SCHLOTTER AUS WINNENDEN

Driving Home for Christmas. Unser traditioneller Weg zum Genuss.

Dieser Käfer ist auf dem Weg nach Hause über das Schmidener Feld.
Dort, wo unser garantiert ungespritztes Maurerkorn® wächst,
mit dem wir alle unsere Brote backen. Gut für Mensch und Natur.
Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

Ihr Tobias Maurer
und das ganze Bäcker Maurer Team.



**Alle Brote aus
Maurerkorn®**

Garantiert ungespritzt –
gut für Mensch und Natur.

Mehr erfahren



MAURER
Offen und ehrlich