

„ Mit dem Lindenhof verbinden sie Träume, die sie sich selbst nicht erfüllen.

Antonia Schnell, Mitautorin beim Master-Projekt – siehe Regionale Kultur

Übrigens

Dunja Bernhard über die Vorzüge von Kaffee



Was wir mit Kaffee uns und anderen Gutes tun können

Gehören Sie auch zu den Menschen, bei denen der Tag erst so richtig nach einer Tasse Kaffee beginnt? Spätestens, wenn der Boden des Bechers durch die wahlweise schwarze, braune oder beigefarbene Flüssigkeit schimmert, scheint ein Lebenselixier durch die Adern zu fließen und Energie für einen ganzen Tag vorzugaukeln.

Etliche Berichte und Studien, die dem Kaffee eine gesundheitschädigende Wirkung nachsagen, sind mittlerweile widerlegt. „Kaffee dehydriert den Körper nicht, Ich wäre sonst schon Staub“, soll schon der deutschsprachige Autor Franz Kafka gesagt haben. Das Zitat ist allerdings in keinem seiner Werke zu finden. Viel-Kaffee-Trinker würden ihm wohl dennoch zustimmen.

Fortschritte in der Forschung führen dazu, dass der Kaffee bei seiner Wirkung längst nicht mehr aufs Koffein reduziert wird. Mittlerweile können mehrere hundert Inhaltsstoffe im Kaffee nachgewiesen werden, darunter etwa 80 verschiedene Säuren und mehr als 850 Aromastoffe.

Kaffee werden viele positive Wirkungen zugeschrieben: Er beschleunigt das Denken, steigert die Koordination und entspannt die Bronchien. Die Apothekenumschau berichtet, dass Asthmatiker in Schottland vor 150 Jahren mit Kaffee behandelt wurden.

Als unbedenklich gelten vier bis fünf Tassen pro Tag. Besonders bekömmlich soll laut einer Studie der Universität Gäubinger Filterkaffee sein. Die Forscher werteten über 20 Jahre hinweg die Daten von einer halben Million Kaffeetrinkern aus. Der Filter ent-

fernt Diterpene, Inhaltsstoffe, die den Cholesteringehalt im Blut erhöhen. Die Forscher kamen sogar zu dem Ergebnis, dass insgesamt gesehen, das Trinken von Filterkaffee gesünder sei, als gar keinen Kaffee zu konsumieren.

Kaffee kann aber auch unerwünschte Nebenwirkungen haben: Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Herzrhythmusstörungen und Magenbeschwerden. Ob Milch ihn bekömmlicher macht, daran scheiden sich die Geister. Die einen führen an, dass Milchproteine die Chlorogensäure des Kaffees bindet und damit die Wirkung des schwarzen Getränks auf die Magensäureproduktion vermindert. Grazer Forscher haben jedoch herausgefunden, dass Kuh-Milch die vorteilhaftigen Wirkungen des Bohnenatzugs schmälert. Unbedenklich sei Mandel-, Soja- oder Hafermilch.

Schwarz, braun oder café-au-lait-farben, der viel erforschte Kaffee hat längst die Tasse verlassen. So wirbt ein großer Kaffeeanbieter derzeit mit Postkarten aus Kaffeepapier, das recyceltes Kaffeesatz enthält, mit Stempeln, die „Kaffeemotive“ aufs Blatt drucken und mit Sweatshirts, die State-mentprints wie „but first coffee“ zieren (ein Schemel, wer sich hier an einen Wahlslogan des amerikanischen Ex-Präsidenten Trump erinnern fühlt).

Kaffee kann mehr, als uns den Kopf frei pustet und uns der Müdigkeit einheimen lassen. Mit den Siegel Fairtrade versehen, verschafft er Kleinbauern ein gerechtes Einkommen. Mit einer Tasse Kaffee können wir also nicht nur Gutes für unsere Gesundheit tun, sondern, mit Bedacht gekauft, auch für andere.



Im Haus von Tagesmutter Silvia Bieler-Gack ist viel los, trotz Lockdown: Drei ihrer fünf Tagespflegekinder sind bei ihr in der Notbetreuung, ihre eigene Tochter macht Homeschooling. Wer genau hinschaut, entdeckt auf dem Bild außerdem noch eine Labradorhündin. Bild: Fabian Renz-Gabriel

Berührung unverzichtbar

Betreuung Mehr als die Hälfte aller Tagespflegekinder wird notbetreut, in den Haushalten der Tagesmütter herrscht fast schon Normalität – aber nur fast. Von Fabian Renz-Gabriel

Als Silvia Bieler-Gack den Besuch ins Wohnzimmer führt, schieben Jonah, Clara und Martin in aller Ruhe bunte Bauklötze über den Parkettboden, auf dem Sofa sitzt Bieler-Gacks Tochter Emilia, auf dem Schoß die Labradorhündin Ayla. Fünf Menschen und ein Hund in einem nicht besonders großen Zimmer, und doch ist die Stimmung tiefenentspannt. Und vor allem: Hier gibt es keine Masken und kein Abstandhalten.

„Klar, ich bin nicht geschützt“, sagt Bieler-Gack. „Aber das war ein bewusster Entschluss. Es ist schön, wenn die Kinder da sind – und für sie ist das hier wie ein zweites Zuhause.“ Bieler-Gack ist die Tagesmutter von Jonah, Clara und Martin, die drei Zweijährigen sind von Montag bis Freitag fast den ganzen Tag bei ihr.

Wie bei den Kitas ist auch in der Kindertagespflege nur Notbetreuung erlaubt. Die nehmen derzeit aber mehr als die Hälfte der Eltern, die ihre Kinder von Tagesmüttern oder -vätern betreuen lassen, in Anspruch: 431 von 700 Kindern werden notbetreut, das sind rund 60 Prozent. Zum Vergleich: An den städtischen Kitas in Tübingen sind es 45 Prozent.

60 Prozent, diese Quote gilt exakt auch für Bieler-Gack: Normalerweise versorgt sie nicht drei Kleinkinder in ihrem Lustnauer Häuschen, sondern fünf. Für die

zwei anderen Kinder bekommt sie vom Land weiterhin 80 Prozent der Geldleistungen gezahlt. Gemessen an anderen Berufsgruppen ist die Absicherung bei Tagespflegepersonen vergleichsweise gut“, sagt dazu Annette Geist, die Geschäftsführerin des Tageselternvereins im Kreis Tübingen.

Dennoch sei das Arbeiten auch in dieser Branche schwieriger geworden – etwa wenn gleichzeitig

„ Wenn eines der Kinder hustet oder niest, denkt man schon: Oje, hoffentlich geht alles gut!

Silvia Bieler-Gack, Tagesmutter

mit den notbetreuten Kleinkindern auch noch eigene Kinder im Haushalt sind, die beim Homeschooling unterstützt werden müssen. Bieler-Gack hat es in dieser Hinsicht leicht: Ihre Tochter ist schon 16 und macht die Aufgaben für die Schule selbstständig.

Rund 500 Tagesmütter (und zwei Tagesväter) und 200 Kinderfrauen arbeiten laut Geist derzeit im Landkreis. Kinderfrauen machen die Kinderbetreuung im Gegensatz zu Tagesmüttern im Haushalt der Eltern. 6,50 Euro bekommen die Tagespflegenden pro Stunde und betreutem Kind als

Förderleistung vom Landratsamt. Voraussetzung für die Arbeit ist eine umfassende Qualifizierung (siehe Kasten).

Dass Bieler-Gack auch in Zeiten hoher Infektionszahlen täglich drei Kinder in ihr Haus ließt, ohne sich wirklich schützen zu können, liegt nicht an ihrer Sorglosigkeit. „Wenn eines der Kinder hustet oder niest, denkt man schon: Oje, hoffentlich geht alles gut!“ In ihrem Bekanntenkreis seien bereits drei Menschen am Coronavirus gestorben, sagt die 48-Jährige.

Abstand halten oder Maske tragen, das sei im Umgang mit Kleinkindern aber einfach nicht möglich. Annette Geist vom Tageselternverein sieht es genauso: „Die Kinder brauchen Berührungen, und sie brauchen die Mimik.“ So

steht es auch in den Schutzhinweisen von Landesgesundheitsamt, Unfallkasse und Kommunalverband für Jugend und Soziales: „Kinder benötigen zur Beziehungs- und Bindungssicherheit aus entwicklungspsychologischen Gründen Körperkontakt“, heißt es da etwa. Die Hinweise enthalten aber auch Hygienevorgaben, etwa das Tragen von Einweghandschuhen beim Wickeln.

Silvia Bieler-Gack, die seit mehr als zehn Jahren als Tagesmutter arbeitet, kann es auf jeden Fall kaum erwarten, dass auch die anderen beiden Kinder wieder zu ihr ins Haus kommen: „Die gehören einfach dazu.“ In zwei Wochen, am 22. Februar, könnte es wieder so weit sein, sicher ist das aber noch nicht.

Sorge um „Imageschaden“ durch Missbrauchsprozess

Auch die Frau des 65-jährigen Mannes aus dem Steinlachtal, der am Tübinger Landgericht wegen sexuellen Missbrauchs seiner beiden Pflegekinder angeklagt ist (wir berichteten), wurde vor rund 15 Jahren als Tagesmutter im Kreis Tübingen angenommen. Damals sei die Qualifizierung allerdings nicht so ausge-

prägt gewesen wie jetzt“, sagt Annette Geist vom Tageselternverein, statt 160 Unterrichtseinheiten seien nur 27 verlangt worden. Auch eine offizielle Pflegeurteils nicht notwendig gewesen. Im Prozess kamen auch mutmaßliche körperliche und seelische Grausamkeiten durch die Pflegemutter zur Sprache – für

Geist Anlass zur Sorge um einen Imageschaden für die Tagespflege: „Dass Eltern Bedenken haben, wenn sie ihr Kind in Tagespflege geben, weiß auch Silvia Bieler-Gack zu berichten. Und sie kann das verstehen.“ Die Eltern vertrauen mir das Wertvollste an, was sie haben: ihre Kinder.“ ST

Schwimm-Initiative mit Forderungen

Sport Dagmar Müller von „Schwimmen für alle Kinder“ macht sich Sorgen um die Schwimmsicherheit der Jugend.

Tübingen. Von ihrer Arbeit mit der Initiative „Schwimmen für alle Kinder“ berichtet die Tübingerin Dagmar Müller in einem Schreiben ans TAGBLATT. Darin bittet sie um Unterstützung und Aufmerksamkeit: Es sei „höchste Zeit“, jetzt darüber zu sprechen, „was in der nächsten Phase im Rahmen der Lockerungen erlaubt sein kann und vielleicht auch muss“, so Müller. Sie habe sich daher an kommunale, politische Entscheidungsträger gewandt: „Nur gemeinsam und nur mit Ihrer medialen Unterstützung können wir hier etwas bewegen.“

Laut Müller warteten allein in Tübingen mehr als 2000 Kinder auf einen Schwimmkurs. Müller: „Es werden immer mehr. Diejenigen, die schon angefangen haben zu lernen, haben bereits einiges von dem Erlernten wieder vergessen.“ Den gleichen „Notstand“, wie Müller schreibt, werde es „in jeder Stadt, in jedem Landkreis“ geben. „Dass 59 Prozent der Kinder, die die Grundschule verlassen, nicht schwimmfähig sind, hat die DLRG seit zwei Jahren mit großer Sorge kommuniziert. Wie sehr diese Zahl ansteigt, weiß momentan noch niemand“, schreibt sie weiter.

Die Initiative „Schwimmen für alle Kinder“, die aus dem Förder-

verein Bündnis für Familie entstanden ist, hat aus seinen Beobachtungen und Überlegungen einen Forderungskatalog gemacht, der drei wesentliche Punkte enthält. Darin fordert Müller:

- die Bäder für Vereine und Schwimm-Initiativen zu öffnen, sobald das Schulschwimmen wieder beginnt,
 - einen Schulerschluss sowie Kooperationen unter Städten und Gemeinden, etwa durch gemeinsame Schwimmkurs-Ferienangebote und Zusammenarbeit mit Vereinen, Volkshochschulen, Schwimmschulen, Initiativen und der DLRG
 - sowie die Öffnung der Hallenbäder parallel zu den Freibädern, um einen Teil des „immensen Nachholbedarfs an Schwimmkursleuten zu können.
- Bei der Bewertung der Situation bittet Müller auch um Berücksichtigung anderer Faktoren – etwa der pandemiebedingten Schulschließungen. Müller: „Gesundheitliche Auswirkungen, mangelnde Bewegung, Übergewicht, Vereinsamung sind Entwicklungen, denen wir mit der Wiederaufnahme des Schwimmunterrichts neben dem wichtigen Thema der Schwimmsicherheit auch ein wenig entgegenwirken können.“ ST

Kritische Fragen zur Stadtbahn

Verkehr Die Bürgerinitiative „Nein zur Tübinger Innenstadtstrecke“ legt ihre Wahlprüfsteine zur Landtagswahl im März vor.

Tübingen. Die Bürgerinitiative „Nein zur Stadtbahn“ heißt jetzt „Nein zur Tübinger Innenstadtstrecke“, um deutlicher zu machen, worum es den Teilnehmern geht. Außerdem hat die BI Wahlprüfsteine erarbeitet, die sie am 08. Februar ab 19 Uhr online mit den Landtagskandidatinnen und Kandidaten diskutieren will.

Die Fragen lauten: Halten Sie die Innenstadtstrecke (ISS) für die einzige Lösung der aktuellen Tübinger Verkehrsprobleme oder könnte es schon vor 2030 auch alternative Lösungen geben? Welche Investitionen in Tübingen und welche Leistungen in den Be-

reichen Soziales, Kultur, Sport, Jugend würden Sie einschränken, um die Kosten für Bau und Betrieb der ISS zu finanzieren? Was sagen Sie zur Pannenanfälligkeit von Bahnen bisher?

Einzelhandel, Gastronomie und Tourismuswirtschaft würden mit dem Abriss der Neckarbrücke und den jahrelangen Großbaustellen starke Einbußen erleiden, so die Initiative. Sie seien durch die Corona-Pandemie aber ohnehin geschwächt. Was sagen Sie den Geschäftsleuten? Welche Auswirkungen hat der 3,75-Minuten-Takt in der Mühlsattel auf Radfahrer, Fußgänger,

Anlieger / Lieferanten, Sonderfahrzeuge? Müssen Neckarbrücke und Mühlsattel für den Individualverkehr komplett gesperrt und die Außenbewirtung der Gastro-Betriebe beendet werden? Sind Schienen nicht doch Radfallen? Für die Stadtbahn sollen Busse weggelassen. Was sagen Sie den Betroffenen in der Stadt und einigen Teilorten?

Einige Universitätslabors, Forschungsinstitute und Klinikeinrichtungen entlang der ISS-Trasse müssten durch Umzug oder teure Sicherungsmaßnahmen vor elektromagnetischer Strahlung, Erschütterungen und

Lärm geschützt werden. Bis zu welcher Grenze halten Sie den Millionenaufwand für bahngestützte Bauten und Verlagerungen für vertretbar? Beim Bau der ISS würde viel „graue Energie“ gesteckt in Beton, Stahl etc. Sehen Sie trotzdem ökologische Vorteile für die ISS?

Falls im Bürgerentscheid eine Mehrheit den Bau der ISS ablehnt: für welche Verbesserungen des Innenstadtkverkehrs werden Sie sich einsetzen? Sollte nach Ihrer Auffassung die Regionalstadtbahn gegebenenfalls auch ohne die Innenstadtstrecke realisiert werden? ST