

PHONK.

DER REPORTER

04.20

LIFESTYLE | PEOPLE | MUSIC | FASHION | EVENTS & MORE

ENCHILADA

STAY AT HOME

Wir kommen zurück!

**Wir sehen uns bald wieder!
Passt auf euch auf und bleibt gesund.**

Ever Enchilada Team

ENCHILADA.DE

PHONK | APRIL 2020

VORWORT

Liebe Phonk-Leser,

die ganze Welt kennt praktisch nur ein Thema: die Corona-Pandemie. Und auch wir mussten darauf entsprechend reagieren. Zum ersten Mal in unserer mittlerweile 15-jährigen Geschichte erscheint Phonk. der Reporter nicht als gedrucktes Heft, sondern als reine Digitalausgabe. Denn sehr viele unserer Freunde, Partner und nicht zuletzt auch Auslegestellen müssen derzeit geschlossen bleiben. Und natürlich solltet ihr die Ausgangsbeschränkungen ernst nehmen und nach Möglichkeit in den eigenen vier Wänden bleiben.

Deshalb haben wir uns nach kurzem Überlegen direkt ans Werk gemacht, um ein digitales Magazin für euch auf die Beine zu stellen. Und damit wollen wir natürlich all jene unterstützen, deren Gäste und Kunden gerade nicht vorbeikommen können – ob Cafés und Restaurants, ob Bars, Clubs oder Kultureinrichtungen. Deshalb haben wir mit einigen der Leute hinter diesen Locations gesprochen, um mehr über ihre derzeitige Situation zu erfahren. Gleichzeitig zeigen wir euch, mit welchen cleveren Ideen viele von ihnen dieser Krise jetzt begegnen. Außerdem erwarten euch ein tolles Rezept

für selbstgebackenes Brot, eine Yoga-Session für daheim, ein Interview mit Oberbürgermeister Harry Mergel und viele weitere Themen im Heft. Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und ein bisschen Ablenkung im Alltag. Bleibt gesund – und bleibt zu Hause!

Eure Phonk-Redaktion

INDEX

- 03. INDEX & VORWORT
- 04. FUNDSTÜCK #SAVEYOURFRIENDS
- 06. FOTOSTRECKE EINE STADT STEHT STILL
- 12. INTERVIEW HARRY MERGEL
- 16. TECH NEWS BYTE
- 18. TALKBOX
- 24. TREND YOGA MIT STEFFEN SATWANT
- 30. SPECIAL REPORT CORONAKRISE
- 46. SPIELERPORTRAIT MARTIN HESS
- 48. YUMMY SALLYS WELT
- 52. ARTE NINA HOOS
- 54. KOLUMNE 3 DINGE
- 58. BEHIND THE BEATS STEULE
- 60. PORTRAIT GETRÄNKEMARKT AM WARTBERG-
- 62. AUDIO
- 66. GADGET
- 70. GUIDE LIEFERDIENST+TOGO SERVICES IN HN
- 76. IMPRESSUM

UNTERSTÜTZE DEINE FREUNDE – PER WERTGUTSCHEIN!

WIE DAS SMARTE KONZEPT VON SAVE YOUR FRIENDS FUNKTIONIERT

Es gibt aktuell wohl kaum eine Branche, die nicht mit den wirtschaftlichen Folgen der Coronakrise zu kämpfen hat. Das Schlimme daran: Wegen der derzeitigen Ausgangssperre wird es noch schwerer, um Unterstützung zu werben. Doch die Online-Plattform Save Your Friends aus Heilbronn hat einen cleveren Weg gefunden.

Die Website ist im Prinzip ein digitaler Knotenpunkt, der Unternehmen aus allen erdenklichen Branchen mit ihren Gästen, Kunden und Fans verbindet. Die können hier nämlich spezielle Aktionstickets kaufen, um diese später – also nach Aufhebung der derzeitigen Maßnahmen – einzulösen. Die Aktionen werden dabei vom jeweiligen Unternehmen selbst bestimmt und schon jetzt sind einige am Start.

Egal ob Club, Location, Verein, Veranstaltung, Festival, Künstler, Band, Tanzschule, Café, Bistro, Restaurant oder Einzelhandel, hier wird bestimmt jeder fündig. Ein Sushi in der Club Kaiser Skybar, fünf Bier (oder alkoholfreie Getränke) von der SuperBude, Tickets für die Heilbronn REDS und Supporter-Tickets für deinen Lieblingsclub sind nur einige der aktuellen Aktionen. Save Your Friends baut dabei übrigens auf das bewährte Ticketing-System von Dinights, die das Projekt auch auf die Beine gestellt haben.



Alle Infos gibt es unter www.saveyourfriends.de. Dort findet ihr einen Überblick über bisher schon angelaufene Aktionen und könnt direkt ein Supporter-Ticket kaufen. Und Gewerbetreibende legen auf der Website gleich ihre eigene Aktion an. Finden wir richtig stark! [FD]

Photo by Anthony DELANOIX on Unsplash



EINE STADT STEHT STILL

HEILBRONN IN ZEITEN VON CORONA

Neun Stadtteile. 125.000 Einwohner. Industrie- und Bildungsstandort mit Blick für die Zukunft. Eine der größten Weinregionen Deutschlands. Geschäftiges Treiben in den Läden, Cafés, Bars und Restaurants bei Tag, eine lebendige Clubszone nach Einbruch der Dämmerung. So kennen wir Heilbronn. Aber seit Mitte März ist der gewohnte Alltag zum Erliegen gekommen.

Die Ausgangsbeschränkungen sorgen dafür, dass selbst die Innenstadt wie ausgestorben scheint – ganz zu schweigen von Kinderspielplätzen in den Wohnbezirken oder sogar dem Trimm-Dich-Pfad auf dem Gaffenberg. Wir waren mit der Kamera unterwegs und haben ein paar Eindrücke für euch festgehalten. [FD]

Bilder: Saban Camili







Phonk 04.20



Phonk 04.20



OBERBÜRGERMEISTER HARRY MERGEL IM INTERVIEW

Heilbronn's Oberbürgermeister ist momentan wahrscheinlich noch stärker beschäftigt, als es sein Amt ohnehin schon fordert. Am 27. März 2020 hat Harry Mergel dennoch ein wenig Zeit gefunden, um uns ein paar Fragen zur derzeitigen Lage rund um das Coronavirus zu beantworten.

Wie hat die aktuelle Situation um die COVID-19-Pandemie Ihren Arbeitsalltag verändert?

Oberbürgermeister Harry Mergel: Corona ist das derzeit dominierende Thema auch in meinem Alltag. Es beschäftigt mich eigentlich rund um die Uhr. Weil wir früh aktiv geworden sind, sind wir gut vorbereitet. Die derzeitige Lage hat eine sehr hohe Dynamik. Das heißt viele Telefonate, Telefon- und Videokonferenzen, Mails, WhatsApps. Um in der Krisenbewältigung jederzeit angemessen und schnell reagieren zu können, habe ich schon Ende Februar einen Stab für außergewöhnliche Ereignisse (SAE) einberufen. In ihm sind alle für die Krisenbewältigung relevanten Ämter vertreten, mit externen Akteuren wie Polizei oder Stadtinitiative findet ein enger Austausch statt. Jeden zweiten Tag tritt der Verwaltungsstab zusammen, er trifft strategische Grundsatzentscheidungen für die Stadt und leitet deren Umsetzung effektiv in die Wege.



Die Informationslage ändert sich aktuell praktisch täglich. Wo können sich die HeilbronnerInnen derzeit am besten über die Lage und entsprechende Anweisungen auf dem Laufenden halten?

Mergel: Wir informieren über alle unsere städtischen Kommunikationskanäle. Die erste Informationsquelle ist unsere städtische Homepage, wo

wo die Bürgerinnen und Bürger gebündelt alles lesen können, was aktuell und für sie wichtig ist. Unter dem Link www.heilbronn.de/coronavirus stehen alle Telefonnummern und Hotlines, die in der derzeitigen Ausnahmesituation weiterhelfen. News gibt's auch über www.facebook.com/heilbronn.de, www.instagram.com/heilbronn_de, www.youtube.de/user/stadtheilbronn und www.twitter.com/heilbronn_de. Darüber hinaus bedient meine Pressestelle natürlich auch die klassischen Medien, also Zeitungen, Magazine, Radio, Fernsehen, die intensiv über das, was wir tun, berichten.

Viele HeilbronnerInnen spüren schon jetzt die Auswirkungen der Coronakrise: einerseits die Menschen, die in Krankenhäusern, in der Pflege oder auch im Lebensmittelhandel bis an die Belastungsgrenze arbeiten – andererseits Kultur, Gastronomie und Selbstständige, wo Unternehmen finanziell hart getroffen werden. Was können Sie den Leuten in diesen Situationen mit auf den Weg geben?

Mergel: Eine Situation wie diese hat wohl keiner von uns bisher erlebt. Und ganz ehrlich, ich hätte sie mir vor wenigen Wochen auch nicht vorstellen können. Alle, die jetzt in den sogenannten systemrelevanten Bereichen den Alltag aufrechterhalten, leisten Großartiges, jeder an seinem

jeder an seinem Platz. Das können wir gar nicht genug würdigen. Parallel dazu stürzen andere von heute auf morgen in wirtschaftliche Schwierigkeiten und stehen vor einer bangen Zukunft. Bund und Länder haben Fördermöglichkeiten und Unterstützungspakete in unterschiedlichster Form geschnürt. Ich rate allen Betroffenen, sie zu nutzen, auch wenn damit nicht alle Probleme zu lösen sind. Links zu den einzelnen Angeboten haben wir ebenfalls auf www.heilbronn.de/coronavirus zusammengestellt. Wir von städtischer Seite werden im Rahmen unserer Möglichkeiten tun, was wir tun können. In Anbetracht der dynamischen Lage ist aber auch da noch vieles im Fluss. Auch wenn die Situation sehr ernst ist, sollten wir dennoch nie unsere Zuversicht, Hoffnung und unseren Mut verlieren. Und wenn es irgendwie geht, auch den Humor nicht. [FD]



DU HAST HUNGER?

WIR BRINGEN LECKER!



DIE SATTMACHER

www.sattmacher-heilbronn.de

07131 4059157 | 0163 3416968 | ORDER ONLINE

BYTE – KREATIVITÄT HAT VORFAHRT

Wenn du byte für einen Abklatsch von TikTok hältst, bist du offensichtlich im Jahr 2005 oder später geboren. Denn tatsächlich handelt es sich hier um die neue Video-Plattform des Entwicklerteams um Dom Hofmann. Der US-Amerikaner hat 2012 den Service Vine mit ins Leben gerufen – eine ziemlich populäre Video-App, in der Nutzer 6-sekündige Videos teilen konnten. Mit byte möchten Dom und seine Leute nun an alte Erfolge anknüpfen.

Die waren durchaus beachtlich: Nur zwei Monate nach ihrer Gründung wurde die Firma damals für 30 Millionen US-Dollar an Twitter verkauft. Macht Sinn, denn beiden Dienste leben von ihrer relativ simplen Funktionsweise: kurze und knackige Inhalte, wenig Schnickschnack drum herum. Aber während Twitter immer noch zu den erfolgreichsten Social Networks der Welt gehört, musste Vine 2017 die virtuellen Tore schließen. Konkurrenten wie Snapchat, Instagram Stories und später TikTok liefen der Videoplattform den Rang ab und konnten sich etablieren.

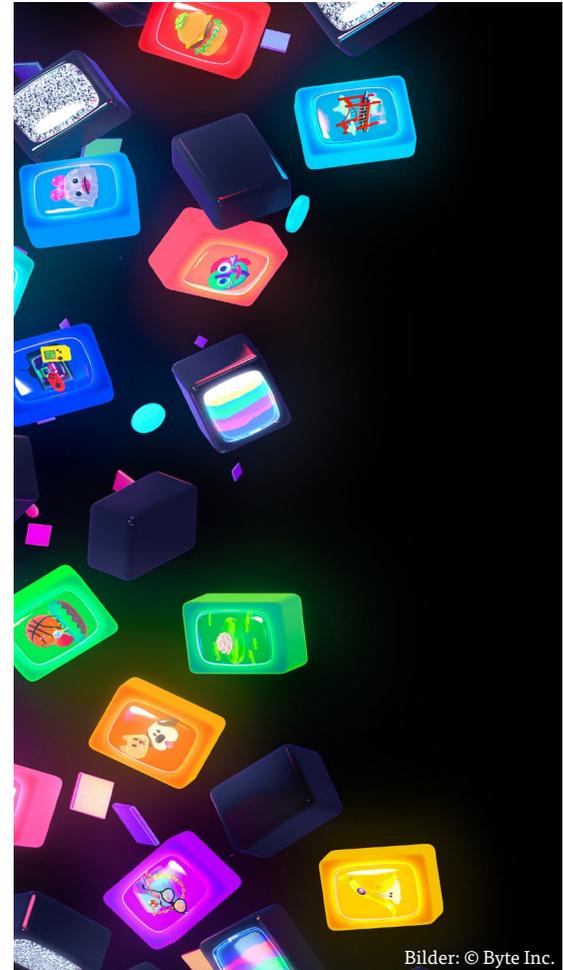
Dabei hat Vine allerdings eine Lücke hinterlassen, die byte nun schließen soll. Keine als Unterhaltung getarnten Werbefilmchen, keine Promis als User-Magneten: „Creativity first“ heißt der Slogan. Und der richtet sich an alle Nutzer, die einfach nur möglichst kurzweilige 6-Sekunden-Loops erstellen möchten. Videos werden dabei entweder über die Schaltflächen „Spotlight“ und „New & Trending“ oder in verschiedenen Themen-Kategorien gefunden.

Und natürlich könnt ihr anderen Usern folgen sowie Videos liken und rebyten.

Besonders interessant ist außerdem der Umstand, dass byte erst im Januar 2020 an den Start ging. Daher freut sich das Team dahinter aktuell über jegliches Feedback der Nutzer, die die App aktiv mitgestalten sollen. Außerdem wurde eine Pilotversion des eigenen Partnerprogramms angekündigt. über das Creators mit der App künftig auch Geld verdienen können.

byte ist ab sofort kostenlos in den App-Stores für iOS- und Android-Geräte verfügbar. Weitere Infos gibt es unter www.byte.co.

[FD]



Bilder: © Byte Inc.

WIE VERBRINGST DU AKTUELL DEINEN TAG WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE?



FRANK (41), ILSFELD

„Als DJ betrifft mich die Corona-Krise natürlich extrem. Keine Gigs, keine Partys, keine Veranstaltungen. Allerdings habe ich in meiner hauptberuflichen Tätigkeit mehr Glück. Da habe ich eh schon immer aus dem Homeoffice gearbeitet. Ansonsten vertriebe ich mir die Freizeit mit meiner riesigen DVD-Sammlung, gehe mit meinem Hund spazieren oder höre viel Musik. Langweilig wird mir nie!“



IVONNE (44), HEILBRONN

„Ich gehöre noch zu den wenigen, die trotz Corona arbeiten gehen dürfen. Aufgrund dessen, dass die Schulen geschlossen sind, hat sich der Alltag für uns aus sehr verändert. Gott sei Dank haben wir zwei strebsame Kinder, die ohne Murren ihre Corona-Hausaufgaben erledigen. Aber die soziale Kontaktsperre ist deutlich zu merken. Die Freunde und Spielkameraden werden schmerzlichst vermisst, da hilft die elterliche Bespaßung nur begrenzt. Mein Mann kann zum Glück von zu Hause aus arbeiten, ansonsten würde es echt schwierig werden mit der Kinderbetreuung. Wir sind auf jeden Fall gottfroh, wenn der Spuk vorbei ist und werden mit Sicherheit eine große Wiedersehens-Grillparty mit unseren Freunden veranstalten!“



MELTEM (45), NECKARSULM

„Mein Arbeitsplatz ist in Stuttgart, bei Uli Knecht – also im Bereich Einzelhandel, Textil und Mode... I LOVE MY JOB! Ich bin nun schon über 14 Tage daheim, was mir unheimlich schwerfällt. Ich behalte soweit es geht meine Gewohnheiten bei: Um 6:30 Uhr bin ich wach, trinke gelesen meinen ersten Kaffee... die ersten Tage sind leicht zu bewältigen. Gartenarbeit, Ausmisten, die Wohnung neu kennenlernen (lacht). Zwischen durch die Gedanken runterfahren, alle zwei Tage sich mit den Kollegen kurzschließen und sich gegenseitig motivieren. Auf dem Balkon sitzen, nichts tun und die Seele baumeln lassen. Auch mal die Gelassenheit und das Leben genießen. Wenn man will, kann man das Leben jeden Tag neu erleben. Das Jetzt und Hier zählt... lebe das Leben.“



DOMINIK (38), OBERSULM

„Meine Tage verbringe ich gerade während der Corona-Pandemie damit, Gott sei Dank noch mein Handwerk ausführen zu dürfen. Im Gegensatz zu anderen Berufen, hauptsächlich denke ich an viele Freunde, die aus der Gastronomie kommen und die gerade eine schwere und harte Zeit durchmachen müssen. Hinter meinem Handwerk, dem Metzgerhandwerk, stehe ich mit voller Leidenschaft. „Qualität und Regionalität“ ist mein Motto. In der schweren Zeit ist es vielen nicht möglich, normal einkaufen zu gehen. Hauptsächlich älteren Menschen oder in Quarantäne lebenden sowie Betroffenen. Deshalb habe ich einen Lieferservice eingerichtet, um Menschen zu versorgen, die die Qualität schätzen und um mein Handwerk am Leben zu erhalten, für das ich sehr dankbar bin.“



GUNDULA (41), OBERBAYERN

„Ich arbeite als Fachkrankenschwester in einem ambulanten Dialysezentrum, mit Anschluss an ein Klinikum, in dem wir auch CoViD19-Patienten behandeln. Zusätzlich bin ich zuständig für den Bereich Hygiene und Sicherheit dieses Betriebes. Somit kann ich diese Frage relativ leicht beantworten: Mein gesamter Tag dreht sich um das Thema CoViD19. Man macht sich mit dem leitenden Team Gedanken über neue Fakten, Optimierung der Abläufe, Liefer-schwierigkeiten von Schutzausrüstung, psychische und körperliche Belastung der Mitarbeiter, besonders gefährdete Patienten. Wir befinden uns aktuell in einer Phase der Anspannung – die Ruhe vor dem Sturm – und man spürt die eigenen Grenzen. Mittlerweile bin ich über jede Nachricht froh, die nichts mit dieser Pandemie zu tun hat. Abends versuche ich es bewusst mit „leichter Unterhaltung“. Ich stelle mittlerweile fest, das Katzenvideos doch recht amüsant sein können (lacht). Psychohygiene, unter Zuhilfenahme lauter Musik ist gerade wirklich essentiell. Ich versuche, meine Gefühle beim Anblick von Personen, die sich nicht an die aktuell wirksamen Regelungen halten, unter Kontrolle zu halten und bin wirklich stolz darauf, dass mir das noch gelingt. Genauso stolz, wie auf meinen 15-jährigen Sohn, der mich daheim extrem entlastet! Mein Respekt gilt jedoch allen Kassierer*innen – Chapeau!!“



ROLAND (32), HEILBRONN

„Durchgetaktet mit den täglichen Herausforderungen für kleine und große Themen Lösungen zu finden. Es gilt gerade, täglich das Bestmögliche aus allem herauszuholen. Kinder müssen betreut und bespaßt werden, um sich gegenseitig Zeiträume zum Arbeiten zu schaffen. Man genießt die Kleinen und die Zeit, aber muss Vereinbarkeiten schaffen. Für unsere Studios bleiben wir täglich am Ball, um alles in unserer Macht Stehende zu tun. Ich versuche täglich, in meiner Funktion auch als Personaltrainer jeden meiner Kunden und die Fitness-Fam bestmöglich zu unterstützen. Im Bereich der Auflagen den Menschen zu helfen gesund zu bleiben, ihr Immunsystem zu stärken, mal den Kopf durchzulüften. Die Zeit und Situation zu nutzen, um sich neu zu erfinden oder bestimmte Dinge sehr bewusst anzugehen. Es gilt gerade, die richtige und verantwortungsvolle Balance zu finden aus „Stay at Home“ und „Ab in die Natur“, frische Luft tanken, Frischluftathlet sein. Also: Homeoffice, Kinderspaß, Trainings, andere unterstützen, Ruhe bewahren!“



ANNA (23), HEILBRONN

„Also ich stehe früh auf, weil es ja jetzt auch mehr Sinn macht, früher schlafen zu gehen. Dann Yoga immer Richtung Sonne und vor der ersten Mahlzeit. Viel und laut Musik hören und meistens dazu was Kreatives tun. Hab mir zum Beispiel Makramee-Garn bestellt und male sehr viel. Ausmisten, Konzepte schreiben, sich neu ordnen – optisch, macht auch im Kopf was aus. Viel an die frische Luft – zu zweit und mit Kamera! Zum Schlafengehen dann eine Meditation von Headspace. Ist geil, nicht zu wissen, was morgen passiert, um die volle Präsenz der Gegenwart zu genießen. So sollte man ja grundsätzlich den Tag verbringen, damit man nicht wie in einer Woche Urlaub erst mental ankommt, wenn man eigentlich schon wieder abreisen muss. Slow life! Jeden Tag kann man besser differenzieren, was wirklich wichtig ist. Das versuche ich aus dem momentanen Alltag mitzunehmen.“



VENICE (21), HEILBRONN

„Während der Corona-Pandemie verbringe ich meine Zeit nicht nur zu Hause, sondern auch bei der Arbeit im Großhandel. Das bedeutet, man ist jeden Tag ein bisschen mehr der Gefahr ausgesetzt, sich zu infizieren und achtet jeden Tag auf Handyhygiene und Abstand, mehr ist bei der Arbeit nicht möglich. Die letzten Wochen waren auch eine absolute Ausnahmesituation, die mich und auch die anderen Mitarbeiter ans Ende unserer Nerven und zu vielen Diskussionen über Klopapier und Co. gebracht hat. Die freie Zeit vor oder nach der Arbeit nutze ich mit Sport im Freien. Das ist eine sehr gute Alternative zu einem Fitnessstudio, stärkt das Immunsystem und kann ich nur empfehlen, falls jemand nicht weiß, was er mit sich anfangen soll (lacht). Ansonsten bleibt alle gesund und zu Hause.“

[SC]

TENNO SUSHI LIEFERSERVICE



LIEFERZEITEN: MO - SA 17-21 UHR

TELEFON: +49 170 18 311 06

AUSGANGSSPERRE: SO, JETZT SITZ ICH DA!

YOGA-ÜBUNGEN FÜR DAHEIM MIT STEFFEN SATWANT

Steffen Satwant Schott beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit Yoga, Meditation, Heilarbeit und Bewusstseinsentwicklung. Er lebt und unterrichtet in Bretten und arbeitet als Standortleiter bei einem großen Konzern. Für unsere aktuelle Ausgabe hat er eine kleine Sequenz zusammengestellt, mit der du dir ganz einfach ein bisschen Entspannung in die heimischen vier Wände holst – schau dir dazu auch das Video mit Satwant und weitere Infos über ihn findest du unter

www.kundalini-yoga-bretten.de.

Zwangs-Retreat nicht nur für Yogis – jede/r muss in ihrer oder seiner Höhle bleiben. Mitten in der Stadt, aber allein wie im Himalaya. Zum Glück gibt's Internet, aber jetzt ist nicht die Zeit dich abzulenken. Jetzt ist die Zeit dich in einen stabilen Zustand zu bringen, körperlich, wie auch emotional und psychisch. Eine Inventur deines Lebens durchzuführen. Die freie Zeit alleine zu nutzen, Altes auszumisten, im Außen wie im Innen. Loszulassen und Raum zu schaffen, um das Neue, das Unbekannte willkommen zu heißen.



Als erstes setzt du dich mit gerader Wirbelsäule hin. Das kannst du auf dem Boden im Schneidersitz oder auch auf einem Stuhl machen. Schließ deine Augen und lass deinen Atem ein- und ausströmen. Es gibt nichts für dich zu tun. Nur da zu sein und deinen Atem zu beobachten. Verbinde dich mit dir, mit deinem Atem, mit deinem Herzschlag, geh online mit deiner Seele und nimm ein paar tiefe Atemzüge.

1. Übung

Bring deine Hände vor deinem Herzzentrum in der Mitte deines Brustkorbes zusammen. Atme ein. Stoße deine Arme mit dem Ausatmen zur Seite, die Handflächen zeigen nach außen. Einatmen und die Hände wieder zusammenbringen, ausatmen und nach Außen stoßen. Fahre so fort, dabei atmest du kräftig durch die Nase. Du kannst dir dabei vorstellen, beim Ausatmen Altes das du nicht mehr brauchst von dir wegzustoßen und beim Einatmen frisches Neues in dein Leben einzuladen.



Ein bis 3 Minuten zum Abschluss:

Atme tief ein, die Handflächen sind zusammen und halte deinen Atem so lange wie es dir möglich ist. Dann atme aus, entspanne und spüre nach.



2. Übung

Lass deine Oberarme an der Seite deines Körpers, die Unterarme zeigen nach oben. Die Handflächen zeigen zum Körper, spreize deine Finger. Überkreuze nun deine Hände vor dem Gesicht. Einmal ist die linke Hand nahe beim Körper, das nächste Mal die rechte Hand und fahre so mit einer schnellen Bewegung fort. Lass deine Atmung kommen wie sie möchte. Dies kann schnell oder langsam sein. Verschaff dir Klarheit. Stell dir vor, du putzt deine Frontscheibe.

Ein bis 3 Minuten zum Abschluss:

Atme tief ein und halte deinen Atem. Bewege deine Unterarme weiter, bis du deinen Atem nicht mehr halten kannst. Atme aus und halte inne mit der Bewegung. Entspanne und spüre nach.



3. Übung

Leg deine Hände auf die Schultern – Daumen nach hinten, Finger nach vorne. Oberarme parallel zum Boden. Ziehe das Kinn leicht zur Brust, damit sich dein Nacken gerade streckt. Drehe dich nun nach links mit dem Einatmen und nach rechts mit dem Ausatmen. Verteile die Energie, welche du zuvor aufgebaut hast.

Ein bis 3 Minuten zum Abschluss:

Atme in der Mitte tief ein, halte deinen Atem so lange wie möglich, dann atme aus. Entspanne und spüre nach.



4. Übung

Strecke deine Arme im 60-Grad-Winkel nach oben, die Handflächen zeigen Richtung Himmel. Halte die Arme gestreckt und ziehe die Fingerspitzen Richtung Erde. Halte den Zug auf deinen Handgelenken und deine Ellenbogen durchgedrückt. Halte die Position und atme lang und tief. Verbinde dich mit deinem Herzen und spüre, wie du zwischen Himmel und Erde ausgerichtet wirst.

Ein bis 3 Minuten zum Abschluss:

Halte die Position, atme tief ein und halte deinen Atem so lange wie es dir möglich ist. Dann atme aus, entspanne und spüre nach.



5. Übung

Lass deine Augen geschlossen, lass deine Hände auf den Knien ruhen, die Handflächen zeigen nach oben. Werde still, auch hier wieder: Es gibt nichts für dich zu tun. Erlaube dir, tief in dich hinein zu lauschen, zu beobachten was da ist. Alles darf da sein, nichts muss be- oder verurteilt werden. Erlaube dir zu empfangen. Gebe dem Unbekannten eine Chance sich zu zeigen. Erlaube dir, so zu sein wie du bist – so bist du nämlich genau richtig! Diese Übung kannst du drei bis fünf Minuten oder auch länger machen



Viel Freude!

Wir glauben fest daran, dass wir euch bald wieder gesund & glücklich auf unserer Terrasse begrüßen dürfen! Freut euch auf den schönsten Neckarblick und ein kühles Bier!

MANGOLD[®]
Wir vermischen euch euer
- Team

Brasserie Marrahaus Heilbronn

WAS DIE CORONAKRISE FÜR KULTUR, KUNST & GASTRONOMIE IN HEILBRONN BEDEUTET

Am 16. März fasste die Bundesregierung einen folgenreichen Entschluss: Als Maßnahme gegen die ungehemmte Ausbreitung der COVID-19-Pandemie müssen alle Geschäfte, Restaurants, Clubs, Bars und sonstige Einrichtungen schließen, die nicht der Grundversorgung der Bürger dienen. Ein wichtiger und absolut notwendiger Schritt, gar keine Frage. Aber natürlich hat dieser vor allem auf kleine und mittelständische Betriebe unmittelbare Auswirkungen. Wir haben bei einigen HeilbronnerInnen aus den Bereichen Kultur, Kunst & Gastronomie nachgefragt, wie sie die aktuelle Situation erleben.

Michael „Ed“ Brähne, Mobilat

Wie sieht dein Arbeitsalltag für das Mobi aus, seit der Beschluss zur vorübergehenden Schließung kam?

Als Inhaber habe ich aktuell sehr viel mit bürokratischen Angelegenheiten im Zusammenhang mit der Zwangsschließung zu tun - Kurzarbeitergeld und Soforthilfe beantragen oder mit Vermieter, GEMA, Krankenkasse, Bank usw. über Stundungen sprechen. Maßnahmen, die hoffentlich unser wirtschaftliches Überleben die nächste Zeit möglich machen. Ansonsten ist im Moment der komplette Betrieb auf null heruntergefahren.

Euer ursprüngliches Programm für die nächsten Monate musset ihr ja jetzt erst mal auf Eis legen. Habt ihr jetzt einen alternativen Fahrplan?

Eventuell ziehen wir Renovierungen vor, die in der Sommerpause hätten passieren sollen. Da aber unklar ist, wann wir wieder öffnen dürfen, ist auch diese Entscheidung noch nicht gefallen. Im April wollten wir eigentlich mit unserem neuen "Elektronischen Freitag" und der Reihe "Mobilat Resident Nacht" starten. Da das nicht möglich sein wird, stellen wir unsere elektronischen Resident-DJs ab jetzt via Stream vor. Aktuell jeden Donnerstag und Sonntag geht ein DJ-Set als Video auf unseren Social-Media-Kanälen online, zum Beispiel auf [fb.com/mobilat.club/videos](https://www.facebook.com/mobilat.club/videos).

Wie können euch die Leute supporten, die jetzt erst mal nicht zu euch kommen dürfen?

Schaut oder hört euch die Sets an und feiert zu Hause dazu! Und wer uns mit einer Spende unterstützen möchte, kann das über unsere Spendenaktion "Gib dem DJ einen aus!" unter bit.ly/MobilatSpendenaktion tun.



Betim Dervishaj, Broadway

Wie hast du auf die Verordnung zur Schließung von Gastrobetrieben in Deutschland reagiert?

Zunächst war es für uns, wie auch für jeden Gastronomen ein Schlag zu erfahren, dass wir auf unbestimmte Zeit unseren Laden schließen müssen. Es war unter anderem damit verbunden, dass wir sehr viele Ideen und Neuigkeiten einführen und präsentieren wollten. Da wir jetzt geschlossen haben müssen die natürlich ein bisschen warten. Nichtsdestotrotz versuchen wir das beste aus der Situation rauszuholen. Nachdem man erstmal alles grundsätzliche Umstrukturiert hat um hohe laufende Kosten zu vermeiden, haben wir festgestellt, dass wir die Zeit nutzen können, um an unseren Ideen weiter zu feilen.

Wie sieht euer Alltag gerade aus?

Wie gesagt nutzen wir die Zeit, um neue Ideen zu sammeln und einige Veränderungen im Laden anzugehen. Wir lassen uns eben nicht unterkriegen und versuchen, die Zeit möglichst produktiv zu nutzen und dann mit frischer Energie wieder durchzustarten, sobald sich die Situation bessert. Unser großes Glück ist, dass wir bisher alle gesund geblieben sind und das ist zunächst das wichtigste.

Auf jeden Fall. Was möchtest du den Leuten mitteilen, die jetzt erst mal nicht ins Broadway kommen können?

Bleibt gesund! Bleibt erstmal zu Hause und haltet euch bitte an die neuen Regeln! Zusammen können wir es schaffen diese Situation schnell zum Besseren zu wenden und bald wieder den normalen Alltag genießen zu können. Wir versuchen, all unsere Kunden gut zu informieren. Ob es Informationen zur Sachlage, oder Neuigkeiten zu uns sind. Wir freuen uns darauf, dass die Leute trotz einer so langen Pause mit Freude wieder bei uns vorbeikommen.



Bodo Schaerping und Felix Seeger, Creme 21

Welche Folgen hatten die Maßnahmen Mitte März für euch als Clubbetreiber ganz konkret?

Die ersten zwei Wochen waren wir noch damit beschäftigt alles runterzufahren, verschiedene Institutionen wie GEMA, Künstlersozialkasse, Veranstalter, etc. zu kontaktieren. Ebenfalls befanden wir uns im stetigen Austausch mit dem DEHOGA-Verband, Lieferpartnern sowie auch Gastronomiekollegen. So langsam kehrt aber Ruhe ein. Die Folgen sind nach aktuellem Stand insofern zu beziffern, dass nach wie vor Kosten anfallen, wir aber null Einnahmen haben. Ebenfalls fehlt uns als Club natürlich auch die Möglichkeit, einen „Lieferservice“ anzubieten. Somit bleibt uns zurzeit nichts anderes übrig als abzuwarten und auszuharren.

Habt ihr schon konkrete Pläne, wie ihr diese Situation jetzt überbrücken könnt?

Die Bundesregierung sowie das Land Baden-Württemberg haben ja ein Soforthilfe Paket in Form eines Zuschusses auf den Weg gebracht, die Antragsstellung hierfür gestaltet sich aber nicht gerade einfach. Gleichermaßen steht auch in den Sternen, ob dieser überhaupt genehmigt wird. Die Hürden hierfür sind nicht gerade klein.

Können euch die Creme 21-Stammgäste in der jetzigen Situation irgendwie unterstützen?

Support ist in der aktuellen Phase etwas schwierig. Wir freuen uns natürlich wahnsinnig, wenn unsere Gäste mit uns über die Social-Media-Kanäle in Kontakt bleiben und interagieren. Letzte Woche hatten wir zum Beispiel eine Aktion mit „alten Fotos“ von Partynächten im Creme. So können wir alle gemeinsam zumindest eine virtuelle Erinnerung an März 2020 schaffen. Ebenfalls ganz wichtig für uns ist auch, durch Medienpartner wie zum Beispiel PHONK eine Plattform zu bekommen, um über unsere Lage zu informieren. Ein herzliches DANKESCHÖN dafür an dieser Stelle! Am wichtigsten wird aber der Support sein, wenn wir alles ausgestanden haben und wieder gemeinsam feiern dürfen. Dann besteht der größte Support darin, uns zu besuchen und mit uns ausgelassen, einzigartige Nächte zu verbringen! Darauf freuen wir uns jetzt schon.



Matze Kern, Gartenlaube

Wie sieht euer Alltag aus, seit ihr gezwungen wart, bis auf weiteres zu schließen?

Wir beschäftigen uns intensiv mit der Bürokratie hinsichtlich Kurzarbeit für unsere Festangestellten und unterstützen und ermutigen unser Thekenpersonal, soziale Verantwortung zu übernehmen. Einige werden im Lebensmittelhandel aushelfen und somit auch die schwierige Situation zum Beispiel als Studenten überstehen können. Vorbereitend auf den Tag X reparieren wir so einiges, was angefallen ist. Auch kann ich zusichern: So viel wie wir putzen, so sauber war die Laube noch nie.

Na, hoffentlich erkennen wir sie dann überhaupt wieder. Wie überbrückt ihr die jetzige Lage finanziell?

Wir warten auf Unterstützungszusagen seitens der Politik, konkrete Hilfen und vor allem deutliche und klare Ansagen. Wir hoffen, am Ende noch wirtschaftlich in der Lage sein zu können, die Laube wieder leben zu lassen. Müssen wir ja auch – denn „Stirbt die Laube, stirbt Heilbronn!“ verpflichtet auch.

So sieht's aus! Was möchtest du den Laube-Gästen in dieser Zeit mit auf den Weg geben?

Bleibt zu Hause und haltet euch genau an die Verordnungen und Empfehlungen. Informiert euch über zuverlässige Quellen, vergesst den Quatsch in den Social-Medien. Je konsequenter wir alle gesellschaftliche Verantwortung übernehmen, umso schneller ist dieser teuflische Spuk vorbei und wir können wieder gemeinsam feiern.



Nutzen Sie unsere vielfältigen Services

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
Heilbronn** 

Bankgeschäfte – wann, wo und wie Sie wollen!

- ✓ KundenServiceCenter
- ✓ Online-Filiale
- ✓ Online-Banking
- ✓ elektronisches Postfach
- ✓ VR-BankingApp
- ✓ Kwitt, Scan2Bank, Digitale Karten
- ✓ paydirekt
- ✓ SB-Geräte, Geldautomaten

...

*Wir sind für Sie da!
Online, per E-Mail
und telefonisch:
07131 634-0*

Unser KundenServiceCenter ist für Sie da:

Mo-Fr von 08:00 bis 18:00 Uhr

07131 634-0

mail@volksbank-heilbronn.de

Erdjan Terzici, Wohnzimmer

Die Leute müssen ja aktuell zu Hause bleiben, euer Wohnzimmer ist da leider auch betroffen. Wie sieht euer Alltag im Moment aus?

Ungewöhnlich ruhig so ganz ohne Gäste in den sonst lebendigen Straßen und Restaurants der Stadt. Unser Alltag ist aktuell davon geprägt, wirtschaftliche Lösungen für das Unternehmen und unser Personal zu erarbeiten.

Welche Auswirkungen hat das jetzt für euch als Gastronomen?

Wir Gastronomen leben von der Lebensfreude und dem Ausgehverhalten unserer Gäste. Durch die aktuellen Maßnahmen ist es uns keinesfalls möglich, auch nur ansatzweise zu wirtschaften. Wir arbeiten uns durch die Informationen der Regierungen und spielen unterschiedliche Zukunftsszenarien durch, um einen Weg durch diese schwierige Zeit zu finden. Die aktuelle Situation trifft die Bevölkerung branchenübergreifend. Wir als gastronomischer Betrieb haben jedoch keine Nachholmöglichkeiten. Der Burger und das Bier welche jetzt nicht verkauft werden konnten, werden später nicht doppelt konsumiert. Das heißt für unsere Branche, dass auch wenn die Verordnungen in den nächsten Wochen wieder gelockert werden und einige von uns wiedereröffnen können – sofern sie wirtschaftlich überhaupt noch die Möglichkeit haben – die Lücken so groß sind, dass sie auch durch KFW-geförderte Darlehen nicht nachhaltig gedeckt werden können. Wir hoffen allesamt auf langfristige Maßnahmen, wie zum Beispiel langfristige Steuerminderungen, staatliche Hilfen für anfallende Mieten und die Erhöhung des Kurzarbeitergeldes durch die Regierung, welche es uns ermöglichen können, den nachhaltigen Betrieb unserer Branche aufrecht zu erhalten.

Welche Pläne und Maßnahmen gibt es bei euch, um diese Situation zu überbrücken?

Das Wichtigste war es uns in erster Linie, unsere Mitarbeiter nicht im Regen stehen zu lassen. In unserer Branche arbeiten die Teams unter normalen Bedingungen so eng und freundschaftlich zusammen, dass ein stark ausgeprägter Zusammenhalt herrscht. Wir haben dank einer Kooperation mit LIDL eine wundervolle Möglichkeit gewonnen, unseren Minijobbern und studentischen Teilzeitkräften einen Ausgleich bieten zu können. Diese beiden Arbeitnehmergruppen sind laut aktuellen Informationen vom Kurzarbeitergeld ausgeschlossen. Zudem haben wir intensive Gespräche mit Geschäftspartnern, Banken und Vermietern gesucht, um finanzielle Verpflichtungen zu stunden oder auszusetzen. Es ist jedoch eine Kettenreaktion.

In den meisten Fällen, kann ein Vermieter die Miete nur schwer erlassen, da sie oder er darauf angewiesen ist, um die persönlichen Banktilgungen für das Haus zu tragen.

Mit „Die Sattmacher“ habt ihr ja ganz kurzfristig ein tolles Projekt als Reaktion auf die derzeitige Lage aus dem Boden gestampft. Erzähl uns doch noch ein bisschen was darüber.

„Not macht erfinderisch“ heißt es doch so schön. So haben wir aus der Not heraus einen Lieferdienst auf die Beine gestellt, der es uns ermöglichen soll, für uns und unser Team das Beste aus der Situation zu machen. Unsere Gäste können jetzt unter www.sattmacher-heilbronn.de frische und leckere Speisen bestellen, welche direkt zu ihnen geleifert werden. So erhoffen wir uns zumindest ein wenig Stabilität in schwierigen Zeiten. Zudem ist allen Unternehmen schon viel damit geholfen, wenn Gäste jetzt Gutscheine kaufen, die sie später einlösen oder verschenken können. Es ist völlig egal, ob Gäste diese bei uns oder auch woanders kaufen. Wichtig ist nur, dass sie es tun, um eine tragende Säule unserer Kultur – die Gastronomie und ihre Vielfalt – nicht sterben zu lassen.



Dr. Matthia Löbke, Ausstellungsleitung Kunstverein Heilbronn

Wie alle Museen musste auch der Kunstverein Heilbronn im Zuge der COVID-19-Pandemie bis auf weiteres schließen. Was bedeutet die Situation aktuell für Sie?

Zunächst gab es die Entscheidung, die Kunsthalle Vogelmann und damit auch den Kunstverein Heilbronn zu schließen. Darauf folgten die ersten Schritte: Dienstpläne ändern, Mitglieder informieren, Homepage aktualisieren und so weiter – also erstmal Aktion. Dann ist auf einmal alles ganz ruhig, das ist ja auch Sinn der Sache. Es kommen keine Besucher*innen, keine Bücher, Postkarten oder Poster werden verkauft, keine Kolleg*innen sind im Haus. Es macht uns bewusst, wie umfangreich die Maßnahmen für die Minimierung beziehungsweise die Verlangsamung der Ausbreitung des Virus sein müssen. Nach dieser kurzen Schockstarre kamen Überlegungen, wie wir jetzt mit der Situation umgehen können. Vieles, zum Beispiel die Ausstellungsplanung, geht jetzt nur Schritt für Schritt. Wir möchten aber auch die Kommunikation mit unseren Besucher*innen und Mitgliedern mittels eines Newsletters aufrechterhalten. Wir bieten darin kleine Rundgänge durch die Ausstellung mit einem konzentrierten Blick auf einzelne Arbeiten von Birgit Werres an. Wenn also jemand Lust hat, sich mit Kunst zu beschäftigen, dann können wir auf digitalem Wege was anbieten.

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aktuell aus?

Ich gehe ins Büro oder mache Homeoffice, das gleiche gilt für das Sekretariat. Die Arbeiten laufen weiter.

Gibt es Möglichkeiten, wie die HeilbronnerInnen Sie und andere Kunststeinrichtungen während der Schließung unterstützen können?

Eine wunderbare Unterstützung wäre, Mitglied im Kunstverein Heilbronn zu werden (www.kunstverein-heilbronn.de). Wer sich das überlegen möchte, aber noch ein paar Infos braucht, kann gern unseren Newsletter abonnieren. Einfach bei uns melden: Mail@kunstverein-heilbronn.de.



Thomas Aurich, Stadtverbandsvorsitzender DEHOGA
(Deutscher Hotel- und Gaststättenverband)

Welche Auswirkungen hatte die Anordnung zur Schließung von Gastro-Betrieben auf Ihre Arbeit bei der DEHOGA? Wie haben Sie das erlebt?

Der Tag als Tag der Infosammlung und Abstimmung mit Mitgliedern, begann am 15. März, Sonntag, um 12 Uhr, ging in der Verbandsarbeit bis 23.30 Uhr, aufstanden 3.30 Uhr um die DEHOGA-Mitgliederinformationen zu Papier zu bringen. Diese waren zu Mittag schon wieder Geschichte. Seitdem beginnen die Anrufe um 8.30 Uhr. Dank an alle, dass WirtInnen nicht so zeitig wach sind, und erreichen mich bis 22 Uhr. Aber: So toll waren das Networking und die Informationssammlung noch nie. Ich habe nicht nur Infos gegeben, sondern beispielsweise auch aus WhatsApp-Gruppen Wissen geschöpft. Havi, Javier Martinez von der Superbude ist da zum Beispiel ganz vorne. Schade ist, dass der Prozess der Wahrnehmung in Deutschland so lange dauerte. Ich habe bereits zum letzten Monatswechsel angeregt, Grenzen zu schließen.

Mit Sicherheit wenden sich in diesen Tagen viele Mitglieder an Sie, um Beratung in dieser besonderen Situation zu suchen. Welche Fragen sind bei den Bars, Clubs und Hotels aktuell besonders drängend?

Hotels wollen wissen, ob sie interne Gäste nach 18 Uhr bewirten dürfen, Stadt sagt nein. Eisdielen werden vom Land verboten, von der Stadt gibt es keine Erwähnung. Laut Land gibt es keine Anwesenheitsprotokolle, laut Stadt ja. Was sind Restaurants, die bis 18 Uhr öffnen dürfen? Man sagt uns zum Beispiel, die Konzession „Schank- und Speisewirtschaft“ gilt als Restaurant. Man nennt ein konkretes Beispiel, wo man das geprüft habe, währenddessen geht die Pressemitteilung raus, dass Raucherlokale verboten sind. Was ist dann ein Imbiss? Was ein Restaurant?

Wie können Sie die DEHOGA-Mitglieder zurzeit unterstützen? Welche Art der Beratung hilft da erst mal kurzfristig am meisten?

Die Bundes- und Landesgeschäftsstellen arbeiten auf Hochtouren. Dank an Hugo Kurz, Frau Steigleder und Frau Garb von unserer hiesigen Geschäftsstelle. Wir sammeln uns alle gerade, die Botschaft der Politik von gestern Abend stimmt am kommenden Tag häufig nicht mehr. Die Landesgeschäftsstelle gibt dazu fast täglich ein Update heraus.

Welche Maßnahmen wünschen Sie sich von Seiten der Politik für Ihre Mitglieder, damit die in dieser schwierigen Situation - und den Zeitraum danach - nicht allein gelassen werden?

Der MdB Alexander Throm war der einzige Politiker, der mit mir Kontakt aufgenommen hat und gefragt hat, wie er helfen kann. Zunächst sollte die Politik den LebensmitteleinzelhandelsmitarbeiterInnen, dem Pflegepersonal, den Sanitätern und den Ärzten das größte Lob aussprechen, das unser Land zur Verfügung hat. Dann muss man in einer solchen Not den Föderalismus beerdigen. Jedes Bundesland hat ein Gesetz, jede Stadt auch. Was sollen wir raten? Ich bin zwar nur für den Stadtverband zuständig, man ruft mich aber auch aus dem Landkreis, aus Karlsruhe oder aus Lörrach an. Ein Gesetz für alle. Und immer zuerst neue Verfügungen nicht nur an Medien sondern auch an Verbände geben. Wir müssen die Grundlagen in Detail kennen, die könnten in der Presse untergehen. Sehr wohl ist mir und uns die Schwere der Situation bewusst, beispielsweise für den OB, der rund um die Uhr mit Ordnungsamt und Gesundheitsamt den besten Weg sucht. Wir ziehen mit und danken für die Kraft. Viele wünschen sich inzwischen eine generelle Gaststättenschließung, aber es gibt auch andere Stimmen. Besonders Senioren brauchen unsere Versorgung. Dank an das Phonk Team für eine Liefer- und Abholservicekommunikation.

[FD]





MARTIN HESS

SPITZNAME:	MARTINEZ	GRÖSSE:	183 CM
RÜCKENNUMMER:	26	POSITION:	INNENVERTEIDIGER
GEBURTSDATUM:	06.02.1987	IM VEREIN SEIT:	26.08.2019

VFR HEILBRONN – SPIELERPORTRAIT MARTIN HESS

Wann und wo hast du das Fußballspielen angefangen?

In der Jugend habe ich beim TSV Biberach angefangen, anschließend war ich bei der TSG Heilbronn und dem VfB Stuttgart. Zu meinen Stationen als Aktiver gehören ebenfalls der VfB, Eintracht Frankfurt, die Sportfreunde Lotte, Waldhof Mannheim und die Neckarsulmer SU. Seit 2019 bin ich jetzt beim VfR Heilbronn.

Wie würdest du deine Rolle auf dem Platz beschreiben?

Ich bin Führungsspieler und Helfer in letzter Sekunde.

Was war das bisherige Highlight deiner Laufbahn?

Meinen Bundesligaeinsatz am 01.12.2007.

Was machst du, wenn du nicht für den VfR auf dem Rasen stehst?

Ich verbringe Zeit mit meiner Freundin und auf dem Golfplatz.

Welche Headline würdest du gerne mal über dich in der Zeitung lesen?

„Martin Hess gewinnt das PGA Masters Augusta gegen Tiger Woods.“ (lacht)

YUMMY MIT SALLY VON "SALLYS WELT"

Mit „Sallys Welt“ betreibt die Badenerin Sally Özcan den erfolgreichsten YouTube-Channel Deutschlands zum Thema Kochen und Backen. Unterstützt wird sie dabei sowohl von Ehemann Murat als auch den beiden gemeinsamen Töchtern Samira und Ela. Für unsere aktuelle Ausgabe hat uns Sally nicht nur ein paar Fragen beantwortet, sondern verrät euch auch ein praktisches Brot-Rezept zum Nachbacken.

Wie die meisten Menschen in Deutschland verbringst du ja wahrscheinlich auch gerade mehr Zeit zu Hause als sonst. Hat die aktuelle Situation Einfluss darauf, was bei dir so auf dem Speiseplan steht?

Nicht so sehr, denn wir achten eigentlich schon immer auf eine ausgewogene Ernährung. Gerade für die Kinder ist das sehr wichtig.

Bei vielen stehen ja derzeit Grundnahrungsmittel beim Einkauf hoch im Kurs. Gibt es etwas, das in deiner Küche auf keinen Fall fehlen darf?

In Sachen Fett müssen auf jeden Fall Butter und Öl im Haus sein. Was Getreideprodukte angeht dürfen Mehl, Nudeln und Haferflocken nicht fehlen. Und bei Gemüse und Obst setzen wir auf Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Äpfel und Orangen.

Entstehen in dieser speziellen Situation bei dir auch neue Rezepte?

Ein tolles Rezept habe ich vor kurzem veröffentlicht: Ingwer-Kurkuma-Zitronen-Shots. Abwehrkräfte stärken heißt das Stichwort! Ingwershots sind der Erkältungskiller schlechthin. Die Shots haben gegenüber Tee einen klaren Vorteil: der Ingwer wird roh verzehrt und so gehen keine wertvollen Vitamine verloren, da nichts erhitzt wird. Den Ingwershot könnt ihr vier bis fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren – dann aber wieder einen frischen machen, damit die Vitamine nicht verloren gehen. Bereite gerne erst einmal die Hälfte oder ein Viertel davon zu und produziere den Ingwershot nach Bedarf nach.

So lange in den eigenen vier Wänden zu hocken kann ja manchmal ein bisschen auf die Stimmung drücken. Hast du da einen Geheimtipp, der Abhilfe schafft?

Wir haben gemeinsam mit den Kindern einen Wochenplan erstellt, sodass die Kinder, auch wenn sie nicht in der Schule sind, eine klare Struktur haben.

Ebenso ist es wichtig, dass jeder auch Zeit für sich hat. So gibt es auch eine "Mama-Zeit" – hier habe ich die Möglichkeit ein Buch zu lesen und Murat spielt dann mit den Kindern.

Weitere Rezepte und den Shop von Sally findet ihr unter www.sallys-blog.de. [FD]



Bilder: © 2018 by Sallys®. All Rights Reserved

SALLYS REZEPT: BROT OHNE KNETEN MIT TRESTER-RESTEN

ZUTATEN FÜR 1 BROT:

Teig

- 21 g Hefe
- 1 TL Zucker
- 250 g Wasser (lauwarm)
- 500 g Dinkelmehl
- 2 TL Salz
- 1 EL Essig
- 50 g Dattelsirup
- 250 g Trester Reste (rote Bete, Karotte,...)

Zum Formen

- 100 g Dinkelmehl

RESTEVERWERTUNG:

Verwandle Trester-Reste aus dem Entsafter oder Slowjuicer ganz einfach in ein leckeres Brot. Super einfaches und schnelles Brot aus dem Gusseisentopf Alime. Dieses Brot muss nicht geknetet werden und der Teig ist innerhalb von nur 2 Minuten zusammengemührt. Der Teig besteht aus einem Dinkelmehl, welches aber auch durch Weizenmehl ausgetauscht werden kann. Dazu kommen ein wenig Hefe und Dattelsirup. Außerdem werden Trester-Reste eingearbeitet, die beim Entsaften entstehen. Dadurch bekommt das Brot nicht nur einen besonderen Geschmack, sondern auch eine tolle



Farbe. Nach dem Aufgehen wird der Teig einfach aus dem Topf auf etwas Mehl gegossen und kurz geformt. Gebacken wird das Brot dann in einem Gusseisentopf mit Deckel. Dieser bewirkt, dass der Wasserdampf, der aus dem Brot kommt, im Topf bleibt. So wird das Brot innen super-weich und saftig und bekommt von außen eine tolle Kruste. Kurz vor Ende der Backzeit wird der Deckel abgenommen, damit die Restfeuchtigkeit entweichen und das Brot fertigbacken kann.

TEIG

Verrühre die Hefe mit dem Zucker und dem Wasser. Füge dann die restlichen Zutaten hinzu und verbinde alles kurz mit einem Kochlöffel. Decke den Teig ab und lasse ihn an einem warmen Ort für 2 Stunden aufgehen.

BROT FORMEN

Streue das Mehl auf eine Silikonmatte. Gieße den Teig vorsichtig aus der Schüssel auf das Mehl. Forme den Teig kurz zu einem Brot. Fette einen Gusseisentopf mit Backtrennspray. Ich habe hier den Topf "Alime" verwendet. Setze das Brot mit der glatten Seite nach oben drauf. Setze den Topf in den kalten Ofen. Stelle den Ofen auf 200°C O/U ein und backe das Brot für 45 Minuten. Nimm dann den Deckel ab und backe das Brot für weitere 15 Minuten fertig. So entsteht eine tolle Kruste. Serviere das Brot nach Belieben noch lauwarm.



Bilder: © 2018 by Sallys®. All Rights Reserved

DAS BILD DER FRAU

NINA HOOS ZEIGT, DASS DIE KUNST IMMER EINEN WEG FINDET

„Nur ein leidender Künstler ist ein guter Künstler“ lautet eine bekannte Binsenweisheit. Das sieht Nina Hoos allerdings ein wenig anders. „Kunst muss fließen, dann ist es die Leichtigkeit“, findet die Malerin. Das gilt natürlich auch – oder erst recht – in Zeiten der Coronakrise. Denn von der lässt sich Nina mit Sicherheit nicht die Kreativität nehmen.

1968 im hessischen Rüsselsheim geboren, lebt sie seit 1991 in Heilbronn, die Liebe zum Malen entflammte allerdings lange vorher. Schon Tapeten im Elternhaus und später Schulbücher mussten als Leinwand herhalten, bevor sie begann, ihre Leidenschaft professionell anzugehen und sich künstlerisch zu entfalten. Den Akt der Befreiung entdeckt man auch in jedem von Ninas Werken, er zieht sich wie ein roter Faden durch die ausdrucksstarken Gemälde. „Meine Bilder stellen die Fraulichkeit im abstrakten Sinne dar – die Sinnlichkeit jeder Frau“, erzählt Nina. Expressionistisch, erotisch, surreal und dennoch spürbar, so wirken die dynamischen Darstellungen.

Die ebene 3 hat Ninas Werke bereits 2018 in der Ausstellung „My Ladies“ gezeigt, aktuell sind ihre Arbeiten noch bis September in der ZEAG Energie AG zu sehen. Wobei die natürlich aktuell auf Grund der Corona-Situation geschlossen ist – aber Kreativköpfe wie Nina lassen

sich dadurch nicht einschränken. „Manchmal ist es an der Zeit, sich Zeit zu nehmen. Und in der derzeitigen Lage ist der Kunst viel Freiraum in der digitalen Welt willkommen“, freut sie sich. Auf Ihrem [Instagram-Profil@nina99hoos](https://www.instagram.com/nina99hoos) versorgt die Heilbronnerin derzeit alle Kunstfreunde regelmäßig mit inspirierenden Uploads.

Aber für die analoge Welt hat Nina ebenfalls einige spannende Ideen. „Ich würde auch gerne unsere Wälder mit Kunst füllen,“ verrät sie. „Deshalb möchte ich gerne KünstlerInnen aus Heilbronn und darüber hinaus auch auf Instagram suchen, die ein Bild spenden. Vom Erlös sollen Bäume für unseren Wald gepflanzt werden. Oder auch für das BUGA-Gelände, da ist man ja gerade schon aktiv an der Umsetzung dran.“ Klingt nach einer richtig tollen Idee, finden wir – und würden uns freuen, wenn sich möglichst viele Kreative bei Nina melden, um mitzumachen. Wir sind gespannt!



3 DINGE, DIE WIR IN ZEITEN VON CORONA NICHT VERGESSEN DÜRFEN

Schlagzeilen auf News-Websites und in Tageszeitungen, TV-Diskussionsrunden, Push-Benachrichtigungen auf dem Handy – so gut wie überall gibt es aktuell praktisch nur ein Thema. Und auch wir widmen uns mit dieser Ausgabe mit besonderem Augenmerk der Corona-Krise. Wir alle haben durch die fast pausenlose Beschäftigung mit dieser Ausnahmesituation beinahe vergessen, welche Themen vorher das Land und die Welt bewegt haben. Aber die großen Herausforderungen machen kein Home Office und halten auch keinen Sicherheitsabstand zu uns. Deshalb sollten wir uns immer vor Augen führen, welche Probleme während und vor allem nach der Pandemie weiterhin unsere Aufmerksamkeit erfordern.

1. Die Gefahr von Rechts

Allein in den letzten Monaten haben rassistisch motivierte Anschläge unter anderem in Halle und Hanau Deutschland in seinen Grundfesten erschüttert. Rechtsterroristische Netzwerke wie Nordkreuz, Hannibal, Der harte Kern und weitere planen einen bewaffneten Umsturz und Massenmorde an politischen Gegnern. Und im deutschen Bundestag sowie in vielen Landesparlamenten sitzt eine Partei, die mittlerweile auch vom Verfassungsschutz in erheblichen Teilen als rechtsextrem eingestuft und deshalb beobachtet wird. All diese Entwicklungen werden nach Abflachen der Corona-Kurve genau da weitergehen, wenn wir uns ihnen nicht entschieden entgegenstellen.

2. Den Klimawandel

Diese Nachrichten kommen einem fast so vor, als lägen sie eine Ewigkeit zurück: schmelzende Polkappen, Buschbrände in Australien, Feuer im Amazonasgebiet, Dürresommer auch hierzulande. Die Liste geht natürlich noch weiter – und die Folgen der globalen Erwärmung werden mit Sicherheit nicht dadurch eingedämmt, dass wir alle ein paar Wochen lang weniger Auto gefahren sind. Die Unterstützer der Fridays for Future-Bewegung protestieren zwar gerade online aus dem heimischen Wohnzimmer statt in den Innenstädten dieser Welt. Trotzdem bleibt der konsequente Kampf gegen den menschengemachten Klimawandel eine der wichtigsten Aufgaben unserer Zeit.

3. Menschen auf der Flucht

Die erheblichen Einschränkungen und auch die damit verbundene Unsicherheit, die unser Leben in den letzten Wochen schlagartig verändert haben, waren ohne Frage einschneidend. Trotzdem hat keiner von uns, die wir unser ganzes Leben in relativer Sicherheit verbracht haben, auch nur ansatzweise eine Vorstellung von der Situation der Menschen, die vor Krieg, Verfolgung, Armut oder Umweltkatastrophen aus ihren Heimatländern geflohen sind. Und was noch schlimmer ist: Sowohl in den Herkunftsländern der Geflüchteten wie Syrien, Jemen und

vielen ostafrikanischen Staaten als auch in den Flüchtlingslagern vor den Grenzen der EU ist die humanitäre Situation katastrophal. Zu den ohnehin schon bestehenden Problemen kommt für die Menschen nun ebenfalls die Gefahr durch das Coronavirus hinzu, für die sie weit aus schlechter gewappnet sind als wir. Gerade jetzt dürfen wir die Geflüchteten daher nicht im Stich lassen. Wie solidarisch wir gegenüber unseren Mitmenschen sein können, zeigen wir ja aktuell. [FD]



Photo by Sasha Freemind on Unsplash

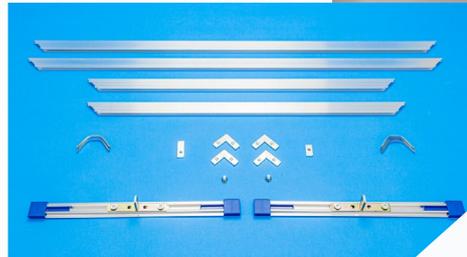
Infektionsschutz

Die Infektionsschutz Corona Wall hilft wirkungsvoll, Tröpfcheninfektionen durch Husten, Ausatmen und Sprechen zu vermeiden.

- Acrylglas 2 mm oder ähnliche transparente Platten bis zu 5 mm Stärke werden mit dem Rahmenprofil 9 pressblank eingefasst.
- Per Andruckfedern werden die Gläser im Rahmen gehalten.
- Zwei oder mehrere Fußteile sorgen für sicheren Stand.
- Mittels Klettband werden die Fußteile am Aufstellungsort gegen Umfallen gesichert.

Wir haben alle Bestandteile auf Lager und sind somit lieferbereit.

Bausatz in verschiedenen Fix-Formaten (Hoch- oder Querformat)
Maße: 50 X 70 cm oder 60 x 80 cm



Corona - Wall exklusiv bei Stellrecht

BEHIND THE BEATS // STEULE

Wie und wo hast du angefangen?

Musik war schon immer mein Ding, mit 16 Jahren habe ich schon auf Privaten Partys und Veranstaltungen Musik gemacht! Zur elektronischen Musik bin ich dann letzten Endes zusammen mit meinem DJ-Kumpel HAM im Schwerpunkt Glück in Schwäbisch Hall mit unserer eigenen Partyreihe „Nachteulen“ an den Start gegangen! Seit sechs Jahren bin ich ein fester Bestandteil der Schwimmerei und kümmer mich dort auch um die Bookings und um meine eigenen Veranstaltungen.

Was macht aus einer coolen Party eine unvergessliche Nacht?

Ganz klar: natürlich die Gäste! Ich bin sehr froh, dass wir immer wieder so tolle Fans und Gäste auf unseren Veranstaltungen begrüßen dürfen, die uns auch schon in anderen Städten und Clubs besuchen. Da freue ich mich immer besonders, wenn man dann dort auch bekannte von der Homepage sieht.

Was war das prägendste Erlebnis deiner Laufbahn?

Die großen Veranstaltungen sind immer wieder der Wahnsinn. Dieses Jahr zum Beispiel das Fortland-Festival, wo ich mit meinenachteulen eine eigene Stage baue und betreue. Letztes Jahr habe ich einen Bus gemietet, mit dem wir mit allen Fans von uns auf ein Festival gefahren sind, wo wir auch selber aufgelegt haben... Das ist immer mega, wenn man bei solchen Aktionen die Unterstützung bekommt und auch gerade jungen Leuten zeigt, was man alles auf die Beine stellen kann, wenn man es anpackt.

Welcher Track regiert zurzeit die Dancefloors?

Also was mich angeht, finde ich AKA AKA gerade richtig stark.

Was sind absolute No-Gos beim Auflegen?

Jack Daniels im Mischpult. (lacht)



BRAINSTORMING

Digital oder Analog?

Digital.

„Ein Guter Mix...“

... ist die Mischung aus Vorbereitung und Intuition beim Auflegen.

Großraumdisko oder kleiner Club?

Ich bin ein Club-Mensch! Ich will an den Leuten dran sein.

Klassiker oder Aktuelles?

Absolut beides.

FÜR EIN MITEINANDER

DER GETRÄNKEMARKT AM WARTBERG ERWEITERT SEINEN SERVICE

Obwohl die Devise aktuell lautet, Abstand zueinander zu halten um die Verbreitung des Coronavirus einzudämmen, rücken wir doch auf vielfältige Art und Weise näher zusammen. Ein Beispiel dafür ist der Getränkemarkt am Wartberg. Kevin Dursun und sein Team haben nicht nur ihr Sortiment erweitert, sondern helfen auch denen, die momentan besonders gefährdet sind.

Der Getränkemarkt liefert nämlich derzeit kostenlos eine Kiste Wasser an alle bedürftigen Seniorinnen und Senioren aus – bezahlt werden muss nur der übliche Pfandbetrag. „Damit möchten wir die Grundversorgung eines jeden Bedürftigen sichern“, erklärt Kevin. Keine Selbstverständlichkeit, denn natürlich ist auch sein Markt wie viele Geschäfte überall in Deutschland von der Krise betroffen. Aber es geht gerade um viel mehr, findet der Heilbronner: „Ein Miteinander können wir nur gemeinsam schaffen. Und zwar dann, wenn wir in schweren Zeiten zusammenhalten und auch das schwächste Glied unserer Gesellschaft nicht aus den Augen verlieren.“

Der reguläre Lieferservice des Getränkemarkts ist natürlich auch weiterhin aktiv und kann von allen Kunden per Online-Bestellung, Telefon oder Fax genutzt werden. Als Ergänzung zu Wasser, Säften, Limos, Bier, Wein, Spirituosen und Energydrinks hat das Team mittler-

weile auch das Sortiment erweitert. So könnt ihr nun auch Produkte des täglichen Bedarfs wie Toilettenpapier, Desinfektionsmittel, Mehl, Hefe oder Milch ordern und bequem nach Hause liefern lassen. Da bleibt euch genug Zeit, andere auf die Aktion des Getränkemarkts am Wartberg aufmerksam zu machen, indem ihr sie in den sozialen Medien teilt oder die Bedürftigen in eurer Nähe anspricht. „Es ist Zeit zusammenzuhalten. Und gemeinsam zu überstehen“, betont Kevin. „Schaffen können wir das nur mit der Hilfe eines jeden einzelnen. Also hilf auch du!“ [FD]



Phonk 04.20

**Getränkemarkt
am Wartberg**

FÜR EIN MITEINANDER

Jede/r bedürftige Senior/in
erhält von uns
eine Kiste Wasser gratis
nach Hause geliefert!*

Tel.: 07 131 - 64 53 406

*Gegen Bezahlung des Pfandgeldes.
In Heilbronn und Umgebung.



**SIE BLEIBEN ZUHAUSE -
WIR LIEFERN!**

AUDIO

Album des Monats



DUA LIPA – FUTURE NOSTALGIA



Der Titel von Dua Lipas zweiter Platte verrät eigentlich schon unmissverständlich, wohin die Reise geht: Inspirationen aus vergangenen Zeiten, aber den Blick immer noch vorne. Und dementsprechend liefert die 24-jährige dann auch ab. Instrumentals mit Disco- und Funk-Anleihen sorgen schon dafür, dass dieses Album aus der Masse aktueller Pop-Releases hervorsticht. Dua selbst lässt sich davon aber zu keiner Zeit die Show stehlen und veredelt den knackigen Soundteppich mit ihrer Stimme zu einem netten Paket glasklarer Hits.



THE WEEKND – AFTER HOURS



Abel Tesfaye alias The Weeknd gehört zweifellos zu den prägendsten Künstlern des vergangenen Jahrzehnts. Während er 2011 zu Zeiten seiner drei Debüt-Mixtapes noch weitestgehend anonym war, ist der Kanadier mittlerweile zum weltweiten Superstar aufgestiegen. Mit „After Hours“ knüpft er nun endlich auch musikalisch an die Genialität seiner gefeierten Erstlingswerke an. Atmosphärisch ist das Album irgendwo zwischen „Fear & Loathing in Las Vegas“ und „House of Ballons“ angesiedelt – was scheinbar genau die Richtung ist, in der The Weeknd im Jahre 2020 zu Hause ist. Das beweist jeder einzelne der 14 Tracks, von der Single „Blinding Lights“ bis zum heimlichen Highlight „Save Your Tears“.

PEARL JAM – GIGATON



Wie man Fans effektiv die Vorfreude auf ein neues Pearl-Jam-Album verdirbt? Mit einer Vorab-Single wie „Dance of the Clairvoyants“ zum Beispiel. Auf der klingen die Mitbegründer der Grunge-Welle nämlich eher nach einer Mischung aus Gossip und Herbert Grönemeyer. Ganz so schlimm ist „Gigaton“ dann doch nicht geworden, im Endeffekt hat die Scheibe aber mit dem dreckigen Sound aus Anfangstagen aber so viel gemeinsam wie die aktuellen Alben der Toten Hosen mit Punk. Einzig Titel wie „Quick Escape“ oder „The Long Way“ lassen hier und da Erinnerungen an die Glanzzeiten der Band aus Seattle wach werden. [FD]

La Toscana

RESTAURANT

**Abhol- und
Lieferservice !!**

Pay Pal
Zahlung
möglich !!

**Bleiben Sie zuhause
wir liefern !!!**

**Durchgehend von 11.00 Uhr
bis 23.30 Uhr !!!**

Telefon 07131 / 62 91 73
07131 / 62 74 10
Telefax 07131 / 62 74 13



GADGETS



PUMMELEINHORN-
MONOPOLY

Ein bisschen Farbe im Alltag schadet sicher nicht. Und wenn euch Glitzer, Regenbögen und Einhörner faszinieren, dann wäre doch die Pummeleinhorn-Variante von Monopoly eine kleine witzige Abwechslung des klassischen Brettspiels, um den Alltag bunter zu machen. Zusammen mit der Familie einen schönen Spieleabend verbringen und passend zum Einhorn-Thema etwas Süßes zum Naschen reichen – so lässt es sich zu Hause aushalten.



SÜSSIGKEITEN-
AUTOMAT

Hol dir echtes Jahrmarkt-Feeling in die eigenen vier Wände! Eine der Spielmünzen in den Automaten geworfen, dann ertönt auch schon eine Melodie und der Greifarm kann gesteuert werden. Drei Hebel darfst du bedienen, um an die Süßigkeiten ranzukommen. Sobald die Melodie vorbei ist, hält der Greifarm an und lässt sich nicht mehr steuern. Also direkt die nächste Münze einwerfen, um an die Leckereien zu kommen!



VERTELLIS FAMILIEN-
EDITION

Zur aktuellen Zeit auf jeden Fall ein guter Zeitvertreib: mit der Familie zusammensitzen ohne Handyablenkung. In vier Runden wechseln sich Aufgaben und Fragen ab. Eine perfekte Sache, um gemeinsam den Tag zu verbringen, etwas Abwechslung in den normalen Tag zu bekommen und für Ablenkung zu sorgen.



HEUCHELBERGER WARTE

EVENT · GASTRONOMIE

FEINE
OSTERMENÜS AUF
VORBESTELLUNG
TEL 07131/401849
BergOfLove.com



♥ LIEBEVOLLE PRODUKTE MIT HERZ!
BEI ALLEN ABHOLUNGEN SPENDEN WIR 10%
DER EINNAHMEN AN DIE STIFTUNG
„GROSSE HILFE FÜR KLEINE HELDEN“

BERG OF LOVE – MANUFAKTUR
FEINE KÜCHE FÜR DEIN ZUHAUSE

HANDGEMACHTE SPEISEN AUS UNSERER FESTTAGSKÜCHE MIT DENEN DU DAHEIM
TOP-RESTAURANTQUALITÄT AUF DEN TELLER BRINGEN KANNST. GANZ EASY & RÜCK ZUCK!

– AB SOFORT AUF DEM BERG ODER VOR DEM REWE LEINGARTEN ERHÄLTlich –

ALLE ANGEBOTE UNSERER MANUFAKTUR FINDET IHR AUF :
WWW.HEUCHELBERG.COM & WWW.BERGOFFLOVE.COM
Oder rufft uns an TEL: 07131/401849 – Wir beraten Euch gerne!



MODELLBAU-
BIERDECKEL

Bier trinken und kreativ sein ist doch eine gute Kombination. Also stellst du dein Bier ab sofort auf den nicht nur praktischen Bierdeckeln ab, sondern erstellst aus den verborgenen Modellbauteilen in den Untersetzern entweder ein Boot, eine Rakete, ein Auto oder ein Flugzeug. Endlich ein bisschen Beschäftigung, wenn man schon nicht mehr in der Stammsneipe mit Freunden quatschen kann!



MALBUCH „AM ARSCH
VORBEI GEHT AUCH EIN
WEG“

Auch Erwachsene dürfen malen! Manchmal braucht man einfach eine kleine Auszeit vom stressigen Alltag. Und warum dann nicht etwas mit einem Malbuch entspannen, das lustige Bilder enthält und einem wieder etwas Ruhe in den Tag bringt? Tolle Idee!



TISCHSPIEL „DESKTOP
CURLING“

Der Wintersport ist nun auch als Miniatur-Version für den Tisch daheim möglich. Mal eine kurze Pause im Home Office? Dann einfach mit den Liebsten daheim eine schnelle Runde Curling spielen! Ihr müsst einfach nur zwei Teams bilden und versuchen, die Steine ins Ziel zu befördern. Ein schönes Spiel, um die langen Stunden daheim ein wenig aufzulockern.

[SM]

Bilder: design-3000.de

ONLINEDURST.DE

Ihr Online Getränke Lieferservice

Bleib zu Hause !!!
Wir kommen
KONTAKTLOS zu Dir !!



Testen Sie uns! www.onlinedurst.de
Bei Fragen oder Problemen: Tel. 07131 255537

SICHER ZU HAUSE – UND TROTZDEM ALLES DA

LIEFERDIENSTE UND TO-GO-SERVICES IN HEILBRONN

Du weißt Bescheid: Daheimbleiben ist das Gebot der Stunde. Trotzdem musst du nicht auf dein Lieblingsessen verzichten, denn viele Heilbronner Restaurants haben kurzerhand eigene Lieferdienste oder To-Go-Optionen geschaffen. Und das Team vom VfR Heilbronn geht sogar für alle Menschen einkaufen, die jetzt besonders gefährdet sind. Wir haben euch eine kleine Übersicht zusammengestellt.

Tenno Sushi:

Wir liefern Tenno Sushi für Euch aus. Wenn Ihr nicht zu uns kommen könnt, kommen wir eben zu Euch. Getreu diesem Motto haben wir uns in diesen schwierigen Zeiten vorgenommen, dass unsere Gäste, die sich vorbildlich zu Hause in Quarantäne aufhalten, nicht auf unser Sushi verzichten müssen. Daher haben wir einen Tenno-Lieferservice aus dem Boden gestampft, wobei wir in Kürze der Zeit auf den Online-Shop verzichtet und ganz unkompliziert einen Telefon-Lieferservice eingerichtet haben. In Zeiten in denen wir alle zusammenhalten sollten, gehen wir als TENNO SUSHI einen Schritt auf unsere Gäste zu und vereinbaren eine Bezahlung per Überweisung oder per Paypal (tenno-sushi@gmx.de) nach Erhalt der Bestellung. Wir sind uns sicher, dass unsere Gäste dieses Vertrauen gewissenhaft und wortwörtlich zurückzahlen :-)

Da uns die Gesundheit unserer Gäste

sowie Mitarbeiter am Herzen liegt, haben wir eine kontaktlose Übergabe vereinbart und hoffen, dadurch unseren Beitrag leisten zu können, um die Verbreitung von Corona zu verlangsamen.

Liebe Heilbronner, bleibt's Zuhause, bleibt kaiserlich und lasst's euch unser Sushi schmecken!



LIEFERZEITEN: MO - SA 17-21 UHR
TELEFON: +49 170 18 311 08

Phonk 04.20

La Toscana:

Leckeres Essen per Lieferservice
Wir wollen euch trotz der aktuellen Lage sehr gerne weiterhin mit unserem leckeren Essen verwöhnen. Deshalb bieten wir euch mit unserem Lieferservice genau diese Möglichkeit. Egal wie ihr eure Bestellung bezahlen wollt, ob über PayPal, bar oder per Kartenzahlung, das alles ist bei uns kein Problem. Unsere Öffnungszeiten haben wir für euch angepasst, so könnt ihr ab sofort von Montag bis Sonntag jeweils von 11:00 Uhr

bis 23:30 Uhr bei uns leckeres Essen bestellen.

Unsere Mitarbeiter sind jeden Tag fleißig für euch am Kochen, darum einfach per Anruf, über unsere Homepage oder über bringbutler.de eure Bestellung aufgeben und schon kurze Zeit später genießt ihr euer bestelltes Essen. Wir hoffen, euch schon bald wieder in unserem Restaurant begrüßen zu dürfen.

Passt auf euch auf und bleibt gesund!



Phonk 04.20

Wohnzimmer & Hans im Glück: Die Sattmacher

Wir haben etwas Besonderes für euch geschaffen, damit ihr nicht auf unser leckeres Essen verzichten müsst. Wir, das sind das Wohnzimmer, das Hans im Glück und die beiden ghost kitchen Three Amigos Mexican und Nino's Pizza&Pasta. Ihr könnt uns nun unter unserer neuen gemeinsamen Marke Die Sattmacher Heilbronn erreichen. Auch wenn ihr gerne von verschiedenen Restaurants bestellen wollt, liefern wir alles zusammen zu euch.

Die Bezahlung ist mit Bargeld, EC-Karte, Visa, Mastercard und exklusiv im Online-Shop per PayPal möglich. Wir sind jeden Tag von 11:30 Uhr bis 22:00 Uhr für euch da. Wenn ihr mehr Infos sucht, schaut gerne auf unserer Homepage www.sattmacher-heilbronn.de vorbei. Von Burger über Pasta bis hin zu verschiedenen Bowls – wir machen euch satt! Bleibt zu Hause und bleibt gesund!



Phonk 04.20

Heuchelberger Warte: Lieferservice & Food-Truck

Unsere Lösung für euch ist eine Doppelstrategie. Wir bieten euch mit unserem Lieferservice unsere Heuchelberger-Klassiker und leckere saisonale Küche. Wir wollen nicht, dass ihr auf unsere leckeren und mit Liebe zubereiteten Speisen verzichten müsst. Bestellen könnt ihr bei uns ganz einfach per Anruf. Unsere Lieferzeiten sind von Mittwoch bis Samstag von 16:30 Uhr bis 21:00 Uhr und sonntags von 11:30 Uhr bis 21:00 Uhr.

Was sonst in unserer Bankett-Küche gezaubert wird, wollen wir euch ab Donnerstag den 02.04.20 auch in einem Food-Truck vor dem Rewe in Leingarten anbieten (selbe Öffnungszeiten wie der Rewe). Exklusive Saßen, perfekt vorgegartes Fleisch und noch mehr, das alles könnt ihr hier mitnehmen. Ihr müsst dann daheim nur noch alles aufwärmen und anrichten. So könnt ihr es euch auch zu Hause mit unserem Essen schön machen. Die Bezahlung ist bei uns in bar, mit EC-Karte, kontaktlos und per Smartphone möglich.

Unsere ohnehin strengen Hygienestandards haben wir auf Grund der aktuellen Situation noch weiter verschärft! Wir setzten alle Empfehlungen des RKI zur Infektionsprävention konsequent um. All unsere

MitarbeiterInnen, auch in der Küche, durchlaufen vor Arbeitsbeginn eine Hygieneschleuse und tragen Atemschutz sowie Handschuhe. Auch unsere FahrerInnen tragen Schutzkleidung und sind verpflichtet, sich an ein strenges Hygieneprotokoll zu halten. Solltet ihr mit unserem Service nicht zufrieden sein, ruft an oder schreibt uns eine Mail an info@heuchelberg.com.

Bleibt gesund und macht euch mit ein wenig Genuss die Zeit zu Hause schöner!



73

VfR Heilbronn:

Wir kaufen für euch ein!

Heilbronn hilft – wir unterstützen Sie bei Ihrem Einkauf, wenn Sie zur Risikogruppe gehören. Sie benötigt etwas aus dem Supermarkt oder etwas von der Apotheke? Wir besorgen es für Sie, damit Sie zu Hause bleiben können. Diesen Service bieten wir innerhalb der Stadt Heilbronn und deren Teilorten an.

Es geht eine Person für Sie einkaufen und liefert Ihren Einkauf bei Ihnen an die Haustüre. Sie bezahlen dann möglichst passend. Halten Sie am besten stets Abstand, reichen Sie sich keine Hände und waschen Sie diese anschließend gründlich mit Seife und Wasser für ca. 20 Sekunden. Wenn Sie jemanden kennen, der Hilfe braucht, geben Sie dieser Person doch einfach unsere Nummer weiter. Gerne kann dieser Aufruf auch aus-

gedruckt werden und an die Pinnwand in Ihrem Haus aufgehängt werden. Wir begrüßen es, dass andere Vereine für Ihre Orte genau so handeln!

Sie können uns unter folgenden Nummern anrufen, eine SMS oder eine WhatsApp-Nachricht schreiben: **0176 32762517** oder **0151 45555676**.

Schreiben Sie uns eine **E-Mail: hilfe@vfr1896.de**

Oder kontaktieren Sie uns per **Facebook / Instagram: www.facebook.com/vfrheilbronn / www.instagram.com/vfr_heilbronn**

Wenn Sie uns telefonisch nicht erreichen, hinterlassen Sie eine Nachricht, damit wir Sie möglichst schnell zurückrufen können.



Phonk 04.20



**ABHOL- UND LIEFERSERVICE!
FÜR NSU, ERLBACH,
AMORBACH U.
OBEREISESHEIM
AB 15€
MINDESTBESTELLWERT!**

**RISTORANTE
CAPRICCIO
17-22 UHR
07132 16676**

PHONK. Der Reporter

Roseggerstr. 1
D- 74072 Heilbronn

Fon 0 71 31 / 20 33 842
Fax 0 71 31 / 20 33 843
info@phonk-magazin.de
www.phonk-magazin.de

Inhaber (ViSdP)

Saban Camili

Konzeption & Gestaltung

Jana Müller (JM)
gestaltung@phonk-magazin.de

Redaktionsleitung

Florian Deckert (FD)

Redaktion

Sarah Millan (SM)
Ramona Krauss (RK)
Percy Friedrich (PF)
Julius Haido (JH)
redaktion@phonk-magazin.de

Anzeigenleitung

Saban Camili
info@phonk-magazin.de

Erscheinungsweise: zum 1. jeden Monats
Verteilung: Großraum Heilbronn,
Ludwigsburg, Sinsheim, Mosbach,
Öhringen,...

Preis: kostenlos | Auflage: 10.000

Die Verwendung von Inhalten ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet. Urheberrechte für Artikel, Fotos usw. bleiben beim Verlag. Aus redaktionellen Gründen können leserverfasste Beiträge sinngemäß gekürzt oder abgeändert werden. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit veröffentlichter Artikel übernimmt der Verlag keine Gewähr. Die Veröffentlichung unverlangt zugesandter Artikel kann der Verlag nicht garantieren. Mit der Zusendung der Unterlagen überträgt der Reporter dem Verlag das Veröffentlichungsrecht. Haftung hinsichtlich der Anzeigeninhalt wird nicht übernommen. Angaben ohne Gewähr.

Clubguide Heilbronn

Bukowski Live | Hafenstr. 36 | 74076
Heilbronn | www.bukowski-live.de

Bel-Air | Hans-Seyfer-Str. 2/1 | 74076
Heilbronn | www.facebook.com/BelAir.
Heilbronn

Creme 21 - Der Club | Lichtenberger Str. 17
74076 Heilbronn | www.creme21club.de

Doris Hill | Schulgasse 1 | 74072 Heilbronn

Ebene 3 | Berliner Platz 12 |
74072 Heilbronn | www.ebene-3.de

Gartenlaube Heilbronn | Viehweide 13 |
74080 Heilbronn | www.gartenlaube.com

Green Door | Charlottenstr. 190 | 74074
Heilbronn | www.green-door.de

Club Kaiser Skybar | Gottlieb-Daimler-Str.
9d | 74076 Heilbronn | www.clubkaiser.de

La Boom | Daimlerstr. 67 | 74211 Leingarten
www.diskotheek-laboom.de

Malinki Club | Raiffeisenstr. 43 | 74906 Bad
Rappenau | www.malinkiclub.de

Mobilat | Salzstr. 27 | 74076 Heilbronn
www.mobilat.club

Musikpark Heilbronn | Gottlieb-Daimler-
Str. 9d | 74076 Heilbronn
www.musikparkheilbronn.de

The Rooms Club | Etzelstr. 38 | 74076
Heilbronn | www.roomsclub.de



Bismarckpark - Herbststr. 5 - 74072 Heilbronn



**Selma K., A. Egribas,
Özlem Ünlü, Caner Egribas**

**Blumenduft weht um die Nasen,
bringt Grüße euch vom Osterhasen.
Schöne Ostern wünscht Euch
Friseur Egribas**

Tel. 07131 - 96 30 31

— Individuelle Schönheit —



ORDER ONLINE

Du kannst täglich **von 11:30 bis 22:00 Uhr** bei uns bestellen.

07131 4059157 | 0163 3416968 | ORDER ONLINE



DIE SATTMACHER

www.sattmacher-heilbronn.de