

Kein Koffein ist leider auch keine Lösung

Fastenzeit Weit entfernt vom Kaffeejunkie, dennoch schmerzte der Verlust täglicher Rituale – Müde in den Nachmittag

■ **Kreis Bad Kreuznach.** Sechs Redakteure, jeweils sieben Tage Enthaltensamkeit. Ich bin einer davon. Meine Fastenmission: eine Woche lang auf Koffein zu verzichten. Vorweggenommen: Bei sieben Tagen ist das sicher keine Höchstleistung. Trotzdem habe ich schwer gelitten, denn ich musste gleich zwei Rituale brechen.

Morgens wandert mein rechter Zeigefinger in der Küche wie selbstverständlich als Erstes in Richtung Starttaste unseres geliebten Kaffeefullautomaten. Der ist im Gegensatz zu mir hellwach und zaubert mir fast von allein einen Latte Macchiato. Wie gemalt. Ein echter Genuss. Mittags das ähnliche Spiel, nur mit dem Unterschied, dass ich mir nach dem Essen einen Espresso gönne. Auch der puscht und hilft mir gut durch den Nachmittag.

Viel mehr brauche ich gar nicht an Koffein. Ich bin also keiner dieser Kaffeejunkies, die in der Redaktion ständig ihre Tassen vollgießen. Dennoch war es für mich ein brutaler Willenstest. Zumal sich

meine Liebste auch noch ein Späßchen daraus gemacht und mir jede Morgen die Konsistenz ihres Cappuccinos in epischer Breite erläuterte hat – während ich zwei Meter weiter am Wasserkocher stand und immer wieder ungläubig auf meinen Teebeutel starrte. Nichts gegen Tee. Ich trinke auch gern mal eine Tasse, am liebsten abends. Rooibos Vanille, lecker. Aber das kann bei Weitem nicht das Zelebrieren meines Latte Macchiatos ersetzen.

Hinzu kommt, und das hat mich schon überrascht, dass ich auch körperlich den Koffeinentzug gemerkt habe. Vor allem mittags war ich plötzlich hundemüde. Eigentlich logisch, so kurz nach dem (warmen) Essen. Ich spürte förmlich, wie mein Körper nach dem Espresso schrie und mich verfluchte, warum ich ihm nicht gebe, was er will. Aber genau das ist ja auch ein Sinn des Fastens: sich selbst zu disziplinieren und bewusst Verzicht zu üben.

Also, dachte ich mir: Wegen dieser kurzen Ermüdungsphase

knickst du bestimmt nicht ein. Schnell eine Runde um den Block, Sauerstoff tanken und dann wieder frisch ans Werk – in die Kreisverwaltung zur Sitzung des Jugendhilfeausschusses. Dort bietet mir mein Kollege am Presstisch wie gewohnt eine Tasse Kaffee an und ist erstaunt, als ich abwinke. „Ich faste!“, „Aber doch nicht Kaffee, oder? Das könnte ich nicht.“

Danke für die motivierenden Worte. Diese Formulierung habe ich in den sieben Tagen übrigens auch öfter von Freunden gehört. „Fasten ist sicher super. Aber auf Kaffee könnte ich nie verzichten.“ Doch zurück zum Jugendhilfeausschuss. Die Debatte ist spannend. Doch langsam aber sicher spüre ich, wie der Kugelschreiber schwer wird. Das gilt auch für meine Augenlider. Zwei-, dreimal merke ich, wie mir der Kopf nach unten fällt. Wie peinlich. Reiß dich zusammen, sagt meine innere Fastenstimme. Die andere ruft: „Schnell, Kollege, gieß' mir gleich zwei Tassen Kaffee ein.“ Ich bleibe hart, stehe kurz auf, um mir eine Wasserflasche am Getränketisch zu holen und merke:



Eine Woche Tee statt perfekt gezaubertem Latte Macchiato: Das schmerzt – vor allem morgens, wie das Selfie von Redakteur Stephan Brust beweist.

Der Kreislauf ist wieder angeregt, die Müdigkeit verschwindet. Puh.

Vier Tage später ist es geschafft. Wahrscheinlich hat mich nur die Vorfreude auf das Gefühl, den Kaf-

feeduft wieder zu inhalieren und den geliebten Geschmack wieder auf der Zunge zu spüren, die Zeit durchstehen lassen. Wie der erste Latte Macchiato war? Göttlich!

Welches Elektrofahrzeug passt zur Firmenflotte?

Wirtschaft FH Bingen unterstützt Bad Kreuznacher Gebäudereinigungsunternehmen durch Forschungsprojekt – Reichweite ein Problem

■ **Bad Kreuznach.** Welche Elektroautos sind die passenden Fahrzeuge für die Fahrzeugflotte der Naheland GmbH, zu der neben fünf Autos auch zwei Kleinbusse gehören? Da Naheland-Geschäftsführerin Giuseppa Cisternino diese Frage nicht allein beantworten kann, sie aber die optimalen Elekt-

roautos für ihre Firma möchte, holte sie sich nun Unterstützung seitens der Fachhochschule Bingen.

Cisternino führt ein Unternehmen mit 214 Mitarbeitern, wovon 70 Mitarbeiter eine Behinderung haben. Ihre Aufgabenschwerpunkte liegen eher nicht darin, die passenden Elektroautos zu finden.

Vielmehr muss sie schauen, dass ihr Unternehmen, das hauptsächlich in der Glas- und Gebäudereinigung aktiv ist, am Markt konkurrenzfähig bleibt. Klar, dass hierzu auch eine kostengünstige Fahrzeugflotte gehört. „Nur eben künftig keine Benziner mehr, schließlich setzt Naheland längst auf öko-

logische Reinigungsmittel und zeichnet sich als Betrieb aus, bei dem Inklusion großgeschrieben wird“, so die Geschäftsführerin.

Die Idee, die Fahrzeugflotte umweltfreundlicher zu gestalten und damit der Firmenphilosophie gerecht zu werden, war ihr nicht über Nacht gekommen. So hatte Nahe-

land sich bereits bei Autohändlern nach Elektroautos erkundigt. Cisternino sagt: „Die winkten stets ab, unter anderem weil die Reichweite von Elektroautos zu gering sei.“ Doch damit wollte sie sich nicht abspesen lassen. Als dann Michaela Bögner, die bei Naheland für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig ist, Ludger Nuphaus von der FH Bingen traf, ging das Projekt Elektroautos in die nächste Runde.

Denn dank seiner Vermittlung und durch die Unterstützung von FH-Präsident Prof. Klaus Becker wird die Anschaffung der Elektroautos nun ein Forschungsprojekt. Für die Projektarbeit konnte Ina Gau, gewonnen werden, die an der FH einen Masterstudiengang absolviert und zuvor in Birkenfeld bereits Energie- und Gebäudemangement studiert hatte.

„Meine Motivation, in diese Richtung zu studieren, war es, die Umwelt zu schonen, und das lässt sich im Rahmen des Projektes gut umsetzen“, sagte Gau. Zunächst will sie sich jetzt die Ökobilanz der einzelnen Antriebe anschauen. Ende August hofft sie, Ergebnisse liefern zu können.

Prof. Becker ist froh über die Zusammenarbeit mit der heimischen Wirtschaft. „Das ist eine echte Win-win-Situation“, erklärte er. Das Unternehmen wisse, welches Fahrzeug zu seiner Firmenstruktur am besten passt und die Fachhochschule gewinne Erkenntnisse über Elektroautos, die sie so noch nicht hat, so der Präsident. Und die Naheland-Geschäftsführerin hofft, durch die Umstellung der Fahrzeugflotte bald die Energiekosten senken zu können. bj



Ina Gaus (links) soll im Rahmen ihres Masterstudiums forschen, welche Elektroautos zur Naheland GmbH passen. Die meisten Fahrzeuge der Firmenflotte sind zurzeit noch auf Benzin und Diesel angewiesen.

Foto: Josef Nürnberg

Elektroniker in einer Innung vereint

Fusion Gemeinsame Vertretung für 78 Betriebe an der Nahe und im Hunsrück

■ **Kreis Bad Kreuznach.** Die Elektroniker in Simmern und im Landkreis Bad Kreuznach sitzen künftig an einem Tisch. Einstimmig votierten die Mitglieder der alten Innungen für die Fusion zur gemeinsamen Elektronikerinnung Nahe-Hunsrück. Obermeister Rolf Steffen (Bad Kreuznach) und seine Stellvertreter Gerd Kramb (Kastellaun) und Martin Kaufmann (Burgsponheim) sollen den neuen Antriebe für eine aktive und innovative Innungsarbeit bieten – mit motivierten Azubis und engagierten Elektronikern, die sich auf ihren „E-Treffs“ ständig weiterbilden.

„Es wird höchste Zeit für diesen Schritt“, begrüßte Gerd Kramb als Obermeister der Simmerner Innung die Kollegen von der Nahe und aus dem Hunsrück im Berufsbildungszentrum der Handwerkskammer in Bad Kreuznach: „Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit.“ Gemeinsam mit dem Kreuznacher Obermeister Rolf Steffen und seinem Vorgänger im Amt Rainer Wink und der Kreis-Handwerkskammer Rhein-Nahe-Hunsrück wurde die Fusion, die einstimmig beschlossen wurde, zum 1. Januar vorbereitet.

Kreishandwerksmeister Alfred Wenz, der nur Positives von seiner fusionierten Bäckerinnung Rhein-Nahe-Hunsrück berichten konnte, lobte ausdrücklich die extrem wichtige Zusammenarbeit der Handwerksbetriebe in der Region:

„Wir müssen alle an einem Strang ziehen!“

Jetzt haben die 57 Meisterbetriebe im Landkreis Bad Kreuznach und die 21 im Altkreis Simmern, die gemeinsam 117 Lehrlinge ausbilden, eine starke Interessenvertretung für das mittelständische Handwerk in der Region. Ehrengast Obermeister Andreas Lautz von der Birkenfelder Elektronikerinnung, die jetzt noch als eigenständige Innung von der Kreis-Handwerkskammer in Bad Kreuznach betreut wird, nahm positive Eindrücke von der „neuen großen Elektronikerfamilie“ mit nach Hause.

Unter ihrem neuen Namen „Elektronikerinnung Nahe-Huns-



Obermeister Rolf Steffen führt mit Gerd Kramb und Martin Kaufmann die neue große Elektronikerinnung Nahe-Hunsrück. Im Vorstand stehen ihnen zur Seite: Lehrlingswarte Manfred Heinrich und Alfons Arnold und die Beisitzer Hans-Peter Kirchof, Torsten Wenzel, Michael Will, Michael Seidel, Winfried Berg, Andreas Krebs, Jürgen Hammel und Michael Berg. Kassenprüfer sind Klaus Hamann, Christian Lauer, Frank Krämer und Bernd Jakobi.

rück“ sind die Elektroniker für Informationstechnik, Elektrotechniker und Elektromaschinenbauer sowie die Kabelverleger im Hochbau organisiert. Die Meisterbetriebe bilden junge Menschen in verschiedenen Fachbereichen zu

Experten aus: Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik, Elektroniker für Automatisierungstechnik, Elektroniker für Informations- und Telekommunikationstechnik, Systemelektroniker und Elektroniker für Maschinen

Kompakt

Kulturstift stellt aus

■ **Bad Kreuznach.** Karmen Hasrati stellt von morgen, Sonntag, 8. März, bis zum 10. Mai im Kulturstift Bad Kreuznach aus. Vernissage ist am Sonntag um 16.30 Uhr. Die Ausstellung ist täglich von 9 bis 11.30 Uhr und von 14 bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei.

Berichte und Ehrungen

■ **Bad Kreuznach.** Der Kreuznacher Briefmarkensammler-Verein (CBV) veranstaltet seine Mitgliederversammlung am Dienstag, 10. März, 19.30 Uhr, im Bistro „Populär“, Ringstraße 93. Treuenadeln für 25 Jahre Mitgliedschaft erhalten Hans Dierks (Bad Kreuznach) und Winfried Kuttler (Hargesheim), für 50 Jahre Mitgliedschaft wird Gerd Gruber (Rüdesheim) geehrt.

Konfirmation historisch

■ **Waldaubersheim.** Die Kultur vor Ort Waldaubersheim lädt für Freitag, 13. März, um 19 Uhr ins Gemeindezentrum Waldaubersheim ein. Elke Schowalter referiert über die Konfirmation aus historischer Sicht. Gern dürfen die Gäste nach dem Vortrag ihre eigenen Konfirmationserlebnisse beisteuern. Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen, um die Raummiete zu decken.

Basar für Kindersachen

■ **Weinsheim.** Ihren Frühjahr-Sommer-Kindersachenbasar veranstaltet der Förderverein Kindertagesstätte und Grundschule Weinsheim am Sonntag, 15. März, von 11 bis 13 Uhr wird in der Palmsteinhalle. Der Schwangerenvorverkauf beginnt um 10.30 Uhr. Für Kuchen und Getränke ist gesorgt. Anmeldung für den Verkauf unter Tel. 06758/7527, E-Mail foederverein-weinsheim@t-online.de. Jeder Tisch kostet 8 Euro plus Kuchen, 12 Euro ohne Kuchen.

Fotos aus der Heimat

■ **Langenlonsheim.** Die Tourist-Information der Ferienregion Langenlonsheim startet ihren dritten Fotowettbewerb. Unter dem Motto „Hingucker“ sollen alle Hobbyfotografen motiviert werden, ihre Heimat fotografisch festzuhalten. Zugelassen sind nur aktuelle Bilder aus den Orten der VG Langenlonsheim. Abgabeschluss ist der 31. Oktober 2015. Das Preisgeld beträgt 500 Euro. Die Bedingungen sind auf der Homepage der VG nachzulesen. Auskunft erteilt auch Kirsten Mang von der Tourist-Information unter Tel. 06704/929 44 (8 bis 12 Uhr), E-Mail touristinfo@vglangenlonsheim.rlp.de. An diese E-Mail-Adresse können auch die Fotos gesendet werden.

Kleidung für Frauen

■ **Hackenheim.** Der Basar für Damenbekleidung am Samstag, 14. März, findet von 11 bis 14 Uhr in der Rheinhessenhalle in Hackenheim statt. Angeboten wird Damenoberbekleidung für Frühjahr und Sommer ab Größe 34 von Sportkleidung und Bademode über Abendgarderobe, Schuhe und Hüte. 10 Prozent des Umsatzes werden gespendet.