

Vom Ehrenamt zur Erfolgsgeschichte

Paul Gschwender und Milan Pitschmann helfen mit ihrem Lieferservice auch älteren Menschen in der Pandemie

Schon zu Beginn des ersten Lockdown im März 2020 hat Paul Gschwender (31) für die Nachbarschaft in der Tübinger Weststadt eine Einkaufshilfe angeboten. Ehrenamtlich und nach der regulären Arbeitszeit, denn bei seiner Arbeit als studentische Aushilfe bei Edeka Schöck hatte er erlebt, wie schwer es gerade älteren Kundinnen und Kunden fällt, schwere Einkäufe nach Hause zu transportieren. Älteren und gefährdeten Menschen wollte er das Risiko, in unnötigen Kontakt mit anderen Menschen zu kommen, abnehmen.

Anfangs waren es nur ein paar Tüten, die er zu den Leuten brachte. Aber die Nachfrage wuchs und die Einkäufe wurden größer. Wenige Wochen später



Paul Gschwender (links) und Milan Pitschmann sind die Macher des Lieferservice von Edeka Schöck. Bild: Gabriele Heyd

bekam Paul Hilfe von seinem Kollegen Milan Pitschmann (33). Zuerst war er nur gelegentlich dabei,

aber er wurde immer häufiger gebraucht.

Flyer wurden erstellt, die Mund-zu-Mund-Propaganda und andere Informationswege funktionierten bestens. Mehr als zehn Haushalte nahmen innerhalb kurzer Zeit die Unterstützung in Anspruch. Viele Kundinnen und Kunden kamen lieber weiterhin in den Markt in der Herrenberger Straße, weil es eben ein ganz anderes Erlebnis ist, selbst einzukaufen. Bestellt wurde per Telefon oder E-Mail – anfangs zu jeder Tages- und Nachtzeit. Zufriedene Kunden informierten Freunde und Bekannte. Der Interessentenkreis wuchs.

Dem Markthaber, Rolf Schöck, gefiel diese ehrenamtliche Aktivität seiner Mitarbeiter, und er unterstützte sie von Anfang an wo er konnte. Der Marktleiter Kai Hartmann stellte ihnen bei Bedarf den Lieferwagen zur Verfügung.

Massive Lieferengpässe, besonders während der ersten Welle von Corona, behinderten die Arbeit. Nach ihrer Arbeitszeit, während Kolleginnen und Kollegen ihre Freizeit genossen, packten Milan und Paul bis in den frühen Abend die Einkäufe zusammen, um sie am folgenden Tag zügig ausliefern zu können.

Als sich die Engpässe nach einiger Zeit legten, konnten die beiden strukturierter und organisier-

E Schöck Wir liefern Lebensmittel

IHR LIEFERSERVICE FÜR TÜBINGEN

www.edeka-schoeck.de
kostenlose Hotline: 0800-7207201

Wir ♥ Lebensmittel

ter arbeiten. Relativ schnell reduzierte sich das zwei bis drei Tage lange Vorbereiten auf einen Tag. Ab Juni 2020 waren Paul und Milan zwei Tage in der Woche ehrenamtlich tätig.

Es stellte sich auch schnell heraus, dass es den Menschen nicht nur um Dienstleistungen ging, und dass der Bedarf auch nicht unbedingt an Corona gebunden war. Unterstützung im Alltag ist sehr gefragt, wenn es darum geht, schwere Einkäufe zu erledigen und sie nach Hause zu transportieren. Das schützt nicht nur vor Corona, es spart auch Kraft und Zeit.

Im Winter 2020/2021 entstand, initiiert von Rolf Schöck, die Idee, die ehrenamtliche Arbeit offiziell in den bestehenden Lieferservice von Edeka Schöck einzugliedern, ihn komplett auszubauen - inklusive Onlineshop und mehr. Schöck belieferte seit Jahren Kliniken und Kindergärten, auch einige Privathaushalte. Das war eine solide Basis für weitere Pläne.

Gemeinsam mit dem Inhaber und dem Marktleiter wurden Konzept und Übergang gestaltet. Seit Juli 2021 stehen Paul Gschwender und Milan Pitschmann ausschließlich für den Lieferservice zur Verfügung und gewinnen kontinuierlich zufriedene Kunden. Seit Anfang September steht der Onlineshop, Ende September wurde ein zweites Lieferfahrzeug angeschafft. Internetseite und Shop werden sehr gut angenommen. Seit November 2021 nutzen mehr als 150 Haushalte das Angebot des Lieferservice von Edeka Schöck und jede Woche kommen rund zehn dazu.

Wie der Lieferservice Menschen dabei hilft, die sich im Internet - aus welchem Grund auch immer - nicht sicher fühlen, soll ein andermal berichtet werden. Gabriele Heyd

Info:

lieferservice@edeka-schoeck.de
Telefon: (0800) 7 20 72 01

www.edeka-schoeck.de

Ein Genuss für Körper und Psyche

Der Gang in die Sauna ist ein Genuss für den Körper und die Psyche. Wissenschaftler der Berliner Charité beobachteten über zwei Jahre das Herz-Kreislaufverhalten von Bluthochdruckpatienten beim regelmäßigen Besuch eines Sanariums. Hier können fünf verschiedene Badeformen eingestellt werden. 38 Prozent der Patienten erlebten eine Blutdrucknormalisierung, wenn sie mindestens zweimal pro Woche das Sanarium zu zwei Durchgängen von je acht bis zehn Minuten bei einer Temperatur von 55 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 48 Prozent besuchten. Zur Abkühlung empfehlen die Wissenschaftler Patienten mit Herz-Kreislauf-Störungen die Regendusche bei Temperaturen zwischen 12 und 14 Grad. Auch erhöhte Cholesterinwerte gingen der Studie zufolge durch Besuche des Sanariums zurück. Empfohlen wird es zudem für Menschen mit zu niedrigem Blutdruck.

„Regelmäßige Saunagänger schwitzen schon nach

wenigen Wochen gesünder und effizienter als zu Anfang“, erklärt Rainer Brenke. „Sie frieren im Winter nicht so schnell und leiden im Sommer weniger unter Hitze“, sagt der ehemalige Chefarzt für Naturheilverfahren an der Hufeland-Klinik Bad Ems. Ein Effekt regelmäßigen Saunabadens sei zumindest bei der Finnischen Sauna langfristig ein Absinken der Körperkern-temperatur. Allein das könne zur Gesunderhaltung einen Beitrag leisten. Eine um 0,5 Grad Celsius niedrigere Körperkerntemperatur könne durch die Verzögerung verschiedener Alterungsprozesse theoretisch eine Steigerung der durchschnittlichen Lebenserwartung um fünf Jahre zur Folge haben. Brenke ist überzeugt, dass bei regelmäßiger Anwendung auch manche Arztbesuche verhindert werden können. Für die gesundheitlichen Effekte ist das Aufheizen der Sauna bis auf 90 Grad sowie das Abduschen mit kaltem Wasser entscheidend. djd



SANITÄTSHAUS KRÜGER
INHABER: PHILIPP SCHWEIZER

Sanitätshaus Krüger e.K.
Metzgerstrasse 15
72764 Reutlingen
Telefon 0 71 21 - 34 68 37
Telefax 0 71 21 - 34 00 68
Info@sani-krueger.de
www.sani-krueger.de

Mit dem Jammern ist jetzt Schluss,
ab heute steh' ich auf Genuss.
Ich geh' zum Krüger, das ist klar,
dort hilft man weiter, Jahr für Jahr!

Hilfsmittel für Jung und Alt

www.die-kleine-zeitschrift.de

Wir bringen Gesundheit zu Ihnen nach Hause! **www.mayer-sauna.de**

Sauna und Wohnmöbel, Uwe Mayer
In der Stelle 28 • 72810 Gomaringen • Tel. 0 70 72/92 21 08

Psychische Gesundheit für Menschen im Betrieb

Bildungswerkstatt

Marion Höppner

Trainerin (deutschlandweit)
für psychische Gesundheit



M. 0176.70 38 16 49 | post@mh-bildungswerkstatt.de
www.mh-bildungswerkstatt.de