



schon wieder ist ein Jahr vergangen und ich möchte einen kleinen persönlichen Rückblick machen. Es gab ein paar Veränderungen in meinem Leben und auf unseren acht Märkten. Als erstes möchte ich von Havixbeck erzählen. Unser Dienstag-Nachmittag-Markt ist so gut geworden, dass wir ihn jetzt seit einem Jahr wieder zu zweit machen, d.h. ich bin wieder persönlich mit meiner Mitarbeiterin Martina da. Es gefällt uns beiden gut so. Für Martina ist es entspannter und ich habe wieder den nahen Kontakt zu all meinen Kunden. Dadurch veränderte sich mein Wochen-Rhythmus und ich habe weniger Zeit für meine Büroarbeit. So ist einiges liegen geblieben, was ich in den Ferien noch wegarbeiten muss. Der Montag ist jetzt der einzige Tag fürs Büro, Termine und auch unser Naturkostlager. Mittlerweile haben wir über 500 verschiedene Artikel, die immer montags nachbestellt und dann einsortiert werden müssen. Für diesen Job und auch für den Montagsputz suchen wir übrigens noch jemanden, der oder die mir hilft - quasi „ein Mädchen für alles“.

Gute Nachrichten gibt es für Burgsteinfurt. Unser Dienstag-Vormittag-Markt hat sich so gut entwickelt, dass ich vorhabe schon ab dem 14.01.14 wieder dienstags für Euch da zu sein. Es ist zurzeit der einzige Markt, den ich noch alleine mache.

Mittwochs in Nordhorn wäre daran nicht zu denken. Ich bin froh, dass meine Mitarbeiterin Gudrun mir dort immer ab 8:00 Uhr hilft. In der Presse stand, einige Marktkollegen seien unzufrieden, es sei zu wenig los. Dies können wir absolut nicht bestätigen. Wir haben so viele treue Mittwochskunden, die es genießen, dass mittwochs etwas „mehr Luft“ ist. Auch die meisten Sonderaktionen haben am Mittwoch stattgefunden.

Donnerstags bin ich mit meiner Partnerin Sylvia in Senden. Dieser Markt ist für uns etwas ruhiger geworden, seit der Bioladen aufgemacht hat. Das ist aber in Ordnung so. Wir wünschen dem Bioladen und uns noch viele neue Bio-Kunden. Es ist toll, wie viele Stammkunden immer noch zu uns kommen. Wir bieten ein ganz ausgewähltes Programm und schaffen es damit immer wieder Neukunden zu gewinnen.

Donnerstagnachmittag sind Martina und ich in Nottuln. Auf diesem Markt stehen wir neben dem Naturlandhof Maria Büning mit Bio-Fleisch und der Bioland-Gärtnerei Neiteler mit Obst und Gemüse. Dieses breite Bio-Sortiment zieht auf jeden Fall aus der ganzen Umgebung Bio-Kunden heran. Wir sind hier gut zufrieden.

Am Freitagmorgen arbeite ich auch mit Martina zusammen. Seit wir hier gegenüber des Cafes Schwan stehen, gefällt uns der Markt noch besser. Vor allem im Sommer entsteht durch die Tische vorm Cafe eine besondere Atmosphäre. Jeder Markt hat so seine Reize.

Freitagnachmittag geht es mit Sylvia nach Bad Bentheim. Dann habe ich schon Wochenend-Gefühle, obwohl ich samstags noch bis abends arbeiten muss. Im letzten Jahr ist dieser Markt durch neu hinzugekommene Marktkollegen für die Kunden noch attraktiver geworden.

Die Nacht von Freitag auf Samstag ist für mich immer kurz. Da die Nordhorner Frühaufsteher sind, fange ich morgens um 4:00 Uhr an, um pünktlich um 7:00 Uhr auf dem Markt in Nordhorn zu sein. Dieser Markt ist nach wie vor unser bester mit den meisten Stammkunden und daher der einzige, auf dem wir zu dritt verkaufen. Neben Senta und mir wechseln Gudrun und Sigrid, meine neue Verkaufskraft, sich ab. Die Stimmung, da bin ich stolz drauf, ist bei uns sehr gut und harmonisch, obwohl es sehr eng im Anhänger ist.

An dieser Stelle muss ich unbedingt mein ganzes Team loben. Ohne dessen vollen Einsatz würde ich es niemals schaffen und hätte auch längst nicht so viel Spaß daran.



So verfliegen die Wochen.

Persönlich habe ich mich auch verändert. Viele Kunden haben mich schon darauf angesprochen. Ich habe 20 Kilo abgenommen und schaffe es seit einem halben Jahr mein neues Gewicht auch zu halten. Ich bin selbst von mir überrascht, dass ich das geschafft habe. Mir geht es gut und ich fühle mich im wahrsten Sinne erleichtert. Ich bin immer noch eine Naschkatze, esse aber einfach weniger, nicht so viel zwischendurch, wenig Süßes, viel Gemüse. Inspiriert hat mich das Buch „Vegan for Fit“ von Attila Hildmann und natürlich meine Partnerin Sylvia, ohne sie hätte ich es nicht geschafft. Sylvia kocht leidenschaftlich gern. Wir haben dieses Jahr viel gemeinsam in der Küche ausprobiert. Vollwerternährung tut gut und schmeckt uns einfach lecker. Mehrmals in der Woche mache ich uns Smoothies mit Obst und Gemüse und mit unseren Raw Food/Super Food- Produkten, damit wir gesund bleiben.



Unser Sohn Ferdinand, der schon fast acht Jahre alt ist, hält mich ansonsten auf Trab. Er bewegt sich viel und geht genauso gerne schwimmen wie ich.

Ich kann gar nicht sagen, warum es genau jetzt so gut geklappt hat mit dem Abnehmen. Vieles ist eine Kopf- und Willenssache beim Essen. Ich habe früher viel mehr gegessen, heute bin ich eher satt. Ansonsten gehe ich nach wie vor fast jeden Tag in unsere Infrarot-Wärmekabine. Durch die Wärme wird der Stoffwechsel angeregt, die Rückenmuskulatur, aber auch die anderen Muskeln entspannen sich. Wer interessiert ist an so einer Art „Sauna“ kann von mir Informationsmaterial bekommen.

In diesem Jahr habe ich auch einiges für mich getan. Meine größte Sache war eine Fasten-Wander-Woche im Frühjahr. Dabei habe ich nicht abgenommen, aber ich habe mich in der Natur entspannt. Ich bin drei Tage auf dem Jakobsweg in NRW gelaufen, schöne Wege von Dortmund nach Wuppertal. Der Weg ist das Ziel. Das hat mir richtig gut getan. Nächstes Jahr geht es an der Stelle weiter bis nach Köln. Es ist mir schwer gefallen ganz abzuschalten, aber genau das brauchte ich.

Jetzt zu einem meiner Lieblingsthemen: Verpackung. Als erstes ein riesiges Lob an die Kundschaft, die einen Brotbeutel, andere Tüten, ihre Taschen oder Einkaufskörbe zum Markt mitbringen. Es ist nur eine Kleinigkeit, aber Ihr bewegt etwas. So werden auch andere Kunden inspiriert, die das mitbekommen. Ganz prima finde ich auch, wenn Plastikdosen zum Transportieren von Kuchen mitgebracht werden. Im nächsten Jahr werde ich eine neue Brotbeutel-Aktion starten. Entweder bestelle ich Beutel beim Profi oder ich lasse Beutel von Kunden für Kunden machen. Vielleicht hat jemand Lust zu Nähen und über mich weiterzuverkaufen; das wäre eine super Möglichkeit. Ich wünsche mir stabile große Brotbeutel, am liebsten aus Leinen oder dicker Bio-Baumwolle.



Liebe Lehrer und Lehrerinnen - wäre das Thema „Verpackungen“ nicht ein spannendes Thema für eine Projektwoche? - Fakten sammeln, Alternativen aufzeigen und die Ergebnisse mit Aufstellern auf dem Markt präsentieren - vielleicht noch die Medien mit ins Boot holen.

Auf jeden Fall möchte ich die Umwelt schonen und den Trend ändern, alles zu verpacken und zuzumüllen. Ich freue mich immer wieder über neue Anregungen.



An dieser Stelle ein dickes Dankeschön an meine Kundschaft. Viele Ideen und Motivation bekomme ich von Euch. Ich spinne die Ideen noch weiter, diskutiere sie mit anderen. Dieser Austausch ist mir ganz wichtig. So habe ich durch mein Tun schon einiges bewegen können. Danke!

Nun ist mein Urlaub schon sehr nah und ich freue mich auf lange Wintertage mit meiner Familie und unseren Freunden. In einer normalen Woche bleibt mir wenig Zeit für die Familie. Darum machen wir dieses Jahr etwas eher frei. Nach den Feiertagen geht es dann gleich mit der Inventur und liegegebliebener Büroarbeit weiter. Ich freue mich auch auf diese Zeit. Vielleicht schaffe ich es ja, an meinem Stand etwas zu verbessern und zu verschönern und kleinere Reparaturarbeiten zu erledigen. Und dann noch gut erholt im neuen Jahr wieder anzufangen. Das wäre toll!!!

Nun wünsche ich Euch allen schöne Feiertage, einen guten Rutsch und nicht so viel Wind, also quasi „sturmfreie Tage“. Passt auf Euch auf! ★

Alles Liebe

Eure

Ulrich



Wir machen Winterpause von ★

So. 22.12.13 bis einschließlich Mi. 08.01.14 ★

Wir fangen im neuen Jahr wieder am Donnerstag in Senden an. ★