



**Liebe NordPool-Mitglieder,
liebe Leserinnen und Leser,**

immer im neuen Jahr frage ich mich, was hält dieses noch unbeschriebene Jahresblatt 2025 wohl für mich bereit. Was möchte ich in diesem Jahr Neues entdecken, wo meine Komfortzone verlassen? Ich habe beschlossen, nicht ganz groß zu träumen, sondern kleine Schritte zu machen. Also wagte ich mich mit meinem Mann mit den Gerichten von Hello Fresh (gelieferter Karton mit allen Zutaten für ein Gericht) geschmacklich in eine ganz andere Welt – in die der bunten Gewürze, intensiver Schärfe und ungewöhnlicher Kombinationen. Wir hatten das Glück von unserem Sohn einige Menüs von diesem Lieferanten zu bekommen. Was für eine Geschmacksoffenbarung! Ich nehme mir vor, im neuen Jahr noch mehr Abwechslung mit anderen Gewürzen und Lebensmitteln in die Küche zu bringen. Ich lasse zum Beispiel die Suppe noch würziger ausfallen mit Ingwer, Koriander, Chili und Co, wie sonst auf Basis einer (schwäbischen) Brühe. Solche Gewürze bekommt man günstig bei indischen Lebensmittelläden, die es in vielen Vierteln von

Stuttgart gibt. Ähnliche Produkte bieten auch Latino- und Asia-Shops in der City an. Und weil diese Küche so wunderbar bunt ist, nehme ich die Lust auf neue Farben mit in meine Wohnung und mache mich dort ans Werk. Ganz schnell bekommen meine Kissen auf dem Sofa eine bunte Hülle verpasst.

P.S.: Bei unserem Stammtisch am vergangenen Donnerstag wurde uns eine Kürbiscremesuppe (Fr. U.-B. St., Nr. 64) mit Ingwer angeboten. Herrlich exotisch im Geschmack.

*Herzlich, Ihr NordPool-Aktuell Team
B. Ü. (5) und M. W.-T. (93)*

Samstag, 29. März 2025, 14.30 Uhr

Ostertauschmarkt

im Gemeindesaal St. Georg
Tischbelegung ab 14.15 Uhr



Die Hauptversammlung mit Rückblick auf das Tauschjahr 2024

Herr Mack begrüßte die Mitglieder und legte die neuesten Daten und Geschehnisse im NordPool für das Jahr 2024 vor. Erfreulich war zu erwähnen, dass drei Stammtische, der Oster- und Weihnachts-Tauschmarkt stattfinden konnten. Zur Bewerbung neuer Mitglieder nahmen wir mit einem Info-Stand am Selbsthilfetag 2024 von KISS in Stuttgart teil. Auch der geplante und von

Frau Hauser vorbereitete Ausflug nach Waldenbuch mit Besuchen im Museum der Alltagskultur und dem Ritter-Museum war ein voller Erfolg, den der Tauschrat gewürdigt hat.

Der Mitgliederstand belief sich im Jahr 2024 auf 76 Personen. Für das neue Jahr haben sich vier neue Mitglieder angemeldet (siehe Kasten rechts). *B. Ü. (5)*

Kassenbericht

Frau Hauser informierte uns über die Kassenlage. Die Einnahmen aus den Mitgliedsbeiträgen waren geringer als die Ausgaben und es gab ein Saldo von minus 524,14 €. Somit ergibt sich ein Kontostand von 3956,01 € zum 27.11.2024, dem Termin unserer Hauptversammlung. Der Tauschrat und die Kassiererin wurde en bloc entlastet. Die Versammlung beschloss mit großer Zustimmung einen Ausflug nach Schwäbisch Gmünd im Jahr 2025. Die Fahrtkosten, der Eintritt und die

Stadtführungen werden wieder von NordPool übernommen. Die Kosten für eine Einkehr übernimmt jedes Mitglied selbst. Der Termin ist noch offen. Sobald die Planung feststeht, werden wir Sie informieren.

In 2025 finden die nächsten Tauschratswahlen statt. Herr Mack möchte dann nicht mehr als Sprecher des Tauschrats antreten. Unsere Mitglieder können sich für diesen Posten bewerben.

B. Ü. (5), Fotos: D. K. (130)



Der Tauschrat informiert

Neue Mitglieder

- Frau S. M. (Nr. 50) aus Dürrolewang bietet an: Gartenberatung und Gartenarbeiten (richtig kompostieren, Gemüseanbau, Hochbeete, Obstbaum-Veredelung, Rosen schneiden, Obstbaumschnitt); Anträge erstellen für z.B. Reha, Schwerbehinderung; E-Bike Beratung; Wanderungen organisieren; Gesellschaftsspiele spielen
- Frau S. E. (Nr. 68) aus Bonlanden bietet an: Hol- und Bringdienst mit Auto; leichte Haus- und Gartenarbeit; Entrümpelung und Entsorgen, Sortieren im Haus und Garage; Psychosoziale Unterstützung
- Frau I. M. (Nr. 30) aus Plieningen bietet an: (Live Ballance) Coaching; Potentialentfaltung; Fahrdienste; Wildkräuterspaziergänge, Pesto; Mathe-Nachhilfe; Kuchen backen
- Frau K. W. (Nr. 77) aus Degerloch bietet an: »Krankenschwester-Dienst«; Stricken, Nähen Bügeln, Backen, Fenster putzen; Sprachen lernen: Eng. Franz. Spanisch

Austritte:

Frau S. K. (Nr. 20), Frau D. S. (Nr. 51)

Professioneller Baumschnitt

In meinem kleinen Garten wachsen zwei Kugel-Trompetenbäume vor sich hin und geben nicht nur den wichtigen Schatten im Sommer, sie haben auch einen sehr dekorativen wie gestalterischen Nutzen.

Dann las ich, dass so ein Kugel-Baum (bot. Bezeichnung: *Catalpa bignonioides* ‚Nana‘) alle fünf Jahre einen totalen Rückschnitt braucht, um die Kugelkrone zu erhalten, aber auch um gegen Pilzbefall resistenter zu werden.

Ich hätte einem Gärtner diesen Auftrag gegeben, da aber bei uns im NordPool ein neues Mitglied, Fr. S. M. (Nr. 50), diese Arbeit auch anbietet, bin ich zu dem Entschluss gekommen, bei unserem Neuzugang anzufragen. Und sie hatte Interesse daran und die Zeit dazu, den Baum zu schneiden.

Es sollte schon im Frühjahr an einem frostfreien Tag sein. Es wurde ein Termin ausgemacht. Wir hatten sehr viel Glück mit dem Wetter, der Himmel war klar und die Sonnenstrahlen fielen auf den kleinen Garten hinter meinem Haus.

Sie kam mit S-Bahn und den Rest per E-Fahrrad zu mir. Die Standleiter stellte ich ihr zur Verfü-



gung, die große Astschere, Säge und eine Rebschere hatte sie mitgebracht.

Dann ging es los. Während an meinen zwei Bäumen die Verästelungen immer weniger wurden,

wuchs der Astberg unter den Bäumen beträchtlich an. Ich habe gleich damit angefangen die Äste so klein zu schneiden, dass sie in die braune Biotonne passten.

Es wird sich mengenmäßig mit einer Tonnen-Leerung nicht ausgehen. Die komplette Entsorgung wird sich über einige Wochen hinziehen müssen. Was für mich kein Problem darstellt, weil ich diese Arbeit gerne verrichte, allerdings nur bei gutem Wetter.

Frau M. hat diesen Rückschnitt sehr toll ausgeführt. Für sie war dieser Kugel-Baum auch ein

Neuling und sie ist neugierig auf das Austreiben im Spätfrühjahr. Ich habe ihr versprochen, Fotos vom begrüneten Baum zu senden.

Sie arbeitet gerne mit Bäumen und möchte für die »NordPooler« ihr Wissen, wie man Bäume und anderes Gehölz optimal schneidet, weitervermitteln. Gerne gibt sie Auskunft.

Es war ein schöner Nachmittag, wir hatten eine kleine Teepause eingelegt und viel geredet. Es zeigt sich wieder: NordPool kann mehr als nur Dienstleistung. Und das soll nach meinem Wunsch auch so bleiben. *B. Ü. (5)*

Ausmisten und befreien von Altlasten bringt Ordnung und Zufriedenheit ins Leben

»Eines Tages fällt dir auf, dass du 99 % nich' brauchst. Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg, denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck.«

(Silbermond)



Eines Tages fällt dir auf, dass die Schränke immer voller werden und sich kein Platz für Neues findet! Du kommst zu dem Schluss mindestens 90% davon sind eigentlich überflüssig! Ausmisten ist angesagt! Doch wo fängt man an? Garage, Keller, Küche oder Schränke ... oje ... schon geht die Lust verloren; die Tür vom Schrank klappt zu! Spätestens an diesem Punkt kann ich dir mit

nützlichen Tipps und der nötigen Motivation helfen. Die Entscheidung es zu tun, triffst du allein und schon bald wirst du merken, wie befreiend und leicht sich das anfühlt, wieviel mehr Luft zum Atmen du hast.

Ich, S. E. (Nr. 68), biete Hilfe beim Aussortieren, Ausmisten und Entrümpeln an.

S. E. (68)

Marktteil – Unsere Angebote

Jeder einzelne von uns im NordPool hat einiges anzubieten. Daher ist unsere Liste »Marktteil« auch so lang und vielseitig. Ist sie aber noch aktuell? Kann einiges wieder entnommen werden, weil es nicht mehr ausgeführt werden kann? Oder gibt es neue Ideen und Angebote? Auch die Rubrik »Verleihen« darf erweitert werden. Wer hat ein tolles Gerät, das man nur wenig braucht und sich gut zum Verleihen eignet?

Mit Ihrem neuen Angebot möchten wir unsere Vielfalt bei NordPool erweitern. Anmeldung neuer Tausch-Angebote geht über unser NordPool-Mitglied B. H. (Nr. 57).

Unsere Angebote (Stand 31.10.2024)	
1 Rund ums Haus	
1.1 Handwerkliche Arbeiten	
Auf- und Abbau (95)	Stricken (einfache Sachen auch m. Wolleangebot) (70)
alte Tapeten entfernen (18),(94)	Stricken (27)
Betonhöckerarbeiten (94)	Strick- und Näharbeiten (kleinere) (29)
Dübel, Schrauben anbringen (41)	
Elektroarbeiten (2),(22),(36)	
elektronische Geräte einstellen (23)	
Fernseh-/Videoanschluss (2),(3),(23)	
Handw. Arb. allg. (2),(7),(23),(36),(42),(91),(94)	
Lampen montieren (36),(94)	
Malerarbeiten (5),(51)	
Möbel zusammenbauen (51),(94)	
Möbel reparieren (94)	
Parkett schleifen/reinigen/pflegen (142)	
Rauchmelder installieren (94)	
Renovierungsarbeiten allg. (51),(94),(96),(138)	
Reparaturen (142)	
Reparaturen, Kleinreparaturen (23)	
Reparat. v. Installationen Sanitär, Heizung, Solar (144)	
Satellitenanlagen installieren und einstellen (23)	
Schreinerarb. (Leichte) (142)	
streichen u. spachteln (94)	
	2 Garten / Pflanzen
	Balkonbepfl. Beratung, Ausführung (26),(51)
	Bepflanzen v. Betonschalen u. Töpfen (39)
	Betreuung v. Zimmerpfl. u. Garten (39),(57)
	Blumen gießen (57),(89),(95),(90),(96),(101)
	Blumen gießen, umtopfen (51),(57),(96)
	Brennholz (57)
	Gartenarbeit, Gartenbetreuung (27),(51),(79),(91),(95),(96)
	Gartenarbeiten (Leichte) (48),(101)
	Garten gießen (51),(57),(65),(96)
	Gartenpflanzen (57)
	Grabpflege (48),(51),(57),(101)
	Grabpflege Ostfilder Friedhof (27)
	Heckenschnitt (101)
	Heckenschnitt (51),(94)
	Obst ernten und gemeinsam verarbeiten (108)
	Rasen mähen (48),(94),(96),(107)
	Schoren (94)
	Wirkkräuter (Sammeln, Verarbeiten) (106)
	3 Rund ums Essen
	Rackern allgemein (31),(88),(92),(98),(120),(146)
	Brot (34),(64),(70),106
	Essensangebote nach Rücksprache (108)
	Flachweidel (34)
	Großmutter-Rezepte (60)
	Hefezopf m. oder ohne Rosinen (31),(34),(43),(97)
	Käsegebäck (18)
	Käse (70)
	Kuchen allg. (19),(34),(43),(55),(64),(70),(75),(82),(95),(115)
	außergewöhnliche Kuchen und Torten (19),(52)
	Nusskuchen, Mandel-, Kirsch-Schokoladenkuchen (115)
	Rühr- u. Schmandkuchen (18)
	Schokunusskuchen (51)
	Sternenbrotkuchen (40)
	Torten (Salze, Creme) (18),(19),(34)
	Vollkornkekse, Brötchen (75)
	Weihnachtsgebäck (51),(97)
	Kochen allg. (31),(39),(83),(88),(92),(95),(146)
	Bratlinge vegetarisch (75)
	Desserts (18),(51)
	Fleischküche (29),(45)
	Großmutter-Rezepte Säfte, Marmeladen, Liköre (60)
	Herzhafes für Imbiss oder kaltes Buffet (8)
	Himbeermarmelade aus eigenem Garten (70)
	Holunderblütenessig (105)
	Holunder-, Johannisbeer-, Quittengelee (64)
	Holundersirup (57)
	Hustensaft, eigene Herstellung (75)
	Johannisbeergelee (27)
	Kalte Platten (19)
	Marmelade (34),(64)
	Maultaschen (29),(31),(34)
	Pizzateig (57)
	1.2 Hilfe im Haushalt
Arb. im Haush. Allg. (51),(72),(88),(91),(97),(107)	
Briefkasten leeren (65)	
Bügeln allgemein (45),(51),(65),(82),(96)	
Bügeln Hemden (20),(51)	
Entrümpeln bzw Aufräumen (36),(45),(51),(94)	
Fenster putzen (45),(51),(72),(138)	
Feste organisieren (m. k. Buffet u. Süßspeisen) (82)	
Flohmarktassistentin (96)	
Flohmarktassistentin (51),(70)	
Hilfe b. Einkaufen (95)	
Hilfe b. Festen (55),(92),(101)	
Hilfe b. Ordnen u. Org. i. Haushalt (20),(101)	
Hilfe b. Umzug (51),(94),(96),(97),(138),(142),(144)	
Haushalt ausmisten (96),(101)	
Kehrwoche (45),(51),(143)	
Küchenhilfe, nicht kochen (28) NEU	
Putzarbeiten (45),(51),(96)	
Putzservice (96)	
Umzugsvorbereitung (96)	
Unterst. b. Ord. u. Sort. v. Keller u. Nachlass (104)	
Urlaubs-service (26),(35),(48),(57),(75),(89),(96)	
Waschen (45),(51),(96)	
	1.3 Näh- und Handarbeiten
alles aus Wolle (Socken, Schals, Stulpen, Capes) (60)	
Flickarbeiten (31),(143)	
Häkeln, Stricken (45),(59),(82)	
Handarbeiten (51),(98)	
Knöpfe annähen (Knopfsammlung) (8),(51),(57)	
Näharbeiten (prof.) (122)	
Näh-/Schneidewerk. (31),(55),(98)	
-Polsterbezüge (5),(51)	
-Vorhänge, Kissen (51),(92)	
Socken stricken (27),(34),(140)	
Stopfen (45)	



Wie kann ich mal auf besondere Weise EW bekommen

Ich kaufe günstig eine große Packung Lebensmittel ein, schaue dabei, dass es ein großzügiges Verfallsdatum hat. Dann biete ich es unseren NordPool-Mitgliedern über den E-Mail-Verteiler an. Vielleicht gibt es einen dankenden Abnehmer.

Man kann das Produkt auch vorab über unseren Verteiler ankündigen. So bleibt man nicht auf einer zu großen Menge »sitzen«, falls es keinen Interessenten gibt. Und schon ist wieder eine Tauschaktion zustande gekommen.



Termine - Termine - Termine

- Do. 22.05.2025 18.30 Uhr
- Do. 28.08.2025 18.30 Uhr
- Do. 23.10.2025 18.30 Uhr

jeweils Stammtisch – FaZ, Heilbronner Str. 109

- Sa. 29.03.2025 14.30 Uhr

Oster-Tauschmarkt, Gemeindesaal St. Georg

- Sa. 13.12.2025 14.30 Uhr

Weihnachtstauschmarkt, Gemeindesaal St. Georg

Kleingedrucktes

NordPool*aktuell* erscheint vierteljährlich und enthält die aktuellen Angebote der Mitglieder sowie allgemeine Informationen zum Tauschring und Tauschgeschehen.

NordPool*aktuell* wird kostenlos zusammen mit der Mitgliederliste an alle Mitglieder verteilt.

Alle Angebote gelten im Sinne der Nachbarschaftshilfe und dürfen ausschließlich von Mitgliedern des NordPools genutzt werden.

Die Redaktion behält sich vor, von den Mitgliedern eingereichte Texte zu kürzen, ggf. zu verändern oder auch nicht zu veröffentlichen.

Diese Ausgabe von **NordPool*aktuell*** erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für konstruktive Kritik, Anregungen und Mitarbeit sind wir dankbar! Allgemeine Informationen und Geschichten, Berichte usw., die in **NordPool*aktuell*** erscheinen sollen, bitte an M. W.-T. (93) senden.

Die nächste Ausgabe des **NordPool*aktuell*** erscheint im Mai 2025.

Redaktionsschluss: 30. April 2025

Der nachfolgend beigefügte Marktteil von **NordPool*aktuell*** enthält alle Angebote unserer Mitglieder, eingeteilt in verschiedene Rubriken.

Tausch-Angebote für den Marktteil oder eventuelle Änderungen sind an B. H. (57) zu richten.

Aufträge zum Versand von Rundmails mit Tausch-Angeboten oder Tausch-Nachfragen sind an nordpool-stuttgart@web.de zu richten. Das Büro-Team bearbeitet die Aufträge umgehend und verschickt eine Rundmail an die Mitglieder.

Nach jedem Tauschgeschäft müssen folgende fünf Daten möglichst zeitnah (max. 14 Tage) schriftlich an D. H. (105) gemeldet werden:

- EW-Abbuchung bei: (Name u. Nr.)
- EW-Gutschrift für: (Name u. Nr.)
- Auftrag/Kaufobjekt
- Vergütung in EW
- Datum der Ausführung

Aus Gründen des Datenschutzes dürfen die Daten der Mitgliederliste ausschließlich für NordPool-Zwecke verwendet werden. Jegliche Nutzung anderer Art ist untersagt und führt bei Missbrauch zu strafrechtlicher Verfolgung.

Kontakt

Tauschring NordPool
 c/o Erwin Mack
 Deidesheimer Str. 43 C
 70499 Stuttgart
 Tel. 07 11 / 889 17 67 (Erwin Mack)
 E-Mail: nordpool-stuttgart@web.de
 Internet: www.nordpool-stuttgart.de
 Bankverbindung: NordPool
 IBAN: DE35 6005 0101 0002 0542 74