

# generation **55**plus

MAGAZIN FÜR FORTGESCHRITTENE

## Guter Schlaf ist lebenswichtig!



Wir gehen Schlafproblemen auf den Grund. **Seite 16**

## Feste feiern in Straubing!



In der bayerischen Stadt herrscht gute Laune. **Seite 24**



## Leichte Küche ist nicht schwer!

Mit weniger Fett mehr Genuss schaffen. **Seite 30**

Jetzt online bestellen!

Investieren Sie nachhaltig  
[www.Recycling-Gold.de](http://www.Recycling-Gold.de)



# JETZT IST DIE ZEIT!

So richtig aktiv sein ist im Frühsommer besonders schön.



Liebe Leserin, lieber Leser,

als Baden-Württemberg gegründet wurde, war der heutige Ministerpräsident Winfried Kretschmann schon vier Jahre alt. Das zeigt, wie jung und knusperig der Südstaat heute noch ist. Oder „The Länd“, wie die Experten aus der Werbeabteilung in Stuttgart neuerdings sagen. Was zugegebenermaßen ein wenig albern klingt. Aber beweist, dass der Humor im Bundesland auch seinen Platz hat. Wir feiern jedenfalls die Möglichkeiten und gehen in diesem Heft mit ihnen auf „Länd-Partie“!

Herzliche Grüße,  
Ihr Ralf Deckert & Team

Ralf Deckert

Haben Sie Fragen, Kritik oder Anregungen? Schreiben Sie uns einfach:

Redaktion generation55plus  
Postfach 1268  
73602 Schorndorf  
redaktion@baumeister-verlag.de

Abo-Service  
Tanja Klein  
07181-20727-0

# Editorial & Inhalt

## Juni 2022



### Der Broadway hat wieder aufgesperrt!

Auf New Yorks Bühnen ist immer was geboten. **Seite 22**

### Vielfältige Tipps und Hilfsmittel „live“ erleben!

Fachmesse für besseres Sehen in Stuttgart. **Seite 28**



### Mehr Tiergehege geht nicht!

Der Mundenhof in Freiburg ist ein ganz spezieller Flecken Erde und lädt zum Ausspannen. **Seite 38**



### Gefühlsstrudel von Bruno Cappagli

Württembergische Landesbühne Esslingen **Seite 44**



### LEBEN RETTEN ÜBER DAS EIGENE LEBEN HINAUS

UNTERSTÜTZEN SIE ÄRZTE OHNE GRENZEN MIT IHREM TESTAMENT. Mehr Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“:

www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentsspende

Ansprechpartnerinnen:  
Sinah Scheffler und Katharina Nägler  
Telefon: 030 700 130-145  
Mail: testament@berlin.msf.org



<b>INHALT</b>	
<b>Editorial</b>	<b>2</b>
<b> Tipp des Monats</b>	<b>3</b>
<b> Titel</b>	<b>4</b>
<b> Aktuelles</b>	<b>13</b>
<b> Spezial „Gut schlafen“</b>	<b>14</b>
<b> Urlaub &amp; Reisen</b>	
New York: Vier Broadway-Klassiker	<b>24</b>
<b> Gesundheit &amp; Wohlbefinden</b>	
Fachmesse besser sehen in Stuttgart	<b>28</b>
Triggerpunkte & Faszien	<b>29</b>
<b> REGIO</b>	
Stuttgart und Umgebung	<b>32</b>
Landkreis Ortenau	<b>36</b>
Freiburg, Breisach und Markgräflerland	<b>38</b>
<b> Haus &amp; Garten</b>	
Jetzt wird's persönlich: Welche Biene bist du? Seelenfrieden: smartes Alarmsystem mit Rundum-Schutz	<b>40</b>
<b> Kunst &amp; Kultur</b>	
Ein Lebenswerk in fünf Bänden Gefühlsstrudel von Bruno Cappagli	<b>44</b>
<b> Rezept des Monats</b>	<b>31</b>
<b> Ratgeber Recht</b>	<b>46</b>
<b> Impressum</b>	<b>47</b>
<b> Ratgeber Geld</b>	<b>47</b>
<b> Ratgeber Vorsorge</b>	<b>48</b>
<b> Sudoku &amp; Kniffelschach</b>	<b>49</b>
<b> Rätsel</b>	<b>50</b>
<b> Horoskop</b>	<b>51</b>
<b> Promi-News</b>	<b>52</b>
<b> Gewinnspiel</b>	<b>54</b>

## Tipp des Monats

JUNI

### Hörgerät mit Fitness-Check

Mit Phonak Audéo Fit verbessert sich nicht nur das Gehör, sondern auch Gesundheit und Wohlbefinden



Mehr Infos unter: [www.phonak.com](http://www.phonak.com)

Wir alle lieben ein geschäftiges Leben voller einzigartiger Erlebnisse. Ein gutes Gehör ermöglicht uns, besser mit unseren Mitmenschen zu kommunizieren und in jedes Erlebnis einzutauchen. Die neuen Hörgeräte Audéo Fit bieten ein unvergleichliches Hörerlebnis mit direktem Zugang zu den Klängen des Lebens, kombiniert mit einem Zugang zu relevanten Gesundheitswerten des eigenen Körpers.

In Zusammenarbeit mit der myPhonak App zeigt Audéo Fit die Herzfrequenz über den ganzen Tag hinweg mit Hilfe eines Herzfrequenzsensors an. Die Verfolgung von Gesundheitsdaten befähigt Nutzer\*innen, eine gesündere Version von sich selbst zu erhalten. So lassen sich ganz einfach gesetzte Ziele überprüfen, um die eigene Fitness zu verbessern.

#### Tracking von Gesundheitsdaten

- Herzfrequenz • Schrittzähler
- Aktivitätslevel • Zurückgelegte Distanz • Optionale Zielsetzung
- Durchschnittliche Tragedauer in unterschiedlichen Hörumgebungen.



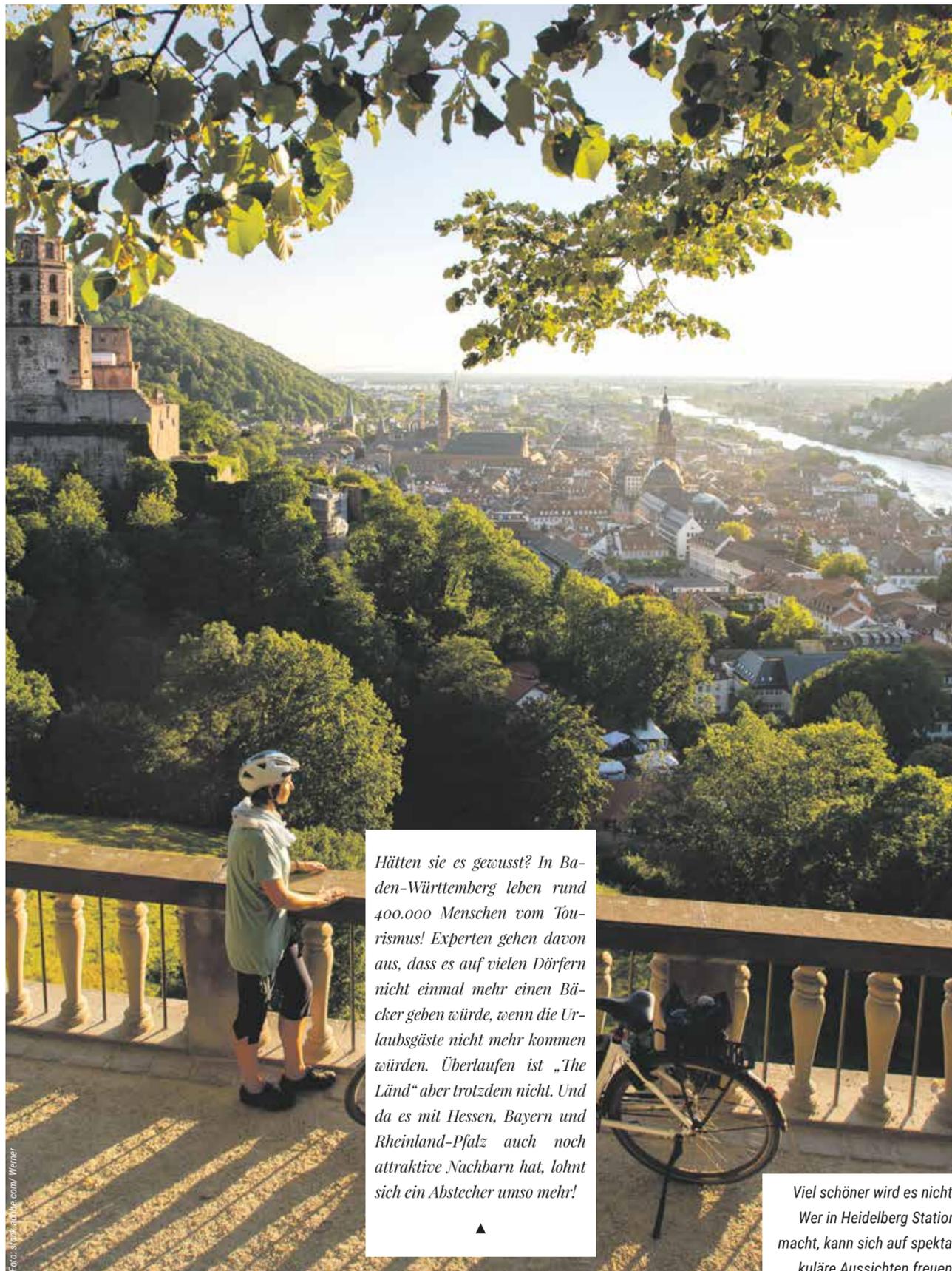
#### Direkte Anbindung an Bluetooth

Einen zusätzlichen Komfort bietet die direkte binaurale Anbindung der Paradise Hörgeräte an Smartphones, TV und vieles mehr. Phonak Paradise verbindet sich direkt mit iOS®, Android™- oder anderen bluetoothfähigen Geräten, so dass die Audiosignale direkt an die Hörgeräte gestreamt werden können. Eine verbesserte Konnektivität der kleinen Klangwunder erlaubt die gleichzeitige Kopplung mit zwei bluetoothfähigen Geräten.

#### Breites Spektrum an Klängen

Neben den Funktionen zur Erfassung von Gesundheitsdaten bietet Audéo Fit die unübertroffene Klangqualität und die universelle Konnektivität der aktuellen Phonak Paradise Reihe.

- Brillantes Sprachverständnis
- Klarer, natürlicher Klang
- Leistungsstarke Smart Apps
- Verbinden sich mit Smartphones, TV, Roger™ Mikrofonen und mehr
- Tap Control für einfachen Zugriff auf Bluetooth® Funktionalitäten.



Hätten sie es gewünscht? In Baden-Württemberg leben rund 400.000 Menschen vom Tourismus! Experten gehen davon aus, dass es auf vielen Dörfern nicht einmal mehr einen Bäcker geben würde, wenn die Urlaubsgäste nicht mehr kommen würden. Überlaufen ist „The Länd“ aber trotzdem nicht. Und da es mit Hessen, Bayern und Rheinland-Pfalz auch noch attraktive Nachbarn hat, lohnt sich ein Abstecher umso mehr!



Viel schöner wird es nicht! Wer in Heidelberg Station macht, kann sich auf spektakuläre Aussichten freuen!

Foto: stock.adobe.com/Werner

# DAS „LÄND“ DER UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN

Im Süden der Republik kommt jeder in seiner Freizeit auf die Kosten!

Im Süden ist Urlaubsspaß garantiert“, so sagen es die Experten der baden-württembergischen Tourismus Marketing Gesellschaft in Stuttgart. Kein Wunder, denn Baden-Württemberg, oder „The Länd“, wie die Marketing-Profis neuerdings sagen, ist ein Land der unbegrenzten Möglichkeiten direkt vor unserer Haustür. Das noch dazu in diesem Jahr seinen 70. Geburtstag feiern darf, was ja auch ein besonderer Anlass ist, sich in den beiden Landesteilen auf Entdeckungsreise zu begeben!

Nehmen wir einmal an, wir hätten satte drei Wochen frei, um ein ganzes Bundesland zu erkunden: Wir könnten Tagesausflüge machen und feststellen, dass es in Baden-Württemberg vom weltbesten Freizeitpark über zahlreiche Schlösser und

Burgen bis hin zur mondänen Shopping-Welt in Metzingen praktisch alles gibt, was man bei einer Weltreise auch für sich entdecken möchte.



Wo diese Shopping-Queens zugeschlagen haben, wissen wir auch nicht so genau. Vermutlich aber im Südwesten. Denn zufrieden sind sie ja!

Die Touristiker in Stuttgart haben auf ihrer Homepage gleich 20 Top-Ausflugsziele für uns zusammengestellt. Mit dabei: Die höchsten Wasserfälle Deutschlands in Triberg im Schwarzwald, der Europa Park in Rust in der

Ortenau, der sich hinter keinem der großen Namen der Welt der Freizeitparks verstecken muss, das Heidelberger Schloss, das weltweit ein

Traumziel für Romantiker ist und das Zisterzienser Kloster in Maulbronn, dessen Rang als Weltkulturerbe von der UNESCO anerkannt worden ist und das die besterhaltene mittelalterliche Klosteranlage nördlich der Alpen darstellt.

Aber auch die abwechslungsreiche Natur im Südwesten ist immer wieder ein lohnendes Ziel: Von der atemberaubenden, einzigartigen Vulkanlandschaft rund um Vogtsburg am Kaisersuhl über die faszinierenden Pfahlbauten aus längst vergangener Zeit in Unteruhldingen am Bodensee, die liebevolle Bodensee-Insel Mainau und spektakuläre Landschaft der Wutachsenschlucht im Schwarzwald bietet Baden-Württemberg (bis auf Sandstrand und alpine Gletscher) nahezu eine ganze Welt an Natur- und Landschaftserlebnissen auf kurzen Wegen.

Mit am unmittelbarsten erlebt man Baden-Württemberg freilich zu Fuß oder mit dem Rad: Mit über 5.000 km Radwegen und mehr als 20 sogenannten Landesfernradwegen bleibt einem kei-

## Die besten Ausflugsziele und Kulturtipps

ne Attraktion verborgen. Der Klassiker ist dabei der Radweg „Liebliches Taubertal“, der vom Radlerverband ADFC regelmäßig mit 5 Sternen ausgezeichnet wird und somit auch über Baden-Württemberg hinaus Standards für den Fahrrad-Tourismus setzt. Übrigens: Viele Gastronomen haben den Trend aufgeschnappt und bieten „Bett + Bike“ Unterkünfte für Fahrradreisende. Und da Baden-Württemberg neben schöner Landschaft auch eine hervorragende Küche zu bieten hat, empfehlen sich Genießer-Strecken wie der Kaiserstuhlradweg oder die sportlich anspruchsvollere Rebland-Tour in Baden oder der rund 350 km lange Württemberger Weinradweg natürlich ganz besonders für Touren, bei denen die Lebensfreude groß geschrieben wird.

Wer mehr Appetit auf Kultur hat, wird in den wunderschönen Städten im Südwesten fündig: Baden-Baden mit seinem weltbekannten Festspielhaus ist ein Mekka für Musikfreunde, Freiburg mit seinem



Viele Kulturen haben im Südwesten ihre Spuren hinterlassen.

Wahrzeichen, dem Freiburger Münster, bietet den schönsten Kirchturm der Christenheit als Attraktion, in Mannheim, der Industriemetropole im Nordwesten des Landes, versüßt der weitläufige Luisenpark uns das Leben in der City, während uns in Rastatt die Barockresidenz in ihrer Herrlichkeit samt Prunksaal und Schlossgarten verzaubert. Stuttgart als Landeshaupt ist freilich auch einen Ausflug wert dank seiner zahlreichen Museen, Galerien, dem Staatstheater mit der Oper und dem international bekannten Ballett, dem Alten

Schauspielhaus, Theaterhaus und der Liederhalle, um nur einige Attraktionen zu nennen.

Wie grenzenlos das weltoffene Bundesland Baden-Württemberg wirklich ist, erfährt man aber erst, wenn man ei-



Genuß a la Schwarzwald: Schinken gehört dazu!



Mediterrane Weite genießt man am Bodensee.



Rastatt lockt mit seinem prunkvollen Schloss.



Zeugen einer längst vergangenen Kultur: Die Pfahlbauten am Bodensee.

## Die besten Ausflugsziele und Kulturtipps

nen Blick in den Veranstaltungskalender der Tourismus GmbH wirft, der bis Ende des Jahres noch über 30.000 (!) Tipps für uns bereithält! Vom (längst ausverkauften) Rock-Spektakel der Weltklasse beim Southside Festival in Neuhausen ob Eck Mitte Juni bis zum spektakulären Drachenbootrennen auf dem Schluchsee im Hochschwarzwald im August ist die Auswahl also endlos und ermuntert uns, die Welt zu erkunden und damit direkt vor der eigenen Haustür anzufangen!

Ralf Deckert

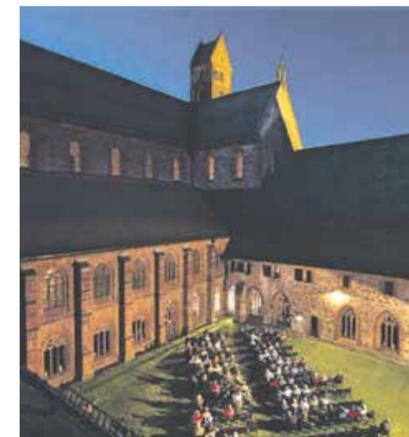


Über den Dächern der Altstadt Freiburgs: Blick auf das Freiburger Münster, welches zu den lohnendsten Zielen im Land gehört.

# Kultursommer Nordschwarzwald

**Kulturelle Vielfalt und Highlights in der Region Nordschwarzwald erleben – ein Culturevent der besonderen Art!**

Der erste Kultursommer 2021 war ein voller Erfolg und so macht auch der zweite Kultursommer Nordschwarzwald 2022 wieder Lust auf Kultur! Vom 15.07. – 14.08.2022 wird es ein attraktives, gebündeltes Kulturangebot in den Kreisen Calw und Freudenstadt, dem Enzkreis und der Stadt Pforzheim geben. Rund 100 Veranstaltungen sorgen dafür, dass bei Musikfans, Kunst-, Theater- und Literaturliebhabern keine Langweile aufkommen wird. So vielfältig das Programm und die Locations sind, so breit ist auch die Adressatengruppe, jeder wird sein persönliches Highlight finden. Für besondere Erlebnisse in ausgefallener Kulisse stehen die Klosterkonzerte in Maulbronn und Alpirsbach, das Rossini Opernfestival in Bad Wildbad, der Klostersommer Calw mit Top Konzerten u.a. mit Udo



Lindenberg und Nicolas Santos und dem CoKo Enz Open-Air. Traditionell geht es u.a. beim Schäferlauf in Wildberg zu, der Gerbersauer Lesesommer in Calw lässt Erinnerungen an Hermann Hesse wach werden. Die Burg Löffelstolz in Mühl-

acker wird zur Draußen-Kulisse für Theater und Tanz, ebenso wie das Schloss Neuenbürg. Beim großen Pforzheimer Innenstadt Festival CoKo werden regionale und internationale Künstler für Begeisterung sorgen, u.a. mit Milow, Laith Al-Deen, Cassandra Steen und Fools Garden. Ein Aufgebot an Open-Air Kinos, Ausstellungen, Märchenstunden, Figurentheater, Lesungen, Zeitreisen zurück ins Mittelalter und Lichtshows, spannungsvoll und abwechslungsreich. Gehen Sie in der Region auf Entdeckungstour, erkunden Sie die landschaftliche Schönheit und neue Orte mit ihren Sehenswürdigkeiten und erleben Sie die kulturelle Vielfalt von Maulbronn bis Alpirsbach.

Näher Informationen unter [kultursommer.nordschwarzwald.de](http://kultursommer.nordschwarzwald.de)

# Willkommen in Rastatt

## Facettenreiches Reiseziel zwischen Schwarzwald und Elsass

Barock, Kultur, Shopping und Natur: Das alles ist Rastatt. Kommen Sie mit auf einen Spaziergang durch eine facettenreiche Stadt, die gerade in den Sommermonaten ihre volle Pracht entfaltet. Dann spielt sich das Leben draußen ab und die Natur zeigt sich von Ihrer grünen Seite. Das ist die perfekte Zeit, um die Stadt und Ihre Umgebung zu erkunden.

Prachtvoller Mittelpunkt Rastatts ist die älteste Barockresidenz Süddeutschlands, die auch als „Badisches Versailles“ bekannt ist und als eines der schönsten Barockschlösser Deutschlands gilt. Kleiner, aber nicht weniger sehenswert, ist das Schloss Favorite. Noch heute können Sie dort die einzigartige Porzellan-, Glas- und Fayencesammlung der Markgräfin bewundern oder durch die englische Gartenanlage lustwandeln.



Foto: Holger Tullias (www.rastatt.de)

Innerhalb weniger Gehminuten können Sie in der Innenstadt 24 geschichtsträchtige Sehenswürdigkeiten bestaunen. Besuchen Sie auch das Stadtmuseum oder das Museum für zeitgenössische Kunst,

die Galerie Fruchthalle. Sehr gut lässt sich Rastatt auch im Rahmen einer Stadtführung erkunden, z.B. bei einer Kostümführung mit Hofdame und Nachtwächter oder bei einer Radtour zur Geschichte Rastatts.

Neben barocken Höhepunkten bietet Rastatt auch Gelegenheit für Shopping und Genuss. Schlendern Sie entspannt durch die Fußgängerzone, stöbern Sie in kleinen Geschäften oder bummeln Sie durch die Einkaufszentren. Lassen Sie sich vom Angebot der Rastatter Gastronomen verwöhnen: von feinsten Konditoreien über gepflegte Badische Küche bis hin zu internationalen Spezialitäten. Bleiben Sie gern etwas länger: Die örtlichen Hotels und Pensionen sind meist familiengeführt und empfangen Sie herzlich.

[www.tourismus-rastatt.de](http://www.tourismus-rastatt.de)

# Klein Wohnen, großes Glück

## Ausstellende auf dem NEW HOUSING – Tiny House Festival machen Wohnträume wahr

Vom 01. bis 03. Juli 2022 trifft sich die Tiny House Community auf dem NEW HOUSING – Tiny House Festival in der Messe Karlsruhe. Im begrünten Atrium, dem Freigelände der Messe Karlsruhe, entsteht ein Tiny House Dorf aus mehr als zwanzig Häusern, die besichtigt werden können. Die Ausstellenden stehen für Fragen rund um kleine Wohnformen beratend zur Seite.

Das Ausstellerangebot wird durch ein vielfältiges Programm aus Vorträgen und Workshops rund um das Thema Tiny House ergänzt. Das NEW HOUSING bietet damit eine einmalige Möglichkeit sich mit Herstellern, Zulieferern, Vereinen und sogar Tiny House Bewohner auszutauschen.

[www.new-housing.de](http://www.new-housing.de)



# Remsufer Open Air 2022:

## Starigeiger Nigel Kennedy zu Gast in Weinstadt – Ticketvorverkauf hat begonnen

Er zählt zu den erfolgreichsten und gleichzeitig schillerndsten Figuren der klassischen Musikszene: Beim Remsufer Open Air 2022 in Weinstadt präsentiert Starigeiger Nigel Kennedy am Sonntag, 10. Juli, 18 Uhr, sein neues Programm „When I'm 64“, eine fulminante musikalische Reise durch Kennedys Karriere mit Werken von Bach, Vivaldi, Hendrix, Gershwin, Beatles und eigenen Kompositionen. Seine



Foto: Carly Hyde

Einspielung von Vivaldis „Vier Jahreszeiten“ ist bis heute das

meistverkaufte Klassik-Album aller Zeiten.

Die Mühlwiesen, eine parkähnliche Anlage direkt am Remsufer im Weinstädter Stadtteil Großheppach, bilden den zauberhaften Rahmen für das Remsufer Open Air. Die Park- und Veranstaltungsfläche wurde zur Remstal Gartenschau 2019 geschaffen und erfreut sich seitdem großer Beliebtheit.

Alle Infos + Tickets: [www.remsufer-open-air.de](http://www.remsufer-open-air.de)

# SCHMUCKWELTEN Pforzheim

## Faszinierende Erlebnis- und Einkaufswelt

Besuchen Sie Europas größtes Schmuck- und Uhrenhaus in der Goldstadt Pforzheim. In einem europaweit einzigartigen Ambiente werden auf zwei Etagen ungeahnte Möglichkeiten des Einkaufens goldener sowie brillanter Meisterwerke präsentiert. Die Vielfalt mit über 150 Schmuck- und Uhrenmarken ist Grund genug, den SCHMUCKWELTEN einen Besuch abzustatten.

Erleben Sie unvergessliche Stunden in der Gläsernen

Manufaktur und der Werkstatt zum Mitmachen.

Spüren Sie hautnah 250 Jahre Kompetenz und Tradition!

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Montag bis Samstag: 10 – 19 Uhr

**SCHMUCKWELTEN Pforzheim**  
Westliche Karl-Friedrich-Straße 56  
75172 Pforzheim  
Tel. 07231 80006-0  
[www.schmuckwelten.de](http://www.schmuckwelten.de)



SCHMUCKWELTEN Pforzheim

## Goldstadt Pforzheim

hautnah erleben – ein brillantes Einkaufserlebnis

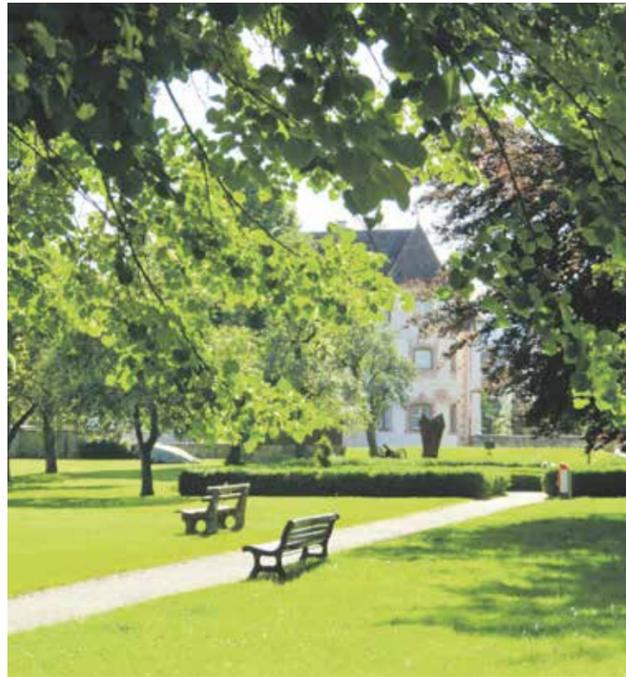
Erleben Sie Europas größtes Schmuck- und Uhrenhaus auf zwei Etagen.

Spüren Sie 250 Jahre Kompetenz und Tradition. Über 150 Schmuck- und Uhrenmarken in allen Preislagen sowie spannende Erlebniswelten.

**SCHMUCKWELTEN Pforzheim**  
Westliche Karl-Friedrich-Straße 56, am Leopoldplatz, 75172 Pforzheim  
Tel. 07231 80006-0 . [info@schmuckwelten.de](mailto:info@schmuckwelten.de)  
[www.schmuckwelten.de](http://www.schmuckwelten.de)

# Schloss Glatt

## Kultur- und Museumszentrum



In unmittelbarer Nähe zum Neckartal liegt das romantische Wasserschloss Glatt. Das Zentrum des Ortes bildet die imposante Schlossanlage, die zu den wenigen erhaltenen Wasserschlossern des Landes gehört.

Das dreiflügelige Schloss mit vier Ecktürmen und einem in die Schildmauer eingefügten Turm steht heute vollständig in einem wiederhergestellten Weiher. An der Nordseite des Schlosses befindet sich ein Hof, der an drei Seiten von Wirtschaftsgebäuden umschlossen wird. Das Wasserschloss wurde für Museumszwecke ausgebaut und dient

seit 2001 als Kultur- und Museumszentrum. Es beherbergt im Hauptgebäude und in der Zehntscheuer vier museale Einrichtungen.

Im Schlossmuseum (Ostflügel) wird die Geschichte von Schloss und Dorf unter besonderer Berücksichtigung des Verhältnisses von Herrschaft und Untertanen lebendig. Die Herren von Neuneck beherrschten das Dorf Glatt vom 13. Jhd. bis zu ihrem Aussterben 1671. Im 18. Jhd. unterstand die Herrschaft Glatt den Fürstbäben des Klosters Muri (1706–1803). Das Kloster Muri bescherte der Herrschaft einen Innovationsschub.

Das Bauernmuseum im Schloss Glatt zeigt das Leben der Bauern am oberen Neckar und gibt Einblicke in den ländlich-bäuerlichen Alltag der Region bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts. Schwerpunkte der Dokumentation sind das ländliche Handwerk und die Arbeit auf den Feldern von der Saat bis zur Ernte. Daneben widmet sich das Museum dem bäuerlichen Wohnen und der Kleiderherstellung. In der Ausstellung werden die sozialen und politischen Strukturen des Dorfes verdeutlicht.

Das Adelsmuseum dokumentiert die Geschichte des Adels am oberen Neckar und macht anhand von Sachüberresten die Lebensformen des Adels im Mittelalter und früher Neuzeit verständlich. Ausgestellt sind Bauplastik und Keramik von Burgen, Porträts, Mobiliar und Wohnungsinventar aus Schlössern sowie Archivalien und Li-

teratur. Die Exponate stammen teils aus öffentlichem Besitz, teils aus dem Besitz von Adelfamilien der Region.

In der Galerie Schloss Glatt werden in einer Dauerausstellung wie auch in Sonderausstellungen Werke der bildenden Kunst präsentiert, die für den Kulturraum am oberen Neckar von konstitutiver Bedeutung waren und sind. Die Dauerausstellung erzählt die Erfolgsgeschichte der Bernsteinschule, der legendären Kunstschule im ehemaligen Kloster Bernstein bei Sulz am Neckar, die als „Keimzelle der Nachkriegskunst“ in die Kunstgeschichte Südwestdeutschlands eingegangen ist.

Kultur- und Museumszentrum  
Schloss Glatt, 72172 Sulz  
am Neckar-Glatt  
Telefon: +49 7482-80 77 14  
schloss-glatt@sulz.de  
[www.schloss-glatt.de](http://www.schloss-glatt.de)



# Das Mineralbad Berg

## Eine Oase der Ruhe im Herzen Stuttgarts

Das Mineralbad Berg ist eine der drei Thermen in Stuttgart, der Stadt mit dem größten Mineralwasservorkommen in Westeuropa. Täglich sprudeln 44 Millionen Liter des kostbaren Nass aus zahlreichen Quellen. Sechs dieser Mineralwasser-Quellen füllen und durchströmen die drei Schwimmbecken des traditionsreichsten Stuttgarter Mineralbads. Alle sechs sind mit dem Prädikat staatlich anerkannte Heilquelle ausgezeichnet. Ein wahrer Naturschatz, der dafür sorgt, dass im Mineral-Außenbecken mit einer Schüttung von ca. 50 Liter/Sekunde, dem daraus folgenden hohen Durchfluss sowie der naturgegebenen Wassertemperatur von ca. 22 °C, in chlorfreiem, naturbelassenem und stark kohlenstoffhaltigem Mineralwasser geschwommen werden kann. Das Wasser im Mineral-Innenbecken in der Badehalle wird im Sommer auf 30 °C und im Winter auf 32 °C erwärmt und sorgt damit für ein wohlig warmes Gefühl bei allen Erholungssuchenden. Im neuen Mineral-Bewegungsbad, in dem eine Vielzahl von Gesundheits- und Fitnesskursen für Körper, Geist und Seele stattfinden, kann man bei angenehmen 30 °C zur Ruhe kommen.

Der Sauna-Bereich im Mineralbad Berg wird traditionell geschlechtergetrennt betrieben. Ob sanftes Schwitzen im Warmluftsauna mit Aroma bei ca. 60–65 °C oder ein heißer Aufguss in der ca. 90–95 °C warmen Aufgusssauna: Saunaherzen werden höher schlagen.

Das Mineralbad Berg besticht durch seinen einmaligen und prägenden Charakter der 1950er-Jahre: Treppengeländer, Fliesen und Mobiliar sind dem Stil von damals nachempfunden und tragen wesentlich zum heutigen Charme des generalsanierten Bades bei. Früher wie heute beeindruckend: Der parkähnliche Außenbereich mit seinem alten Baumbestand und dem großen Außenbecken, das anmutet wie ein See.

**Das Mineralbad Berg**  
Am Schwanenplatz 9  
70190 Stuttgart  
Telefon +49 711 216-99890

**Öffnungszeiten, Eintrittspreise und Kontakt:**  
[www.stuttgarterbaeder.de/mineralbadberg](http://www.stuttgarterbaeder.de/mineralbadberg)  
Verkehrsanbindung:  
Das Mineralbad Berg ist mit den Stadtbahnlinien U1, U2 und U14 bis Haltestelle Mineralbäder zu erreichen.



**Einfach mal auf den Reset-Knopf drücken?** Inmitten von herrlicher Park-Landschaft liegt Stuttgarts legendäres Schwimmbad. Idealer Park-Platz um Energiereserven wieder aufzuladen. Tauchen Sie ein und gönnen Sie sich quellfrische und erholsame Stunden.

Am Schwanenplatz 9, 70190 Stuttgart, Tel. +49 711 216-99890 [stuttgarterbaeder.de](http://stuttgarterbaeder.de)

## Museum Haus Dix

Besuchen Sie Otto Dix am Bodensee



Otto Dix vor seinem Haus in Hemmenhofen am Bodensee, 1961, Foto: Hannes Kilian

Auf der idyllischen Höri gelegen, steht heute noch das einstige Wohn- und Atelierhaus von Otto Dix (1891–1969). Er zählt zu den wichtigsten Malern des 20. Jahrhunderts und wurde in den 1920er-Jahren zum führenden Vertreter der Neuen Sachlichkeit. Als 1933 die Nationalsozialisten an die Macht kamen, wurde sein Werk als entartet diffamiert und er verlor seine Professur in Dresden. Dix siedelte 1936 nach Hemmenhofen über und bezog mit seiner Frau Martha und den Kindern Nelly, Ursus und Jan das neue Zuhause mit Sicht auf den Bodensee.

Die Landschaft wurde zu einem wichtigen Motiv seiner Werke. Er fand es dort bis zu seinem Tod 1969 „zum Kotzen schön“. Heute ist das Haus ein Museum, das den Alltag einer Künstlerfamilie in der Nachkriegszeit erfahrbar macht. Ein kostenloser Mediaguide leitet durch die Räume und ihre Geschichten. Bei Führungen kann der Keller besichtigt werden, dessen Wände Dix und einige Gäste bei einem Fastnachtsfest bemalten. Der Garten und das Museumscafé laden zum Verweilen ein.

[www.museum-haus-dix.de](http://www.museum-haus-dix.de)

## Große Liedkunst im Juni bei der Internationalen Hugo-Wolf-Akademie (IHWA)

Am 19. Juni steht im Kooperationskonzert mit dem Musikfest Stuttgart einer der bekanntesten und meistaufgeführten Liederzyklen der Musikgeschichte auf dem Programm: Franz Schuberts „Die schöne Müllerin“. Die tragische Liebesgeschichte des singenden Müllerburschen kann man jedoch gar nicht oft genug hören – vor allem, wenn sie wie in diesem Nachmittagskonzert im Weißen Saal/Neues Schloss Stuttgart von so großartigen Künstlern wie Julian Prégardien und Kristian Bezuidenhout interpretiert wird. Ein ganz besonderer Höhepunkt im Programm

der IHWA ist die Verleihung der Hugo-Wolf-Medaille, mit der die Akademie seit 2008 Künstlerpersönlichkeiten für ihre besonderen Verdienste um die Liedkunst ehrt. Am 26. Juni 2022 wird mit Christian Gerhaher und Gerold Huber ein Liedduo im Stuttgarter Opernhaus ausgezeichnet, das die „New York Times“ 2018 zu Recht als „größte Liedpartnerschaft der Welt“ und „Inbegriff für Sensibilität, geistige Tiefe und scheinbare Perfektion im Liedgesang“ bezeichnete.

Karten & Informationen unter [www.ihwa.de](http://www.ihwa.de)



Christian Gerhaher und Gerold Huber

## Kelten Land Hessen – Eine neue Zeit beginnt

Bis 31. Dezember 2022



Gebäude mit Statue Keltenwelt am Glauberg.

Die große keltische Sonderausstellung im gesamten Ausstellungsbereich des Museums greift viele Aspekte der Keltenzeit auf der Basis von neuen Ausgrabungen und Forschungen auf. Über 400 eindrucksvolle Fundstücke aus ganz Hessen geben interessante Hinweise auf die sich verändernde Lebenswelt, darunter reich verzierter Schmuck und wertvolle Waf-

fen ebenso wie Alltagsgegenstände und Handwerksgeräte. Viele Neufunde werden erstmals gezeigt. Komplette Ausstattungen von Gräbern ermöglichen einen Einblick in Bestattungssitten und Jenseitsvorstellungen. Die Ausstellung zeigt auch hier viel Neues – insgesamt eine aufschlussreiche und zugleich anregende Präsentation über die Keltenzeit, wie sie in Hessen noch nie zu sehen war. In Mitteleuropa nahmen nachhaltige Veränderungen in Gesellschaft, Wirtschaft und Kultur um 800 v. Chr. ihren Anfang. Sie bildeten letztlich die Grundlage für unsere moderne Gesellschaft. Die Verbindung zum Mittelmeerraum führte in der Zeit der Kelten zu neuen Ideen und Innovationen in allen Lebensbereichen – auch

in Hessen. Das begehrte Salz und der Werkstoff Eisen wurden hier nun im großen Stil produziert und gehandelt. Und es entstand eine wohlhabende Elite, die ihren Reichtum zeigte – und Menschen, deren hartes Leben sich nur erahnen lässt.

**Keltenwelt am Glauberg**

Am Glauberg 1, 63695 Glauburg

Telefon: 06041 823300

E-Mail: [anfragen@keltenwelt-glauberg.de](mailto:anfragen@keltenwelt-glauberg.de)

[www.keltenwelt-glauberg.de](http://www.keltenwelt-glauberg.de)

**Öffnungszeiten**

März – Dez, Di – So, 10 – 18 Uhr

in den hessischen Schulferien auch

Mo, 10–18 Uhr

Eintritt 7 €, ermäßigt 5 €, von 6 bis 18 Jahren

3 €, unter 6 Jahren frei, Familienticket 14 €

## Seit Juli 2021 UNESCO-Welterbe: Die Mathildenhöhe Darmstadt

Die Mathildenhöhe Darmstadt ist ein herausragendes Beispiel für moderne Architektur des frühen 20. Jahrhunderts. Der kunstsinnige Großherzog Ernst Ludwig gründete 1899 zur Förderung des hessischen Kunstgewerbes auf der Mathildenhöhe Darmstadt eine Künstlerkolonie, der im Laufe ihres Bestehens 23 Künstler angehörten. Im Zuge von vier Ausstellungen entstanden bis 1914 eine Reihe zukunftsweisender Bauten mit Ausstattung vom Mobiliar bis zum Geschirr, einge-



bettet in eine Parkanlage mit Skulpturen, Brunnen und Gartenpavillons. Vom Haus bis zum Garten inszenierten die Künstler begehbbare Lebenswelten als ästhetische Gesamtkunstwerke, die den Aufbruch in

die Moderne markieren und sich durch zukunftsweisendes Design auszeichnen.

Öffentliche Führungen durch das Museum Künstlerkolonie finden jeden Sonntag um

13 Uhr statt: Museum Künstlerkolonie,

Olbrichweg 13 A, 64287 Darmstadt,

[www.mathildenhoehe.eu](http://www.mathildenhoehe.eu)

Informationen zu öffentlichen Führungen über

die Mathildenhöhe erhalten Sie im Darmstadt

Shop Luisenplatz oder online über

[www.darmstadt-tourismus.de](http://www.darmstadt-tourismus.de)

# Handschelleneinsatz wurde nie begründet

## Nach Singener Vorfall bestehen Vorwürfe gegen Polizeibeamte fort

Die Festnahme eines 11 Jahre alten Jungen, der in Singen am Bodensee im Februar 2021 von der Polizei in Handschellen auf offener Straße abgeführt wurde, hat seinerzeit bundesweit für Schlagzeilen gesorgt. Und der Vorfall sorgt weiter für Empörung unter Angehörigen der Minderheit der Sinti und Roma in Baden-Württemberg. Ihr Sohn Tiziano habe nach wie vor „panische Angst vor Polizisten“, so Celine L., die Mutter des

Jungen, unlängst bei einer Podiumsdiskussion des baden-württembergischen Landesverbands Deutscher Sinti & Roma in Mannheim.

Dass die Polizei einem 11-jährigen, nicht strafmündigen Kind bei einem Einsatz Handschellen anlegt, sei nie begründet worden, so der Antiziganismusbeauftragte der Bundesregierung und frühere Anwalt der Familie L., Mehmet Daimagüler:

Zunächst habe die Polizei noch versucht, eine von dem Kind ausgehende Gefahr „zu konstruieren“, weil der Junge angeblich „eine Kopfbewegung“ in Richtung der vier Polizisten bei dem Einsatz gemacht habe. Diese Begründung sei „grober Unfug“ gewesen, so Daimagüler. „Ich glaube, die Beamten haben sich einfach darauf verlassen, dass der Betroffene sich in diesem Fall nicht juristisch wehren würde.“ Auch das baden-württembergische In-



Foto: stock.adobe.com/Tomsckova

nenministerium hatte den Einsatz der Handschellen, bei dem seitens der Beamten gegenüber dem Jungen Sätze wie „der Tod wird dich holen“ oder „du wirst die Nacht im Gefängnis verbringen“ gefallen sein sollen, lediglich damit begründet, dass es sein „musste“, ohne nähere Gründe zu nennen. Laut Gesetz dürfen Polizisten Handschellen allerdings nur einsetzen, wenn von einer Person eine massive Eigen- oder Fremdgefährdung ausgeht und kein sogenanntes „milderes Mittel“ zur Verfügung steht, um eine Situation im Einsatz zu entschärfen. Wieso dies bei einem 11-jährigen der Fall gewesen sein soll, bleibt bis heute schleierhaft.

Auch der Anwalt der betroffenen Familie, Engin Sanli, kritisierte nun erneut den Polizeieinsatz vom Februar 2021 und die sich daran anschließenden Ermittlun-

gen scharf: Der Vorwurf, die Polizisten hätten den 11-jährigen als „Zigeuner“ beleidigt, sei von der Staatsanwaltschaft umgehend eingestellt worden. Das rassistische „Z-Wort“ sei Teil der Umgangssprache und müsse im Kontext gesehen werden, habe es seitens der Behörden geheißen. Dabei seien die Polizisten diesbezüglich nicht einmal vernommen worden, so Sanli, der für die Familie von Tiziano L. nun Schadensersatzforderungen und weitere rechtliche Schritte prüft. „Es stellt sich die Frage, inwieweit sich die Staatsanwaltschaft hier strafbar gemacht hat, als sie nicht einmal auf den Gedanken gekommen ist, dass dies ein Fall von schwerer Nötigung gewesen sein könnte. Das prüfen wir derzeit ebenfalls und werden möglicherweise Strafanzeige gegen den Staatsanwalt erstaten“, so Sanli.

Bis heute habe sich niemand bei ihr oder ihrem Sohn für die Verhaftung in Handschellen entschuldigt, so Celine L., aber ihr Sohn Tiziano habe mittlerweile wegen des Vorfalls unter einigen Schwierigkeiten die Schule wechseln müssen. Auch habe es rassistische Anfeindungen im Internet gegen die Familie gegeben. Zwei der vier an dem Vorfall beteiligten Polizisten haben mittlerweile Strafbefehle unter Vorbehalt in Höhe von 3.600 Euro wegen Freiheitsberaubung akzeptiert. Zunächst hatten sie Widerspruch gegen die Strafbefehle eingelegt, kurz vor der angesetzten Gerichtsverhandlung im Mai dann aber doch noch die Strafen akzeptiert. Die Ermittlungen gegen die beiden anderen Beamten wurden gegen eine geringe Geldauflage eingestellt.

Ralf Deckert

# Krieg in der Ukraine verschärft Notlagen weltweit

## Eigene Sammelaktionen starten und mit Geldspenden die Not der Menschen lindern

Der Krieg in der Ukraine betrifft nicht nur die Menschen vor Ort - sondern hat gleichzeitig dramatische Folgen weltweit.

Neben den Millionen Kriegsflüchtlingen, die großes Leid erfahren, hat das Geschehen auch Auswirkungen auf weitere globale Brennpunkte. Ein Grund dafür: Ukraine und Russland gehören zu den wichtigsten Exporteuren für Weizen, Gerste, Sonnenblumen



Die explodierenden Weltmarktpreise für Weizen verschärfen die Lage in vielen Teilen der Welt.

und Mais. Länder wie Somalia, Libanon und Jemen wiederum sind stark von Weizenimporten abhängig. Angesichts dieser Herausforderungen sind Hilfsorganisationen etwa aus dem Bündnis „Aktion Deutschland Hilft“ weiterhin global tätig - jede Spende hilft dabei.

Unter [www.aktion-deutschland-hilft.de](http://www.aktion-deutschland-hilft.de) gibt es weitere Details sowie Tipps, wie sich eine eigene Spendenaktion organisieren lässt. (djd)

## Gut schlafen

Mögen sie Katzen? Dann ist Ihnen sicher schon aufgefallen, wie lässig die Stubentiger mit dem Thema Schlaf umgehen: Hinlegen, zusammenrollen, einschlafen, fertig.

Wenn es bei uns Menschen doch auch nur immer so einfach gehen würde mit der Nachtruhe. Aber viele von uns leiden unter Schlafproblemen. Manche sogar chronisch, und spätestens dann ist es Zeit für den Arzt. Denn ein andauernd schlechter Schlaf kann auf lange Sicht schwere Folgen haben.

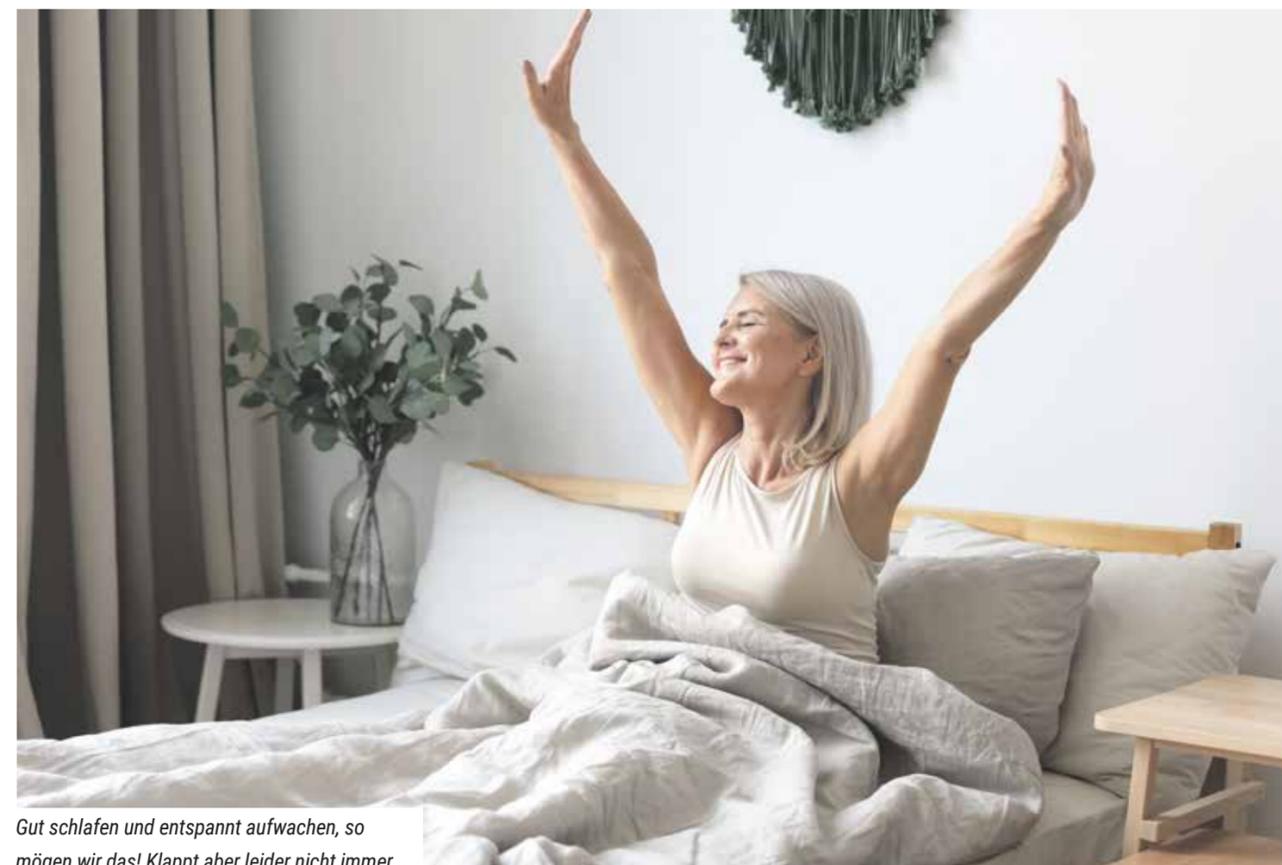


### Wie viel ist eigentlich genug Schlaf?

**A**ber klar doch, ich brauche meine acht Stunden Schlaf, sonst bin ich zu nichts zu gebrauchen!“ So denken viele von uns. Aber stimmt das auch?

Das ist schwer zu sagen, da die Menge an Schlaf, die jeder von uns für sein Wohlbefinden benötigt, sehr unterschiedlich sein kann. Nicht nur von Mensch zu Mensch. Auch von Generation zu Generation variiert die Dauer, die wir „auf Matratzenhorchdienst“ verbringen, recht unterschiedlich. Sechs bis sieben Stunden gelten als Richtwert für Erwachsene. Ältere Menschen schlafen weniger. Babys hingegen viel, viel mehr!

Foto: stock.adobe.com/ deagrez



Gut schlafen und entspannt aufwachen, so mögen wir das! Klappt aber leider nicht immer...

Foto: stock.adobe.com/frances

## Wer schläft...

### Wir Menschen verbringen etwa ein Drittel unserer Zeit im Schlaf

**J**eder von uns kennt das: Man kann nicht einschlafen, nicht durchschlafen, nicht lang genug schlafen oder in fremden Betten einfach nicht gut einschlafen. Das gehört zum Leben dazu und ist in der Regel keine große Sache. Aber: Wenn Schlafprobleme Dauerprobleme werden, dann können schwere körperliche und seelische Erkrankungen die Folge sein. Ganz abgesehen von der nervtötenden Müdigkeit am Tag.

In der Regel ist es aber eher so, dass wir uns übers Schlafen nur wenige Gedanken machen: Schlaf gehört einfach dazu. Er ist lebenswichtig und „die köstlich-

ste Erfindung“, so der Dichter Heinrich Heine. Wenn man Menschen am Schlafen hindert, gilt dies als Folter und kann tödliche Folgen haben. Tiere schlafen in der Regel übrigens auch. Manche Mäuse sogar 20 Stunden am Tag. Andere können ihre Hirnhälften abwechselnd ins Bett schicken. Zum Beispiel weil sie Vögel sind und in der Luft nicht einfach schlafend weiterfliegen können.

Wissenschaftler haben erforscht, was im Schlaf mit uns passiert: Wann wir träumen, was im Hirn los ist, wenn wir schlafen und so weiter. Alles weiß man aber noch lange nicht, denn der Schlaf

ist eine komplexe Sache: Es gibt verschiedene Schlafphasen, in denen im Körper unterschiedliche Dinge passieren. Man weiß zum Beispiel, dass Schlafwandeln mit dem Tiefschlaf zusammenhängt. Und dass im sogenannten REM-Schlaf mehr Stresshormone



Einschlafrituale können bei Schlafstörungen helfen.

Foto: stock.adobe.com/frances

ausgeschüttet werden und dass das etwas mit der Entwicklung des Gehirns zu tun haben dürfte. Schlaf dient natürlich der Erholung, man merkt das, wenn man mal zu kurz geschlafen hat und sich matschig fühlt. Und der Schlaf ist wohl auch so eine Art Zustand, in welchem Ordnung geschaffen wird im Kopf. Wie bei einem Computer, dessen Festplatte man vom Datenmüll befreit. Sechs bis sieben Stunden Schlaf gelten für die meisten von uns übrigens als ideal.

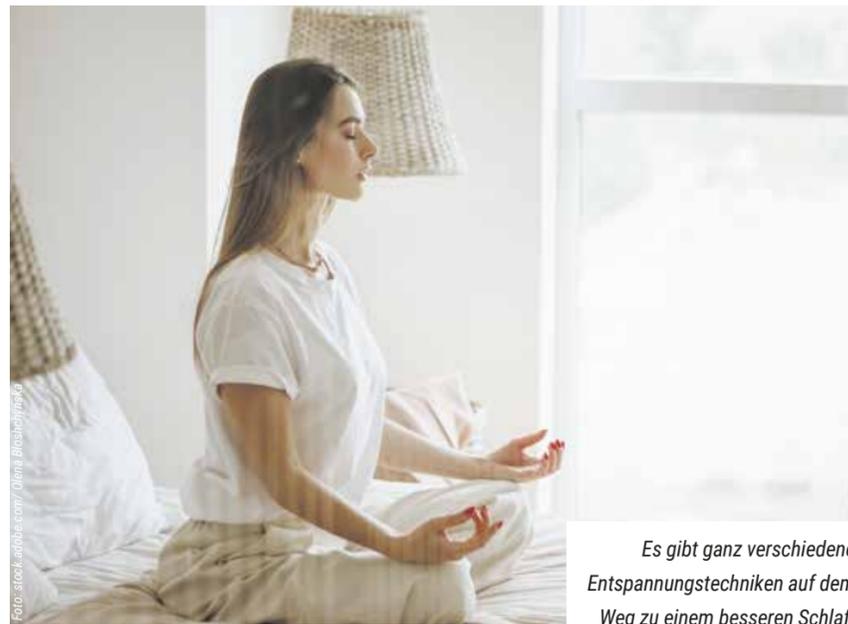
Nicht so ideal ist es hingegen, wenn der Schlaf gestört wird. Das kann viele Gründe haben, und am sichersten kann man diese im Schlaflabor erkunden. Das ist eine etwas ungewöhnliche Angelegenheit, denn man verbringt dort die Nacht komplett verdrahtet und unter Beobachtung, um zum Beispiel gefährlichen Atemaussetzern im Schlaf (Schlafapnoe) auf die Spur zu kommen. Diese Aussetzer haben zum Beispiel übergewichtige Menschen häufiger. Und sie können schwere Folgen wie Schlaganfälle begünstigen.

Es gibt aber auch zig andere Schlafstörungen mit unangenehmen Folgen: Zähneknirschen (Bruxismus) schleift die Zähne ab, das „Restless Legs Syndrom“ sorgt für einen unangenehmen Bewegungsdrang im Schlaf und einige Störungen mehr. Und mindestens genauso viele Tipps für einen besseren Schlaf gibt es ebenfalls. Ganz klar ist: Die Elektrogeräte sollen raus aus dem Bett. Und frische Luft soll rein ins Schlafzimmer, das übrigens auch kein erweitertes Büro oder Heimkino sein sollte.

Entspannungstechniken können helfen. Manche davon, allen voran die „Progressive Muskelentspannung“, sind total einfach zu erlernen und sehr effektiv. Andere Menschen schwören auf persönliche Einschlafrituale, zum Beispiel

leise, meditative Musik oder eine kleine Runde ums Haus vor der Bettzeit, um den Kopf frei zu bekommen von den Sorgen des Alltags. „Schlafhygiene“ nennen Forscher solche Tricks, zu denen übrigens auch ein abgedunkeltes Schlafzimmer, Ohrenstöpsel gegen den Lärm von draußen oder der Verzicht auf den kleinen Mittagsschlaf gehören können. Ach ja, Nikotin ist übrigens auch ein Schlaf-Killer, weil es stark anregend wirkt. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann sich also auch beim Thema Schlaf einen Gefallen tun!

In manchen Fällen kann der Arzt auch Medikamente für den Schlaf verschreiben, doch sind hier immer die Gefahren der Abhängigkeit von solchen Pillen mit ins Bild zu nehmen: man darf sie nur



Es gibt ganz verschiedene Entspannungstechniken auf dem Weg zu einem besseren Schlaf.

über begrenzte Zeiträume nehmen. Und man sollte sie dann auch wieder unter ärztlicher Aufsicht schrittweise „aus-schleichen“ aus dem Körper.

Ein „Schlummertrunk“ mit ordentlich Promille ist hingegen einem gesunden Schlaf hinderlich. Wer abends lange

arbeitet oder Schichtarbeit verrichtet, leidet auch eher an Schlafproblemen. Manches davon kann man durch eine veränderte Lebensweise in den Griff bekommen. Aber eben nicht alles. Vor allem sollte man Schlafprobleme lieber einmal mehr als nötig mit einem Arzt besprechen, um ihnen auf den Grund zu gehen, wenn man einen Monat am Stück und mehr als dreimal in der Woche schlecht schläft.

Schlafprobleme können übrigens schon Kinder und Jugendliche heimsuchen. Schulstress kann hier ein Grund sein. Aber auch andere Sorgen, die man zum Beispiel mit einer kognitiven Verhaltenstherapie angehen kann, wenn die Probleme zum Dauerzustand werden: Es gibt Menschen, die so sehr davon

überzeugt sind, jede Nacht schlecht zu schlafen, dass daraus irgendwann sogar eine Tatsache wird. Solche Denkmuster kann man „verlernen“, wenn man nicht am Ende zu den rund 6 Prozent unserer Bevölkerung gehören will, die wirklich eine dauerhafte Schlafstörung haben. (RD)

## Gegen den Hitzestau im Zuhause

Tipps für mehr Wohlbefinden und ein gesundes Wohnklima an heißen Tagen



Immer häufiger kommt es auch in gemäßigten Regionen zu lang anhaltenden Hitze- und Trockenheitsperioden mit hohen Temperaturen. Nach Daten des EU-Beobachtungsprogramms Copernicus war der Sommer 2021 in Europa der wärmste seit Beginn der Aufzeichnungen. Überhitzte Innenräume lassen nicht nur viele ins Schwitzen kommen, das unangenehme



Klima im Zuhause kann auch das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen oder den Bewohnern den Schlaf rauben. Moderne, effiziente Klimageräte wie das Modell Emura 3 von Daikin sorgen für Abhilfe. Mit dem kompakten, schlanken Design und in den drei verfügbaren Farben fügt sich das Gerät in verschiedenste Wohnumgebungen ein, der leise Betrieb und der leistungsstarke Luftfilter bieten zusätzlichen Komfort für ein gesundes Raumklima. (djd)

Klimaanlagen lassen sich einfach nachrüsten. Sie regulieren nicht nur die Raumtemperatur, sondern sind vielfach auch für Allergiker eine Wohltat.

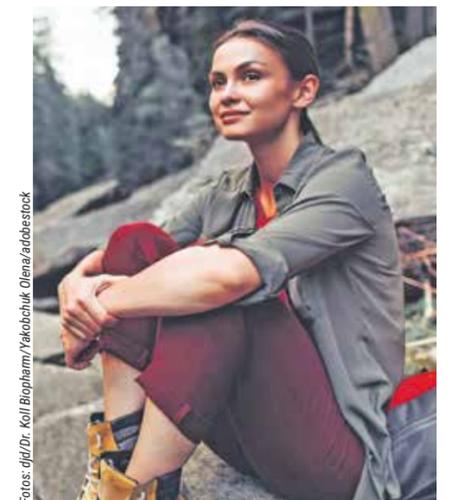
## Stress, Unruhe, Schlafstörungen: Zurück zur inneren Balance

Bei Überlastung und Anspannung können natürliche Hilfen Entlastung bringen

80 Prozent der Menschen in Deutschland leiden unter Stress, das ergab eine Umfrage der Swisslife-Versicherung. Die ständige Anspannung kann sich durch eine Vielzahl von Symptomen zeigen - von Nervosität und Erschöpfung über Kopfschmerzen bis hin zu Schlafstörungen. Psyche und Nervensystem lassen sich natürlich unterstützen. So steigert Rosenwurz die geistige Leistungsfähigkeit, die Ashwagandha-Wurzel reduziert Stress und Schlafstörungen und die Schlingpflanze Griffonia fördert die Produktion von Glückshormonen. Essenzielle Nährstoffe wie Vitamin B6 und B12 sowie Ma-



gnesium können ebenfalls die normale Funktion von Psyche und Nervensystem unterstützen. Alle sechs Bausteine sind im neuen „Dr. Koll Stress Balance“ Vital-komplex kombiniert, mehr Infos gibt es unter [www.koll-biopharm.de](http://www.koll-biopharm.de). (djd)



# „Der Schlafentzug hat mein Wesen verändert“

## Albtraum undiagnostizierte Schlafapnoe: Wie ein Neurostimulator

### Steffen Schwarz zurück ins Leben half

Von Finnland nach Brasilien und zurück in seine deutsche Heimat: Beruflich bedingt jettete Steffen Schwarz um die halbe Welt. Darauf schob er auch seine Schlafstörungen. Doch was als Müdigkeit begann und als Jetlag abgetan wurde, entwickelte sich im Laufe der Zeit zu einem ernst zu nehmenden Problem. Erst ein minimalinvasiver Neurostimulator konnte ihm dauerhaft einen erholsamen Schlaf bescheren.

#### Gaumensegel auf Abwegen

Nachdem sich Steffen Schwarz mehr als ein Jahrzehnt damit abgefunden hatte, dass Stress und Reisen ihn nicht schlafen lassen, wachte der heute 60-jährige



Prof. Dr. med. Joachim T. Maurer

ab der Jahrtausendwende immer häufiger schweißgebadet in der Nacht auf. Schließlich wandte er sich an seinen HNO-Arzt, der ein erschlafftes Gaumensegel und infolgedessen eine Verengung der oberen Atemwege diagnostizierte. Bei dieser als obstruktives Schlafapnoe-Syndrom bezeichneten Erkrankung sendet das Gehirn zwar die Befehle zum Luftholen an die zuständigen Muskeln, jedoch reicht ihre Kraft nicht aus, um die verengten Atemwege offen zu halten. In der Folge kommt es zu einer unter Umständen lebensgefährlichen Atempause. Steffen Schwarz bekam vom behandelnden Arzt eine Straffung des Gaumensegels empfohlen, für die er sich auch entschied. Doch 2008 kehrten die Symptome zurück. „Man erklärte mir,

dass mit dem Alter das Bindegewebe und damit auch das Gaumensegel schwächer wird und dass es sich um einen fortschreitenden Prozess handelt. Deshalb war auch eine erneute OP wenig Erfolg versprechend“, so Steffen Schwarz.

#### Gereizt, übermüdet, verzweifelt

Während ein erneuter Eingriff mit der bisherigen Methode keine Option mehr darstellte, nahmen die Atemaussetzer zu. Ein Besuch im Schlaflabor zeigte, dass es mittlerweile 60 bis 70 Pausen in der Stunde waren – umgerechnet fast 15 Minuten, in welchen Steffen Schwarz keine Luft bekam. Die Sauerstoffsättigung im Blut fiel auf 80 Prozent – ein bedrohlicher Wert. „Inzwischen konnte ich in Meetings

teilweise nicht mehr wach bleiben. Das war mir so peinlich, aber gegen die überwältigende Müdigkeit konnte ich nicht ankämpfen“, beschreibt Steffen Schwarz die Situation und fügt hinzu: „Auch mein Wesen veränderte sich, ich wurde zunehmend gereizter, was sich auf alle Bereiche meines Lebens auswirkte.“ Der Versuch, mit einer CPAP-Maske für Patienten mit Schlafapnoe Ruhe zu finden, scheiterte ebenfalls: „Bestimmt gibt es Menschen, die mit der Last der Maske nachts schlafen können, ich konnte das nicht ertragen und auch für meine Ehe war das nicht schön“, so der Produktentwickler.

#### Neurostimulator schafft Nachtruhe

Übermüdet mit Schwindel und Kopfschmerzen traf Steffen Schwarz schließlich auf Prof. Dr. med Joachim T. Maurer, Schlafmediziner und Hals-Nasen-Ohrenarzt an der Universitätsmedizin Mannheim. „Viele meiner Patienten haben aufgrund der obstruktiven Schlafapnoe sowohl ihre Lebensqualität als auch die Freude verloren. Nicht ohne Grund wird Schlafentzug als Folterinstrument eingesetzt. Für den Körper ist die Erholung wesentlich und eine gute Sauerstoffsättigung im Blut lebenswichtig“, so der Spezialist. Er riet seinem Patienten zu einem Neurostimulator, dem sogenannten Genio-System von Nyxoah. Dieses kleine, nach dem Eingriff nicht sichtbare

Implantat wird minimalinvasiv unterhalb des Kinns eingesetzt, wo die Elektroden des Geräts an den beiden Ästen des Unterzungennervs sitzen und ihn stimulieren. Dadurch bewegt sich der hintere Teil der Zunge leicht nach vorne und die Atemwege bleiben während des Schlafens frei. „Aufgrund meiner beruflichen Tätigkeit habe ich mich schon immer für Technik begeistert, deshalb stand meine Entscheidung für den Neurostimulator schnell fest. Zudem bietet er den Vorteil, dass ich mich im Vergleich zu der Maske nachts frei im Bett bewegen kann“, erklärt Steffen Schwarz seine Entscheidung.

#### Zurück ins Leben

Im März 2020 fand der Eingriff statt und bereits einen Tag später verließ Steffen Schwarz das Klinikum. Er erinnert sich daran: „Ich hatte einen leichten Wundschmerz, der aber schnell vorbeiging. Nach einer kurzen Einheilphase konnte ich das System seit April 2020 in der Nacht nutzen. Ich habe sofort eine Verbesserung verspürt und konnte mich vor allem ohne Einschränkung bewegen.“ Um das Implantat mit der nötigen Energie zu versorgen, befestigen Patienten vor dem Zubettgehen einen Aktivierungschip an einem speziellen Einwegpflaster, das sie an der Unterseite des Kinns festkleben. Der Vorteil: Am Tag ist das System nicht sichtbar und in der Nacht können sich

Anwender ohne Einschränkung bewegen. Da keine Batterien implantiert werden, entfällt auch ein Austausch des Neurostimulators. Die Kosten übernehmen die privaten und gesetzlichen Krankenkassen. Falls erforderlich, ist es zudem problemlos möglich, ein MRT durchführen zu lassen.

Weitere Informationen unter <https://genio.nyxoah.com/de> oder [www.umm.de](http://www.umm.de)



#### Kurzprofil

Seinen Schwerpunkt legt das 2009 in Belgien gegründete Unternehmen Nyxoah auf die Entwicklung und Vermarktung von innovativen Produkten wie das Genio®-System zur Behandlung von schlafbezogenen Atmungsstörungen. Bei dem Genio®-System handelt es sich um einen geprüften und anwenderfreundlichen Neurostimulator, der minimalinvasiv und nicht sichtbar unterhalb des Kinns implantiert wird. Das System wurde für die Behandlung der obstruktiven Schlafapnoe entwickelt, die die häufigste schlafbezogene Atmungsstörung darstellt, mit einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko einhergeht und zu weiteren gesundheitlichen Problemen wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlaganfällen führen kann. Die Kosten für die Behandlung werden von den Krankenkassen übernommen.



Das Genio-System wird durch einen mit einem Pflaster verbundenen Chip aktiviert und sorgt für freie Atemwege.



Fotos (2): Nyxoah



# New York lockt mit Kultur

## Vier Broadway-Klassiker, die auf keiner Reise in den Big Apple fehlen sollten

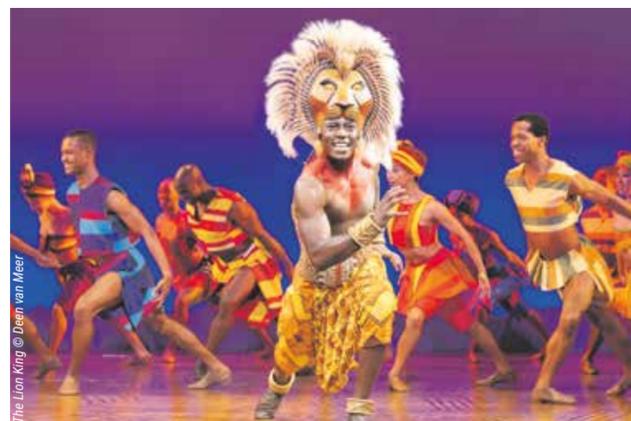
Freiheitsstatue, Central Park und Times Square: New York City ist und bleibt eine der beliebtesten Fernreisedestinationen der Deutschen. Jetzt, wo uns erneut das Fernweh packt, steht der Big Apple bei

Reisenden wieder ganz hoch im Kurs. Nicht fehlen darf dabei ein Besuch der berühmtesten Theaterstraße der Welt. Schließlich ist keine New York Reise vollständig, ohne zumindest einmal den

Broadway besucht zu haben. Aber welche Show soll es sein? Bei so viel Auswahl kann man schon mal den Überblick verlieren. Wir bringen Licht ins Dunkel und präsentieren vier Broadway-Klassi-



The Phantom of the Opera © Matthew Murphy



The Lion King © Deey van Meer

ker, bei denen man in jedem Fall immer richtig liegt!

### Das Phantom der Oper

Kein Musical läuft schon so lange am Broadway wie dieses: Das Phantom der Oper gehört seit 1988 zu den absoluten Broadway-Klassikern. Die mit sieben Tony Awards ausgezeichnete Show, darunter mit dem Preis als bestes Musical, wurde bereits über 13.000-mal aufgeführt und begeisterte ein Millionen-Publikum. Die Geschichte nach dem Roman von Gaston Leroux erzählt von einem geheimnisvollen Phantom, das die Bühne der Pariser Oper heimsucht und sich dabei in eine schöne junge Sopranistin verliebt – eine der berührendsten Liebesgeschichten schlechthin. New York Reisende dürfen sich auf einen aufregenden Theaterabend zur unvergleichlichen Musik von Andrew Lloyd Webber freuen.

### Chicago

Unvergessen ist die Performance von Renée Zellweger und Catherine Zeta-Jones alias „Roxie Hart“ und „Velma Kelly“ in dem Oskar-prämierten Film-Hit „Chicago“. Auf dem Broadway gibt es die Geschichte über Intrigen, Ruhm und Mord als Bühnen-Musical mit fast 10.000 Aufführungen bereits seit 1996. Auch im 26. Jahr ihres Bestehens verspricht die mehrfach ausgezeichnete Show noch jede Menge Glamour und Starappeal: denn in der aktuellen Besetzung ist keine geringere als Baywatch-Schönheit Pamela Anderson zu sehen. Mit einem packenden Song nach dem anderen und mitreißenden Tanzeinlagen nach der Choreographie von Bob Fosse, hat Chicago alles, was den Broadway und New York so einzigartig macht.

### The Lion King

Ein echter Familien-Klassiker und gleichzeitig die erfolgreichste Show am Broadway, gemessen an den Einnahmen, ist „The Lion King“ basierend auf dem gleichnamigen Disney-Film „Der König der Lö-

wen“. Untermalt von der Musik von Elton John begeistert das Musical mit beeindruckender Bühnentechnik, überlebensgroßen Tierfiguren, Akrobatik und grandioser Choreographie. Über 37.000 Stunden verbrachten Maskenbildner, Plastiker und Kostümdesigner damit, die möglichst echt aussehenden Tierkostüme zu entwerfen. Das Resultat kann sich sehen lassen: nicht ohne Grund wurde The Lion King mit sechs Tony Awards, darunter mit dem Preis für das beste Musical, ausgezeichnet. Während The Lion King auch in Hamburg und anderswo in Europa zu sehen ist, geht doch nichts über das Broadway-Original, dem Tüpfelchen auf dem i einer jeden New York Reise. „Es gibt nichts Vergleichbares“, schrieb auch schon die New York Times.

### Wicked

Fans von „Der Zauberer von Oz“ sollten sich die Musical-Adaption „Wicked“ auf keinen Fall entgehen lassen. Basierend auf dem Roman von Gregory Maguire erzählt Wicked die Geschichte einer jungen Frau mit smaragdgrüner Haut – klug, feurig, unverstanden und mit einem außergewöhnlichen Talent ausgestattet. Sie trifft auf eine quirlige und beliebte Blondine. Aus der anfänglichen Rivalität entwickelt sich die

unwahrscheinlichste aller Freundschaften – bis die Welt beschließt, die eine als „gut“ und die andere als „böse“ zu bezeichnen. Als absoluter Broadway-Hit der 2000-er Jahre, hat es Wicked mittlerweile auch nach Europa geschafft. Was hierzulande nur Wenige wissen: Indina Menzel, die englische Stimme von Elsa aus „Die Eiskönigin“ feierte als „Elphaba“ in der Original-Besetzung von Wicked ihren großen Durchbruch und schaffte es so nach Hollywood.

Damit der Besuch am Broadway auch garantiert zum Erfolg wird, sollten New York Reisende unbedingt im Voraus Tickets reservieren. Denn diese sind zuweilen schnell ausgebucht. Das geht sowohl online, beispielsweise unter [www.broadwaycollection.com/de](http://www.broadwaycollection.com/de) oder bei den großen Reiseveranstaltern und in jedem Reisebüro. Ein guter Tipp: Nachmittagsvorstellungen unter der Woche sind meist günstiger. Nach der Show kann man wunderbar in den zahlreichen Restaurants und Cafés des Theaterdistrikts verweilen. Mit ein wenig Glück, trifft man hier sogar auf den ein oder anderen Musical-Star.

Weitere Informationen zum Broadway unter [www.broadwaycollection.com](http://www.broadwaycollection.com)



Pamela Anderson in Chicago © The Broadway Collection



WICKED on Broadway © Joan Marcus, 2022

# Riesenrad und Römerschatz

In der niederbayerischen Donaustadt Straubing trifft Stadtgeschichte auf Moderne. Zwischen prachtvollen Fassaden und eleganten Kirchen pulsiert das städtische Leben mit Einkaufsmeile, Gastro-szene, Ausflugszielen und Festen.

Riesenrad und Römerschatz, Gotik und Gäubodenvolksfest, in Straubing kann man ganz einfach zwischen Gestern und Heute pendeln. In den verwinkelten Gas-sen und mittelalterlichen Bauten des histo-rischen Zentrums locken Boutiquen, Bars und Restaurants. Das Gäubodenmu-seum mit dem berühmten Römerschatz lässt tief in die faszinierende Stadtge-schichte blicken. Und auf dem Friedhof St. Peter, einem der schönsten Friedhöfe Deutschlands, flanieren Besucher zwi-



Foto: Manfred Bernhard

Münchner Oktoberfest das zweitgrößte Volksfest Bayerns, zieht Familien und Festzeltbesucher an. Beliebte Ausflugsziele das ganze Jahr über sind der Tiergarten Straubing und die Miniaturausstellung „Blue Brix – Straubinger Wunderwelten“ – mit viel Liebe zum Detail gestaltet und ein Muss für Modelleisenbahn-Fans.

**Bitte vormerken:**

Im Herbst öffnet das neue Mitmach-Museum NAWAREUM, in dem nachwachsende Rohstoffe und erneuerbare Energi-en mit allen Sinnen erlebt werden können.

**Tourist-Information**

Fraunhoferstraße 27; 94315 Straubing  
Tel. 09421/ 944-69199  
tourismus@straubing.de; [www.straubing.de](http://www.straubing.de)

schen jahrhundertealten Grabdenkmäl-ern – eine Oase der Ruhe in der durch und durch lebendigen Donaustadt.

Von Juni bis September herrscht in Straubing Festlaune. Einheimische wie Besu-cher strömen dann zu Musikfestivals in sommerlicher Atmosphäre. Das tradi-tionelle Gäubodenvolksfest, nach dem

# STEEREON – ein Hybrid aus E-Bike und E-Scooter

Die innovativen Fahrzeuge sind erhält-lich mit einer Höchstgeschwindigkeit von bis zu 32 km/h und einer Reichweite von bis zu 80 km. Große Laufräder und Luftreifen, gepaart mit einem langen Radstand und einer optionalen gefeder-ten Sattelstütze, bieten herausragenden und sicheren Fahrkomfort. Das Fahrver-halten lässt sich direkt mit dem Fahrrad vergleichen, nur eben ohne zu pedalieren. Dank des innovativen Faltmechanismus passen die High-End E-Scooter sogar in den Kofferraum eines Smarts.



Die Fahrzeuge werden in Handarbeit in Köln Kalk hergestellt und zeichnen sich durch eine besonders hohe Individua-lisierungsvielfalt aus. Der Kunde hat die

Wahl aus 25 verschiedenen Farben und bis zu acht möglichen Ausstattungso-ptionen. Das Fahrzeugkonzept ist welt-weit einzigartig und verspricht die ideale

Kombination aus Fahrspaß, Sicherheit und Kompaktheit.

#MadelnCologne

# Dem Alltag davonradeln

## Mit App und Zweirad die eigene Region neu entdecken

Egal ob für Tagesausflüge oder längere Touren mit Übernachtung: Radwandern ist ein Vergnügen für die ganze Familie und jedes Alter. Zum Entdecken neuer Sehenswürdigkeiten gesellt sich der Spaß an der Bewegung an der frischen Luft. Doch wohin soll es am nächsten Wochenende gehen? Wer Inspirationen sucht, wird mit kostenfreien Apps wie dem Biketour.Guide für iOS und Android fündig. So lassen sich selbst in der eigenen, vermeintlich gut bekannten Re-gion immer wieder neue reizvolle Ziele entdecken. Zu jedem vorgeschlagenen Punkt gibt es eine kurze Beschreibung, Fotoeindrücke und die Routenführung. Unter [www.steigum.de](http://www.steigum.de) gibt es Links zur App. Außerdem kann man hier berech-



Foto: djf/www.steigum.de/Getty Images/mulplus

*Raus ins Grüne: Fahrradtouren als Kontrast-programm zum Alltag sind beliebt. Mit passen-den Apps lassen sich neue Ziele erkunden.*

nen, welche Geldbeträge sich durch den regelmäßigen Umstieg vom Auto aufs Fahrrad einsparen lassen. (djd)



Foto: djf/www.steigum.de/Getty Images/mulplus

**JETZT**  
Mit neuem  
Look & Feel

## aktiv bleiben und genießen –

die besten Tipps rund um Gesundheit, Reisen, Kunst und Kultur!

**JETZT ABONNIEREN!**  
4 Ausgaben  
NUR 15,00€ inkl. Porto

**Als Dankeschön erhalten Sie ein Geschenk GRATIS dazu!**



Trinkflasche aus Aluminium mit Karabinerhaken, 800 ml



**Bestellhotline: 0 71 81 / 2 07 27-0 | Bestellfax: 0 71 81 / 2 07 27-20**

Online-Bestellung: [www.aktiv-imeben.de](http://www.aktiv-imeben.de) oder per Mail an [abo@aktiv-imeben.de](mailto:abo@aktiv-imeben.de) | per Post: Baumeister Verlag: Gmünder Straße 65 | 73614 Schorndorf  
Der Baumeister Verlag ist eine Marke der Kramer Verlags-GmbH & Co. KG.

# Oper Leipzig –

## Musicalpremiere und Start Wagner 22



Augustusplatz und Opernhaus in Leipzig.

### Festtage Wagner 22

Endlich ist es so weit! Am 20. Juni 2022 starten die Wagner-Festtage der Oper Leipzig unter dem Motto »Drei Wochen Unendlichkeit!« - ein Festival mit allen 13 vollständigen Bühnenwerken Richard Wagners, beginnend mit eben jener Romantischen Oper des in Leipzig geborenen Komponisten, die knapp zweihundert Jahre zuvor die Leipziger Theaterdirektion zurückgewiesen hatte. Ausgerechnet Wagners Erstlingswerk »Die Feen« hat aber nach einer längeren Wagner-Flaute in Leipzig im Jahr seines 200.

Geburtstages eine regelrechte Renaissance eingeleitet: Die Oper Leipzig reüssierte mit den drei selten gespielten Frühwerken »Die Feen«, »Das Liebesverbot« und »Rienzi« in der Wagner-Stadt Bayreuth und startete einen neuen »Ring«. In den darauffolgenden Jahren ist es Intendant Prof. Ulf Schirmer und seinem Team gelungen, sukzessive alle Werke Richard Wagners im Spielplan und vor allen Din-

gen beim Publikum zu verankern. Damit hat die Oper Leipzig derzeit als einziges Musiktheater weltweit sämtliche Bühnenwerke Wagners im Repertoire. Diesen Jahrhundertplan verfolgte zum ersten Mal ebenfalls ein Leipziger Operndirektor, der Dirigent und Komponist Gustav Brecher, seit 1923 Künstlerischer Leiter und Generalmusikdirektor des städtischen Opernhauses - bis er 1933 als Jude von den Nationalsozialisten vertrieben wurde, die ihm außerdem seine Idee und seine Vorbereitungen stahlen.

Live-Übertragung vor dem Opernhaus am 25. und 26. Juni 2022 Dem besonderen Engagement von Porsche ist es zu verdanken, dass zwei der 13 Inszenierungen als Dankeschön der Oper Leipzig und des scheidenden Intendanten an die Leipzigerinnen und Leipziger live auf den Augustusplatz vor dem Opernhaus übertragen werden können. Michiel Dijkemas spektakuläre »Holländer«-Inszenierung versetzt das Publikum immer in Stau-

nen. Mit der Fahrt des Schiffes in den Zuschauerraum spielt Dijkema mit dem buchstäblichen Durchbrechen der sogenannten vierten Wand.

»Tannhäuser« ist eine Inszenierung des katalanischen Regisseurs Calixto Bieito, mit der die Oper Leipzig 2019 beim renommierten Hong Kong Arts Festival eingeladen war. In der Titelpartie ist Andreas Schager zu erleben. Das Opernprogramm auf der großen Leinwand draußen startet um 12 Uhr, der Platz vor dem Opernhaus ist aufgeteilt in eine entspannte und sommerliche Liegestuhlwelt mit offenem Zugang und in einen exklusiven Sitzbereich mit zusätzlichen Kopfhörern für die besondere Akustik. Für das leibliche Wohl sorgen der Ratskeller und Fairgourmet.

Wagner 22 Warteliste und Ticketbörse aktiv - Restkarten sind immer wieder möglich!

Besucherservice Mo bis Sa 10 - 19 Uhr im Opernhaus, <mailto:service@oper-leipzig.de>, Tel +49 341 1261 261 [www.oper-leipzig.de/wagner22](http://www.oper-leipzig.de/wagner22)

### Musicalpremiere »Me and my girl«

Die feine adlige Gesellschaft ist erschüttert, denn Bill Snibson passt so gar nicht in ihre Reihen und zu ihrer Vorstellung eines britischen Gentleman. Der junge Mann aus dem Londoner Arbeiterviertel Lambeth ist der Sohn aus der nicht standesgemäßen Ehe eines Earls, dessen Titel er nun unverhofft erben soll - allerdings nur unter der Bedingung, dass er sich als »würdig und tauglich« erweist. Die Schwester des Verstorbenen, die Herzogin von Dene, nimmt sich seiner an und versucht einen perfekten Gentleman aus

ihm zu machen. Während Bills Freundin Sally ins Dorfgasthaus abgeschoben wird, setzt Lady Jacqueline Carstone alles daran, den Erben und damit den Titel für sich zu gewinnen. Am Tag der Entscheidung überrascht Bill mit einem Auftritt als makelloser Gentleman. Doch als plötzlich Sally mit Freunden aus Lambeth auftaucht, schwankt Bill zwischen seinem alten Leben und dem neuen Reichtum. Wofür wird er sich entscheiden?

Das Musical von Noel Gay war in den 1930er Jahren das erfolgreichste britische Musical und wurde 1939 unter dem bekannten Song- und Tanztitel »The Lambeth Walk« verfilmt. Als männliche Version von »My Fair Lady« bezaubert die Geschichte mit viel Witz und Ohrwürmern, aber auch mit einer humorvoll-bissigen Kritik an der feinen englischen Gesellschaft und ihren Eigenheiten.

### »Me and my girl«

Werkstatt mit Probeneinblick am 21.6.2022 um 18 Uhr in der Musikalischen Komödie Premiere am Sa, 25.6.2022 um 19 Uhr in der Musikalischen Komödie Weitere Vorstellungen am 26.6.2022 um 15 Uhr, am 1.,2.,3.,16. und 17.7.2022 sowie in der nächsten Spielzeit Tickets und Besucherservice Mo bis Sa 10 - 19 Uhr im Opernhaus, <mailto:service@oper-leipzig.de>, Tel +49 341 1261 261 [www.oper-leipzig.de](http://www.oper-leipzig.de)

Musical-Comedy in zwei Akten | Musik von Noel Gay | Buch und Liedtexte von L. Arthur Rose & Douglas Furber | Neuarbeitung des Buches von Stephen Fry & Mike Ockrent | Deutsch von Hartmut H. Forche & Mary Millane | Deutsche Liedtexte von Joachim Carl unter Mitarbeit von William Arthur | usikalische Leitung Stefan Klingele | Inszenierung Cusch Jung | Choreografie Andrea Kingston | Bühne, Kostüm Karin Fritz | Choreinstudierung Mathias Drechsler  
Mit Chor MuKo, Extrachor, Ballett MuKo, Orchester Musikalische Komödie

Sally Smith Nora Lentner  
Lady Jacqueline Carstone Lilli Wünscher  
Maria, Herzogin von Dene Angela Mehling  
Mrs. Worthington-Worthington Antonia Schneider  
Mrs. Wirtz-Schlaechter Ruth Ander-Donath  
Mrs. Brown Claudia Otte  
Köchin Martina Wugk-Kratz  
Mädchen aus Lambeth Sara Cornelia Brandão  
Mädchen aus Lambeth Tatiana Andrea Duarte  
de Sousa, Bill Snibson Andreas Rainer  
Sir John Tremayne Michael Raschle  
Charles Hethersett Milko Milev  
Gerald Bolingbroke Jeffery Krueger  
Herbert Parchester Vikrant Subramanian  
Sir Jasper Tring Radoslaw Rydlewski  
Bob Barking Richard Mauersberger  
Constable Mathias Möller

### Musikalischer Salon der Oper Leipzig

De Aire Español -  
Lieder aus der spanischsprachigen Welt

Es liegt ein Hauch der spanischsprachigen Welt in der Luft im Konzertfoyer des Opernhauses. In einem kurzweiligen Programm entführen uns Jonathan und Marian Michie gemeinsam mit dem Pianisten Paulo Almeida in die Klangwelten von Ernesto Lecuona, einem der bedeutendsten kubanischen Komponisten, der argentinischen Größe Yvette Suviron, der beiden Spanier Fernando Obrador und Manuel de Falla, aber auch in Hugo Wolfs »Spanisches Liederbuch«. Es entspinnt sich eine erste Idee des Sommers, der Leichtigkeit, aber auch tiefer



Prof. Ulf Schirmer dirigiert das Gewandhausorchester (Spielzeiteröffnung 2020/21)

Emotionen in den ersten Tagen des Juni für diesen Musikalischen Salon - für alle, die vom Reisen träumen.

4.6. 2022, 15 Uhr im Konzertfoyer Opernhaus  
Tickets und Besucherservice Mo bis Sa 10 - 19 Uhr im Opernhaus, <mailto:service@oper-leipzig.de>, Tel +49 341 1261 261 [www.oper-leipzig.de](http://www.oper-leipzig.de) (lifePR)



### WAGNER 22 Opern-Festival Leipzig

Opernreise zu den Aufführungen  
»Der fliegende Holländer« und »Tannhäuser« in der Oper Leipzig

Unter Leitung von Intendant und Generalmusikdirektor Ulf Schirmer, mit dem weltberühmten Gewandhaus-Orchester und international renommierten Wagner-Interpreten wie Elisabet Strid, Iain Patterson, Andreas Schager, Sebastian Pilgrim und anderen feiert die Oper Leipzig das monumentale Werk des Komponisten Richard Wagner und setzt damit ein dickes Ausrufezeichen im diesjährigen Festspielkalender!

Reisedatum: 25.6. - 27.6.22 3 Reisetage Bus ab € 825,-  
inkl. klimatisierter 4-Sterne-Komfortreisebus, Taxiservice, 2 Übernachtungen mit Halbpension, Zimmer mit Bad/Dusche, WC, 2 Opernkarten Kat. 3

Ausführliche Beschreibung sowie viele weitere spannende und interessante Reisen auf [www.binder-reisen.de](http://www.binder-reisen.de)



Mehr in unseren Katalogen oder unter:  
[www.binder-reisen.de](http://www.binder-reisen.de)  
Tel. 0711 - 1396530  
Binder Reisen GmbH · 70499 Stuttgart

## Fachmesse besser sehen in Stuttgart

Eine Beeinträchtigung des Sehens kann unterschiedliche Gründe haben. Doch mit der richtigen Unterstützung kann viel erreicht werden, um dennoch eigenständig und aktiv zu sein. Deshalb richtet die Nikolauspflge gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern am 8. Juli in Stuttgart die Fachmesse besser sehen aus. Hier können Sie sich rund um das Thema Sehen informieren. Lernen Sie vielfältige Hilfsmittel kennen, die den Alltag erleichtern - von der passenden Lupe bis zur sprechenden Waage. In hochkarätigen Vorträgen erfahren



sie mehr zu medizinischen Themen, wie der Altersbedingten Makuladegeneration oder Diabetes und Augen. Auf dem Infomarkt finden Sie Gesprächspartnerinnen und

-partner für Beratung und Unterstützung. Sie haben Gelegenheit z.B. mit den Sozial- und Selbsthilfverbänden, mit Vertretern von Augenkassen oder dem Landesseniorenrat in Kontakt zu treten. Auch über die Nikolauspflge gibt es viel zu erfahren. Der Eintritt ist frei.

[fachmesse-besser-sehen.de](http://fachmesse-besser-sehen.de)

## Ein Rad aus drei Teilen: Endlich leichter umsetzen!

Das teilbare Rollstuhlrads „trivida“ ist ein neues Rad, das den Alltag mit Rollstuhl enorm erleichtert.

Das trivida-Rad besteht aus drei Teilen. Jedes Teil, das oben steht, kann aus dem Rad herausgenommen werden. Die dadurch freie Fläche sorgt sofort für Barrierefreiheit, und Umsetzen wird eigenständiger, leichter und sicherer möglich. Auch ein Rutschbrett kann stabil abgelegt werden und Rollstuhlfahrer:innen können ungehindert auf die gewünschte Sitzfläche rutschen. Kein Heben mehr, sondern flexibel

unterstützen! Die Räder passen an jeden handelsüblichen, handbetriebenen Rollstuhl und die Kosten werden i.d.R. von den Krankenkassen übernommen.

Alles rund um trivida finden Sie unter [www.trivida-info.com](http://www.trivida-info.com). Oder rufen Sie einfach an unter **+49 7633 92 04 85 0**. Das trivida®Team freut sich auf Sie.



## Expertentipp Keratokonius/Augenreiben

Das Augenlicht ist ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität. Deshalb ist es wichtig, eventuelle Veränderungen und Krankheiten möglichst früh zu erkennen. Bei der Bányai Augenheilkunde GbR garantiert ein Team aus erfahrenen Spezialisten individuelle Beratung, Diagnose und Behandlung mit modernster Technik.

### Was ist ein Keratokonius und wie entsteht er?

Das Bedürfnis in den Augen zu reiben kann unterschiedliche Ursachen haben. Meist sind Müdigkeit, eine Allergie oder trockene und somit juckende Augen die Ursache. Doch häufiges Augenreiben

führt zu einer mechanischen Schwächung der Hornhaut. Diese wird immer dünner und beginnt sich dadurch zu wölben. So entsteht der sogenannte Keratokonius. Er ist eine kegelförmige Verformung der Hornhaut, wodurch das einfallende Licht ungebündelt auf die Netzhaut trifft. Die Folge ist eine unscharfe Sicht. Ihren Anfang nimmt die Erkrankung meist zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr und kommt zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr zum Stillstand. In dieser Zeitspanne kann die Verformung schubweise fortschreiten. Anfänglich lässt sich die Sehschärfe mit einer Brille oder Kontaktlinsen korrigieren, bei extremen

Verläufen war lange Jahre eine Hornhauttransplantation notwendig. Seit Ende der 90er-Jahre gibt es mit dem Crosslinking-Verfahren eine moderne alternative Behandlungsmethode. Beim Crosslinking werden die Hornhautfasern durch eine Kombination aus Riboflavin (Vitamin B12) und UV-Licht stärker miteinander vernetzt und somit stabilisiert. Die fortschreitende Wölbung kann gestoppt werden.

Ausführliche Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite [www.neue-auge.de](http://www.neue-auge.de). Dort informieren wir Sie auch immer wieder über aktuelle Termine zu unseren Infoabenden.

## Triggerpunkte & Faszien

### Schmerzen selbst behandeln: Hintergründe verstehen – Ursachen erkennen – Schmerzen lindern

Schmerzen und Funktionsstörungen des Bewegungssystems können ihren Ursprung in der Muskulatur haben. Durch Überlastung oder traumatische Überdehnung können in einem Muskel Bereiche entstehen, die nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Diese erkrankten Muskelstellen, sogenannte Triggerpunkte, sind tastbare, dauerhaft verkürzte und schlecht durchblutete Zonen im Muskelgewebe, die oft ausstrahlende Schmerzen verursachen. Wie es durch Selbstbehandlung gelingt, diese Regionen im Körper positiv zu beeinflussen, erklärt Physiotherapeut Ro-



land Gautschi in seinem Ratgeber „Triggerpunkte und Faszien“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2022).

Roland Gautschi  
Triggerpunkte & Faszien  
Schmerzen selbst behandeln:  
Hintergründe verstehen – Ursachen erkennen – Schmerzen lindern  
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2022  
Buch EUR [D] 29,99 EUR [A] 30,99  
EPUB EUR [D] 29,99 EUR [A] 29,99  
ISBN Buch: 9783432116464  
ISBN EPUB: 9783432113586  
ET: 4. Mai 2022



Foto: djd/AMC

In den hochwertigen Edelstahltöpfen kann Gemüse schonend ohne Zugabe von Wasser gegart werden.

# Mehr Geschmack mit weniger Kalorien

## Rezeptideen und Zubereitungstipps für die leichte Küche

Selbst kochen ist beliebt – 52 Prozent der Deutschen kochen dem Statistikportal Statista zufolge täglich. Zum Vergleich: 2018 waren es nur 40 Prozent. Und dabei soll das Essen vor allem gut schmecken und gesund sein, das Kochen aber nicht zu viel Zeit kosten. Außerdem wird mehr als früher auf die Kalorien geachtet. Mit den passenden Zutaten und der richtigen Zubereitungsmethode kann das problemlos gelingen.

### Cleveres Kochgeschirr für den kalorienreduzierten Genuss

Ob ein Nudel-Zucchini-Salat mit Feta-Dressing, Asia-Gemüse mit Tofu und Cashewkernen oder One-Pot-Pasta mit Orecchiette und Hähnchen: Es gibt vie-

le unkomplizierte Gerichte, die mit dem richtigen Kochgeschirr besonders vitaminschonend und kalorien sparend zubereitet werden können. In den hochwertigen Edelstahl-Pfannen und Töpfen von AMC etwa lässt sich Fleisch ohne Zusatz von Fett oder Öl braten, Gemüse kann schonend ohne Zugabe von Wasser gegart werden. So bleiben das volle Aroma sowie Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Temperaturmesser und Temperaturanzeiger im Deckel sorgen dafür, dass alles bei optimaler Hitze zubereitet wird. Köstliche Rezepte wie auch diese kalte Lachslasagne gibt es unter [www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info).

**Rezeptidee: Kalte Lachslasagne**  
**Zutaten für 4 Personen:**

- 2 Zwiebeln
- 300 g Karotten
- 2 rote Paprikaschoten
- 400 g Zucchini
- 500 g Aubergine
- Salz, Pfeffer
- 50 g leichte Mayonnaise
- 250 g frische Pastateigblätter
- 300 g geräucherter Lachs
- 4 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Zwiebeln und Karotten schälen. Paprikaschoten, Zucchini und Auberginen putzen. Alles in kleine Würfel schneiden. Pfanne HotPan Prime auf höchster Stufe bis zum Brat-Fenster aufheizen, dann auf niedrige Stufe schalten und die Gemüswürfel portionsweise anbraten, dabei jeweils mit etwas Salz würzen. Die Gemüswürfel in ein Sieb geben, abtropfen und auskühlen lassen und im Anschluss mit der Mayonnaise mischen.

Die Pastateigblätter einzeln in gesalzenem Wasser nach Packungsangabe knapp weichkochen und in kaltem Wasser abschrecken. Herausnehmen und vorsichtig auf einem sauberen Tuch ausbreiten. Bis zur Verwendung mit Frischhaltefolie abdecken. Lachsscheiben in ca. 1 Zentimeter breite Streifen schneiden.

Servierform Lasagnera mit etwas Olivenöl einfetten und mit einer ersten Schicht Pastablättern auslegen. Mit je einem Drittel des Gemüses und des Lachses belegen, mit Pfeffer würzen und Olivenöl beträufeln. Alles zweimal wiederholen und zum Schluss mit einer Schicht Pastablätter belegen. Circa 2 Stunden zuge deckt im Kühlschrank durchkühlen.

Lasagne in Stücke schneiden, mit einem Spatel herausheben und anrichten.

**Tipp:** Dazu passt eine Joghurtsauce mit Dill. (djd)

# Rezept des Monats

## Mini-Pavlova mit Beeren



Bild: © Arlene Bille für BVECO

### Zutaten für 4 Personen:

- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 50 g Himbeeren
- 50 g Stachelbeeren
- 50 g Johannisbeeren
- 150 g feiner Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Weißweinessig
- 250 g Schlagsahne
- 120 g Waldbeeren Marmelade
- 1 Zweig Minze
- 1 Handvoll Haselnüsse

### Zubereitung

- Backofen auf 120°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- Eier trennen. Eiweiß zusammen mit Salz steif schlagen. Zucker mit Speisestärke mischen und löffelweise unter das steife Eiweiß heben. Zum Schluss Essig unterheben.
- Baiser-Masse in 4 Portionen löffelweise auf das Backblech geben. Im Ofen auf mittlerer Schiene 1 Std. backen und darauf achten, dass die Törtchen nicht zu dunkel werden. Danach im Ofen 1 Std. trocknen lassen.
- Währenddessen Beeren waschen und trocken tupfen, Minzblätter von den Stängeln zupfen und Sahne steif schlagen. Marmelade mit etwa 1 EL Wasser glatt rühren. Haselnüsse grob hacken.
- Kurz vor dem Servieren vorsichtig kleine Mulden in die Baiser-Törtchen brechen und diese mit Sahne, Marmelade und Beeren füllen. Zum Schluß mit Minzblättchen und Haselnüssen bestreuen und sofort genießen.

Quelle: BVECO

Köstliches Baiser, außen knusprig, innen weich, und darauf Sahne und frische Früchte. Mit einem Topping aus Minze und Haselnüssen ein außeror-

dentlicher Dessert-Genuss. Vegetarisch, 15-20 Min. / Back- und Abkühlzeit: 2 std, einfach

## Stuttgart und Umgebung



# Genieße das Wandertal

**Vom 3. bis 7. August 2022 treffen sich Wanderfreunde aus ganz Deutschland im Remstal und Fellbach zum 121. Deutschen Wandertag**

Natur, Luft, Bewegung, Familienzeit, Glück – beim 121. Deutschen Wandertag 2022 vom 3. bis 7. August im Remstal lassen sich all diese Dinge gemeinschaftlich erleben. Dann treffen sich Wanderfreunde aus ganz Deutschland im idyllischen Wandertal vor den Toren Stuttgarts zum weltweit größten Wanderfest. Wandertagsmittelpunkt ist Fellbach, idyllisch gelegen am Fuße des 470 Meter hohen von Weinbergen gesäumten Kappelbergs. Hier und im gesamten Remstal erleben die Gäste während der fünf Tage aussichtsreiche Wanderungen, lebendige

Führungen, Vorträge, Konzerte und vieles mehr. Zudem organisiert der Deutsche Wanderverband, der Veranstalter des Wandertags, interessante Fachtagungen sowie seine Vorstandsitzungen und die Jahreshauptversammlung. Fellbach zeigt sich bunt mit einem großen Festumzug sowie Konzerten für jeden Musikgeschmack an drei Abenden.

### Die Rems – Lebensader des Tals

Entlang der Rems, die sich 80 Kilometer lang durch das sonnige „Wandertal“ schlängelt, finden Wanderer dichte Laub-

wälder, lauschige Flussauen, sonnige Weinberge, steile Anstiege zu attraktiven Aussichtspunkten und gemütliche Orte zum Einkehren. Die 21 beteiligten Dörfer und Städte im Remstal mit ihrer je eigenen Kultur, vielen Sehenswürdigkeiten und einer Vielzahl an Gastgebern bieten sich als Ausgangspunkte für Wanderungen an und organisieren während des Wandertags ein umfangreiches Kulturangebot.

### 200 unterschiedliche Wanderungen und Tourenangebote

Rund 200 Wanderführerinnen und Wan-

derführer des Schwäbischen Albvereins, der Ausrichter des Wandertags, haben etwa 200 unterschiedliche Wanderungen und Touren für den Wandertag im gesamten Remstal geplant. Entstanden ist ein abwechslungsreiches Programm: Anspruchsvolle Routen, Weitwanderungen oder mittelschwere Wanderungen sind ebenso dabei wie entspannende Genussrunden, gemütliche Touren mit Atem- und Achtsamkeitsübungen oder Gesundheitswanderungen sowie Kombitouren unter dem Motto „Bike & Hike“ und „Walk & Swim“. Dazu kommen ein abwechslungsreiches Familienprogramm sowie viele verschiedene kulturelle und kulinarische Angebote.

### Remsi – die Wanderbiene mit vielen Vorteilen

Begleitet werden alle Gäste des Wandertags von der „Wanderbiene“ Remsi. Die handliche Wandertagsplakette aus Holz zum Preis von 8,50 Euro (ermäßigt 4 Euro) ist das Ticket für alle geführten Wanderungen des Schwäbischen Albvereins und ermöglicht die vergünstigte Teilnahme bei weiteren Führungen und Touren. Zu-

© Betrop Media



dem ist sie Eintrittskarte für zahlreiche Museen und Freibäder. Außerdem berechtigt sie zur kostenlosen Nutzung des Öffentlichen Nahverkehrs im gesamten Tal und darüber hinaus.

Mehr dazu unter [www.dwt2022.de/programm-veranstaltungen/wandertagsplakette](http://www.dwt2022.de/programm-veranstaltungen/wandertagsplakette)

### Infos zum Wanderprogramm:

Schwäbischer Albverein  
0711 22585-0  
[dwt@schwaebischer-albverein.de](mailto:dwt@schwaebischer-albverein.de)

### Infos zu Unterkünften, Bestellung von Programmheften und Wandertagsplaketten:

Remstal Tourismus  
07151 27202-0  
[info@remstal.de](mailto:info@remstal.de)  
Alles Weitere: [www.dwt2022.de](http://www.dwt2022.de)





## Sport im Park startet in die Saison 2022

**Sport im Park ist zurück – mit mehr als 90 Bewegungsangeboten für jedes Alter und Fitnesslevel wird ab Mittwoch, 1. Juni, wieder gemeinsam in den schönsten Parks der Stadt trainiert**

Alle Angebote sind kostenlos und finden bis Ende Oktober wöchentlich statt. Eine Übersicht über alle Termine und Locations bietet die Website [www.stuttgart-bewegt-sich.de](http://www.stuttgart-bewegt-sich.de). Sport im Park ist ein gemeinsames Projekt vom Amt für Sport und Bewegung und dem Sportkreis Stuttgart in Partnerschaft mit der AOK Stuttgart-Böblingen im Rahmen des Präventionsgesetzes.

„Dieses Jahr feiert Sport im Park sein Comeback in den schönsten Parks der Stadt“, sagt Dr. Clemens Maier, Bürgermeister für Sicherheit, Ordnung und Sport. „Nachdem wir in den vergangenen zwei Jahren alles darangesetzt haben, Sport im Park auch unter Pandemiebedingungen stattfinden zu lassen, freuen wir uns darauf, das größte städtische Bewegungsprogramm in dieser Saison zum aktuellen Zeitpunkt wieder ohne Voranmeldung und Teilnahmebeschränkungen mitten in der Stadt anbieten zu können.“

Das diesjährige Programm bietet viel Abwechslung. Mit dabei sind Fitness, Yoga, Pilates, Zumba®, Kindersport, Pumptrack, Parkour, Calisthenics, Qi-gong, Capoeira, Tai Chi, Selbstverteidigung, Beachvolleyball, Fußball, Tanzen, Slackline, Wikingerschach und Jonglieren. Bei über 40 Standorten im gesamten Stadtgebiet ist das nächste Sportangebot nur ein paar Schritte entfernt. Besonders an den beliebtesten Standorten der vergangenen Jahre wie Höhenpark Killesberg, Stadtpark auf dem Universitätscampus Mitte, Unterer Schlossgarten, Südheimer Platz, Stadtpark Vaihingen, Kurpark Bad Cannstatt und Actionplatz neben der Sporthalle Waldau wurde das Angebot mit mehreren Kursen pro Woche weiter ausgebaut. Fred-Jürgen Strädinger, Präsident des Sportkreises Stuttgart, begreift Sport im Park als Werbung für die Vereine: „Während der Sport im Park-Saison machen die Sportvereine Stuttgarts Grünflächen zu einem gro-

ßen Outdoor-Gym. Ich wünsche mir natürlich, dass unsere Trainerinnen und Trainer die Teilnehmenden von ihren Angeboten so überzeugen, dass sie beim Verein ihres Lieblingsangebots Mitglied werden möchten.“

### Sportangebote wöchentlich für eine Stunde

Alle Sportangebote dauern etwa eine Stunde, finden wöchentlich, bei jedem Wetter und auch während den Schulferien statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Angeleitet werden die Angebote von professionellen Trainerinnen und Trainern Stuttgarter Sportvereine und anderer Sportanbieter.

Sven Busch, Geschäftsführer der AOK Stuttgart-Böblingen, erklärt: „Die Landeshauptstadt Stuttgart und die AOK Stuttgart-Böblingen verbindet das gemeinsame Ziel, möglichst viele Stuttgarterinnen und Stuttgarter zu bewegen. Sport im Park ist seit vielen Jahren ein sehr erfolgreiches Kooperationsprojekt, das genau dieses Ziel erreicht und darüber hinaus Menschen aller Altersgruppen zusammenbringt.“

Zusätzlich zu den wöchentlichen Angeboten finden vier „Special Events“ statt. Am Dienstag, 21. Juni, wird im Tal der Rosen des Höhenparks Killesberg von 20 bis 22 Uhr die Sommersonnenwende mit einer ausgiebigen Yoga-Session gefeiert. Am Samstag, 6. August, und Samstag, 10. September, können von 11.15 bis 12.15 Uhr auf dem Vereinsgelände am Kräherwald des MTV Stuttgart 1843 beim Pilates-Training Körper und Geist gestärkt werden. Und am Freitag, 23. September, können Tanzbegeisterte von 18 bis 20 Uhr auf der Urban Sports Area beim Österreichischen Platz beim Zumba® und twerXout® ihre Fitness steigern.

Weitere Informationen gibt es beim Amt für Sport und Bewegung, Sören Otto, Telefon 216-59810, E-Mail [soeren.ottostuttgart.de](mailto:soeren.ottostuttgart.de).

## Buntes Programm für Seniorinnen und Senioren

### im Begegnungs- und Servicezentrum der AWO im Alten Feuerwehrhaus

Das AWO Begegnungs- und Servicezentrum Süd im Alten Feuerwehrhaus Süd in Stuttgart bietet auch im Juni ein buntes Programm für Seniorinnen und Senioren. Das Alte Feuerwehrhaus liegt direkt am Erwin-Schoettle-Platz in Heslach und ist daher gut zu erreichen.

Die Begegnungsstätte bietet ein breites und regelmäßiges Programmangebot, mit verschiedenen Sportangeboten, wie dem Gedächtnistraining, dem Spielecafé, der Handysprechstunde, dem gemeinsamen Kochen und Genießen sowie dem internationalen Café mit kulinarischem Angebot. Einmal im Monat findet zudem das interkulturelle Café mit netten Gesprächen über aktuelle Themen statt. Der altbekannte Dienstagstanz mit Livemusik kehrt im Juni und Juli immer vierzehntägig zurück. Außerdem gibt es ein vielseitiges, wechselndes Angebot, wie das Frühstück, den Kaffeenachmittag mit dem VdK oder das Treffen der Montagsschwätzer der AWO Süd-West-Kaltental.

Erst seit kurzem bieten wir auch eine Gedächtnistrainingsrunde mit Manfred Schmitz an. Nach der aus England kommenden Methode „Shared Reading“ werden literarische Kurztexte oder Gedichte gelesen und im Anschluss gemeinsam besprochen. Es geht darum, wie der Text auf die Zuhörenden wirkt und welche Assoziationen er bei den einzelnen hervorruft. Das Motto „Wer zuhört, gehört bereits dazu“ spiegelt die Offenheit der



Fotos vom Stadtteilspaziergang Heslach erleben! Geschichte der Brauerei in Heslach mit Rolf Hoffmann.

Gespräche wieder. Der Kurs ist noch offen für neue Teilnehmende.

Des Weiteren freuen wir uns, dass in Kooperation mit dem Gebrüder-Schmid-Zentrum und dem Projekt „Kugel – Kulturen gemeinsam leben“ die Stadtteilspaziergänge „Heslach erleben!“ wieder gestartet sind. Sie finden regelmäßig am jeweils letzten Freitag im Monat statt. Im Juni geht es vom Erwin-Schoettle-Platz aus zum Marienhospital. Dr. Thomas Leyener wird über die historischen Hintergründe des Krankenhauses berichten. Anschließend lädt die AWO noch zu Kaffee und

Kuchen in die Begegnungsstätte ein. Ein großes Event im Alten Feuerwehrhaus stellt der Aktionstag „Digitalisierung für Ältere“ am 28. Juni dar. Von 9:00 bis 15:30 findet ein buntes Programm mit Vorträgen und Infotischen rund ums Thema „Digitalisierung“ statt, das speziell an ältere Menschen adressiert ist.

AWO Service- und Begegnungszentrum  
Altes Feuerwehrhaus Süd  
Möhringer Str. 56  
70199 Stuttgart  
Telefon: 0711 6498994  
[bgs.sued@awo-stuttgart.de](mailto:bgs.sued@awo-stuttgart.de)

## Landkreis Ortenau



# Gengenbach: Romantisches Kleinod im Schwarzwald!

Eines der schönsten „Städtle“ Deutschlands so die Reiseführer. Wer die Gengenbacher Engelgasse betritt, glaubt sich schlagartig in ein Freilichtmuseum oder eine Filmkulisse versetzt: Makellos restaurierte Fachwerkhäuser soweit das Auge reicht, perfekt inszeniertes Kleinstadtleben hinter üppigen Blumen, mediterrane Straßenszenen im historischen Stadtbild, weltstädtisches Flair, in den Cafés Touristen und Studenten, der Marktplatz eine Bühne reger Geschäftstätigkeit. Die Innenstadt ist sorgsam bewahrt, liebevoll gepflegt und mittelalterlich geprägt. Vornehme Bürgerhausfassaden und rustikales Fachwerk in harmonischem Miteinander und reizvollem Gegensatz, Türme, Tore heimelige Winkel, enge Gassen und die gelassene Erhabenheit der ehemals freien Reichsstadt. Nicht umsonst ist Gengenbach ei-

nes der beliebtesten Tagesausflugsziele des Schwarzwaldes.

Während sich im Herzen der Stadt quirliges Leben mit Ruhe und Beschaulichkeit abwechselt, erwartet sie in den Ortsteilen Reichenbach, Bermersbach und Schwaibach Abgeschiedenheit und Erholung vom Alltagsstress. Kultur und Lebensfreude auf höchstem Niveau. Sinngenuss gibt es auch à la carte: erlesener Gengenbacher Wein, typisch badische Küche oder Gourmet-Spezialitäten. Hier wächst das was auf den Teller kommt direkt vor der Tür.

Die Qualität – ein reich kulturelles Leben: Gengenbacher Kultursommer, Theater und Konzerte, das Narrenmuseum im Niggelturm, das Flößerei – und Verkehrsmuseum im ehemaligen Bahnwär-

terhaus oder das wehrgeschichtliche Museum im Kinzigtorturm. Das städtische Museum Haus Löwenberg zeigt hochrangige Kunstausstellungen. Zurzeit ist dort die Ausstellung „Sternstunden“ mit spektakulären Fotografien und Zeitraf-



fer-Aufnahmen von entlegenen Landschaften des Fotografen Bernd Pröschold zu bestaunen.

### Der Gengenbacher Adventskalender

International renommierte Künstler und Kinderbuchillustratoren wie Otmar Alt, Quint Buchholz, Marc Chagall, Tomi Ungerer und Andy Warhol verwandelten schon das Rathaus mit ihren Werken zu einem einmaligen Wintermärchen. Dieses Jahr präsentiert sich zum letzten Mal der „kleine Prinz“ mit Werken von Antoine de Saint-Exupéry und Valeria Docampo.

Zuletzt präsentierten sich Weltstars der Kinderliteratur wie Jim Knopf, Räuber Hotzenplotz und das kleine Gespenst.

Nicht nur zur Adventszeit, sondern das ganze Jahr über begleitet Räuber Hotzenplotz das Geschehen in Gengenbach. Dem bekanntesten Räuber der Welt und Held unzähliger Kinder wurde ein ganzer Naturerlebnispfad gewidmet. Zwei Routen mit jeweils 4 km Länge sind für „große und kleine Räuber“ ausgearbeitet und verbinden einzigartige Biotope und Themen aus der Natur mit Aktivelementen.

Der Golfclub ist fast so nah wie der Reitverein und für den sportlich Aktiven laden die zahlreichen Freizeitaktivitäten ein. Sei es im Freizeitbad oder eher beim Wandern, Reiten, Tennis, Boccia, Mini-golf, Radfahren und Mountainbiken.

Die Gäste finden ein breit gefächertes Unterkunftsangebot, das von Ferienwohnungen bis hin zu Sternhotels reicht.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.gengenbach.info](http://www.gengenbach.info)

## Lebensfreude und Genuss

ist das Motto von Appenweier mit seinen Ortsteilen Nesselried und Urloffen

In der abwechslungsreichen Landschaft mit Wein- und Obstanbau, kulinarischen Spezialitäten und ruhigen Übernachtungen besitzt Appenweier ein breites Spektrum für erholsame Tage. Die gute Anbindung an die A5, B3 und B28, um Ausflugsziele im Mittleren Schwarzwald, den Europapark und Straßburg gut und schnell zu erreichen, tut sein Übriges dazu.

Die erste urkundliche Nennung Appenweiers erfolgte im Jahr 884. Damit zählt Appenweier zu den ältesten schriftlich überlieferten Orten im Ortenaukreis.

Im Jahr 1750 wurde die dem heiligen Michael geweihte Kirche im alten Ortskern im Rokokostil neu errichtet. Appenweier gehörte bis 1803 zum Hanauerland und kam dann durch den Reichsdeputationshauptschluss zum Großherzogtum Baden, wo es zum Amtsbezirk Kehl zählte, aus dem später der Landkreis Kehl wurde. Aufgrund der Kreisreform fiel der Ort 1973 in den Ortenaukreis.



Appenweier ist eine Gemeinde im Ortenaukreis mit 10.300 Einwohnern, am Westrand des Schwarzwalds. In der abwechslungs- und sonnenreichen Landschaft mit Wein- und Obstanbau und in der Vorbergzone des Ortsteils Nesselried gedeiht besonders der Riesling mit seiner typischen Eigenart. Weine, Schnäpse und viele Spezialitäten können in gemütlich eingerichteten Gasthäusern genossen werden.

Nesselried ist der kleinste Teilort der Gemeinde Appenweier und liegt in der Vorgebirgszone mit Höhenunterschieden von 100 m. Der Ort ist eingebettet zwischen Wald, Reben, Wiesen und Feldern.

In Urloffen ist die sehenswerte klassizistische Sankt Martinskirche, entworfen und ausgeführt vom talentierten Weinbrenner-Schüler Hans Voss. Sie zeigt ein spätes Beispiel des für Baden typischen Klassizismus. Monumental stößt der Kirchturm aus der Vorderseite des Kirchenschiffes in die Höhe. Durchaus untypisch für den Weinbrenner Stil ist ein gewisser Schmuckreichtum für die Fassaden des Langhauses.

Rathaus

Ortenauer Straße. 13  
77767 Appenweier  
Tel. +49(0)7805-95940  
[gemeinde@appenweier.de](mailto:gemeinde@appenweier.de)  
[www.appenweier.de](http://www.appenweier.de)

# Der Mundenhof muss zukunftsfit gemacht werden

**Bisherige Investitionen werden dem Besucherandrang in den kommenden Jahren kaum mehr gerecht**

Er ist das größte Tiergehege in Baden-Württemberg. Und das spricht sich zunehmend herum: Der Freiburger Mundenhof besticht durch seine hervorragende Tierhaltung und die entspannte Atmosphäre, die noch dazu beide keinen Eintritt kosten. Lediglich der Parkplatz kostet Geld, und so soll es auch bleiben: der vielleicht schönste Ort in Freiburg kommt ohne Konsumzwang aus und soll ein Ort für wirklich jeden sein. „Wir lagen zuletzt bei rund 400.000 Besuchern im Jahr“, berichtet Susanne Eckert, die Leiterin des Tiergeheges. „In den vergangenen zwei Jahren kamen jeweils rund 300.000 Menschen, obwohl wir in der Zeit insgesamt sechseinhalb Monate im Lockdown waren!“ Und künftig, so die Prognosen, werde man wohl bis zu 200.000 Leute mehr willkommen heißen können.

Das liege einerseits am neu geplanten Stadtteil Dietenbach, der vor der Haustür des Tiergeheges entstehen und mindestens 150.000 zusätzliche Besuche im Jahr mit sich bringen wird. Aber auch von außerhalb kommen mehr und mehr Gäste, bis zu 50.000 jährlich könnten es werden, so Eckert. Urlauber aus dem



Susanne Eckert, Nicole Schmalfuß und Marion Bosch füttern die „Deutschen Riesenschecken“ mit Karotten und Grünzeug.



Rund 25 Storchennester gibt es auf dem Gelände mittlerweile.



Schon ein Huhn unterm Tisch ist auf dem Mundenhof eine Sehenswürdigkeit.



Arbeit mit einem Schwarzwälder Fuchs gehört zum Mundenhof-Alltag.

Schwarzwald zum Beispiel. Familie aus den umliegenden Landkreisen, Franzosen und sogar Schweizer, die nach Freiburg fahren, um die einmalige Atmosphäre des weitläufigen, unaufgeregten Geländes zu erleben.

Mit der jetzigen Infrastruktur werde das zum Problem, betonen Susanne Eckert und die Leiterin des Freiburger Forstamtes, Nicole Schmalfuß, an deren Behörde das städtische Tiergehege angegliedert ist. Derzeit investiere man daher vor allem in Infrastrukturmaßnahmen, so Schmalfuß. Es gehe darum, die Arbeitsbedingungen für die Mannschaft auf dem Mundenhof so zu verbessern, dass sie nicht mit den großen Anstürmen der Besucher kollidieren. Seit 10 Jahren schon arbeite man an diesem wichtigen Bereich des Mundenhof-Konzepts.

„Wir brauchen aber auch mehr Geld“, so Susanne Eckert. Bisher habe man immer mal 100.000 oder 150.000 Euro im Jahr investieren können. „Künftig müssen es aber auch mal Millionenbeträge werden.“ Gerade arbeite man am Finanzkonzept, das man dem Stadtrat für den kommenden Doppelhaushalt präsentieren wolle. Über kurz oder lang müsse man aber

auch mit den Tourismusverbänden und dem Freiburger Umland über eine finanzielle Beteiligung reden.

Bis es soweit ist, werden kleinere Brötchen gebacken: im Dachboden der alten Hofwirtschaft wird im Lauf der kommenden zwei bis drei Jahre ein Veranstaltungsraum eingerichtet, so Marion Bosch, die den Mundenhof derzeit zusammen mit Susanne Eckert leitet. Auf dem Ge-



Der Pfau Paul hat sich für die Presse herausgeputzt.

lände werden zusätzliche Spielangebote für Kinder gebaut, da die drei alten Spielplätze dem Ansturm nicht mehr gewachsen sind. Beim Bison Gehege wird eine Aussichtsplattform gebaut, finanziert mit einer Spende aus Freiburgs Partnerstadt Madison in den USA, wo man sich freut, dass es auf dem Mundenhof seit einigen Jahren sogar eine „richtige“ Prarie zu bestaunen gibt. Und die Erdmännchen bekommen ein neues Zuhause, in ihrem alten Gehege erfreuen nun „Deutsche Riesenschecken“ die Besucher.

„Tierbabys haben wir auch wieder“, freut Susanne Eckert sich. Nicht nur kleine Ziegen, sondern auch bei den Javaner Affen hat sich Nachwuchs eingestellt. Und es gibt mittlerweile 25 Storchennester auf dem Gelände des Geheges. „Letztes Jahr hatten wir hier 92 Störche“, berichtet Susanne Eckert. „Nun aber hoffen wir auf ein möglichst normales Mundenhof-Jahr ohne Corona-Einschränkungen“. Auf das große, traditionelle Mittelalterfest werde man zwar verzichten, dafür aber gebe es viele kleinere Angebote, zuletzt zum Beispiel eine Führung für Gehörlose, die man auch künftig weiter anbieten will. (RD)



Naturgarten © Sebastian Runge

## Jetzt wird's persönlich: Welche Biene bist du?

### Medien erhalten „Wildbiene des Monats“ kostenlos

Nicht erst am Welttag der Bienen (20.05.2022), sondern schon seit 2016 veröffentlicht die Stiftung für Mensch und Umwelt ihre „Wildbiene des Monats“. Im Mai 2022 steht die Aschgraue Sandbiene (*Andrena cineraria*) im Rampenlicht. Medienvertreterinnen und -vertreter erhalten die Portraits jederzeit kostenlos zur Veröffentlichung!

Die Portraits informieren über Aussehen, Lebensweise und Gefährdung einer ausgewählten heimischen Bienenart. Ergänzt werden sie um eine Verbreitungskarte und ein Foto der Art, beides in Druckqualität.

„Die Nachfrage nach Infos zur Lebensweise unserer heimischen Bienen ist riesig. Ebenso die Fragen zu den Pflan-

zen und Nistplätzen, die sie zum Überleben brauchen. Denn nur mit heimischen Pflanzen und den richtigen Lebensräumen können wir Bienen & Co. unterstützen. Und das wollen viele Menschen jetzt tun“, so Dominik Jentsch, Autor der Wildbienen-Portraits.

Über 50 Portraits hat die Stiftung für Mensch und Umwelt seit 2016 veröffentlicht: [www.deutschland-summt.de/biene-steckbrief-wildbiene-des-monats.html](http://www.deutschland-summt.de/biene-steckbrief-wildbiene-des-monats.html)

#### Wildbiene des Monats Mai 2022: Aschgraue Sandbiene (*Andrena cineraria*)

Graue Haare und dazu eine schwarze Querbinde auf der Brust: So präsentiert

sich die Aschgraue Sandbiene, die in ganz Deutschland vorkommt, mittlerweile aber nicht mehr häufig ist. Sie nistet gern in Gemeinschaften von Hunderten Weibchen.

Hilfe für diese Bienenart: Suchen Sie ein sonniges Plätzchen im Garten und stechen Sie kleine Bruchkanten in den Boden. In diesen Rohboden bauen die Sandbienen ihre Niströhren. Mähen Sie spät und unbedingt in Streifen, denn die Bienen lieben den Pollen des Löwenzahns, der Gänseblümchen, Margeriten, Habichts- und Fingerkräuter. Zum ausführlichen Portrait:

[www.deutschland-summt.de/wildbiene-des-monats-mai-2022-die-aschgrauesandbiene.html](http://www.deutschland-summt.de/wildbiene-des-monats-mai-2022-die-aschgrauesandbiene.html)

#### Pflanzwettbewerb „Wir tun was für Bienen!“

Neben den Wildbienen-Portraits schafft die Stiftung für Mensch und Umwelt auch Anreize, selbst im Bienenschutz aktiv zu werden. Hierzu bietet sie den bundesweiten Pflanzwettbewerb „Wir tun was für Bienen!“ an. Noch bis zum 31. Juli können alle Interessierten heimische Bienenpflanzen in den Boden bringen und Preise gewinnen. Details unter: [www.wir-tun-was-fuer-bienen.de](http://www.wir-tun-was-fuer-bienen.de)

#### Hintergrund

Mehr als die Hälfte der über 550 heimischen Wildbienen-Arten sind in ihrem Bestand bedroht. Die Ursachen für den Rückgang und die Gefährdung liegen in der Zerstörung ihrer Nistplätze und in der Vernichtung oder Verminderung ihres Nahrungsangebots.



© Entomologie/Biank, ETH Zürich / Fotografieren/Albert Krebs

## Seelenfrieden: smartes Alarmsystem mit Rundum-Schutz



Bei einem Einbruch werden nicht nur Türen zerstört, Wertgegenstände, Geld und Schmuck gestohlen. Auch unersetzliche Andenken gehen verloren. Doch das Schlimmste ist, dass das Eindringen in den privaten Bereich Ängste, Schlaflosigkeit und Schlimmeres auslöst. Wem an seinem Seelenfrieden gelegen ist, der gibt das Thema Sicherheit in professionelle Hände: Die Sicherheitsexperten von Ver-



isure schützen mit ihrem smarten Hochsicherheits-Alarmsystem und einer eigenen, VdS-zertifizierten Alarmzentrale bereits über 4 Mio. Kunden.

**Der große Vorteil:** in der Notruf- und Serviceleitstelle verifizieren qualifizierte Fachkräfte jeden Alarm anhand von Bild & Ton und sorgen im Ernstfall in Sekunden für die passende Hilfe: Polizei,

Wachdienst, Feuerwehr oder Notarzt. Sie kümmern sich, bis die Gefahr behoben ist und begleiten Kunden bei Bedarf auch unterwegs. Das einfach zu bedienende Verisure Alarmsystem lässt sich bequem vom Smartphone oder Tablet aus steuern.

Nachdem die Sicherheitsexperten vor Ort ein individuelles Angebot unterbreitet haben, kann die kabellose Funk-Alarmanlage mit lebenslanger Garantie gleich installiert werden. So sind Mensch und Eigentum rund um die Uhr geschützt, in Privatwohnungen wie in Geschäftsräumen. Beugen auch Sie vor und schützen Sie jetzt Ihre Liebsten!

Telefon: 800 0800 821, [www.verisure.de](http://www.verisure.de)

## Endlich das Traumtor öffnen

### Hofeinfahrten in Szene setzen

Fertigungskunst auf „höchstem“ Niveau – das sind Supeero Hofeinfahrtstore von Berner. Dabei bietet die Marke des schwäbischen Mittelständlers Berner Torantriebe nicht nur ausgeklügelte Schiebetore, sondern seit neuestem auch praktische Drehtore für Hofeinfahrten, wo wenig seitlicher Platz zur Verfügung steht. Alle Tore bestehen aus robustem und korrosionsfreiem Aluminium. Die minimalistische Bauweise ohne Schweißnähte, durch einzigartige Verschraubungstechnik, sorgt für einen coolen Look. Das unverwüstliche Alumi-



nium ist in allen RAL-Farben erhältlich und die Torfüllung individuell gestalt-

bar, bspw. an das Garagentor angepasst. Dank den wartungsfreien Antrieben desselben Herstellers laufen die Tore leichtgängig, sicher und leise und durch das Komplettpaket aus einer Hand ist Normkonformität und eine breite Zubehörpalette garantiert. Maßanfertigungen nach baulichen Gegebenheiten und Gestaltungswünschen sind jederzeit möglich.

Weitere Informationen unter [www.berner-torantriebe.eu](http://www.berner-torantriebe.eu)

# Ein Lebenswerk in fünf Bänden

Der Historiker und Journalist Roland Weis hat einen Romanzyklus über die Eroberung Amerikas verfasst



Roland Weis

telfigur alleine nicht getan ist. Also erfand er noch einige Geschwister seines Helden sowie andere Haupt- und Nebenfiguren, deren Charaktere stellvertretend für das Leben im späten 15. und frühen 16. Jahrhundert angelegt wurden. Leidenschaftliche Liebesgeschichten und fiese Intrigen inklusive.

Mit den Jahrzehnten hätten manche seiner Figuren „ein vollkommenes Eigenleben“ entwickelt und seien „schrecklich lebendig“ für ihn geworden, so der Autor. „Ausformuliert waren zunächst nur die Beziehungen der Figuren untereinander“, erklärt der Autor. Einen guten Teil darüber hinaus übernahmen dann quasi die Geister, die Weis beim Schreiben ins Leben gerufen hatte. „So ist aus einer der Abenteuergeschichte, die ich zunächst im Sinn hatte, mit den Jahren auch eine Sozialgeschichte über Eroberung, Sklaverei und Unterdrückung geworden. Ich habe beim Schreiben auch viel darüber gelernt, welche Grausamkeiten Menschen zu begehen fähig sind.“

Schaut man auf den Entstehungsprozess dieses Zyklus, so wird schnell klar: Da hat einer ein Lebenswerk zu Papier gebracht, neben dem die charmanten Schwarzwaldkrimis oder die fundierten Geschichtsbücher, für die Weis bekannt ist, fast schon zu verblenden drohen. „Es war eine große Lese- und Rechercheaufgabe,

die historischen Abläufe der Jahrzehnte nach der Überfahrt durch Kolumbus über die Unterwerfung der Karibik bis zur Eroberung der Reiche der Inkas und Azteken einzubauen.

Weis hat bereits als Student in den Achtzigern angefangen, die Geschichten seines Helden Rodrigo Sanchez zu entwerfen. „Ich hatte den ersten Band im Grunde schon vor der Jahrtausendwende fertig. Nur haben die ersten Rückmeldung durch Verlage und die vielen Anregungen, die da kamen, schnell dazu geführt, dass ich mein ganzes Manuskript in die Tonne getreten habe.“ Ihm sei damals klar geworden, so Weis, dass es mit einer Ti-

Der erste Band „Die Neue Welt“ ist schon erschienen, den fünften („Der Große Fluss“) muss er noch ins Reine schreiben: Roland Weis, Historiker, Journalist und Autor von über 20 Büchern, holt zum ganz großen Wurf aus, einem fünfbandigen Romanzyklus über die Eroberung Nord- und Südamerikas zwischen 1492 und 1542.

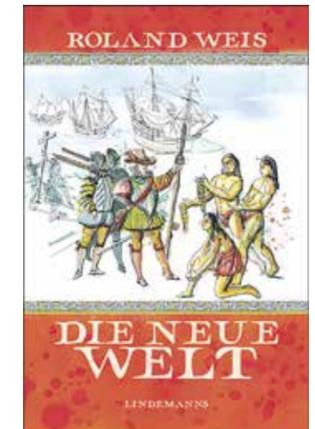
Das Konzept hinter den Büchern ist naheliegend, so der Autor aus Titisee-Neustadt: „Schaut man sich den Zeitraum 1492 bis 1542 an, so wird klar: Das ist eine Lebensspanne“. Also habe er schon früh die Idee entwickelt, das Leben eines fiktiven jungen Mannes zu entwerfen und in

diese Bücher zu schreiben. Gleichzeitig war es aber auch ein großes Vergnügen. Es liegt einem als Historiker ja im Blut, alle möglichen Quellen zu verschlingen und zu sehen, was davon zu meiner Geschichte passt.“

Klar sei dabei immer gewesen, dass die Romane über Rodrigo Sanchez und seine Abenteuer auf fünf Bände angelegt sein sollen. „Die Verlage haben mich da teils für verrückt erklärt“, blickt Roland Weis zurück. „Irgendwann dachte ich: Dann schreibe ich das halt nur für mich!“ Bis er dann beim Lindemanns Verlag in Bretten bei Karlsruhe, mit dem er bereits ein anderes Projekt realisierte, auf offe-

ne Ohren stieß: der Verlag ließ sich nicht nur auf das Abenteuer „Die Neue Welt“ ein, er hat das Buch zudem so schön gestaltet, dass man den dicken Wälzer auch umgehend neugierig in die Hand nehmen und lesen will.

Nun hofft Roland Weis, dass das Buch im Buchhandel gut platziert und verkauft wird, so dass auch die Folgebände realisiert werden können. Leicht sei das nicht, räumt der Autor ein. Aber verdient wäre es, denn durch die fesselnde Verbindung von Historie und Fiktion entwickelt „Die Neue Welt“ schnell eine Sogwirkung, der man sich als Leser nur schwer zu entziehen vermag. (RD)



INFO:

Roland Weis – Die Neue Welt, erscheinen bei Lindemanns, 688 Seiten, 29,90 €.

## Der Rabe und der schlechte Leumund

Von falschen Vorstellungen und unglaublichen Fähigkeiten

Den Tod so täuschend echt zu spielen, dass er das Leben rettet, über das Wasser zu laufen oder in der Tiefe des Wüstensands zu schwimmen, sich in einer Taucherglocke wohnlich einzurichten oder mit dem absoluten Schwarz zu imponieren, sich in andere Wesen zu verwandeln oder ohne Unterbrechung schwanger zu sein – Tiere haben erstaunliche und geniale Strategien entwickelt, um sich in ihrer Umwelt zu behaupten.

Sie führen ein Leben am Limit, was an Herzschlägen oder Atemzügen gerade noch möglich ist, oder sie setzen für das Überleben auf die größte denkbare Trägheit. In dieser Sammlung finden sich aber auch Tiere als wandelnde Apotheke, deren Ausscheidungen als



Parfum für den Menschen oder gar als Genussmittel dienen. Diese und andere fast unglaubliche und überraschende Fakten aus dem Reich der Tiere wurden

von Josef Schöchl gesammelt und in diesem Buch auf amüsante Weise festgehalten.

72 Tiere und ihre verblüffenden Fähigkeiten, unter anderem: Basilisk – Erdmännchen – Fregattvogel Kolibri – Leuchtkäfer – Moschustier – Pottwal – Quastenflosser – Steinfisch – Sumpfwallaby – Tukan u. v. a.

Auch als eBook erhältlich: eISBN 978-3-7025-8096-4

Umfang 160 Seiten

Abbildungen: durchgehend farbig bebildert

Format: 17 x 24 cm

Buch-Bindung: Hardcover

ISBN: 978-3-7025-1057-2

# Gefühlsstrudel

von Bruno Cappagli – Württembergische Landesbühne Esslingen

Wenn sich kleine Kinder begegnen, können Wunder geschehen: Sie tauchen in eine Welt ein, in der Zeit und Ort eine neue Dimension bekommen. Eine Komplizenschaft entwickelt sich, die ver-

schiedenste Emotionen ermöglicht. Ein Gesichtsausdruck folgt auf den anderen: Sie sind enthusiastisch, neugierig, hysterisch. Sie verspüren einen unbändigen Bewegungsdrang, sie sind ganz still. Sie

sind beleidigt, sie verzeihen. Sie sind müde, gelangweilt, zornig. Sie schneiden eine Grimasse. Sie werden von Hunger überwältigt, von Chaos. Sie werden in Bann gezogen von Worten, von Gesang, von Farben. Sie fühlen bedingungslose Liebe und den Schmerz, den ein (zu) rascher Abschied hinterlässt. In diesen Strudel begeben sich zwei Darstellerinnen und entdecken mit wenig Worten und viel Musik unzählige Variationen kindlicher Gemütsbewegungen: ein Jazz der Empfindungen!

Das Stück entstand unter der Regie von Bruno Cappagli, Mitglied der italienischen Theatergruppe „La Baracca – Testoni Ragazzi“, die sich seit 40 Jahren auf Theater für ein sehr junges Publikum spezialisiert hat. Die Inspiration zum Stück kam ihm bei der Beobachtung von Kinder, die sich nicht kannten, in einem Flughafen: Innerhalb von einer Stunde lernten sie sich lieben und hassen und erlebten nacheinander und abrupt unzählige Emotionen, bis sie sich am Ende einfach wieder trennten.

Bruno Cappagli unterscheidet zwischen Erzähltheater für die ganz Kleinen einerseits und einem zweiten, ganz anderen Theaterkonzept andererseits, dem auch die Inszenierung „Gefühlsstrudel“ folgt. Bei diesem Konzept gibt es am Anfang keinen festgelegten Text und auch keine vorgeschriebene Dramaturgie, die Arbeit entsteht zunächst intuitiv aus einer ersten Idee heraus. Alle Beteiligten sind von Beginn an in den Entstehungsprozess involviert. Neben Bühnenbild, Kostüm und Licht sind die Assoziationen und die eige-



Mira Leibold, Fotografin: Ines Rudel

nen Kindheitserfahrungen der Darsteller\*innen und auch der Einsatz oder die Entwicklung passender Musik von großer Bedeutung. Die Regie verknüpft die Ideen und Impulse aller Beteiligten und „übersetzt“ sie in eine Inszenierung.

In „Gefühlsstrudel“ ist die Idee, kindliche Gemütsbewegungen zu erzählen, also macht sich die Ausstattung Gedanken, mit welchen Mitteln die Begegnung der zwei Spielerinnen unterstützt und dabei verschiedene Gefühle erzählt werden können. Am Anfang steht eine leere, weiße Bühne, die nach und nach mit weißen Schachteln in verschiedenen Größen belebt wird. Zu was können einfache Schachtel werden? Welche Welten können sie aufmachen? Sobald erkennbare Gefühle eine Form annehmen, kommt überraschend ein neues Element ins Spiel: die Farbe. Eine Farbe für jedes Gefühl. Je einfacher die auf der Bühne verwendeten Mittel sind, desto stärker wird die Fantasie der Kinder angeregt. Nicht umsonst werden in den Inszenierungen für die jungen Zuschauer\*innen am häufigsten Materialien wie Papier, Wasser, Erde, Licht verwendet. Denn gerade beim Theater für die ganz Kleinen geht es immer um etwas Ursprüngliches, Elementares. Theater für die ganz Kleinen beschäftigt sich mit den existenziellen Dingen des Daseins, mit (emotionalen) Grundzuständen. Die Erfahrung zeigt, dass Licht als Material besonders gut bei Kleinkindern funktioniert.

Die Spieler\*innen werfen sich dann buchstäblich in diese Materialien hinein und versuchen sie zum Leben zu erwecken. Die Spieler\*innen sollten bei ihrer Darstellung auf keinen Fall versuchen, selbst Kinder darzustellen oder nachzuahmen. Das macht die Kinder klein. Der Probenprozess kann nicht vorher gedacht oder geplant werden, sondern entsteht in der Zusammenarbeit und im

gemeinsamen Erfinden. Deswegen ist der Probenprozess immer auch ein umfangreicher Rechercheprozess. Viele Spielideen entstehen dabei aus dem Austausch mit den Kindern und der Zusammenarbeit mit Pädagog\*innen und Kitas, die die Proben besuchen, um einen Zwischenstand der Arbeit zu sehen und Feedback zu geben. Am Ende jeder Vorstellung dürfen die Kinder Platz auf der Bühne nehmen, die zwei Schauspielerinnen nah erleben und selber mit den Materialien spielen. Dadurch wird die Theatererfah-

rung intimer und persönlich und es werden Impulse gesammelt, die man für die Zukunft mitnehmen kann.

Mit „Gefühlsstrudel“ hat das Junge Ensemble der Württembergischen Landesbühne Esslingen ein Stück für ein sehr junges Publikum von zwei bis fünf Jahren im Repertoire. Das Stück wird seit seiner Premiere 2020 erfolgreich gespielt und wird auch in die kommende Spielzeit 2022/2023 übernommen.

Anna Gubiani



Mira Leibold, Alessandra Bosch, Fotografin: Ines Rudel



# Viel Lärm um Nichts?

## Was sagt das Gesetz zum Thema Ruhestörung?

Lärm ist stört nicht nur subjektiv, sondern kann auch krank machen. Und man kann sich dagegen wehren. Notfalls auch vor Gericht. Anlässlich des Tages gegen Lärm, der im April von der Deutschen Gesellschaft für Akustik e. V. (DEGA) organisiert worden war, stellen die Experten der ARAG einige Gerichtsurteile zum Thema vor:

### Lärm durch Glasmüllcontainer

Für Anwohner, die in der Nähe von Altglascontainern wohnen, kann das Geräusch zerberstenden Glases jedoch zur Lärmbelästigung werden. Daher müssen Glasmüllcontainer geltenden Richtlinien des Deutschen Instituts für Gütesicherung und Kennzeichnung e. V. für „lärmarme Altglas-Container für lärmempfindliche Bereiche“ entsprechen. Zudem muss zwischen Containern und

Wohnbebauung ein Mindestabstand von zwölf Metern eingehalten werden. Im vorliegenden Fall genügten auch 30 Meter nicht, um die Anwohner zu schützen: Bis zu 40 Einwürfe pro Tag und nicht immer zu den vorgeschriebenen Zeiten, zudem erhebliches Verkehrsaufkommen durch auswärtige Bürger, dazu Hupkonzerte, weil einige auch noch die Einbahnstraßenregelung missachteten. Da die Gemeinde nicht bereit und in der Lage war, einen anderen geeigneten Standort für die Container zu finden, landete der Fall vor Gericht. Doch der klagende Anwohner verlor den Rechtsstreit, da alle Vorschriften eingehalten wurden (Verwaltungsgericht Neustadt, Az.: 4 K 915/20.NW).

### Lärm durch Kirchenglocken

Die Glocke der katholischen Kirche läutet zu den Gottesdiensten und täglich

jede Viertelstunde zwischen sieben und 22 Uhr. Ein entnervter Nachbar zog hiergegen vor Gericht und verklagte die Kirche wegen Körperverletzung durch Glockenlärm. Doch vor Gericht zog er den Kürzeren. Die ARAG Experten weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass liturgisches Glockengeläut sogar durch das Grundgesetz geschützt ist, vorausgesetzt, die Lärmgrenzwerte des Immissionschutzrechtes werden eingehalten (Verwaltungsgericht Düsseldorf, Az.: 3 K 7096/15).

### Lärm durch Schnarchen

Im konkreten Fall schnarchte ein Vermieter derart laut, dass er nachts ins Wohnzimmer ausweichen musste. Da dies auch für seine Frau auf Dauer kein Zustand war, kündigte er seinem Mieter, der in einer größeren Wohnung wohnte. Da der Vermieter nachweisen konnte, dass er sämtliche medizinischen Maßnahmen ergriffen hatte, um dem Schnarchen ein Ende zu bereiten, war der Eigenbedarf gerechtfertigt. Der Mieter musste die Wohnung räumen (Amtsgericht Sinzig, Az.: 4 C 1096/97). In einem anderen Fall war es der Mieter, der so laut schnarchte, dass ein entnervter Nachbar aufgrund der mangelhaften Schallsolisierung der Wohnung zunächst die Miete mindern und später die Kündigung des lauten Nachbarn durchsetzen wollte. Doch da sich die betreffenden Wohnungen in einem Altbau befanden, könne der Schallschutz laut ARAG Experten nicht mit einem Neubau verglichen werden. Daher musste er wohl oder übel den schnarchenden Nachbarn ertragen (Amtsgericht Bonn, Az.: 6 C 598/08).

[www.arag.de/service/infos-und-news/rechtstipps-und-gerichtsurteile/heim-und-garten/08191/](http://www.arag.de/service/infos-und-news/rechtstipps-und-gerichtsurteile/heim-und-garten/08191/)

[www.arag.de/rechtsschutzversicherung/privatrechtsschutz/nachbarschaftsrecht/](http://www.arag.de/rechtsschutzversicherung/privatrechtsschutz/nachbarschaftsrecht/)

# Photovoltaik – neue Anlage schon nach 10 Jahren bezahlt



„Wer bereit ist, mehr als 10.000 Euro zu investieren und ein geeignetes Dach hat, sollte dieses am besten komplett mit Solarpanelen bedecken und den gesamten Strom ins öffentliche Netz einspeisen“, sagt Rutschmann.

### Wer eine Anlage plant, sollte auf Volleinspeisung setzen

Nach 10 bis 11 Jahren mache sich beispielsweise eine Photovoltaik-Anlage mit 10 Kilowatt Leistung bei Volleinspeisung bezahlt. 13 bis 14 Jahre hingegen dauere es bei einer 5-Kilowatt-Anlage, die auf den Strombedarf ihres Besitzers zugeschnitten ist und seiner eigenen Versorgung dient. Um in den Genuss der Förderung zu kommen, teilt man dazu dem Netzbetreiber mit, dass man 2022 den gesamten Solarstrom einspeisen möchte und dafür die neue Förderung beansprucht.

### Eine Umrüstung auf Eigenverbrauch ist möglich

Auch ein späteres Umentscheiden ist möglich: Sie können die Photovoltaikanlage jederzeit auch auf Eigenverbrauch umrüsten. Einmal im Jahr ist ein Wechsel möglich. Doch dann gibt es deutlich weniger für den eingespeisten Strom: 6,93 Cent pro Kilowattstunde. Damit sich das stärker lohnt als die Volleinspeisung, muss die Ersparnis durch den Eigenverbrauch hoch sein: Entweder kann mehr eigener Strom als üblich genutzt werden oder der Strom aus dem Netz kostet mindestens 45 Cent. Der aktuelle Strompreis liegt im Schnitt bei 37 Cent pro Kilowattstunde.

[www.finanztip.de/photovoltaik/py-anlage-kaufen](http://www.finanztip.de/photovoltaik/py-anlage-kaufen)

Selbst erzeugter Solarstrom ist der günstigste. Deswegen galt bisher: Wer eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach hat, sollte den Strom für den Eigenbedarf nutzen. Das ändert sich mit der geplanten Novelle des Erneuerbare-Energien-Gesetzes, über das der Bundestag heute berät. Photovoltaik rechnet sich wieder stärker, wenn man den kompletten Strom ins öffentliche Netz einspeist. Nach 10 Jahren ist die Anlage oft abbezahlt. Der Geldratgeber Finanztip erklärt, worauf private Stromerzeuger achten sollten.

Aktuell gibt es in Deutschland rund zwei Millionen Solaranlagen zur Stromerzeugung. Wer den gesamten Strom einer neu gebauten Anlage an das öffentliche Stromnetz abgibt, kann voraussichtlich ab Sommer wieder bis zu 13,8 Cent (statt zuletzt nur 7 Cent) pro Kilowattstunde verdienen. Die Erzeugung kostet aber nur rund 10 Cent. „Hauseigentümer und Gewerbebetriebe können damit Geld verdienen.“ sagt Finanztip-Expertin Ines Rutschmann.

„Der Preis einer Anlage entscheidet vor allem, wann sich die Investition auszahlt,“ erklärt Rutschmann. Betriebskosten und die Lage spielten hingegen eine nachgeordnete Rolle. Je größer die Anlage, desto schneller macht sie sich bezahlt.

IMPRESSUM



Kramer Verlags-GmbH & Co. KG  
Breisacher Straße 86, 79110 Freiburg  
info@kramerverlag.de  
Geschäftsführung: Constanze Oschmann, Dipl. Kauffrau und Michael Oschmann, Dipl. Kaufmann



BAUMEISTER VERLAG  
gegründet 1989  
eine Marke des Kramer Verlags



erscheint monatlich  
WISSEN, WAS ZÄHLT  
Geprüfte Auflage  
Klare Basis für den Werbemarkt

**GENERATION 55plus**  
ist ein überparteiliches, konfessionell unabhängiges Magazin. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernehmen wir keine Haftung. Bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen trägt der Verfasser die presserechtliche Verantwortung. Beiträge der Autoren geben nicht in jedem Falle die Meinung der Redaktion wider. Nachdruck, auch auszugsweise, bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages.

**aktiv im Leben**  
**Best-Ager-Magazin für Menschen, die mitten im Leben stehen**  
erscheint quartalsweise

**Baumeister Verlag**  
Niederlassung  
Gmünder Str. 65, 73614 Schorndorf  
Postfach 12 68, 73602 Schorndorf  
Telefon 07181/20 727 - 0  
Telefax 07181/20 727 - 20  
E-Mail: info@baumeister-verlag.de  
www.baumeister-verlag.de

**Redaktion:**  
Pressebüro Freiburg  
Tel.: 0761/7699 4381, redaktion@baumeister-verlag.de

**Layout & Grafik:**  
Nadine Haser-Wiedenmann, info@nadinehaser.de

**Anzeigen- und Medienberatung:**  
Beate Heibel, M.A.  
Tel.: 07181/20 727-14  
Beate.Heibel@baumeister-verlag.de  
Carmen Hentschel  
Tel.: 07181/20 727-15  
Carmen.Hentschel@baumeister-verlag.de  
Tanja Klein  
Tel.: 07181/20 727-16  
Tanja.Klein@baumeister-verlag.de

**Anzeigenvertretung Baden-Württemberg:**  
Jobst F. Groehn, freier Journalist  
Tel.: 07032/9 59 93 26  
jfg.medien-service@t-online.de

**\* Gewinnspiel-Hinweis**  
Mit der Teilnahme erklärt sich der Einsender damit einverstanden, dass seine Daten für Werbezwecke, wie Newsletter, verwendet werden dürfen.

**Druck:** Reiff Zeitungsdruck GmbH  
Marlener Str. 9  
77656 Offenburg

**Einzelverkaufspreis:** 2,00 Euro  
**Jahresabonnement:** 34,50 Euro  
(inkl. Versandkosten)

Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 35, gültig seit 04/2022.

# Veronika Stiftung

die Hand zum Leben reichen



Im Buch „Auf Klingel“ macht die Veronika-Stiftung den Blick auf die Menschen im Pflegeberuf sichtbar, porträtiert sie und vermittelt interessante Perspektiven auf Gegenwart und Zukunft der Pflege (erschienen im Patmos-Verlag ISBN 978-3-8436-1177-0).

**Vorstand:** Dr. Alfons Maurer, Elke Zimmermann.

**Stiftungsrat:** Generalvikar Dr. Clemens Stropfel, Dr. Monika Stolz, Ministerin a.D., Rudolf Köberle, Minister a.D, Erwin Wespel.

Kirche engagiert sich!

**Schön war die Zeit ...**  
Wenn die Erinnerungen verblassen, wenn sich an Demenz erkrankte Menschen immer weiter in ihre eigene Realität zurückziehen, ist eine liebevolle und wertschätzende Betreuung besonders wichtig. Deshalb fördert die Veronika-Stiftung Maßnahmen für Menschen mit Demenz und für ein würdevolles Leben im Alter.

Die Veronika-Stiftung hilft Kindern und älteren Menschen bei der Bewältigung von Krankheit sowie bei der Auseinandersetzung mit Schmerz und Tod.

**Mit Ihrer Unterstützung!**

Fordern Sie bitte unverbindlich weitere Informationen an:  
Eugen-Bolz-Platz 1, 72108 Rottenburg a. N.  
07472 169-535, veronika-stiftung@bo.drs.de

Spenden: Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ: 601 205 00, Konto: 174 0000  
IBAN: DE38 6012 0500 0001 7400 00  
BIC: BFSWDE33STG

www.veronika-stiftung.de

Krankheit, Schmerz und Tod werden in unserer Gesellschaft häufig verdrängt. Die Veronika-Stiftung nimmt sich diesen Themen an und stellt sie aus christlicher Überzeugung in den Mittelpunkt der Stiftungsarbeit. Durch Förderung konkreter Maßnahmen, die der Linderung von Schmerz und Leid erkrankter und pflegebedürftiger Menschen dienen, erfüllt sie ihren Stiftungszweck. Die Förderung kommt Einrichtungen und Projekten zugute, die Kinder und alte Menschen bei deren Auseinandersetzung mit Krankheit, Schmerz und Tod liebevoll und qualifiziert begleiten. Zu den geförderten Einrichtungen für Kinder

zählen Kinderstationen, Pflegedienste und Kinderhospize. Im Bereich der Altenhilfe werden neben Alten- und Pflegeheimen auch Hospize und Palliativstationen unterstützt.

### Liebevolle Betreuung

Neben der medizinischen Versorgung wird hierbei besonderer Wert auf die persönliche und liebevolle Betreuung und Begleitung schwerstkranker Menschen gelegt. Darüber hinaus fördert die Veronika-Stiftung auch die Aus- und Weiterbildung sowie seelsorgerliche Begleitung von Personen, die sich haupt- und ehrenamtlich solchen Aufgaben widmen.

### Leicht

	1	9					
7		1		6	5		
				1		8	
9		8	1	4			6
5		7	6	9			2
1	2						
	8	6		3			7
				1	9		

### Mittel

	9	5					
6		9		2	8		
				9		4	
5		4	9	7			2
8		6	2	5			3
9	3						
	4	2		1			6
				9	5		

## KNIFFEL-SCHACH Nr. 411 Peter Krystufek

8								
7	♔	♙		♗				
6				♗	♘			
5								
4		♙	♔	♖	♗	♙	♗	
3			♙					
2				♘			♖	
1								
	a	b	c	d	e	f	g	h

Schwarz am Zug setzt matt in 1 Zug. Setzen Sie hierzu noch den weißen König auf das entsprechende Feld.

### Kniffel-Schach-Lösung Nr. 411

... Be4xd3 e.p. matt. - Nur wenn der wk auf e3 steht, geht ein einziges matt. Der wk konnte zuletzt nicht gezogen haben, sondern nur der wb4 (wb2-d4 aufgrund Schachgebot durch schwarze Dame, z.B. sBa8xwDa7+). Also kann jetzt der sb4 en passant schlagen und so matt setzen.

### Sudoku-Lösungen

3	7	5	6	2	1	8	9	4
4	8	6	5	9	3	2	1	7
1	9	2	4	7	8	3	6	5
5	3	1	7	6	9	4	8	2
8	6	4	2	3	5	9	7	1
9	2	7	8	1	4	5	3	6
6	5	9	3	4	7	1	2	8
7	4	3	1	8	2	6	5	9
2	1	8	9	5	6	7	4	3

1	6	8	2	3	9	4	5	7
7	4	2	8	5	1	3	9	6
9	5	3	7	6	4	1	2	8
8	1	9	6	2	5	7	4	3
4	2	7	3	1	8	5	6	9
5	3	6	4	9	7	8	1	2
2	8	5	1	7	6	9	3	4
6	7	1	9	4	3	2	8	5
3	9	4	5	8	2	6	7	1



# Elif Demirezer: Krasse Karriere

## Aktuell bezaubert die Deutsch-Rapperin beim Tauschkonzert

Sängerin Elif Demirezer tauchte kürzlich als Glanzlicht beim „New Faces Award“ von „Bunte“ auf. Mit ihrem schwarzen Kleid und dem raffinierten Beinschlitz zog der Deutsch-Pop-Star viele Blicke auf sich. Den Award einheimen konnte die Musikerin Luna, die sich gegen einen Mitbewerber und eine Mitbewerberin, den Sänger Lie Ning und die Musikerin Nina Chuba, durchsetzen konnte. Elif freute sich sehr für die Newcomerin – zu gut kann sich Demirezer noch an ihre Anfangszeit bei der Castingshow „Popstars“ erinnern. Dort belegte Elif den zweiten Platz. Ab da ging es mit ihrer Karriere steil bergauf. Am erfolgreichsten war 2013 ihre Single „Unter meiner Haut“. Nach dem „Gema“-Preis und ihrer Teilnahme als Gastsängerin auf Peter Maffays Unplugged-Tournee vor großem Publikum, schien 2019, nach zehn Jahren im Musikgeschäft, eigentlich alles gut zu laufen: „Das war krass, zu sehen, wie groß etwas sein kann, wenn man ganz oben ist“, sagte die junge Frau über Konzerte mit dem Altrock. Doch dann schlug der Burnout zu: „Ich

habe die letzten Jahre so viel gearbeitet, so viel investiert, aber es ist nicht so viel dabei rumgekommen, wie ich es mir erhofft hatte. Das macht was mit einem, man zweifelt an sich“, beschrieb Demirezer ihren Zusammenbruch. „Ich suchte nach Identität: Wer bin ich denn jetzt? Bin ich türkisch, bin ich deutsch?“ Elif begab sich in eine Therapie. Heute, sagt sie, habe sie viele Dinge für sich aufgelöst: „Das Selbstbewusstsein ist wieder da. Ich bin jetzt die Frau, die ich immer sein wollte. Ich musste wohl erst mal durch die Scheiße gehen“, so die Künstlerin. Aus der einst so braven Pop-Poetin ist eine selbstbestimmte Emo-Rapperin geworden. Jetzt baue sie ganz selbstverständlich auch türkische Wörter in ihre Songs ein. Dabei kommt ihr der Zeitgeist zugute: Durch die Popularität des migrantisch geprägten Deutschraps gilt es heute als cool, als Künstler seine türkischen Wurzeln zu zeigen. „Das wäre vor fünf Jahren so noch nicht möglich gewesen“, ist sich Demirezer sicher. Im Jahr 2021 war die 29-Jährige dann Coach der „Comeback Stage“ bei „The



Sexy: Sängerin Elif Demirezer zeigte beim „New Faces Award“ viel Bein.

Voice of Germany“ und ist aktuell in der neunten Staffel von „Sing meinen Song“ auf Vox zu sehen. In der Show bietet Elif ihre Songs zum Tausch an und sorgt mit ihren Neuinterpretationen für emotionale Momente. Ein

absolutes Highlight: Elifs im April 2022 erschienener Song „Mond“, den sie in der Sendung mit Clueso sang. Ihr Privatleben hält die Schöne übrigens unter Verschluss. Ob sie derzeit Single ist, ist nicht bekannt. (cat)

HABEN SIE SCHON GEWUSST, DASS...

## Udo Lindenberg: „Udopium“-Tour ausgebremst

### Und auch noch Ärger um den Porsche-Klau



Udo Lindenberg kann nicht wie geplant mit seiner „Udopium“-Tour durchstarten.

Vor zwei Jahren wurde der Porsche von Udo Lindenberg gestohlen. Offenbar war es nicht schwer, das Fahrzeug damals zu stehlen: Einfach rein in die Tiefgarage des „Atlantico“-Hotels, in dem Udo Lindenberg lebt – und raus mit seinem Porsche. Das Krasse daran: Offenbar verfügten die Diebe über den Originalschlüssel. Denn laut Aussage eines Kripo-Beamten habe Udo Lindenberg immer nur ein und denselben Autoschlüssel benutzt. Der zweite Originalschlüssel solle in einem Hotelsafe liegen, doch dort fand man stattdessen die von einem anderen Porsche. Außerdem stand das Garagentor offen und die Videoüberwachung war kaputt. Sieht ganz nach Sabotage aus, oder? Zwar hatte die Polizei den 600.000 Euro teuren Lieblingswagen des Rockmusikers drei Tage nach dem Diebstahl im Juni 2020 in einer Garage in Ahrensburg

...Campino als Teenager ohne seine Mutter frühstücken musste? Kürzlich sprach der Frontmann der „Toten Hosen“ mit „Bunte“ über das Verhältnis zu seinen Eltern. Diese waren von Campinos Punk-Attitüde nicht wirklich begeistert. „Jahrelang habe ich nicht mit meiner Mutter in einem Raum gefrühstückt, weil sie meinen Anblick als Punk nicht ertragen hat. Ich glaube, in Wirklichkeit war sie einfach nur besorgt“, erklärte der als Andreas Frege geborene Künstler. „Je älter ich wurde, desto mehr habe ich verstanden, was für einen tollen Job meine Eltern gemacht haben.“ Der 18-jährige Sohn des Musik-Stars schlägt wohl eine andere Richtung ein als sein Dad. „Lenn klebt nicht an meinen Lippen, um zu erfahren, wie geil es früher war“, gestand Campino. „Mein Sohn hat definitiv ein gesundes Maß an Desinteresse, was meinen Werdegang angeht.“ Auch die Berühmtheit seines Vaters scheint den jungen Mann nicht zu beeindrucken. „Er ist gut geerdet. In der Skater-Szene, in der er unterwegs ist, gelten sowieso ganz andere Sachen als erstrebenswert“, findet der Rocker. „Er ist einfach ein Schüler, der beim Skateboarden angesprochen wurde, ob er nicht Lust habe, ein bisschen zu modeln“, sagte sein Vater. „Er war dann relativ schnell in Mailand auf der Fashion Week, aber ich denke, er kann das gut einordnen.“

...Nino de Angelo seinen Fans Angst gemacht hat? Nur mit einem Slip und einer leeren Schnapsflasche in der Hand tanzte der Sänger in einem aktuellen TikTok-Video in seinem Wohnzimmer umher. Im Hintergrund schallte „Die Hölle morgen früh ist mir egal“ von Helene Fischer. Unter das Video schrieb der 58-Jährige: „Jeder Absturz kann ein neuer Anfang sein...“ Offensichtlich sollte der Clip ironisch gemeint sein. Doch nicht alle Fans finden den Humor ihres Idols gut. Einer schrieb: „Oh mein Gott. Armer Mann“. Ein Weiterer: „Ich dachte, du trinkst nicht mehr. Schade“. Mittlerweile gab Nino Entwarnung: „Also eins solltet ihr von mir wissen: Ich bin ein sehr ironischer Mensch. Ich liebe Ironie und bin immer noch nüchtern.“ (cat)

in Schleswig-Holstein sicher gestellt, doch der Sachverhalt um die Entwendung des Autos ist immer noch ungeklärt. Der 75-Jährige hat aktuell ganz andere Probleme: Seit über zwei Jahren warten seine Fans auf das Bühnen-Comeback ihres Idols. Doch kurz vor dem Start seiner „Udopium“-Tour am

Timmendorfer Strand musste sich der Künstler mit einer bitteren Nachricht an die Fans wenden. „Die ersten beiden öffentlichen Proben müssen leider abgesagt werden“, verkündete der Kult-Hutträger. Während der Vorbereitung seien leider Mitglieder der Crew erkrankt, so Lindenberg. (cat)

## Fritz Wepper: Erst Krebs, dann Corona

### Der TV-Star ist trotzdem dankbar für sein Leben

Im letzten Jahr sorgten sich seine Fans um Fritz Wepper: In einer Not-OP entfernten ihm die Ärzte einen Tumor aus dem Bauchraum! Anschließend lag der „Um Himmels Willen“-Star monatelang im künstlichen Koma! Schritt für Schritt kämpfte Wepper sich in der privaten Reha-Klinik „Jägerwinkel“ am Tegernsee ins Leben zurück. Auch für Ehefrau Susanne Kellermann war es eine nervenaufreibende und schreckliche Zeit. Es habe Tage gegeben, an denen die Mutter der zehnjährigen Philippa nicht wusste, ob sie ihren Mann nochmal wiederssehen würde. „Die Ärzte hatten zwischendurch nur noch geringe Hoffnung“, so Kellermann. „Ich habe mich schon ein paarmal von Fritz verabschiedet. Deswegen ist es für mich wie ein Wunder, Fritz hier stehen zu sehen. Ich bin so dankbar, dass er noch lebt.“ Inzwischen fühlt sich der 80-Jährige wohlauf. Leider konnte Fritz nach der Reha nicht sofort nach Hause zurückkehren. Wie „Bild“ erfuhr, wurde er kurz vor der Entlassung positiv auf das Corona-Virus getestet. Also verbrachte der Münchner erst einmal die Quarantäne-Zeit im rund 13 Kilometer entfernten Klinikum „Agatharied“. (cat)

**Gewinnspiel**  
PRÄSENTIERT VON

## Bayern Chalets im Berchtesgadener Land

Urlaub im Chalet mit viel Privatsphäre  
und Genuss



Da sind die Bayern Chalets im Berchtesgadener Land ein heißer Tipp in Deutschland. Mitten in der Natur, und ganz nahe der Stadt Salzburg, liegt das ansprechende Wellness-Refugium, das mit viel Privatsphäre für seine Gäste punktet. Im eigenen Chalet verwöhnt ein Private Spa, vor der Tür liegt das 3.000 m<sup>2</sup> große Bergerbad – eine erlesene In- und Outdoor-Wellnesslandschaft, die soeben um eine weitere schöne Sauna und einen neuen Ruheraum erweitert wurde. Viel Freiraum, viel Wohlgefühl.

Vom kleinen Kuschelchalet mit 45 m<sup>2</sup> bis zum großen Luxushaus mit 145 m<sup>2</sup>, offenem Kamin und Privatpool bieten die weitläufigen Bayern Chalets viel Platz und Annehmlichkeiten für erholsame Auszeiten. Private Zirbenholzsauen in den Chalets, schöne Terrassen, intime Gärten und Balkone und beheizte, blickgeschützte Außen-Whirlpools direkt an den Chalets ermöglichen ungestörte Me-Time. Eine exklusive Area mit Ferienwohnungen und Appartements rundet das flexible Wohnangebot ab. Ausspannen in den eigenen vier Wänden und den-

noch rundum verwöhnt werden – diese Urlaubserlebnis ist in den Bayern Chalets Programm. Dies beginnt mit einem kompetenten Team an der Rezeption, das sich um die Wünsche der Gäste kümmert, reicht über ein vielfältiges kulinarisches Angebot im Restaurant des Refugiums bis hin zum – auf Wunsch – servierten Gourmet-Frühstück und Abendessen im Chalet. In Saunen, Dampfbädern und Ruheräumen, bei Massagen, Bädern und Anwendungen, in ganzjährig beheizten Pools und Whirlpools tauchen Chalet-Gäste im Bergerbad in die Welt des Wellbeing ein, ehe sie sich wieder in ihrem hochwertig ausgestatteten Urlaubs-Chalet einigeln. Das Bistro mit einem erweiterten Angebot an Snacks und Getränken kommt für eine kleine

Stärkung gelegen. Wer gerne in der Natur ist, der ist hier mit Wanderschuhen oder Bike unterwegs. Wenn es ein Stadtbummel sein darf, dann sind Bad Reichenhall, Salzburg oder Berchtesgaden ganz nahe. Gastgeberfamilie Berger hat aus ihren 5 Sterne Chalets ein Refugium zum Verlieben gemacht. Privat sein, wie es schöner nicht sein könnte. Sich verwöhnen lassen mit viel Diskretion und Flexibilität. Wellness mit Boutique-Charakter und großzügiger Weitläufigkeit.

### Pauschalen

**Bayern-Chalet-Tage:** 4 Nächte inkl. Frühstück – ab 675 Euro p. P.

**Kuscheltage:** 3 Nächte inkl. Frühstück, romantischer Lagerfeuerabend, 3-Gänge-Menü – ab 645 Euro p. P.

Specials für besondere Anlässe: z. B. schön dekorierte Sachertorte ins Chalet geliefert, süßer Genuss (Prosecco + Pralinenauswahl), kulinarischer Genuss (Hugo + Canapés), Rosenherz mit Teelichtern im Chalet aufgestellt, romantischer Lagerfeuerabend am Chalet etc.

**Massagen und Kosmetikanwendungen** täglich buchbar, **umfangreiches Hygienekonzept.**

### So können Sie gewinnen!

**generation55plus** verlost: 3 Nächte für 2 Personen im Appartement inkl. tägl. Eintritt ins Wellness und Spa „Bergerbad“, auch am An- und Abreisetag, reservierter Parkplatz direkt am Appartement. Senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Bayern Chalets“ bis zum 20.06.2022 an Postfach 1268, 73602 Schorndorf oder per E-Mail an [gewinnspiel@baumeister-verlag.de](mailto:gewinnspiel@baumeister-verlag.de)\* Die/der Gewinner\*in aus der Mai-Ausgabe heißt B. Schendera aus Urbach.

## Magazin generation 55<sup>plus</sup>

... für aktive und  
anspruchsvolle  
Leser\*innen.



NEU  
ab August  
17,25€  
für 6 Ausgaben  
inkl. Porto

Als Dankeschön  
erhalten Sie ein Geschenk  
GRATIS dazu!



Trinkflasche aus  
Aluminium mit  
Karabinerhaken, 800 ml

Bestellhotline: 071 81 207 27-0  
Bestellfax: 071 81 207 27-20

Ja, ich möchte ein Jahresabonnement mit **6 Ausgaben** der Zeitung **generation 55plus** für nur 17,25 Euro abonnieren und erhalte dafür eine Trinkflasche gratis.

Ich möchte das Abonnement ab der nächsten Ausgabe an folgende Person liefern lassen:

Name, Vorname	Straße/Hausnr.	PLZ/Wohnort
Ort, Datum	Unterschrift	

Das Abo gilt zunächst für ein Jahr. Es verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, sollte nicht 3 Monate vorher postalisch oder per Mail gekündigt werden.

per Post: Baumeister Verlag • Gmünder Straße 65 • 73614 Schorndorf  
Online-Bestellung: [www.generation-55plus.de](http://www.generation-55plus.de) oder per Mail an [abo@generation-55plus.de](mailto:abo@generation-55plus.de)

Der Baumeister Verlag ist eine Marke der Kramer Verlags-GmbH & Co. KG.

# Schön. Aber ein Stück Heimat fehlt.

Retten Sie Geschichte. Spenden Sie Zukunft.  
[www.denkmalschutz.de](http://www.denkmalschutz.de)



DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.



Gepflicht + Empfohlen!

## Spendenkonto

Commerzbank AG  
BIC: COBA DE FF XXX  
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400

Was wären unsere Städte und Dörfer ohne historische Gebäude? Ohne Bauwerke, die Geschichten erzählen, die typischen Eigenheiten einer Region verkörpern oder Wahrzeichen eines Ortes sind? Historische Bauwerke machen unsere Städte und Dörfer einmalig und unverwechselbar. Deshalb setzt sich die Deutsche Stiftung Denkmalschutz für den Erhalt einzigartiger Denkmale ein. Mit Ihrer Hilfe. [www.denkmalschutz.de](http://www.denkmalschutz.de)