

Mundelsheim

Brennholzverkauf
im Kälblingwald

Zum diesjährigen Brennholzverkauf lädt die Gemeinde Mundelsheim ein am Freitag, 5. Januar, um 14 Uhr. Treffpunkt ist am Kohlplattenweiher im Kälblingwald an der Waldwegekreuzung Kohlplattenweg. Zum Verkauf kommen unteren anderem 232Festmeter Brennholz. Zu beachten ist, dass die Aufarbeitung von Flächenlosen und Brennholz lang nur noch mit einem Sachkundenachweis über einen erfolgreich absolvierten Motorsägenlehrgang erlaubt ist. In den Flächenlosen 3-6 liegt noch Fichten-, Buchen- und Eichenstammholz, das nicht zum Flächenlos gehört und zu einem späteren Zeitpunkt gerückt wird. Beim Holzverkauf werden nur die „Brennholz lang“ Lose Nr.11 bis 52 am Kohlplattenweg abgegangen. Die anderen Brennholzlose, sowie die Flächenlosen sollten von den Kaufinteressenten vorher selbst angeschaut werden. Der Turnverein bewirtet die Veranstaltung, zu der auch alle Interessierte ohne Kaufabsicht eingeladen sind. Ein Lageplan sowie eine Liste mit der Größe der „Brennholz lang Lose“ können auch im Internet abgerufen werden unter www.mundelsheim.de. *red*

Marbach

Kabarettistischer
Jahresrückblick



Rafael Senghaas

Lokales und Globales mit Humor aufs Korn nimmt Rafael Senghaas bei seinem achten kabarettistischen Jahresrückblick im Café Provinz am Dreikönigstag, 6. Januar, um 20 Uhr. Dabei kommentiert Senghaas die Schlagzeilen aus dem abgelaufenen Jahr bissig und heiter unter em Motto: „Zeit vergeht, Humor kommt“. Senghaas wohnt in Oberstenfeld und bezeichnet sich selbst als „Bottwartäler“. Das ganze Jahr über sammelt er Nachrichten aus der ganzen Welt „auf Zetteln in einem Karton“. Jedes Jahr November beginnt er dann mit der Suche nach komischen Querverbindungen, die sich für sein Programm eignen. Der Eintrittspreis beträgt sieben Euro, eine Kartenreservierung ist möglich unter Telefon 01 74/ 472 29 97. *red*

Tipps & Termine

Marbach

Harmoniesüchtiger Humor

Kabarettist und Songschreiber Olaf Bossi präsentiert am Freitag, 12. Januar, um 20 Uhr im Marbacher Schlosskeller sein neues Programm „Harmoniesüchtig – Songs und Stories mit Herz und Humor“. Bossi gilt als erfolgreicher Texter und Komponist in der deutschen Musikbranche, schrieb unter anderem Hits für Maite Kelly und Beatrice Egli. Der Eintritt für die Veranstaltung des Marbacher Kulturamts kostet im Vorverkauf 15,30 Euro, ermäßigt 9,80 Euro. Karten gibt es an allen Reservix-Vorverkaufsstellen, in Marbach bei Foto Beran in derMarktstraße 32, bei der Schilleria, Marktstraße 15, und bei Euli-Service in der Hauptstraße 8 in Rielingshausen sowie im Internet unter www.schillerstadt-marbach.de. Restkarten gibt es ab 19 Uhr an der Abendkasse für 16 Euro. *red*

Steinheim

Gospels und Spirituals

Martin-Luther-Songs, Gospels und Spirituals sind in „Wonderful World“ und „Happy Day“ am Sonntag, 7. Januar, um 18 Uhr in der evangelischen Kirche in Steinheim zu hören. Die Songs laden dazu ein, Musik zu zelebrieren. Sie kommt direkt aus den Seelen zweier Afroamerikaner aus Oklahoma und Georgia: DeAndre Jones ist für Piano, Vocals und Arrangements zuständig, April Journi Cook unterstützt ihn stimmlich. Ergänzt und bereichert wird ihre Darbietung durch das eindringliche Nyckelharpa-Spiel, das Thomas Roth beisteuert. Dabei entstehen Klänge von „opulenter, engergetischer Strahlkraft“, so eine Konzertkritik. Der Eintritt ist frei, um Spenden zur Deckung der Unkosten wird gebeten. *red*

Dem Alltagsstress mit Achtsamkeit begegnen

Murr 54 Achtsamkeits-Übungen vereint Aline Schmid in einer App, die ins innere Gleichgewicht bringen soll. *Von Cornelia Ohst*

Aline Schmid aus Murr hat mit ihren Projektpartnern eine Achtsamkeits-App entwickelt, die den Nutzer und seine Bedürfnisse in den Fokus rückt. Wer Aline Schmid gegenüber sitzt, versteht, dass sie das Thema Achtsamkeit nicht nur aus beruflichen Gründen wertschätzt. Die Murrer Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin lebt auch die Bedeutung dessen, was sie lehrt und weiß zudem, wie schwierig es ist, das in Seminaren erworbene Wissen kontinuierlich in den Alltag einzubinden. Doch genau darum geht es in dem neuesten Projekt, bei dem Aline Schmid mit ihrem „Achtsam-Team“ eine App konzipiert hat, die Menschen in Stresssituationen helfen soll, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Oftmals nämlich liege es allein schon am falschen Atmen, dass die Hektik des Alltags überhandnehme, weiß die erfahrene Kursleiterin. 54 Übungen hat sie deshalb konzipiert, eingesprochen und in Kurzform ausformuliert, so dass jeder, der Anti-Stress-Hilfe sucht, sie auch finden kann: Nämlich auf seinem eigenen Handy.

Mit dem Marbacher Steffen Grell, der aktuell in Bonn arbeitet, hat sie den kongenialen Projektpartner für das Thema gefunden. Auch der Wirtschaftsingenieur lernte die hektische Seite der Berufswelt

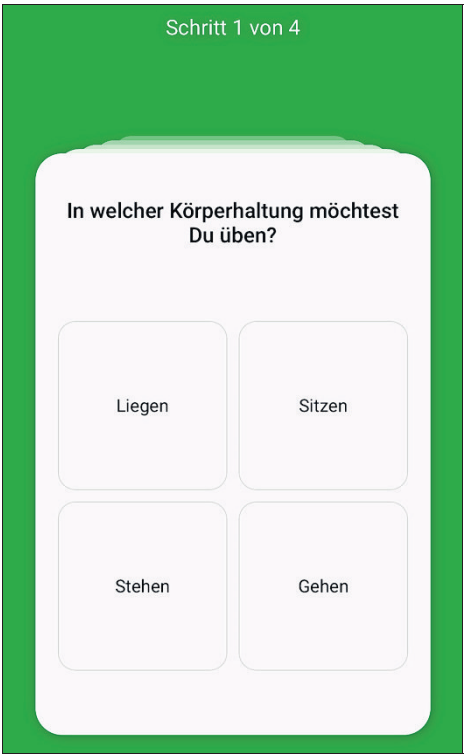
kennen, widmet sich als Pianist jedoch mit voller Kraft der Entspannungsmusik und der Frage, wie er durch spezielle Klänge einen Raum der inneren Ruhe und Klarheit schaffen könne. Für Schmid's 54 Achtsamkeits-Übungen hat er dementsprechend Klavierstücke komponiert, die das Übungsprogramm musikalisch begleiten.

Dritter im Bunde ist der Biberacher Achim Hoth. Der selbstständige App-Entwickler hat die informationstechnologische Grundlage dafür geschaffen, dass die „personalisierte Form des Achtsamkeitstrainings“ in App-Form realisiert werden konnte. „Das war ein wunderbares Gemeinschaftsprojekt“, schaut Aline Schmid anerkennend auf die letzten eineinhalb Jahre zurück, innerhalb derer die Idee umgesetzt wurde. „Jeder von uns hat mindestens 100 Stunden dafür eingesetzt“, so die Trainerin, die allerdings auch einen Haken nennt. Bislang gibt es die App nämlich nur für die Nutzer von iPhones. Mit Android betriebene Smartphones müssen auf den „liebvollen Begleiter“ noch warten, der gleich zu Beginn erst einmal abfragt, „was der Mensch in diesem Moment braucht“, erklärt Schmid. Soll heißen, der gestresste Zeitgenosse kann beispielsweise entscheiden, in welcher Körperhaltung er üben will und tippt dann auf das entsprechende Feld, etwa für „sitzend“.

Andere Parameter sind die geöffneten oder geschlossenen Augen oder wie viel Zeit dem Nutzer aktuell zur Verfügung steht. Wählbar sind dabei eine, drei oder acht Minuten. Dem Gründerteam der „Achtsam-App“ ist wichtig, dass die Hürde zum Üben gering und der Nutzen hoch ist. Die Übungen sind alltagstauglich und nutzerorientiert, denn „viele scheitern an zu hoch gesteckten Zielen“, so Schmid, die es besser findet, „öfter ein paar bewusste Atemzüge zu nehmen, als beim Versuch, mehr zu tun, zu scheitern“. Und wer am Ball bleibt und acht Wochen kontinuierlich durchhält, der bekommt zudem auch optisch Erfolg rückgemeldet. Denn ein animiertes Steinmännchen wächst mit dem Übungsfortschritt mit. Zum Erfolg der App trägt bei, wer die 54 Übungen für 3,99 Euro herunterlädt und im Appstore den Nutzen bewertet. Erst wenn das Ganze erfolgreich war, ist der Weg für eine Android-Version frei. „Eine prima Geschenkidee für sich und andere, denn es gilt ja die guten Vorsätze im neuen Jahr umzusetzen“, rät Aline Schmid. Kostenlos ausprobieren kann man die App übrigens auch: Die 18 Übungen im Sitzen sind kostenfrei.



Eine Tasse Tee beruhigt zwar auch, doch die Achtsamkeits-App kann mehr. Foto: Cornelia Ohst



Körperhaltung ist wichtig. Screenshot: privat

Stammzellspende ist das größte Weihnachtsgeschenk

Murr Diakoniestation Bottwartal setzt Motto „Spenden statt Geschenke“ für die DKMS in die Tat um. *Von Leah Wewoda*

Mit zwölf Jahren kam Sebastian Hehl das erste Mal in Kontakt mit der DKMS, der deutschen Knochenmarkspenderdatei, die Stammzellspenden organisiert und fördert. Als eine Mitschülerin in der sechsten Klasse zum zweiten Mal an Blutkrebs erkrankt, haben er und seine Mitschüler Geld in der Fußgängerzone gesammelt und brachten eine erhebliche Summe zusammen.

Dieses Erlebnis hat Sebastian Hehl veranlasst, sich mit 18 Jahren bei der DKMS registrieren zu lassen. Nachdem ihn im Sommer dieses Jahres die Nachricht erreicht hatte, dass er als Spender infrage kommt, ging alles ganz schnell. Nach mehrmaliger Rückversicherung der DKMS, ob er sich seiner Sache sicher sei, und einer Untersuchung des allgemeinen Gesundheitszustands, konnte die Vorbereitung Mitte August dieses Jahres beginnen. Diese hat die Diakoniestation Bottwartal in Murr übernommen.

Die Spende seiner Stammzellen versteht der junge Mann als Chance, denn „wie oft kommt es schon vor, dass jemand, der registriert ist, tatsächlich angefragt wird, zu spenden“. Über den Zeitraum von einer

Woche vor der Spende wurde dem Agrarbiologiestudenten ein hormonähnliches Präparat gespritzt, um die körpereigene Stammzellenproduktion anzukurbeln. Jeweils morgens und abends kam eine Schwester der Diakoniestation zu ihm nach Hause nach Murr und verabreichte ihm die Spritze. „Es ist schon etwas Besonderes für unsere Einrichtung, einen jungen Stamm-

zellspender auf die Spende vorzubereiten“, beschreibt Michaela Klein, Verwaltungsleiterin der Diakoniestation Bottwartal, die die Spende als willkommene Abwechslung im Schwesternalltag sieht. „Eine Woche grippeähnliche Symptome“, die die Behandlung mit sich brachte, hat Sebastian Hehl in Kauf genommen. „Aber was ist schon eine Woche Unwohlsein, wenn man damit eine Chance auf Leben geben kann“, bringt er seine Sicht auf den Punkt. In der Regel können sich die Stammzellspender die Spritzen auch selber verabreichen. Im Anschluss stand der Auf-



Stammzellspender Sebastian Hehl hat die Diakoniestation zur Aktion inspiriert. Foto: avanti

enthalt in einer Stammzellentnahmeklinik in Köln bevor, wo der kurze Eingriff erfolgte. Davon, dass er, mit zwei Nadeln in der rechten und linken Armbeuge zwischen drei und fünf Stunden in Sitzposition verweilen würde, ließ er sich nicht abschrecken. „Bei mir waren es leider fünf Stunden“, erzählt er, am Ende „wollte ich nur noch raus“. Verständlich. Halb so schlimm, schließlich sei es „nur“ die Stammzellentnahme. Es sei ein großer Irrtum, zu glauben, die Entnahme hätte etwas mit dem Rückenmark zu tun.

Ganz in diesem Sinne hat sich das Team der Diakoniestation Bottwartal an der Aktion „Spende statt Geschenke“ zugunsten der DKMS vor Weihnachten beteiligt. Sebastian Hehl's Geschichte hat Michaela Klein und das Diakonieteam auf die Idee gebracht, sich dieser Initiative anzuschließen, um vor den Feiertagen noch einmal für das Spenden zu trommeln. Bei Geschenken könne man es selten allen recht machen. So übergibt die Diakoniestation stattdessen der DKMS dieses Jahr einen Scheck über 555 Euro. „Bei 35 Euro pro Neuregistrierung, sind das immerhin 15 neue potenzielle Spender“, errechnet Michaela Klein. Wie im „Nachrichtenblättle“ der Diakoniestation angekündigt, hoffen Klein und ihr Team auf gute Reaktionen der Klienten, und dass sie „mit uns im Sinne der Nächstenliebe übereinstimmen“.

Wir trauern um unseren Kollegen und Unterstützer

Alfred Emhardt

Im stillen Gedenken ein letzter Gruß von Deinen Mitstreitern des „Steinacher Kreises“.

Es ist für uns alle unfassbar,
Du wirst uns in unserer Runde fehlen!

Burkhard, Claudia, Diana, Erwin, Gerhard, Ingo, Jörg, Juliane, Johann, Malte, Manfred, Manfred, Marina, Monika, Rossi, Patric, Stefan, Stefan, Stefan, Thomas, Ulrich

Wir sind der richtige Partner, wenn es um das Erreichen einer kaufkraftstarken Leserschaft geht.

Marbach & Bottwartal

Der gemeinsame Lokalteil

MARBACHER ZEITUNG BOTTWARTAL 2017

STUTTGARTER ZEITUNG