

JOURNAL

Gesunde Ernährung im Alter

OBERDERDINGEN. „Auch im Alter – Essen mit Genuss und Wohlempfinden“ – unter diesem Motto steht das 29. Oberdinger Frauenfrühstück am Mittwoch, 15. März, von 9 bis 11.15 Uhr im Gemeindesaal des evangelischen Pfarrhauses in Oberdingen. Gerade ältere Menschen sind bei Ärzten, Apotheken und Ernährungsberatern in den Fokus gerückt und sie werden mit guten Ratschlägen, was man essen sollte, überhäuft. In einem Vortrag von Diätassistentin Andrea Schmolzi geht es darum, zu erkennen, was wirklich wichtig ist und mit allen Sinnen herauszufinden, dass vernünftige Ernährung schmecken kann. Die Teilnahme kostet sieben Euro. *pm*

Anmeldung bei Sabine Heim (07045) 54 20 40, Annette Schneider (07045) 31 62, im evangelischen Pfarramt (07045) 56 0 oder bei Annerose Kern (07045) 31 76.

Krankheiten bei Haustieren

MÜHLACKER. Um Diabetes, Arthrose und Co. bei Katze und Hund geht es bei einem Workshop der Volkshochschule Mühlacker am Dienstag, 28. März, von 19.30 bis 21 Uhr. Gut gemeinte Tierliebe kann ein Segen sein, aber auch Probleme bereiten. Immer mehr unserer Haustiere leiden an sogenannten Zivilisationserkrankungen. Manchmal füttern oder behandeln wir unsere Tiere in bester Absicht so, dass sie krank werden. Dieser Workshop soll einen Überblick über die häufigsten „Zivilisations“-Erkrankungen bei Hund und Katze geben und helfen, Erkrankungen zu verhindern oder eingrenzen zu können. *pm*

Anmeldung für Kurs C116.07 „Diabetes, Arthrose und Co. bei Katze und Hund“ bei der Volkshochschule Mühlacker unter Telefon (07041) 87 63 00.

Mit Training fit bleiben

MÜHLACKER. Einen Kurs für alle, die durch gezielte abwechslungsreiche Bewegung fit bleiben wollen, bietet die Volkshochschule Mühlacker ab Dienstag, 28. März. Ausdauertraining bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Ergänzend werden auf sanfte Art die Muskeln gekräftigt, gedehnt und beweglich gehalten. Entspannungsübungen runden die Stunden ab. Der Kurs erstreckt sich über zehn Abende – von Dienstag, 28. März, bis Dienstag, 27. Juni, jeweils von 19.45 bis 20.45 Uhr. *pm*

Anmeldung für Kurs C132.20 „Fitnessgymnastik“ bei der Volkshochschule Mühlacker unter Telefon (07041) 87 63 00.

Wenn Träume platzen

MÜHLACKER. „Wenn alles anders kommt – Wie gehen wir damit um, wenn (Lebens)träume platzen“, um dieses Thema geht es beim Frauenfrühstück Samstag, 18. März, ab 9 Uhr im Gemeindehaus in Enzberg. Ulrike Wagner, selbst wohnhaft in Enzberg, hat einen Vortrag vorbereitet. Dazu erwarten die Besucher ein schön gedeckter Tisch und ein leckeres Frühstück. Der Kostenbeitrag beträgt sechs Euro. Anmeldung bis Donnerstagabend, 16. März, unter Telefon (07041) 86 11 50 oder (07041) 4 24 14. *pm*



Mutig hüpfen die Segler ins Becken im Mühlacker Freibad. Dann versuchen sie, zur Rettungsinsel zu schwimmen.

FOTO: PROKOPH

Wie tausend Nadelstiche

- Rettungsschwimmer und Segler trainieren den Einsatz im kalten Wasser.
- In voller Montur stürzen sie sich im Freibad in Mühlacker in die Becken.

ILONA PROKOPH | MÜHLACKER

Nein, man möchte mit den knapp 30 Übungsteilnehmern am Samstagmorgen im Freibad Mühlacker nicht tauschen. Denn bei acht Grad Wasser- und zehn Grad Außentemperatur stehen dort vom DLRG Mühlacker ein Winterkleiderschwimmen und von der Pforzheimer Segelvereinigung SV '72 eine Seenot-Rettungsübung mit einer Hochsee-Rettungsinsel an. Organisiert haben diese beiden besonderen Übungen Morten Bentzien von den Seglern und Reinhold Kirschner vom DLRG.

Vor dem Sprung ins kühle Nass kommt für die Teilnehmer aber zuerst die Einweisung. Deshalb taucht Kirschner zur Demonstration, was als Erstes zu tun ist, seinen Kopf in den Eimer kaltes Wasser, das aus dem Freibadbecken entnommen wurde. Bentzien wirft dann die Rettungsinsel ins Wasser. Und sie liegt falsch herum. Also springt er in voller Montur hinterher und dreht sie mit hochro-



Insgesamt haben sechs Personen in einer Rettungsinsel Platz. Die Segler zeigten sich nach ihrer Übung zufrieden.

tem Kopf um. „Es gibt zweierlei Menschentypen“, erklärt Reinhold Kirschner, der bis 1996 in seiner Freizeit als Rettungstaucher in Ludwigsburg tätig war. „Die einen sind sofort unterkühlt und bekommen bereits nach drei Minuten Panik, die anderen brauchen länger, bis ihr Körper unterkühlt ist.“ Für beide Fälle stehen aber zur Sicherheit die beiden DLRG Rettungsschwimmer Christian Bauer und Moritz Speidel bei der Rettungsübung und beim Winterkleiderschwimmen parat. Und als Sanitäter messen Anette Kirschner und Ben Bönisch vorher den Puls der Teilnehmer.

„Es ist, wie wenn tausend Nadelstiche gleichzeitig durch den Körper zucken“, erklären Michael Kirschner und Petra Reusch, während des Winterkleiderschwimmens im großen Freibadbecken. Und Laura Pfeifer kann am Beckenrand nach der großen Anstrengung zuerst nicht einmal ihren Namen nennen. Später, als sie triefnass aus dem Becken gestiegen ist, sagt sie dann: „Das ist kalt, nass und schwer“. Nur ein Mädchen bekommt Panik und steigt schnell wieder aus dem Wasser.

„Es ist alles eine Kopfsache“, erklärt Kirschner. Die Übung mit dem Winterkleiderschwimmen



Geschafft: Laura Pfeifer, Michael Kirschner und Petra Reusch (von links) vom DLRG Mühlacker können nach der Anstrengung wieder Faxen machen.

war für den früheren Jugendleiter des 550 Mitglieder zählenden Mühlacker DLRG ein langgehegter Traum. Die ganz Mutigen tauchen in Kleidung dann im Wasser sogar noch nach einem Ring.

Erfahrungen gesammelt

Zufrieden mit der Rettungsinselübung sind auch die Segler. „Man kann sich im kalten Wasser schlecht bewegen und hat steife Glieder und das steigende Adrenalin merkt man schon“, beschreibt der Illinger Jürgen Löckelt seine erste persönliche Erfahrung mit Klamotten im Wasser. Aus Keltern ist der Segler Günter Schroth da-

bei. „Ich bin um eine deutliche Erfahrung reicher“, sagt er als er im Hallenbad frisch geduscht und zufrieden wieder zurück ins DLRG-Heim geht. Denn nun weiß er, wie es bei Gefahr in einer Rettungsinsel abläuft. „Jetzt fühle ich mich saugt“, bekennt Michael Becker. In seiner Segelkleidung habe er als ambitionierter Hochseesegler, der schon vor Kap Horn segelte, auf dem Atlantik die Kälte des Freibadwassers nicht so schnell gespürt.

Für alle Teilnehmer gibt es zum Schluss bei einer warmen Suppe und einem heißen Kaffee dann noch entsprechende Urkunden.

Tagebuch der Vereine

NATURFREUNDE ENZBERG
70 Jahre Treue zum Verein belohnt

Hochkarätige Ehrungen hat es am Freitagabend bei der Hauptversammlung der Naturfreunde Enzberg gegeben. So konnte die wiedergewählte Vorsitzende Regina Bauer zusammen mit dem stellvertretenden Vorsitzenden des Landesverbandes Baden, Werner Wolfinger, allen voran die bereits 92 Jahre alte Gretel Schwörer für 70 Jahre Mitgliedschaft und die Übernahme zahlreicher Ehrenämter in dieser Zeit mit der Ehrenurkunde des Landesverbandes ehren. Seit 70 Jahren gehört auch der heute 85 Jahre alte Georg Kling den Enzberger Naturfreunden an. Für 60 Jahre wurden Hans Huber, Otmar Leibbrand und Herbert Schneider ausgezeichnet. Und seit 50 Jahren halten Jochen Fischer, Ralph Kraft, Karin und Friedrich Matthäus, Angela Rössler, Harald Schnell sowie Hildegard Walter dem Verein die Treue. Für 40 Jahre Mitgliedschaft wurden Brigitte und Horst Lengnick geehrt. Musikalisch untermalt wurde die Hauptversammlung im Enzberger Naturfreundehaus stimmungsvoll von der vereinseigenen Musikgruppe mit Dirigent Michael Nemeth.



Urkunden verteilen bei den Enzberger Naturfreunden Vorsitzende Regina Bauer (von links) und vom Landesverband Werner Wolfinger an Karin und Friedrich Matthäus, Brigitte Lengnick, Angela Rössler, Gretel Schwörer, Horst Lengnick, Georg Kling, Jochen Fischer, Herbert Schneider, Ralph Kraft, Otmar Leibbrand und Hans Huber.

FOTO: PROKOPH

Rund 150 Mitglieder zählt der Verein. Zudem gibt es eine Mädchengruppe, deren 13 Mitglieder zwischen elf und 14 Jahre alt sind, sowie eine Kindergruppe mit 19 Kindern im Alter zwischen fünf bis acht Jahren. Um sie kümmern sich Sandra Gleich und Katja Langenstein. Nach der Sanierung der sanitären Anlagen im Naturfreundehaus (PZ berichtete) sind die Übernachtungs-

zahlen nun wieder auf rund 770 im Jahr 2016 angestiegen. Vakant blieb das Amt des stellvertretenden Vorsitzenden. Bestätigt für die nächsten zwei Jahre im Amt wurden neben der Vorsitzenden Regina Bauer der Wanderführer Walter Fischer, als Beisitzerin Astrid Fischer, Schriftführerin Angela Rössler sowie als Kassenprüfer Yvonne Lindauer und Achim Rössler. Als

Vertreter der Musikgruppe bleiben Liesel Kreuzberger und Elisabeth Bauer. An jedem ersten Sonntag im Monat ist das Enzberger Naturfreundehaus geschlossen. Zum Vereinsleben gehören Wanderungen, Kulturfahrten und Feste, wie das Oster- und Herbstfest sowie die traditionelle Sommerfeier. Der diesjährige Ausflug führt zur Burg Hohenzollern. *ip*