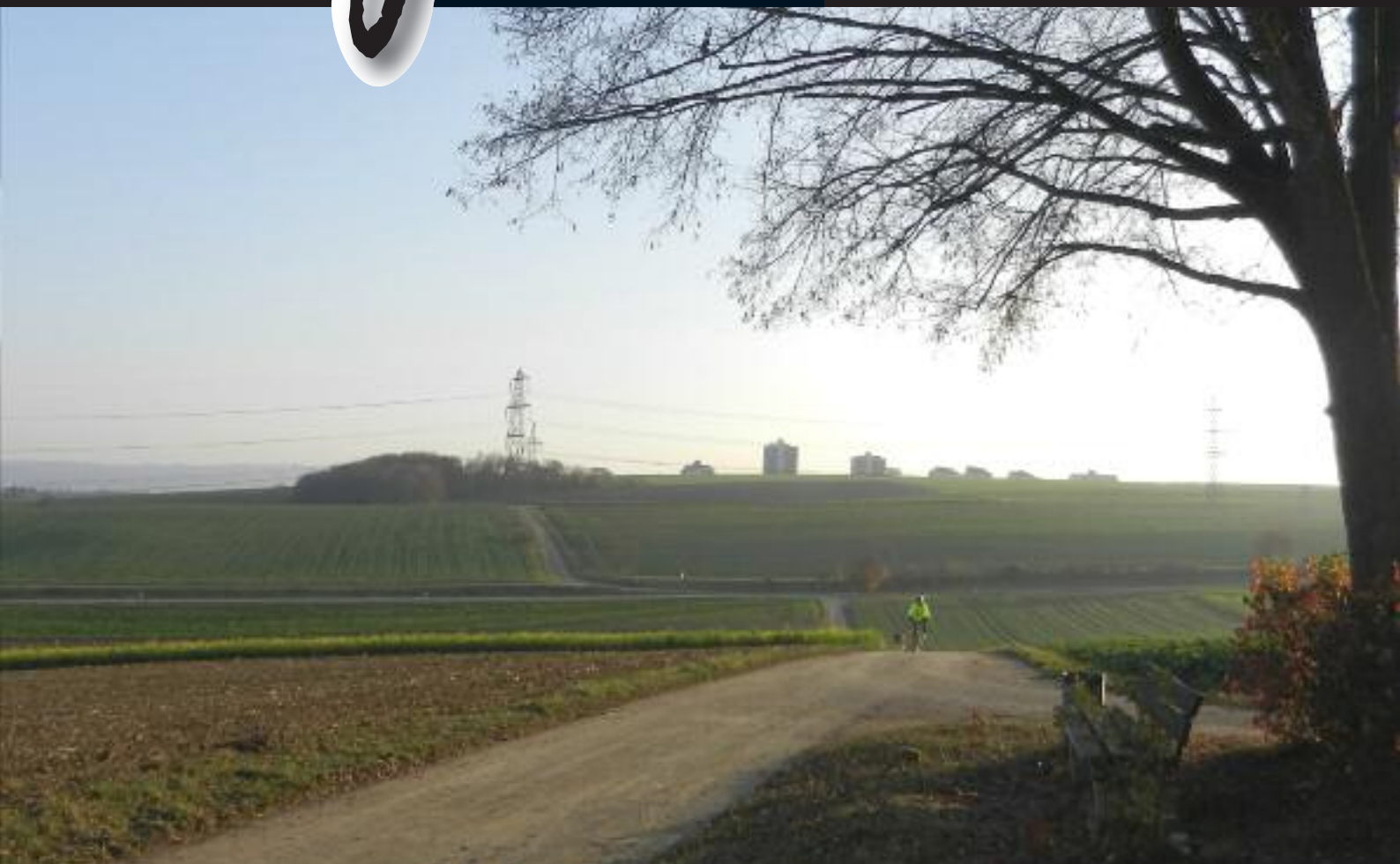


Journal für

Ditzingen, Heimerdingen, Hirschlanden, Schöckingen und Umgebung



Zur Person:
Alfred Fögen - Teil 3

Lokaltermin:
Heimerdinger Mostbesen

Der Mann auf der Kiste

Sonderteil:
**Wellness, Schönheit,
Wohlbefinden**

autohaus jutz
autos und mehr. immer fair.

täglich TÜV-Abnahme im Haus

gebrauchte Automobile
verschiedene Automarken

Schillerstraße 62 | 70839 Gerlingen | info@jutz.de
Tel (071 56) 92 52-0

 www.jutz.de

Rechtsanwälte ♦ Fachanwälte



Karaahmetoğlu & Kollegen
Anwaltskanzlei
Gerlinger Straße 6 · 71254 Ditzingen
info@k-kanzlei.de
Telefon: 071 56/4 35 90

Rechtsanwälte

- Macit Karaahmetoğlu
- Peter Horrig
- Evgenij V. Usarov
- Dr. Altan Heper (Avukat Türkei)
- Dr. Reimer Dieckmann
- Alexander L. K. Freiherr von Malsen-Waldkirch
- Nuran Yilmaz
- Torsten Früh
- Alexis Gossweiler
- Malice Gashi
- Theodoros Papadopoulos

Unsere Interessenschwerpunkte finden
Sie unter: www.k-kanzlei.de



Unser Angebot für Kids

Geld ansparen, Versicherungsschutz für Kinder & Bausparen für junge Leute. Lassen Sie sich beraten!



Jetzt Fan werden!

www.facebook.de/volksbankstuttgart

Wir machen den Weg frei.



Volksbank Stuttgart eG



Vodafone Shop Ditzingen
Denis Lachner

- ➔ **Beratung**
- ➔ **Service**
- ➔ **Festnetz-DSL-Anschluss**
- ➔ **Mobilfunk**
- ➔ **Installationen**

Marktstraße 20 · 71254 Ditzingen
Telefon 0 71 56 - 177 36 56 · Fax 0 71 56 - 177 36 55
Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–19 Uhr · Sa 9–14 Uhr
www.vodafone-ditzingen.de · info@vodafone-ditzingen.de

coffreez

FROZEN **COFFEEBAR**

Frozen-Shakes mit frischen Früchten
Kaffee-/Heißgetränke
Erfrischungsgetränke
Business-Snacks
Bio- und Fairtrade-Getränke/Shakes



Denis Lachner
Marktstraße 22
71254 Ditzingen
www.coffreez.de

Hmmmm lecker...



INHALT

Aktuelles

- 3 Editorial
- 15 Rätsel

Kultur

- 18 Der Mann auf der Kiste

Gesellschaft

- 4 Alfred Fögen – Teil 3
- 7 Anderswo
- 8 Ein Thema, das jeden erreicht ...
- 14 Kurzinterviews
- 16 Lokaltermin:
Heimerdinger Mostbesen

Sonderteil

- 9 Wellness, Schönheit,
Wohlbefinden

Editorial



Herbstzeitlos ...

Auf dem Titel unseres Dijou steht diesmal, dass es sich nicht nur an die Bürger von Ditzingen und seinen Ortsteilen richtet, sondern auch die Nachbarn in der Umgebung, also in den angrenzenden Gemeinden, ansprechen will. Ist das der Anfang einer Entwicklung, die in absehbarer Zeit eher das Regionale als das Lokale in den Blick nimmt?

Mit Sicherheit nicht! Für unser Dijou werden Ditzingen, Heimerdingen, Hirschlanden und Schöckingen immer die entscheidende Rolle spielen und Berichte aus den Nachbargemeinden eher die Ausnahme bleiben.

Aber über den Tellerrand hinweg wollen wir schon sehen – so wie viele von Ihnen es auch tun, indem Sie Verwandte und Freunde anderswo besuchen, Erlebnisorte und Feste in den Nachbargemeinden schätzen und die Freunde von dort ebenso selbstverständlich nach Ditzingen einladen.

Mit unserer Glosse „Anderswo“ beginnen wir mit diesem Blick nach nebenan. Viel Lese-Freude bei unserer Herbstausgabe wünscht Ihnen

Ihr **Dijou-Team!**

Impressum

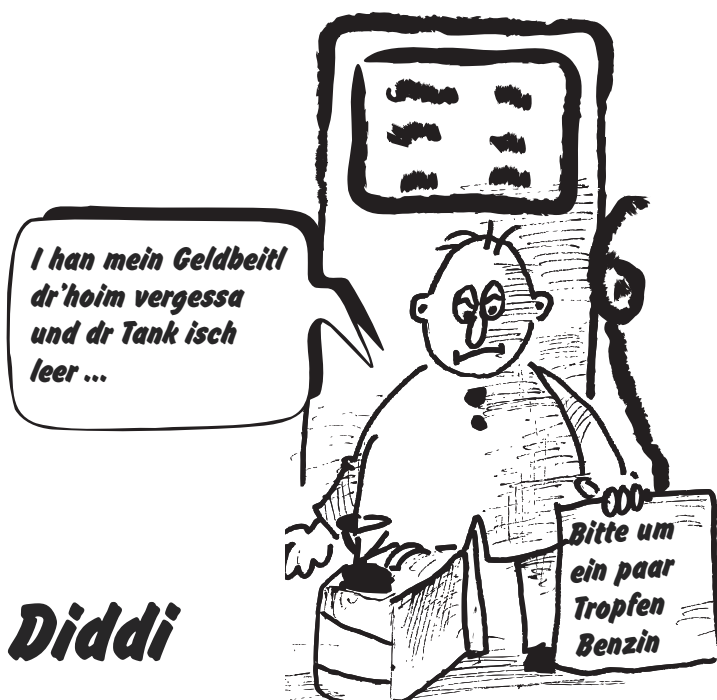
Dimedia
VERLAG

Dimedia-Verlag GbR
Siemensstr. 22, 71254 Ditzingen
Fon 0 71 56-93 72 00
Fax 0 71 56-9 37 20 18
info@dimediaverlag.de

Redaktion:
Dr. Christa Fischer, Rolf Lautner,
Inge Nunnenmacher
Grafik / Layout:
www.lautner-druck.de
Anzeigen:
anzeigen@dimediaverlag.de
Fotos:
Inge und Jörg Nunnenmacher

Dijou erscheint alle 2 Monate und wird kostenlos
an alle Haushalte in Ditzingen, Heimerdingen,
Hirschlanden und Schöckingen verteilt.
Für unverlangt zugesandte Texte/Manuskripte und
Fotos übernimmt der Verlag keine Gewähr.

www.dimediaverlag.de





Gut geschirrt

Alfred Fögen – ehemaliger Ditzinger Oberbürgermeister (Teil 3)

„Das ist ein gutes, eingespieltes Schirren mit uns beiden!“, sagt Alfred Fögen, wenn er den Alltag schildert, den er und seine Frau jetzt haben. Sie brauchen einander, sind ein eingespieltes Team. Nicht nur um Garten und Haus und um die Gäste, die noch immer zahlreich kommen, kümmern sie sich gemeinsam. Sie kochen auch zusammen. Wenn es Bratkartoffeln und Steaks gibt, eines ihrer Lieblingsgerichte, sorgt Alfred Fögen für Fleisch und Bratkartoffeln, während seine Frau die Salat-Spezialistin ist.

Eingespieltes Team

Als „gut geschirrt“ und eingespieltes Team erwiesen sie sich auch, nachdem es Alfred Fögen 1981 im dritten Anlauf in die Ditzinger Rathauspitze geschafft hatte.

Wieso wagt einer eine dritte Kandidatur, wenn doch zwei vorausgegangene gescheitert waren und er viele Wahlbürger der Kernstadt nach wie vor gegen sich wusste?

Zum einen tat ihm gut, dass er SPD, Freie Wähler und viele Bürger aus Hirschlanden, Heimerdingen und Schöckingen hinter sich wusste. Zum Zweiten waren die letzten beiden Bürgermeister-Ären für Ditzingen so abrupt, problematisch und im letzten Fall schmerzvoll zu Ende gegangen, dass es endlich besser werden musste! Und zum Dritten war er ehrgeizig, brachte genügend Leistungsbereitschaft und Leidenschaft für eine solche Herausforderung mit. „Ich hätte sonst keine Ruhe gehabt!“, sagt er heute – mit 30 Jahren Abstand.

Bis zu seinem Amtsantritt am 19. Januar 1982 hatte ein Amtsverweser die Geschäfte des Oberbürgermeisters geführt. Es hatte Einsprüche gegen Fögens Wahl gegeben, von seinen Gegenkandidaten Palmer und Gunsenhäuser initiiert. Bis Mitte Februar musste er sich noch mit gezielten Attacken auseinandersetzen und hatte beispielsweise auch kein Stimmrecht, als es um den Bebauungsplan für Hirschlanden ging.

Immerhin wusste er von Beginn seiner Oberbürgermeisterzeit an, mit wem er es in den Ortsteilen und der Kernstadt zu tun hatte. Er kannte seine Gegner, er kannte seine Freunde, er kannte die Landschaft, die Strukturen, die Potenziale und die Defizite der neu gebildeten Gemeinde von verschiedenen Seiten: als Bürger, als ehemaliger Bürgermeister, als Gemeinderats- und Vereinsmitglied und als Ex-Immobilienmakler. Er wusste auch, dass Vorurteile in der Regel nicht von heute auf morgen verschwinden, wenn sie über drei Bürgermeisterwahlen hinweg gediehen waren. Für ihn jedoch zählte vor allem, dass die Grabenkämpfe in und zwischen den Teilorten nun endlich aufhörten. Mit den Feldzügen, die einzelne Grüppchen und Teile der Presse anfangs noch gegen ihn persönlich führten, mochte er sich da nicht zu lange beschäftigen.

Ditzinger Defizite

Die Defizite, die es in Ditzingen und seinen Ortsteilen vor allem hinsichtlich preiswerten Wohnraums, Kinderbetreuung, neuer Verkehrslösungen und sonstiger

Infrastruktur gab, waren ein ebenso drängendes Problem wie die Vielzahl von unterschiedlichen Stimmen und Interessen, mit denen er konfrontiert wurde. Wie diese neu geschaffene, vielgestaltige Kommune führen? Wie „schirren“? Für Alfred Fögen war entscheidend, endlich eine konstruktive Arbeit im Gemeinderat und in den Ortschaftsräten auf den Weg zu bringen und die richtigen Schwerpunkte in dieser Zusammenarbeit zu setzen. In den über 18 Jahren seiner Amtszeit blieben die Themen bezahlbare Wohnungen und Kinderbetreuung ein solcher Schwerpunkt. Das zählte besonders für die vielen jungen Familien, die es in Ditzingen bereits gab und die weiterhin zuzogen. Spielplätze, Einkaufsmöglichkeiten, Freizeitangebote und die Unterstützung von Vereinen waren für diese jungen Ditzinger die Voraussetzung fürs Heimisch-Werden!

Nachholbedarf in der Kernstadt

Was in Hirschlanden schon gelungen war – eine gute Versorgung mit Kita-Plätzen, mit Einkaufs-, Sport- und Vereinsangeboten und die Stärkung der Feschkles-Kultur – in den anderen Ortsteilen und in der Kernstadt gab es Nachholbedarf, an dessen Abbau auch seine Arbeit als neuer Oberbürgermeister gemessen wurde.

Mit den älteren Bewohnern war es schwieriger. Für einige blieb er wohl bis zu seinem Ausscheiden der „Hochhaus-Fögen“, der zu viel Neues in die Orte brachte, sich aber nicht für die „eigentlichen“ Aufgaben einsetzte. Ihrer Meinung nach jedenfalls war er nicht der richtige Mann im Rathaus!

Dass Alfred Fögen als Hirschlander Ex-Bürgermeister beargwöhnt wurde, das blieb wohl bis zu seinem Ausscheiden 1999 ein gewisses Handicap in seiner Amtsführung. Es stimmte: Er war „befangen“ – aber gerade andersherum, als es seine Kritiker verbreiteten. Er agierte noch immer gerade dann übervorsichtig, wenn es um eine Meinungsäußerung gegenüber der Presse oder gar um eine Investitionsentscheidung ging, die Hirschlanden betraf!

Gutes Schirren gelang trotzdem

Das gute Schirren und die richtigen Schwerpunktsetzungen gelangen ihm trotzdem. Wie gut, dass Hirschlanden gut ausgestattet war, Schöckingen überschaubar blieb und Heimerdingen wichtige Entwicklungsimpulse aus der Denkmal-

und Städtebauförderung erhielt. Denn in Ditzingen selbst warteten die vorrangigsten Aufgaben! Das Thema Umgehungsstraße und Neugestaltung des Laien, die Infrastruktur insgesamt, die Versorgungs- und Aufenthaltsqualität in der Großen Kreisstadt waren brisante Herausforderungen, um in der wachsenden Konkurrenz der Kommunen um Ansiedlung von Unternehmen und Einwohnerzug bestehen zu können.

An die heftigen Auseinandersetzungen um den Verlauf der Umgehungsstraße in Ditzingen denkt Alfred Fögen von heute aus gelöst zurück. Gute Argumente gab es auch für andere vorgeschlagene Varianten, und einige der Warnungen gegen die später realisierte haben sich wohl auch bestätigt. Aber nach all den gründlichen Abwägungen und leidenschaftlichen Diskussionen hat es schließlich eine klare Entscheidung und gute Umsetzung gegeben – ein Riesenschritt für die Stadt, der später vielleicht nicht mehr möglich gewesen wäre?

Man wuchs zusammen

Auch für Hirschlanden, Schöckingen und Heimerdingen erwies sich ab Mitte der achtziger Jahre immer deutlicher, dass die zentrale Verwaltung von der Kernstadt aus – nach differenzierten Detail- und Vorentscheidungen der Ortschaftsräte – funktionierte! Man wuchs zusammen – und blieb trotzdem eigenständig. Die Arbeit in den Vereinen hatte einen großen Anteil daran. Dass Alfred Fögen ein Oberbürgermeister war, der auch schnell mal zur Baustelle fuhr und sich dort dann nichts vormachen ließ, wenn da Rohre anders als vorgesehen verlegt werden sollten, brachte ihm selbst bei früheren Gegnern zunehmend Akzeptanz ein.

Als OB auch für die Familie da

Geht es, als OB einer neugebildeten Kommune trotz langer Rathause und vieler Sitzungen noch für die eigene Familie da zu sein? Wenigstens das gemeinsame Frühstück und möglichst auch das Mittag- und Abendessen am Familientisch blieben in all den Jahren Fixpunkte für die fünf Fögens, ebenso der gemeinsame Urlaub.

Die Aufgaben, die sich aus Haushalt, Garten und Schulalltag der drei Söhne ergaben, hatte weitgehend Frau Fögen übernommen. Ihr Mann aber griff zu, wann immer Gelegenheit dazu oder Not

am Mann und Vater war: Skifahren, Tennis spielen, Diskutieren mit seinen Jungs – dafür nahm er sich nach Möglichkeit immer Zeit.

Seine Frau hat die Rolle einer „First Lady“ weder in Hirschlanden noch in Ditzingen je gesucht. Aber wenn es galt, ihren Mann zu unterstützen, ihm zu Hause den Rücken freizuhalten und an seiner Seite zu sein, wenn Kultur- und Vereinsveranstaltungen angesagt waren, war sie ganz selbstverständlich dabei. Auf die Reisen in die Partnerstädte begleitete sie ihn ebenso gern und selbstverständlich, wie es für sie selbstverständlich war, dass Gäste aus Ungarn, Schweden oder der ostdeutschen Partnerstadt Schleiz bei ihnen übernachteten. Das kam oft vor und es endete auch nicht, als aus Alfred Fögen 1999 ein Ex-OB wurde. Aus den offiziellen Partnerschaften waren in gleich mehreren Fällen gute Bekannte, manchmal sogar Freundschaften erwachsen. Einige davon dauern bis heute an, füllen das Haus dann mit gastfreundlichem Leben.

Mit den Söhnen der Fögens verhält es sich wie mit den Kindern von Herrn Hämmerle und Frau Radtke, über die Dijou in früheren Heften berichtete: Sie haben ihren Lebensmittelpunkt nach Ausbildung und Studium nun anderswo gefunden, leben in Berlin, Kassel bzw. im Zollernalbkreis und kommen ab und an zu Besuch. Dann ist es in Haus und Garten für ein paar Tage wieder wie früher, als es im Fögen'schen Haus oft genug turbulent zugeht.

Gute Nachbarschaft

Immerhin, man kennt sich in der Nachbarschaft so lange und so gut, dass hier keiner allein ist. Die Fögens laufen gern und regelmäßig ihre Runde, fahren auch gern zu Besorgungen in die Kernstadt. Meist treffen sie unterwegs Bekannte, und an vielen Stellen ergeben sich sofort konkrete Erinnerungen, was es wegen des Gebäudes oder der Verpachtung doch mal für Ärger gegeben hat. Damals . . .

Der Sommer 1990 hatte es nicht nur deutschlandpolitisch, sondern auch in Ditzingen in sich, weil die wesentlichen Entscheidungen bezüglich Siemensstraße und der Westumfahrung mit Tunnelösung anstanden und die Ortsumfahrung für Hirschlanden vorbereitet wurde. Zudem reifte die Bebauung von Ditzingen-Ost heran – mit allen kritischen Erwägungen und Auseinandersetzungen, die ein derart großes, komplexes Vorhaben mit sich bringt.

Rechtsanwälte ♦ Fachanwälte



Karaahmetoglu & Kollegen Anwaltskanzlei

Kanzlei Ditzingen | Kanzlei Stuttgart
0 71 56 - 4 35 90 | 0711 - 1 28 55 4 0
www.karaahmetoglu.de

Rechtsanwälte

Interessenschwerpunkte

Macit Karaahmetoglu

Fachanwalt für Urheber- und Medienrecht,
Handels- und Gesellschaftsrecht

Peter Horrig

Fachanwalt für Arbeitsrecht,
Betriebsverfassungsrecht,
Kündigungsschutzrecht

Evgenij V. Usarov

Verkehrsrecht,
Grundstücks- und Immobilienrecht,
Kaufrecht

Dr. Altan Heper, (Avukat Türkei)

Türkisches Zivilrecht,
Türkisches Handelsrecht,
Internationales Recht

Dr. Reimer Dieckmann

Opferrecht/Nebenklage,
Kriminologische Begutachtung

Alexander Freiherr von Malsen-Waldkirch

Fachanwalt für Strafrecht,
Ordnungswidrigkeitenrecht,
Arzt Haftungsrecht

Nuran Yilmaz

Familienrecht, Ausländerrecht,
Staatsangehörigkeitsrecht,
Verwaltungsrecht

Torsten Früh

Insolvenzrecht, Sozialrecht,
Versicherungsrecht,
Speditionsrecht, Erbrecht

Alexis Gossweiler

Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht,
Bankenrecht, gewerblicher Rechtsschutz

Malice Gashi

Ausländerrecht, Familienrecht,
Staatsangehörigkeitsrecht, Vertragsrecht

Theodoros Papadopoulos

Architektenrecht, Baurecht, Kaufrecht,
Vertragsrecht, Wettbewerbsrecht

Gerlinger Str. 6

D-71254 Ditzingen

Tel. 0 71 56 - 4 35 90

Fax 0 71 56 - 95 96 89

info@karaahmetoglu.de

Theodor-Heuss-Str. 9

D-70174 Stuttgart

Tel. 0711 - 1 28 55 4 0

Fax 0711 - 1 28 55 4 99

info@k-kanzlei.de

Bewahren? Ersetzen? Erneuern? Gewichtigungen und Maß immer wieder neu zu überdenken – es kostete Kraft. Reichten sie für eine nächste Amtsperiode? Wollte er es, und würde er es schaffen? Für seine Wiederwahl 1991 stand u.a. erneut die SPD hinter ihm. Nicht nur der soziale Wohnungsbau, sondern auch die integrierende Wirkung Alfred Fögens, seine Sachkompetenz und die erfolgreiche und kontinuierliche Entwicklung in der Stadt seit 1982 sprachen für die Fortsetzung der „Fögen’schen Regentschaft“.

„Bereuen Sie auch was?“, frage ich Alfred Fögen beim Interview. Er erwidert nachdenklich, dass er von heute aus bedauert, dass sie das Alte Hirschlandener Rathaus damals, in seiner Bürgermeister-Zeit, geopfert haben. Es war der Ortsdurchfahrt im Weg. Vielleicht hätte es ja doch eine andere Lösung gegeben? „Aber dafür haben wir später alles dafür getan, dass das Dreieckelhaus in Ditzingen erhalten bleiben konnte!“, setzt er ein paar Sekunden später hinzu.

1996 wurde Alfred Fögen Ehrenbürger der ungarischen Partnerstadt Gyula. Im selben Jahr bekam er das Bundesverdienstkreuz am Band verliehen. Die Ehrungen gingen weiter:

1999 wurde er Ehrenbürger der Stadt Ditzingen und zu seinem 75. Geburtstag wurde die Sporthalle im Seehansen nach ihm benannt.

Wie kommt man nach so vielen Ehrungen und so intensiven 18 Jahren an der Rathausspitze mit dem Leben als Ruheständler klar? Die beiden Fögens führen jetzt zwar ein deutlich ruhigeres, aber trotzdem noch immer aktives Leben. Nach wie vor nehmen sie unterschiedliche Vereinsaktivitäten wahr, und noch immer – wie seit über 30 Jahren – fahren sie mindestens einmal jährlich an die Nordsee. Sie mögen die Luft, die langen Spaziergänge dort. Unverändert seit 41 Jahren ist auch geblieben, dass Alfred Fögen regelmäßig das kleine Schwimmbad im Garten nutzt. Ende September endet die Saison, und im März beginnt die neue.

10.000 Mark hat die Fögens der „Luxus“ eines eigenen kleinen Schwimmbads damals, 1971, gekostet. Es scheint etwas Zeit ins Land gegangen zu sein inzwischen ...

Christa Fischer



Foto: Ursula Schlechtweg

OB Fögen, MdL Oettinger und Direktor Schneider (Siedlungswerk) beim ersten Spatenstich für das Altenwohnheim Ditzingen



Welch schöner Zufall: Dieses Foto zeigt nicht nur Alfred Fögen, sondern zugleich den früheren „Gerlinger Apotheker“ und Bundespolitiker Dr. Wolfgang Weng, der einen Wahlkampftermin in Ditzingen wahrnimmt. Was daran das Besondere sein soll?

Im Ditzinger FischerLautner-Verlag erscheint Ende Oktober 2012 die Biographie von Dr. Wolfgang Weng „Zu Risiken und Nebenwirkungen der Politik“, geschrieben von Christa Fischer.

**Holzbau · Dachflächenfenster · Steildachsanierung · Solartechnik
Innenausbau · Fassadenverkleidung · Wärmedämmung · Altbausanierung**



**Volker
Renninger**
ZIMMERGESCHÄFT

Münchinger Str. 28/1, 71254 Ditzingen, Tel. **07156/5674**, Fax 07156/18283

www.renninger-zimmerei.de · info@renninger-zimmerei.de

In dieser Glosse soll es ja eigentlich um Nachbargemeinden gehen. Dass wir gleich beim ersten Mal eine Ausnahme machen und über einen Vorfall in Leipzig schreiben, hat besondere, sogar dramatische Gründe.

Christa Fischer, die für die geplante Glosse schon ein paar nette Informationen aus unserer Nachbarstadt Gerlingen zusammengetragen hatte, besuchte Ende September ihre Kinder in Leipzig und wohnte ein paar Tage bei ihrer Tochter. Als sie am 1.10. kurz vor Mitternacht von einer Veranstaltung kam und die Haustür des Mehrfamilien-Hauses aufschloss, wurde sie in eben dieser Sekunde von hinten überfallen und ins Treppenhaus gestoßen. Dort schlug ihr der etwa 40-jährige Angreifer eine Bierflasche über den Kopf und griff nach ihrer Tasche. Sie wehrte sich, schrie, trat ihn kräftig in den Schritt. Leider hörten weder ihre Tochter noch andere Hausbewohner die

Schreie. Fünf lange Minuten vergingen. Christa Fischer redete auf den Täter ein, lenkte ihn ab, schrie und trat dann wieder, wofür sie zwei Faustschläge ins Gesicht bekam.

Anderswo

Der Blick nach nebenan

Endlich hörte sie jemand, das Licht im Treppenhaus ging an, ein Nachbar kam – und der Angreifer ergriff die Flucht. Ohne ihre Tasche. Und sogar einen Beutel mit seiner Adidas-Jacke ließ er liegen!!! Kurze Zeit später trafen Polizei und Rettungswagen ein. Notaufnahme im Krankenhaus und Befragungen folgten.

Inzwischen ist unsere Dijou-Redakteurin wieder hier; die Verletzungen sind schmerzhaft und entstellend, aber alles wird heilen. Doch die Bilder von so unglaublicher Brutalität

werden sie wohl noch länger verfolgen.

Anderswo?

Das Gleiche hätte auch vor einer Haustür in einer Ditzinger Nebenstraße passieren können. Nachts. Es soll – so sagte man ihr bei den Befragungen – inzwischen eine gängige Situation sein, in der Gewalttäter ihre Opfer überraschen. Überall!

Was lehrt uns das? Frauen sollten insbesondere im Dunkeln lieber ohne Tasche unterwegs sein. Und möglichst zu zweit ... Und schnelles Reagieren von Nachbarn und Passanten – das entscheidet manchmal über ein Leben: Licht machen, schreien! Und zum Dritten – und mit dieser Schlussfolgerung verbinde ich auch Stolz auf meine Dijou-Kollegin: Sich wehren und verteidigen – es macht Sinn!

Rolf Lautner

GETRÄNKE

Seit über
30 Jahren

Gentile

Weilimdorfer Str. 10, 71254 Ditzingen
Tel. (0 71 56) 3 18 80
Mobil (0174) 2 52 68 11



Hauslieferung
Partyservice
Getränkemarkt



- Unfallinstandsetzung
- Mietwagenservice
- Kfz.-Lackierung
- Kfz.-An- und Verkauf
- Frontscheibenservice



Fortomaris Karosseriebau GmbH
Siemensstr. 12 · 71254 Ditzingen
☎ (0 71 56) 30 77 923
Fax (0 71 56) 30 77 924
fortomarikarosseriebau@arcor.de

Auszeichnung für Heimerdinger Betrieb Werkstatt des Vertrauens 2012

– Geschäftliche Information –

Seid bereits 38 Jahren repariert die Firma Karosseriebau Koppenhöfer GmbH Unfallfahrzeuge im Ditzinger Stadtteil Heimerdingen. Insgesamt 18 Mitarbeiter kümmern sich um die Instandsetzung und Lackierung der Fahrzeuge – vom Oldtimer bis zum Neuwagen. Die Firma Koppenhöfer ist Partnerwerkstatt vieler Versicherungen und Leasinggesellschaften. Seid diesem Jahr ist das Unternehmen Partner der Wintec Autoglas Gruppe und somit auch im Glasgeschäft ein offizieller Partner der meisten Versicherungen. Kundenzufriedenheit und qualitative Arbeit ist der Geschäftsleitung das Wichtigste. Dies hat sich bewährt, immerhin wurde die Firma Koppenhöfer von ihren Kunden zur „Werkstatt des Vertrauens 2012“ gewählt.

WINTEC

AUTOGLAS

**Kleiner Schaden.
Schnelle Hilfe.**

spotREPAIR

Beste Wahl ... die schnelle
Karaté-Box-Service-Station.

**Bliss weg mit
den Kratzern!**

Werkstatt, die sich für Sie
für den Schaden an Ihrem
Fahrzeug kümmert.

WINTEC
ALLE REPARATUR
UND GLAS

Wintec Autoglas Gruppe
Wintec Autoglas Gruppe
Wintec Autoglas Gruppe
Wintec Autoglas Gruppe
Wintec Autoglas Gruppe
Wintec Autoglas Gruppe
Wintec Autoglas Gruppe
Wintec Autoglas Gruppe
Wintec Autoglas Gruppe
Wintec Autoglas Gruppe



Ein Thema, das jeden erreicht . . .

Werner Hoffmann, der entscheidende Initiator und eines der Gründungsmitglieder des gemeinnützigen Vereins Forum-55Plus.de Ditzingen, ist kein Seniorenberater, wie man sie gemeinhin kennt. Ihm fehlt das gutmenschliche Gehabe, das solche Leute mitunter lästig macht. Auch wenn man über 55 ist – und selbst wenn man über 80 ist und einen Rollator benutzt – heißt das ja schließlich noch lange nicht, dass man die wesentlichen Entscheidungen im eigenen Leben nun am liebsten in andere Hände geben möchte.

Die Generationen der heutigen Älteren und Alten, deren zahlenmäßiges Wachstum nun auch in der Politik wiederum als besorgniserregend dargestellt wird, bringen andere Lebenserfahrungen und Lebenseinstellungen mit als Ihresgleichen vor 30 oder 40 Jahren. Und auch die Lebensumstände, familiären und wirtschaftlichen Verhältnisse haben sich gewandelt. Lediglich die Tatsache, dass bei über 55-Jährigen stärker mit gesundheitlichen Handicaps und Vorsorgeüberlegungen gerechnet werden muss als bei jungen Erwachsenen, ist gleich geblieben.

Immer mehr Ältere und Alte inmitten der Bürgerschaft einer Kommune? Läuft es darauf hinaus, dass lokal die Lösungen und Angebote entstehen werden, für die in der „großen“ Politik offensichtlich praktikable, zukunftsweisende Konzepte fehlen?

Von Werner Hoffmann und den übrigen Aktiven von 55-Plus

Ditzingen, die seit Sommer 2009 die Kräfte bündeln, weiß man, dass sie ein außergewöhnlich breites und in Teilen sehr innovatives Spektrum von Angeboten entwickelt haben, um für die Älteren der Gemeinde Anregungen zu geben, wie man hinsichtlich Lebensqualität und Pflegebedarf individuell vorsorgen kann. Die Ko-Ge-We-Messe (Komfort-Gesundheit-Wellness) im Februar 2013 wird dieses breite Spektrum besonders deutlich und anschaulich machen.

Dijou wird sich in den nächsten Ausgaben intensiver damit beschäftigen, wie Ditzinger Bürger, Unternehmen und Institutionen die Probleme und Voraussetzungen sehen, ein würdevolles und noch immer lebenswertes, aktives „Dazugehören“ auch in den höheren Lebensjahrzehnten zu ermöglichen. Werner Hoffmann wird uns dabei ein wichtiger Gesprächspartner sein.

Wie hat er, der aus der Versicherungsbranche kommt, eigentlich zum Thema 55-Plus gefunden?

Er erzählt, dass er im Jahr 2009 einmal in einer Schlange am Bankschalter anstehen musste. Plötzlich drehte sich eine vor ihm stehende alte Dame um und fragte ihn, ob er ihr helfen könne. Sie wisse nicht genau, wieviel Geld sie auf ihrem Sparbuch habe, könne die Zahl nicht entziffern und wolle nicht so dumm dastehen, wenn sie jetzt bald dran sei.

Sie zeigte ihm das Sparbuch. Die Zahl war: 400.000. Es handelte sich – wie sich im Gespräch dann herausstellte – um ein Sparbuch mit den geschäftsüblichen normalen Sparkonditionen.

Zu beraten, wenn ältere Menschen nicht alles überschauen, was das veränderte Leben heute bietet und fordert – das ist ihm seitdem ein Anliegen und eine Herausforderung geblieben.

Christa Fischer



**Lohnsteuerhilfe
Baden-Württemberg e.V.**

Stuttgarter Straße 96 · 70469 Stuttgart-Feuerbach
☎ 07 11/85 58 28 · Fax 07 11 / 85 58 77 · lbw-0537@lohi-bw.de

Arbeitnehmern, Rentnern und Beamten helfen wir im Rahmen einer Mitgliedschaft und § 4 Nr. 11 StBerG in Steuersachen.

Wir erstellen Ihre Einkommensteuererklärung!

Der weltweite Spitzen-
auf Konjunktur

HIMMELEIN

vormals Klaus Gugel
Kunst - Werbung - Schreibe
Broschürenvermittlung

KUNSTWERBUNG
TIPPS DICH

Tel. 07141 3 41 81
Fax 07141 3 34 24
Email: info@himmelein.de

ENGAGIERT · MITFÜHLEND · KOMPETENT



BROSIG

BESTATTUNGEN

Das Unvermeidliche
mit Liebe gestalten.

Fordern Sie unsere kostenlose Broschüre an.

Filderstraße 31 · 70771 Leinfelden-Echterdingen (Musberg)
Tel. 0711 - 99750853 · www.brosig-bestattungen.de



Wellness Schönheit Wohlbefinden

Foto: Kunststart.net_pixelio.de

– Geschäftliche Information –

Kosmetik-Grotte



Liebe Leserinnen und Leser,

**Tag der offenen Tür:
Samstag, den 24.11.2012**

Sie sind herzlich ab 10.00 Uhr
in mein Studio eingeladen.

an dieser Stelle möchte ich mich und meine Wellness-Kosmetik-Grotte vorstellen. Mein Name ist Ingrid Kübler. Kosmetik-Wellness hat mich schon immer fasziniert und begleitet. Mit Menschen Kontakt zu haben und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern macht mich glücklich und dass ich den schönsten Beruf der Welt für mich ausüben darf. Vor 23 Jahren habe ich eine Ausbildung zur Kosmetikfachberaterin in den Bereichen Gesicht – Wellness – Schminken und weitere Fortbildungen in meinen Fachgebieten absolviert. Vor 15 Jahren besuchte ich die Kosmetikschule und wurde Diplom-Bio-Kosmetikerin.

Ein Traum wurde wahr: Seit 3 Jahren führe ich die Kosmetik-Grotte in Hirschlanden als selbständige Kosmetikerin. Exklusive Kosmetik-Produkte aus dem Hause Klapp stehen für mich für ein erfolgreiches Anti-Aging und perfekte Pflege. Das Unternehmen Klapp Cosmetics mit seiner Philosophie ist ein Pionier in der Welt der Schönheit und Synonym für innovative kosmetische Behandlungen, die ihrer Zeit voraus sind. Dies faszinierte mich. Gerhard Klapp – Gründer und Alleininhaber von Klapp Cosmetics international, anerkannter Beauty & Wellness-Spezialist, Visionär, Heilpraktiker, Buchautor – steht daher für Innovation gestern, heute und auch morgen. Der Schwerpunkt bei den außergewöhnlichen Klapp-Behandlungen und Produkten liegt in den vielseitigen Anwendungskonzepten, die mit Produkten für zu Hause ihre konsequente Pflege-Fortsetzung finden. Die gesamten Klapp-Konzepte werden für jeden Hauttyp und jeden Hautzustand, für Sie und Ihn, für Gesicht und Körper – für die ganzheitliche Schönheit – entwickelt. Das Ergebnis sind vollkommene und individuell einsetzbare Produkte für Pflege, Regeneration und Wellness. Diese Vielfalt bietet Ihnen ein sinnliches Erlebnis für Körper und Geist. Die Schönheit und Gesunderhaltung Ihrer Haut liegen mir sehr am Herzen. Entspannung, Wohlbefinden, Ehrlichkeit, Herzlichkeit und Qualität haben in meiner Kosmetik-Grotte höchste Priorität. Männer wie Frauen möchten langfristig jugendlich frisch aussehen und die Zeichen der Zeit gar nicht erst aufkommen lassen oder am liebsten spurlos beseitigen. Deshalb gilt für mich der Mensch als Ganzes.

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür! Wie wäre es mit einer einzigartigen Beauty- oder Wellness-Behandlung, einem edlem Produkt-Set für die Schönheitspflege zu Hause oder einem Gutschein für Ihre Liebsten, der keine Wünsche offen lässt?

Lassen Sie sich von meiner Kosmetik-Grotte verzaubern, bleiben Sie gesund und glücklich, genießen Sie den goldenen Herbst.

Ich freue mich auf Ihren Besuch und verbleibe mit herzlichen Grüßen

Ingrid Kübler



Ein kleiner Auszug aus meiner Wellness-Spezial-Behandlung für Gesicht und Körper mit den Produkten von Klapp Cosmetics.

- Chi Yang Exklusive Gesichtsbehandlung • Hot-Chocolate- & Mint-Massage • Meda Ohr- und Körperkerzen • Men-Relaxing-Behandlung
- Klassische Gesichtsbehandlungen • Mikrodermabrasion • ASA-Kurbehandlung • Anti-Aging-Kosmetik • DNA-Cell-Extract – einzigartige Frischzellenbehandlung • Brautschminken • Permanent Make-up • Dauerhafte Haarentfernung mit Infrarot-Impuls • und vieles mehr

Kosmetik-Grotte



Exklusive Spa-Herbstbehandlung

Lassen Sie sich in meiner Kosmetik-Grotte verwöhnen.

Es erwartet Sie eine kleine Kennenlern-Behandlung
incl. Ampulle-Spezialmaske, Rückenmassage, Dekolleté-,
Gesicht-, Schulter- und Hand-/Armmassage.

(Verweildauer ca. 75 Min.)

Entspannungspreis 69,- €

**Dauer der
Aktion bis
21.11.2012**

Freue mich über
Ihren Anruf:

Telefon

0 71 56/4 37 95 91

kosmetik-grotte@hotmail.de

KLAPP
BEAUTY
SPECIALIST

Ingrid Kübler · Diplom-Biokosmetikerin · Ditzinger Str. 1 · 71254 Ditzingen-Hirschlanden (neben Schnittpunkt)

Die Geschichte der Liegezones

Matratzen mit Liegezones liegen im Trend

Die Idee ist nicht neu.

Schon 1978 entwickelte die Firma **Betten-Schmidt** die erste, rein biologische Modul-Matratze mit 7 Zonen. Die Module waren bei diesem Modell variabel in der Festigkeit und austauschbar. Geraume Zeit später stellte die Firma Bettomica-Kamps die erste variable Holzunterfederung vor. Bei diesen speziellen Lattenrösten konnten die Holzfederleisten nicht nur in der Festigkeit und Höhe verändert werden, was bislang einmalig im Lattenrostbau war, sondern auch in der Längsrichtung. Das Kopfteil konnte in einer Art Podesterhöhung stufenlos an die Kopf-Schulter-Differenz angepasst werden. Das war die Revolution im Lattenrostbau. Leider gibt es bis heute von fast allen Herstellern immer nur Lattenröste bei denen die Kopfverstellung schräg nach oben verläuft. Wie sich herausstellte, ist die Benutzung solcher Kopfteilverstellungen sehr schädlich für die Halswirbelsäule. Auch Verspannungen im Nacken- u. Schulterbereich sowie Blockaden im oberen Brustwirbelbereich, mit Einschlafen von Armen und Händen, sind darauf zurückzuführen. Viele Jahre lang waren Latex und Kaltschaum-Matratzen auch wegen ihres Preises gefragt. Die ergonomischen und abstützenden Anforderungen erfüllen

schäden waren die Folge.

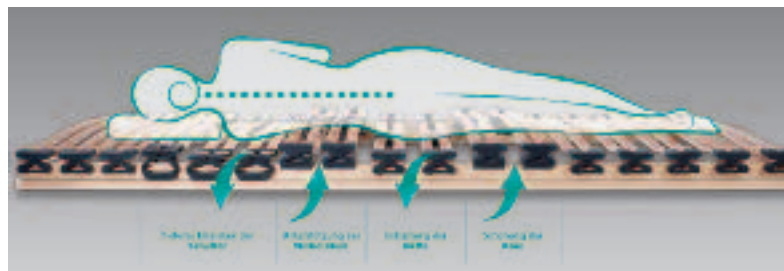
– Geschäftliche Information –



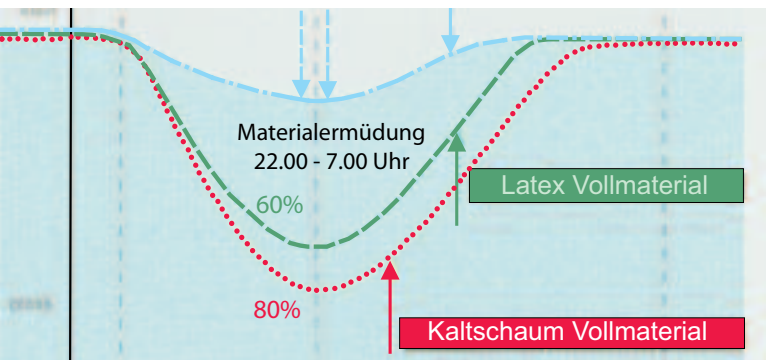
Schulter- u. Nackenverspannungen durch zu kurze Kopfteilverstellung

UNTERFEDERUNGEN MIT LIEGEZONEN

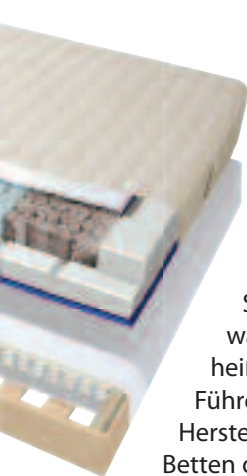
Betten-Schmidt war an der Entwicklung der neuen und besseren Unterfederungen maßgeblich beteiligt. Leistenpaare weichen heute aus und drücken nicht mehr. Sie passen sich bei eingestellten Liegezones in Rücken und Seitenlage jeweils an. Kniegelenke können unterstützt werden und Fersen werden separat entlastet. Kopfhochlagerungen gibt es nicht mehr, entsprechend länger sind die neuen Oberkörper-Hochlagerungen. Bei leichter Einstellung wird der Reflux reduziert und somit Sodbrennen verhindert. Weitere Einstellungen bewirken mehr Sauerstoffzufuhr, verhindern dadurch das Austrocknen des Rachenraumes und Schnarchen, um nur einige wenige Vorteile zu nennen. Bei Video-Aufnahmen hat man gesehen, dass die Schulter immer mehr am Randbereich liegt, genau da, wo der Lattenrost überhaupt nicht nachgibt. Viele Schultergelenkprobleme haben dadurch ihre Ursache. Mit den neuen Unterfederungen kann man die Leisten im Schulterbereich bis ganz nach außen stufenlos entlasten.



Neu entwickelte Unterfederung



sie bis heute nicht. Der Einbau von Liegezones bewährte sich ebenfalls nicht, weil beim Wechsel von Rücken- in Seitenlage jeweils sehr unterschiedliche Belastungskräfte wirken. Das heißt, die weichen Zonenabschnitte stützen den Körper in Rückenlage noch ab, in Seitenlage aber wirkt doppeltes Körpergewicht auf diese weichere Zone und die Abstützung fehlt. Über einige Jahre lang versuchte man dann die Anpassung im 2. Weg von unten über den Lattenrost zu steuern. Die Lattenrostentwicklungen waren teilweise kurios und vielfach als gesundheitsschädlich einzustufen. Denkt man nur an die Lattenröste mit 10-16 Einzelleisten. Mittels Aufdoppelung oder Härteschieber wurden sie verstärkt. Nun musste der Körper wegen dem Druck auf das ISG - und Hüftgelenk nach unten ausweichen und bekam dabei Druck auf die Nierenarterien, welche sich ungeschützt auf beiden Seiten befinden. HAUTWIDERSTANDSMESSUNGEN bestätigen zu hohen Druck auf Blutgefäße und Bindegewebe. Bluthochdruck, Nierenerkrankungen, Blasenleiden, Arteriosklerose und Bandscheiben-



BETTEN MIT DOPPELFEDER-SYSTEM

Liegen seit ein paar Jahren stark im Trend, anstatt eines Lattenrostes liegt die Obermatratze auf einer Untermatratze, welche ganzflächig für zusätzliche Druckentlastung sorgt.

Seit über 80 Jahren gibt es solche Systeme meist waren sie kompakt in Polsterbetten verbaut. Das heißt, nicht ersetzbar bzw. nicht herausnehmbar.

Führend waren hier Norwegische und Schwedische Hersteller. Bei diesen heute sogenannten Box-Spring Betten gibt es keine Matratzen mit individuellen Liegezonen, die Federn sind über die ganze Fläche alle gleich fest oder weich. Eine eventuell erforderliche Liegezonenkorrektur über die Unterfederung ist bei diesen Betten ebenfalls nicht möglich. Außenmaße sind wie früher bei den kompakten Polsterbetten gleich wie das Matratzenmaß.

DAS VARIABLE POLSTERBETT

Betten-Schmidt entwickelte mit 2 Herstellern das variable Polsterbett der Zukunft: „Variado“ und „Gala“. Diese Betten haben innen Normmaße. Jetzt war es möglich Doppelfedersysteme auch einfach einzulegen, mit anderen Systemen zu bestücken und zu kombinieren. Die Polsterbezüge sind außerdem abnehmbar verarbeitet, und das wichtigste: Individuelle Liegezonen finden beim variablen Polsterbett wieder ihre Anwendung.

LIEGEZONEN DIREKTANPASSUNG

Eine gute Anpassung an die Körperform ist am effektivsten über kurze Wege, also z.B. mit Zylinder-Taschenfedern. Durch eine spezielle Verklammerungstechnik können Liegezonen individuell gestaltet werden. Ein System ist sogar so konstruiert, dass für den Liegenden eine Dauertraktion entsteht (sehr effektiv zur Bandscheibenentlastung). Gute Matratzen-Manufakturen bringen in handwerklicher Manier das Polster so auf die Federn, dass eine punktuelle Einzelwirkung der Federn gewährleistet ist. Zu erwähnen wäre noch die Federvergütung, sie sollte so gut sein, dass die, nach dem Winden der Feder zurückgewonnene Molekularstruktur für eine gleichbleibende und lange Dauerelastizität sorgt.



ERPROBTE MARKENPRODUKTE

Die Schlaf- und Ergonomieexperten der Firma **Betten-Schmidt** haben neben Ihrer ständigen physikalischen Schlafforschung in einer 8-jährigen Untersuchung herausgefunden, wie der Innenaufbau (also die Zoneneinteilung) bei den verschiedenen Arten von Matratzen sein soll, damit sie den vielen verschiedenartigen Menschen ergonomisch passen. Dabei wurden fast alle am Markt befindlichen Systeme in einer empirischen Studie, mit über 400 Menschen über mehrere Jahre getestet, untersucht und ausgewertet. Dies hat einerseits zu Weiterentwicklungen seitens der Hersteller geführt, besonders aber zu eigenen innovativen Produkten, die heute exklusiv für **Betten-Schmidt** gefertigt werden.

NEUESTE ERRUNGENSCHAFT IM LIEGEZONENAUFBAU

Es gibt keine Matratzen für alle Menschen. Aber es gibt jetzt einen wählbaren Liegezonen Aufbau für alle Menschen passend. Mit der neuesten Entwicklung von **Betten-Schmidt, in Ditzingen-Hirschlanden** kann durch einen einmaligen variablen Innenaufbau im System für jede Körperform eine ergonomisch richtige Lage erreicht werden. Das Taschenfedersystem „Lux-Nuance“ wurde in der Fachliteratur und verschiedenen Fernsehsendern, zuletzt auch im SWR Praxis Dr. Weiss vorgestellt. Orthopäden, Physiotherapeuten und Heilpraktiker haben sich von dieser revolutionären Neuheit überzeugt und stehen hinter diesem Produkt.



Wir sind Ihr Team, wenn's um Physiotherapie geht!



Das **HandWerk** Physiotherapie ist Ihre Praxis für Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Massagen, Manuelle Lymphdrainage und medizinische Fitness. Außerdem sind wir für Sie da, wenn es um Rückenschule, Rehabilitationssport und Entspannung geht. Um aktiv(er) leben zu können, bieten wir Ihnen eine individuelle Betreuung im Bereich medizinischer Fitness und in medizinischen Kleingruppen an. Wir bieten Ihnen unsere Leistungen gegen eine ärztliche Verordnung an und rechnen mit Ihrer Krankenkasse ab. Gerne können Sie sich Ihre Behandlungen aber auch selbst kaufen. Sie erleben bei uns ein auf Ihre Ziele abgestimmtes Behandlungskonzept. Nach einer ausführlichen Befunderhebung beraten und behandeln wir Sie gerne bei allen Ihren Gesundheitsfragen. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, dass Sie nach Operationen, Verletzungen oder Krankheiten schnellstmöglich wieder mobil werden und somit an Lebensqualität gewinnen. Unsere Praxis ist hochwertig und reichhaltig ausgestattet, damit wir eine effiziente und wirkungsvolle Behandlung gewährleisten können. Sie sind unser wichtigster Besucher in unserer Praxis und stehen im Mittelpunkt unserer Bemühungen. Sie schenken uns Ihr Vertrauen und geben uns damit die Möglichkeit, unser Können zu beweisen. Lernen Sie uns kennen. Auch ohne gesundheitliche Beschwerden sind wir für Sie da. Zum Beispiel mit diesem Angebot:



Herbst - Aktion:



Ayurveda Massage

ayurvedische Rücken Massage 30 Minuten - 30,00 €
Kleine ayurvedische Ganzkörpermassage 45 Minuten - 40,00 €
Große ayurvedische Ganzkörpermassage 60 Minuten - 50,00 €

Dieses Angebot ist Gültig bis zum 30. November 2012

www.physio-handwerk.de

**HandWerk**
Physiotherapie

Kirchgartenstr. 5
71254 Ditzingen
Telefon 07156 - 438500

Auch als Gutschein erhältlich



fischbacher

Wohlfühlen durch gesunden Schlaf

Seit über 30 Jahren sind wir Ihr kompetenter Partner rund um individuelles Schlafen.
Mit uns starten Sie fit und erholt in den Tag!

Matratzen · Rahmen · Betten

Gailing Bietigheim Pleidelsheimer Str. 11-13 74321 Bietigheim Tel. 07142.99 39-0	Gailing Ludwigsburg Schwieberdinger Str. 104 71636 Ludwigsburg Tel. 07141.46 40 41	Öffnungszeiten Mo. – Fr. 9.30 – 19 Uhr Sa. 9.30 – 16 Uhr oder nach Termin
--	--	---

info@betten-gailing.de · www.betten-gailing.de · [f/Bettenhaus.Gailing](https://www.facebook.com/Bettenhaus.Gailing)



IHR BETTENHAUS.

Wunderbare Bereicherung für Frauen

– Geschäftliche Information –

Eine wunderbare Bereicherung ist im „**WeibsBuild**“, Zentrum für Bewegung und Wohlbefinden in Gerlingen, hinzugekommen. In den ausgesprochen angenehmen Wohlfühlräumlichkeiten, wo FRAU ihre Muskulatur an dem modernen, chipkartengesteuerten Gerätezirkel kräftigt, das vielfältige Kursangebot nutzt oder eine Wellnessmassage genießt, wird seit Mai noch mehr wohlgefühlt.

Claudia Bakal, Kosmetikerin mit Leib und Seele, verwöhnt und berät Sie von Kopf bis Fuß. Ob die individuelle Gesichtsbehandlung, dauerhafte Haarentfernung mit IPL, verschiedene Anti-Aging-Behandlungen (z.B. Sauerstoffbehandlung mit Hyaluron), Aknebehandlung, typgerechtes Make-up für spezielle Anlässe – der professionelle und freundliche Service begeistert.

Das gesamte Team von „WeibsBuild“ lädt am 20.10.2012 von 10h-16h zum TAG der OFFENEN TÜR ein.

Schnuppern und Ausprobieren der verschiedenen Kurse erwünscht. Neu hinzukommen wird BodyART. Ziel dieses Trainings ist es, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten. Pilates und ein orientalischer Tanzkurs werden mit ins Kursprogramm kommen. In sich abgeschlossen bieten diese Kurse die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsmethoden intensiver kennenzulernen und geben dem Körper den nötigen Raum negative alte Bewegungsmuster aufzubrechen und zu lösen. Erhöhte Energie steht zur Verfügung.

Wir freuen uns auf SIE.

WEIBSBUILD

ZIRKELTRAINING YOGA ERNÄHRUNG KURSE MASSAGEN



Tag der
offenen Tür

20. Oktober 2012
10.00 - 16.00 Uhr

Das Team von
WeibsBuild
lädt Sie ein!

Schnupperkurse* am 20.10.2012

- 11.00h Rückenvital 70+
- 12.00h Zumba
- 13.00h Orientalischer Tanz
- 13.30h Pilates
- 14.00h Zumba für Girlies (12-15 J.)
- 15.00h BodyArt
- 15.30h Yoga

Ganztags Zirkelschnupperkurse*

*Bringen Sie bitte Sportkleidung mit

ZENTRUM FÜR BEWEGUNG UND WOHLBEFINDEN GERLINGEN

HOLDERÄCKERSTR. 14 · GERLINGEN · (07156) 30 700 69 · WWW.WEIBSBUILD.DE

CLAUDIA BAKAL KOSMETIK
Alles für die Schönheit

- Individuelle Gesichtsbehandlung
- Dauerhafte Haarentfernung mit IPL
- Anti-Aging (mit Sauerstoff und Hyaluron)
- Aknebehandlung
- Hand- und Fußpflege
- Clean & Clear (Reinigungsbildung für Schüler)
- Make-up für jeden Anlass

Alle meine Produkte sind frei von
Parabenen, Paraffin und PEG.



Meine kleine Schönheitsfarm finden Sie im

WeibsBuild



IMPULS

ANETTE'S WELLNESS- UND GENUSSTRAINING

COACHING ENTSPANNUNG BEWEGUNG ERNÄHRUNG GENUSS

Anette Wendler-Krug Wellness-Bewegungstrainerin Gesundheits- und Mentalcoach
Stiegelgasse 23 www.impuls-wellness-coach.de
D-71254 Ditzingen-Heimerdingen anette@impuls-wellness-coach.de
+49 (0) 7152 90 64 467 www.facebook.com/ImpulsCoachingWellnessDitzingen

Was ist Wellness?

**Gesund leben,
sich wohlfühlen,
Genuss.**

– Geschäftliche Information –



Das aktive und selbstverantwortliche Bemühen um Gesundheit und das eigene Wohlbefinden mit dem Ziel, Gleichklang und Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele herzustellen, dauerhaft aufrecht zu erhalten und immer wieder auszubalancieren. Ich unterstütze und begleite Sie gerne dabei.

Bei mir bekommen Sie alles „aus einer Hand“.

Einfache, individuelle, wertvolle und in den Alltag integrier- und umsetzbare Möglichkeiten. Nutzen Sie Ihre Chance und lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, was Ihnen gut tut.

Gewinner, Gäste und Geduldige – Kurzinterviews mit netten Leuten!

Unsere „Zweite“ beim letzten Preisrätsel ist Frau **Gerda Böer** aus der Haldenstraße. Sie und ihr Mann, einst aus Stuttgart zugezogen, leben inzwischen seit 34 Jahren in Ditzingen. Sie konnten in dieser langen Zeit gut mitverfolgen, wie sich der damals neue Wohnort beständig weiterentwickelte. Mit jedem Jahr wurden sie heimischer hier, wo es durch Turn- und Tennisverein und in der Nachbarschaft bald immer mehr Freunde und gute Bekannte gab.



Das Ehepaar Böer verfolgt Veränderungen in Ditzingen auf recht regelmäßigem Wege: Seit den letzten Jahren laufen die beiden beinahe jeden Abend eine rund sechs Kilometer lange Runde um die Stadt herum oder auch mal quer durch die Wohngebiete, in jeder Jahreszeit und bei fast jedem Wetter! Auch an diesem regnerischen 25. September, an dem Frau Böer im Coffreez ihren zweiten Preis – den Stapel Lesestoff – entgegennimmt, waren sie und ihr Mann wieder laufen gewesen.

Das Dijou liest Gerda Böer gern, weil man in den Texten und auf den Fotos Namen und Themen wieder begegne, die einem zwar bekannt sind, über die man aber vielleicht länger nichts gehört habe. Ebenso sei es mit den Anzeigen: Man nehme beim Blättern bestimmte Angebote und Leistungen wieder wahr, die es ganz in der Nähe gibt.

Ella Haag, die den dritten Preis erhält, betont beim Kennenlerngespräch, dass sie eigentlich eine echte Hirschlanderin ist. Erst seit 1989 wohnen sie und ihr Mann in Ditzingen/ Herterhöfe. Landwirtschaft betreiben sie dort nicht mehr, aber sie und wohl auch die Nachbarn schätzen die Ruhe und Naturnähe des etwas abseits liegenden Wohngebietes.



Ella Haag arbeitet in einer Arztpraxis, sie kennt viele Ditzinger und mag die vielfältigen Einkaufs- und Erlebnisangebote im Stadtzentrum. An ihre Kindheit in Hirschlanden, das sie als sehr dörflich in Erinnerung hat, denkt sie gern zurück. Sie wohnten mitten im Ort, bis die die Familie 1963 auf einen Aussiedlerhof zog.



Herr Höer ist stellvertretend für seine Frau gekommen, die mit einem Infekt das Bett hüten muss. Er wird ihr den ersten Preis, wie schon üblich ein Vodafone Handy, aber selbstverständlich überlassen – das hat er versprochen! Eigentlich wollte er das Coffreez gleich nach der Preisentgegennahme wieder verlassen. Aber bei einem Glas Sekt kommen wir dann doch in ein richtiges Gespräch. Ich habe seine „dialektische“ Prägung in Leipziger Gefilden sofort herausgehört und gleich Heimatgefühle verspürt! Auf mein Nachfragen hin erzählt er, dass er 1989 als 16-Jähriger zusammen mit seinen Eltern die DDR verlassen habe – noch vor der Maueröffnung auf dem Weg eines Ausreiseantrages, der immer auch Bürokratie, Wartezeiten und Demütigungen mit sich brachte. Ein paar Monate später wäre es viel einfacher gewesen. Aber das ahnte ja keiner...

Christa Fischer



Preisübergabe in geselliger Runde (v.l.n.r.):
Inge Nunnemacher, Ella Haag, Rolf Lautner, Gerda Böer,
Christa Fischer und Herr Höer.

GEWINNER PREISRÄTSEL

Die Gewinner des Preisrätsels aus Heft 7:

1. Preis: Gudrun Höer-Rall
2. Preis: Gerda Böer
3. Preis: Ella Haag

Vielen Dank an Denis Lachner für die nette Unterstützung im Coffreez.

Buchstabenrätsel:

Mitmachen und gewinnen:

Preise unseres Rätsels Dijou 8 5/2012

1. Preis: **1 Vodafone Handy**

gestiftet von:



Vodafone Shop Ditzingen
Denis Lachner

2. u. 3. Preis: Buchpreis des FischerLautner-Verlags

Fragen an Gudrun Höer-Rall – die Gewinnerin des letzten Preisrätsels

Sind Sie eine Ur-Ditzingerin oder eine „Reigschmeckte“?

Fast Ur-Ditzingerin – wir sind nach Ditzingen gezogen, als ich vier Jahre alt war

Was sind Ihrer Meinung nach die Vorzüge und besonderen Eigenschaften „echter“ Ditzinger?

Das ist nicht einfach zu beantworten, denn ich finde, dass das Ditzinger Leben gerade davon profitiert, dass es „nicht nur“ von den „echten“ Ditzingern geprägt wird, sondern sich viele in Vereinen und den Kirchengemeinden am Gemeinwohl beteiligen und einbringen. Das ist aus meiner Sicht aber ein Vorzug aller Ditzinger und macht Ditzingen aus.

Welcher Ort in Ditzingen ist für Sie der lauschigste, allerschönste ...

Einen schönsten gibt es für mich nicht, aber als Mutter finde ich, dass es für Familien mit Kindern viele Möglichkeiten zum Spielen und Toben gibt und das Angebot eine breite Altersspanne abdeckt.

Und an welcher Stelle in der Gemeinde würden Sie am liebsten die Augen zumachen (oder sich die Nase oder die Ohren zuhalten)?

Wenn ich am Tennisheim vorbeifahre und bei Gegenverkehr in den Schotter ausweichen muss, weil die Straße bröckelt und nicht mehr breit genug für zwei Autos ist.

Vollenden Sie den Satz: „Ditzingen ist eine Stadt, die . . .

... nahezu alles zu bieten hat, was man braucht.

Wo in Ditzingen kommen Sie so gut wie nie hin, was haben Sie noch nie besucht?

Ich bin so gut wie nie in den Teilorten.

Und wo könnte man Sie relativ häufig antreffen?

Beim Einkaufen im Ort oder in der Bücherei.

Wenn Sie OB von Ditzingen wären: Was würden Sie auf der Prioritätenliste der nächsten Jahre ganz vorn platzieren?

Die Entscheidung bezüglich der Schullandschaft, so dass alle, die davon betroffen sind, damit leben können, aber vor allem im Sinne der Kinder und Jugendlichen.

Auf welche Ditzinger Veranstaltung freuen Sie sich in diesem Jahr?

In diesem Jahr kommt leider keines mehr, aber ich freue mich auf das nächste Hafenscherbenfest und das nächste Zeltcafé, denn dort ist immer jede Menge und für jeden Geschmack etwas geboten.

Was würden Sie einer japanischen Reisegruppe empfehlen, was man in Ditzingen unbedingt gesehen/erlebt haben muss?

Den „alten“ Teil auf dem Laien, den Stadtpark mit Schloss und sicherlich auch den alten Ortskern von Schöckingen oder auch ein Essen in einem der vielen guten Restaurants in Ditzingen.

Wir geben es zu: Deutlich weniger Einsendungen als bisher haben uns nach unserem letzten Preisrätsel erreicht – die veränderte Form und die Fragen waren einfach zu schwer! „Aber nur deshalb hab ich mich drangemacht“, erklärte unsere Preisträgerin Frau Böer. Trotzdem, das neue Preisrätsel ist wieder leichter und nur ein bisschen schwerer als die früheren!

Nehmen Sie von jedem Wort den in Klammern genannten Buchstaben und bilden Sie daraus das Lösungswort (gesucht ist eine Pflanze).

Eine kleine Hilfe: Alle 14 Worte beginnen mit „H/ h“.

1. Eine Nuss (oder ein Kopf) ohne Inhalt ist ... (3.)
2. Riesiger Mann (4.)
3. Ausscheidungsprodukt (3.)
4. Kleinstadt am Neckar (4.)
5. Ein als ebenso flink wie ängstlich geltendes Nagetier (3.)
6. Kopfbedeckung (3.)
7. Sich sehr beeilen (4.)
8. Mengenbezeichnung bzw. hügelartiges Gebilde (5.)
9. Gefährlicher Meeresbewohner (3.)
10. Akustisches Symptom eines Infekts (4.)
11. Gegenteil von dunkel (3.)
12. Kleidungsstück: Wer es trägt, soll angeblich in einer Beziehung/ Ehe das Sagen haben (2.)
13. Gegenteil von Liebe (3.)
14. Färbemittel, rot-orange (2.)

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Lösung: bitte auf eine frankierte Postkarte schreiben und senden an: Dimediaverlag, Siemensstr. 22, 71254 Ditzingen
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Einsendeschluss:** 15.11.2012. Der Gewinner wird im nächsten Dijou vorgestellt.



Äpfel mit Birnen vergleichen

Man soll bekanntermaßen Äpfel und Birnen nicht miteinander vergleichen. Wir aber konnten während unseres Besuches im Mostbesen Gommel in Heimerdingen nicht umhin, sehr verschiedene Formen von Äpfeln und Birnen zu vergleichen. Sie wurden uns in vergärter Form kredenzt, was viel weniger gut klingt, als die Säfte schmeckten. Einige „vergärte“ Äpfel jedenfalls schmeckten einer Person aus unserer Sechserunde so gut, dass diese Person später mit kleinem lustigen Schwips im Freien ankam. „Macht Most einen besonderen Schwips? ... Jedenfalls konnte ich herrlich schlafen und hatte kein bisschen Kopfweg“, gab die Person am nächsten Tag zu Protokoll. Die Nichtnennung des Namens und überhaupt dieser Vernehmungsstil haben einen Grund: Wir hielten uns zur Tatzeit, am 25. September 2012 von 19 bis 22 Uhr, in den Räumlichkeiten eines Mostbauern auf, der im Hauptberuf Kriminalkommissar ist.

Ungewöhnliche Kombination

Eine sehr ungewohnte Kombination zweier Berufe oder Berufungen zweifellos. Aber wenn Wolfgang Gommel dann zum Tisch kommt und (was er bei allen neuen Gästen so macht) vom Mosten im Allgemeinen und in der eigenen Familie im Besonderen erzählt, bezweifelt man nicht, dass er beide so verschie-

denen „Berufsaufgaben“ mit Überzeugung und Professionalität beherrscht. Most als eines der ältesten Kulturgetränke – er weiß, wovon er erzählt, und er weiß, wie man ihn macht!

Praktizierender Besenwirt ist er zwar nur zweimal und wenige Wochen im Jahr. Aber ein Obstbauer und Mostexperte mit inzwischen 19-jähriger Erfahrung ist er ganzjährig. Einer, der an den Traditionen und Obstwiesen des Strohgäus und den eigenen rund 200 Obstbäumen hängt. Man wird ja auch nicht von heute auf morgen zum Erzeuger schmackhafter und naturbelassener Säfte, Moste und Obstbrände, die die Gommels ganzjährig verkaufen.

Trotz des vom Vater übernommenen Grundwissens über das Mosten galt es damals, als Wolfgang Gommel überlegte, was er denn mit den so reichlich anfallenden Früchten der eigenen Wiesen anfangen könnte, erst mal viel zu investieren: Geld, Zeit und Kraft, um die erforderliche Ausrüstung anzuschaffen und die Doppelgarage zur gemütlichen Besenwirtschaft umzubauen. Zeit und Kraft waren auch erforderlich, um das Mostmachen gewissermaßen zu „studieren“. Während Wolfgang Gommel den Begrüßungstrunk – die „Gommelles“ – an unserem Tisch serviert, wird uns schnell klar, dass wir es mit einem Experten zu tun haben, der sich sehr umfangreiches Wissen über Sorten, Anbau- und Verarbeitungstechniken

und die Besonderheiten und heilsamen Wirkungen der Obstsäfte angeeignet hat. In einem der Fachbücher, das er bereitliegen hat (von Gudrun Mangold), lässt sich, „wissenschaftlich bewiesen“, nachlesen, dass Most u.a. eine wohltuende Wirkung auf Verdauung, Blutdruck und bei Infekten hat. In einem Zeitschriftenartikel, der über eine Tagung berichtet, steht dann sogar drin, dass Most schöne (größere?) Brüste mache!

Die „Kollektion“ mit verschiedenen Gommelschen Mosten (4,50 €), die auf einem runden Brett mit fünf Gläsern serviert wird, findet bei denen in der Runde, die heimische Moste teilweise schon seit der eigenen Kindheit kennen, „rundweg“ Zuspruch, obwohl die Geschmacksunterschiede von „Brettacher“ und „Bittenfelder“ oder „Classic mit Birne naturrein“ gewaltig sind. Jeder was er mag!



Wolfgang Gommel

Ich allerdings, most-unerfahren und vom Begrüßungs-Gommele – dem schwäbischen Caipirinha (Most mit Fruchtsaft und Sekt, Zitrone und kleinen Geheimnissen sehr süffig gemacht) anders eingestimmt, muss nach erstem Nippen an Holzbirne kurz überlegen, ob ich mich an die nächste Probe wage. Mit dem Gläschen Bittenfelder aber bin ich einverstanden!

Wirt mit Herz

Wolfgang Gommel ist ein sehr kommunikativer, umsichtiger und schneller Wirt. Trotz netter Gespräche sind wir schnell mit weiteren Kostproben der Gommelschen Köstlichkeiten versorgt und hinsichtlich der Speisen beraten, die wir bestellen können. Margarete Gommel, die Chefin der Küche, erweist sich ebenfalls als Expertin ihres Faches: Wir haben gut gewählt. Besenvesper und Wurstsalat (je 4,50 €) und der gut bestückte Besenteller (5,80 €), die uns serviert werden, schmecken hervorragend und passen perfekt zu den Mosten, denen wir weiter zusprechen.

Begonnen haben die Gommels damals zusammen mit ihren Eltern. Schon vor 19 Jahren gehörte die „besondere Küche“ zum eigenen Anspruch dazu. Nicht nur Sauerkraut und Wellfleischgerichte, wie in vielen Weinbesen üblich, sollten es sein, sondern auch typische, zum Most passende Vesper wie Limburger in saurer Zwiebelsoße (3,00 €) oder Kräuterkäsebrat (1,70 €). Die Besengäste schwärmen auch von den sehr guten Maultaschen, die im Heimerdinger Mostbesen „mediterran“ mit Käse überbacken in feiner Tomatensoße (4,50 €) gereicht werden. Die absoluten Renner sind bei den Gommels aber die zusätzlichen Speisen, wie sonn- und feiertags Spanferkel aus dem Steinbackofen (6,30 €), montags Käsefondue (8,50 €), dienstags bis donnerstags Kalbstafelspitz (7,00 €), freitags Mostbraten (in Most und Wurzelgemüse eingelegter Schweinebraten, 8,50 €) und samstags „Dinnetle“ (3,60 €), eine Art Flammkuchen in der Tradition der Backfrauen früher, die die Reste vom Brotteig mit Resten aus der Bauernküche belegten.

Besondere Atmosphäre

Das alles macht die besondere Atmosphäre in der „Gommelschen Garage“ aus. Die wissen inzwischen offensicht-



Besenatmosphäre mit dem schwäbischen Kulturgetränk Most

lich viele zu schätzen, die zu den regelmäßigen Gästen dieses besonderen Besens gehören. Aber was heißt schon regelmäßig ... Am 7. Oktober ist bereits der letzte Öffnungstag des 2012er Herbstbesens, und erst am 19. April 2013 ließe sich wieder was „Natürliches“ für schönere Brüste tun!

Mehr als 40 Gäste sollten (es gilt das Besengesetz!) es ja auch nicht sein, die bei Gommels pro Abend sitzen und genießen. Wenn es „pressiert“, empfiehlt sich zu reservieren – was in Besenwirtschaften ja eher unüblich ist.



Sorgt für Stimmung: Heinz Feucht

Die entspannte, heitere Atmosphäre dieses Abends wird auch dadurch geprägt, dass der Höfingener Musiker Heinz Feucht, schon über 80 Jahre alt, mit seinem Akkordeon aufspielt. Extra für uns arrangiert? Von wegen! Wolfgang Gommel erzählt, dass unterschiedliche Musiker aus der Umgebung gern mit ihrem Instrument vorbeikommen und spielen. Und im Vorraum halt ihren Hut hinlegen, für ein paar Münzen. So einfach ist das, und er muss da nichts organisieren!

Ein Geburtstagskind, das mit einer Freundin hierher zum Feiern gekommen ist, kriegt dann natürlich ein besonderes Ständchen.

Müssen sie ein wenig werben für ihren Besen, die Gommels? Der Besenwirt schüttelt den Kopf. Wer Most mag und

einmal bei ihnen war – der kommt wieder! Es gibt inzwischen viele Gäste, die schon Monate vorher anfragen und von weit her kommen.

Und manche Besenbesucher kommen seit Anfang an – so eine Wandergruppe aus Höfingen, die nun seit 19 Jahren hier Station macht!

Wenn wir zwei Tage später gekommen wären, hätten wir vom Dijou-Team übrigens alte Bekannte wiedergetroffen: Die Tagespflege vom „Guldenhof“. Wie jedes Jahr öffnen die Gommels ihren Besen für diese Gruppe ein paar Stunden früher (sonst werktags ab 16 Uhr), damit auch Rollstuhl und Rollator Platz finden. Die Senioren erfreuen sich nicht nur der gesundheits- und geselligkeitsfördernden Wirkung naturbelassener Säfte aus heimischer Region, sondern schwelgen in Erinnerung an frühere Zeiten, singen alte Volkslieder und lauschen Wolfgang Gommel, der auf Wunsch Geschichte und Geschichten über den Most erzählt. Oft reservieren die „Alten“ gleich Plätze für ihren nächsten Besuch mit Kindern und Enkelkindern. So bleibt die Kundschaft ewig jung.

Christa Fischer

Mostbesen Heimerdingen

**Ganzjähriger
Direktverkauf von
Most, Apfelsaft und
Obstschnäpsen**
**Nächste Besensaison:
Frühlingsbesen**
19.04.2013 bis 05.05.2013
Familie Gommel
Hemminger Str. 57, Heimerdingen
Tel. (0 71 52) 5 31 91
www.heimerdinger-mostbesen.de



Der Mann auf der Kiste

*Ralf Broghammer sorgt für die tiefen Töne.
In der Old Friends Blues Band spielt er auf einem
exotischen Instrument.*

Im Interview mit Rolf Lautner

RL: Du bist Lehrer an der hiesigen Realschule. Welche Fächer unterrichtest du?

Ralf Broghammer: Deutsch, Geschichte und EWG.

RL: Wissen deine Schüler, dass du auch Musiker in einer Band bist?

Ralf Broghammer: Ja, zum Teil. Eher aber die Älteren. Der eine oder andere Schüler hat sich auch schon auf einem Konzert blicken lassen.

RL: Seit wann bist du dabei?

Ralf Broghammer: Ich bin seit 2005 bei der Old Friends Blues Band.

RL: Du bist, so viel ich weiß, von Haus aus Schlagzeuger – aber auf einem doch recht exotischen Instrument.

Ralf Broghammer: Stimmt, ein Schlagzeug hab ich auch noch zu Hause und übe privat immer noch in einem umgebauten Hühnerstall. In der Band jedoch spiele ich auf der Cajon.

RL: Wie kamst du auf die Cajon?

Ralf Broghammer: In jungen Jahren habe ich viel Schlagzeug gespielt und das ohne Gehörschutz. Davon habe ich wohl auch einen Tinnitus bekommen und aufgehört zu spielen. Bei einem Peru-Aufenthalt im Jahr 2000 bin ich bei einer privaten Veranstaltung auf eine Cajon gestoßen. Dies war dann wieder der Türöffner zur Musik. Seit 2001 spielte ich dann wieder in einer Lehrerband Schlagzeug und Cajon.

RL: Was hat dich daran fasziniert?

Ralf Broghammer: Eigentlich die einfache Handhabung – jedoch hat das Instrument so seine Tücken. Die Herausforderung besteht darin, eine Kiste zum Grooven zu bringen und der Band einen musikalisch/rhythmischen Teppich zu legen.

RL: Laienhaft gefragt: Wie werden die verschiedenen Töne darauf erzeugt?

Ralf Broghammer: Eigentlich ist es ja nur eine Holzkiste. Je nachdem wohin man schlägt – oben an der Kante wird der Ton höher und knalliger und je näher der Mitte dann weicher.

RL: Ihr habt euch ja dem Blues und Rock verschrieben – das Ganze aber doch mehr oder weniger „unplugged“?

Ralf Broghammer: Der Gedanke war, den

Schwerpunkt auf Blues zu legen und dies mit einfachen Instrumenten zu erzeugen mit ähnlicher Instrumentierung wie bei den Klassikern.

RL: Spielt ihr lieber vor großem Publikum?

Ralf Broghammer: Wenn wir merken, dass es den Leuten Freude macht, ist es uns eigentlich egal, wenn es ein überschaubares Publikum ist. Eigentlich ist unsere Musik eher für kleinere Konzerte gedacht, sie funktioniert aber auch auf großen Bühnen.

RL: Nehmt ihr die Zuschauer auch während eines Konzertes wahr?

Ralf Broghammer: Ja. Die Stimmung schwappt über und wirkt sich massiv auf die Spielfreude aus.

RL: Wer ist dein musikalisches Vorbild?

Ralf Broghammer: Mark Brzezicki (Bands: Big Country, The Cult, ...) – Er ist an allem schuld! Dann noch Steve Gadd, wohl eine der Schlagzeugikonen, und Steve Jordan – ebenfalls eine Legende unter Drummern. Im Bereich Cajon sind in Deutschland sicherlich Matthias Philipzen & Martin Röttger, der hat die Cajon meiner Meinung nach deutschlandweit und deutlich darüber hinaus im Blues etabliert.

RL: Gibt es eine CD von Euch?

Ralf Broghammer: Momentan nicht. Eigentlich ist unsere Musik auch zum „Live“-Hören gedacht.



RL: Wie kam es zu eurem Bandnamen?

Ralf Broghammer: Der wurde von Armin diskussionslos vorgegeben (lacht).

RL: Wie oft probt ihr?

Ralf Broghammer: Wenn es die Umstände zulassen einmal pro Woche.

RL: Was prägt euren Sound?

Ralf Broghammer: Das Schlichte und die Instrumentierung mit Blechgitare, Kontrabass und Cajon.

RL: Hattet ihr auch schon größere Pannen?

Ralf Broghammer: Ja. Wir sind inzwischen Meister darin, unsere Vergesslichkeit zu kaschieren, und haben nicht immer alles am Start.



Old Friend Blues Band

RL: Wie schaut eure Zukunft aus?

Ralf Broghammer: Wir streben an, uns stetig zu verbessern, sind immer auf der Suche nach neuen, passenden Stücken und den Bandnamen zu leben.

RL: Wie ist euer Umgang untereinander? Wer bestimmt den Stil?

Ralf Broghammer: Unser Umgang ist geprägt von einer großen Ehrlichkeit, verbunden mit produktiver Kritik. Dazu wird viel gelacht! Prägend für unseren Musikstil ist Armin.

RL: Was bedeutet es dir, Musik zu machen?

Ralf Broghammer: Es ist tatsächlich dieses Abschalten. Der Alltag bleibt vor der Probe-

raumtür, Musikmachen ist ein Ausgleich zum Stress und der Hektik, die jeder so hat.

RL: Hast du noch Lampenfieber?

Ralf Broghammer: Ja klar. Man kennt oft Leute im Publikum und präsentiert sich. Lampenfieber ist aber auch wichtig, um Leistung abzurufen.

RL: Was ist dein größter Wunsch als Musiker?

Ralf Broghammer: Dass ich es noch lange machen kann und dass es die Band noch lange gibt. Außerdem möchte ich noch weiter dazulernen. Dazulernen hält frisch.

RL: ... und der größte Wunsch als Lehrer?

Ralf Broghammer: Dass ich selbst mehr

Ruhe und Geduld habe.

RL: ... und was wünschst du dir für deine Schüler?

Ralf Broghammer: Dass sie die Chance bekommen, wieder Kind sein zu dürfen, und das erfahren, was realistisch ist und ihnen entspricht.

Cajon

Bedeutung:

spanisch „Kiste“

Ursprung:

Lateinamerika, Peru/Kuba

Da Sklaven das Spielen auf Instrumenten verboten war, um deren Kultur zu brechen, behelfen sich diese mit einfachen Mitteln wie Kisten oder Schubladen.

Anfänge in Europa:

Die Cajon etabliert sich in der Flamenco-Musik in Spanien.

Populärer Schlagzeugersatz:

Popularitätsschub in den letzten zehn Jahren in nahezu allen Musikstilen.

Es werden inzwischen verschiedene Bauarten mit verschiedenen Innenleben, Größen und Formen angeboten.



Old Friends Blues Band LIVE:

Fr. 12.10. Ludwigsburg Brauhaus

Sa. 24.11. Reutlingen, J7 Hairlounge

Sa. 08.12. Pfullingen, Old Bison Saloon

Mo. 24.12. Reutlingen, Kali-Bar (10.30 Uhr)



Armin Lonsinger: Gitarre; **Frank Huber:** Rhythmusgitarre, Gesang;

Ralf Broghammer: Cajon und Percussion; **Oliver Mascha:** Kontrabass und Gesang

www.olderfriendsblues.de



Sanitätshäuser
Orthopädietechnik
Orthopädie-Schuhtechnik
Medizintechnik
Homecare
Rehatechnik

Für Ihr Plus an Lebensqualität.

Alles zum Thema Gesundheit, Orthopädie, Medizintechnik und Rehabilitation – alles unter einem Dach, alles aus einer Hand. Im Vital-Zentrum Glotz stimmen Leistung, Kompetenz und Service. Hierher kommt man nicht nur, weil man ein Rezept hat, sondern weil man Beratung und Hilfe sucht – und findet.

Weitere Standorte:

S-Feuerbach, im „Haus der Gesundheit“, Stuttgarter Str. 33

S-Weilimdorf, am „Löwen-Markt“, Solitudestr. 213

S-Zuffenhausen, Sanitätshaus Zuffenhausen, Ludwigsburger Str. 126

S-Degerloch, Sanitätshaus Degerloch, Epplerstr. 5

S-Bad Cannstatt, am „Daimlerplatz“, König-Karl-Str. 32

S-Bad Cannstatt, Atemzentrum Stuttgart im Krankenhaus vom Roten Kreuz

Bad Urach, Klinikwerkstatt in den Fachkliniken Hohenurach



Vital-Zentrum

Sanitätshaus Glotz GmbH

70839 Gerlingen, Dieselstr. 19-21

Telefon 0 71 56 / 1 78 98-0

www.glotz.de

Seit 15. September 2012
auch in S-Zuffenhausen

GLOTZ
Das + an Lebensqualität



Du brauchst deinen Rücken. Dein Rücken braucht Kraft.

Geben Sie Ihrem Rücken, was er braucht: effizientes Krafttraining.
Vereinbaren Sie einen Termin für Ihr kostenloses Einführungstraining.

Stuttgart-Feuerbach

Stuttgarter Straße 23

Telefon (0711) 25 35 90 50

🅑 320 kostenlose Parkplätze

3x in Stuttgart – www.kieser-training.de

* Gültig nur für Neukunden, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**1 Monat kostenlos
testen bis 10.11.2012***

**KIESER
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT