

Stiftschor sucht Sänger

Musik Verstärkung in allen Chorstimmen ist gefragt, geprobt wird mittwochs.

Horb. Im Januar dieses Jahres hat Reinhard Kluth die Leitung des Stiftschores übernommen. Er ist über Horb hinaus insbesondere durch seine Orgelkonzerte bekannt. Kluth hat vor über einem Jahr seine Tätigkeit als Kantor und Kirchenmusiker hier in der Kirchengemeinde aufgenommen. Mit ihm werden neue Akzente in der Chorarbeit gesetzt. Die Probenarbeit für die Karwoche und für Ostern hat bereits begonnen. Beim Festgottesdienst am Oster Sonntag wird die Missa prima von C. Crassini erklingen. Begleitet wird der Chor von einem Bläserensemble unter der Leitung von Norbert Gefeller. Festliche Osterchoräle stehen ebenfalls auf dem Probenplan.

Für alle, die gerne singen, wäre jetzt die richtige Zeit, in den Chor zu kommen. Diese Einladung ergeht auch an alle, die nur für dieses Osterprojekt mitsingen möchten. Der Stiftschor freut sich über jede Verstärkung in allen Chorstimmen. Der Stiftschor probt immer mittwochs von 19.30 bis 21 Uhr im Steinhaus. Gerne gibt die Vorsitzende Elisabeth Dettling nähere Auskunft, Telefon: 0 74 51/38 19 oder mobil 01 73/6 57 70 49.

Musikverein hat Hauptversammlung

Dettingen. Der Musikverein Dettingen hält seine Hauptversammlung am Samstag, 24. Februar, ab 20 Uhr im Schützenhaus ab. Neben den Berichten des Vorstands wird auch der Dirigent über seine Tätigkeit informieren. Anträge können bis Samstag, 17. Februar, an den Vorsitzenden Rolf Sikeler gerichtet werden.

TuS Betra lädt zum Stammtisch

Betra. Der nächste Stammtisch des TuS Betra findet heute, 16. Februar, um 18.30 Uhr im Sportheim statt. Zu essen gibt es Rote Wurst vom Grill.

Kunst, Kaffee und Musik

Hechingen. An diesem Sonntag ist die Villa Eugenia in Hechingen wieder von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Der Förderverein bewirbt mit Kaffee und Kuchen, Friedrich Schuster spielt Barockharfe. Im Obergeschoss der Villa findet die Finissage zur Ausstellung VISION UND GESTALT mit Malerei und Grafik der Nagolder Künstlerin Ingrid Ritterbusch und mit Skulpturen von Ela Hartelt statt. Ein letztes Mal sind die beiden Künstlerinnen persönlich in der Galerie anwesend und stehen zum Künstlergespräch bereit. Am Samstag davor ist die Ausstellung von 15 bis 17 Uhr geöffnet.

Gottesdienste zur Fastenzeit

Mühlen. Zu Beginn der Fastenzeit lädt die evangelische Kirchengemeinde Mühlen zu zwei Gottesdiensten am Sonntag, 18. Februar, ein. Sie beginnen um 9.20 Uhr in der Remigiuskirche Mühlen, um 10.30 Uhr in der Friedenskirche in Mühringen. Das diesjährige Fastenthema der evangelischen Kirche Deutschland lautet „Zeig dich! Sieben Wochen ohne Kneifen“. Ausgehend davon wird Pfarrer Johannes Unz im Gottesdienst der Frage nachgehen, wie Menschen zu ihrer Lebenshoffnung stehen und sie nach außen hin zeigen.

Üben mit der Poolnudel

Freizeit Steigende Teilnehmerzahlen zeigen Matteo Ghilardi, dass seine neuen Reha-Kurse im Eutinger Lehrschwimmbecken gut ankommen. *Von Alexandra Feinler*

Kennenlernen nach der Winterpause“ heißt es beim Aufwärmen. Hanne und Brigitte werfen sich immer wieder den Schwimmball zu und stellen sich gegenseitig Fragen. Das gute Miteinander ist Übungsleiter Matteo Ghilardi wichtig, denn die Teilnehmer müssen einige Team-Übungen umsetzen. Das wird bereits am Anfang der Rehabilitations-Sport-Stunde deutlich, wenn alle Teilnehmer auf Kommando im Kreis laufen und gleichzeitig die Richtung wechseln.

Übungen mit der Poolnudel, dem Schwimmbrett oder Bällen folgen. Immer wieder macht Matteo Ghilardi das Programm, bei dem alle Körperteile in Bewegung kommen, am Beckenrand vor. Die Teilnehmer treten auf der Stelle und ziehen ihre Füße zum Schwimmbrett, das sie in den Händen halten. Ghilardi gibt Tipps: „Wer keine Probleme mit der Hüfte oder dem Knie hat, geht ins Tiefe und nimmt das Bein weit nach oben.“

Breite Vielfalt an Übungen

An die Grenzen gehen, aber diese nicht überwinden, ist ein Grundsatz des Reha-Kurses mit Matteo Ghilardi. Seit November wird dieser immer montags von 18 bis 19 Uhr und aufgrund der hohen Nachfrage seit Dezember auch immer freitags angeboten. Die meisten Teilnehmer kommen aus der Gemeinde Eutingen und der Region, erklärt der Reha-Sport-B-Lizenztrainer und Aquafitness-Trainer. Aktuell nehmen zehn Teilnehmer am Montags- und sieben am Freitagkurs teil. „Mehr als zwölf Teilnehmer gleichzeitig möchte ich in Eutingen nicht in den Kurs nehmen, da das Becken niedrig ist und ich nicht guten Gewissens die gesetzlich möglichen 15 Personen ‚reinquetschen‘ möchte. Da hätte niemand mehr Spaß“, sagt Ghilardi.

Bei seiner Übungsvielfalt gehen die Teilnehmer immer wieder ins Tiefe. Bei der Übung „Schwimmbrett auf den Boden drücken“ gehen vor allem die weiblichen Teilnehmer doch ins



Die REHA-Kurse mit Übungsleiter Matteo Ghilardi im Eutinger Lehrschwimmbecken nehmen diese Teilnehmer mit viel Freude wahr.

Bild: Feinler

Niedrige. „Da ist es einfacher“, beschreibt Brigitte. Sie nehme gerne regelmäßig am Reha-Sport im Eutinger Lehrschwimmbecken teil. „Ich war früher im Fitnessstudio, aber da hab ich nicht so viel gemacht wie hier“, sagt der Eutinger Dieter Scholz. Er habe bereits beim ersten Mal gemerkt, dass ihm die Übungen sehr viel bringen würden. Deshalb komme er immer montags und freitags zum Kurs ins Lehrschwimmbecken in der Eutinger Turn- und Festhalle.

Gut für die Sturzprophylaxe

„Matteo macht das super“, beschreibt Teilnehmer Erich begeistert. Nach einer OP habe er einen Reha-Sport im Wasser gesucht und nutze diesen nun zwei Mal wöchentlich. Die Teilnehmer be-

wegen jedoch nicht nur ihre Muskeln, sondern erfahren mehr zu Themen wie Sturzprophylaxe. Die Teilnehmer bewegen sich mit dem Schwimmbrett senkrecht vor dem Bauch durchs Becken. „Nun laufen wir rückwärts, aber bitte auf die anderen Rücksicht nehmen“, gibt Matteo Ghilardi an und hakt nach: „Das ist nicht so leicht vorwärts, nicht wahr? Doch damit tun wir was zur Sturzprophylaxe.“

Immer wieder gibt der Übungsleiter den Teilnehmer auch Zeit, alle Glieder zu lockern und kurz durchzuatmen. „Im Wasser wird das Herz-Kreislaufsystem nicht so sehr belastet wie an Land“, beschreibt er, während alle schnell durchs Wasser gehen. Mit den Schwimnudeln können sie sich vom Wasser tragen lassen. Denn

immer einer der Teilnehmer zieht einen anderen. Nach den zahlreichen Übungen gibt Matteo Ghilardi noch ein paar Dehnübungen vor.

Mitmachen beim Reha-Sport könne jeder, der den Kurs von seinem Arzt verschrieben bekomme oder der sich eine Zehnerkarte bei Matteo Ghilardi holt. Im Namen des ASV Bildechingen und des SFB Horb bietet er die Kurse an. Bei starker Nachfrage könne er das Kursangebot auch auf andere Tage ausweiten. Wer Interesse habe, könne gerne zum Reinschnuppern vorbeischaun.

Info Weitere Informationen gibt es bei Matteo Ghilardi per Mail unter rehasport@gmx.de oder telefonisch unter 0 74 51/2 04 42 64.

Das Sonnenlicht ins Haus holen

Wirtschaft Wolfgang Endrich präsentiert Joachim Fuchtel revolutionäre Beleuchtungstechnik.

Nagold. Der Einfluss des Sonnenlichts auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen ist nach Ansicht von Wolfgang Endrich noch „weit gigantischer“ als bislang angenommen. Der Gründer der Euro-Lighting GmbH hat dem CDU-Bundestagsabgeordneten Hans-Joachim Fuchtel ein neues Produkt präsentiert, das seiner Meinung nach den Leuchtmittel-Markt revolutionieren wird.

Der Nagolder Unternehmer hat auf einer koreanischen Messe eine Weiterentwicklung der Leuchtdioden und der damit verbundenen Leuchtmittel gefunden. Bei den bislang auf dem Markt befindlichen Leuchtdioden fehlten für den Menschen wichtige Wellenlängen, oder sie seien nur sehr schwach ausgebildet, erläutert Endrich, und zwar auch im nicht sichtbaren Bereich des Lichtes, also ultraviolett und infrarot. Diese Wellenlängen seien jedoch für die menschliche Gesundheit außerordentlich wichtig. Die neuen Leuchtdioden kämen dem Sonnenlicht mit 98 Prozent sehr nahe.

Das beim Sonnenaufgang sichtbare bläulich-weiße Licht erzeuge ein Hormon, das die Aufwachphase des Menschen steuere. Im Tagesverlauf werde der Botenstoff



Wolfgang Endrich (links) präsentiert dem CDU-Bundestagsabgeordneten Hans-Joachim Fuchtel die neuen Lichtquellen. *Privatbild*

„Serotonin“ produziert, der ihn fit halte. Gleichzeitig pusche der Botenstoff „Cortisol“ den Menschen zur maximalen Leistungsfähigkeit. Insgesamt sei das ein komplizierter Vorgang, der jeden Tag im Körper des Menschen vor sich gehe.

Fehlten einige Botenstoffe, erzeuge dies Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Depressionen sowie andere unerwünschte Nebeneffekte. Entscheidend sei die Melatonin-Erzeugung am Nachmittag und Abend. Die werde aufgrund langen Fernsehens oder Computerarbeiten durch das bläuliche Lichtes behindert. Dadurch werde das Frischegefühl am Morgen reduziert. Sowohl die Augen als auch die menschliche Haut seien Senso-

ren, die die entscheidenden Wellenlängen im Spektrum der Sonne aufnehmen und den 24-Stunden-Rhythmus beeinflussten.

Diese Erkenntnisse seien zwar nicht neu, betont Endrich, sie wurden bisher in der Praxis jedoch nicht umgesetzt. „Auch ich war zunächst skeptisch“, gesteht der Unternehmer, als er den Parlamentarischen Staatssekretär mit den neuen Leuchtmitteln konfrontiert, die laut Hersteller die für den Körper wichtigen Wellenlängen produzieren.

Bei einem Versuch hätten sich 82 Prozent von über 100 Probanden unter dem Einfluss dieses Lichtes viel besser gefühlt und Kleingedrucktes teilweise wieder

lesen können. Endrich präsentierte dem Bundestagsabgeordneten eine Untersuchung der Columbus Universität in Ohio, wonach ein Mangel an hellem Tageslicht in der Kindheit offenbar kurzsichtig macht. Eine Schlüsselrolle spiele dabei der Botenstoff Dopamin, der den Tag-Nacht-Rhythmus des Auges regelt. Forschungen würden nahelegen, dass Kinder täglich drei Stunden hellem Tageslicht ausgesetzt sein sollten. Hellere Klassenräume und Tageslichtlampen würden der Kurzsichtigkeit ebenfalls vorbeugen.

Endrich glaubt, dass die neuen Produkte das Denken über Licht verändern werden. Mit den Lichtquellen, die dem Sonnenlichtspektrum nachempfunden sind, könne morgens die Müdigkeit vertrieben, das Wohlbefinden und die Konzentration am Tag gesteigert und das Schlafverhalten verbessert werden.

„Wir sind einen entscheidenden Schritt weiter und die ersten in Deutschland, die Lampen verschiedener Art einschließlich Birnen, liefern können“, sagt der Unternehmer. Deshalb sucht er Schulen, Altersheime und Hospitäler, die die neuen Leuchtmittel auf ihre Wirksamkeit testen.

Eine Dame mit 86 Jahren habe ihm berichtet, dass sie unter dem neuen Licht abends keine Brille mehr benötige und sogar dünne Fäden beim Stricken wesentlich besser sehen könne.

Baumaßnahmen und Jagd im Rat

Weitingen. Der Ortschaftsrat tritt am kommenden Montag, 19. Februar, um 19 Uhr zu seiner nächsten Sitzung zusammen. Auf der Tagesordnung stehen eine Information über die öffentliche Baustellen, verschiedene Bausachen, die Beratung des Haushaltsplans 2018, die Verpachtung des gemeinschaftlichen Jagdbezirks Eutingen im Gäu, die Vorstellung und Verabschiedung des Feuerwehr-Bedarfsplans, die Satzung über den Kostenersatz für Leistungen der Freiwilligen Feuerwehr der Gemeinde Eutingen im Gäu, die Genehmigung von verschiedenen Baumaßnahmen mit Baubeschluss für das Jahr 2018, unter anderem die Verlegung des Gehwegs und des Stellplatzes beim Gebäude Eyacher Straße 49, sowie die Sanierung der Treppenanlagen zwischen Buchenweg und Jahnstraße.

Tennis-Club zieht Bilanz

Weitingen. Der Tennis-Club (TCW) hält am Samstag, 10. März, um 13 Uhr seine Jahreshauptversammlung im Gäu-Pub „Krone“ ab. Neben den Berichten der Vorstandschaft stehen auch Neuwahlen auf der Tagesordnung. Turnusgemäß stehen Wahlen an. Zu wählen sind unter anderem der stellvertretende Vorsitzende, der Kassier und Sportwart. Außerdem werden die Mitgliedsbeiträge und Arbeitsstunden sowie das Jahresbudget für 2018 festgelegt. Anträge zur Versammlung sind bis spätestens zum 3. März schriftlich beim Vorsitzenden Marco Sailer oder per E-Mail über „aaron.sailer@gmx.de“ eingereicht sein.

ANV lädt zur Versammlung

Weitingen. Zu seiner Jahreshauptversammlung lädt der Angel- und Naturschutzverein (ANV) am Samstag, 24. Februar, um 19.30 Uhr in sein Vereinsheim „Scheune“ bei der Weitingen Mühle in Eyach ein. Neben den Berichten der Vorstandschaft und Funktionsträger stehen auch Neuwahlen, der Haushaltsplan 2018 und Ehrungen auf der Tagesordnung. Wünsche und Anträge müssen bis spätestens eine Woche vor der Hauptversammlung schriftlich beim ersten Vorsitzenden Harald Dold eingegangen sein.

Tag der ewigen Anbetung

Weitingen. Die katholische Kirchengemeinde Sankt Martinus feiert am Mittwoch, 21. Februar, ihren jährlichen Tag der ewigen Anbetung. Der traditionelle Termin am 10. Februar wurde wegen der Fasnet verlegt. Beginn ist um 15 Uhr mit einer Eucharistiefeier. Um 16 Uhr folgen eine allgemeine Betstunde und um 17 Uhr eine für Kinder und Jugendliche. Die Schlussandacht mit sakramentalem Segen beginnt um 17.30 Uhr.

Seniorentreff am 22. Februar

Eutingen. Das Seniorentreff-Team lädt am Donnerstag, 22. Februar, um 14 Uhr zum Seniorennachmittag in die Pfarrscheuer in Eutingen ein. Am gemütlichen Nachmittag wird neben Kaffee und Kuchen ein Programm angeboten. Die Termine sind am 22. März, 19. April, 17. Mai, 14. Juni, 19. Juli, 20. September, 18. Oktober, 22. November und 13. Dezember. Über neue Gäste freuen sie sich. Wer eine Fahrgelegenheit benötigt, kann sich bei Renate Müller unter Telefon 074 59/40 53 41 melden.