



**DRK-Bereitschaft Sulz-Nord bildet sich erfolgreich fort**  
Sulz, Seite 7

**Bei den Dornhaner »Lausern« stimmt das neu gegründete Jugendforum zuversichtlich**  
Dornhan, Seite 17



**Die Mehlbeere soll die Schüler begleiten**  
Vöhringen, Seite 22

Nummer 16

Samstag 30. April 2011

3. Jahrgang

## Kopf der Woche



**Jetzt hat eine Meisterin das Sagen**

Der Meister macht Platz – und gibt den Stab einer Meisterin weiter: Ute Deger beerbt Uwe Göttler. Der war elf Jahre lang Chef im Haus

bei den Glatter Schlosshexen. Jetzt gibt es eine Hexenmeisterin. Die kennt sich mit dem Amt übrigens bereits gut aus, immerhin war Ute Deger bisher schon Stellvertreterin. Und gerade im Amt, hat sie auch schon ihre erste politische Äußerung getan: Das werde auch so bleiben, versicherte sie Ralf Knura, dem Vorsitzenden des Sportvereins auf dessen Hinweis, dass er es klasse finde, dass die Schlosshexen den Sportlerball mitgestalten. Sie sprach sich damit für den Erhalt einer lebendigen Fleckenfasnet aus.

## TERMINÜBERSICHT:

- 30.4. ist in Dornhan Frühlingsfest mit Krämer- und Flohmarkt
- 1.5. wird auf dem Kirchberg Klosterfest gefeiert
- bis 8.5. zeigt Gerda Schaefer in Glatt ihre Malerei

Seite 11

## DIE WOCHE IM BLICK:

- Mit spannenden Projektarbeiten machen Schüler verschiedener Schulen auf sich aufmerksam. Manchmal profitiert die Öffentlichkeit ganz unmittelbar.

## Beim Fasten sollte man Spaß haben

Ralf Moll bietet in Bergfelden mit Erfolg typgerechtes Fastenwandern an

»Lachen ist basisch«, steht auf den Bällen, und lachen soll man auch im Bergfelder Fastenwanderzentrum Birkhalde, wo Ralf Moll das von ihm entwickelte typgerechte Fasten anbietet.

Foto: Schnekenburger



Von Bodo Schnekenburger

**Sulz-Bergfelden. Nicht Leid, sondern Spaß soll der Aufenthalt in Bergfelden bedeuten – meint Ralf Moll. Er betreibt ein Zentrum, in dem nach einer von ihm entwickelten Methode Fastenwandern angeboten wird. Mit Erfolg.**

Vier Interessenten ließen sich bei der ersten Fastenwanderwoche 1996 auf das Thema ein. Längst sind es nicht mehr nur die 20 Personen, die jede

Woche neu zum Haus Birkhalde reisen, die auf diesem Wege ihren Körper auf Vordermann bringen wollen. Es gebe für jede Woche eine Warteliste von mehr als einem Dutzend Personen, berichtet Moll. Die Größe der Gruppen will er aber nicht verändern. Denn der persönliche Bezug würde darunter leiden. Menschen, die sich ihm und seinem Team anvertrauen, müssen sich auch als Individuum wahrgenommen, wohl fühlen. Punkt. Und größere Gruppen würden weniger Zeit bedeuten. Das passt nicht.

Und das Konzept kommt an: Inzwischen sind 60 Prozent der Teilnehmer der Fastenwanderwochen »Wiederholungstäter«, weitere 20 Prozent kommen auf Empfehlung. Vor allem Frauen nutzen das Angebot. Zunächst alleine: »Die Männer finden 1000 Ausreden, bis sie sich doch mit hierher bringen lassen.« Dann freilich wendet sich das Blatt. Die Rückfallquote beträgt glatt 100 Prozent. Das heißt: Männer finden das typgerechte Fastenwandern schlicht spitze.

► Seite 2

## In Kürze



### Der Geschichte auf der Spur

Sulz. Historische Plätze und Gebäude listet die neue Broschüre »Historischer Stadtpaziergang« der Stadt Sulz auf. Das Brunnenhaus am Brunnenbach (Bild: bos), das 1857 in Anlehnung an einen Tempel errichtet wurde, ist eine Station. Um den »Historischen Stadtpaziergang« feierlich einzuweihen, werden am Samstag, 30. April, ab 14.30 Uhr kostenlose Stadtführungen angeboten. Treffpunkt ist am Marktplatz.

### »Die Wiege« und VHS laden zum Kau-Vortrag

Sulz. Damit der Esstisch nicht zum Stresstisch wird, veranstalten das Familienzentrum »Die Wiege« und die Volkshochschule am Dienstag, 24. Mai, ab 19 Uhr in der Elly-Heuss-Knapp-Schule einen Vortrag zum Thema Ernährung ab dem ersten Lebensjahr. Referentin ist Andrea Frick. Der Vortrag ist geeignet für Eltern mit Kindern im Alter von zehn Monaten bis drei Jahren. Informationen gibt es unter 07454/9809601 oder per E-Mail an [essconcept@t-online.de](mailto:essconcept@t-online.de).



### Maihockete der Vereine

Dornhan-Marschalkenzimmern (rö). Die Vereinsgemeinschaft Marschalkenzimmern veranstaltet am heutigen Samstag, 30. April ab 17 Uhr anlässlich der Aufstellung des Maibaums durch die Feuerwehr eine Hockete im Zelt neben dem Rathaus. Die Kapelle des Musikvereins wird die Gäste der Hockete unterhalten. Außerdem haben die Ortschaftsräte den Pavillon am Spielplatz überarbeitet (Bild: Rössler).

### VdK-Ortsverband feiert seinen 60. Geburtstag

Vöhringen-Wittershausen/Sulz-Sigmarswangen. Der VdK-Ortsverband Wittershausen/Sigmarswangen feiert am heutigen Samstag, 30. April, im Gasthaus Linde (»Fuzzy«) in Wittershausen sein 60-jähriges Bestehen. Die Feier beginnt um 14 Uhr. Im Anschluss an das Fest zum runden Geburtstag findet die Mitgliederversammlung statt. Dort werden nicht nur Regularien abgehandelt, sondern auch langjährige Mitglieder für ihre Treue geehrt werden.