

„Der Druck muss raus aus der Sache“

„Erfolgsmacher“ Patric Heizmann verbindet Entertainment mit Ernährungstipps

Von Kornelia Hörburger

TUTTLINGEN-MÖHRINGEN - Fitness-Coach und Bestseller-Autor Patric Heizmann bringt sein in 24 Jahren erworbenes Wissen bei TV-Auftritten und in Bühnen-Shows unterhaltsam unter die Leute. Mit dem Vortrag „Meine Gesundheit – mein Kapital“ ist Heizmann am Donnerstag im Rahmen der „Erfolgsmacher“-Reihe in der Angerhalle zu Gast gewesen. Mehr als 260 Besucher haben sich von den Entertainer-Qualitäten des Freiburgers überzeugt.

„Sie werden heute von mir keine Verbote hören“, verspricht Heizmann seinen Zuhörern eingangs. „Wir wissen doch alle, wie gesunde Ernährung aussieht: weniger Kohlehydrate, viel Gemüse und Protein, keine Angst vor Fetten – dazu Krafttraining, um durch Muskelaufbau den Grundumsatz zu erhöhen. Heizmanns Tipps sind nicht neu, aber humorvoll verpackt.“

„Wir haben kein Wissensproblem, sondern ein Umsetzungsproblem“, hält der Fitnesstrainer fest. Deshalb vermittelt er sein Wissen nicht auf rein rationaler Ebene: „Ich spreche in Bildern, um Emotionen zu wecken.“ Seine Metaphern ziehen sich durch den ganzen Abend: der Körper als eine Stadt mit einem „Straßennetz“ aus Blutbahnen, mit „Organ-Fabriken“ wie der Leber als „Entgiftungsfabrik“, und dem Gehirn als alles koordinierendes „Rathaus“.

Die nötige Energie liefern „Muskel-Kraftwerke“: Fette verbrennen dort laut Heizmann langsam wie Briketts, Kohlenhydrate wie schnell entflammendes Papier, Alkohol gar wie Kerosin. Der hohe Blutzuckerspiegel nach dem Genuss einer Brezel löse im Gehirn einen wahren „Synapsen-Fasching aus“, werde aber von der Bauchspeicheldrüse wieder herunterreguliert, sodass das Gehirn erneut dringend Zucker fordert. „Die Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels ist einer der Gründe, warum wir immer ‚flauschiger‘ werden“, sagt Heizmann.

Heizmann fordert keinen generellen Verzicht. Er rät zu „etwas weniger Kohlehydraten“: „Ersetzen Sie einfach unter der Soße Kartoffeln, Reis und Nudeln durch Gemüse“, rät



Patric Heizmann verpackte bewährte Tipps in einem humorvollen Beitrag.

FOTO: KORNELIA HÖRBURGER

der Fitness-Coach. Fett in den Soßen sieht er dabei nicht als Problem, es treibe den Blutzucker nicht in die Höhe. Wichtige Bausteine liefere dem Körper dreimal am Tag eine Portion Protein, auch für „Haut, Haare und Nägel. Das ist Makeup von innen!“

Eier wertvolle Proteinquelle

Eier rehabilitierte Heizmann als wertvolle Proteinquelle. „Gesundheitsextrakt geben das Eigelb ihrer Katze – und die wird steinalt.“ Dabei rühre die „Eigelb-Cholesterin-Hysterie“ von einem Irrtum: Erkrankt an zuviel Cholesterin waren vor 100 Jahren „Versuchskaninchen“ nach deren Aufzucht mit Eigelb. „Das waren aber vegetarische Kaninchen!“

Als sportliche Ergänzung empfiehlt Heizmann effizientes Krafttraining. Häufig werde der Kalorienverbrauch bei Hobby-Ausdauertraining überschätzt und nach dem Sport mehr importiert als zuvor verbraucht wurde. Muskelaufbau forcieren dagegen den Rund-um-die-Uhr-Verbrauch in den „Kraftwerken“. Liegestützen in Varianten für Anfänger bis zu Fortgeschrittenen demonstriert Heizmann dann auch gleich als Beispiel-Übung auf der Bühne.

„Der ‚innere Schweinehund‘ bewacht unsere Gewohnheiten“, erklärt Heizmann. Nur starke Emotionen könnten eine schlagartige Änderung unseres Essverhaltens auslösen: „Frisch verliebt sein – nackt besser aussehen wollen – das könnte klappen“, sagt Heizmann. Für alle anderen empfiehlt Heizmann, an einem einzigen Tag pro Woche, dem „perfekten Tag“, seine Ratschläge umzusetzen. Die positiven Gefühle lösten unbewusste Verhaltensänderungen auch an den anderen Tagen aus.

Zwei Vorträge folgen noch in der diesjährigen „Erfolgsmacher-Reihe“, einer Kooperation zwischen Schwäbisch Media, der Agentur Sprecherhaus und der Volksbank Schwarzwald-Donau-Heuberg. Jeweils um 19.30 in der Angerhalle treten auf: am 18. Oktober Dr. Monika Hein („Lautstark kann auch leise sein“) und am 22. November Marc Gassert („Disziplin!“).

„Es sind gute Figuren und es war der perfekte Zeitpunkt“

Tuttlinger Bücherprofis sprechen über den Erfolg der Harry-Potter-Bücher – 450 Millionen Mal verkauft

Von Nele Fauser

TUTTLINGEN - Es fing an mit ein paar Notizen auf einer Serviette in einem Café – heute haben sich die insgesamt sieben Teile von Joanne K. Rowling's Fantasy-Reihe „Harry Potter“ weltweit über 450 Millionen Mal verkauft. Allein die Verkäufe von deutschsprachigen Büchern betrug im Juni des vergangenen Jahres insgesamt 33,2 Millionen Exemplare. In diesem Jahr jährte sich die deutsche Erscheinung des ersten Bandes „Harry Potter und der Stein der Weisen“ zum 20. Mal.

Dabei gehen die Meinungen über die Buchreihe eher auseinander – zumindest bei den Tuttlinger Literaturprofis der Stadtbibliothek und von „Stiefels Buchladen“: „Ich muss zu meiner eigenen Schande gestehen, dass ich nicht eins der Harry Potter-Bücher von vorne bis hinten gelesen habe“, erzählt Christof Manz, Geschäftsführer von „Stiefels Buchladen“. Er habe die Aufregung, die sich im Juli 1998 rund um die Veröffentlichung abspielte, am eigenen Leibe erfahren: „Schon ein halbes Jahr vorher kam eine Vertreterin zu mir in

den Laden, die mir ans Herz legte, das Buch vorzubestellen.“

Einen Hype wie der, der auf die Erscheinung der Bücher folgte, werde es nie mehr geben, wie Manz weiter erzählt. „Es war einfach eine andere Zeit, in der allgemein noch mehr analoge Bücher gelesen wurden“, sagt er. Warum genau diese Buchreihe so viel Erfolg hatte und auch heute noch hat, kann er nicht genau erklären: „Es sind gute Figuren, und es war der perfekte Zeitpunkt für eine solche Fantasy-Reihe.“

Diese Meinung teilt auch Sibylle Dölker, Mitarbeiterin der Stadtbibliothek in Tuttlingen. „Ich halte Harry Potter für gut geschriebene Fantasy-Literatur, die zur richtigen Zeit veröffentlicht wurde“, erklärt sie. Dölker habe das Erscheinen des ersten Buches durch ihre Kinder miterlebt, die damals im Grundschulalter waren: „Ich habe meiner älteren Tochter aus dem ersten Band vorgelesen, als sie krank war. Sie war so fasziniert, dass sie dann selbst weitergelesen hat.“ Auch in der Stadtbibliothek waren laut Dölker die Harry-Potter-Bände immer

schon vor dem Erscheinungstermin mehrfach reserviert.

Dölkers Chef, die Leiterin der Stadtbibliothek Yvonne Grausam, fühlte sich durch die Fantasy-Reihe zwar „nicht besonders mitgerissen“, ist aber trotzdem dankbar dafür: „Viele Kinder haben dadurch ihren Spaß am Lesen entdeckt. Ich erlebe heute noch, dass Eltern ihre Kinder zum Lesen der Harry-Potter-Reihe anregen, weil sie als Jugendliche so begeistert davon waren“, so Grausam. So werden auch 20 Jahre nach dem Erscheinen noch häufig Harry Potter-Bücher, Hörbücher und DVD ausgeliehen.

Auch in „Stiefels Buchladen“ gehen die Bücher heute noch regelmäßig über die Ladentheke. „Es gab nochmal deutlich mehr Verkäufe, als die jeweiligen Filme erschienen sind. Es wollen aber auch viele zusätzlich zur deutschen Fassung die originale Englische lesen“, erzählt Christof Manz.

Erinnerung

Von Ingeborg Wagner

Am Anfang war die Langeweile

Im Jahr 1998 hat mich Harry Potter noch kalt gelassen. Es dürfte Anfang 2001 gewesen sein, als ich den ersten Band in die Hände bekommen habe. Mein erster Sohn war damals gerade ein Jahr alt, und ich war ehrlich gesagt mit der Gesamtsituation unzufrieden. Ich hatte mir das Muttersein irgendwie so viel leichter, entspannter und harmonischer vorgestellt ...

In den mikrobisch kleinen Pausen, in denen das Kind schlief, habe ich dann „Stein der Weisen“ aufgeklappt. Was Anspruchsvolles war tabu, aufgrund des eklatanten Schlafmangels hätte ich keinen Spaß daran gehabt. An Harry Potter übrigens auch nicht. Die ersten hundert, hundertfünfzig Seiten fand ich echt zäh. Aber dann, spätestens als der kleine Zauberlehrling nach Hogwarts kam, taten sich



für mich Welten auf! Ich habe großen Respekt für Joanne K. Rowling, wie detailgetreu, akribisch, witzig und bunt sie uns Muggeln das Zauberreich nähergebracht hat.

Noch Jahre später hatten meine Kinder und ich für jede Situation einen Zauberspruch parat, und wer es schaffte, bei den abgedrehtesten Zaubernamen („Poppy Pomfrey“) keine Miene zu verziehen, hat das Spiel „Zauberbingo“ gewonnen.

In den Sommerferien 2008 habe ich meinen Kindern übrigens alle, wirklich alle, Harry Potter-Bände vorgelesen. Einer saß links, der andere rechts an mich gekuschelt. Der Kleine hat dabei manchmal noch am Daumen geknirscht. Ich fand's total harmonisch, und die beiden reden heute noch davon. Mutter sein ist der beste Job der Welt – manchmal!

Zeit nach dem Austritt ist wie eine Erleichterung

AfD-Aussteigerin Franziska Schreiber stellt in Tuttlingen ihr Buch „Inside AfD“ vor

Von Manuel Schust

TUTTLINGEN - Wer am Donnerstagabend am Evangelischen Gemeindezentrum in Tuttlingen vorbeigekommen ist, mag sich über die Polizeipräsenz und verschärfte Einlasskontrollen in der Gartenstraße gewundert haben. Grund hierfür ist die Lesung der AfD-Aussteigerin Franziska Schreiber, die ein Jahr nach ihrem Parteiaustritt, ihr Buch „Inside AfD“ in Tuttlingen vorstellt. Auf Einladung von „Stiefels Buchladen“ und dem Rittergartenverein schildert die ehemalige Vorsitzende der Jungen Alternative in Sachsen anschaulich, wie der rechte Flügel die Partei schrittweise übernommen hat.

Als Buchhändler Christof Manz den Blick durch den vollen Saal streifen lässt, ist er von Stolz erfüllt: „Ich werde oft gefragt, ob ich die Stadt eigentlich mag. Ich liebe und ich hasse sie, aber heute könnte ich Euch alle küssen.“ Manz geht es mit der Einladung von Franziska Schreiber auch darum, für die bevorstehenden Kommunalwahlen ein frühes Zeichen gegen den politischen Rechtsruck setzen zu können. Obwohl ihr Buch „Inside AfD“ auf Platz fünf der Spiegel-Bestsellerliste steht und eines der politisch wichtigsten Sachbücher des Sommers ist, hält Schreiber in Tuttlingen ihre insgesamt erst zweite Lesung. Da die AfD laut aktuellen Umfragen in Sachsen die stärkste politische Kraft darstellt, sei nun die „Einkleitung eines neuen Zeitalters der neuen deutschen Rechten“ erfolgt.

Zur AfD ist die 28-Jährige 2013 durch die Begeisterung für den Parteigründer und früheren Vorsitzenden Bernd Lucke gekommen, der vorwiegend für einen Euro- und EU-kritischen Kurs stand. Schreiber wird bald darauf zur engen Vertrauten von Frauke Petry und erlebt ihren Widerstand und späteres Scheitern

gegen den rechten Flügel aus nächster Nähe.

An ihrem Posten als Vorsitzende der Jungen Alternative in Sachsen hält sie auch deshalb so lange fest, weil sie den liberalen Flügel der Partei weiter stützen will und weiß, dass für ihre Nachfolge bereits Vertreter des radikalen rechten Flügels bereitstehen. Doch irgendwann ist auch für Schreiber eine Schmerzgrenze überschritten, etwa wenn in geschlossenen Facebook-Gruppen das Attentat am Breitscheid-Platz gefeiert und für propagandistische Zwecke ausbeutet wird. Spätestens als sie beauftragt wird, eine Pressemeldung zu verfassen, in der sie sich entgegen ihrer persönlichen Überzeugungen gegen die „Ehe für alle“ aussprechen soll, ist das Fass übergelaufen. Über Facebook bekundet sie zehn Tage vor der Bundestagswahl 2017 öffentlich Sympathien für die FDP und kehrt anschließend der Partei den Rücken.

Massive Anfeindungen

Von den massiven Anfeindungen und Gewaltdrohungen aus dem Umfeld der AfD hat sich Franziska Schreiber erholt und empfindet die Zeit nach dem Austritt als Erleichterung. Seither fühle sie sich viel ausgeglichener, habe viele neue Bekanntschaften gemacht und erlebe ein Deutschland, „in dem sehr viel Positives und Gutes geschehe“. Wie nahe ihr die Geschehnisse aus dem vergangenen Jahr noch immer gehen, verdeutlichen die Tränen die Schreiber am Ende ihres Vortrags kaum mehr zurückhalten kann.

Nach der abschließenden Frageunde ergreift Pfarrer Matthias Kohler das Wort und dankt Christof Manz für sein Engagement, ohne das die Stadt ein ganzes Stück ärmer wäre. So endet ein rundum gelungener Abend mit tosendem Applaus für die Autorin und den Organisator.



Christof Manz mit der AfD-Aussteigerin Franziska Schreiber. FOTO: SCHUST

Kurz berichtet

Große Firmen öffnen sich Besuchern

TUTTLINGEN (pm) - Im Rahmen der Gesundheitstage in Tuttlingen vom 4. bis 7. Oktober bieten die drei großen Tuttlinger Medizintechnik-Unternehmen Besichtigungen ihrer Museen und Besucherzentren an – es sind noch Plätze frei, die Zahl der Besucher ist begrenzt.

Am Freitag, 5. Oktober, lädt Aesculap um 15 Uhr zur Führung durch das Chirurgiemuseum Asklepios ein. Die Teilnehmer erleben eine „sinnlich erfahrbare Geschichte der Medizintechnik“ mit Blick auf die Entwicklung des Unternehmens. Treffpunkt ist vor dem Asklepios in der Bahnhofstraße 137.

Am Samstag, 6. Oktober, bietet Karl Storz um 10.30 Uhr im Besucherzentrum in der Dr. Karl-

Storz-Straße 43 einen Einblick in die Welt der Endoskopie. Hierbei präsentiert das Unternehmen Produktneuerheiten und zukunftsweisende Technologien in modernsten Operationssälen.

Am Sonntag, 7. Oktober, ist um 13 Uhr Treffpunkt an der KLS Martin World in der Ludwigstaler Straße 132. Bei einem Rundgang durch das Besucherzentrum lernen die Teilnehmer die Produktvielfalt und Geschichte von KLS Martin kennen – abgerundet durch Workshops.

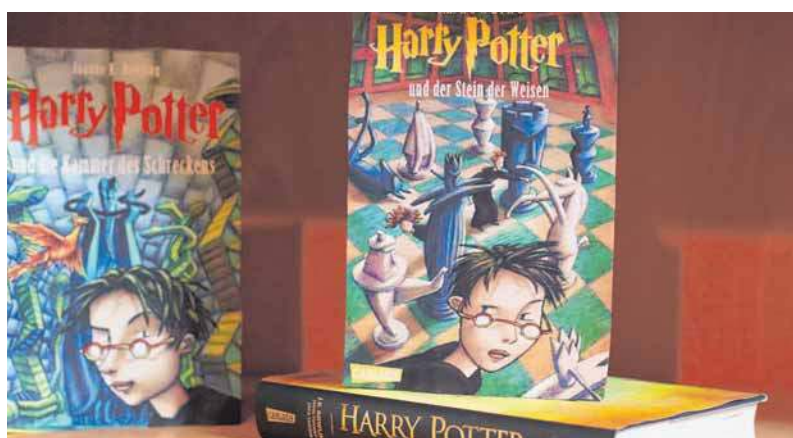
Die Anmeldung erfolgt (nach Reihenfolge) nur online über: www.tuterleben.de/gesundheitsstage.

Lesezauber im Aesculapium

TUTTLINGEN (pm) - Am 6. Oktober liest der Kinderbuchautor, Schauspieler und Musiker Thommi Baake Geschichten von Maulwürfen, Schnecken, einem Spinatmonster, einer Nudel und einer Tischtennisplatte und vielem mehr aus seinem Buch „Urlaub im Kühlschrank“ für Kinder von fünf bis sechs Jahren ab 9 Uhr vor. Ab 10.30 Uhr können Kinder von sieben bis neun Jahren bei der Lesung aus seinem Buch „Ferien im Flohzirkus“ erleben, was alles passieren kann, wenn man mit professionellen Papierfliegerpiloten, frisch herbeigezauberte Käsewesen oder auch

ganz normalen Kindern unterwegs ist, Magisches erlebt, über sich hinauswächst und sich in großen Abenteuern oder gegen Schurken wie den Bonbondieb oder den kleinsten Steintroll behauptet. Kinder, die bis zum 27. September angemeldet werden, bekommen nach der jeweiligen Lesung ein handsigniertes Buch geschenkt.

Anmeldungen bei der VHS-Geschäftsstelle Tuttlingen, Telefon 07461 / 9691-0, Fax 07461/9691-20 oder im Internet unter www.vhs-tuttlingen.de



Die Harry Potter-Bücher sind eine Erfolgsgeschichte.

FOTO: NELE FAUSER