

Wir gratulieren

Tuttlingen: Sonntag: Kamil Civelek zum 70., Perihan Celik zum 70. Geburtstag.

Tuttlingen kurz

Versöhnungskirche

Am Samstag, 20. Oktober, um 15 Uhr wird ein ökumenischer Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz, speziell für Menschen mit dementieller Erkrankung und ihre Angehörigen oder Begleitpersonen angeboten. Im Anschluss gibt es ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Hefezopf. Info bei Es-

ther Gärtner, Telefon 07461 / 130 90 22. Das ist eine Veranstaltung der katholischen und evangelischen Gesamtkirchengemeinde in Tuttlingen.

Kirche Maria Königin

Die Musikgruppe Bénissez gestaltet am morgigen Sonntag um 10.30 Uhr die Messfeier in Maria Königin mit.

Nendingen kurz

Basar am Sonntag

Neben einem Gottesdienst, einem musikalischen Frühschoppen und Schlachtplatten zum Mittagessen gibt es am kommenden Sonntag, 21.

Oktober, in den Donau-Hallen in Nendingen auch ein Bühnenprogramm mit Kindern, eine Tombola und eine Buchausstellung der Pfarrbücherei.

Eßlingen kurz

Albverein

Die Heusackhütte ist am morgigen Sonntag ab 14 Uhr geöffnet. Die Ortsgruppe Eßlingen beteiligt sich an diesem Tag am Familien-Aktionstag der Ortsgruppen des Arbeitskreises Familie im Donau-Heu-

berg-Gau. Ausgerichtet wird der Tag in Nendingen von der dortigen Ortsgruppe. Zur Rundwanderung mit vielen Natur-Stationen sind alle Familien, auch Nichtmitglieder, eingeladen. Startzeit: 13 bis 15 Uhr ab dem Nendinger Schützenhaus.

Leserbrief

Mehr Sicherheit für Fußgänger

Zum Bericht „Kindergarten-Protest schlägt hohe Wellen“, erschienen am 18. Oktober, erhielten wir folgende Zusage:

Ich bin sehr dankbar, dass das Team des katholischen Kindergartens Nendingen nicht wegschaut, sondern sich engagiert. Bei der Protestaktion war ich auch dabei und die Reaktion mancher Autofahrer spricht Bände. Hupend über den Gehweg zu fahren ist nicht in Ordnung.

Die Protestaktion war die einzige Möglichkeit, sich zu wehren. Alle anderen Bemühungen sind im Sande verlaufen beziehungsweise wurden ignoriert.

Warum fällt die Reaktion hierauf so extrem aus? Vielleicht weil die Art und Weise, wie die Entscheidung des Nendinger Ortschaftsrates wieder

aufgehoben wurde, etwas komisch war? Wie ich gehört habe, wurde dies beim Stammtisch der CDU gefordert und flugs umgesetzt...

Nun aber zurück zur Sache: Mein Sohn geht auch in den Kindergarten und wir müssen bis zu vier mal täglich diese Rennstrecke überqueren. Kaum jemand fährt die vorgeschriebenen 30 km/h. Ich würde mir wünschen, dass die Rechts-vor-Links-Regelung - wie in allen anderen Straßen des Ortes mit Tempo 30 - bleibt. Der Verkehr auf der Bräunisbergstraße hat stark zugenommen durch die Vergrößerung des Industriegebiets sowie die neuen Wohngebiete. Liebe Stadtverwaltung, bitte folgen Sie der Empfehlung ihrer Verkehrsbehörde und verhelfen Sie den Fußgängern zu mehr Sicherheit an dieser Straße.

Andrea Härpfer, Tuttlingen

„Die Stimme kommt von innen“

Trainerin und Sprecherin Monika Hein gibt Tipps zum Einsatz der Stimme

Von Kornelia Hörburger

TUTTLINGEN-MÖHRINGEN - Wie klinge ich gerade? Wie würde ich gerne klingen? Wie kann ich mit meinem „stimmlichen Mischpult“ den Klang meiner Stimme passend zur Sprechsituation beeinflussen? Grundlegenden Einsichten zu diesen Fragen hat Stimmtrainerin Monika Hein in ihrem „Erfolgsmacher“-Vortrag den Zuhörern in der Angerhalle vermittelt - mitsamt den dazu passenden praktischen Übungen.

Als promovierte Phonetikerin verfügt Monika Hein über profundes theoretisches Wissen über den Klang unserer Stimme. Doch ihr Vortrag ist mehr als verständlich aufbereitete Theorie. Mit praktischen Übungen lädt sie ihr Publikum zur Selbsterfahrung ein, von der Reaktivierung des Zwerchfells bis zum Erspüren des Bassanteils der eigenen Stimme am Brustbein. Zur Erheiterung des ganzen Saals tragen gemeinschaftlich ausgeführte Zungen- und Lippenartikulationen genauso bei wie Lockerungsübungen für Kiefer und Bauchmuskulatur, die Hein „stauender Goldfisch“ oder „Hängebauchschwein“ getauft hat.

„Stimme kommt von innen“, betont Monika Hein. Emotionen wie Angst, Trauer oder Langeweile beeinflussen Körperspannung und Atemdruck und damit den stimmlichen Ausdruck. Um darauf Einfluss nehmen zu können, müsse man seine Stimme kennen - und das Handwerkzeug, um ihren Klang zu verändern. So könne man die „Wirkungsabsicht“ mit dem Klang der Stimme zur Deckung bringen. Der bewusste Einsatz der Stimme anstelle einer unüberlegten intuitiven Reaktion könne sogar Konfliktsituationen entschärfen.

Babys atmen aus dem Bauch

Die Stimmtrainerin erläutert sieben „Regler“, mit denen unser „stimmliches Mischpult“ den Stimmklang be-



Monika Hein gibt den Zuhörern in der Angerhalle Tipps für den bewussten Einsatz der Stimme.

FOTO: KORNELIA HÖRBURGER

stimme. Als erster Regler schaffe der Körper Klangräume für die Stimme - sich aufzurichten „wie Könige und Königinnen“ sei dafür genauso wichtig, wie die Stimme mit Unterstützung des Körpers in Richtung des Zuhörers zu senden. Gestüdt sei es, sich Unterstützung von der Bauchmuskulatur zu holen, anstatt mehr Druck auf die empfindlichen Stimmritzen im Kehlkopf auszuüben. Die Atmung sei es, die den Stimmklang definiere. Wichtig ist für Hein, immer wieder bewusst für den Enge erzeugenden „Schreckatmung“ in den Brustkorb zu tiefen, entspannenden

Bauchatmung zu kommen. „Babys können stundenlang schreien ohne heiser zu werden, denn sie atmen aus dem Bauch.“ Optimalen Stimmklang erreiche man im unteren Drittel des Stimmumfangs, in der „Indifferenzlage“. Und als weitere, stimm-bestimmende Faktoren nannte Hein Artikulation, Satzmelodie, Tempo und Betonungen.

Neben regelmäßigen systematischen Übungen rät die Stimmtrainerin dringend zur Auseinandersetzung mit dem Klang der eigenen Stimme. Die Resonanz im eigenen Körper bestimme die Wahrnehmung

der eigenen Stimme. Uns selber bei Stimmnahmen ohne diese Resonanz zu hören, erscheine uns deshalb fremd. „Hören Sie sich die Sprachnachrichten an, die Sie auf WhatsApp losschicken“, empfiehlt Hein. „Nur wenn Sie sich anhören, wie Sie sprechen, können Sie etwas ändern.“

Heins Erfahrung als langjährige Studiosprecherin bedarf keiner Erläuterung, sie offenbart sich hörbar in jedem einzelnen, gesprochenen Satz des Abends. Die Referentin führt vor, was sie erklärt: adhoc simuliert sie Sprechsituationen von der sachlichen Nachrichtenübermittlung im Fernsehen bis zur schwärmerisch-genußverheißenden Werbung. Mühelos moduliert sie zu Demonstrationszwecken zwischen ihrer angenehmen tiefen, warmen Stimme über den druckvollen „Lehrer-Modus“ ohne Bassanteil bis hin zur durchdringenden hohen Kopfstimme. An dieser Stelle warnt sie ihre Zuhörerinnen: „Bei dieser hohen Stimmlage sind die meisten Männer nicht mehr in der Lage, Inhalte aufzunehmen“.

Wie „richtiges“ Sprechen geht - darauf gibt es laut Monika Hein keine allgemeingültige Antwort. Wichtig ist ihr: „Entscheiden Sie selbst, wie Sie klingen möchten.“ Wie im Lateinischen „per sonare“ (Hindurchklingen) spiegle sich dann die eigene Persönlichkeit in der Stimme.

Ein Vortrag steht noch aus in der diesjährigen „Erfolgsmacher“-Reihe: Am 22.11. referiert Marc Gassert um 19.30 Uhr in der Möhringer Angerhalle über „Disziplin“. Auch 2019 wird die Reihe als Kooperation der Agentur Sprecherhaus mit Gränzbote, Heuberger Bote, Trossinger Zeitung, Radio 7 und der Volksbank Schwarzwald-Donau-Neckar als Partner fortgeführt. Referenten und Termine stehen bereits fest. Tickets sind bereits erhältlich unter www.sprecherhaus-shop.de.

Nendingen kurz

Vereinskönigsschießen

Die Schützengilde sucht am heutigen Samstag, 20. Oktober, den Vereinskönig. Von 14 bis 17 Uhr wird auf dem Schießstand im Schützenhaus im Sengentale auf die Königscheibe geschossen. Auch Nichtschützen und Nichtmitglieder sind

willkommen. Die Teilnahme am Königsschießen bleibt den Vereinsmitgliedern vorbehalten. Ab 19.30 Uhr ist die Königsfeier und Ehrung der erfolgreichsten Schützen.

Städtischer Kindergarten

Beim ersten Elternabend im neuen

Kindergartenjahr wurde Katja Braun als Elternbeirats-Vorsitzende im Amt bestätigt. Ihre Stellvertreterin ist Sarah Perazic, Schriftführerin ist Monica Caliebe. Dem Elternbeirat gehören außerdem an: Sabrina Hiller, Alessandra Seeh, Melanie Martinic, Juliane Haus und

Melanie Giammarinaro.

Kath. Kirchengemeinde

Die Anmeldung der Kinder zur Erstkommunion 2019 ist am Mittwoch, 24. Oktober, in der Zeit von 15 bis 17.30 Uhr im Bischof-Moser-Haus. (wu)

Service

Ärztliche Bereitschaft

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassenzentralen Vereinigungen, Allgemeinärzt und diverse Fachärzte, Telefon 116117 (kostenfrei, bundesweit einheitlich, ohne Vorwahl), Internet: www.116117info.de

Krankentransporte, Rufnummer deutschlandweit 19222 ohne Vorwahl (mit Vorwahl geht der Anruf zur regionalen Rettungsleitstelle)
Tierärztliche Notfallprechstunde, Dr. Heinemann, Trossingen, 0 Uhr bis 24 Uhr, 07425/ 21081, Sa, So

Apotheken

Apotheken-Notdienstfinder, Festnetz: 0800/ 0022833 (kostenfrei), Handy: 22833 (max. 69 ct/Min), www.apotheken.de

Linden-Apotheke Immendingen, Schwarzwaldstraße 50, 07462/ 1531, So. 8.30-Mo. 8.30 Uhr

Apotheke Neuhausen, Tuttlinger Str. 2, 07467/ 94940, Fr. 8.30-Sa. 8.30 Uhr
Honberg Apotheke Tuttlingen, Robert-

Koch-Str. 18, 07461/ 966150, Sa. 8.30-So. 8.30 Uhr

Bäder

Hallenbad Mühlheim, Schillerstr. 8, Allgemeinbäder: Sa, 8-10 Uhr, Sauna gemischt: Sa, 8-16 Uhr, Familienbad: Sa, 12-16 Uhr, Allgemeinbäder: So, 8-10 Uhr, Sauna gemischt: So, 8-12 Uhr, Familienbad: So, 10-12 Uhr
TuWass Tuttlingen, Mühlenweg 1, Thermalbad 8-22 Uhr, Gemeinschaftssauna 10-24 Uhr, Sa, Thermalbad 8-22 Uhr, Gemeinschaftssauna 9-22 Uhr, So

Büchereien

Tuttlingen Stadtbibliothek, Schulstr. 6, Sa, 10-13 Uhr

Bühne

Tuttlingen Typhon & Echidna, Knut Hofsträtter, Grodack: alle himmelschreienden Sünden live, anschl. Djane Bagheera, Abteil 42,

Bahnhofstr., Sa, 20 Uhr

Dies & Das

Erste-Hilfe-Kurs, für den Führerschein, Anmeldung nicht erforderlich, 07731/ 99830, Fahrschule Bitzer, Waaghausstr. 5, Sa, 9-16.30 Uhr
Kukaffee, Begegnung bei einer Tasse Kaffee, Abteil 42, Bahnhofstr., So, 13-16 Uhr

Fit & Aktiv

Boule, Boulekugeln stehen zur Verfügung, 07461/ 15104, Stadtgarten, Boule-Platz: Sa, 14 Uhr
Mountainbike-Treff, Schneeschuhverein, Freibad, Badstr. 4, Haupteingang: Sa, 13.30 Uhr

Hilfe & Beratung

Telefonseelsorge, gebührenfrei, 0800/ 111011, 0800/ 1110222
Weißer Ring - Hilfe für Kriminalitätsoffer, kostenfreie, bundesweite Rufnummer, 0800/ 1110222
Ambulant betreutes Wohnen, für Menschen mit Behinderung, 07461/ 7601491, St. Gallus Hilfe GmbH, Schulstr. 3
Arbeiter-Samariter-Bund, Fahrdienste, Menüservice, 07461/ 96360, Im Egarrenweg 10
Arbeiterwohlfahrt Tuttlingen, Essen auf Rädern, Beratungsdienst, Nachbarschaftshilfe, AWO Ortsverein, Gutenbergstr. 16
Beratungsstelle, für sprachauffällige Kinder, 07461/ 780927
Beratungsstelle für Wohnungslose, Wärmestube, 07461/ 969076, AWO Wohnungslosenhilfe, Karlstr. 33
Blinden- und Sehbehindertenverband, 07425/ 952399
Deutscher Kindererschutzbund, Bera-

tung/Anlaufstelle, 07461/ 14115, Möhringer Str. 8
Ev. Sozialstation, 07461/ 73321, Donaustraße 52

Fachbereich Pflege & Senioren, Beratungs- und Netzwerkstelle, 07461/ 9264602, Gartenstraße 22
Familienentlastender Dienst, FED 2000, 07461/ 9007520
Frauenhaus, 07461/ 2066
Hospizgruppe, 0173/ 8160160, Bahnhofstr. 6

Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle (IBB), für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen im Landkreis Tuttlingen, team@ibb-tut.de, mit AB, 07461/ 1509180
Interdisziplinäre Frühförderstelle, Termine nach Vereinbarung, 07461/ 73550, Balingen Straße
Phönix, Anlaufstelle bei sexuellem Missbrauch, 07461/ 770550

Selbsthilfekontaktstelle, Landkreis Tuttlingen, E-mail: s.wurdak@landkreis-tuttlingen.de, 07461/ 9264604
Tafelladen und Mittagstisch, 07461/ 9697170, Caritas-Diakonie-Zentrum, Bergstr. 14
VIT-Vorsorge-Initiative Tuttlingen, Beratung zu Patientenverfügung und Vollmachten, 07461/ 164689
Weißer Ring, Hilfe für Gewalt- und Kriminalitätsoffer, 0175/ 5866425

Welcome Center Gewinnerregion, Beratung für internationale Auszubildende, Studierende und Fachkräfte, e-mail: welcome@wifoeg-sbh.de, 07720/ 6604405
Wohnen und Pflege, 07461/ 96638777, Kath. Beratungsstelle, Im Holderstöckle 3

Selbsthilfegruppen

Aktiv gegen Schmerz, Selbsthilfegruppe, 07461/ 4414
Anonyme Alkoholiker, Details über Kontakt, 0171/ 4108711
Ataxie, Selbsthilfegruppe, 07464/ 529081
Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs, 07465/ 2033
Parkinson, Margarete Machill, Teilnahme für Betroffene aller Krankenkassen, 07424/ 4909
Rheuma-Liga, Beratung-Bewegung-Begegnung, 07465/ 920062

Lesungen / Vorträge

Verspannungen und Folgen - die Ursachen liegen oft Jahre zurück, Gesundheitsvortrag der VdK Ortsgruppe Tuttlingen, Eintritt frei, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, Sa, 14.30 Uhr

Märkte & Basare

Flohmarkt der Lebenshilfe, Gebraucht und Nützliches, Königstraße 18: Sa, 10-15 Uhr

Notrufe

Feuerwehr, Rettungsdienst und Notarzt, Notruf 112
Polizei, Notruf 110
Ambulante Tierrettung, 24 Stunden-Notfalldienst, 07732/ 941164
Augenärztliche Notfallpraxis, 01805/ 19292370
Kinderärztliche Notfallpraxis, bis 16 Jahre, 01805/ 19282410
Notfallpraxis, 07461/ 97-0, Kreisklinik, Zeppelinstr. 21, Sa, 8-22 Uhr, So, 8-22 Uhr
Zahnärztliche Notfallpraxis, 01803/ 22255520

Selbsthilfegruppen

Aktiv gegen Schmerz, Selbsthilfegruppe, 07461/ 4414
Anonyme Alkoholiker, Details über Kontakt, 0171/ 4108711
Ataxie, Selbsthilfegruppe, 07464/ 529081
Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs, 07465/ 2033

Parkinson, Margarete Machill, Teilnahme für Betroffene aller Krankenkassen, 07424/ 4909
Rheuma-Liga, Beratung-Bewegung-Begegnung, 07465/ 920062

Senioren

Cafeteria, Altenzentrum Bürgerheim, Luginsfeldweg 14, Sa, 14.30-17 Uhr, So, 14.30-17 Uhr
Cafeteria, Altenzentrum St. Anna, Im Holderstöckle 3, So, 14.30-17 Uhr
Cafino, Elias-Schrenk-Haus, Brückenstr. 24, So, 14.30-17 Uhr
s'Kaffeelie, mit Renate Chwedczuk, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, So, 14-17 Uhr

Spaziertreff am Honberg, Im Rahmen des städtischen Projektes Aktiv und gesund - gerne und selbstbestimmt älter werden in Tuttlingen, Teilnahme kostenfrei, 07461/ 99395, Milchzentrale, Liptinger Str. 13, So, 14 Uhr

Vereine

Gruppentreffs, Junghunde 14-14.45 Uhr, Basis 15-15.45 Uhr, Spaßgruppe 15-16 Uhr, THS-Gruppe für Jedermann 16-16.45 Uhr, Verein der Hundefreunde, Beim Tierheim 3, Sa

(alle Angaben ohne Gewähr)

KLINIKUM LANDKREIS TUTTLINGEN
für Gesundheitszentrum

EINLADUNG ZUM VORTRAG

Rückenschmerzen und Schaufensterkrankheit
Aspekte einer kombinierten konservativen Komplextherapie
FA Dr. André Glod
Klinik für Konservative Orthopädie und orthopädische Schmerztherapie

In Kooperation mit **vhs**
Volkshochschule Stadt und Kreis Tuttlingen

MITTWOCH, 24. OKTOBER 2018 UM 19.00 UHR
Gesundheitszentrum Spaichingen • Robert-Koch-Straße 31 • 78549 Spaichingen