



### Viel mehr als ein Flohmarkt: Basar als Begegnungsfest in Allendorf

Wer mit dem Auto zum großen Gemeindebasar der evangelischen Kirchengemeinde Kleinlinden kam, musste schon eine Weile „um den Block kurven“. In diesem Jahr wurde der traditionelle Basartermin verschoben, doch das tat der großen und in der Region bekannten Veranstaltung keinen Abbruch. Wieder war der Andrang enorm. Es ist nicht nur ein Basar, bei dem es um Schnäppchen geht, sondern man

trifft sich im Familienkreis, mit Freunden, plaudert, genießt das Speisenangebot und guckt sich auch mal auf dem Flohmarkt um. Der Basar ist ein Begegnungsfest und dass dies so ablaufen kann, dafür sorgten insgesamt rund 150 Helfer an den Tagen zuvor und am Sonntag. Nach dem Gottesdienst begann das Treiben rund um das Gemeindehaus und in der BÜcherei. Vor dem Gemeindehaus spielte der evangeli-

sche Posaunenchor Gießen-Kleinlinden unter der Leitung von Tom Weiland. Heiß begehrt waren wieder die Waffeln, das Kuchenbuffet bot viele Leckereien und heiße Suppe tat gut beim grauen Novemberwetter. Die Handarbeiten, Basteleien und Mitbringsel fanden ihre Käufer. Eine sehr fröhliche Stimmung habe den Basar begleitet, schildert eine Besucherin das Treiben bis in die Abendstunden. Zur Veranstaltung

gehört auch eine After Show Party für die Helfer. Wem die Füße nicht allzu weh tun und wer noch Energie hat, geht gerne im Anschluss ins Gemeindehaus und blickt zufrieden auf die zurückliegenden Stunden mit viel Gedränge, Begegnungen und einem hoffentlich guten Erlös für einen gemeinnützigen Zweck. Denn dafür steht der Kleinlindener Basar schon seit vielen Jahren. (kg)/ Foto: Jung

## „Allendorf wäre nicht Allendorf ohne Pilzens“

**GIESSEN** (kg). Oberbürgermeisterin Dietlind Grabe-Bolz verlieh erstmals einem Ehepaar die Bronzene Ehrenplakette der Universitätsstadt Gießen: Elke und Rudolf Pilz aus dem Stadtteil Allendorf erhielten diese für ihr vorbildliches ehrenamtliches Wirken, womit sie einen wichtigen Beitrag zum sozialen Miteinander und zur Bewahrung der dörflichen Kultur in ihrem Wohnort leisteten.

Elke Pilz hat 33 Jahre ehrenamtlich Vorstandsaufgaben in Allendorfer Vereinen übernommen. Seit 1986 ist es ihr als Vorsitzende der Chorgemeinschaft Allendorf/Lahn wichtig, breite Bevölkerungsschichten an das Kulturgut „Lied und Chor“ heranzuführen. Im Projektchor „Singste mit“ engagiert sich Pilz seit 2007 als 1. Kassenwartin. Sie war 1993 Gründungsmitglied der Karnevalsfreunde Allendorf und trainierte zu Beginn die Garde. Außerdem nähte sie anfangs die Kostüme, weil Geld dafür in der Vereinskasse fehlte. Zudem ist sie Mitglied der Vereinsgemeinschaft Allendorf.

### Vorbildliches Wirken

Rudolf Pilz hat 25 Jahre Vorstandsaufgaben in Vereinen übernommen. Er war 1993 Gründungsmitglied der Karnevalsfreunde Allendorf/Lahn (KFA), zählte zehn Jahre zum Vorstand als Beisitzer und leitete als Vorsitzender die Geschehe des rührigen Vereins. Zudem übernahm er viele Jahre die Funktion des Sitzungspräsidenten. Im Angelverein Unteres Kleeblatt Allendorf/Lahn übernahm er von 2005 bis 2009 die Aufgaben des Gewässerwarts. Zudem ist er aktives Mitglied der Vereinsgemeinschaft Allendorf, packt an, wo es immer nötig ist. Seit 2008 ist er Kapellmeister der Blaskapelle vom Musikverein Allendorf/Lahn und spielt auch bei der Original Münchholzhäuser Blaskapelle mit.

„Ein gutes Beispiel gebend bringen sie sich vereinsübergreifend und mit hohem Zeitaufwand überall dort ein, wo Hilfe benötigt wird“, lobte und dankte die OB. Zudem würden die Beiden weitere Personen motivieren, bei Vereinen mitzuarbeiten. Ortsvorsteher Thomas Euler, der neben weiteren Gratulanten die Geehrten würdigte, meinte: „Allendorf wäre nicht Allendorf, wenn es die Pilzens nicht gebe“.



OB Grabe-Bolz gratuliert dem Ehepaar Pilz. Foto: Jung

# „Schicke Figur ohne Diätenwahn“

Beim „Wissensforum“ am 19. November möchte Ernährungsentertainer Patric Heizmann mit „längst überholten Mythen“ aufräumen

Von Frank-O. Docter

**GIESSEN.** Mit seiner Bühnenshow „Essen erlaubt! – Verboten war gestern“ möchte Patric Heizmann seine Zuhörer durch den „Ernährungsdschungel“ lotsen und mit „längst überholten Mythen“, auch in Sachen Diäten, aufräumen. Der bundesweit bekannte Buchautor und Management-Referent ist am Dienstag, 19. November, beim „Gießener Wissensforum“ zu Gast und spricht dort über „Meine Gesundheit – mein Kapital!“. Der Vortrag in der beliebten Reihe von Anzeiger, Volksbank Mittelhessen und Agentur Sprecherhaus beginnt um 19.30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr) im Volksbank-Forum im Schiffenberger Weg 110. Wir haben vorher schon mal mit dem Referenten gesprochen, was die Besucher an diesem Abend alles erwartet.

### Herr Heizmann, wie wird man eigentlich zum Ernährungsentertainer, was ist Ihr Werdegang?

Ausgebildet als Diplom-Sportmanager und Fitness-Lehrer, stand ich schon früh mit viel Gesundheits-Fachwissen und Ehrgeiz vor Menschen, um ihnen einen Weg aus gesundheitlich langfristig schädlichen Routinen zu zeigen. Schnell merkte ich: Mit Zahlen, Daten, Fakten gelang das nicht. So baute ich zunächst eine sehr kraftvolle, bildreiche Sprache in meine Vorträge ein, dann folgte der Humor. Das größte

Kompliment ist immer wieder: „Mein Partner hatte keine Lust zu diesem Vortrag zu kommen. Mit Ihrer sehr humorvollen Präsentation haben Sie nicht nur mich begeistert, sondern auch ihn!“ Und ich erhalte diese Feedbacks praktisch bei jedem öffentlichen Vortrag.

### Sie sprechen bezüglich Ernährung von „längst überholten Mythen“ und „populären Irrtümern“: An welche denken Sie dabei insbesondere?

Sport macht schlank. Eier sind schädlich. Säfte sind gesund. Fett macht fett. Ich widerlege gut wissenschaftlich recherchiert und dabei sehr unterhaltsam solche Mythen und zeige direkt auf, was das gesundheitlich und auch in Bezug auf die Figur bedeuten kann. Im Prinzip sind es ganz einfache Regeln, die nach und nach umgesetzt und damit zu Gewohnheiten werden sollten, damit man nicht nur kerngesund steinalt wird, sondern dabei auch noch eine schicke Figur macht, und das ganz weit weg von diesem Diätenwahn. Ich erkläre auch, warum Diäten dick machen: Mit einem Blick zurück in die Evolution erkennen wir ganz fix, wa-



Heizmann

rum es nichts bringt, einfach Kalorien einzusparen. Es geht um viel mehr als um Kalorien!

### Kochen Sie selbst gerne und häufig?

Natürlich gibt es Momente, an denen ich am Herd stehe und was Einfaches bastle. Aber sonderlich gerne koche ich nicht. Natürlich wäre es von Vorteil für eine gesunde Ernährung. Aber somit bin ich ein weiteres Beispiel dafür, dass man nicht zwangsläufig kochen muss, um gesund und schlank zu bleiben.

### Übertreiben wir es mit dem Schlankheitswahn, der auch ein wenig Lebensfreude „kosten“ kann, nicht manchmal ein bisschen?

Absolut! Dünn ist nicht automatisch gesund. Schlank ist nicht gleichbedeutend mit glücklich sein. Es geht um viel mehr, als nur abzunehmen. Dabei sollten wir aber auch zumindest im Blick haben, dass wir alle großes Glück hatten, in einem wohlhabenden Land geboren worden zu sein, in dem die Grundbedürfnisse gut abgedeckt sind. Und dieses eine Leben, das uns geschenkt wurde, dürfen wir genießen. Doch der Genuss geht weit über die Kalorien hinaus. Denn: Nichts schmeckt so gut, wie ein gesunder, fitter, belastbarer Körper sich anfühlt. Für dieses Bewusstmachen trete ich an und gebe ganz einfache, sofort umsetzbare Praxistipps. Die Investition ist eine Eintrittskarte und 90 Minuten

Zeit. Der Benefit geht weit darüber hinaus!

### Was werden Ihre Zuhörer nach dem Vortrag besser können oder mehr wissen als zuvor?

Ich zeige ihnen neben einfachen Ideen für den Alltag insbesondere einen ganz einfachen psychologischen „Trick“, wie wir unseren widerspenstigen „Inneren Schweinehund“ sozusagen auf die Hundeschule schicken. So werden wir ganz nebenbei alte, destruktive Ess- und Bewegungsgewohnheiten in Frage stellen und neue Verbindungen erlauben, die uns dann helfen, sehr bald unbewusst (!) einen etwas gesünderen, schlankeren Lebensstil zu pflegen. Damit wir jung bleiben beim Älterwerden und dabei nackt noch besser aussehen. Foto: Sprecherhaus \*

Beim „Wissensforum“ folgt bis zum Jahresende noch ein weiterer Termin. Programm und Kartenverkauf online unter: [www.sprecherhaus-shop.de/vortragsreihen/giessener-wissensforum-2019](http://www.sprecherhaus-shop.de/vortragsreihen/giessener-wissensforum-2019). Sofern noch keine Anmeldung vorliegt, kann diese auch vor Ort ausgefüllt werden. Jeder Besucher erhält eine steuerfähige Abrechnung. Die Kartenbestellung ist bei der Veranstaltungsagentur Sprecherhaus telefonisch (02561/9792888) und per E-Mail ([info@sprecherhaus.de](mailto:info@sprecherhaus.de)) möglich. Anzeiger-Abonnenten und Volksbank-Kunden wird ein Rabatt gewährt.

### TERMINE

**Sing & Pray:** Am Sonntag, 17. November, findet ab 19 Uhr in der Johanneskirche ein „Sing & Pray“-Gottesdienst statt. Thema ist „Wo kann ich mein Herz ausschütten?“. Neben einer Theaterszene und der Predigt von Pfarrer Michael Paul gibt es viel Musik, Anbetungslieder, kreative Stille sowie die Möglichkeit, sich segnen zu lassen. (red)

**Kindervorlesung:** „Würfel und Pyramiden“ lautet das Thema der einstündigen Kindervorlesung am Samstag, 16. November, ab 11 Uhr im Mathematikum. Für Kinder zwischen acht und zwölf Jahren sind spannende Experimente vorbereitet. Eintritt beträgt sechs Euro. (red)



### Beilagenhinweis

Wir bitten um Beachtung der Prospektwerbung (ohne Postauflage) in unserer heutigen Ausgabe:

Hammer

### Gießener Anzeiger

Verlag: Gießener Anzeiger Verlags GmbH & Co KG, Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), pHG: Druck- und Pressehaus GmbH, Gießen  
Geschäftsführung: Michael Raubach, Wetzlar, Michael Emmerich, Wetzlar  
Chefredakteur: Dr. Uwe Rördigs (verantwortlich)  
Stellv. Chefredakteur: Frank Kaminski  
Anzeigen: Regina Kasten (verantwortlich)  
Vertrieb: Harald Dörr  
Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen  
[www.giessener-anzeiger.de](http://www.giessener-anzeiger.de)