

Termine

Für erfolgreiches Lernen

Ulm. Was brauchen Kinder und Jugendliche, um gut zu lernen? Dazu hält Dr. Petra Arndt vom Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen einen Vortrag: am Dienstag, 16. Oktober, in der kleinen Mensa der Anna-Essinger-Schulen, Beginn 19.30 Uhr. Als Faktoren für den Lernerfolg beschäftigen sich Wissenschaftler zunehmend mit der Fähigkeit von Kindern und Jugendlichen, sich selbst zu motivieren, Gefühle zu kontrollieren, sich zu konzentrieren. Danach Diskussion, auch mit Brigitte Röder, ehemalige Kepler-Schulleiterin, Prof. Gero Lückemeyer vom GEB Schulen und Stadträtin Barbara Münch. Beginn: 19.30 Uhr.

Reden über Kinderrechte

Ulm. Kinder haben Rechte. Zum Thema referiert Prof. Jörg Maywald, Soziologe und Geschäftsführer der „Deutschen Liga für das Kind“. Er spricht im Rahmen der Reihe „Treffpunkt frühkindliche Bildung“ am Dienstag, 16. Oktober, in der Sparkasse Ulm, Neue Straße 66. Beginn: 19.30 Uhr.

„Unbezahlbare Momente“

Ulm. Bei Rotary Ulm/Neu-Ulm startet das Benefizprojekt „Unbezahlbare Momente“ am Montag, 15. Oktober, mit einer Führung durch die Hochschule Neu-Ulm, 19 Uhr. Insgesamt gibt es 16 Erlebnisse, Buchungen möglich unter [www.shop.rc-ulm-neuulm.de](http://www.shop.rc-ulm-neuulm.de)

# „So viele Eier essen, wie man will“

**Weiterbildung** Ernährungs-Entertainer Patric Heizmann hat seinem Publikum den Spiegel vorgehalten, und es gerade deshalb gut unterhalten. Die Botschaft lautet: Fett darf durchaus in den Speisen sein. *Von Carolin Stüwe*

**R**ichtig sarkastisch konnte der smarte Ernährungs-Comedian Patric Heizmann sein, als er seinen rund 200 Zuhörern drohte: „Manche fangen mit 65 an zu sterben, werden aber erst mit 80 beerdigt.“ Oder: „Je länger zwei Partner im Leben zusammen sind, desto dicker werden sie.“ Trotzdem amüsierte sich das Publikum köstlich beim Südwest Impuls, einem Weiterbildungsformat der SÜDWEST PRESSE im Stadthaus.

Der Entertainer, der jede essentielle Fettsäure und alle Sexualhormone beim Vornamen kennt, verstand es, mit Witz und Wissen zu beeindrucken. Der 44-jährige Familienvater strotzte geradezu vor Energie. Ja, er sei seit seiner Ernährungsumstellung in den vergangenen 24 Jahren nie mehr ernsthaft krank gewesen – und das trotz seiner beiden kleinen Kinder, die gerne Viren aus dem Kindergarten mitbringen. „Ich selbst habe als 16-Jähriger extrem viel Süßes gegessen, Schokoriegel im weißen Brötchen“, gab er zu und schnitt dabei Grimassen.

Denn: Wer zu viel Zucker und weißes Mehl, also Kohlenhydrate isst, dessen Zuckerspiegel steigt immens, der Körper schützt zum Abbau vermehrt Insulin



Patric Heizmann nahm kein Blatt vor den Mund: „Die Angst vor dem Fett hat uns fett gemacht.“ *Foto: Volkmar Könneke*

aus und verlangt danach bald schon wieder nach Süßem. „Dieses Auf und Ab schadet dem Organismus“, warnte Heizmann. Das Gefäßsystem leide, und da meist Zucker im Überschuss konsumiert wird, werden die Menschen dick, weil sie so viele Kohlenhydrate gar nicht verbrennen können. Anders bei muskulösen Sportlern: „Da arbeiten die Kraftwerke im Körper rund um die Uhr, auch im Schlaf.“

**Katze bekommt das Beste**

Aber was darf man denn nun essen? „Eier, Eier, so viel wie Sie wollen“, rief Heizmann laut ins Publikum. Denn die Sache mit dem Cholesterin sei ein Ammenmärchen. Ein Eigelb enthalte alles, was so ein Küken bis zum Schlüpfen braucht. „Sie aber geben das Eigelb Ihrer Katze, die ein glänzendes Fell bekommt und Ihnen brechen die Fingernägel ab“, hielt der Comedian seinen Zuhörerinnen den Spiegel vor.

Mal ernsthaft: Uns fehlen vor allem lange Zeit satt machende Eiweißquellen wie Nüsse, Hülsenfrüchte und Fleisch – „aber kein billiges aus dem Supermarkt“. Wer abnehmen will, solle einfach auf Nudeln und Brot weitgehend verzichten. Stattdes-

sen könne man ruhig eine gut abgeschmeckte, aber fetthaltige Soße übers Gemüse geben oder einen Käse schmelzen lassen. Man brauche keine Angst vor Fett zu haben, ungesättigte Fettsäuren seien überaus wichtig.

Fazit: Kalorien zu zählen, lehnt Heizmann grundlegend ab. Denn zwischen 2000 Kilokalorien Zucker und 2000 Kilokalorien Linsensuppe liegen ernährungstechnisch Welten. Und man solle bewusst dreimal täglich eine Mahlzeit zu sich nehmen, nannte Heizmann buchstäblich Faustregeln für die jeweilige Proteinmenge: bei Quark und Hüttenkäse ist die eigene Faust der Maßstab, bei Fleisch und (fettem) Fisch ist es die Handfläche, bei flüssigen Eiweißquellen wie Buttermilch sind es zwei Fäuste – für ein Halleuja bei der nachhaltigen Diät.

**Immun gegen Zeiträuber**

**Termin** Der nächste Südwest-Impuls-Vortrag ist am 15. November, 19.30 Uhr im Stadthaus. Cordula Nussbaum, Expertin fürs Zeitmanagement, spricht über Zeiträuber. Anmeldung: [www.sprecherhaus-shop.de](http://www.sprecherhaus-shop.de)

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

## Tag der Naturheilkunde in Dornstadt, 14. Oktober

### Wege aus dem Schmerz – Experten informieren über Lösungen

Erfahrenen Referenten zeigen am Sonntag von 10 bis 18 Uhr im Kultur- und Sportzentrum Dornstadt Auswege für Schmerzprobleme auf.

Heftige Schmerzen durchzucken den Rücken, die geringste Bewegung wird zur Qual oder ein dröhnender, schwerer Kopf, der schier zu platzen droht – fast jeder Mensch kann von solchen Beschwerden ein Lied singen. Folgerichtig heißt es beim Naturheilverein Ulm/Neu-Ulm am diesjährigen Tag der Naturheilkunde: „So werden Sie wieder frei von Schmerzen“.

Aus naturheilkundlicher Sicht werden die Besucher am Sonntag zwischen 10 und 18 Uhr im Bürgersaal des Kultur- und Sportzentrums in Dornstadt über Ursachen und Möglichkeiten der Behandlung aufgeklärt.

Nach einer Einführung um 10.30 Uhr durch den ersten Vorsitzenden, Heilpraktiker Günter Dobler, informieren vier Referenten mit jahrzehntelanger Erfahrung die Inter-

essierten.

So erklärt der Orthopäde und Osteopath Dr. med. Adolf Berenfeld: „Die Berücksichtigung ganzheitliche Zusammenhänge in der Therapie führt zur Gesundung und Befreiung vom Schmerz.“ Sein Vortrag beginnt um 11 Uhr und beschäftigt sich mit den Ursachen für chronische Rückenschmerzen sowie chronische neurodegenerative Erkrankungen.

Um 13.30 Uhr heißt es dann „Heilhypnose bei Schmerzen“. Dafür konnte die Heilpraktikerin Angelika Berse gewonnen werden. Sie erklärt den Ablauf einer Hypnosebehandlung, bei welcher Erkrankungen Hypnose eingesetzt wird und warum diese Therapie besonders bei Schmerzen zu empfehlen ist.



Der Bürgersaal ist bei den kompetenten Referenten immer gut gefüllt. *Foto: Naturheilverein*

Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen referiert um 15 Uhr über seine jahrzehntelangen Erfahrungen aus ganzheitlicher Therapie, die er in der

Fachklinik für naturgemäße Gesamtmedizin gesammelt hat. Seiner Erkenntnis nach entstehen fast alle chronischen Krankheiten durch To-

xinüberlastung, weswegen es notwendig ist, den Toxinspiegel zur Gesundung zu senken.

Der Heilpraktiker Stephan Lück widmet sich um 16.30

Uhr der Ursachenermittlung von Schmerzzuständen mittels Augendiagnose. Demnach ist die Iridiologie eine der wirklichen Perlen der Naturheilkunde: Sie liefert tiefe Einblicke in den menschlichen Organismus.

**Interessante Infostände**

Zusätzlich zu den Vorträgen haben die Besucher an diesem Sonntag die Möglichkeit, sich an Infoständen über die Naturheilkunde, ihre Methoden und Grundsätze, zu informieren sowie verschiedene Therapiemethoden zu testen.

„Bewusst leben, gesund ernähren, natürlich heilen“ – dieses Motto haben sich die rund 550 Mitglieder des Naturheilvereins Ulm/Neu-Ulm auf die Fahnen geschrieben. Informationen für Gesundheitsbewusste und Patienten

aus dem Bereich der Naturheilkunde stellt der Verein zusammen, er unterhält unter anderem eine eigene Beratungsstelle. Ein Miteinander von Naturheilkunde und Schulmedizin liegt dem Verein am Herzen. Der Verein wurde bereits 1891 gegründet – und kein Geringerer als Pfarrer Sebastian Kneipp war eines der ersten Mitglieder. Der erste Tag der Naturheilkunde geht auf das 1978 zurück. Ein halbes Dutzend ehrenamtlicher Vereinsmitglieder organisiert diese erfolgreiche Veranstaltung und sorgt natürlich auch für die Bewirtung der Besucher. *leh*

**Info** Tag der Naturheilkunde Sonntag, 14. Oktober, 19 - 18 Uhr Kultur- und Sportzentrum 89160 Dornstadt · Mittelbühl 25 [www.naturheilverein-ulm.de](http://www.naturheilverein-ulm.de)

**14.10.2018 TAG der NATURHEILKUNDE**

## Endlich wieder frei von Schmerz

**An diesem Tag erhalten Sie die Infos, die Ihnen bei der Lösung Ihres Schmerzproblems helfen.**

10:30 Uhr: Naturheilkunde hilft gegen Schmerz  
 11:00 Uhr: Ursachen von Rückenschmerzen  
 13:30 Uhr: Heilhypnose bei Schmerzen  
 15:00 Uhr: Kopfschmerz- und Migrärefrei  
 16:30 Uhr: Ursachendiagnose/Augendiagnose

**Aktionsstände: Naturheilverfahren erleben**  
**Ausstellung, Bewirtung**

Kultur- und Sportzentrum 89160 Dornstadt

Weitere Informationen:  
[www.naturheilverein-ulm.de](http://www.naturheilverein-ulm.de)

Dr. Laupheimer und Kollegen  
 Ganzheitliche Kieferorthopädie seit 1985  
 FACHZAHNARZTPRAXIS

**Ganzheitliche Kieferorthopädie seit über 30 Jahren**

Einladung zum Vortrag im Naturheilverein

**Ganzheitliche Kieferorthopädie:** Prävention / Behandlung von Kieferanomalien und deren Wechselwirkungen mit Beschwerden anderer Körperregionen. Am 24.01.19 ab 19.30 Uhr mit Frau Dr. Dorothea Laupheimer.

Bronner Straße 1 | 88471 Laupheim  
 Tel +49 7392 97480  
[www.dr-laupheimer.de](http://www.dr-laupheimer.de)

Seit mehr als 40 Jahren  
**Praxis für Naturheilkunde u. Kinesiologie**

**Günter Dobler, Heilpraktiker**  
 Maienweg 6 ♦ 89160 Dornstadt - Tomerdingen  
 Telefon: 07348-23860 ♦ Fax: 07348-24152

**Augendiagnose ♦ Ganzheitsdiagnostik**  
**Biologisch-medizinische Kinesiologie**  
**sanfte Wirbelsäulenbehandlung**  
**Systemische energiepsychologische Therapie**

[www.dobler-heilpraktiker.de](http://www.dobler-heilpraktiker.de)

Seminar-Zentrum  
 Gesundheit & Kinesiologie  
[www.bio-med-kinesiologie.de](http://www.bio-med-kinesiologie.de)

**Duft & Wärme**  
 Duft & Wärme  
 Produkte per Ihre Möglichkeiten

Frauenstr. 19 - Ecke Hafengasse  
 89073 Ulm - Telefon: 0731-64131

**Tatjana Citovics**  
 Heilpraktikerin

- Augen-Akupunktur, Sehtraining
- Farb-Akupunktur
- Schmerz- u. Wirbelsäulenbehandlung
- Entsäuern mit Azidose Therapie n. Dr. Collier

89073 Ulm, Keplerstr. 25  
 Tel. 0731/66866  
[www.heilpraktikerin-citovics.de](http://www.heilpraktikerin-citovics.de)

**Bleiben Sie im Gespräch – mit Ihrer Anzeige.**

**CLEVER KOMBINIERT**

BESUCHEN SIE UNS ONLINE

Diese und weitere Sonderveröffentlichungen finden Sie auf unserer Website [sonderthemen.swp.de](http://sonderthemen.swp.de)