

TREFFS - TERMINE

60 KILOMETER  
**ADFC bietet Radtour um Ludwigsburg**

Der ADFC Ludwigsburg fährt am Sonntag, 18. Juni, rund: Tourguide Ulrich Klingner schaut zusammen mit den Teilnehmern viele Kreisel, Kreisverkehre, Wendepunkten und -schleifen in Ludwigsburg und Umgebung an. Es geht dabei um die Frage, wie der optimale innerstädtische Kreisverkehr aus Radlersicht aussehen sollte.

Start ist um 10 Uhr am Marktplatzbrunnen, Streckenlänge etwa 60 Kilometer. (red)

VORTRAG

**Prüfungsangst: Was man dagegen tun kann**

Angst vor der nächsten Prüfung? Ob Abiturprüfung, Führerschein, Klausur, Präsentation oder Vorstellungsgespräch – es gibt Situationen, in denen man besonders nervös ist. Aber warum ist das so? Woher kommt diese Angst vor Prüfungen? Der Vortrag am Donnerstag, 22. Juni, um 19 Uhr im Gemeindezentrum St. Paulus (Bethovenstraße) zeigt Lösungsansätze auf. Referentin ist Dr. Mandana Hafezi. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung unter info@mandana-hafezi.de oder Telefon (01 72) 3 71 39 53. (red)

KURZ NOTIERT

**Wanderung zum Schellenhof**

PlusMinus 60 Eglosheim, wandert am Donnerstag, 15. Juni, über Asperg zum „Schellenhof“. Treffpunkt ist um 8.45 Uhr an der S-Bahn Parkplatz Favoritpark. Die Strecke ist etwa zehn Kilometer lang. Info und Anmeldung unter Telefon (0 71 41) 3 55 73. (red)

PSYCHISCHE ERKRANKUNG

# Projekt holt Thema aus der Tabuzone

Diese Zahl sagt eigentlich alles: 18 Millionen Menschen in Deutschland sind von psychischen Störungen betroffen. Das bedeutet in einem Krankenkassenranking den zweiten Platz nach Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems. Also höchste Zeit, diese Erkrankungen aus der Tabuzone zu holen.

VON ANGELIKA BAUMEISTER

„WahnSinniGesund“ lautet der Titel eines Projekts des Psychosozialen Netzwerks (PSN), das letzten Herbst angelaufen ist und das jetzt mit Fachleuten aus Hochschulen und aus verschiedenen sozialen Bereichen den offiziellen Auftakt in Markt8 erlebte.

„Es gibt immer noch Vorurteile und Nichtwissen über psychische Erkrankungen“, sagte die PSN-Geschäftsführerin Angelika Tinter. Deshalb hat das Psychosoziale Netzwerk bereits im Herbst 2019 einen Förderantrag bei der Aktion Mensch gestellt.

Corona kam dazwischen, und so traf die Zusage für eine fünfjährige Förderung erst zwei Jahre später ein. Wegen der pandemischen Lage entschieden sich die Akteure schließlich für einen Start im letzten September. Tinter nannte auch das wesentliche

Element des kreisweiten Projekts: Psychiatrieerfahrene sind immer mit dabei. „Es wird mit ihnen und nicht über sie gesprochen“, betonte die Geschäftsführerin.

Ausgewählt wurden dabei vier Regionen, in denen verschiedene Zielgruppen mit Veranstaltungen und Angeboten angesprochen werden. Es geht dabei stets um Prävention, Aufklärung und Antistigmatisierung. Zielgruppen in Ludwigsburg sind die Hochschulen, in Bietigheim-Bissingen sind es die Betriebe, in Ditzingen die sozialen Dienstleister und in Vaihingen/Enz die weiterführenden Schulen. Bei den Veranstaltungen geht es vor allem darum zu erfahren, was gegen psychischen Stress in einer herausfordernden Zeit hilft.

**Was hilft bei Krisen?**

Susanne Krüger und Felix Weigend vom Team „WahnSinniGesund“ sahen inzwischen ein größeres gesellschaftliches Bedürfnis, über dieses Tabuthema zu sprechen. Und sie hatten zum Auftakt einen Betroffenen mitgebracht, der nicht nur aus seinem Leben erzählte, sondern berichtete, was ihm bei psychischen Krisen hilft.

Der 68-jährige stammt aus dem Libanon, musste seine Heimat verlassen und studierte in Stuttgart. Bei einem Job auf einer Bohrrinsel brach die Angsterkrankung aus, die seither sein Leben

bestimmt. Sein Wunsch an die Gesellschaft: eine Begegnung auf Augenhöhe ganz ohne Mitleid. Und was tut er für sein seelisches Wohlbefinden? Spaziergehen, klassische Musik hören, die Tagesstätte besuchen und seine Medikamente einnehmen.

Was sind Auslöser für psychischen Stress? Felix Weigend nannte ständige Erreichbarkeit, finanzielle Not, eine hohe Anspruchshaltung gegenüber sich selbst und Einsamkeit. Folgende Tipps zur Abhilfe hatte er parat: In Kontakt mit Lieblingsmenschen bleiben, Ruhe in den Alltag einbauen und Bilanz ziehen, sich bewegen und gesund ernähren sowie bereit sein, Neues zu entdecken. „Neugierige Menschen werden seltener krank“, so Felix Weigend.

Susanne Krüger hatte da eine einfache Anti-Stress-Übung parat: Ein quer zwischen den Zähnen gehaltener Stift aktiviert die gleichen Gesichtsmuskeln wie bei einem natürlichen Lachen. Die Folge: Der Körper schüttet automatisch Glückshormone aus. Wenn schnelle Hilfe im Krisenfall benötigt wird: Es gibt jetzt auch dank des Projekts Visitenkarten mit den Telefonnummern der wichtigsten Anlaufstellen.

**INFO:** Weitere Informationen zum Psychosozialen Netzwerk bekommt man im Internet unter www.psn-lb.de.



Auch Makrelen werden wieder angeboten. Archivfoto: Holm Wolschendorf

## Am Monrepos steigt wieder das Seefest

Der Sportfischerverein Ludwigsburg feiert am Wochenende, 17. und 18. Juni, wieder sein traditionelles Fischerfest am Monrepos. Auf dem Speiseplan stehen Schollenfilet, Makrele, gebackene Tintenfischringe, Lachsmautaschen, aber auch deftiges Fleischbrot und Würstchen. Dazu spritziger Sekt sowie Wein der Hofkammer, Bier und Nichtalkoholisches. Beginn ist an beiden Tagen um 12 Uhr. Mit einem Besuch unterstützt

man den Verein bei seiner intensiven Arbeit am Monrepos-See und seinem Umfeld. Über 70 000 Euro wurden in den letzten zwei Jahren für Wasserpflanzen und Gehölz investiert. Dazu 60 Nist- und Brutkästen. Der Erfolg ist bei einem Gang um den See sichtbar. Unterstützt wurden die Arbeiten von der Hofkammer und der Sparda-Bank. Die Jugend bietet am Fest ihr eigenes Programm mit Kaffee und Kuchen der Fischerfrauen. (red)

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

# Fachleute im Kreis Ludwigsburg

Handel – Handwerk – Dienstleistungen



Für Kinder bedeutet ein Umzug große Veränderung – deshalb ist es wichtig, sie mit einzubeziehen. Foto: ImmobilienScout24/txn-p

## Umzug mit Kindern gut planen

Der Umzug in ein neues Zuhause verlangt einiges an Organisation, Vorbereitung und Zeitmanagement. Für Kinder bedeutet das oft einen noch stärkeren Einschnitt als für die Erwachsenen.

„Wenn Kinder in die Planung mit einbezogen werden, fällt ihnen ein Abschied von der alten Wohnung oft leichter“, weiß Joern Hagenguth von ImmobilienScout24. „Dazu gehört nicht nur die gemeinsame Besichtigung der neuen Wohnung und des Wohnorts vor dem Umzug. Wenn Eltern und Kinder etwa die Einrichtung des Kinderzimmers gemeinsam planen, wird den Kleinen nach und nach das Gefühl der Verunsicherung genommen.“ Damit Kindern ein möglicher Schulwechsel leichter fällt, sollte der Umzug in den Schulferien stattfinden.

Bei einem Umzug weicht bei Kindern ihre bisherige Lebenswelt einer fremden, an die sie sich erst gewöhnen müssen. Deshalb sollten Eltern sich die Zeit nehmen und ihren Kindern erklären, wieso der Umzug notwendig ist und was sie dabei erwartet. Mit der Unterstützung eines Umzugsunternehmens bleibt dafür mehr Zeit.

Wenn es dann so weit ist, dürfen Kinder das Ein- und Auspacken ihrer Kisten auch selbst übernehmen. Kleine Aufträge während des Umzugs geben ihnen das gute Gefühl, nützlich zu sein – wenn sie etwa Brötchen an die Helfer verteilen oder leichte Dinge in die neue Wohnung tragen.

Und wenn am ersten Abend im neuen Zimmer das eigene Bett steht und einige Sachen bereits ausgepackt sind, zieht auch ein Stück Geborgenheit mit ein. Eltern sollten während der Eingewöhnung viel mit ihren Kindern sprechen. (txn)

**Bodenbeläge und Raumausstattung**

**RUPP**  
RAUM AUSSTATTUNG  
Meisterbetrieb · Blumenstraße 14 · 71711 Steinheim-Kleinbottwar  
Bodenbeläge Gardinen Maler- und Parkett Polsterarbeiten Tapezierarbeiten  
Telefon: 0 71 48 / 52 52 · www.rupp-raumausstattung.de

**Bad**

rahmenlose **Glas-Duschen** NACH MASS – AUCH SONDERANFERTIGUNGEN!  
30 JAHRE  
**Glock**  
Seit 1898 Meisterbetrieb  
Ausstellungsraum Grundstraße beim Firmenschild  
Bitte telefonisch anmelden!  
Biegel 8/1 · Erdmannhausen  
Telefon 071 44/51 81  
www.glock-duschen.de

**Bedachungen**

**WIEDENSTRIET**  
BEDACHUNGEN  
Steildach, Flachdach  
Blecharbeiten, Balkonsanierung  
Dachdämmung, Dachreparatur  
REINER WIEDENSTRIET  
DACHDECKERMEISTER  
Maulbronner Weg 15  
71706 Markgröningen  
Telefon (0 71 45) 66 87  
info@wiedenstriet-bedachungen.de

Anzeigen in Sonderveröffentlichungen finden besondere Beachtung!

**Parkett**

**Parkett-Frank** GmbH  
Fachbetrieb seit 1871  
▪ Massivparkett ▪ Mehrschichtparkett ▪ Dielenboden  
▪ Renovieren alter Böden und Holztreppe  
▪ Persönliche Beratung im Ausstellungsraum  
70825 Korntal-Münchingen ▪ Schwieberding Str. 51  
Telefon: 07150 - 91 84 555 ▪ www.parkett-frank.com  
→Ausführung im Sommer sichern + Rabatt erhalten!

**Kanal- und Rohrreinigung**

**Verstopfte Abflussrohre!!!**  
Hoffmann hilft  
Mundelsheim  
(071 43) 40 57 90  
Rohr- und Kanalreinigung

**Umzüge**

Ihr Familienbetrieb  
**Felger - Umzüge**  
mit Außenaufzug  
Altmöbelentsorgung  
beheiztes Möbellager  
Ludwigsburg  
Tel. 071 41/865690  
www.felger.biz

**Bettenpflege**

**Bettenreinigung · Bettfedernreinigung**  
Konsequent ökologische  
Bettenspflege – seit 1975  
Woll- und Edeltafelwäsche Müller  
71563 Affalterbach · Winnender Straße 43  
Tel. 07144-38774 · www.bettenpflege.de