



# Pavillon-Kurier



## Februar

### *Karneval*

Auch uns, in Ehren sei's gesagt,  
Hat einst der Karneval behagt,  
Besonders und zu allermeist  
In einer Stadt, die München heißt.

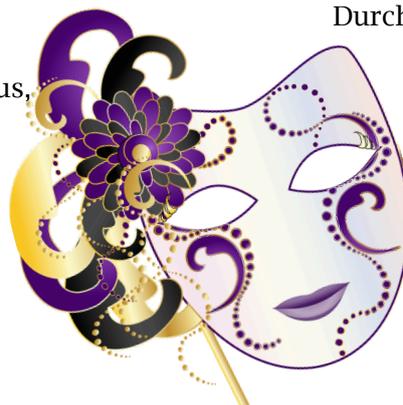
Wie reizend fand man dazumal  
Ein menschenwarmes Festlokal,  
Wie fleißig wurde über Nacht  
Das Glas gefüllt und leer gemacht,  
Und gingen wir im Schnee nach Haus,  
War grad die frühe Messe aus,

Dann können gleich die frömmsten Frau'n  
Sich negativ an uns erbau'n.

Die Zeit verging, das Alter kam,  
Wir wurden sittsam, wurden zahm.  
Nun sehn wir zwar noch ziemlich gern

Die Sach' uns an, doch nur von fern  
Ein Auge zu, Mundwinkel schief  
Durchs umgekehrte Perspektiv.

*Wilhelm Busch*



### **Spruch des Monats**

Ein Traum ist unerlässlich, wenn man die Zukunft gestalten will.

*Victor Hugo*



Liebe Mitglieder und Leser,

„Ich hatte einen Traum ...“

„Träume sind Schäume“, sagt der Volksmund, der vielleicht vor allzu großen Illusionen warnen will, davor, dass Träume selten Wirklichkeit werden.

Doch manchmal irrt der Volksmund. So wie bei Dr. Ulrich Gronwald, dessen Berufung sich im Nachhinein als verwirklichter Traum entwickelte.

„Ich hatte einen Traum ...“

Als Sie mich im Jahr 2012 erstmalig zur Vorsitzenden der Aktiven Senioren gewählt haben, hatte ich den Traum, dass die Begegnungsstätte Enzpavillon für Sie, liebe Mitglieder, Ihr zweites Wohnzimmer werden wird.

Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie sich der Traum von Dr. Ulrich Gronwald erfüllt hat und entscheiden Sie selbst, ob mein Traum sich für Sie erfüllt hat.

*Herzlichst Ihre  
Renate Wendt*



((Foto: Waldemar Weiss, BSW-Fotogruppe Bietigheim-Bissingen))

**Dieter Friedrich übergab einen Blumenstrauß und Ottmar Wagner überraschte mit einem Reisegutschein.**

## Das Wahlergebnis vom 24. Januar

Im Mittelpunkt der außerordentlichen Hauptversammlung am 24. Januar stand die Wahl der Frauen und Männer, die in nächster Zeit unterschiedliche Aufgaben für unseren Verein übernehmen. Nachdem Renate Wendt erklärt hatte, nicht mehr für das Amt der Vorsitzenden zu kandidieren, wurde sie von den Anwesenden mit langanhaltendem Beifall verabschiedet. Dieter Friedrich und Ottmar Wagner übergaben ihr neben den besten Wünschen für die Zukunft Abschiedspräsentate.

Ein ausführlicher Bericht über die Versammlung erscheint in der März-Ausgabe des Pavillon-Kuriers. An dieser Stelle wollen wir vorab das Ergebnis der Wahlen bekanntgeben, die Erich Matuschek souverän leitete.

Gewählt wurden:

Vorsitzender:	Dieter Friedrich
Stellvertreter:	Ottmar Wagner Stefan Hoffer Werner Wölk
Kassiererin:	Karin Watzka
Schriftführer;	Ralf Kenner
Beiräte:	Wolfgang Adam Angelica Inhoffen Gerhard Kleine Theresa Leßnig-Wagner Christl Stelzer Wolfgang Wendt Klaudia Wohlfahrt

Dieter Friedrich und Stefan Hoffer bedankten sich im Namen aller Gewählten für das Vertrauen. Sie versprachen, die Ämter nach bestem Wissen und Können auszufüllen, baten aber gleichzeitig um Verständnis, falls dem neu gewählten Gremium die eine oder andere Panne unterlaufen sollte.

*Gerhard Kleine*



## 40 Jahre Geschichtsverein Bietigheim Bissingen Wir gratulieren und wünschen weiterhin viel Erfolg

Vor 10 Jahren erschien im Pavillon-Kurier ein Artikel zum 30-jährigen Bestehen des Geschichtsvereins. Inzwischen ist viel Wasser durch Metter und Enz geflossen, und der Geschichtsverein ist nicht stehen geblieben. Im diesjährigen 40. Jahr seines Bestehens zeigt er sich mit seinen etwa 400 Mitgliedern lebendig und in bester Form. Die Vorträge bei uns im Enz pavillon füllen meistens den ganzen Saal; wer an den Ausfahrten teilnehmen will, muss sich mit der Anmeldung sputen.

Der Verein wurde zwar 1984 gegründet, seine Wurzeln reichen jedoch bis in die Mitte der 1970er Jahre zurück. Damals gammelte das Hornmoldhaus vor sich hin, weite Teile der Bietigheimer Altstadt sahen nicht viel besser aus. Bürgerschaft und Gemeinderat waren sich weitgehend einig: „Des Glomb muss weg!“. Alles sollte schöner, moderner, autogerechter werden. Unter Anderem war eine von Stelzen getragene Umgehungsstraße entlang der Altstadt geplant. Anstelle des maroden Hornmoldhauses stellte man sich ein großes Parkhaus vor.

An die Erhaltung der Altstadt dachte (fast) niemand. Nur ein kleiner Kreis um Günther Bentele sorgte sich um die Bietigheimer Silhouette und die Bausubstanz des alten Stadtkerns. Sie bildeten die "Bürgerinitiative für eine Humane Stadt Bietigheim". Gegen erhebliche Widerstände setzten sich Bentele und seine Mitstreiter für ihre Ziele ein. Das Ergebnis ist bekannt: Unsere schöne Altstadt mit dem

herausragenden Schmuckstück Hornmoldhaus wird weit über Baden-Württemberg hinaus beachtet.



*Diese Briefmarke gab der Geschichtsverein Bietigheim-Bissingen anlässlich der Verabschiedung von Manfred Kurz im Jahr 2013 heraus (damals betrug das Briefporto für einen Standardbrief 58 Cent). Sie zeigt ihn als Stadtführer im historischen Gewand. Seine Ehefrau Anne und er sind heute Ehrenmitglieder des Vereins und leben hochbetagt in Bissingen.*

Mit der Bürgerinitiative wuchs das Interesse an der Stadtgeschichte. Weil die nicht isoliert betrachtet werden kann, erkannten immer mehr Menschen den Wert des Wissens über weitere geschichtliche Entwicklungen, Ereignisse und Zusammenhänge. Dies führte schließlich zur Gründung des Geschichtsvereins, dessen Logo sinniger Weise die Eingangstür zum Hornmoldhaus zeigt. Günther Bentele übernahm in der Gründerzeit den Vorsitz. 1987 übergab er ihn an Manfred Kurz, der den Verein mit Unterstützung seiner Ehefrau Anne über 25 Jahre bis 2013 steuerte. Ihm zu Ehren gab der Geschichtsverein eine individuell gestaltete Briefmarke heraus.

Danach übernahm Ute Bartelmäs das Steuer. Seit 2023 leitet Reiner Theurer den Verein. Er konnte für 2024 wieder ein spannendes, abwechslungsreiches und niveauvolles Programm vorstellen, das zur Teilnahme an 20 Veranstaltungen einlädt. Neben Vorträgen und eintägigen Ausflügen führen zwei mehrtägige Exkursionen zur Insel Reichenau und ins Elsass. Zum Jubiläum freuen sich Mitglieder und Freunde des Geschichtsvereins besonders auf das Gastspiel von „Dein Theater“ am 28. 4. im Kronenzentrum. Die Aufführung garantiert mit einem lebendigen Mosaik aus Gedichten, Kurzgeschichten und Musik beste Unterhaltung.

Viel mehr Wissenswertes und das aktuelle Programm finden Sie im Internet unter

<https://www.geschichtsverein-bietigheim-bissingen.de/>



Eines meiner Lieblingsbilder im Hornmoldhaus ist dieses Vexierbild mit der Jahreszahl 1575. Es zeigt den Papst mit Tiara (l. v. li.). Ändert man den Blickwinkel um 180 Grad, wandelt sich der Papst in ein Bildnis des Teufels mit Hörnern.

In protestantischen Gegenden waren solche Spottbilder beliebt, um die katholische Kirche zu verhöhnen.

Gerhard Kleine

# Porträt eines Arztes

## Dr. Ulrich Gronwald im Gespräch mit Renate Wendt



Dr. Ulrich Gronwald

**Abitur: Kingston, Ontario, Kanada  
und Remscheid**

**Studium: Universität Ulm  
und Medical University of South  
Carolina, Charleston, S.C. USA**

**Dr. Ulrich Gronwald: „Mein  
Traum war immer, auf den  
Mond zu fliegen.“**

Deshalb war eigentlich ein naturwissenschaftliches Studium geplant. Seine Überlegungen, dass für die Reise zum Mond Grundkenntnisse in der Medizin sinnvoll wären, führten zu einem Mediziner-test, dessen außerordentlich gutes Ergebnis kein Zweifel daran ließ, dass für ihn die Zukunft in der Medizin lag.

**Dr. Ulrich Gronwald: Mein Herz schlägt für das Fach Unfallchirurgie und Orthopädie.**

Es handelt sich dabei um eines der umfangreichen Fachgebiete in der Medizin. Dass Ulrich Gronwald hierfür eine besondere Neigung hat, zeigte sich schon während des Studiums und hier insbesondere bei zwei Themenschwerpunkten: dem endoprothetischen Gelenkersatz und ganz besonders der Fußchirurgie.

**Seine Erfahrung:** Hier entwickelt sich der technische Fortschritt mit einer Geschwindigkeit, die jetzt schon im Alltag realisiert wird. Was in der Unfallchirurgie und Orthopädie mit modernen Techniken einmal möglich sein wird, bedarf viel Fantasie. Doch bei aller Euphorie darf man nicht vergessen, dass die Biologie immer wieder Grenzen setzt. Die Biologie zu überlisten,

wird nach der Einschätzung von Dr. Gronwald auch mit modernsten Techniken so schnell nicht gelingen, Der Fortschritt wird also eher kleinschrittig und langsam vor sich gehen und viel Geduld erfordern, sowohl vom Arzt als auch von den Patienten.

### **Zwei Gruppen von Patienten**

**Zum einen** Patienten, mit akuten Verletzungen, die sie im häuslichen Umfeld, während der Arbeit oder im Sport erlitten haben. - Schwerwiegende Verletzungen, die im Straßenverkehr entstehen, haben tendenziell abgenommen. Dieser Rückgang wird sich aufgrund der immer besser werdenden passiven Fahrzeuginsassensicherheit sowie der zunehmenden Verbreitung von Fahrerassistenzsystemen fortsetzen. **Zum anderen** Patienten, die sich mit langsam zunehmenden Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule oder der Extremitäten vorstellen. Hier stehen nicht Verletzungen im Vordergrund, sondern degenerative Erkrankungen (Verschleißerscheinungen).

Hier sorgt der demographische Wandel für steigende Fallzahlen, z.B. beim endoprothetischen Gelenkersatz aufgrund der Gelenkarthrose.

**Bis heute gibt es keine etablierten Techniken, mit denen der Knorpelverschleiß gestoppt werden kann. Im besten Falle kann eine Verlangsamung des Prozesses erreicht werden.**

**Dr. Gronwald:** Dabei ist es wichtig zu wissen, dass die Behandlung beider Gruppen zum Teil unterschiedlichen Prinzipien folgt. Deswegen gibt es in der Medizin und auch in der Unfallchirurgie einen deutlichen Trend zu einer wissenschaftlichen Erforschung und Behandlung der Verletzungen und Wunden im Alter (alterstraumatologisch).

### **Die Arzt - Patienten - Beziehung**

Während sich die medizinischen Fragestellungen in den letzten Jahren wenig geändert haben, so Dr. Gronwald, ermöglichen digitale Medien einen höheren Grad der Information als früher. Gleichzeitig besteht für den Laien die Schwierigkeit, die Fülle der Informationen zu bewerten, zu gewichten und

letztendlich richtig von falsch zu differenzieren. Dies gelingt auf individuell unterschiedliche Art und Weise. Die Arzt-Patienten-Beziehung wird dadurch nicht immer erleichtert, andererseits ermöglicht es viel eher ein Gespräch auf Augenhöhe.

Eine andere Veränderung ist ebenso auffällig: Manche Patienten begegnen dem Arzt mit einem nicht erfüllbaren Anspruchsdenken:

### **Alles - Sofort - Zu jeder Zeit !**

Aus medizinischer Sicht ist dies vielfach nicht notwendig, und auch nicht möglich. Hier wäre gelegentlich mehr Geduld wünschenswert.

Fragt man nach den wesentlichen Entwicklungen in der Behandlung, so ist diese Frage schwierig zu behandeln, erläutert Dr. Gronwald, denn die Entwicklung schreitet stetig voran:

Die Prinzipien der Unfallchirurgie und Orthopädie haben sich natürlich nicht so verändert wie die

- Behandlungstechniken
- Implantate
- Minimalinvasive OP-Techniken
- Computerassistierte OP- Techniken
- Dreidimensionale Bildgebung
- Winkelstabile Implantate für die Frakturbehandlung

Auch die medikamentöse Therapie hat sich an vielen Stellen verändert und weiterentwickelt

- Thromboseprophylaxe
- Antibiotische Therapie

Schließlich wird die Behandlung durch die Etablierung von Netzwerken und Registern zunehmend systematisiert. Beispiele sind hierfür das *Trauma Netzwerk Deutschland* oder das *Endoprothesenregister Deutschland*, an denen die Ärzte im Bietigheimer Krankenhaus teilnehmen.

### **Verweildauer im Krankenhaus**

Die Verweildauer in meiner Klinik, erklärt Dr. Gronwald, hat sich in den letzten 14 Jahren, seitdem ich die Verantwortung trage, erheblich verän-

dert. Im Jahr 2009 lag die mittlere Verweildauer bei 13,1 Tagen, aktuell sind wir bei 5,8 Tagen. Ich gehe davon aus, dass es zu weiteren Reduzierungen kommen wird.

Die Ursachen sind vielfältig. Wesentlich ist sicher u.a. der medizinische Fortschritt, minimalinvasive Unfallchirurgie und mehr.

### **Veränderungen in der Krankenhausversorgung zwingend notwendig?**

**Dr. Gronwald:** Der mit Abstand wichtigste Treiber für die Veränderungen im Krankenhaussystem ist der Fachkräftemangel. Weder in der Pflege noch im ärztlichen Bereich haben wir ausreichend Fachkräfte, um die in Deutschland vorandenen Betten auch belegen zu können.

Daher wird ein Abbau an Betten und damit von Krankenhausstandorten unausweichlich werden. Die Schwierigkeit wird sein, das richtige Maß der Reduzierung zu finden und gleichzeitig Gesundheitsstrukturen an Orten vorzuhalten, wo sie auch benötigt werden.

### **Die Krankenhausversorgung in Deutschland ist nach wie vor eine der besten der Welt !**

Strukturreformen dürfen nicht dazu führen, dass die Qualität sich verschlechtert. Dies wird eine der großen Herausforderungen für die Zukunft werden.

Damit dies gelingt, werden wir uns bei der Verzahnung von ambulanter und stationärer Krankenversorgung weiter verbessern müssen. Hier sind neben personellen Erfordernissen auch strukturelle Veränderungen notwendig

### **Älter werden - und gesund bleiben!**

Dieser Wunsch ist verständlich und weit verbreitet. Doch damit der Mensch immer älter wird und dabei gesünder bleibt, ist ein gesunder Lebensstil unabdingbar. Aus orthopädischer Sicht ist ein Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft und

**Zentrale Notaufnahme (ZNA)  
Krankenhaus Bietigheim**  
Riedstraße 12  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Telefon: 07142-79-95120  
Fax: 07142-79-55006

einer gleichzeitig ausgewogenen Ernährung sicher eine gute Voraussetzung, gesünder alt zu werden. - Ob dies im individuellen Fall ausreicht, ein hohes Lebensalter zu erzielen, so Dr. Gronwald, ist nicht so einfach zu beurteilen. Der medizinische Fortschritt wird in den kommenden Jahren sicher dazu beitragen, dass die durchschnittliche Lebenserwartung weiter steigt.

Derzeit ist jedoch die zunehmende Adipositas der Bevölkerung ein wesentlicher Grund dafür, weshalb der Anstieg der Lebenserwartung deutlich langsamer voranschreitet als prognostiziert.

### **Fazit**

Menschen, die lange Jahre im Berufsleben stehen, sich engagieren und für Verbesserungen an allen Ecken und Enden eintreten, blicken manchmal zurück und denken darüber nach, was gut, besser oder zufriedenstellend war.

Dr. Gronwald, der - wenn er auf die letzten 30 Jahre, die er in der Medizin tätig war, zurückblickt - sagt, dass ihm wenige Dinge einfallen, die er aus heutiger Sicht anders machen würde. Ein Grund dafür sei sicherlich, dass er zur rechten Zeit auch immer das notwendige Quäntchen Glück an seiner Seite hatte. - In einem beruflichen Leben, so seine Erfahrung, bieten sich immer Chancen für die persönliche Weiterentwicklung. Diese zu erkennen und zu nutzen, ist ihm gut gelungen.

Wer so in seiner Tätigkeit aufgeht, ob derjenige dann noch Zeit für Hobbys hat, frage ich Dr. Gronwald.

Seine Antwort: Der berufliche Terminkalender ist eng getaktet, Freizeitaktivitäten müssen sich häufig nach diesem Takt richten. Andererseits hält Dr. Gronwald eine regelmäßige Auszeit, die er „Ich-Zeit“ nennt für zwingend notwendig, um eine hohe berufliche Schlagzahl leisten zu können. Familienurlaub an der frischen Luft und für den Geist und die Seele ein Besuch in der Oper!

**Notfallpraxis Bietigheim**  
Riedstraße 12  
74321 Bietigheim-Bissingen  
Telefon: 116 117  
[www.notfallpraxen.com/notfallpraxis-bietigheim](http://www.notfallpraxen.com/notfallpraxis-bietigheim)

### **Ratschlag an junge Menschen, die Medizin studieren wollen**

Auf jeden Fall machen! Ich kann mir keinen anderen Beruf vorstellen, der einen vergleichbar hohen „Return-On-Investment“ bietet wie der Arztberuf. Ganz nebenbei bedeutet der Fachkräftemangel, dass wir einen Arbeitnehmermarkt im Gesundheitswesen haben, wo sich junge Ärzte die Arbeitsbedingungen aussuchen können, die zu Ihnen und Ihrem Lebensentwurf am besten passen. Diese werden sie auch finden.

Zum Schluss noch die Frage an Dr. Gronwald, wie er nach Bietigheim kam und blieb!

Seine Antwort: Das war auch Zufall, die Stelle war ausgeschrieben und man hatte mich angesprochen, ob das nicht etwas für mich wäre. Erst ab da habe ich mich mit der Stadt Bietigheim und dem Krankenhaus näher beschäftigt. Je mehr ich mich informiert habe, desto interessanter fand ich die Ausschreibung. Nach einem mehrtägigen Auswahlverfahren fiel die Entscheidung zu meinen Gunsten.

Eine allerletzte Frage, Herr Dr. Gronwald:

Wenn Sie auf einer Skala von 1 bis 10 einzutragen hätten, wie zufrieden Sie mit Ihrer Berufswahl sind, welche Zahl würden Sie wählen?

**Antwort Dr. Gronwald:** „12“ - Also mehr als zufrieden.

## **Dr. Ulrich Gronwald**

Fachausbildung;  
Klinikum Göppingen  
Krankenhaus Nürtingen  
Klinikum Stuttgart

Facharzt Titel:  
Allgemeinchirurgie  
Unfallchirurgie und Orthopädie  
Spezielle Unfallchirurgie  
Notfallmedizin  
Zertifizierter Fußchirurg

*Herzlichen Dank an Herrn Dr. Gronwald, der meine vielen Fragen ausführlich beantwortete und uns Einblick in Themen gegeben hat, die für uns Ältere wichtig sind.*

*Renate Wendt*

# Aktive Senioren on Tour

## Märchenhaftes Marburg an der Lahn

Eine der Stationen auf unserer Viertages-Tour im Frühling wird das schöne Marburg sein. Ein Steckbrief in Kürze: Marburg, die Stadt der Heiligen Elisabeth. Bereits seit dem 11. Jahrhundert besitzt Marburg eine Burg, das Landgrafenschloss. Und wenn man ins Schwärmen gerät, lässt sich Marburg als „die“ Universitätsstadt beschreiben.

Marburg ist eine geteilte Stadt, die viele Treppen hat, von der Unterstadt zur Oberstadt. Jakob Grimm soll einmal gesagt haben: „Ich glaube, es sind mehr Treppen auf den Straßen als in den Häusern!“

Und Jakob, einer der Gebrüder Grimm, musste es wissen. Denn er und sein Bruder Wilhelm haben einige Zeit in Marburg studiert. Und so kann man sich in dieser Stadt mit viel mittelalterlichem Flair und engen Gassen auch auf die Spuren der Brüder Grimm und ihren Märchen begeben. Die beiden Jura-Studenten wohnten in dem heute noch erhaltenen Fachwerkhäuser in der Barfüßerstraße Nr. 35 an der Ecke zur Wendelgasse. Hier fanden sie ihre Inspiration, um einige ihrer weltberühmten Märchen zu verfassen, darunter „Rotkäppchen“, „Der Wolf und die sieben Geißlein“, „Der Froschkönig“ und noch einige andere. Märcheninteressierte Besucher können sich in Marburg auf einen „Grimm-Dich-Pfad“ begeben und damit eintauchen in die Märchenwelt.

Bereits von Weitem sieht man das bekannteste Wahrzeichen von Marburg, die Elisabethkirche. Sie gilt als Meisterwerk der Frühgotik und als erste rein gotische Kirche auf deutschem Boden. Die Grundsteinlegung erfolgte 1235, im Jahr der Heiligsprechung von Elisabeth von Thüringen. Im Mai 1236 wurden die Gebeine der Heiligen Elisabeth in einen goldenen Schrein umgebettet, an der Spitze der Umbettungsprozession schritt Kaiser Friedrich II. barfuß im Büsserhemd. So die Legende. Im Nordchor befindet sich die Grabstätte der Heiligen Elisabeth; hier wurde sie ursprünglich beigesetzt. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden hierhin die Särge des ehemaligen Reichspräsidenten Paul von Hindenburg und seiner Gattin überführt. Besonders sehenswerte Ausstattungsobjekte der Kirche sind das Mausoleum der Heiligen Elisabeth (1250), die Marienglocke von 1280, die Elisabethglocke von 1380, zwei spätgotische Statuen der Heiligen Elisabeth aus dem 15. Jahrhundert, der Marienkrönungsalter (1518) sowie das 1931 zum 700. Todestag der Heiligen Elisabeth gestiftete Kruzifix von Ernst Barlach auf dem Kreuzaltar vor dem Lettner.

Der Steinweg ist die weitere, gepflasterte Verbindung in die Oberstadt. Das Haus Nr. 8 stammt aus dem Jahr 1900. Hier befindet sich bis heute eine Kunsttöpferei, die letzte

der Marburger Altstadt. Im Töpferhaus Schneider werden seit 1809 die bekannten „Marburger Dippchen“ hergestellt.

- Die Steingasse geht in die Wetergasse über. Der gesamte Straßenzug wird von historisch bedeutsamen altdeutschen Fachwerkhäusern geprägt.

Der Marktplatz bildet das Zentrum der oberhalb der Lahn auf dem Schlossberg gelegenen Marburger Altstadt. Hier fand der Legende nach die Gründung des Landes Hessen statt. -Erster Herrscher war Heinrich I. (1244-1308), Sohn von Sophie von Brabant, Tochter der Heiligen Elisabeth. - Am Marktplatz entstand auch 1511/12 das massive, dreistöckige Rathaus. Die Steinfassade des imposanten Bauwerks ist besonders interessant. - Die Oberstadt ist bestückt mit vielen historischen Gebäuden und dazugehörigen Geschichten:

Haus der Romantik, Steinernes Haus, Brüder-Grimm-Stube, Ehemalige Synagoge, Neue Kanzlei, Hexenturm, Luthische Pfarrkirche St. Marien, Kalbstor, Kugelkirche St. Johann, Hochzeitshaus und nicht zu vergessen das Landgrafenschloss mit all seinen angrenzenden Gebäuden sowie die berühmte Philipps-Universität.

Marburg ist ein echtes Städteerlebnis. Und genau der richtige Ort, um einen interessanten und wundervollen Tag zu verbringen mit vielen geschichtsträchtigen Eindrücken. Übrigens: Der Neuzeit entsprechend: Es gibt Aufzüge, die von der Unterstadt in die Oberstadt führen!

*Theresa Leßnig-Wagner*

**Reisedatum: 14. - 17. Mai 2024**

**Abfahrt: Bietigheim ZOB um 7:30 Uhr**

**Reisekosten: ca. 450,- € im Doppelzimmer/105,- € Einzelzimmer-Zuschlag**

**Leistungen:**

**Reise im Komfortreisebus 3x Übernachtung im 4\* Vienna House Easy by Wyndham Limburg inkl. Frühstück / Mittagsbüffet im Hildegardforum in Bingen Alle Führungen und Eintrittsgelder / Schifffahrt von Balduinstein nach Limburg (ca. 2 Std.) / Trinkgelder und Auslagen**

**Verbindliche Anmeldung ab dem 5. Februar 2024 schriftlich per E-Mail an:**

**[ottmar.wagner@aktive-senioren.org](mailto:ottmar.wagner@aktive-senioren.org) oder telefonisch unter 07142-9170954**

# Das Herz schlägt im Dreivierteltakt

## - Tanzen mit Bernd Junghans -

**Faszination Tanzen.** Vor einem Jahr – es war im Winter – kam ich in den Pavillon und lernte die Tanzgruppe von Bernd Junghans kennen. Vom ersten Augenblick an hat mich dieses Programm fasziniert und ich bemerkte, dass mich die Kombination aus Musik, Bewegung und Konzentration auch im Kopf viel wacher werden ließ. Kurzum: Der Effekt war, dass ich mich sowohl körperlich als auch geistig fitter fühlte. Weil ich neugierig war, habe ich über diese wundersame Wirkung des Tanzens für Senioren etwas genauer nachgelesen. Und siehe da: Es gibt Studien. Schon die Überschrift lässt aufhorchen. „Durch regelmäßiges Tanzen Gedächtnisleistung erheblich steigern.“ Tanzen ist somit nicht nur gut für die Beine, sondern auch für den Kopf. - Wie kommt das? Es hängt mit der kognitiven Arbeit des Gehirns beim Tanzen zusammen. Was passiert genau? - Durch die andauernd wechselnden Bewegungen müssen wir uns permanent neu im Raum orientieren, wir schulen Koordination, sowie die Fähigkeit, rasch Entscheidungen treffen zu können, wir werden reaktionsschneller und aufmerksamer. Schließlich kommt noch ein weiterer Faktor hinzu: Viele von uns haben vielleicht schon bemerkt, dass an Wohlfühl und Gesundheit auch Hormone beteiligt sind - Dopamin, Serotonin, Endorphine, bekannt als die Glückshormone. Diese werden beim Tanzen gleich zuhauf ausgeschüttet und bewirken, dass wir uns glücklicher fühlen – glücklicher, gesünder und leistungsstärker. Übrigens nimmt der Trainingseffekt zu je öfter wir den Tanzpartner wechseln. Daher dürfen Sie gerne zu unserer Gruppe dazukommen, auch wenn Sie keinen festen Tanzpartner haben.



Mit dem Tanzlehrer und Tanzpädagogen Bernd Junghans hat der Aktive Senioren e. V. einen wahren Hochkaräter an Bord. Lesen Sie hier das Porträt zu einem Menschen, der seine Arbeit liebt. Getanzt hat Bernd schon immer gern, aber dass er sich diese Disziplin zum Beruf gemacht hat, das kam später. - Nach dem Abitur studierte Bernd Junghans Biologie in Tübingen und arbeitete nach seiner Diplomarbeit

knapp zwei Jahre lang am Max-Planck-Institut für Entwicklungsbiologie. In dieser Zeit lotete er für sich aus, ob er sich eine Promotion und einen Berufsalltag in einem mikrobiologischen Labor auf Dauer wirklich vorstellen konnte. Tanzen war schon seit seinen Schuljahren wichtig und mit der Erfahrung im Labor kristallisierte sich für ihn heraus, dass das Tanzen längst mehr geworden war als bloß ein Hobby. Die grundsätzliche Frage stand im Raum: Wollte er für den Rest seines Lebens in einem sterilen Labor sitzen und seine Aufmerksamkeit der Forschung schenken? Oder sollte er sein Hobby zum Beruf machen und besser mit Menschen statt mit Mäusen, Mikroorganismen oder Würmern arbei-

ten. Nachdem er schon seit seiner Jugend erfolgreich an internationalen Tanzsport-Turnieren teilgenommen und neben Ballett auch Jazz- und Musicals tanzen gelernt hatte, absolvierte er folgerichtig seine Profi-Tanzlehrer- und Tanzsporttrainer-Ausbildung. Dabei professionalisierte sich das Tanzen für Bernd weiter und weiter. - Bis heute liebt er seine Arbeit mit Menschen aller Altersgruppen - Senioren



ebenso wie Kinder - in Kombination mit seiner Leidenschaft: dem Tanzen. Bernd Junghans ambitionierter Tanzlehrer bei der **TSGB - Tanzsportgemeinschaft Bietigheim** - und zweimal im Monat um 10.00 Uhr freitags im Enz pavillon. Die genauen Termine finden Sie im Terminkalender auf Seite 8 oder online auf unserer Homepage.



Draußen ist es bitterkalt an diesem Januarmorgen, aber uns im Pavillon wird rasch warm. Wir beginnen mit einer Koordinationsübung. Bernd hat uns federleichte bunte Tücher mitgebracht. Wir werfen sie in die Luft, klatschen im Takt der Musik in die Hände, bevor wir sie wieder auffangen. Jeder lächelt. Weiter geht es mit Walzerschritten und Bernd erklärt uns zum Dreivierteltakt des Walzers, warum wir uns bei diesem Takt so wohlfühlen. Es ist der Rhythmus des mütterlichen Herzschlags, den wir bereits als noch ungeborne Babys im Mutterleib vernommen haben, während unsere Mütter entspannt im Sofa saßen. Der Dreiviertel-Takt des Walzers ist der Wohlfühltakt schlechthin. Er bringt uns ins Lot.

Angelica Inhoffen



## Geburtstagsfeier

Auch in diesem Jahr möchten wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam Geburtstag feiern. Deshalb laden wir alle, die zwischen dem **30. November und dem 20. März** Geburtstag haben zu einer kleinen Feier ein.

Diese findet am **Mittwoch, 20. März 2024 um 14:30 Uhr im Bürgertreff Enz pavillon** statt.

Nach Kaffee und Kuchen haben wir uns ein kleines Programm für Sie ausgedacht, das wir aber jetzt noch nicht verraten - seien Sie also gespannt.

Um entsprechend planen zu können, bitten wir Sie, sich **bis 11.03.2024** anzumelden.

Das ist ganz einfach:

Entweder per e-mail an [dieter.friedrich@aktive-senioren.org](mailto:dieter.friedrich@aktive-senioren.org)

Per Post an:

Aktive Senioren

z. Hd. Herrn Dieter Friedrich

Am Bürgergarten 1

74321 Bietigheim-Bissingen

oder Sie geben die Anmeldung im Tagescafé ab.

### Impressum

Herausgeber: Aktive Senioren Bietigheim-Bissingen e.V.  
 Redaktion: Renate Wendt (rw), Ottmar Wagner (ow), Dieter Friedrich (df),  
 Theresa Leßnig-Wagner, Angelica Inhoffen, Gerhard Kleine  
 74321 Bietigheim-Bissingen, Am Bürgergarten 1, Tel.: 07142 51155  
 E-Mail: [info@aktive-senioren.org](mailto:info@aktive-senioren.org)  
 Internet: [www.aktive-senioren.org](http://www.aktive-senioren.org)  
 Bankverbindung: KSK Ludwigsburg,  
 IBAN: DE 50 6045 0050 0007 0200 07, BIC: SOLADES 1L BG  
 Druck: DV Druck Bietigheim,  
 Druck- und Verlagsgesellschaft Bietigheim mbH  
 Kronenbergstraße 10, Telefon 07142 403-0, Fax 07142 403-125  
**E-Mail an die Redaktion: [redaktion@aktive-senioren.org](mailto:redaktion@aktive-senioren.org)**

## Seniorensseminar im Februar

Mittwoch, 07.02.2024, 14.00 Uhr

Ein Besuch im Lindenmuseum in Stuttgart zur Sonderausstellung:

**Stuttgart - Afghanistan:**

**verbinden - erzählen - begegnen**

Preis pro Person: 18,- Euro beinhaltet Führung und Eintritt für das gesamte Lindenmuseum an diesem Nachmittag. Nähere Informationen nach Anmeldung.

Anmeldungen bei Renate Wendt, Tel. 07142 913404 oder [wendt74321@gmail.com](mailto:wendt74321@gmail.com)

Donnerstag	01.02.	9:00	Balance- und Krafttraining Gruppe 3
	01.02.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 4
	01.02.	14:00	Spielenachmittag
	01.02.	14:00	Kreatives Malen
	01.02.	19:00	AS / BSW Fotogruppe
Freitag	02.02.	10:00	Theater AG
	02.02.	14:30	Pavillon-Dancer SqD
	02.02.	14:30	AS Boule-Gruppe
Montag	05.02.	10:00	Nordic-Walking
	05.02.	10:15	DRK-Fitgymnastik
	05.02.	13:30	KreAktiv-Werkstatt
Dienstag	05.02.	15:30	Gedächtnstraining Gruppe 3
	06.02.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 1
	06.02.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 2
	06.02.	14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	06.02.	15:00	Moderne Medien
	07.02.	10:00	Werner's Zeichenstunde
	07.02.	14:00	Spielenachmittag
Donnerstag	07.02.	14:00	Gedächtnstraining Gruppe 5
	08.02.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 3
	08.02.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 4
Freitag	08.02.	14:00	Spielenachmittag
	09.02.	10:00	Tanzunterricht mit Bernd Junghans
	09.02.	14:30	Pavillon-Dancer LD
	09.02.	14:30	AS Boule-Gruppe
Montag	12.02.	10:00	Nordic-Walking
	12.02.	10:15	DRK-Fitgymnastik
	12.02.	14:00	Gedächtnstraining Gruppe 6 + 2
Dienstag	13.02.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 1
	13.02.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 2
Mittwoch	13.02.	14:11	Faschingsball der Aktiven Senioren
	14.02.	11:00	Helferfest der Aktiven Senioren
Donnerstag	15.02.	14:00	Spielenachmittag
	15.02.	14:00	Kreatives Malen
	15.02.	19:00	AS / BSW Fotogruppe
Freitag	16.02.	10:00	Theater AG
	16.02.	14:30	Pavillon-Dancer SqD
	16.02.	14:30	AS Boule-Gruppe
	16.02.	14:30	AS Boule-Gruppe
Montag	19.02.	10:00	Nordic-Walking
	19.02.	10:15	DRK-Fitgymnastik
	19.02.	13:30	KreAktiv-Werkstatt
	19.02.	15:30	Gedächtnstraining Gruppe 3
Dienstag	20.02.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 1
	20.02.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 2
	20.02.	14:00	Spielenachmittag
	20.02.	15:00	Moderne Medien
Mittwoch	21.02.	10:00	Werner's Zeichenstunde
	21.02.	14:00	Spielenachmittag
	21.02.	14:00	Gedächtnstraining Gruppe 5
Donnerstag	22.02.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 3
	22.02.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 4
	22.02.	14:00	Spielenachmittag
Freitag	23.02.	10:00	Theater AG
	23.02.	14:30	Pavillon-Dancer SqD
	23.02.	14:30	AS Boule-Gruppe
	23.02.	14:30	AS Boule-Gruppe
Montag	26.02.	10:00	Nordic-Walking
	26.02.	10:15	DRK-Fitgymnastik
	26.02.	14:00	Gedächtnstraining Gruppe 6 + 2
Dienstag	27.02.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 1
	27.02.	10:30	Balance- und Krafttraining Gruppe 2
	27.02.	14:00	Spielenachmittag
Mittwoch	27.02.	14:00	Spielenachmittag
	28.02.	14:00	Spielenachmittag
Donnerstag	29.02.	08:55	Balance- und Krafttraining Gruppe 3
	29.02.	10:00	Balance- und Krafttraining Gruppe 4
	29.02.	14:00	Spielenachmittag