

Das ist los am Wochenende

Gute Laune trotz kühlem Wetter
Achterbahnen, Kabarett, Musik – das Wochenende bietet allerhand.



Von Phillip Weingand

Etwa neun bis 13 Grad, immer wieder Regen – der Wetterbericht für das Wochenende im Rems-Murr-Kreis sieht nicht allzu gut aus. Trotzdem gibt es einige Aktivitäten, die sich lohnen könnten. Ein Muss für viele Familien (vor allem für jene mit Kids im Grundschulalter) ist seit jeher ein Trip in den Schwaben-Park in Kaisersbach. Dieser hatte während der kalten Jahreszeit geschlossen – seine Mitarbeiter haben die Winterpause jedoch genutzt, um den Geräten neuen Glanz zu verschaffen. Am Samstag, 1. April, öffnet der Schwaben-Park seine Tore wieder für Besucher. Allzu viele Neuigkeiten gibt es in diesem Jahr dort zwar nicht – der mit Muskelkraft betriebene Aussichtsturm dürfte recht bald bezwungen sein. Meine Tochter und ich haben einen baldigen Besuch dort trotzdem fest eingeplant. Wetten, dass wir die „Hummel Brummel“ in diesem Jahr noch schneller fahren können und endlich einmal im Becken bei den Wildwest-Goldgräbern fündig werden? Echte Fans stört auch das kühlere Wetter nicht – und immerhin dürfte die Wartezeit an Achterbahn und Co. dadurch auch geringer sein.

Urban Priol in Waiblingen

Wer statt auf kindgerechten Nervenkitzel eher auf intelligent-bissigen Humor steht, kommt bereits am Freitagabend in der Auerbachhalle in Urbach auf seine Kosten. Dort gibt von 20 Uhr an Urban Priol sein aktuelles Programm „Im Fluss – Täglich quellfrisch, immer aktuell“ zum Besten. Priol, erkennbar an seinen Markenzeichen Hornbrille und Wuschelfrisur mit Halbglatze, ist in der Fernscheidung „Neues aus der Anstalt“ ein



Urban Priol tritt am Freitag in der Auerbachhalle auf. Foto: imago

breiten Publikum bekannt geworden. Priol hat seit Jahren die Weltlage und das Treiben der deutschen Politiker im Blick und nimmt dieses gekonnt-gewitzt auf die Schippe. Für seinen Auftritt in Urbach sind laut unseren Informationen noch Karten zu haben. Tickets kosten im Vorverkauf 28 Euro, an der Abendkasse 32 Euro. Der Einlass beginnt bereits um 19 Uhr, es gilt freie Platzwahl.

Live-Nacht in Waiblingen

Musikalisch geht es am Samstag in Waiblingen zu: Dort findet die 13. Waiblinger Live-Nacht statt. Unter dem Motto „Eine Stadt – Eine Nacht – überall Live-Musik“ finden an acht Locations Konzerte statt. Karten gibt es unter anderem unter [live-nacht.de](https://www.live-nacht.de), im Vorverkauf kosten sie 11 Euro, an der Abendkasse 14 Euro. In diesem Jahr beteiligen sich das Bobby's Irish Pub, das Fiedels Fritz, die Kurze Theke, der Gewölbekeller und das Restaurant der Brasserie Sonne, das Joe Penas und das Wirtshaus am Alten Postplatz. Das musikalische Spektrum ist breit – unter anderem treten John Noville mit Karibik-Funk und die Rockband Melting X auf. Wem das noch nicht genug war: In der Gerberei steigt ab 2 Uhr morgens sogar noch eine Aftershow-Party mit DJ Etienne Hardy.



John Noville ist einer der Musiker bei der Live-Nacht. Foto: Archiv (Steinert)

Mit Bärlauch und Selbstliebe gegen Stress

Nadja Pichlhöfer ist ausgebildete Heilpflanzenexpertin und Natur-Resilienz-Trainerin. Schlechte Erfahrungen mit der Schulmedizin ließen sie umdenken. Nun sammelt sie Kräuter, schwört auf Waldbaden und kennt Techniken, mit denen man besser mit Stress umzugehen lernt.

Von Simone Käser

Wenn sie Kopfschmerzen hat, macht sich Nadja Pichlhöfer einen Tee aus der Mädesüß-Pflanze. „Das ist quasi ein natürliches Schmerzmittel und wird auch Wiesen-Aspirin genannt“, sagt die 34-Jährige. Sie weiß auch Rat, wenn stärkere Arznei benötigt wird. Dann empfiehlt die ausgebildete Heilpflanzenexpertin und Natur-Resilienz-Trainerin – Ende 2022 hat sie ein Gewerbe angemeldet – Kapuzinerkresse, deren heilende Wirkstoffe sich in allen Teilen der Pflanze finden. „Die Kresse gilt deshalb als natürliches Antibiotikum, aber eben mit deutlich weniger Nebenwirkungen.“

Ebensolche Nebenwirkungen von Antibiotika kennt Nadja Pichlhöfer aus eigener leidvoller Erfahrung. Und genau diese Zeit in ihrem Leben hat die Frau, die gebürtig aus Lörrach an der Schweizer Grenze stammt, dazu gebracht, ihren eigenen Umgang mit Medikamenten stark zu überdenken. „Ich hinterfrage mittlerweile alles und nehme überhaupt keine Arznei mehr einfach so ein. Meist versuche ich, ganz ohne chemische Mittel auszukommen.“

„In Japan wird Waldbaden auf Rezept verschrieben. Hier fehlt vielen die Verbindung zur Natur.“

Nadja Pichlhöfer, Heilpflanzenexpertin und Resilienz-Trainerin

Das war nicht immer so. Es war die Zeit nach ihrem Studium: Nadja Pichlhöfer hat den Bachelor of Arts gemacht und gleichzeitig auch die Fachhochschulreife nachgeholt und war stark eingebunden. „Das war eine sehr anstrengende und intensive Zeit, nebenher habe ich noch gearbeitet, um alles zu finanzieren.“ Als ihr Körper nach dem Stress dieser zwei Jahre zur Ruhe kam und runterfuhr, fing sie an, ständig krank zu werden. Hals- und Blasenentzündungen wechselten sich ab, mehrmals im Jahr bekam sie Antibiotika verschrieben. „Ich hatte davor eigentlich nie etwas, und dementsprechend wenig Erfahrungen hatte ich mit Ärzten. Also nahm ich alles so ein, wie es mir verschrieben wurde“, sagt die 34-Jährige und fügt gleich hinzu, dass sie niemand gewarnt hätte, was das viele Antibiotikum mit dem Körper und besonders mit der Darmflora macht. „Das Ergebnis war, dass ich mich nur noch schlecht fühlte, kaum noch was essen konnte und einen Ärztemarathon durchmachte.“

Erst eine Heilpraktikerin brachte die Wende und konnte der verzweifelten Frau helfen. „Sie erklärte mir, dass mein Körper



Nadja Pichlhöfer weiß, dass Achtsamkeit gegen Stress hilft.

Foto: privat (Hast Photodesign/Steffi Haupe)

komplett entgiftet werden müsste, da spielen Kräuter eine wichtige Rolle“, sagt Nadja Pichlhöfer. Der Gedanke, sich mit einer Ausbildung zur Heilpflanzenexpertin zur Fachfrau in eigener Sache zu machen, liegt nahe.

Der ausschlaggebende Impuls dazu kam der kreativen Frau dann während der Pandemie. Sie war im Urlaub im Corona-Hotspot Ischgl, in dem es wie ausgestorben war. „Die Aufregung war rum, und es war sehr ruhig. Ich hatte dort regelrechte Aha-Momente in der Natur.“ Nach einer kleinen Wanderung mit einer Kräuterpädagogin war sie sich sicher, recherchierte und meldete sich zur Heilpflanzen-Ausbildung an. „Hintergedanke war erst mal gar nicht, mich damit selbstständig zu machen, sondern mir dieses alte, teils in Vergessenheit geratene Wissen anzueignen.“ Die Wirkung mancher Pflanzen hätte sie umgehauen – das beruhigende Johanniskraut oder Spitzwegerich, der sich gegen Stiche einsetzen lasse. Wenn sie ihren

Broterwerb in der Kreativbranche ab April reduziert, möchte sie ihr Wissen in Workshops und auf Kräuterwanderungen weitergeben. Doch Wissensdurst und Neugier der Frau aus Steinheim sind wohl noch lange nicht gestillt: „Ich finde immer neue Dinge im Naturbereich, die mich faszinieren. Aktuell ist es auch das Seifensieden.“

Und was hat das alles mit Stressresistenz zu tun, denn Pichlhöfer ist ja auch Resilienz-Trainerin? Die 34-Jährige sieht die Natur als gemeinsamen Nenner. „In Japan wird Waldbaden auf Rezept verschrieben. Hier fehlt vielen die Verbindung zur Natur.“ Die Menschen hierzulande hätten keinen Zugang mehr zu sich und der Umwelt, dabei „ist ein Waldspaziergang erwiesenermaßen gut, um Stress abzubauen, Vitamin D zu tanken, das Schlafhormon Melatonin zu bilden und von den Lichtverhältnissen zu profitieren“.

Beim Thema Stressabbau misst die Resilienz-Trainerin auch der Eigenverantwor-

RESILIENZ ODER STRESSRESISTENZ

Anpassungsfähigkeit Resilienz (lateinisch resiliere: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften) oder auch Anpassungsfähigkeit meint den Prozess, durch den Personen auf Probleme und Veränderungen ihres Lebens mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren.

Kraft der Psyche Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten. Ein resilienter Mensch lässt sich von Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen, sondern kommt rasch wieder auf die Beine. Resilienz meint also die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten. sk

tung und dem Lebensstil eine große Bedeutung zu. Durch Zufall stieß die selbst stressgeplagte Frau auf eine Anzeige, in der für die Ausbildung zum Resilienz-Trainer geworben wurde, und machte mit. „Ich könnte mir eine Zusammenarbeit mit Krankenkassen vorstellen. Mein Fokus liegt auf präventiven Workshops. Es geht nicht um die Behandlung von Kranken oder Menschen im Burn-out, sondern um Hilfe im Alltag.“

7 Wurzeln der Resilienz zählt Nadja Pichlhöfer auf, darunter so gewichtige wie Optimismus und Akzeptanz.

In der Ausbildung hat Nadja Pichlhöfer die sogenannten ResilienzWurzeln kennenlernen. „Wir selbst sind der Baum, und die Wurzeln gehen in die Erde und geben Halt und liefern Nährstoffe, deshalb müssen sie intakt sein“, erklärt sie. So seien beispielsweise Achtsamkeit und Akzeptanz – also ein positiver Umgang mit sich und die Fähigkeit, Dinge hinzunehmen – wichtige Wurzeln. „Ein positiver Gedanke, um besser mit Stress umzugehen, könnte sein zu hinterfragen, was stresst mich gerade so? Man muss keinem was beweisen, sondern es muss für einen selbst stimmen. Dazu gehört, Zeit mit sich selbst, ohne Ablenkung auszuhalten.“

➔ In einem Bärlauch-Seminar kann Nadja Pichlhöfer mit Jessica Held als Kräuterexpertin beim Bestimmen, Sammeln und Genießen des wilden Knoblauchs erlebt werden. Das Event mit Essen und Waldbaden findet vom 22. bis 23. April für 229 Euro in Backnang statt. Nähere Infos und die Möglichkeit, sich anzumelden, gibt es auf Instagram unter: die_kraut_braut. Zudem ist die Adresse www.diekrautbraut.de aktuell in den letzten Zügen. Über die wird die 34-Jährige künftig Workshops und Neuigkeiten vermelden.

Nicht nur güldene Kunst im Fellbacher Gewölbekeller

In den Räumen des Kunstvereins präsentieren sich gleich drei Künstler. Zu sehen sind Surfer, Figuren aus Baummarkteilen oder Katzenporträts.

Von Dirk Herrmann

Das Edelmetall, womöglich auch lediglich sein glänzendes Äußeres, birgt große Reize und Verlockungen und inspirierte schon viele Menschen zu Aphorismen und Sprichwörtern. Wie heißt es doch in Goethes Drama „Faust“: „Nach Golde drängt, am Golde hängt doch alles! Ach wir Armen!“ Noch geläufiger ist die Floskel: „Es ist nicht alles Gold, was glänzt.“

Tatsächlich nicht? Eine Ausstellung im Kunstverein Fellbach setzt keineswegs auf die Verneinung, sondern bekennt optimistisch: „Alles Gold, was glänzt!“ Denn es ist ein selbstbewusstes Trio, das seine Aquarelle, Ölbilder, Materialcollagen, Wandobjekte oder Grafiken im Gewölbekeller präsentiert.

Das von Sandra Fritz ersonnene Motto diente zu mancher Neuschöpfung im Sinne der güldenen Vorgabe. Doch durchforsteten sie und ihre beiden Kollegen Michael Haußer und Rüdiger Scheiffele ihr bisheriges Werk auch auf Arbeiten, die zum Motto passen. Mit der Idee einer Dreierausstellung geht das Trio schon länger schwanger, doch bis zur Umsetzung dauerte es dann doch einige Jahre. „Wir haben gedacht, wir machen das hier lieber zu dritt, das macht einfach auch mehr Spaß“, sagt Rüdiger Scheiffele. Zu sehen sind im Souterrain des Gebäudes an die 50 Exponate, die auf das Spiel der Eitelkeiten abheben, die mal glänzen und funkeln und mal eben doch zeigen, wie sehr der goldene Schein verwirren, ja trügen kann.

Schnell erkennbar ist bei Michael Haußer die Dynamik auf seinen oft sehr farbindensi-

ven Gemälden. „Andere bevorzugen beispielsweise Landschaften, aber bei mir ist Bewegung ein Thema, das sich seit 27 Jahren durch mein Werk zieht“, sagt Haußer, der aktuell auf Ateliersuche ist. Mal beschäftigte er sich in seinem Schaffen mit Rallyefahren, mal mit Abfahrtsläufern auf Skipisten, mal mit Surfern an der Westküste der Vereinigten Staaten von Amerika – der Besuch dort vor Ort in Kalifornien steht übrigens noch auf

seiner Wunschliste. Im Keller des Kunstvereins Fellbach sind beispielsweise etliche Werke mit Motorradfahrern zu sehen, auf denen die Protagonisten im Rausch der Geschwindigkeit dank dickem Pinselstrich fast aus dem Bild herauspreschen. Das Tempobolzen führt quasi von der Zwei- in die Dreidimensionalität. Ein weiteres beliebtes Motiv von Michael Haußer sind Skateboardfahrer, die er während ihrer akrobatischen Stunts eingefangen hat.

Einer der sehr guten Kunden in Fellbacher oder Waiblinger Baumärkten ist Rüdiger Scheiffele. Denn dort findet er das Roh-

material für seine Werke: Unter seine auf Holzplatten platzieren Exponate schraubt er Rollen, aus einer Bürste wird so beispielsweise ein Haarschopf. Augen oder Schnurrbärte entwickelt er aus Schrauben – „sieht doch aus wie ein Gallier“, sagt der 61-Jährige, der sich auch als Komponist und Sänger künstlerisch verwickelt. Eine Arbeit heißt „Jesus auf dem Weg nach Golgatha“.

Viel mit Porträts beschäftigt sich Sandra Fritz, „die Augen sind für mich ziemlich wichtig“, sagt sie. Zu sehen sind auf ihren Malereien außerdem etliche Katzen und andere Vierbeiner. „Hunde malen ist meine Huldigung an deren Loyalität und bedingungslose Liebe“, hat sie einmal preisgegeben. Erkennbar ist auch ihr Faible für Filzwolle, zumeist sind es kleine Tiere wie Teddys oder auch mal ein pink bemalter Jägermeister-Hirschkopf, die an der Wand hängen. Eine schon einige Zeit zurückliegende Aussage von Sandra Fritz wirkt aktueller denn je: „Filzen mit der Nadel ist zunächst grob und gefährlich. Panzer, wenn sie aus Filz gemacht sind, sind ungefährlich.“

➔ Vernissage Die Ausstellung im Gewölbekeller des Kunstvereins Fellbach, Cannstatter Straße 9, findet an diesem Freitag, 31. März, um 19.30 Uhr statt. Die Eröffnung gestaltet Renate Herrmann, die Musik von Markus „Lino“ Brendel (Gesang, Gitarre) und Martin Storz (Gitarre, Mandoline) soll den Abend zusätzlich beflügeln. Die weiteren Öffnungszeiten: 1. und 2. April sowie von Ostersamstag bis Ostermontag (8. bis 10. April) jeweils von 14 bis 18 Uhr.



Filz, Skater, Bürstenfiguren: das Trio Sandra Fritz, Michael Haußer und Rüdiger Scheiffele (von links) beim Aufbau für die Vernissage an diesem Freitag im Kunstverein Foto: Dirk Herrmann