

# Für Ernährungsamateure

Vaihinger Peter Thum ist Mit-Autor des Buchs „Die Easy-Formel“

**Peter Thum aus Vaihingen ist Mit-Autor von „Die Easy-Formel – schlank & fit, mach mit!“.** Mit dem Buch wollen der 50-Jährige und drei weitere Autoren Ordnung in den Ernährungs- und Diäten-Dschungel bringen.

**Vaihingen.** Unzählige Bücher und Programme versprechen den Weg zu einer schnellen Gewichts-Abnahme, einer guten Figur und einem gesunden Leben. Da kann man leicht den Überblick verlieren. Deshalb hat Peter Thum, Unternehmer und Ernährungsberater aus Vaihingen-Enzweihingen, zusammen mit drei anderen Autoren die „Easy-Formel“ entwickelt. Sie fasst weltweit erfolgreiche Figur- und Ernährungskonzepte zusammen und erklärt sie anhand einfacher Beispiele.

Angefangen hatte alles mit der Idee, eine kleine Broschüre mit den wichtigsten Antworten zu Ernährungsfragen zu schreiben. Daraus entwickelte sich mit der Zeit ein Buchprojekt. Kein Fachbuch mit schwerem Lesestoff, sondern eher eine anschauliche Betriebsanleitung für eine gesunde Lebensweise habe der gebürtige Bietigheimer im Sinn gehabt. Der 50-Jährige erklärt: „Die Easy-Formel setzt keinerlei Vorwissen voraus und führt Ernährungsamateure ganz einfach an das Thema heran.“ Thum ist davon überzeugt, dass am Ende die meisten Ernährungskonzepte keinen dauerhaften Erfolg bieten könnten.

Über Monate habe er aus seinem Wissensschatz und seinen praxisnahen Erkenntnissen das Wichtigste leicht und verständlich zusammengetragen sowie mit Illustrationen und emotionalen Bildern veranschaulicht, erläutert Thum weiter. Es gebe jedoch völlig unterschiedliche Figur- und Ernährungstypen. Kann man diese mit einer einzigen Formel über einen Kamm scheren, ohne die Ausgangssituation der Er-



Daumen hoch für bewusste Ernährung: Peter Thum aus Vaihingen-Enzweihingen hat am Buch „Die Easy-Formel“ mitgearbeitet. Foto: Sandra Thum

nährung und Lebensgewohnheiten sowie die Ziele des Einzelnen zu kennen? Der Autor meint: „Beides ist richtig. Der Mensch ist ein Individuum – doch die Gesetze der Natur sind für alle dieselben.“ Zu Beginn stehe deshalb eine Analyse der individuellen Ausgangssituation an. „Es bringt ja nichts, einem Fernfahrer zu raten, wie er mittags in der Küche am besten sein Gemüse zubereitet“, nennt Thum als Beispiel.

Die von ihm und seinen Co-Autoren entwickelte Formel ist in drei Stufen eingeteilt. Zuerst beschäftigt man sich mit den Ursachen, die zur aktuellen Situation geführt haben. Dann kann man gezielt mit dem Buch arbeiten und auf diese Weise lernen, welche Veränderungen im Alltag sinnvoll sind. Das fange schon bei kleinen Umstellungen an. Peter Thum nennt ein Beispiel: „Zu Mittag gibt es saftig gegrillte Steaks, Kartoffelecken und ihr Lieblings-Ge-

## Macher bilden Interessierte zu Trainern aus

müse. Nun ist es sehr hilfreich, weniger von den Kartoffelecken und dafür mehr vom Steak und vom Gemüse aufzuladen.“ Verschiebe man die Anteile, sei man später sogar länger satt, verspricht Thum. Im letzten Schritt soll zudem erklärt werden, wie durch wenige, aber wirkungsvolle Umstellungen ein dauerhafter Erfolg möglich sei.

Über die Lektüre hinaus bilden die Macher Menschen mit Freude am gesunden Lebensstil zu sogenannten „Easy-Coaches“ aus. Die Ausbildung qualifiziere Absolventen dazu, Klienten in allen Themen der „Easy-Formel“ zu beraten. bz

**Info** Neben Peter Thum haben Christian Rieken, Dierk Gräber und Hans-Peter Aufinger am Buch „Die Easy-Formel“ gearbeitet. Mehr zum Thema gibt's im Internet auf [www.die-easy-formel.de](http://www.die-easy-formel.de)



Die Kleinsachsenheimer Kreissparkassen-Filiale zieht um. In etwa einem Jahr will man im Neubau Löchgauer Straße 19-23 eröffnen. Foto: Martin Kalb

# Kleinsachsenheim: Bank zieht 2014 um

Kreissparkasse eröffnet Filiale in Neubau

**Lange war es ein Gerücht in Kleinsachsenheim, jetzt steht fest: Die Kreissparkasse zieht um. Im Frühjahr 2014 geht's in den Neubau an der Ecke Löchgauer und Neuweiler Straße.**

CAROLINE HOLOWIECKI

**Sachsenheim.** In Kleinsachsenheim tut sich was. An der Löchgauer Straße entstehen in einem Anbau an das bestehende Kleeblatt 14 neue betreute Seniorenwohnungen. Tätig ist hier die Firma Wohnbau Stein aus Erdmannhausen.

Nun ist klar: Auch die Kreissparkasse Ludwigsburg wird im Neubau unterkommen. Das bestätigt Dr. Thomas Baum, der Sprecher der Bank. Demnach wird die jetzige Filiale an der Großsachsenheimer Straße in das Gebäude umziehen. Die Verträge seien bereits unterschrieben.

Die Bauarbeiten sind momentan im vollen Gang. Laut Baum soll die neue Kreissparkassen-Niederlassung im späten Frühjahr 2014 eröff-

nen. Hintergrund für den Umzug sei gewesen, „eine moderne Zweigstelle an einem attraktiven Standort“ eröffnen zu wollen, so Baum. Die alten Räumlichkeiten – rund 100 Quadratmeter ist die Filiale an der Großsachsenheimer Straße groß – waren bereits vor knapp 33 Jahren bezogen worden. Die neuen Mieträume sind etwa 50 Quadratmeter größer. Aus dem Hause Wohn-

## Grundstück ist geräumt, Baubeginn ist demnächst

bau Stein ist zu hören, dass zur neuen Kreissparkassen-Filiale zusätzlich drei eigene Kundenparkplätze gehören werden.

Baubeginn auf dem jetzt geräumten Gebäude soll, je nach Witterung, in den kommenden Wochen sein. Geplant sind neben den betreuten Wohnungen und zugeordneten Stellplätzen auch drei öffentliche Parkplätze entlang der Löchgauer Straße.

## DIE VEREINE BERICHTEN

### VEREINSTICKER

#### Alle Ämter besetzt

Unlängst fand die Jahreshauptversammlung des TC Sersheim statt. Für die verstorbene Herta Bässler, Kassiererin und Ehrenmitglied, wurde zur Erinnerung eine Gedenkminute abgehalten. Erst danach ging man zur Tagesordnung über – zu den Wahlen. Im Vorfeld der Versammlung war die Vorstanderschaft sehr rege gewesen und konnte für freierwerdende Ämter Nachfolger vorstellen, die dann auch von der Versammlung bestätigt wurden. Somit sind alle Ämter wieder besetzt. Ebenso wurde die Vorstanderschaft von der Versammlung entlastet. Den auscheidenden Ausschussmitgliedern Achim Besel, Hans Haydl und Harald Koopmann dankte Jürgen Pfeiffer mit einem Präsent. Der neu besetzte Ausschuss besteht aus Achim Kumme, Jürgen Pfeiffer, Andrea Koopmann, Gerd Max, Rüdiger Seel, Carmen Götz, Gitta und Dietrich Noffke, Holger Noffke, Herbert Faigle, Gabriele Friedrich, Horst Schmidtke und Götz Bleicher. Auch um Sportliches ging's. Zur Verbandsrunde 2013 sind wieder folgende Mannschaften gemeldet: Damen 30 (Aufstieg im Vorjahr), Damen 50, Herren, Herren 40 und Herren 50, Juniorinnen und Junioren. Ein Kids-Cup ist geplant. Mit dem Angebot „Tenniscamp für kids“, Kooperationen „Schule und Verein“ sowie dem „Waldheim“ soll das Interesse der Kinder für Tennis geweckt werden.

#### Oberschützenmeister

Dieser Tages stand die 60. Hauptversammlung des Schützenvereins **Großsachsenheim** an. Nach Begrüßung durch den bisherigen Oberschützenmeister Wolfgang Franz wurde des verstorbenen Gründungsmitglieds Hermann Jaus mit einer Gedenkminute gedacht. Danach ging es im Ausblick um das anstehende 60-Jahr-Jubiläum des Vereins. Im Anschluss folgten die Berichte. Hierbei kamen zahlreiche erfolgreiche Teilnahmen an Wettkämpfen zur Sprache. Viele Schützen wurden mit Urkunden, Nadeln und Plaketten ausgezeichnet. Dem am 6. Januar ermittelten Schützenkönig Paul Siber wurde hierbei die Schützenkönigkette überreicht.

Vor den Wahlen wurden folgende Mitglieder für langjährige Mitgliedschaft geehrt: für zehn Jahre Hans-Friedrich Retzlaff, für 20 Jahre Anton Stavridis, Günter Schaub und Martin Willig, für 25 Jahre Karl-Heinz Wildermuth, Ulrich Knorr, Werner Henning und Wolfgang Franz, schließlich für 40 Jahre Martin Koch und Walter Schneider.

Bei den anschließenden Wahlen wurden der Schatzmeister, der Jugendleiter sowie die Mitglieder des Wirtschaftsausschusses bestätigt. Zusätzlich wurde noch Steffen Meusch in den Wirtschaftsausschuss gewählt. Fred Schuster wurde zum neuen Oberschützenmeister gewählt. Als neuer Schießleiter wurde Frank Zeibig, zunächst kommissarisch, gewählt.

#### Zur Eselsburg

Die Ortsgruppe **Sachsenheim** des Schwäbischen Albvereins wanderte dieser Tage von Ensingen über die Eselsburg nach Sachsenheim zurück. Über 30 Wanderer nahmen teil. Werner Böhm, der die Tour vorbereitet hatte, berichtete den Wanderern einiges zur Geschichte der früheren Herrschaft von Eselsburg und ihren Nachfolgern, der Grafen von Vaihingen. Der jetzige Turm wurde bereits 1925 vom Schwäbischen Albverein erbaut und erfreut sich heute noch großer Beliebtheit, wie die Wanderer auch bei Schnee und glatten Wegen feststellen konnten. Am Feuer in der großen Schale machten die Sachsenheimer Mittagstisch. Frisch gestärkt ging es dann auch rutschigen Wegen steil bergab. Durch den Winterwald, über den Vaihinger Bartenberg, vorbei an Sersheim wanderten die Albvereiner durch den Eichwald zur Vereinsgaststätte des Schäferhundevereins. Nächster Termin des Vereins: die Altpapiersammlung am 9. März in Kleinsachsenheim.

#### Zwei Bands spielen

Bei einem Benefizkonzert zugunsten des Vereins Förderkreis Krebskranke Kinder treten in **Markgröningen** zwei Bands auf: „Westernberg Ost“ und „Bandits Paradise“. Das Konzert ist am 9. März ab 20 Uhr in der Stadthalle. Vorverkauf unter anderem am Ticketschalter unseres Verlags. bz

# Intensität in allen vier Stimmlagen

Liederkrantz Hohenhaslach führt Gospels und Spirituals auf

**Gospels und Spirituals waren unlängst in Hohenhaslach zu hören. Der Liederkrantz führte moderne afroamerikanische Lieder auf.**

**Sachsenheim.** Der Liederkrantz Hohenhaslach, auch unter dem Namen Vocalensemble Stromberg bekannt, hat unlängst zu einem Konzertabend in die Hohenhaslach Georgskirche eingeladen. Das heimelige Kirchlein oben auf dem Berg war bis auf den letzten Platz besetzt. Man hatte diesmal die hellen Lichter im Kirchenraum herabgedimmt, was der festlichen Stimmung durchaus zugute kam.

Auf dem Programm standen Gospels und Spirituals. Schon in den ersten vier Spirituals war begeistert, mit welcher Intensität der in allen vier Stimmlagen gut disponierte und mit rund 40 Sängern besetzte Chor diese zum Teil über 150 Jahre alten Gesänge afroamerikani-

scher Sklaven zu Gehör brachte. Man spürte die intensive Probenarbeit und konnte beobachten, wie präzise die Zeichengebung der Dirigentin Michaela Hartmann-Trummer vom Chor umgesetzt wurde.

Im außerordentlich lebendig vortragenen Spiritual „I Can Tell The World“ wurde Vitalität musikalisch spürbar in der ausgefeilten Dynamik, in den Call-Response-Einwürfen „Yes, he did“ und in den synko-

## Ein Alleluja in einer afrikanischen Sprache

pierten raschen Läufen. Michaela Hartmann-Trummer gab zwischen den einzelnen Blöcken erläuternde Kommentare zur Musik und ihren Hintergründen, wobei sie besonders auf die Sklaverei, auf die Symbolik des Jordanflusses, auf die „underground railroad“ und auf die Bot-

schaften der Texte einging. Ein Alleluja in einer afrikanischen Sprache in schlichter Moll-Harmonik mit eindrucksvollen Ostinati und Bordune der Bässe leitete nach einer weiteren Erläuterung zu den Gospelgesängen über, die zum Teil von ihr selbst am Keyboard begleitet wurden und zu denen die Zuhörer alsbald mitkatschten.

Der Frauenchor konnte mit drei weiteren Gospels seine ausgewogene Stimmkultur in allen Lagen unter Beweis stellen, zuerst in einem einfachen Gospel zur Christgeburt, dann in dem anrührend gesungenen „What A Wonderful World“ und schließlich mit dem lebhaft musizierten „Oh Happy Day“.

Die letzten drei Gospels, wieder vom Gesamtchor überzeugend gesungen, waren moderne, dem Zeitgeschmack angelegene Adaptionen und Sätze mit den üblichen Synkopen und Modernismen. Warmer, lang anhaltender Beifall war der Lohn für das Konzert. bz



Der Liederkrantz Hohenhaslach hat Gospels und Spirituals aufgeführt und viel Applaus geerntet. Foto: Claudia Braun

Anzeige

**Fertigparkett**  
Holzland Schweizerhof  
71665 Vaihingen - Enzweihingen • Rieter Straße 63  
Tel. 07042 - 97290 • [www.holzland-schweizerhof.de](http://www.holzland-schweizerhof.de)

## Vakante Stelle im Vorstand wieder besetzt

**Sachsenheim.** Der Obst- und Gartenbauverein Kleinsachsenheim hat am Wochenende seine Mitgliederversammlung mit Familienabend abgehalten. Die Veranstaltung in der Mehrzweckhalle Kleinsachsenheim war gut besucht. Nach den obligatorischen Berichten der Vorstanderschaft folgten Dankesworte und Entlassungen.

Bei den anschließenden Wahlen konnte der Verein die vakante Stelle des stellvertretenden Vorsitzenden mit Martin Weber wieder besetzen.



Martin Weber ist der neue stellvertretende OGV-Vorsitzende. Foto: Siegfried Jaub

Der Bedarf zur Anpassung der Mitgliedsbeiträge war schließlich Thema. 15 Euro pro Mitglied und Jahr wurden festgesetzt.

Der Familienabend hatte zum Anlass, Vereinsmitglieder für 25 und 40 Jahre Mitgliedschaft zu ehren. Neben Urkunde und Anstecknadel erhielten die Geehrten einen dekorierten Vogelnistkasten. Geehrt wurden für 25 Jahre Gerhard Walter, Ernst Erz, Siegfried Faigle, Hannelore Wagenmann, Lina Haizmann, Adolf Bentz und Heinz Schollenberger, für 40 Jahre Josef Watzka. bz