

Montag, 9. September 2019

Rotes Kreuz

Ausbildung zum Wohnberater

S-Ost Für den Ausbau der Wohnberatung in Stuttgart bietet das Rote Kreuz im Herbst einen Grundlehrgang zum ehrenamtlichen Wohnberater an. An zwei Wochenenden im Oktober können sich Interessierte vom DRK Stuttgart zum ehrenamtlichen Wohnberater ausbilden lassen. Die Kosten für die Ausbildung trägt der DRK Kreisverband Stuttgart e.V. Nach der Grundschulung werden die ehrenamtlichen Wohnberaterinnen im Stadtgebiet Stuttgart aktiv. Dazu veranstaltet das DRK an diesem Donnerstag, 12. September, um 18 Uhr in der Reitzensteinstraße 9 einen Infoabend.

Die Wohnberatung des DRK Stuttgart unterstützt Menschen in Stuttgart in ihrem Wunsch, so lange wie möglich eigenständig und selbstbestimmt zu Hause wohnen zu bleiben. Die ehrenamtliche Tätigkeit ist sehr praktisch, facettenreich und bietet die Möglichkeit, eigene Kompetenzen einzusetzen und zu erweitern. red

Vortrag

Plastik im Alltag reduzieren

S-West Die Naturfreunde und der BUND laden für Freitag, 13. September, zu einem Vortrag mit dem Titel „Plastik in unserer Umwelt“ ein. Derzeit ist Plastik aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. An dem Abend geht es darum: Was kann ich selbst konkret tun? Welche politischen Weichenstellungen sind notwendig? Referent ist Fritz Mielert vom BUND Baden-Württemberg. Die Veranstaltung ist im Bürgerzentrum West, Bebelstraße 22 und beginnt um 20 Uhr. nay

Eine Altherrenriege mit sportlichem Ehrgeiz

S-Nord Die Senioren des MTV beweisen: Auch im Alter kann man fit sein. Von Eva Funke

An diesem Tag ist es anders als sonst: Sonst wird nach 40 Minuten Gymnastik zum Aufwärmen, Prellball gespielt. Diesmal geht es mit Prellball los. Und anschließend hat die Altherrenriege des Männerturnvereins (MTV) Stuttgart nicht Gymnastik, sondern Yoga. Unterrichtet wird die Gruppe von der Opernsängerin Guðrún Ingimarsdóttir. Die Yoga-Stunde ist ein Geschenk von

„Meine Riege wurde aus Altersgründen leider aufgelöst.“

Günther Mohn, MTV-Mitglied

63-Jährige trainiert die 22-köpfige Mannschaft auch. Viele sind wie Jütte seit Jahrzehnten dabei. „Wir sind zusammen alt geworden, aber durch den Sport jung geblieben“, stellt der fest.

Die Ziele des 1843 gegründeten MTV, idealisierte männliche Tugenden wie Gehorsam, Härte, Wehrfähigkeit und Wehrbereitschaft, wurden längst von der Freude am Sport abgelöst. Seit 1897 machen in dem Männerturnverein „gegen starke Bedenken der älteren Mitglieder“, wie es in der Vereinschronik heißt, auch Frauen mit. Bis es soweit war, hat es allerdings neun Jahre gedauert. Der Antrag, Frauen aufzunehmen, wurde bereits 1888 gestellt.

Eiserne Disziplin, die früher ebenfalls gefordert wurde, bringen die Altherren auch heute noch mit: Nur im Notfall las-

Vereinskamerad Herbert Boll. Mit 70 gehört der Mediziner zu den Jüngeren in der Altherrenriege. Die meisten sind über 80. Der Älteste ist Gerhard Öhring mit 88, der Jüngste ist Robert Jütte. Der



Die Sopranisten Guðrún Ingimarsdóttir zeigt den Senioren wie Yoga geht. Foto: Eva Funke

sen sie das Training am Montagabend ausfallen. Und einige treiben noch weitere Sportarten: Günther Mohn (86) ist erst vor Kurzem von einem Surf-Urlaub an der Ostsee zurückgekommen. Keine Frage, dass er nicht nur zugeguckt hat, sondern selbst gesurft ist. Er ist seit 1973 dabei, war bis zum vergangenen Jahr in einer anderen Männerriege und hat 2018 gewechselt. „Meine Riege wurde leider aufgelöst, weil die Teilnehmer aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr regelmäßig trainieren konnten“, sagt er. Bei der Gymnastik macht er mit, um seine Beweglichkeit und sein Gleichgewicht zu trainieren. Prellball spielt er, weil es Spaß macht und die Schnelligkeit und Ausdauer fördert. „Er ist exzellent im Spielaufbau“, lobt der Trainer Jütte.

Erhard Baumann (83) ist erst seit fünf Jahren beim MTV, hat sich in seinem Sportlerleben bereits 50 goldenen Sportabzeichen erkämpft und bezeichnet sich selbst als „vielseitigen Nichtskönner“, der privat noch drei mal pro Woche Rad fährt, wagt oder wandert.

Einige der Altherren kennen sich schon aus der Schulzeit. Karl Marquardt stieß im fortgeschrittenen Alter zur Männerriege. Seine Sportkameraden erinnern sich noch heute, dass er während der Schulzeit im Dillmann-Gymnasium „der Unsportlichste“ war. Lange vorbei. Den Ball prellt er so stark mit der Faust auf den Boden, dass die Gegner keine Chance haben, die Kugel beim Hochspringen anzunehmen. „Auf den Prellball kann man kräftig draufhauen und seine Aggressio-

nen loswerden“, sagt der Trainer Jütte – und bescheinigt seinen Spielern „enormen Ehrgeiz“.

Nach dem Prellball-Match ist Yoga angesagt: Keiner hat es je ausprobiert, doch alle sind neugierig: nicht nur auf das Yoga, sondern auch darauf, wie eine Opernsängerin Yoga-Lehrerin wird. Nach zwei Hörstürzen hat Guðrún Ingimarsdóttir mit Yoga angefangen. Zu unterrichten war nie ihre Absicht. Doch da sie fleißig geübt hat und die vielen Übungen bald gut beherrschte, bat ihre Lehrerin immer öfter, sie zu vertreten. Irgendwann hat sie dann die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin gemacht, weil es ja „nicht schaden kann, zwei Standbeine zu haben“. Das Fazit der Gruppe nach der Stunde: Anstrengend, trotzdem sollte man es regelmäßig machen.

Bei der Männerriege, alles honorige Herren, viele mit Doktor-Titel, ist Verstärkung willkommen: „Der Status spielt bei uns überhaupt keine Rolle. Jeder kann bei uns mitmachen“, stellt Jütte fest, selbst zweifacher Doktor und Professor. Und er versichert: „Wir trainieren nicht mit Stoppuhr. Bei uns muss sich niemand beweisen.“ Nach Prellball und Gymnastik kommt der gemütliche Teil: ein Abstecher ins Vereinsrestaurant.

„Der Status spielt keine Rolle. Jeder kann bei uns mitmachen.“

Robert Jütte, Trainer

Am 8. September gibt die Sopranistin Guðrún Ingimarsdóttir zum 200. Geburtstag von Clara Schumann unter dem Motto „Liebesfrühling“ im Marmorsaal im Weißenburgpark einen Liederabend mit Werken von Clara, Robert Schumann und Johannes Brahms. Beginn ist um 19 Uhr. Karten für 20 Euro gibt es an der Abendkasse.

ANZEIGE

ANZEIGE

Zahnimplantate und Zahnersatz zu fairen Preisen!

Einladung zum Forum im Haus der Wirtschaft

Zahnarztpraxis Dr. Seibold hilft, bei Zahnersatz zu sparen



Dr. Margit Seibold Foto: z

Wussten Sie, dass man nur Implantate als echten Zahnersatz bezeichnen kann? Alle anderen Versorgungen ersetzen nur die Zahnkrone, nicht die -wurzel. Wie bei Muskeln bleibt der Kieferknochen nur dann erhalten, wenn man ihn belastet. Ansonsten beginnt mit dem Verlust der Zahnwurzel ein Abbau des Kieferknochens.

dent-net zahnarzt kompetent · günstig · nah

INFO

Zahnarztpraxis
Dr. Margit Seibold
Telefon: 07 11 16 49 23 53
Telefax: 07 11 16 07 43 33
www.zahnarztpraxis-seibold.de
info@zahnarztpraxis-seibold.de

Dem wirkt ein Implantat entgegen, indem es den Platz der Zahnwurzel einnimmt.

1990 wurden 100.000 Implantate in Deutschland eingesetzt; heute sind es eine Million. Immer mehr Menschen lassen die Dritten liegen, möchten wieder feste Versorgungen und den alten Lebenskomfort zurück. Selbst bei Zahnverlust in jungem Alter können Zahn-lücken versorgt werden, ohne die Nachbarzähne beschleifen zu müssen. Die Experten der Zahnarztpraxis geben Antworten auf die häufigsten Fragen: Ist das Setzen eines Implantats schmerzhaft? Nein, denn die Behandlung erfolgt unter örtlicher Betäubung. Wie lange dauert der Eingriff? Bei einem Implantat etwa eine Stunde. Was kommt danach? Eine Einheilphase von drei bis sechs Monaten. Danach lässt sich auf dem Implantat eine Krone befestigen. Die alte Kaukraft kehrt vollständig zurück.

Nicht nur plötzlicher Zahnverlust kann versorgt werden, auch lange getragene Zahnprothesen erhalten nie dagewesene Stabilität

durch Implantatunterstützung. Eine herausnehmbare Versorgung kann dank Implantaten durch eine festsitzende Versorgung ersetzt werden. Lästiges Rein- und Rausnehmen entfällt. Wenn herausnehmbare Zahnprothesen das vordere Gaumendrittel bedecken, können sie die Geschmacksempfindung stark beeinträchtigen. Mit Implantaten lassen sich vorhandene Versorgungen gaumenfrei gestalten - das schmeckt man. Mittlerweile gibt es sehr gute Studien zur Haltbarkeit von Implantaten. Nach zehn Jahren stehen 95 Prozent im Knochen und erfüllen weiter ihre Funktion. Natürlich spielen Faktoren wie Mundhygiene und Rauchfreiheit dabei eine große Rolle. Eine Investition in langfristige Versorgung bei maximalem Zahnerhalt der Nachbarzähne lohnt sich.

Die Experten der Stuttgarter Zahnarztpraxis Dr. Seibold klären individuell über die sinnvollste Lösung auf. Versorgungsarten werden miteinander verglichen und die finanziellen Aspekte gründlich besprochen. Mit den

gesammelten Erfahrungen von über 10.000 gesetzten und versorgten Implantaten sowie 30 Patienten-Veranstaltungen zum Thema Zahnimplantate beantwortet das Team die von Patienten am häufigsten gestellten Fragen bei dem kostenlosen Vortrag im Haus der Wirtschaft.

Einfach nach den aktuellen, kostenfreien Vorträgen zum Thema „Zahnimplantate, das Plus an Lebensqualität“ und „Zahnersatz zu fairen Preisen“ fragen.

Telefon: 07 11/6 49 23 53.
Infos auch unter:
www.zahnarztpraxis-seibold.de

Zahnimplantate
das Plus an Lebensqualität

Einladung zum kostenfreien Infovortrag

Stuttgart, Haus der Wirtschaft, Willi-Bleicher-Straße 19
am Donnerstag, 26. September 2019, 18.30–20.00 Uhr

Referentin: Frau Dr. Margit Seibold

Eine erfahrene Zahnärztin, Oralchirurgin und Implantologin informiert Sie über die neusten Erkenntnisse der Zahnmedizin und beantwortet Ihre Fragen.

Weitere Fragen zu unserem Zahnersatz mit Einsparungen von 40 – 60 % können vor Ort mit unserem Team und Zahntechniker besprochen werden.

Veranstalter:

UKZ - Dentale Fortbildung

Details zur Veranstaltung erhalten Sie bei:

Bitte melden Sie sich auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl bei:

Dr. Margit Seibold, Telefon 0711 6492353
info@zahnarztpraxis-seibold.de

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.zahnarztpraxis-seibold.de