



Peter Eisele leitet die Blackbirds Jettingen und den Gospelchor Ebhausen. Foto: Promo

Vesperkirche startet

Konzert | Peter Eisele und Chöre laden ein

Nagold. Zum offiziellen Beginn der fünften Nagolder Vesperkirche am Sonntag, 28. Januar, wird der Gospelchor Ebhausen um 10 Uhr in der evangelischen Stadtkirche den Eröffnungsgottesdienst mit Chören vom Oslo Gospel Choir und von Sefora Nelson mitgestalten und ab 18 Uhr zusammen mit den Blackbirds Jettingen ein Benefizgospelkonzert ebenfalls in der Stadtkirche geben.

Soziale Projekte

Beide Chöre werden seit ihrer Gründung von Peter Eisele geleitet. Inzwischen singen in beiden Chören über 130 Sängerinnen und Sänger mit, die sich sehr darauf freuen, sich bei diesem großartigen ökumenischen sozialen Projekt einbringen zu können.

Martin Schneider (Blackbirds) und Rainer Feuerbacher (Gospelchor Ebhausen) begleiten ebenfalls von Anfang an die Chöre am Klavier. Mathias Bär am Schlagzeug ist

ständiger Begleiter bei den jährlichen Gospelkonzerten. Zudem ist immer wieder Ralph Gundel bei den Auftritten der beiden Chöre mit seinem begeisternden Saxofonspiel zu hören. Es ist ein breites musikalisches Feld, in der sich die aktuelle Gospelmusik bewegt. Dem trägt auch das aktuelle Gospelprogramm der beiden Chöre Rechnung.

So finden sich in dem eingängigen Gospel sound stilübergreifend Pop- und Rockmusik, Praise und Worship, Soul, Sakropop und eine Prise Jazz wieder. Wichtig ist dem Chorleiter und dem Chor immer, dass der Gospel von der Musik und den Texten her ins Blut geht und Nahrung für Herz und Seele ist. Der kraftvolle und stärkende Rückenwind, dem einen diese Musik verleiht, macht Mut, schenkt Zuversicht und Hoffnung.

Der Eintritt zum Gospelkonzert ist frei, es wird jedoch um Spenden für die Vesperkirche gebeten.

Abschluss einer Trilogie

Kabarett | Andreas Rebers präsentiert »Amen« in der Alten Seminarturnhalle

Mit seinem aktuellen Programm »Amen« ist der Kabarettist Andreas Rebers am Freitag, 2. Februar, auf der Bühne in der Alten Seminarturnhalle Nagold zu erleben.

Nagold. Nach »Predigt erledigt« und »Rebers muss man mögen«, bildet »Amen« nun den vorläufigen Abschluss der Trilogie des Glaubens. »Amen« ist das Extrakt aus langjähriger Gemeindefarbeit, aktuellen Studien und friedlicher Ökumene von München über Wien bis Bagdad, wo Reverend Rebers schon vor durchgeladenen Kalaschnikows Akkordeon gespielt hat. Das wird er natürlich auch in diesem Programm tun, also Akkordeon spielen, aber ohne Kalaschnikows.

Streitbarer Geist

Rebers ist ein streitbarer Geist, der sich mit erhellender Schwarzmalerei und heiligem Zorn gegen religiöse Dogmen, Dooftheit und politische Manipulation zur Wehr setzt und die Dinge benennt, die eigentlich niemand hören will. Da kommt es abseits moralischer Selbstzufriedenheit und Besserwisserei auch schon mal zu Missverständnissen. Aber dieser Mann sagt sich: »Bevor ich überhört wer-

de – werde ich lieber falsch verstanden!«

In den vergangenen Jahren hat sich nämlich viel verändert. An den Peripherien westlicher Demokratien brennt die Welt und über das Wolkenkuckucksheim des Establishments, ist mit aller Macht die Wirklichkeit herein gebrochen. Jetzt stellt sich natürlich die Lieblingsfrage der Deutschen: Wer ist schuld?

Und das in einer Zeit, in der wir vor Lügenpresse, Hass und Angst gar nicht mehr ein und aus wissen. Einige befürchten sogar schon ein viertes

Reich. Aber davor steht Reverend Rebers und sein ultimativer Gottesdienst. Dazu gibt es tanzbare Kapitalismus

Kritik mit Frau Flüchtling, Frau Hammer und Gästen aus längst vergangenen Zeiten.

Und so wird es sein wie immer. Im

Kabarett der radikalen Mitte erkennt man immer etwas wieder, das meiste aber wird uns überraschen. Und so sagte neulich ein Zuschauer aus Boblowitz: »Bei Rebers lacht man gut.«

Die Veranstaltung mit Andreas Rebers am Freitag, 2. Februar, in der Alten Seminarturnhalle Nagold beginnt um 20 Uhr (Bewirtung ab 19 Uhr). Eintrittskarten sind im Vorverkauf im Rathaus-Café Nagold, telefonisch unter 07452/970773, online unter www.alte-seminarturnhalle.de, bei Reservix und

Restkarten an der Abendkasse, erhältlich.



Andreas Rebers ist am 2. Februar zu 'Gast in Nagold. Foto: Promo

Visite im Kreisklinikum Calw-Nagold

Ruhe im Bauch

Die gute Nachricht ist: Ein Reizdarm oder Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten verursachen keine Organschäden. Betroffene leiden jedoch mitunter stark unter der Symptomatik. Dann lohnt ein professioneller Blick auf die Ernährung.

Verstopfung oder Durchfall, Blähungen oder Bauchkrämpfe – das Reizdarmsyndrom hat viele Gesichter. Ebenso differenziert ist das Vorgehen zur Linderung der Beschwerden. Im Vorfeld gilt es jedoch, zunächst organische Krankheiten wie Morbus Crohn oder Magen-Darm-Infektionen mittels medizinischer Untersuchungen und Laboranalysen auszuschließen. Im Ermessen des Arztes liegt es, wie weit die diagnostischen Möglichkeiten ausgeschöpft werden sollten. Sind die Befunde negativ, nimmt Christine Schneider-Kübler, zertifizierte Diätassistentin und Diabetes-Beraterin DDG am Nagolder Krankenhaus, ihre Arbeit auf. Zunächst ist bei den betroffenen Patienten eine umfassende Ernährungsanamnese sehr wichtig. „Aus der Krankheitsgeschichte, dem Lebensstil und den Ernährungsgepflogenheiten kann ich dann schon das ein oder andere ableiten“, sagt die Expertin.

Ob die Beschwerden tatsächlich auf einen Reizdarm, eine Unverträglichkeit oder gar beides zurückzuführen sind, lässt sich in einem zweiten Schritt mit verschiedenen Tests zuverlässig ermitteln. Der relativ unkomplizierte H2-Atemtest etwa weist durch Messung des Wasserstoffgehalts in der Atemluft eine Fructose- oder Lactose-Intoleranz nach. Um einiges umfangreicher gestaltet sich ein neuer ernährungstherapeutischer Ansatz, das sogenannte FODMAP-Ernährungskon-

zept. Diese dreistufige Diät teilt sich in eine zweiwöchige strenge Karenzphase und zwei darauffolgende je 14-tägige

als auch ein Reizdarm vor, was die Symptomatik mitunter verstärken kann. Mit in Betracht gezogen werden

auch bei einer Unverträglichkeit können die Symptome mithilfe einer Ernährungstherapie gelindert, die Erkrankungen an sich jedoch nicht geheilt werden. Ziel der Ernährungsberatung ist daher eine teilweise oder vollständige Besserung der Beschwerden durch eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung, die den Nährstoffbedarf deckt – ohne allzu lange Verbotslisten. „Es geht darum, dass man so viel wie möglich im Rahmen einer vollwertigen Ernährung essen kann und nur die Lebensmittel eliminiert, die tatsächlich Unverträglichkeiten auslösen“, erklärt Schneider-Kübler. Häufig genüge es schon, die kritischen Lebensmittel etwas sparsamer zu verzehren. „Die wenigsten Patienten haben eine 100-prozentige Unverträglichkeit und können daher oft kleine Mengen der entsprechenden Lebensmittel essen. Da gilt es, die persönliche Toleranzgrenze herauszufinden“, weiß die Diätassistentin. Die Erarbeitung eines persönlichen Ernährungskonzepts ist also stets eine ganz individuelle Angelegenheit.

Phasen, in denen verschiedene Kohlenhydrate getestet werden, die im Darm Probleme verursachen können. Sind die „Übeltäter“ identifiziert, sollten diese teilweise oder ganz von dem Speiseplan gestrichen werden. „Meine Erfahrung ist, dass das Konzept vielen Betroffenen Linderung bis hin zur Freiheit von Beschwerden schaffen kann. Voraussetzung ist, dass die Patienten motiviert sind und einen gewissen Aufwand in Kauf nehmen“, berichtet Schneider-Kübler.

In einigen Fällen liegen sowohl eine Unverträglichkeit

sollte auch immer der Faktor Stress, der gerade bei Letzterem ebenfalls eine gewisse Rolle spielen kann, wie die Ernährungs-Expertin betont. Sowohl beim Reizdarm als



Christine Schneider-Kübler, Diätassistentin an den Kliniken Nagold steht Ihnen zu diesem Thema am Freitag, den 26. Januar zwischen 10 und 12 Uhr zur Verfügung unter

Telefon 07452 96-7111
c.schneider-kuebler@klinikverbund-suedwest.de

www.klinikverbund-suedwest.de

Im Notfall

NOTRUFNUMMERN

Feuerwehr Calw: 112

Polizei: 110

Rettungsdienst: 112

Bundesweiter Ärztlicher Notdienst: 116 117

Kur Apotheke Bad Herrenalb:

Kurpromenade 31,
07083/9 25 70

AUGENÄRZTE

01805/19 29 21 23*

KINDERÄRZTE

01805/19 29 21 60*

*Festnetzpreis 0,14€/Min.,
Mobilfunk max. 0,42€/Min.
(Notdienst ist jeweils von 8.30
bis 8.30 Uhr)

APOTHEKEN

Rosen-Apotheke Nagold:

Turmstraße 4, 07452/8 40 60

Alte Apotheke Calw: Markt-

straße 11, 07051/21 33

Amalien-Apotheke Ettlingen:

Richard-Wagner-Straße 6,

07243/9 19 91

Impressum

ANZEIGENSERVICE (gebührenfrei anrufen)

Mo.-Fr. 7.00-19.00 Uhr, Sa. 8.00-12.00 Uhr, So. 13.00-19.00 Uhr

Telefon: 0800/780 780 1

Fax: 07423/78-328

E-Mail: service@schwarzwaelder-bote.de

ABONNEMENTSERVICE (gebührenfrei anrufen)

Mo.-Fr. 7.00-19.00 Uhr, Sa. 8.00-12.00 Uhr

Telefon: 0800/780 780 2

Fax: 07423/78-319

E-Mail: aboservice@schwarzwaelder-bote.de

Schwarzwälder Bote Medienvermarktung Südwest GmbH

GESCHÄFTSSTELLEN – Öffnungszeiten:

Calw, Lederstraße 23

Telefon 07051/1308-0

Mo.-Fr. 8.30-12.30 u. 14-17 Uhr

Nagold, Kirchstraße 14

Telefon 07452/83 73-0

Mo.-Fr. 8.30-12.30 u. 14-17 Uhr

Schwarzwälder Bote Redaktionsgesellschaft mbH

REDAKTION – stellvert. Kreisredaktionsleiter: Alfred Verstl

Calw, Lederstraße 23

Verantwortlicher Redakteur:

Alfred Verstl

Telefon: 07051/13 08-16

Fax: 07051/2 00 77

E-Mail: redaktioncalw@schwarzwaelder-bote.de

Nagold, Kirchstraße 14

Telefon: 07452/83 73-24

Fax: 07452/6 77 71

E-Mail: redaktionnagold@schwarzwaelder-bote.de

Bad Wildbad

Lokalredaktion: Markus Kugel

Telefon: 07051/13 08-16

Fax: 07051/2 00 77

E-Mail: redaktionbadwildbad@schwarzwaelder-bote.de

Lokalsport Kreis Calw

Michael Stark

Telefon: 07051/13 08-38

Fax: 07051/20 07 7

E-Mail: sportcalw@schwarzwaelder-bote.de