

## AM RANDE

VON  
ANDREAS SCHULER

## Oje, du Fröhliche

Mal ganz ehrlich: Sie freuen sich doch auch auf die Weihnachtszeit. Jeden Tag ein Türchen des Adventskalenders öffnen, Brötchen backen, Freunde treffen, Geschenke besorgen, die Liebsten überraschen, durch die Innenstadt bummeln usw. Aber, wenn wir schon beim Thema Ehrlichkeit sind, geben wir doch mal Butter bei die Plätzchen: Ist die Weihnachtszeit nicht längst zu einer füllenden Vorbereitungszeit auf die nächste Diät verkommen? Züchten wir nicht künstlich Bauchumfang, Gesäßgröße und Doppelkinn, nur um im Januar mit aller Macht dagegen anzukämpfen? Stehen wir doch einfach dazu! Oder stricken Sie etwa Ihren dicken Winterpulli mit dem festen Vorsatz, unmittelbar nach seiner Fertigstellung eine Masche nach der anderen wieder aufzutrennen? Eben. Beim Thema Alkohol verhält es sich ebenfalls recht unbesinnlich. Bei so manchem Gesellen unserer Zeit drängt sich alle Jahre wieder der Eindruck auf, als würde er nach der Weihnachtsfeier einen Flammenwerfer zum Auspusten der Adventskerzen gebrauchen. Was so ein Atem alles bewirken kann. Puuuuhhh. Oje, du Fröhliche.

andreas.schuler@suedkurier.de

## LESERMEINUNG

## Mit Blechschäden quitiert

Stellungnahme zum Leserbrief von Axel Huber zum neuen Kreisverkehr an der Georg-Fischer-Straße vom 21. November.

Da sieht man doch mal, wofür unnötig Geld ausgegeben wird. Oder wer hat veranlasst, eine fast dreispurige Straße auf den Kreisverkehr zu planen. Auf Grund des Rechtsfahrgebotes kommt es auch hier zwischen Lastwagen und Autos sehr oft zu Engpässen, die mit Blechschäden quitiert werden. Im Vorfeld habe ich mich schon mit den Leuten kurzgeschlossen, die ständig mit dem Lastwagen unterwegs sind. Es sollen die gesetzlichen Vorgaben hier nicht im Wege stehen. Wenn eine Ausfahrt auf 4,5 Metern gestaltet wird, muss man vielleicht auch mal alle Gegebenheiten anschauen, wie eine Ausfahrt trassiert wird. Die Ausfahrt Richtung Singen von der Autobahn ist sehr „kurvenreich“ gestaltet. Aber vergessen wir den Gedanken der besonnenen Teilnahme am Straßenverkehr nicht...

**Jörg Messmer**  
Fahrlehrer aus Singen

Leserbriefe geben die Meinung der Einsender wieder. Die Redaktion behält sich das Recht zum Kürzen von Leserbriefen vor.

## Stress beunruhigt die Menschen

- AOK organisiert Vortrag zum Thema Burnout
- Experte gibt Tipps für den Weg aus dem Hamsterrad

VON NICOLA M. WESTPHAL

**Singen** – Acht von zehn Menschen beurteilen ihr Leben als stressig. Jeder Zweite leidet unter Schlafstörungen. Jeder Dritte fühlt sich stark erschöpft und ausgebrannt. Zahlen, die für sich sprechen. Vielleicht war das der Grund, warum der Vortrag „Umgang mit Stress – Burnout muss nicht sein“ so gut besucht war. Burnout ist schon lange nicht mehr ausschließlich ein Thema für Manager und „Workaholics“. Das zeigte sich auch in der Zusammensetzung des Publikums in dem von der AOK-Krankenkasse organisierten Vortrag. Unter den gut 170 Interessierten waren Frauen und Männer, junge Menschen und auch diejenigen, die ihr Berufsleben schon längst hinter sich gelassen haben. Stress sei ein rein subjektive Empfinden, so Referent Ralf Tscherpel. Das könne für den einen Menschen ein voller Terminkalender sein, für den anderen eine bevorstehende Feier. Während man Stress, der zu bewältigen ist, also-

„Das Krankheitsbild ist wesentlich geprägt durch eine massive körperliche und emotionale Erschöpfung.“

**Ralf Tscherpel**, Trainer Stressmanagement

sitiv und motivierend empfinde, mache der nicht zu bewältigende Stress krank. Es entstehen Ängste, sowie körperliche und geistige Einschränkungen. Oft versuchen wir diese Symptome zu kompensieren, durch Ablenkung mit Medien, Essen, Alkohol oder noch mehr Arbeit.

Der Begriff des Burnout, dem „sich



Groß war das Interesse an dem von der AOK organisierten Vortrag über Burnout und Stressmanagement. Auf sein Baugefühl zu hören, war einer der Ratschläge des Experten Ralf Tscherpel. BILDER: WESTPHAL

ausgebrannt fühlen“, ist in den Medien allgegenwärtig. Aber woran erkennt man ein Burnout? „Das Krankheitsbild ist wesentlich geprägt durch eine massive körperliche und emotionale Erschöpfung, die zu Leistungs- und Antriebschwäche führt“, so Ralf Tscherpel. „Menschen, die daran leiden, sind einer Art Dauerstress ausgesetzt, so dass sie sich nicht mehr regenerieren können. Die Folge ist eine Wesensveränderung des Betroffenen, die zwar von seiner Umwelt, oft aber nicht vom ihm selbst wahrgenommen wird.“ Neurowissenschaftler hätten zudem entdeckt, dass sich bei chronischem Stress die Nervenzellen im Gehirn zurückbilden. Gedächtnisverlust, mangelnde Emotionskontrolle und Isolation sind nur einige der Folgen. Oftmals würden bestehende Werte „umgedeutet“. Wer

auf einmal keine Zeit mehr für Freunde oder Hobbies habe, der sage an dieser Stelle oft „Das ist mir nicht mehr wichtig.“ Auch Konflikte würden verdrängt anstatt gelöst. Vielen gestressten Menschen fehle oft die Fähigkeit eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, so der Experte. Der Weg aus dem „Hamsterrad“ führe über die Achtsamkeit sich selbst gegenüber und den Ausbau eigener Ressourcen. Der erste Schritt sei meist schon getan, sobald man anfangs auf sein Bauchgefühl zu hören.

Ralf Tscherpel gelang es, das Thema für jedermann verständlich aufzubereiten und zu präsentieren. Trotz der Informationsflut blieb dem Publikum Zeit, die Thematik „sacken zu lassen“ und sich in der Pause, beziehungsweise nach der Veranstaltung mit Fragen an den Referenten zu wenden.

## Zur Person



**Ralf Tscherpel** lehrte und forschte an den Universitäten Bielefeld und Paderborn in den Bereichen Sportmanagement, Gesundheitspsychologie und -pädagogik sowie Philosophie und praktische Anwendung verschiedener östlicher Meditationsverfahren. Er ist Trainer für Unternehmen, Führungskräfte und Privatpersonen zum Thema Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Im Auftrag der AOK Baden-Württemberg hält er Vorträge zum Thema „Umgang mit Stress“.

## HEGAUER SPORTTRIBÜNE

VON  
ALFRED KLAIBER

**Glückwunsch:** Hans „Hennes“ Strittmatter, zuhause am Rebbert in Rielsingen, konnte gestern seinen 83. Geburtstag feiern. Wenn man den stets blendend aussehenden FC 04-Ehrenspielführer sieht, gibt man ihm bestenfalls ein Alter von 70 Jahren. Und dies ohne Übertreibung. Für ihn trifft ganz besonders zu, dass Sport jung erhält. Sein langjähriger Freund und Ehrenpräsident des FC Singen 04 Herold Görigk kann ihm ausnahmsweise nicht persönlich gratulieren, er ist auf den Kanaren und schickt von dort die besten Grüße und Wünsche.

➤ **Steißlinger TUS gefordert:** In der



Feierte den 83. Geburtstag: Hans „Hennes“ Strittmatter mit Herold Görigk.

Handball-Südbadenliga ist am Samstagabend in Altenheim der Teufel los. Der bisher ungeschlagene Altenheimer TUS (ein Minuspunkt) hat es mit dem Steißlinger TUS (zwei Minuspunkte) zu tun. Wer diesen Handball-Hit gewinnt, gehört zu den heißen Aufstiegsanwärtern in die Oberliga. Spannung total ist

angesagt, viele Fans aus dem Hegau reisen ins Mittelbadische.

➤ **Tim Böhme geehrt:** Im Basler Hof (Regierungspräsidium) in Freiburg wurden die erfolgreichsten Sportler durch den Regierungspräsidenten Julian Würtenberger und den Sportbundpräsidenten Gundolf Fleischer ausgezeichnet. Der Biker Tim Böhme wurde für den Gewinn der Bronzemedaille bei der Europameisterschaft und Timo Benitz (Volkertshausen) für Platz eins bei den Deutschen Leichtathletik-Titelkämpfen geehrt.

➤ **Christopher Jäck Deutscher Meister:** Beim traditionellen Ehren- und Helferabend im Landratsamt Konstanz ehrte Landrat Frank Hämmerle erstmals auch besonders erfolgreiche Sportler wie Welt- und Deutsche Meister aus dem Landkreis. Beifall gab es für den Singener Christopher Jäck, der überraschend die Deutschen Minigolfmeisterschaften

in Neutraubling gewinnen konnte und damit für einen Glanztage beim 1. Bahnen-Golf-Club Singen sorgte.

➤ **Wandelndes Sportlexikon:** Er liebt den Fußball, war aktiver Schiedsrichter und hat für den FC 04 schon manch Positives getan: Die Rede ist von Klaus Greuter, der sich in den Regularien des Sports bestens auskennt und auch einen Reicher dafür hat, wenn sich auf dem Spielmarkt etwas tut. Nicht selten heißt es in Sportkreisen: „Klaus Greuter fragen.“ Wer ihn fragt, liegt nie daneben.

➤ **31. Staaner Stadtlaufer:** Das große Sportfest für alle findet am kommenden Sonntag mit Start und Ziel in der Altstadt von Stein am Rhein statt. Eingeschrieben haben sich auch zahlreiche Laufsportbegeisterte aus dem Hegau. Der Startschuss für den Halbmarathon ist für 14 Uhr vorgesehen.

Singen.redaktion@suedkurier.de

ANZEIGE

Staatsministerium Baden-Württemberg, Rudi Hoogvliet, Richard-Wagner-Straße 15, 70814 Stuttgart

# Jetzt sind Sie am Zug.

☛ Sonntag ist Volksabstimmungstag. Alle stimmberechtigten Bürgerinnen und Bürger des Landes sind aufgerufen, über das S21-Kündigungsgesetz

abzustimmen. Machen Sie mit, und setzen Sie ein Zeichen für eine direktere und lebendigere Demokratie. Jede Stimme zählt!

BW-stimmt-ab.de



Baden-Württemberg