

Umfrage der Woche

**Fastnacht
Sind Sie
nährisch?**

Sie hat wieder begonnen, die beliebte fünfte Jahreszeit mit ihren Bällen, Umzügen und dem charmannten närrischen Treiben. Wir haben gefragt: Sind Sie schon närrisch oder beginnt der richtige Fastnachtsspaß für sie erst am Schmotzigen Dunschtig?



Barbara Frank, 42

Die närrische Stimmung kommt so langsam: Wir hatten in Heiligenberg ja auch schon einen kleinen Umzug. Aber es dauert bei mir schon immer ein paar Tage, bis ich mich von der Weihnachtszeit auf die Fastnachtszeit umstelle.



Ursel Epple, 36

Ich bin das ganze Jahr über närrisch und gut drauf. Ich brauche keine Fastnacht, um lustig zu sein.



Ulrich Derndorf, 52

Ich bin regelmäßig närrisch – nein, im Ernst: Was die Fastnacht angeht bin ich nicht närrisch und werde es auch nicht. Ich bin kein Fastnachtsspaßmensch. Ganz im Gegensatz zu meiner Frau.

**Erste-Hilfe-Kurs
für Autofahrer**

Die Johanniter bieten einen Kurs in „Lebensrettenden Sofortmaßnahmen“ (LSM) an. Der Kurs ist Voraussetzung für die Fahrerlaubnis der Klassen A, A1, B, BE, L, M, S und T. Die Teilnehmer lernen unter anderem Schockbekämpfung, Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung und Helmabnahme. Das Angebot richtet sich auch an diejenigen, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten, was alle zwei Jahre empfohlen wird. Der nächste Kurs findet am Samstag, 16. Januar von 9 bis 16 Uhr in den Räumen der Fahrschule Kracheel, Obertorstraße 1 in Überlingen, statt. Die Kursgebühr beträgt 25 Euro. Die Teilnahmebescheinigung wird sofort gegen Vorlage eines Personalausweises ausgestellt. Anmeldung unter Tel. 07541/38310.

Zurück zu den Wurzeln – Profi-Karateka Sensei Akita kommt nach Überlingen

Eine Woche lang Karate pur

Karate erlebt immer noch einen großen Zulauf. Sicherlich auch deshalb, weil dieser Sport bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Vor allem im Breitensport ist Karate sehr beliebt. Dort zählt unter anderem die Geselligkeit. Diese kommt beim Kangeiko vom 18. bis 22. Januar im Karate Dojo Überlingen auch nicht zu kurz.

von Reiner Jäckle

Auch im Karate gibt es einen Winter. Doch Karatekas machen keine längere Pause oder gar einen Winterschlaf. Viel lieber besuchen sie ein Wintertrainingslager. Und das heißt dann Kangeiko. Genau so eines wird bereits zum zweiten Mal in Überlingen angeboten. Im vergangenen Jahr kam es so gut an, dass das Karate Dojo Überlingen 2010 erneut ein Kangeiko anbietet. Als Gasttrainer kommt Sensei Akita. Er hat den 5. Dan und ist seit über 20 Jahren ein Profi-Karateka. Schon 2009 wusste er nicht nur durch seine Kompetenz zu überzeugen. Er überzeugt vor allem auch durch seine Ausstrahlung. Der 44-Jährige ist mit elf Jahren zum Karate gekommen und war auch auf Wettkämpfen im Einsatz. Das überlässt er jetzt Jüngeren. „Karate ist mein Leben. Es ist viel mehr als nur Sport. Mich fasziniert die Verbindung von körperlichem Training und geistiger Konzentration“, sagt Sensei Akita. Und diese Faszination versucht er jetzt anderen Menschen zu vermitteln: „Ich reise durch ganz Europa und sogar Kanada, gebe Lehrgänge, Seminare und halte Vorträge.“ Ein Lehrgang findet vom 18. bis 22. Januar im Kara-

te Dojo Überlingen statt. Wolfgang Obert ist Dojoleiter in Überlingen und freut sich auf die intensive Trainingswoche: „Damit haben wir gleich zum Jahresauftakt ein wahres Highlight. Wir können damit unser 2009 begonnene intensive



Als Gasttrainer eine Woche in Überlingen: Sensei Akita. Er hat den 5. Dan und ist seit über 20 Jahren ein Profi-Karateka.

Bild: privat

Training über eine ganze Woche fortsetzen.“ Das Ziel des Kangeiko sei es, eine Woche lang intensiv gemeinsam zu trainieren und durch geselliges Beisammensein nach den Trainingseinheiten Freundschaften untereinander und zu anderen Dojos zu schließen und zu intensivieren. „Durch Sensei Akita ist eine unvergessliche Woche bereits garantiert“, sagt Obert.

Kangeiko Überlingen

Kangeiko: Das Wintertrainingslager (Kangeiko) findet vom 18. bis 23. Januar im Karate Dojo Überlingen, Langgasse 5 in Überlingen, statt. Gasttrainer ist der Japaner Sensei Akita (5. Dan), der in Hessen lebt. **Programm:** Von Montag bis Freitag: 9. – 4. Kyu; Montag bis Freitag: 18.30 Uhr bis 20 Uhr, Samstag: 10.30 Uhr bis 12 Uhr und 14.30 Uhr bis 16 Uhr. – ab 3. Kyu: Montag bis Freitag: 20 Uhr bis 21.30 Uhr, Samstag 12 Uhr bis 13.30 Uhr und 16 Uhr bis 17.30 Uhr. – Kinder: Dienstag und Donnerstag: 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr, Samstag: 9.15 Uhr bis 10.15 Uhr. Alle Kurse leitet Sensei Akita. **Gebühr:** Wer an allen Trainingseinheiten teilnimmt muss 55 Euro zahlen. Kinder zahlen pro Training 5 Euro. Ein Einzeltraining am Abend kostet 10 Euro, am Samstag 15 Euro. **Anfängerkurse:** Für alle, die mit Karate beginnen wollen bietet das Karate Dojo Überlingen am Montag, 25. Januar von 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr einen Einsteigerkurs für Jugendliche und Erwachsene an. Ein Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren beginnt am Dienstag, 26. Januar von 17 Uhr bis 18 Uhr.

Infos im Internet: www.karate-dojo-ueberlingen.de

Das Kangeiko ist sowohl für Fortgeschrittene als auch für Kinder geeignet. In der Unter- und Mittelstufe stehen Heian Katas im Mittelpunkt. Natürlich mit den entsprechenden Kihon und Kumite. Die Teilnehmer aus der Oberstufe erwartet Tekki I und Sentei Katas Bassai, Kanku, Jion und Empi. Das gesamte Training findet im Karate Dojo Überlingen statt. Da der Platz nicht unbegrenzt ist, ist eine Anmeldung notwendig. „Durch ist aber auch ein durchaus familiäres und besonderes Flair gegeben“, sagt Obert.

Theater Lindenhof in Überlingen

Trollinger der ganz besonderen Art



Bernhard Hurm und Uwe Zellmer sind die Trollinger

Nach 25 Jahren mit „Kenner trinken Württemberger“ nun eine neue erlesene Sorte des Trollinger Freundes Thaddäus Troll. Die beiden „einzigen wahren Troll-Darsteller“ Bernhard Hurm und Uwe Zellmer mixen ganz alte, lange nicht mehr gespielte Szenen, wie zum Beispiel „Rotkäppchen amtlich“ mit ganz neuen. Daraus wird ein aufregender Cuvée. Die Süddeutsche Zeitung schreibt über das Duo: „Die Her-

Ausstellung in Frickingen

Viele Farbspuren im Lagerhäusle



Bei den meist großformatigen Bildern werden Pigmente mit Bienenwachs in vielen übereinander gelagerten Lasurschichten auf den verputzten Bildträger aufgebracht. Durch das schrittweise Übereinanderlegen verschiedener Lasurschichten wird dabei das Farbgefüge schrittweise gesättigt. Der Farbauftrag ist dadurch auch in seiner räumlichen Tiefe wahrnehmbar.

Das auftretende Licht wird in jeder Schicht dieses Farbkörpers zerlegt. Bis es auf den Malgrund trifft, dort wird es reflektiert und geht den Weg durch das lockere Pigmentgefüge zurück zur Lichtquelle und zum Auge des Betrachters.

Die Vernissage zur Ausstellung „Farbspuren“ von Silja Beck findet am Freitag, 15. Januar ab 20 Uhr im Lagerhäusle in Frickingen statt.

Für Brigitte Alter aus Stetten ist es eine Selbstverständlichkeit, sich zum Wohle anderer zu engagieren

„Wenn jemand Hilfe braucht, dann helfe ich“

„Mir macht es Spaß. Aber in erster Linie ist es für mich selbstverständlich“, sagt die Stettenerin Brigitte Alter auf die Frage, warum sie sich derart intensiv um das Wohlergehen Anderer kümmert. Brigitte Alters ehrenamtliches Engagement begann damit, dass sie ihre schwerkranke und inzwischen verstorbene Nachbarin pflegte. „Ich habe ihr die Einkäufe erledigt, für sie geputzt und irgendwann habe ich ihr dann auch geholfen, abends ins Bett zu gehen.“ Mittags hat sie das Geschirr gespült, das Essen bekam die Nachbarin von „Essen auf Rädern.“ Und sie hat immer dafür gesorgt, dass die Nachbarin frisches Obst hat.

Zusätzlich hat sie gebrauchte Polstermöbel und ein Schlafzimmer für die Familie organisiert. Das sechsjährige Kind der Familie nimmt Brigitte Alter regelmäßig mit zum Kindersingen. Und sie bringt auch Reiswaffeln und Äpfel in den Kindergarten, damit das kleine Mädchen dort etwas zum Vespern hat. „Ich bin spontan, wenn ich sehe, da wird Hilfe gebraucht oder da kommt jemand nicht zu recht, dann helfe ich“, sagt Brigitte Alter. So hat sie zum Beispiel eine Frau mit Behinderung be-

treut, als deren sie pflegende Schwester ins Krankenhaus musste. „Ich habe ihr das Frühstück gerichtet, ihr beim Haarewaschen geholfen, durchgesaugt und auch ansonsten immer wieder nach ihr geschaut. Und sie hat sich sehr darüber gefreut.“ Manchmal, sagt die 59-Jährige, sei es aber schwierig, an die Leute, die Hilfe benötigen, ranzukommen. „Nebenan wohnt ein Ehepaar, beide sind 90 Jahre alt geworden. Er kann kaum noch laufen, aber er lässt es nicht zu, dass man ihm hilft. Ich frage manchmal gar nicht mehr, sondern packe einfach mit an.“

Manch einer frage sie nach getaner Hilfe: „Was bin ich Ihnen schuldig?“, beschreibt Alter. „Aber ich will da nichts dafür. Was soll ich mir denn noch wünschen? Ich habe doch alles.“ Und genau deshalb, weil es ihr gut geht und sie mit ihrem Leben durchaus zufrieden ist, sieht Brigitte Alter es fast schon als Pflicht an, ihr Leben in den Dienst anderer Menschen zu stellen. „Ich habe immer das Gefühl, ich muss den Leuten was geben. Wenn ich mehr Geld hätte, dann würde ich mehr spenden. Das ist bei mir halt so.“

Brigitte Alter
„Wenn ich sehe, da wird Hilfe gebraucht, dann helfe ich.“

Town & Country HAUS ... hier zieh' ich ein.

Schlüsselfertige* Handwerker-Massivhäuser

Lichthaus 152 m ab € 167.290,-
Raumwunder 100 m ab € 122.840,-

Alle Häuser werden massiv, Stein auf Stein, inkl. Bodenplatte gebaut und behinhalten den **Hausbau-Schutzbrief: TÜV-Begleitung, Baufertigstellungs-, Gewährleistungs und Arbeitslosen-Versicherung, Finanzierungssumme-Garantie, Blower-Door-Test, u.v.m.**
Info: 07551/916303

W. LEBERER MASSIVBAU GMBH
www.HausAusstellung.de



Eva-Maria Bast Brigitte Alter kümmert sich um hilfsbedürftige Menschen. Bild: Bast

UNITED COLORS OF BENETTON. Christophstraße 40 · 88662 Überlingen · 07551/5305

RÄUMUNGSVERKAUF
Alles 50-70% reduziert
Wir bauen um!
bis 30.01.2010