

Trainer Markus Tröger freut sich auf die Abnehm-Gruppe des Abendblatts



# Bereit machen für die Liegestütze!

Die zehnköpfige Abnehm-Gruppe für die Abendblatt-Aktion mit Trainer Markus Tröger und Ernährungsberaterin Heike Theiß steht

ANDREAS BURGMAYER

**W**ir haben beim Abendblatt ja schon viele Aktionen für unsere Leser angeboten. Aber bei keiner Aktion war die Resonanz derart überwältigend wie jetzt. Das Projekt Abnehmen für unsere Leser zum goldenen Zeitpunkt. Wir hatten dazu aufgerufen, sich für die Bildung einer Gruppe von Abnehm-Willigen zu melden, die unter der Anleitung der Ökotrophologin Heike Theiß aus Norderstedt und des Fitness-Trainers Markus Tröger aus Henstedt-Ulzburg den Kampf gegen lästige Pfunde und die mangelnde Fitness angeht. Nachdem der Artikel erschienen war, lief der E-Mail-Speicher der Redaktion voll. Am Ende lagen der Redaktion über 100 ausführliche Bewerbungen für die Gruppe vor. 100 Menschen, die sich mit ihren Gewichtproblemen hilfesuchend an uns wendeten, die teilweise geradezu flehentlich darum baten, bei der Aktion teilnehmen zu dürfen – so groß waren die Not und auch die Entschlossenheit, endlich ein neues Leben anzufangen zu wollen.

tion nicht infrage. Heike Theiß hingegen richtete ihr Augenmerk auf Kandidaten, deren Übergewicht deutlich zu hoch ist, die mit hoher Sicherheit eine individuelle Ernährungsberatung von ihrer Krankenkasse finanziert bekommen könnten. Etliche Kandidaten, die lediglich zwei drei Kilo zur perfekten Bikini-Figur verlieren wollten, hatten bei ihr keine Chance. Der Redaktion des Abendblattes war es letztlich wichtig, dass möglichst viele Leser sich mit den Geschichten der Kandidaten identifizieren können. Denn durch die Berichterstattung über die Aktion sollen schließlich alle Leser profitieren von den Tipps der Experten.

Die große Überraschung der Bewerbungsphase: Ausgerechnet die Männer waren es, die die Mehrzahl der Bewerbungen ausmachten. So kamen wir am Ende also zu einer Gruppe, die nun aus sechs Männern und vier Frauen besteht. Ladies first: **Sabrina, 41**, ist Mama von zwei Mädchen und möchte fortan leichter durchs Leben gehen. Bei

1,69 Metern Größe wiegt sie jetzt 78 Kilo. „Der Weg ist das Ziel“, sagt Sabrina. Mit 120 Kilo bei 1,70 Metern Größe ist **Kristina, 33**, in einem gesundheitlich bedenklichen Bereich des Übergewichtes angekommen. Die Mutter von zwei Kindern, die Vollzeit in einem Pflegedienst arbeitet, möchte nicht mehr aus der Puste sein und endlich versuchen, ihr Traumgewicht von 65 Kilo zu erreichen – ein sehr, sehr langer Weg steht ihr bevor, die Aktion ist ein Beginn für sie. **Katrin, 30**, hat ein ähnliches Schicksal: 124 Kilo bei 173 Metern Größe. Sie ist voll berufstätigt und alleinerziehende Mutter eines achtjährigen Sohnes. Als „Frustesser“ hat sie sich die Kilos zugelegt. Jetzt will sie endlich mehr Lebensqualität – und wieder mit ihrem Sohn Fußball spielen können, ohne aus der Puste zu sein.

**Miriam, 38**, wiegt 86 Kilo bei einer Größe von 1,72 Metern. Die Norderstedterin hat einen Bürojob ohne viel Bewegung in Hamburg, hat die

Weight Watchers hinter sich und den Kleiderschrank voller schöner Sachen, die alle zu klein geworden sind. Da will sie wieder reinspassen!

Kommen wir zu den Jungs der Gruppe: **Alexander, 42**, wiegt bei einer Größe von 1,87 Metern 97 Kilo. Der Vater eines Sohnes möchte verhindern, dass er dreistellig wird und eher wieder bei etwa 90 Kilo landet.

**Stefan, 47**, ist mit 1,93 Metern sehr groß und mit 124 Kilo auch sehr schwer. 15 Kilo hat er bereits abgenommen. Das Erweckerlebnis für ihn: Im Hansland aus der Achterbahn aussteigen zu müssen, weil der Sicherheitsbügel nicht zuzuging.

**Burak, 26**, hatte 2014 schon 151 Kilo gewogen. Seither hat er es mit Bewegung und Diät auf 126 Kilo geschafft. Burak ist stolz auf das, was er geschafft hat. Doch die Angst vor dem Jo-Jo-Effekt und der Rückkehr alter Gewohnheiten lebt. Mit dem Abendblatt will er die 100 Kilo schaffen.

**Tom, 56**, wiegt bei 1,88 Metern Größe 104 Kilo. Der Geschäftsführer in einem Unternehmen mit 1400 Angestellten kompensiert Stress mit Essen. Er will es schaffen, nur noch 92 Kilo zu wiegen und sucht dafür die Gruppendynamik. Tom braucht Strategien, die ihn vor alten Verhaltensmustern bewahren.

**Manuel, 37**, hat am 4. Januar angefangen, sein Leben zu verändern und hat es von 102 Kilo mit Sport und Low-Carb-Diät auf 94 Kilo geschafft. Mit der Abendblatt-Gruppe will er weiter auf seinem Weg bleiben, sein Wunschgewicht von 80 Kilo zu erreichen.

**Matthias, 56**, sagt von sich, dass er eigentlich sportlich ist – aber er bekommt seine Kilos einfach nicht runter. Bei 1,80 Metern wiegt er 89 Kilo. Mit dem Abendblatt-Training und der Ernährungsberatung würde er es gerne auf 84 Kilo schaffen.



Abnehmen mit dem Abendblatt



Die Ökotrophologin Heike Theiß beim Einkaufen auf dem Wochenmarkt Burgmayer

## Tangstedt will Trägerschaft der Kitas abgeben

**TANGSTEDT ::** Die Sozialdemokraten in Tangstedt haben, wie das Abendblatt berichtete, eine Grundsatzdiskussion angestoßen, ob sich die Gemeinde Betrieb ihrer Kindertagesstätten und der Betreuung Grundschule weiter leisten soll. Hintergrund sind die hohen Personalkosten für die derzeit 73 Mitarbeiter sowie der ebenso hohe Zeitaufwand, den Bürgermeister Norman Hübener (SPD) als formaler Dienstherr der Angestellten leisten muss. Im Zentralausschuss waren sich alle Fraktionen in der Sache einig. Demnach soll die Verwaltung im Amt Itzstedt nun genau prüfen, inwieweit ein Übergang auf andere Träger machbar wäre und welche Kosten entstehen würden.

Claudia Friederich, Leiterin des Hauptamtes, wies auf die möglichen finanziellen Auswirkungen hin. Das größte Problem ist die Altersvorsorge – hier leistet die Gemeinde bisher Abgaben an die Versorgungsanstalt des Bundes und der Länder (VBL). Andere Träger zahlen hingegen in die Rentenversicherung ein. „Wir müssten Ausgleichszahlungen in Millionenhöhe an die VBL zahlen“, sagt der SPD-Fraktionsvorsitzende Christoph Haesler. Es müsse aber geklärt werden, ob es nicht doch alternative Wege gebe. „Es gibt auch Träger, die mit der VBL zusammenarbeiten.“

Von seinen Vorstellungen rückt der Sozialdemokrat nicht ab. „Es muss eben untersucht werden, welche Vor- und Nachteile entstehen. Das wird ein langwieriger Prozess. Wir wollen Vorteile für Verwaltung und Gemeinde finden, aber dabei keine Nachteile für Mitarbeiter und Kinder entstehen lassen.“

Auf der nächsten Gemeindevorversammlung am Mittwoch, 3. Februar, ab 19 Uhr im Tangstedter Rathaus, werden die Kommunalpolitiker zunächst einmal eine neue Leitung für die Kindertagesstätte Wilstedt wählen. Bürgermeister Hübener und die Verwaltung haben hierfür bereits eine Vorauswahl getroffen, die verbliebenen Bewerberinnen und Bewerber sollen sich abschließend ein weiteres Mal den Fraktionen vorstellen. Anschließend wird abgestimmt – eine einfache Mehrheit genügt dann. (che)

### So geht's weiter

Die zehn Kandidaten kommen am Donnerstag zu einem Kennenlern-Treffen in der Redaktion zusammen. Von Trainer Markus Tröger und Ernährungsberaterin Heike Theiß bekommen sie dabei ihre ersten Instruktionen.

Der **Elixia Vitalclub in Langenhorn** ist ein Partner der Abendblatt-Aktion. Geschäftsführer Heiko Pfeifer hat es möglich gemacht, dass die Abendblatt-Kandidaten im Club an der Essener Straße 4 kostenlos auf einem Analysegerät ihre exakten Körperfettwerte messen können. Außerdem kann Trainer Markus Tröger mit den Kandidaten im Vitalclub eine Einheit trainieren. Vielen Dank!

In der kommenden Woche stehen für die zehn Kandidaten die Theorie-Vorträge an. Markus Tröger und Heike Theiß gehen mit den Abendblatt-Lesern ins Detail. Ernährungspläne werden auf Wunsch in die Wege geleitet. Außerdem bekommen alle Kandidaten ihre Trainingspläne. Die eigentliche zehnwöchige Trainings- und Umstellungsphase beginnt ab dem 15. Februar. Bis Mitte April wollen wir mit unseren Kandidaten das Abnehm-Programm durchziehen – wenn sie alle bei der Stange bleiben. Auch das Scheitern der Kandidaten ist nicht ausgeschlossen.

Wir danken allen Lesern, die sich beworben haben und nicht zum Zug kamen. Nehmen Sie die Bewerbung doch zum Anlass, ihre Gewichtsprobleme anzugehen! (abm)

## Benefizkonzert bringt 25.000 Euro für die Aktion „Herzbrücke“ ein

**NORDERSTEDT ::** Das Bläser-Ensemble Canadian Brass gab jetzt zusammen mit dem Schauspieler Klaus Hoffmann ein Benefizkonzert für die Aktion „Herzbrücke“ der Albertinenstiftung, mit der herzkranken Kindern aus Afghanistan eine lebensrettende Operation im Albertinen-Krankenhaus und im UKE ermöglicht wird. Die enorme Summe von 25.000 Euro kam bei dem Konzert im Hamburger Michel zusammen.

„Dieses Ergebnis ist überwältigend und ermöglicht es uns, weitere lebensbedrohlich erkrankte Kinder aus Afghanistan zu holen“, sagte Professor Dr. Friedrich-Christian Rieß, der in Norderstedt wohnt und mit seiner Familie stets afghanische Kinder aufnimmt. Bisher rettete die „Herzbrücke“ mehr als 130 Kindern das Leben. (lin)

## Sabine Breuer hatte ihren letzten Schultag

Fast 30 Jahre leitete die Lehrerin die Grundschule in Seth. Nun will die 63-Jährige mit ihrem Mann viel auf Reisen gehen

**SETH ::** „Ich habe fertig“, sagte Sabine Breuer. Nach 37 Jahren im Schuldienst, davon fast 29 Jahre als Leiterin der Grundschule in der Gemeinde Seth, verabschiedete Segebergers Schulrat Jürgen Hübner die 63 Jahre alte Pädagogin in der mit Schülern und Eltern voll besetzten Sether Schulturnhalle: „Mit ihr geht eine Fachfrau allerersten Ranges in den Ruhestand“, বলে der Schulrat.

Was nimmt Sabine Breuer mit? „Ich bin an meiner Schule vielen Menschen begegnet, die mich bereichert haben“, erzählte die 63-Jährige, die ihre berufliche Karriere als Lehrerin 1978 an der Grundschule in Henstedt-Ulzburg begann.

Ihre Kollegen seien für sie der größte Schatz der Schule – und natürlich die Kinder: „Sie sind so offen, so vertrauensvoll. An ihnen habe ich über all die Jahre immer große Freude gehabt.“

Sabine Breuer, zu Hause in Bad Bramstedt, Mutter von drei Kindern und sechs Enkelkindern, freut sich nun auf die Jahre, die vor ihr liegen: „Wir reisen gerne. Es gilt, immer etwas Neues zu entdecken. Andere Länder, andere Menschen, andere Kulturen. Darauf freuen wir uns, die wollen wir kennenlernen.“

Ehemann Rainer Simon, der ehemals Leiter an einer Grundschule in Barkenholm in Dithmarschen und zuletzt im Kieler Ministerium als oberste Schulaufsicht tätig war, hat die gleichen Interessen: Norwegen, Island und Spitzbergen sind ihre bevorzugte Urlaubsziele, auch im Winter. Die nächste Reise haben sie schon gebucht:



Sabine Breuer im Kreise „ihrer“ Klasse 4b. Nach insgesamt 37 Jahren im Schuldienst wurde sie nun in den Ruhestand verabschiedet Hans-Eckart Jaeger

Im April fahren sie für zehn Tage nach Südtirol. „Seit 15 Jahren wohnen wir in einem kleinen Hotel in Meran, von dort unternehmen wir täglich Wandertouren“, sagt Sabine Breuer. Auch ein Buch über die Geschichte ihrer Familie will sie schreiben.

**Kommissarisch geleitet wird die Schule nun von Angelika Wendt** „Ein besseres Zeugnis kann man nicht ausstellen als dieses, dass die Schule gerne besucht und angenommen wird sowie bei den weiterführenden Schulen einen exzellenten Ruf genießt“, sagt Schulrat Hübner zum Abschied. „Auf mich wirkt die Sether Schule wie aus einem Guss. Ich hoffe, dass es nach dem Weggang von Sabine Breuer keinen Bruch gibt.“

Kollegin Angelika Wendt führt auf ihren Vorschlag hin zunächst kommissarisch die AmtsGeschäfte der Sether Grundschule. (gae)

Wir gratulieren unserem Bürovorsteher  
**Herrn Wilfried Trenne**  
zum 40-jährigen Dienstjubiläum.

Die Partner der Rechtsanwalts- und Notariatskanzlei

Thun, Steiner & Partner

Berliner Allee 40 b · 22850 Norderstedt  
Tel. 040 - 534 11 0 · Fax 040 - 534 11 11

www.thunsteiner.de

### Amthliche Anzeigen, Zwangsversteigerungen

#### BERANNUNDMACHUNG

Bez.: Gemeindevahl am 26. Mai 2013

hier: Kandidaten eines Listenbewerbers

Der auf Vorschlag der Christlich Demokratischen Union Deutschlands - CDU - Ortsverband Tangstedt als Vertreter in die Gemeindevorstellung Tangstedt gewählte Herr Günter Borchardt hat auf seinen Sitz in der Gemeindevorstellung als nachrückender Vertreter der CDU in der Gemeindevorstellung Tangstedt auf Grund der Gemeindevahl von der CDU eingesetzten Listenbewerberin der Partei Hermann Reinhold Ahrens, Dorfing 19, 22889 Tangstedt, festgestellt. Einsprüche gegen diese Feststellung können von Wahlberechtigten des Wahlgebietes (Gemeinde Tangstedt) innerhalb eines Monats - rechnerisch vom Tage nach dieser Bekanntmachung - bei mir schriftlich oder zur Niederschrift erhoben werden.  
Itzstedt, den 29.01.2016  
Amt Itzstedt, der Amtsvorsteher  
gez. Bumann

**Verstärkung** Im Wildpark Eekholt leben jetzt fünf Wölfe. Im Frühjahr dürften auch in freier Wildbahn wieder Tiere die Region durchstreifen Seite 3

Online Weitere Berichte aus der Region [Abendblatt.de/norderstedt](http://Abendblatt.de/norderstedt)

**Malerarbeiten?**  
Lieber gleich zum Prof!

**Beratung vor Ort**  
**Festpreisgarantie**



Alter Kirchweg 8-10  
22844 Norderstedt  
0 40/52 19 71-0

www.malerarbeiten.de

## Abnehmen mit Expertenrat

Teilnehmer für eine **Abendblatt-Gruppe** gesucht. Ein Fitness-Trainer und eine Ökologin beraten unsere Leser

ANDREAS BURGMAYER

**NORDERSTEDT** :: Kohlsuppen-Diät, Low-Carb, FdH, die Hollywood-Stardiät, die Steinzeit-Diät, Trennkost – wer zu viele Kilos auf den Rippen hat, bekommt bei diesen Begriffen ein mieses Gefühl. Weil sich mit ihnen meistens die persönliche Geschichte des Scheiterns auf dem Weg zum Wunschgewicht verbindet. Alles versucht, alles sinnlos – zumindest auf Dauer.

Seien wir ehrlich: Übergewichtige – auch der Autor dieser Zeilen – wissen ganz genau, wie sie zum Ziel kommen könnten. Mit einer Mischung aus guter Ernährung, Bewegung, Disziplin und – ja – Spaß. Eigentlich ganz einfach. Und trotzdem verdammt schwer.

Wenn Sie sich zum Jahreswechsel all das wieder einmal vorgenommen haben und jetzt ihrem hehren Vorstand schon wieder um etliche Currywurst-Längchen teilt sind, dann reicht Ihnen nun Ihr Abendblatt die helfende Hand.

In der **Regionalredaktion Norderstedt** wird eine **Abnehm-Gruppe** gegründet. Als Teilnehmer suchen wir Menschen, die ihr Übergewicht endlich los werden wollen. Vielleicht sind es nur die letzten drei bis fünf Kilo, die nerven, vielleicht aber auch 20 Kilo, die das Leben beschwerlich machen.

Was alle in der Gruppe einen sollte, ist der Wille, sein Fett wegzukriegen – aber sinnvoll und gesund. Zehn Wochen soll die **Abendblatt-Gruppe** zusammenbleiben. Zehn Wochen, in denen alle Teilnehmer lernen, wie sie ihr Gewicht gesund und reduzieren und behutsam ihren Lebensstil ändern, um dauerhaft Erfolg zu haben.

Die Basis dafür bilden die gute Ernährung und die angemessene Bewegung. Das **Abendblatt** hat für die Beratung zwei anerkannte Experten aus der Region gewinnen können.

Der **Fitness-Trainer** Markus Tröger, 40, aus Henstedt-Ulzburg, Modellatlet und Fitness-Trainer mit A-Lizenz. Ein Mann, der Fitness lebt – und auch so aussieht. Der Wirtschaftsingenieur, der als Projektleiter bei der Luft Hansa-Technik arbeitet, etablierte sich in seinem zweiten Leben als Gruppen- und Personal-Trainer, spezialisiert auf das Kraft- und Intervalltraining. Trögers Kunden bilden das gesamte Spektrum ab. „Als Personal-Trainer habe ich schon Leute mit 40 Kilo Übergewicht betreut, die nach einer Runde Spaziergang um den Sportplatz schon fertig waren“, sagt Tröger. In seinen High-Intensity-Interval-Trainingsgruppen (HIIT), die er wöchentlich im Stadtpark Norderstedt zur Höchstleistung treibt, trainieren hingegen Menschen, die ihre absoluten Belastungsgrenzen suchen.

Markus Tröger kann jeden Teilnehmer der **Abendblatt-Gruppe** auf seinem Niveau abholen. Er bietet den **Abendblatt-Lesern** Beratung und Coaching zum Thema Fitness an. Dazu zehn feste Trainingstermine für die ganze Gruppe, jede Woche einen, darunter auch Einheiten in einem Elxiva-Vitalclub in Hamburg. Wohlgekömmt – bei seinen üblichen Personal-Training-Stundensätzen von 90 bis 100 Euro ein enormer Gegenwert. „Jeder Teilnehmer bekommt ein Workout, das er die Woche über durchziehen sollte“, sagt Tröger. „Man muss



Markus Tröger ist Personal-Trainer und Fitness-Experte. Er trainiert gerne im Norderstedter Stadtpark Andreas Burgmayer (2)

schon dabei bleiben, dann kann man in zehn Wochen schon schöne Erfolge erzielen. Aber es muss Spaß machen. Sport darf keine harte Arbeit sein.“ Wichtig ist die Fokussierung der Teilnehmer auf ihre jeweiligen Ziele. „Jeder muss sich fragen, warum er das macht. Der Gesundheit wegen? Weil man attraktiver sein möchte für's andere Geschlecht? Vielleicht beides?“

Fitness-Trainer Markus Tröger selbst kann ohne Sport nicht sein. Dreißigmal Training die Woche ist bei ihm der Normalfall. „Ich muss selbst verkörpern, was ich anderen antun will.“ Bewegung muss Lebensinhalt werden.“



Abnehmen mit dem Abendblatt

Die **Ernährungsexpertin** Heike Theiß ist die Ökologin, die 1985 den ersten „Gewichtsernährungskursus“ des Landes Schleswig-Holstein in Odenburg gab – damals ein Pilotprojekt und ein Meilenstein für das wachsende Interesse an bewusster und gesunder Ernährung. Jahrzehnte lang führte Theiß als freiberufliche Expertin die Kurse im ganzen Land weiter, heute lebt und arbeitet sie als Ernährungstherapeutin in Norderstedt. Wer abnehmen will, kann Theiß nichts Neues erzählen. Sie hat alles schon gehört, alles gesehen, sie kennt jede Ausrede, alle Diäten und die zugehörigen Weisheiten.

Ihr Fazit: „Es gibt nicht das Konzept. Bei jedem muss der Alltag gesehen werden. Ziele müssen beim Abnehmen persönlich und realistisch gesetzt werden.“ Sie propagiert die Taktik der kleinen Schritte und Erfolge, nicht den Kurzstreckensprint, sondern den Langstreckenlauf. Von kategorischen Verboten hält sie nichts. „Jeder darf grundsätz-



Die Ökologin Heike Theiß beim Einkaufen auf dem Wochenmarkt

lich alles essen – dem Nudelleser kann ich die Kohlehydrate nicht abgewöhnen. Dann springt er schnell ab.“ Maß zu halten, das sei die Kunst.

Für die **Abendblatt-Gruppe** wird Theiß an einem Vortragabend kostenlos über alle Aspekte des Abnehmens und der Ernährung sprechen und den Teilnehmern einen Leitfaden für die Ernährung in den zehn Wochen mit auf den Weg geben. „Wer die enge persönliche Begleitung wünscht, der sollte eine ausführliche Ernährungsberatung machen.“ Diese erzeugt allerdings Kosten, die aber von den meisten Krankenkassen teilweise zu 100 Prozent übernommen werden. Theiß berät die **Abendblatt-Gruppe** auch über diese Möglichkeit in der Betreuung.

### Bewerben Sie sich!

Wenn Sie Teil der **Abendblatt-Gruppe** werden wollen, dann müssen Sie sich bei uns bewerben. Schreiben Sie uns eine E-Mail. Beschreiben Sie Ihre Situation, Ihre Beweggründe für das Abnehmen und ihr Ziel. Nennen Sie auch bitte Ihr derzeitiges Gewicht und eventuelle gesundheitliche Einschränkungen (jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Gefahr an dem Programm teil. Das **Abendblatt** übernimmt keine Haftung). Schreiben Sie uns an [norderstedt@abendblatt.de](mailto:norderstedt@abendblatt.de)

**Am kommenden Wochenende** (Sonabend, 30. Januar) stehen die Teilnehmer der **Abendblatt-Gruppe** fest, die zuvor von der Redaktion gemeinsam mit Fitness-Trainer Markus Tröger und Ernährungsexpertin Heike Theiß ausgesucht wurden.

In der **ersten Februarwoche** stehen Termine mit Trainer Tröger und mit Ökologin Heike Theiß an. Gegenseitiges Kennenlernen ist angesagt. Grundlegende Informationen werden übermittelt. Auf einem Analyse-Gerät im Elxiva-Vitalstudio werden die Körperfettwerte jedes Teilnehmers ermittelt. In der **zweiten Februarwoche** startet die zehnwöchige Gruppenphase, die bis Mitte April andauernd wird. Markus Tröger wird wöchentlich eine feste Stunde Training für die Teilnehmer anbieten.

Das **Abendblatt** wird fortlaufend über die Vorträge der Experten, das Training der Gruppe und die Fortschritte der Teilnehmer berichten. Die Teilnehmer erklären sich mit der Berichterstattung einverstanden. (abm)

**Baum- u. Gehölzschnitt**  
Bäume | Sträucher | Obstgehölze  
Hecken | Rosen | Stauden  
Bodendecker | Gräser

**Baumfällung inkl. Wurzelentfernung**  
Umweltfreundliche Laubentsorgung



**Thestorf GmbH**  
Garten- und Landschaftsbau  
Umwelttechnik  
22844 Norderstedt  
Am Stammweg 7

Tel.: 040/535 51 51  
[www.thestorf.de](http://www.thestorf.de)

### SCHRÖTERS WOCHENSCHAU



## Politiker scheitern an der Bohrung eines Brettchens

JAN SCHRÖTER

Das NDRs Skandal der Woche: die Baumschutzsatzung. Monatlang von den Parteien diskutiert, nun doch im Umweltausschuss blockiert. Alle Seiten haben ihre Gründe, keiner den Konsens im Blick. Während die Volksvertreter an der Bohrung dieses hauchdünnen Brettchens scheitern, stehen die Norderstedter Bürger belämmert im Garten, in der Hand die nutzlose Kettensäge – im Unklaren darüber, ob sie nun einen umlegen dürfen oder nicht. Die Satzung hätte Bäume, die in 1,30 Meter Höhe einen Umfang von 80 Zentimeter haben, zum Tabu gemacht. Und jetzt? Darf man sie aber aushöhlen und als Bioraum ausbauen. Für den Umweltausschuss beispielsweise.

Der NDR blamiert sich auch gerade. Man wollte das aktuelle Bühnenprogramm „Zweikampffasen“ des Hamburger Kabarettisten-Paares Jennifer und Michael Ehrent sendend – honorarfrei, weil die TV-Ausstrahlung ja quasi als Werbung für die Künstler durchginge. 93-Fernsehschauer sollten sofort ihre TV-Gebührenzahlungen einstellen, weil es Werbung für den Sender zu verstehen ist, wenn Sie sich in Ihrer kostbaren Freizeit dessen Programm widmen. Eigentlich gebührt Ihnen auch ein TV-Gerät zum Nulltarif, weil Sie wenigstens eins benutzen. Die jungen Leute gucken nämlich alle bloß noch Netflix-Serien zum Kostnix-Tarif auf dem Laptop.

### In der Krösus-Liste taucht natürlich kein Kabarettist auf

Der Händler, der Sie mit einem Gratis-Fernseher beglückt, darf seinerseits kostenfreie Belieferung durch die Gerätehersteller erwarten – weil er das Gerät XY empfiehlt, was eine großartige Werbung für die Firma XY ist. Die Arbeiter der Firma XY schrauben die Fernseher selbstverständlich ohne Bezahlung zusammen, weil sie sonst ja keine Arbeit hätten und aus Langeweile den ganzen Tag fernsehen müssten, rund um die Uhr – sämtliche Flachwizformate, die der NDR irgendwo für lau erwirbt.

Auf diese Weise verdient zwar niemand mehr Geld, das macht aber nichts. Es gibt sowieso kaum noch Geld, das haben sich längst andere unter den Halm gerissen. Rechtzeitig zum Weltwirtschaftspfeffel kam die Meldung, 62 Superreiche besäßen gemeinsam so viel Vermögen wie die gesamte ärmere Gesamthälfte der Menschheit.

Habe die Krösus-Liste gecheckt: Kein Kabarettist dabei. Na sowas.

## Grüne verzichten auf Kandidat für die OB-Wahl

**NORDERSTEDT** :: Noch immer ist kein Gegenkandidat für Oberbürgermeister Hans-Joachim Grote in Sicht. Auch Norderstedts Grüne wollen keinen Konkurrenten für die Wahl am 24. April ins Rennen schicken. „Wir haben uns intensiv mit möglichen Kandidaten und Kandidatinnen beschäftigt und uns bemüht, jemand zu finden, der bzw. die qualifiziert für die Aufgabe wäre und einen Wahlkampf auf sich nehmen würde. Leider ist der richtige Zeitpunkt noch nicht gekommen“, sagt Katrin Schmieder vom Vorstand der Grünen.

Auch wenn Grote mittlerweile gerne grüne Themen besetze, sähen die Grünen gerne jemanden an der Spitze, der nicht, wie einst Grote, „der Schaffung von Parkplätzen den Vorzug vor einem kulturellen und sozialen Treffpunkt (Soziales Zentrum) gab“. Dabei favorisieren die Grünen eine Frau für das Spitzenamt. Auch die Verlängerung der Oadby-and-Wigston-Straße und die Versenkung der Poppenbütteler Straße, die mehrere Millionen Euro kosten, sind den Grünen ein Dorn im Auge. Grote wolle Norderstedt zwar zur fahrdaherfreundlichsten Stadt im Norden machen, auf der anderen Seite würden die Mittel für den Radverkehr auf Vorschlag der Verwaltung gekürzt. „Es ist natürlich kein gutes Zeichen für die Demokratie, dass es nur einen Kandidaten geben wird. Wir sind uns aber sicher, dass das beim nächsten Mal anders aussehen wird“, sagt Grünen-Sprecherin Alske Freter. (ms)

**Machen Sie Ihre Hausaufgabe zu unserer!**

Büro Nordstedt  
Telefon 040-238 45 44  
Immobilienmakler



**ENGEL & VÖLKERS**

## Baumschutz – Der Umfang war gemeint

**NORDERSTEDT** :: In unserem Bericht „Baumschutzsatzung abgelehnt“ auf der Seite 1 in der Ausgabe vom Donnerstag ist uns leider ein Fehler unterlaufen. In der Bildunterschrift muss es richtig heißen: „80 Zentimeter Umfang“ und nicht, wie irrtümlich geschrieben, „80 Zentimeter Durchmesser“. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen. (ms)

## Kinder-Nachrichten

### Wie funktioniert eigentlich Frostschutzmittel?

Kaum sinken die Temperaturen unter den Gefrierpunkt und es liegt ein bisschen Schnee auf den Straßen, kommen Autofahrer schnell ins Schlemmen. Gute Winterreifen sind eine Voraussetzung, um mit heiler Haut von A nach B zu kommen – die andere ist eine klare Sicht. Deswegen ist es wichtig, dass die Frontscheibe vollständig von Eis und Schnee befreit ist.

Es heißt also fegen und kratzen. Und den Rest können dann Scheibenwischer und die Scheibenwaschanlage übernehmen. Aber hier lauert ein Problem: Denn bei Minusgraden frieren die Spritzwasserdüsen an der

Scheibenwaschanlage oft ein. Und ohne Wasser schaffen es auch die besten Scheibenwischer nicht, für den richtigen Durchdruck und damit für die nötige Sicherheit zu sorgen.

Hier hilft Frostschutzmittel, das nicht nur die kleinen Düsen, sondern auch den Wassertank, die Pumpe und die Schläuche vor dem Einfrieren schützt. Wie das funktioniert? Frostschutzmittel enthalten Alkohole, die teilweise erst bei Temperaturen von minus 114 Grad gefrieren. Gibt man nun das – meist blau eingefärbte – Mittel dem Wischwasser hinzu, verhindern die Alkohole die Bildung von Eiskristal-

len, die dort normalerweise bei null Grad entstehen würden. Das bedeutet: Das „Alkohol-Wassergemisch“ bleibt auch bei Eiskälte flüssig.

Viele Frostschutzmittel, die es an Tankstellen oder im Supermarkt zu kaufen gibt, würden erst bei minus 60 Grad gefrieren. Da es hier bei uns niemals so kalt wird, kann das Mittel verdünnt werden: Mischt man beispielsweise einen Teil davon mit derselben Menge an Wasser, ergibt sich eine durchschnittliche Gefriertemperatur von minus 20 Grad. Damit ist ein sauberes Durchkommen durch den Winter garantiert. (ena)

**Frostschutzmittel soll verhindern, dass Wischwasser einfriert** picture allianc

**Servicebüro Norderstedt**  
Lütt Wittmoor 2  
22844 Norderstedt  
0 40 / 55 44 02 75  
[www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de)

**Terrassendächer und Kalbwintergärten**  
**Sparen Sie 20 % mit unseren Winterpreisen**



**DAS SAGEN DIE KANDIDATEN**

**ALEX, 42**



**Locker wird das Training bestimmt nicht.** Uns stehen anstrengende Wochen bevor. Aber ich will das und dann muss ich da durch! Ich bin sportlich, das klappt schon. Jeder Kandidat muss sein eigenes Tempo für die Workouts finden.

**KRISTINA, 33**



**Stimmt schon:** Ich habe in meinem Leben bestimmt noch nicht so hart trainiert, wie ich es in den kommenden zehn Wochen soll. Aber ich freue mich riesig darauf. Endlich bekomme ich gezeigt, wie ich außerhalb des Fitness-Studios im Freien trainieren kann.

**MANUEL, 37**



**Das intensive Training** mit Markus Tröger wird auf jeden Fall eine ziemliche Herausforderung für mich werden. Gut, dass ich schon regelmäßig Sport mache. Dann wird mir die eine oder andere Übung leichter fallen. Zurzeit esse ich aber zu wenig für so ein Training.

**SABRINA, 41**



**Ich würde jetzt nicht** sagen, dass ich Angst vor diesem Training habe. Aber ich habe Respekt, das ist Hardcore. Ich dachte, dass ich gar nicht mal so un-sportlich bin. Jetzt hoffe ich, dass mir die Gruppe den Biss bringt, bis zur letzten Kniebeuge durchzuhalten.

**STEFAN, 47**



**Das Laufen fällt mir** ab heute doppelt schwer, weil ich nun weiß, dass ich da nicht so viel Fett verbrenne. Ich hätte jetzt immer noch ein Intervall-Training dran. Ich freue mich auf das Krafttraining in der Gruppe. Schweinehund überwinden!

# „Es wird nicht schön – aber effektiv“

Fitness-Trainer Markus Tröger bereitet die **Abendblatt-Abnehmgruppe** auf zehn Wochen Intensiv-Training vor

ANDREAS BURGMAYER

**NORDERSTEDT ::** Wenn Trainer Markus Tröger Intensität sagt, dann meint er Vollgas im anaeroben Bereich. Pulsfrequenz jenseits von 160 Leistungspeaks, die jeden Organismus an die Leistungsgrenze führen und die den brennenden Muskeln des Körpers signalisieren: Werdet mal schnell größer, sonst brecht ihr beim nächsten Mal zusammen – und das nächste Mal kommt bestimmt.

Was er nicht meint mit Intensität, ist eine Stunde Laufen oder Radfahren im Park, moderat fordernde, gleichmäßige Leistung, ausgelegt auf Ausdauer. „Niedrige Intensität, langer Zeitraum – das sind die beiden Killer für die Fettverbrennung!“

Und deswegen sind die zehn Kandidaten der Abendblatt-Abnehmgruppe ja hier. Das Fett muss weg. Und der Trainer bringt ihnen am Mittwoch bei, wie sie gemeinsam in den kommenden zehn Wochen ein wahres Fett-Freudenfeuer entfachen werden.

Für jemanden, der über 120 Kilo auf den Rippen hat, gerade dabei ist, sein Leben zu ändern und stolz auf sich ist, weil er dreimal die Woche im Park laufen oder radeln geht, für den wirkt es demotivierend, gesagt zu bekommen, dass das zwar ganz nett sei für Psyche und Körper – aber die Schwarte an Bauch, Beinen und Po nur unzulänglich zum Schmelzen bringt. Und so werden beim Trainingsvortrag in der Redaktion einige Teilnehmer zunächst ganz ruhig. Der Erkenntnisgewinn muss verarbeitet und gegen den aufkommenden Frust verteidigt werden.

Aber Trainer Tröger ist nicht der Mann für Wohlfühlthesen. Er ist der Mann der knallharten Wahrheit. Und die lautet nach seiner Definition: „Du musst große Muskeln bewegen, wenn du Fett verbrennen willst. Je trainierter und größer der Muskel, desto mehr verbrennt er.“ Natürlich verbrennen auch die Läufer und Radler Fett. „Aber längst nicht so effektiv wie der Sportler beim Kraft- oder Intervall-Training.“

Nur: Kann das jeder? So einfach, von Null auf 120? „Ich hatte in meinen Trainings schon Menschen, die 150 Kilo wogen und ihr Leben lang keinen Sport gemacht hatten. Die liefen zwei Runden im Kreis, machten eine Liegestütze und mussten sich übergeben“, sagt Tröger. Kandidat Burak, 26, kennt



Fitness-Trainer Markus Tröger erläutert in der Redaktion sein Trainingskonzept

Andreas Burgmayer (11)

dieses Schicksal. Auch er hatte mal über 150 Kilo auf der Waage. Und er hat mit Tröger schon trainiert: „Ich kann euch sagen: Die ersten Wochen sind grauenvoll, ganz schlimm, ehrlich. Aber danach – danach wird es immer besser!“ Der Hoffnungsschimmer am Fitness-Horizont erhellt die Gemüter in der Gruppe. „Die kommenden zehn Wochen werden vielleicht nicht die schönsten Wochen eures Lebens“, sagt Markus Tröger. „Aber – wenn ihr das durchzieht – sicher die effektivsten.“



Abnehmen mit dem Abendblatt

Jeder werde auf seinem Niveau abgeholt, verspricht der Trainer. „Wir machen kein Arnold-Schwarzenegger-Training bis ihr alle aus dem Studio oder dem Stadtpark kriecht.“ Aber an die Leistungsgrenze soll jeder kommen. Dreimal die Woche Training fordert Tröger von den Kandidaten. Montags,

mittwochs, freitags. Dazwischen Regeneration und „viel Heia“ machen. Pausen und guter Schlaf sind wichtig beim Muskelaufbau. „Der Muskel bekommt starke Reize. Er wächst, um sich auf die nächste Herausforderung vorzubereiten. Wenn du zu kurz regenerierst, kommt er Stress, du landest im Übertrainingsloch“, sagt Tröger. Schließlich verteilt er die Trainingspläne unter den Kandidaten. An drei Tagen je 60 Minuten Workout, dazu jeweils zehn Minuten Intervall-Training. Das Workout ist auf Outdoor (Geräte im Stadtpark Norderstedt) und Indoor (Fitness-Studios) abgestimmt.

Im Elixia Vitalclub Langenhorn trainiert die Gruppe am kommenden Mittwoch das erste Mal gemeinsam – damit alle die richtige Technik anwenden. „Denn schlampiges Trainieren

bringt nichts, höchstens Verletzungen“, sagt Tröger. Das Outdoor-Workout umfasst sechs Übungen, die jeweils 15- bis 20-mal wiederholt werden müssen, dazwischen 60 Sekunden Pause. Kniebeugen, Ausfallschritt, enges und weites Rudern, jeweils am TRX, also Bändern mit Schlaufen. Dazu Liegestütze und Reverse Crunches, also das Ziehen der Knie zum Oberkörper im Liegen. Im Studio machen die Kandidaten Kniebeugen, Beinpresse, Latzug zur Brust, Rudern, Bank- und Nackendrücker.

Ist das geschafft, folgt ein zehnmütiges Intervall-Training: Viermal 20 Sekunden Hampelmann, viermal 20 Sekunden Sprint auf der Stelle, dazwischen je zehn Sekunden Pause – gestoppte Zeit! Tröger: „Haltet den Plan ein! Und wenn ihr mentale Probleme habt – dann auch.“

**Welche Ernährung** für dieses Training die richtige ist und welche Regeln die Kandidaten generell beim Abnehmen einhalten müssen, erklärt Ökotrophologin Heike Theiß in unserer nächsten Folge am Mittwoch.

**DAS SAGEN DIE KANDIDATEN**

**BURAK, 26**



**Ich hoffe,** dass ich mich im Tröger-Training von Level 1 in ein paar Wochen auf Level 2 verbessere. Ich habe Respekt vor der Aufgabe. Markus wird uns echt fertig machen! Aber ich will fitter werden und lernen, nicht ungesund zu trainieren, das darf nicht die Routine sein.

**MIRIAM, 38**



**Ach, mich schockt** der Vortrag von Markus gar nicht so. Ich bin total motiviert. Ich schaffe das, auch wenn ich noch nie so hart trainiert habe! Mit Plan in der Gruppe drinnen und draußen zu trainieren, ist eine tolle Sache!

**MATTHIAS, 56**



**Ich habe ja schon mal** das High-Intensity-Intervall-Training mitgemacht. Für mich ist das die abgespeckte Version, aber öfter die Woche auf einen längeren Zeitraum. Die Gruppe ist super. Als Rilletter motiviert es mich, mit den jungen Hüpfern mitzuhalten!

**KATRIN, 31**



**Ganz ehrlich?** Ich habe Angst! Ich habe ja schon mal im Stadtpark Norderstedt zugeschaut, wenn Tröger da Training gibt. Ich weiß, was auf mich zukommt. Aber: Ich freue mich auch drauf. Vielleicht schaffe ich manches nicht, aber ich werde kämpfen!

**TOM, 56**



**Ein toller und sachlicher** Vortrag über Training und Fettverbrennung von Markus! Ich denke, dass das Training für mich keine ganz große Herausforderung wird. Ich mache schon mein Leben lang Sport – und zwar morgens.

Völlig fertig - aber glücklich: Die Abendblatt-Abnehm-Gruppe nach einer Stunde Outdoor-Training im Stadtpark  
Andreas Burgmayer (4)



ANDREAS BURGMAYER

**H**äng dich noch mehr rein!", sagt Trainer Tröger. „Boah! Och nö, so ist das ja voll anstrengend!", quiekt Sabrina. „Haha! Der war gut!", sagt Trainer Tröger. „Mach weiter!"

Stadtpark Norderstedt, Feldparkwiese, die Fitness-Station am Mittwoch, kurz nach 18.30 Uhr. Die Sterne stehen am dunklen Himmel, der fahle Schein der Stadt liegt über dem ansonsten pechschwarzen Wald. Es herrschen Temperaturen um den Gefrierpunkt. Kein Schwein verirrt sich jetzt noch hierher. Die meisten Norderstedter machen sich den Feierabend gemütlich vor dem Fernseher oder am Abendbratpfisch und würden noch nicht mal den Hund nach draußen schicken, in diese feine nass-kühle Nacht.

Die Abnehm-Gruppe des Abendblatts hat also den ganzen Park für sich. Die erste Trainingseinheit Outdoor hat einen exklusiven Rahmen.

Sabrina hängt an den TRX-Bändern. Die Strippen hängen an den gelben Rohrsystemen der Fitness-Station. Von Kindern werden sie gerne als Schaukel missbraucht. Die meisten Spaziergänger haben ebenfalls keine Ahnung, was man mit ihnen eigentlich anfangen kann. Dabei sind die Dinger unheimlich praktisch, um zu trainieren. Sie machen alle Übungen, die die Abendblatt-Abnehm-Gruppe aus dem Studio kennt, auch unter freiem Himmel in allen Schwierigkeitsstufen möglich.

Zum Beispiel das enge Rudern, das Sabrina gerade im Rahmen ihres Workouts versucht. Sie fasst die Handschlaufen der Bänder, hängt sich mit ihrem Gewicht hinein und zieht die Hände langsam zur Brust. Dreimal 20 Wiederholungen hintereinander, getrennt von je 60 Sekunden Pause. „Und immer hart im Core bleiben!", sagt Markus Tröger. Nicht wie ein Sack Reis in den Bändern hängen, sondern steif wie ein Brett, mit stramm angezogenen Bauchmuskeln.

Für einen Februarabend ist das Wetter an diesem Mittwoch gar nicht mal so grottig. Stunden zuvor hatte es ja schon geschneeregnet. Gerade als die Gruppe beginnt, sich wohlzufühlen, erinnert sich der Wettergott an seine Schmeldephase und schickt eine graue, schwere Wand und Pappschneeflocken. Medizinische Ballwerfer stapfen die Abendblatt-Leser fertig und zufrieden zum Parkplatz. Allgemeines Abklatschen. Yeah! Geschäft! Wir waren die harten im Garten!

In der Woche zwei von insgesamt zehn der Abendblatt-Aktion können die Kandidaten selbst nicht so richtig fassen, zu was sie plötzlich in der Lage sind. Alle Kandidaten legen eine be-

# Sie waren die Harten im Garten

Woche 2: Die **Abendblatt-Abnehm-Gruppe** trainiert zum ersten Mal draußen – bei Schneetreiben im Stadtpark



**Katrin, 30, hasst schlechtes Wetter. Aber das Training zieht sie eisern durch**



**Sabrina, 41, und Manuel, 37, mit Trainer Tröger bei den Kniebeugen am TRX**



**Alexander, 42, hängt sich beim Rudern mit dem vollen Gewicht in die Bänder**

Schneegestöber stoisch und akkurat das Tröger-Outdoor-Workout mit Kniebeugen, Ausfallschritten und Ruderbewegungen. Die Musik hilft, gibt den Trainierenden beim disziplinierten Fordern der Muskeln das Signal: Gebt alles, ihr seid cool, ihr seid hart, ihr seid fit! Alle geben Vollgas, Trainer Tröger achtet auf die gute Haltung und die saubere Technik. Nach einer Stunde und einer letzten Runde Medizinballwerfen stapfen die Abendblatt-Leser fertig und zufrieden zum Parkplatz. Allgemeines Abklatschen. Yeah! Geschäft! Wir waren die harten im Garten!

In der Woche zwei von insgesamt zehn der Abendblatt-Aktion können die Kandidaten selbst nicht so richtig fassen, zu was sie plötzlich in der Lage sind. Alle Kandidaten legen eine be-

merkenswerte Trainingsdisziplin an den Tag. Dreimal die Woche 60 Minuten Workout mit zehn Minuten Intervall-Training im Anschluss halten alle durch. Natürlich grüßcht das Leben mal dazwischen. So wie bei Manuel: „Wegen eines Fersendorns konnte ich letzte Woche nur einmal trainieren. Doch jetzt bin ich wieder fit.“ Und bei Stefan hat das Grippe-Virus zugeschlagen. Am Mittwoch steht er trotzdem schiefend im Stadtpark und schaut den anderen zumindest zu. Bei der Ernährung halten sich die Kandidaten an die Tipps von Ökotrophologin Heike Theiß und Trainer Markus Tröger. Die meisten im Team haben sich entschieden, wenig Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Gerichte wie die Markus-Tröger-Spezialhackpfanne mit 400 Gramm Hack,

Süßkartoffeln, Pilzen, Zucchini, Bohnen und Zwiebeln machen die Runde. Markus Tröger ist die bis zu dreimal die Woche. Bei Miriam zaubert der Thermomix ein Gericht aus Brokkoli, Paprika, Äpfeln und Pinienkernen. Die Kilos purzeln bei allen – aber nicht alle reden drüber. Kalorien und Pfunde sind das eine, viel wichtiger ist es, sich fitter und gesünder zu fühlen. Es geht um die Umstellung fürs Leben. „Um alle Regeln einzuhalten, brauche ich viel Konzentration und Ehrgeiz“, sagt Miriam. „Aber der Zusammenhalt im Team ist klasse. Ich will es schaffen!“ Alexander umgibt am Tag nach dem Outdoor-Training ein leichter Muskelkater. Ein ziemlich geiles Gefühl!“ Kristina ist einfach nur unheimlich stolz, das durchgezogen zu haben.

Katrin musste beim Training zwar kurz dem Impuls standhalten, dem Trainer den Medizinball an den Kopf zu werfen. „Aber dieses neue Lebensgefühl durch das Training ist großartig, und ich möchte es nicht mehr missen.“



**Abnehmen mit dem Abendblatt**

## Zum Nachmachen!

Wie auch beim Training im Studio gilt beim Outdoor-Training: Die Technik sollte stimmen. Wer sich unsicher ist, sollte einen Trainer kontaktieren, etwa im Fitness-Studio seines Vertrauens.

Markus Tröger hat für die Abendblatt-Gruppe ein Kraftausdauer-Training an den Geräten im Stadtpark Norderstedt konzipiert. Es besteht aus einem 60-Minuten-Workout und einem anschließenden Intervall von zehn Minuten. Dreimal die Woche müssen die Kandidaten es machen.

Das Workout besteht aus sechs Übungen, die je dreimal mit 15 bis 20 Wiederholungen absolviert werden müssen, jeweils getrennt von 60 Sekunden Pause.

Auf **Beine** und **Pa** wirken die Kniebeugen und die Ausfallschritte am TRX-Band Rücken- und Nackenmuskulatur werden durch das enge und weite Rudern am TRX gefordert. Brust und Bauch bei den Liegestützen und den Reverse Crunches.

Wer sich unsicher ist, wie die Übungen funktionieren, findet auch auf Internet-Portalen wie Youtube Erklärvideos (abm)

## Sparkasse Holstein zahlt acht Millionen Euro Gewerbesteuer

**NORDERSTEDT ::** Die Sparkasse Holstein, die auch in der Stadt Filialen unterhält, blickt auf ein gutes Geschäftsjahr zurück: Für 2015 legt das Kreditinstitut stabile Geschäftszahlen vor, wie die Vorstandsmitglieder Martin Lüdiger, Joachim Wallmeroth und Michael Ringelmann jetzt berichten.

Besonders erfreulich haben sich die Einlagen entwickelt, die trotz des weiterhin anhaltenden Niedrigzins-Umfeldes um 6,6 Prozent auf 4 Milliarden Euro angestiegen sind. Das Kreditvolumen der Sparkasse Holstein liegt für das Berichtsjahr bei 4,9 Milliarden Euro. Die Bilanzsumme beträgt 5,7 Milliarden. „Unsere Kreditengagements sind sehr solide. Werbberichtigungen werden wegen der guten konjunkturellen Lage und der abgewogenen Kreditvergabepolitik kaum notwendig“, betont Vorstandsvorsitzender Lüdiger.

Die Sparkasse Holstein ist ein wichtiger Steuerzahler für die Kommunen im Geschäftsgebiet. 8 Millionen Euro fließen als Gewerbesteuer an die Kommunen im Geschäftsgebiet der Sparkasse. Das Jahresergebnis nach Steuern beträgt 50,8 Millionen Euro und wird zur Stärkung des Eigenkapitals und zur Bildung von weiteren Vorsorgereserven genutzt. Wie in den Vorjahren auch weist die Sparkasse Holstein für 2015 einen Bilanzgewinn von 12 Millionen Euro aus.

Auch die Region profitiert von dem wirtschaftlichen Erfolg der Sparkasse: 2015 hat das Kreditinstitut mehr als 5,6 Millionen Euro für sein gesellschaftliches Engagement aufgewendet. (frs)

## BT Orchester sucht Helfer für das Musikfest 2018

**BAD BRAMSTEDT ::** Das BT Orchester kann im Gegensatz zu vielen anderen Amateur-Ensembles und -Chören mit jungen Solisten Furor machen. Das berichtete Dirigent Timo Häf bei der Abteilungsversammlung des BT Orchesters. „Beim Internationalen Musikfest 2015 konnten wir ein anspruchsvolles Programm mit vielen Solisten präsentieren“, sagte Häf.

Für 2016 haben die Musiker bereits neue Stücke aufgelegt, darunter ein Medley mit Titeln der Gruppe Blood, Sweat & Tears. Das neue Repertoire wird beim Probenwochenende in der Jugendakademie Bad Segeberg Mitte März weiter einstudiert. Außerdem freut sich das BT Orchester auf das Internationale Musikfest im dänischen Seby am ersten Juli-Wochenende.

Nach dem Motto „Nach dem Fest ist vor dem Fest!“ plant das Orchester bereits das Musikfest 2018. „Doch dafür brauchen wir dringend erwachsene Helferinnen und Helfer“, sagt Vorsitzende Jessica Tonn. Von 86 der aktiven Musikanten sind 46 Jugendliche, was sich erschwerend auf die Organisation und Durchführung des Musikfestes auswirken würde. (lin)

Weitere ausgewählte Produkte finden Sie unter [www.abendblatt.de/shop](http://www.abendblatt.de/shop)

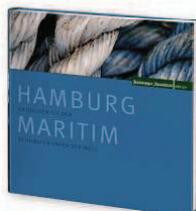
## Produkte für das maritime Herz



### Backfischschalen „Piet“ und „Lona“

- Schifferporzellan
- Bei 900°C gebrannt
- Rohwaren aus den Qualitätswerkstätten von Holst
- Maße: 25 x 14 x 4,5 cm

Je € 16,90



### Hamburg Maritim

- Entdecken Sie den schönsten Hafen der Welt
- 280 Seiten über Schiffe, Werten, Containertechniken und Unternehmen
- Die besten Restaurants, Theater, Wassersportmöglichkeiten, Museen etc.

€ 17,95 TruePreis € 14,95



### Zylindrischer Schiffskompass

- Für alle Liebhaber des Maritimen
- Edle Ausführung
- In hochwertiger Holzbox
- Ideal zum Verschenken

€ 54,90



### Hamburg-Bettwäsche

- Stilvolle Wappenstickapplikationen in feinem Baumwollslin
- Klassische Streifen in Blau-Weiß; 100% Baumwolle
- Größe: Bettbezug 135 x 200 cm und Kopfkissen 80 x 80 cm

€ 89,- statt € 99,-

Jetzt bestellen unter [www.abendblatt.de/shop](http://www.abendblatt.de/shop)

Oder per Telefon 040/333 66 999 (Preise zzgl. Versandkosten)

Hamburger Abendblatt



Sabrina, 41, ist Mutter von zwei Mädchen. Sie wiegt 78 Kilo bei 1,69 Metern Größe. Ihr Sport derzeit: Mit dem Hund bei Wind und Wetter raus. Sie will 10 bis 15 Kilo abnehmen.



Stefan, 47, wiegt 124 Kilo. Weil er einen Tandem-Fallschirmsprung machen will, darf er höchstens 100 Kilo wiegen.



Alexander, 42, wiegt 97 Kilo, beginnt bald einen neuen Job und möchte sich bis dahin noch austoben. Am Ende will er 90 Kilo wiegen.



Kristina, 33, wiegt 119,4 Kilo und schafft es zwischen Vollzeitjob und mit zwei kleinen Kindern nicht, alte Essgewohnheiten zu ändern – bis jetzt.



Matthias, 56, ist alles andere als dick, wiegt 89 Kilo. Sein Traum: der New-York-Marathon. Dafür muss er 5 Kilo verlieren und besser trainieren.

# Zehn Kandidaten und ein Ziel

Abendblatt-Leser wollen **gemeinsam insgesamt 130 Kilo abnehmen**, fitter werden und ihr Leben grundsätzlich ändern

ANDREAS BURGMAYER

Die zehn Abendblatt-Leser spüren es gleich: Da steht einer, der es ernst meint. Markus Tröger, Personal-Coach und Fitness-Crack, hält eine Blutschwweiß- und -Tränen-Rede. „Leute, ihr seid die ausgewählten zehn Bewerber aus über 100, die bei der Abendblatt-Aktion dabei sein wollten. Das ist eure Chance, etwas zu ändern. Nutzt sie!“ Die Abendblatt-Gruppe ist am Donnerstag zu ihrem ersten Kennenlern-Treffen in der Redaktion an der Rathausallee zusammen gekommen. Sechs Männer, vier Frauen die eines gemeinsam haben: Das Bedürfnis, abzunehmen und fitter zu werden. Zehn Wochen lang wollen sie gemeinsam ihre Ernährung umstellen und ihren Körper trainieren. Zusammen genommen wollen sie über 130 Kilo überflüssigen Wohlstands-, Gemüchlichkeits- oder Frust-Speck loswerden. Schon klar: Sinnvoll geht das nicht mal so eben in zehn Wochen. Das Abendblatt-

Programm soll die Basis sein für eine ernsthafte Umstellung der Lebensgewohnheiten. Bewusst essen, mehr bewegen.



Abnehmen mit dem Abendblatt

Das Abendblatt hat ihnen dazu Trainer Markus Tröger und die Ernährungswissenschaftlerin Heike Theiß aus Norderstedt an die Seite gestellt – kostenlos. „Ich kann! Ich will! Ich werde! Das ist mein Motto. Und es sollte das eure werden“, sagt Tröger. „Saugt in diesen zehn Wochen so viel Wissen auf, dass ihr hinterher alleine weitermachen könnt.“ Offenbar ist es genau das, was die Leute erwartet haben, als sie sich beim Abendblatt bewarben. Um es mit Teilnehmerin Miriam, 38, aus

Norderstedt zu sagen: Es bedarf manchmal eines kräftigen Arschtritts, um alte Gewohnheiten fallen zu lassen. Und Markus Tröger kann das.

Doch natürlich hat jeder hier seine ganz persönlichen Ziele. Burak, 26, wog mal 151 Kilo, steht jetzt bei 126 Kilo und will unter 100 Kilo kommen. Gewichtsbruder Stefan, 47, (124 Kilo) will irgendwann einen Tandem-Fallschirmsprung machen. Und dafür darf er höchstens 100 Kilo wiegen.

Aber es gibt eben auch Matthias, 56, der seinen Traum verwirklichen und den New-York-Marathon laufen will und dafür nur etwa 5 bis 6 Kilo verlieren möchte. Oder Tom, 56, der im Anzug noch eine recht gute Figur macht, dessen Muskeln aber im Speckmantel liegen, wie er sagt und der seiner Frau versprochen hat, bis zum Hochzeitstag am 18. Mai irgendwie von 104 auf 94 Kilo zu kommen.

Was die Ernährung angeht, so will Ökotrophologin Heike Theiß jeden Kandidaten nach seinen Möglichkeiten beraten. „Jeder hat seine Geschwindigkeit, keiner muss von heute auf morgen

nur noch Magerquark lutschen, das hält keiner durch.“ Für die zehn Kandidaten stehen jetzt zunächst einige Termine an, bevor die zehnwöchige Trainingsphase und Ernährungsumstellung anstehen. Schon heute wird die Gruppe im Elixia Vitalclub in Langenhorn eine Körperanalyse machen: BMI, Körperfettanteil, Muskelmasse, das Stoffwechsellager und viele andere Werte werden bestimmt. Elixia-Chef Helko Pfeifer hat die Analyse kostenlos möglich gemacht. Außerdem darf das Abendblatt im Club trainieren.

Nächste Woche wird Heike Theiß den Kandidaten alles über die richtige Ernährung beibringen, damit jeder sich seinen Ernährungsplan zusammenstellen kann. Auf Wunsch gibt es von ihr individuelle Beratungen – je nach Gewicht zahlt die Krankenkasse. Trainer Markus Tröger wird einen Vortrag zum sinnvollen Training halten und dann die Trainingspläne für jeden Teilnehmer erstellen. Trainingsort, bei Wind und Wetter, der Stadtpark Norderstedt, immer am Mittwochabend. Wie war das? Ich kann! Ich will! Ich werde!



Burak, 26, passte mit 151 Kilo nicht mehr in sein bestes Hemd. Jetzt ist er bei 126 Kilo und möchte die nächsten 25 Kilo angreifen.



Katrin, 30, hat sich als „Frustesser“ 124 Kilo angemuttert. Die alleinerziehende Mutter will mit ihrem Sohn endlich Fußball spielen, ohne außer Puste zu sein.



Manuel, 37, wiegt 102 Kilo, hat bereits zehn Kilo geschafft und möchte die 80 Kilo erreichen. Geht schon im Studio trainieren.



Tom, 56, wiegt 104 Kilo und hat seiner Frau zum Hochzeitstag am 18. Mai versprochen, zehn Kilo abzunehmen.



Miriam, 38, wiegt 86 Kilo, will 10 bis 15 Kilo wegmachen. Sie geht schon ins Fitness-Studio, weiß aber nicht, was sie da eigentlich macht.

DAS SAGEN DIE KANDIDATEN

ALEX, 42



Sporttechnisch bin ich gut dabei - ziehe die Übungen durch und habe wieder gelernt, mich zu öffnen. Für mich persönlich geht nun der entscheidende Weg zur Gewichtsreduzierung über die richtige Ernährung. Das muss ich schaffen.

KRISTINA, 33



Das Training wird immer intensiver und härter. Aber ich hab wahrsinnig Spaß daran und ich bin stolz auf mich, dass ich das durchziehe. Die Gruppe reißt mich mit! Und ich motiviere jetzt schon Freunde, sportlich aktiv zu sein. Das sportlich noch mehr an!

SABRINA, 41



Ich habe zusammen mit Miriam und Stefan im Stadtpark trainiert - super motivierend! Trainingsintervalle und Ernährung werden eingehalten. Kohlenhydrate nur nach dem Training, viel Eiweiß. Die Pfunde purzeln langsam, der Körper hat sich schon verändert.

STEFAN, 47



Die Waage stagniert zurzeit, ansonsten fühle ich mich wie Popeye. Das Training mit Miriam und Sabrina hat super motiviert. Ich war so voller Energie, dass ich später noch Laufen ging. Mit meinem Sohn habe ich Tabata-Training gemacht.

BURAK, 26



Vom fleißigen Trainieren, drinnen wie draußen, habe ich Schmerzen und Muskeler - ich komme kaum die Treppen hoch. Doch ich fühle mich trotz allem großartig. Ich ernähre mich eiweißreicher und meide Kohlenhydrate. Das klappt gut, aber noch nicht perfekt.

KATRIN, 31



Ich bin so aktiv wie vielleicht noch nie in meinem Leben. Ich habe es geschafft, einmal um den Stadtpark zu joggen! Bis vor Kurzem war ich schon nach wenigen Metern kurz vor dem Zusammenbruch. Markus motiviert mich und gibt mir das Selbstvertrauen, mehr von mir zu verlangen. Das Training macht mich glücklich. Und ich habe schon neun Kilo verloren.

MATTHIAS, 56



Für mich ist die Umstellung der Essgewohnheiten am schwersten, das alles aufbrechen und neue Wege zu gehen. Abgenommen habe ich zwei Kilo. Bei der Abendblatt-Gruppe ist die sportliche Hingabe nicht zu übersehen, und es bringt Spaß zu trainieren.

Manuel nimmt zu - an Muskeln

Woche 3: Die Kandidaten der Abendblatt-Abnehm-Gruppe halten sich wacker. Heute erzählt Manuel, 37, wie er es packt

ANDREAS BURGMAYER

Die sollten sich beim Betriebsamt Norderstedt mal über figurbetonte Kleidung Gedanken machen. Manuel, 37, kommt in seiner quatschorangen Arbeitskleidung über den Hof gelaufen, und kein Mensch kann unter mehreren Lagen von weitem, wärmendem und furchtbar praktischem Polyester noch erkennen, dass der Kerl in den vergangenen Monaten 14 Kilo abgenommen hat. Unter der Jacke ist locker noch Platz für ein Kleinkind. „Meine Klamotten sind eh alle zu groß geworden. Musste alles weg“, sagt Manuel. Bevor er Kandidat in der Abendblatt-Abnehm-Gruppe wurde, hatte er zum Jahreswechsel die lebensverändernde Entscheidung getroffen, sich nicht weiter gehen lassen zu wollen. Und machte das, was viele Leidensgenossen dann auch falsch machen. Er aß radikal weniger, mied Kohlenhydrate wie der Teufel das Weihwasser und gab Vollgas im Fitness-Studio. Zehn Kilo waren in ein paar Wochen weg. „Viel zu schnell, nicht gerade gesund und nicht besonders nachhaltig“, urteilte die Ökotrophologin Heike Theiß, die Beraterin der Abendblatt-Gruppe. Und Manuel steuerte um. Kohlenhydrate sind in seinem Alltag immer noch böse. Aber seine Ernährung ist jetzt ausgewogen und macht satt. Und Fitness-Trainer Markus Tröger hat ihm ein Workout vorgegeben, mit dem er Fett verbrennt und Muskeln aufbaut.



Abnehmen mit dem Abendblatt

Die Kunst für alle, die abnehmen und ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten umstellen wollen, ist es, das Wissen über den richtigen Weg im Alltag umzusetzen. Daran scheitern die meisten.

Manuel muss täglich hart ran, ist Teil eines Drei-Mann-Teams auf einem Müllfahrzeug des Betriebsamtes. Er wuchtet schwere Bio-Tonnen vom Gehweg auf den Wagen. Sein Job ist sehr körperlich. In seinem Privatleben ist alles in Bewegung. Manuel hat sich von seiner Frau getrennt, bezieht eine neue Wohnung und muss sich im Wechsel um die zwei Kinder kümmern - und die neue Lebenspartnerin. Wer so viel auf dem Zettel hat, der findet normalerweise ständig Entschuldigungen, um Ernährungs- und Trainingsdisziplin schleifen zu lassen.

Nicht so Manuel. „Ich habe meinen Weg gefunden, und das klappt sehr gut.“ Die Arbeitszeiten geben ihm genug Raum. Er fängt früh an, dafür ist die Tour gegen 14.30 Uhr beendet. Mit Eiweiß startet er in den Tag. Wenn er in der Frühstückspause mit den Kollegen sitzt, greift er eben zu Rührern oder einer Bockwurst (ohne Brot!). Mittags kocht sich der 37-Jährige ein frisches Mittagessen mit viel Gemüse und Fleisch, außerdem stehen Salate und Obst auf dem Speiseplan. „Gut, es kann schon mal vorkommen, dass ich mir am Wochenende auch mal einen Gyros-Teller gönne und eine Cola trinke“, sagt Manuel. „Allerdings Cola Zero!“

Ausnahmen von der Regel sind erlaubt, ja sogar nötig, sagt Ernährungsberaterin Theiß. Die Wahrscheinlichkeit, die Lebensmittel zu packen, werde dadurch deutlich erhöht. Manu-



Die viel zu weiten Arbeitskammern verraten nicht, dass Kandidat Manuel bereits 14 Kilo abgenommen hat. Der 37-Jährige arbeitet im Team des Norderstedter Betriebsamtes in der Müllabfuhr. Andreas Burgmayer

el muss allerdings immer aufpassen, dass der Italiener in sich nicht das Kommando übernimmt. Der fordert nämlich laufend Pasta. „Ach, mal so schöne Penne all'arrabbiata, das wäre schon ziemlich schön. Aber was soll's, geht auch ohne.“

Ohne regelmäßiges Training geht allerdings nichts mehr im Leben von Manuel. Da ist der glühende HSV-Fan eisern. Und er hält sich an die Vorgaben des Abendblatt-Trainers Tröger. Drei-mal die Woche macht er jetzt das Workout im Studio, dazu die Tabata-Intervalleinlagen. „Früher habe ich Stunden auf dem Cross-Trainer verbracht, bis mir die Füße so wehtaten, dass ich gar nicht trainieren konnte“, sagt Manuel. „Das Krafttraining bei Markus ist viel effektiver.“

Manuel liebt das Gefühl, jetzt wieder zuzunehmen - aber an Muskelmasse, bei gleichzeitigem Verlust an Fett. „Ich will das unbedingt weiter durchziehen und in den zehn Wochen in der Abendblatt-Gruppe so viel an Wissen aufsaugen, wie ich nur kann!“

Das sagt Trainer Markus Tröger über die Kandidaten

Extrem positiv fällt die Motivation der Gruppe auf. Es ist keiner dabei, der keine Lust hat. WhatsApp und Facebook helfen hier, da man ständig mal wieder Infos posten oder die Gruppe anstacheln kann. Das läuft super.

Was das Umsetzen des Trainings angeht, schwankt mein Urteil zwischen hervorragend und medium. Einige setzen wirklich das Training akkurat um und bemühen sich in der Ernährung sehr gut, der ein oder andere macht dann doch sein Ding und hat auch die Ernährungsempfehlungen



Jetzt geht das Training ja erst richtig los, sodass ich glaube, dass wir noch richtig tolle Erfolge sehen werden. Wir starten nun in das Hypertrophietraining, das heißt dann: Muskelaufbautraining.

Es trägt noch mehr zur Fettverbrennung bei (kurz- und langfristige) und stärkt den Körper durch mehr Muskulatur. Wir müssen nun einfach versuchen, das Motivationslevel hochzuhalten, damit wir keinen verlieren. Bei einem gemeinsamen Essen könnten wir als Gruppe noch besser zusammenzuwachsen. (abm)

Kielort: Kinder sollen ihren Spielplatz planen

NORDERSTEDT :: Ist doch eigentlich komisch, wenn Erwachsene Spielplätze alleine planen - das ginge doch gemeinsam mit Kindern vielleicht viel besser. Schließlich sind sie die Nutzer. Die Stadtverwaltung Norderstedt glaubt an die Gestaltungskraft der kleinsten Bürger und lädt sie dazu ein, den neuen Spielplatz am Kielort in Norderstedt zu planen.

Am Sonnabend, 12. März, wird das Haus Kielort (Kielortring 51) zwischen 11 und 14 Uhr zum Treffpunkt für alle Kinder und deren Eltern, die beim Gestalten des Spielplatzes mitmachen wollen. Momentan ist der Ort, wo er entstehen soll, noch eine Grünfläche. Die Mitmach-Aktion richtet sich vor allem an Kinder, die im Umfeld der Fläche wohnen und die sich dort häufiger zum Spielen treffen.

Der Kinderspielplatzbedarfsplan aus dem Jahr 2015 zeigt: Die Wohngebiete im Bereich Kielortring sind mit öffentlichen Spielbereichen für jüngere Kinder unterversorgt. Aus diesem Grund soll die Freifläche am Kielortring durch die Stadt Norderstedt als Spiel- und Bewegungsort entwickelt werden. Dabei legt die Stadt großen Wert auf die Einbeziehung der zukünftigen Nutzer. Kinder sollen ihre Ideen einbringen. Dabei kann gemalt oder erzählt werden, und es besteht die Möglichkeit, kleine Modelle zu bauen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Realisiert wird die Aktion von Mitarbeitern des Planungsbüros Stadtkinder. Das Büro hat den Kinderspielplatzbedarfsplan im Auftrag der Stadt erstellt und verfügt über ein breites Fachwissen zu den Spielmöglichkeiten in Norderstedt. Das Büro dokumentiert anschließend die Ergebnisse aus der Beteiligung und entwickelt daraus einen ganz konkreten Entwurf für den künftigen Spielbereich Kielort. So ist sichergestellt, dass keine Beteiligungsergebnisse verloren gehen. (abm)

SPD-Fraktion trauert um Maren Plaschnick

NORDERSTEDT :: Mit „großem Bedauern“ reagiert die Norderstedter SPD-Fraktion auf die Nachricht, dass Maren Plaschnick verstorben ist. Plaschnick war Kommunalpolitikerin für die Grüne Alternative Liste in Norderstedt (GALIN), aber ehemals für die SPD aktiv in der Norderstedter Stadtvertretung.

Mehr als 30 Jahre lang war sie SPD-Mitglied, saß für die Norderstedter Sozialdemokraten von 1994 bis Sommer 2002 in der Stadtvertretung, war unter anderem stellvertretende Fraktionsvorsitzende, Vorsitzende des Finanzausschusses und finanzpolitische Sprecherin der SPD-Fraktion sowie im Kulturbereich sehr engagiert.

Gerechtigkeit spielte eine große Rolle in ihrem politischen Wirken für die SPD. Maren Plaschnick war eine streitbare Politikerin, die sich einmischte und damit dem politischen Diskurs in der Stadt wichtige Impulse gab. Wir werden sie sehr vermissen und drücken ihren Angehörigen unser Beileid aus, sagt Nicolai Steinhilber-Kühl, Vorsitzender der SPD-Stadtfraktion. Die Beisetzung von Maren Plaschnick erfolgt im engsten Familienkreis. Die Politikerin hinterlässt eine Tochter und zwei Enkelkinder. (abm)

Norderstedt macht Frühjahrsputz

Jetzt können die Bürger anpacken und beim Stadtputz 2016 ihre Nachbarschaft sauberer machen

NORDERSTEDT :: Wer genau hinschaut, der sieht ihn überall: Müll. Achtlos weggeworfen von Menschen, die von der Existenz von Mülleimern noch nichts wissen oder sich einfach nicht darum scheren. Umso nötiger ist der alljährliche Frühjahrsputz, zu dem die Stadt aufruft. 2016 ist er vom 18. bis zum 24. März angesetzt.

Jeder Bürger ist zum freiwilligen Stadtputz aufgerufen. Gemeinsam soll in die Hände gespackt werden, um öffentliche Grünanlagen, Spielplätze und Wegesänder vom Unrat und Schmutz der vergangenen Monate zu befreien. Schulen, Kita-Gruppen, Vereine und Einzelpersonen haben ihre Mitwirkung bereits zugesagt. Die Koordination beim Stadtputz übernimmt das Be-



Stadtputz 2016: Jonas, 6, sammelt im Moorbekpark den Müll. Burgmayer

triebsamt der Stadt Norderstedt, das die Abholung der vollen Müllsäcke und die fachgerechte Entsorgung des Inhalts organisiert. Wer mitmachen möchte, bildet zunächst möglichst ein Sammelteam, etwa gemeinsam mit Nachbarn, Freunden oder Vereinskollegen. Dann gilt es, einen Sammeltag und das Sammelgebiet festzulegen. Schließlich erfolgt die Anmeldung im Rathaus, telefonisch unter der Rufnummer 040/53 59 51 98 oder per E-Mail unter betriebsamt@norderstedt.de. Wer beim Frühjahrsputz mit-helfen möchte, kann sich auch direkt beim Betriebsamt im Rathaus (Zimmer 172) melden: montags, dienstags, donnerstags, freitags von 8.30 bis 12 Uhr sowie donnerstags von 14.30 bis 18 Uhr. Wer beim Stadtputz mitmacht, leistet freiwilliges Engagement, das sich in jedem Fall lohnt. Unter allen Teilnehmern verlost das Betriebsamt ein Wahlabo für zwei Personen - gesponsert von der „TriBühne“ Norderstedt. (abm)

ANZEIGE

ANZEIGE

**DAS SAGEN DIE KANDIDATEN**

**ALEX, 42**



Bin bei knappen 4 Kilo weniger auf den Rippen und guter Dinge, dass ich nach den zehn Wochen die 5 Kilo knacke, 0,5 Kilo pro Woche kann sich für mich sehen lassen. Der Sommer kann kommen!

**KRISTINA, 33**



Es tut so gut, regelmäßig Sport zu machen: Keine Rückenschmerzen, keine Verspannungen. Das Beste sind die zunehmenden Komplimente, die bauen mich sehr auf. Ich bin glücklich – auch wenn es nur der Anfang ist.

**SABRINA, 41**



Bin weiterhin hart am Trainingsball – sogar im Regen! Mein Körper und Geist danken mir die Disziplin mit einem guten Gefühl und guter Laune – und wenn ich in meine Jeans hüffe, geht's viel leichter.

**STEFAN, 47**



War im Osterurlaub bei den Schwiegereltern. Habe mir vorher noch TRX-Bänder gekauft und konnte damit mein Training unter dem Apfelbaum in deren Garten voll durchziehen. Auf der Waage geht's weiter bergab: 5 Kilo weg!

**BURAK, 26**



Ich spüre, wie die Muskeln wachsen, fühle mich schlapp, aber gleichzeitig großartig, weil ich wieder ein Workout hinter mich gebracht habe. Abends habe ich mir dann auch ein saftiges Steak gegönnt mit Brokkoli und einem Salat – und einem Luxusgut: ein Stück Knoblauchbaguette.

**KATRIN, 31**



Ich war krank, und die Ärztin erteilte mir Sportverbot. Ich habe das Gefühl, meine Muskeln schwinden. Ich bin sichtlich nach Training und unzufrieden, wenn ich der Sucht nicht nachkomme! 17,9 Kilo sind weg!

**TOM, 56**



Ich bin auf einem guten Weg mit Training und Essen – aber Ostern musste ich den ein oder anderen Hasen verschutten. Warum gucken die auch so freundlich und einladend und schmecken dann auch noch so lecker?



Gute Seele des Elisabeth-Altenheimes in Hamburg: Matthias, 57, wechselt in der Eingangshalle mit den alten bleiverglaste Fenstern eine Glühbirne Andreas Burgmayer

# Matthias weiß jetzt, was wichtig ist

Der 57-Jährige ist der Läufer in der **Abendblatt-Abnehm-Gruppe** – ein Schicksalsschlag ließ ihn sein Leben ändern

ANDREAS BURGMAYER

NORDERSTEDT :: Warum macht Matthias, 57, dieses Abendblatt-Abnehmprogramm eigentlich mit? Der Mann ist schlank, fit, ein Läufer, wirkt in sich ruhend und zufriedent. Gut, er möchte sich bis zu seinem 60. Geburtstag seinen großen Traum erfüllen und einer unter Tausenden Läufern auf der Brooklyn Bridge und den Straßen von Harlem sein. „Der New York Marathon ist der vielleicht größte Traum für jeden Hobby-Läufer. Ich will das schaffen“, sagt Matthias.

Weniger Fett- und mehr Muskelanteil im Körper sind dazu schon nötig. Deswegen reizte ihn das Training von Markus Tröger. Und die Ernährungsberatung kann auch bei einem nicht schaden, der eigentlich keine Gewichtsprobleme hat.

Doch der eigentliche Grund für Matthias, unbedingt bei der Abnehm-Gruppe mitmachen zu dürfen, ist der, dass er etwas Grundsätzliches über das Leben begriffen hat. Matthias formuliert das so: „Früher wollte ich Geld verdienen, mir Dinge leisten, viel reisen. Ich war in der Alltagsmühe, Aufstehen, frühstücken, arbeiten, Abendessen, schlafen. Heute ist mir Geld nicht wichtig. Morgens höre ich Vögel zwitschern und freue mich darüber. Ich genieße die Zweisamkeit mit meiner Frau, das schöne Zuhause. Ich habe nicht mehr so sehr den Drang nach draußen, mein Blick fällt mehr nach innen, auf das, was ich bin und was ist. Und meinen Körper möchte ich pflegen, seine Gesundheit erhalten. Und

das geht am besten in einer so tollen Gruppe wie der beim Abendblatt.“

Es ist acht Jahre her, da stand Matthias diese Lektion über das Leben bevor. Und am Anfang war die nackte Angst. „Schon furchtbar, wenn sich der Arzt einem zuwendet und sagt: Sie haben Prostata-Krebs. Mit 48 – so früh!“ Hat er gestreut, hat er nicht gestreut? Muss ich sterben, werde ich hundert Jahre alt? „Es war die Hölle.“

Auch wenn Matthias heute von der Diagnose 100-jähriges Leben ausgehen darf, so muss er neben der diffusen

parkes Norderstedt zu liegen und Sekunden später mit einem breiten Grinsen aufzustehen, weil man so stolz ist, es geschafft zu haben.

Matthias redet nicht nur von dieser Erkenntnis, er lebt sie jetzt wirklich.

Was seinen Alltag angeht, so hat der gelernte Elektriker im Elisabeth-Altenheim der Freimaurer im Hamburger Schanzenviertel sein Seelenheil gefunden. 27 Jahre arbeitete er sich im Siemens-Konzern zum Bau- und Projektleiter hoch, ehe er der Rationalisierung zum Opfer fiel. „Hier im Altenheim bin ich die gute Seele, ich bin für den technischen Betrieb dieses Hauses mit über 170 Zimmern zuständig.“ Von der ausgefallenen Steckdosenleiste bis zum ausgefallenen Kühlraum oder Fahrstuhl – Matthias und sein Team bringen alles wieder zum Laufen, mit oder ohne fremde Hilfe. Der Job ist technisch herausfordernd, aber ebenso Sozialarbeit. „Ich halte immer einen Schnack mit den Bewohnern und freue mich über den freudigen Glanz in ihren Augen, wenn ich ihnen mit etwas weiterhelfen konnte. In unserem Heim gilt das Freimaurer-Prinzip: Der Mensch kommt zuerst.“ Mit einem Schrittzähler hat Matthias ermittelt, wie viele Kilometer er täglich in dem verwinkelten Gebäudekomplex unterwegs ist. „So zwischen acht und elf Kilometer kommen schon zusammen“, sagt Matthias. Ein Job wie ein Workout.

Drei Kilo wurde Matthias in den ersten sieben Wochen des Abendblatt-Abnehmprogramms los. „Wichtiger aber ist, dass ich durch das Training viel mehr Sauerstoff im Blut habe. Das

macht mich ruhig und konzentriert.“ Dass die Abendblatt-Aktion sich langsam dem Ende zuneigt, macht Matthias wehmütig. „Ich mag die Truppe, weil sie so unterschiedliche Typen hat, die alle gemeinsam die Arschbacken zusammenknöpfen und das durchstehen. Ich ziehe viel Erfahrung aus dem Erlebten mit der Gruppe.“

Am Freitag ist Matthias 57 Jahre alt geworden. Noch drei Jahre hat er Zeit, bis New York ruft. Er wird jeden Tag bis dahin intensiv genießen. Weil er weiß, dass er nicht weiß, was morgen kommt.



Abnehmen mit dem Abendblatt

Angst vor einer Rückkehr des Krebses auch mit dem Verlust seiner Männlichkeit nach der Totaloperation der Prostata zurecht kommen. „Ohne meine Frau, die unheimlich zu mir hält und gemeinsam mit mir diesen Weg geht, hätte ich das nie geschafft.“

Wer gesund ist, für den ist die Erkenntnis, was im Leben wirklich wichtig ist, ein Versprechen für die Zukunft: Nicht die Arbeit, das Geld, der Porsche, sondern der zwitschernde Vogel am Morgen, die Liebe des Partners, ein schöner Moment im Sonnenuntergang. Oder eben völlig fertig nach einer High-Intensity-Trainingseinheit mit Markus Tröger röhelnd am Boden des Stadt-

**Trainer lobt die Gruppe**

Fitness-Trainer Markus Tröger zieht sein Fazit nach acht Wochen Training mit den Abendblatt-Lernern: „Es ist wirklich unglaublich, wie sich die Fitness aller aus dem Team verbessert hat.“

Das Krafttraining läuft super, Technik und Intensität haben sich stark verbessert. Alle Trainingsvariationen hat das Team super gemeistert. Sogar erste harte Intervallworkouts sind klasse gelaufen. Man merkt also deutlich, dass das Training anspricht und in Kombination mit der optimierten Ernährung ergeben sich hervorragende Resultate. Ich bin echt stolz auf jeden im Team. Wirklich eine ganz großartige Leistung!“ (abm)

## Radstation am Rathaus nun auch offiziell eröffnet

In dem Parkhaus können bis zu 450 Radler ihre Fahrräder sicher und trocken unterstellen

NORDERSTEDT :: Sie läuft ja längst, hat 120 Dauernutzer und sorgt sogar schon für politische Diskussionen um die Parkraumbewirtschaftung: Die Radstation der Stadt Norderstedt, das erste Fahrradparkhaus der Stadt. Am Freitag ließ es sich Oberbürgermeister Hans-Joachim Grote nicht nehmen, im Beisein von Vertretern aus Politik und Wirtschaft die Station ganz offiziell nach ihrem nun schon viermonatigen Probebetrieb zu eröffnen.

In der Radstation hinter dem Rathaus am Jörg-Peter-Hahn-Platz können bis zu 450 Radler ihre Fahrräder sicher und trocken unterstellen. Die von der Stadt für 1,85 Millionen Euro gebaute Station wird von der Awo Dienste GmbH Hamburg betrieben. Neben der Überwachung der Station übernehmen die Mitarbeiter der Tochter-Gesellschaft der Arbeiterwohlfahrt auch die Reparatur von Rädern und den Verkauf von Zubehör.

Für Grote ist die Station das schillernde Aushängeschild für seinen Plan, Norderstedt zu einer Fahrrad-Stadt zu machen. „24.000 Pendler steigen hier täglich in die U-Bahn und die AKN. Die überdachte und überwachte Abstellmöglichkeit für Räder macht den öffentlichen Nahverkehr für die Menschen attraktiver.“ 70 Cent am Tag oder 70 Euro im Jahr kostet es, sein Rad in der Station unterzubringen. Die Grünen in der Stadtvertretung nahmen die gebührenpflichtigen Radparkplätze zum Anlass, die Diskussion um den kostenlosen Parkraum für Autos in den Tiefgaragen in Norderstedt-Mitte zu entfachen. Radler zahlen und Autofahrer parken umsonst – paradox, findet Grünen-Chef Detlev Grube: „Ein an die individuellen Parkräume gekoppeltes Gesamtkonzept muss her, um den Verkehr zu lenken und damit Lärm und Schadstoffe zu reduzieren.“ Grube teilt die Aussage des Oberbürgermeisters nicht, dass die Stadt finanziell gut aufgestellt ist und auf das Geld einer Parkraumbewirtschaftung verzichten kann. „Wir werden zeitnah das Gespräch mit den anderen Fraktionen suchen und erste Ideen eines Gesamtkonzepts zur Diskussion stellen.“

Grote erteilte einer Parkraumbewirtschaftung erneut eine Absage: „Es ist ja nicht so, dass es nur noch kostenpflichtige Stellplätze für Räder in Norderstedt-Mitte gibt. Ich denke, wir sollten die Diskussion um Parkgebühren nicht mit dem Bau dieser Radstation kombinieren.“ (abm)



Ist auch Stellplatzmieter in der neuen Radstation: Oberbürgermeister Hans-Joachim Grote Andreas Burgmayer

# Treue lohnt sich: Unser TreueProgramm!

- ✓ Vom 1. Tag an genießen Sie alle Vorteile der TreueProgramm-Vorteilsseite (Gewinnspiele, Rabattaktionen u. v. m.)
- ✓ TreueKarte: Ihr Schlüssel zu allen Aktionen und Vergünstigungen
- ✓ Besondere Hamburger TreuePartner: Hagenah – Die Fischwerker, St. Pauli Theater, Schacht & Westerich u. v. m.
- ✓ Alle 14 Tage neue Angebote im Hamburger Abendblatt
- ✓ Attraktive Veranstaltungen (z. B. TreueBall), Ausflüge und Kulturhighlights
- ✓ Vorzugspreise im Onlineshop des Hamburger Abendblattes

Exklusive Vorteile sichern!

- 1 Jahr Abbonent
- 1-3 Jahre Abbonent
- 3-10 Jahre Abbonent
- 10 Jahre Abbonent

Das Hamburger Abendblatt erscheint im Verlag Zeitungsgruppe Hamburg GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg, 040/55 44 71 700, vertrieb@abendblatt.de. Vertreten durch die Geschäftsführer Manfred Braun und Michael Willer, Amtsgericht Hamburg HRB 132136.

Noch kein Abonnent? Jetzt gleich bestellen:  
**040/55 44 71 700\***

www.abendblatt.de/treue-lohnt-sich

\*Bitte Stichwort „TreueProgramm“ nennen.

Hamburger Abendblatt

Papa hat sich mal wieder seine Quark-Eier-Käse-Pizza gemacht: Alexander und sein Sohn Paul am Esstisch  
ANDREAS BURGMAYER (2)



Alex, 42, ist einer von den Kandidaten in der Abendblatt-Abnehm-Gruppe, bei dem sich die Leser fragen, warum der denn überhaupt dabei ist. Ist doch gar nicht fett, der Kerl! Sieht doch gut aus, hat eine gute Figur.

Ja, aber Übergewicht ist eben relativ. „Ich habe mein Leben lang Sport gemacht“, sagt Alex, „habe Handball, Fußball, sogar American Football gespielt.“ Dann grätschte das Leben dazwischen. Frau fürs Leben getroffen, Reihenhaus und Kind kamen dazu, parallel wurde der Job als Executive Sales Manager bei einer Reederei immer fordernder. Und am Ende fand sich Alex eben immer am Ende des anstrengenden und erfüllten Tages auf dem Sofa vor dem Fernseher wieder. „Und ich bin ein Genussmensch. Ich liebe gutes Essen und den Wein.“ Und schon hat die Sportkanone von gestern ein veritables Bäumlein und Polster an Stellen, die früher eher von Muskeln geprägt waren. „Ich sag’ mal so: Mit Kleidung kann ich viel kaschieren. Aber am Ostseestrand ist das dann nicht mehr so toll“, sagt Alex.

Für den erweiterten Hosenbund kam die Abendblatt-Aktion gerade recht

Man könnte sagen, dass Alex das Problem jetzt ganz grundsätzlich packt. Es tut sich viel in seinem Leben. Nach 13 Jahren hat er seine alte Firma verlassen. Im April fängt er bei der neuen Reederei an. Und die unverhoffte Freizeit dazwischen nutzte Alex, um die Dinge neu zu ordnen. „Weihnachten und Silvester hatten wir es schon gut gehen lassen. Dann führen meine Frau und ich nach New York. Und auch da haben wir nicht gerade gedurft.“ Mit erweitertem Horizont und Hosenbund kam Alex nach Norderstedt zurück und las morgens sein Abendblatt: „Die Abnehm-Aktion kam wie Faust aufs Auge: Da musste ich einfach dabei sein.“

Als bekennender Kohlehydrat-Junkie hatte es ihn natürlich gefreut, dass Ernährungsberaterin Heike Theiß ihm nicht die Nudeln nehmen wollte. Erlaubt ist alles, was schmeckt – nur in Maßen und vor allem die fiesen und versteckten Fett- und Zuckerbomben sollten entschärft werden. „Auf lange Sicht fühle ich mich in dieser Ernährung eher zu Hause“, sagt Alex. Doch für das auf Muskel Aufbau und Fettverbrennung angelegte Training von Fitness-Coach Markus Tröger müssen die Abendblatt-Kandidaten die eiweiß- und fettreiche Kost verinnerlichen.

Alex backt sich also zum Beispiel zum Mittagessen eine Pizza. „Die Markus-Tröger-Spezialpizza“ Quark, Eier und Käse bilden den im Ofen gebacke-

# Warum Bio-Pizza Nudeln ersetzt

Woche 6 für die **Abendblatt-Abnehm-Gruppe**: Die Kandidaten halten sich an die Regel, Kohlenhydrate zu meiden

nen Grundteig, darauf kommen Tomatensoße, Salami-Scheiben, Mozzarella und weiterer Käse. Eine echte Fett-Eiweiß-Granate. „Gut, Eier kann ich jetzt bald nicht mehr sehen. Aber ich halte mich an die Regel, dreimal am Tag zu essen. Ich bin jedes Mal pappsatt und habe eher das Gefühl, ich lege zu.“ Doch das ist nicht der Fall. Mit 97 Kilo



Abnehmen mit dem Abendblatt

war Alex in die Aktion gestartet. Nun sind drei Kilo weg und etliches an Muskelmasse dazu gekommen. „Mit dem Training bei Markus Tröger habe ich keine Probleme. Ich hatte ja eine gute Substanz.“ Zweimal die Woche geht Alex ins Studio und macht das 60-Minuten-Workout samt dem Zehn-Minuten-Intervall. Und am Mittwoch trai-

nier er mit der Gruppe und dem Trainer im Stadtpark. Respekt hat er vor dem Moment, wenn die zehnwöchige Aktion des Abendblatts Ende April endet. „Wenn ich dann wieder arbeite, mir nicht jeden Tag selbst was kochen kann, sondern in der Hamburger City etwas Passendes suchen muss, dann wird das mit der richtigen Ernährung echt schwierig.“

Der Kohlenhydrat-Junkie substituiert mit Eiweißbrot

Im Alltag zu Hause klappt es mit der Umstellung ganz gut. „Beim ersten Einkaufen brauchte ich nur plötzlich zwei Stunden, weil ich alle Inhaltsstoffe gecheckt habe und so ziemlich alles, was ich bisher gekauft hatte, wieder aus dem Einkaufswagen schleifen musste.“ Mittlerweile greift Alex routiniert zu den richtigen Sachen. Zum Beispiel hat er den geliebten Fruchtjoghurt durch Soja-Joghurt ersetzt. „Hat nicht so viel Zucker, schmeckt genauso gut – ich steh’ auf das Zeug.“ Und weil er als Kohlenhydrat-Junkie nicht ganz ohne Brot sein kann, substituiert er jetzt mit einem Brot, das so tut, als sei es ein normales Brot, es aber nicht ist. „Eiweiß-Brot!“

Der Ersatz für Low-Carb-Esser, ein Gebäck aus zum Beispiel Weizen-, Soja- oder Lupineweiß, vermergt mit Soja-schrot, Leinsaat, Sojamehl, Speisekleie oder Apfelfaser. „Merke mittlerweile gar keinen Unterschied mehr“, sagt Alex.

# Völlig kaputt – aber glücklich

Trainer Tröger forderte die Abendblatt-Gruppe am Mittwoch mit einem **Sondertraining** auf Stufen

NORDERSTEDT :: Mit einer Sonder-einheit auf den Stufen der Freilicht-Bühne brachte Trainer Markus Tröger am Mittwoch die Abendblatt-Kandidaten in den Hochfrequenz-Bereich beim Pülsschlag. Die Reaktionen der Gruppe: Alle waren völlig platt, aber glücklich. „Auch wenn sich das eine Bein nicht mehr richtig bewegen lässt“, sagt Miriam, 38, „aber solches Training motiviert mich, mehr machen zu wollen und hoffentlich auch zu schaffen!“

Kristina, 33, ärgerte sich, dass ihr ein wenig die Luft wegbliehe. Doch die anderen Mitglieder der Gruppe sind sofort da, um sie zu trösten. „Denk lieber daran, welche tollen Fortschritte du in den letzten Wochen gemacht hast“, sagt Stefan, 47. Für Katrin, 31, kam das

Training genau richtig nach ihrem Tief in der letzten Woche. Aus Frust machte sie einen Dom-Bummel und hatte sich fest vorgenommen zu sündigen. Doch weder der Putzspieß vom Grill noch der Berliner schmeckten Katrin und wanderten zur Hälfte in den Müll. „Ich freute mich auf das leckere Selbstge-cochte am nächsten Tag. Hätte nie ge-



Markus Tröger ist Personal-Trainer und Fitness-Experte. Er berät die Abendblatt-Leser in allen Fragen der gesunden Bewegung

dacht, dass ich mal so drauf komme.“ Die Bergsprints am Mittwoch haben Katrin ans Limit gebracht. „Immer wieder erstaunlich, wie viel man aus sich rausholen kann. Und jedes Mal, wenn man glaubt, mehr geht nicht, findet Markus einen Weg, einen noch mehr zu fordern.“

Tom, 56, der nach einer Geschäftsreise wieder voll dabei ist, resümiert nach Treppensteigen im Vollspurt, Kniebeugen mit Medizinball, Krafttraining für den Oberkörper-Trizeps und Liegestütze bis zum „Verdrehen der Augen“. „Wenn ich in der Zukunft privat an dem Trainingsgelände vorbei gehen werde, mit Familie und Hund, werde ich insbesondere die TRX-Bänder respektvoll grüßen.“ (abm)

# Fachverband kritisiert geplante Reform der Pflegeausbildung

NORDERSTEDT :: Die von der Bundesregierung geplante Reform der Pflegeausbildung wird vor allem bei ambulanten Pflegediensten und kleineren Heimen Ausbildungsplätze vernichten und den Fachkräftemangel deutlich verschärfen. Diese Kritik haben Mitglieder des Bundesverbandes privater Anbieter sozialer Dienste e.V. (bpa) dem Segeberger Bundestagsabgeordneten Gero Storzjohann mit auf den Weg nach Berlin. Storzjohann hatte im Norderstedter Altenpflegeheim Scheel mit Verbandsvertretern über die Pläne von Gesundheitsminister Gröbe diskutiert.

Der Minister wird die drei Ausbildungswege Altenpflege, Krankenpflege und Kinderkrankenpflege zu einem einheitlichen Ausbildungs- und Berufsbild zusammenfassen. Er sieht darin flexible Einsatzmöglichkeiten für Pflegekräfte sowie bessere Entwicklungs- und Aufstiegsmöglichkeiten. „Wenn Pflegefachkräfte künftig in allen drei Berufen ausgebildet werden, sinkt die Praxiserfahrung und der organisatorische Aufwand für die ausbildenden Betriebe steigt“, sagte der Leiter der Einrichtung und stellvertretende bpa-Landesvorsitzende Gunnar Löwe. Da die

Auszubildenden zudem viele zusätzliche Praktika in der Krankenpflege und Kinderkrankenpflege absolvieren müssten, sammelten sie keine ausreichenden Alltagseindrücke in der Altenpflege und entwickelten keine Identifikation zu ihrem Arbeitgeber.

„Menschen, die in den Altenpflegeberuf einsteigen, haben ganz andere Motivationen und Erwartungen als diejenigen, die die Gesundheits- und Krankenpflege lernen wollen. Unseren Fachkräften geht es weniger um die Galle aus Zimmer 7, sondern mehr um eine ganzheitliche soziale und pflegerische Betreuung“, ergänzte Löwe. Eine allgemeine Ausbildung mit Inhalten aus allen Pflegebereichen werde viele Bewerber eher abschrecken. „Die Bundesregierung hat ein Gesetz vorbereitet, das flächendeckend abgelehnt wird und das der pflegerischen Ausbildung schadet, statt sie zukunftsfähig und attraktiv zu machen“, sagte der Leiter der bpa-Landesgeschäftsstelle Schleswig-Holstein, Franz Bettinger. Der Verband spüre große Ablehnung unter seinen fast 500 Mitgliedsunternehmen in Schleswig-Holstein und trage diese Kritik auch in die Politik. (ms)

# Die Wanderhure mischt die „TriBühne“ auf

Glanzleistung: Das vorletzte Stück der **Winter-Frühjahr-Abo-Saison** geriet endlich zu einem schauspielerischen Höhepunkt

HEIKE LINDE-LEMBKE

NORDERSTEDT :: Es war einer der spannendsten Höhepunkte der zu Ende gehenden Theater-Saison in der „Tri-Bühne“, die von (zu) viel leichter Musik und Boulevard-Komödien geprägt war. „Die Wanderhure“ nach dem gleichnamigen Roman von Iny Lorentz war endlich ein Stück, das den Namen Theater verdient. In dem ein Schauspiel-Team agiert, das Theater als Leidenschaft lebt, in dem ein uraltes Thema so über die Rampe transportiert wird, dass jeder im Saal merkt, es hat sich in unserer Gesellschaft seit dem Mittelalter nicht viel geändert. Frauen werden immer noch unterdrückt und

geschändet, und einer der aktuellsten Sätze war „Europa dürstet nach Gerechtigkeit nach Frieden“. Keine seicht-Unterhaltung, sondern ein Stück, das nachhallt, das trifft und so gar nicht komisch ist. So waren die Stuhlinnen in der „TriBühne“ denn nach der Pause sichtlich gelichtet.

Das mag auch am Beginn gelegen haben, in dem die Schauspieler mit Stellungen routinierten, bis es nervte. Doch schnell entpuppte sich das Bühnenbild (Regisseur Thomas Luft, Ewin Kloker, Eva Lüps) als gut durchdacht, denn die Stellungen wurden zu Tischen und Bänken, zum Kerker für Marie, die Wanderhure, zum Scheiterhaufen für den Reformator Jan Hus.

Anja Klawun beherrscht in der Titelrolle die gesamte Szene, eine Schauspielerin, die sich dieser Rolle bis zur Schmerzgrenze aussetzt, lacht, weint, tobt und leidet, rebelliert und stolz ihr Recht zurückfordert. Welch eine Bühnenpräsenz! Alle anderen Schauspieler sind in mehreren Rollen zu sehen und meistern diese Wechsel ebenso schnell

und präzise wie die Rock- und Rap-Songs, begleitet von einer Life-Band. Alle begeistern mit intensivem Spiel, seien es die Hübchenrinnen oder die Mönche, sie es Stefan Reinhold als souveränen spielender König, Beinhold Behling als mächtiger Inquisitor oder Johannes Schön als skrupelloser Magister Ruppertus. Dankbarer Applaus.



Anja Klawun spielt die Titelrolle als verrätene, geschändete Marie bravurös voll Wucht und Leidenschaft, Stolz und Zorn  
Heike Linde-Lembke

# 35-Jährige soll zwei Seniorinnen bestohlen haben

NORDERSTEDT :: Das Schöffengericht Norderstedt hat zum zweiten Mal einen Termin für einen Prozess gegen eine 35-jährige alte Frau anberaumt, die zwei Seniorinnen bestohlen haben soll. Der erste Termin musste abgesagt werden, jetzt steht die Frau am Dienstag, 29. März, vor Gericht und muss sich wegen räuberischen Diebstahls verantworten. Sie soll zwei Frauen mit einem Trick in ihren Wohnungen bestohlen haben: Als sie schwanger war, klingelte die Täterin bei ihren Opfern und bat um Hilfe.

Erstes Opfer war eine 92 Jahre alte Norderstedterin. Im März 2014 soll die Angeklagte die Rentnerin darum gebeten haben, die Toilette in ihrer Wohnung benutzen zu dürfen. Laut Anklageschrift soll die 35-Jährige danach nach einem Glas Wasser und einem belegten Brot gefragt haben. In einem unbeobachteten Moment stahl sie aus dem Portemonnaie der 92-Jährigen 90 Euro und flüchtete.

In einem zweiten Fall soll sich die Angeklagte gegenüber einer 87 Jahre alten Frau als Beauftragte einer Kirchengemeinde ausgegeben haben, die sich um Senioren kümmere. Mit dieser Lüge verschaffe sich die Täterin Zutritt zur Wohnung ihres Opfers und bat um Hygieneprodukte aus dem Badezimmer. „In der Abwesenheit der Geschädigten soll die Angeklagte die Geldbörse mit etwa 60 Euro nebst persönlichen Papieren und eine Schmuckschatulle entwendet haben“, teilte die Staatsanwaltschaft mit. Der Prozess beginnt um 9 Uhr. (tz)

# Commerzbank in Norderstedt weiter auf Wachstumskurs

NORDERSTEDT :: Die Commerzbank in Norderstedt wächst weiter. Das Team der Filiale an der Europaallee hat im Vorjahr 600 neue Kunden gewonnen und betreut jetzt rund 17.500 Privat- und Geschäftskunden. Das teilte die Bank in ihrem Rückblick auf 2015 mit. Die Nachfrage nach Betongold hielt an. „Wir haben im vergangenen Jahr Immobilien im Wert von mehr als 110 Millionen Euro finanziert“, sagte Ralf Freitag, Niederlassungsleiter der Commerzbank Lübeck, und auch zuständig für die Privat- und Geschäftskunden in Norderstedt. Das Anlagevolumen habe sich um 9,6 Prozent auf rund 250 Millionen Euro erhöht.

Wertpapiere seien die Alternative für die Altersvorsorge. Sparen funktionieren bei diesen Zinsen nicht. Die Banker erwarten, dass die Nullzinsphase im Euro-Raum bis mindestens 2018 andauern wird.

„Wir wollen auch in diesem Jahr Kunden und Marktanteile von unseren Wettbewerbern gewinnen“, gibt Freitag das Motto aus. Deshalb investiere die Commerzbank weiter in digitale Angebote, wolle aber zugleich die persönliche Beratung stärken, denn: Norderstedt sei ein attraktiver Standort mit deutlichem Potenzial. (ms)

FAMILIENFEST OSTERMONTAG 28. März Stadtpark Norderstedt Eintritt frei... www.such-das-ostereide.de

DAS SAGEN DIE KANDIDATEN

KRISTINA, 33



Bei mir läuft es mit dem Training super. Ernährung ist auf jeden Fall gesünder und die Mahlzeiten kleiner. Ich hab keinen Heißhunger mehr. Eine Hosengröße kleiner passt nun auch schon gut, aber ich habe in meinem Leben bestimmt noch nicht so hart trainiert, wie ich es in den kommenden zehn Wochen soll. Aber ich freue mich riesig darauf. Endlich bekomme ich gezeigt, wie ich außerhalb des Fitness-Studios im Freien trainieren kann.

MANUEL, 37



Mit der Ernährung klappt alles gut, und das Training läuft auch bei mir. Made hat jeden Tag was. Sonntag habe ich wieder mit dem Fußball angefangen, Montag ein knackiges Krafttraining, Dienstag im Stadtpark wieder alles rausgeholt. Seit wir angefangen haben im Februar, lag ich bei 92, nun bin ich bei 86 Kilo. Den Muskelaufbau merke ich schon und hoffe, es geht so weiter.

MATTHIAS, 56



Bei mir ist die Umstellung beim Essen kein Problem mehr. Das Körpergewicht pendelt zwischen minus drei bis vier Kilo. Bin gespannt, was die nächsten Wochen an Kraft bringen.

STEFAN, 47



Die Waage steht, das Training läuft. Bin immer noch bei abgenommenen vier Kilo. Körpergefühl ist gut. Wer hätte gedacht, dass ich nach vier Wochen des gemeinsamen Trainings zusätzliche Gewichte für die Ausfallschritte benötige. Auch das Laufen fällt mir einfacher.

„Die Aktion verändert mein Leben“

Die Abendblatt-Abnehmgruppe ist gut davor. Katrins Energie ist so positiv, dass sie für mehrere Kandidaten reicht

ANDREAS BURGMAYER

Falls irgendjemand in der zehnköpfigen Abendblatt-Abnehm-Gruppe mal Probleme mit der Motivation bekommen sollte, dann muss er sich nur diese Geschichte von Katrin, 31, noch mal durchlesen. Denn sie steckt so voller positiver Energie, die reicht für mehrere Kandidaten.

Vielleicht ist das so, weil Katrin ganz tief aus dem Tal der Tränen gekommen ist. „War keine schöne Zeit für mich in den letzten Jahren“, sagt sie. Es war 2011 und Katrin fasste den Entschluss, jetzt mal endlich was gegen ihr massives Übergewicht zu tun. Das Schicksal hatte aber etwas ganz anderes mit ihr vor. „Meine Eltern fuhren auf einen Wochenendtrip – und mein Vater kam einfach nicht mehr zurück.“ Er erleidet einen Herzinfarkt. Mit nur 50 Jahren ist sein Leben beendet.

Der Vater war der wichtigste Mann im Leben von Katrin. Und in dem ihres kleinen Sohnes Jannik. Katrin erzieht Jannik ganz alleine, vom Vater des Jungen hat sie sich schon während der Schwangerschaft getrennt. „Der Tod meines Vaters hat mich komplett umgeworfen“, sagt Katrin, „es dauerte ziemlich lange, bis ich wieder zu mir selbst finden konnte.“ Sie trennt sich in den Jahren danach auch von ihrem Lebenspartner – und steht jetzt endgültig ganz alleine da.

Anfang 2016 zeigt die Waage schließlich 124 Kilo an. Und Katrin erinnert sich an den guten Vorsatz, den sie vor dem Tod ihres Vaters gefasst hatte. „Mein guter Freund Tobias schleppte mich dann mit in ein Fitness-Studio. Ich dachte: Was soll ich als Dicke denn unter all den Fitness-Typen dort?“ Aber die Bewegung tut Katrin gut, sie schämt sich nicht für ihre Pfunde, sondern legt los – unter all den Fitness-Typen. „Ich wurde richtig infiziert.“

Das erste Treffen mit dem Trainer der Abendblatt-Abnehm-Gruppe hat Katrin auch noch gut in Erinnerung. Sie erlebte Markus Tröger mal als Zuschauerin bei einer seiner hammerharten High-Intensity-Trainingsessions im Norderstedter Stadtpark. „Ich hatte regelrecht Angst vor Markus.“ Trotzdem bewirbt sie sich bei der Abendblatt-Aktion.

Markus ist zu einem wichtigen Motivator in ihrem Leben geworden

Dass sie teilnehmen durfte, ist für Katrin ein Glücksfall. „Das ist meine Chance, mein Leben zu ändern. Das ist alles so motivierend, das Training in der Gruppe mit einem Experten und



Zum Frühstück gibt's Tomatensalat: Teilnehmerin Katrin, 31, mit ihrem Sohn Jannik, 8, in der Küche

Andreas Burgmayer

die Umstellung der Ernährung nach Plan. Wer es damit nicht packt, packt es nie.“ Angst hat sie vor Markus Tröger längst nicht mehr. Ganz im Gegenteil. Er ist zu einem wichtigen Motivator in ihrem Leben geworden. Sein hartes und striktes Workout und Intervall-Training beflogt Katrin ganz brav nach Vorgabe. „Es war anfangs extrem anstrengend.“ Dass Markus sie für ihren Durchhaltewillen lobt, hat ihr Selbstbewusstsein gestärkt. Sie erlebt, dass ihr mehr zuge- traut wird, als sie selbst dazu in der Lage war. „Ich hatte bisher einfach immer zu viel Angst.“



Abnehmen mit dem Abendblatt

Die Umstellung der Ernährung, die Katrin mit Hilfe von Ökoptrophologin Heike Theiß und Markus Tröger schafft hat, fällt ihr leichter als gedacht. „Zum Frühstück Tomatensalat und

Omelett, mittags Magerquark mit Himbeeren und Salat und abends Gemüse mit Hack oder Pute – gewöhnungsbedürftig. Aber ich habe die Gerichte alle noch nicht über, das ziehe ich noch eine ganze Weile durch.“ Kohlenhydrate hat auch sie verdammt aus ihrer Küche. Nicht einfach für sie. „Letzte Woche hätte ich für einen Keks gemordet.“ Ihre Disziplin wird belohnt. Elf Kilo hat Katrin bereits abgenommen. Als sie die Zehn-Kilo-Marke überschritten hatte, feierte sie das. Aber es sind nicht nur die abgenommenen Pfunde, die aus Katrin Kilo für Kilo eine neue Frau machen. Seit die junge Mutter Erfolge über Erfolge in der Abendblatt-Gruppe feiert, haben sich ihre Stimmung und Ausstrahlung völlig verändert. „Meine Schwester hat gesagt, sie erkennt mich gar nicht mehr

wieder.“ Im Freundeskreis haben sich am Anfang einige etwas lustig über ihre Bemühungen gemacht. „Wenn ich zum trainieren fuhr, kamen solche Sprüche: Mach mal, ich geh jetzt aufs Sofa. Aber ich glaube, aus diesen Kommentaren sprach nur der Neid und das schlechte Gewissen der anderen.“ Katrin ist so etwas wie ein Spielverderber für jene, die sich lieber gehen lassen.

Katrin ist sich sicher, dass sie auf dem Weg bleiben wird

Respekt hat sie vor dem Tag, wenn die Abendblatt-Aktion offiziell zu Ende geht. Die Gruppendynamik wird dann nicht mehr da sein. Aber Katrin ist sich sicher, dass sie auf dem Weg bleiben wird, den sie eingeschlagen hat. „Die Körperanalyse hat bei mir ergeben, dass meine fettfreie Masse 75 Kilo beträgt. Ich werde nie ein dürras Mädel werden.“ Aber eine selbstbewusste, hübsche und vollschlanke Frau mit Ausstrahlung und einem tollen Sohn.

DAS SAGEN DIE KANDIDATEN

MIRIAM, 38



Das Training läuft besser, fühle mich an den Beinen und Armen „fester“, aber die allgemeine Abnahme ist noch nicht so erfolgreich.

ALEX, 42



Auch wenn ich bei der Ernährung nicht immer stark bin, hab ich doch einiges in meinem Tagesablauf verändert. Ist zumindest kein Vergleich zu vorher. Habe das Gefühl, dass einige Muskeln definiert sind. Die Körperstraffung ist besser. Die Hose sitzt zwar lockerer, macht sich aber auf der Waage nicht wirklich bemerkbar. Der Sommer kann langsam kommen.

SABRINA, 41



Das Training läuft super, auch meine gestrige Lauf-einheit ging viel schneller mit einem guten Körpergefühl. Bei der Ernährung kann ich keine Eier mehr sehen. Die Waage steht still, das motiviert mich doch arg. Das Training mit dem Team motiviert mich besonders. Ich dachte immer, dass ich gar nicht mal so unportant bin. Jetzt hoffe ich, dass mir die Gruppe den Biss bringt, bis zur letzten Kniebeuge durchzuhalten.

TOM, 56



Ich bin gerade aus Düsseldorf zur Woche Krafttraining im Hotel gekommen. Ich fühle mich rundum gut und freue mich auf das kommende Outdoor-Training.

Buschweg bleibt einzige Zufahrt

Kohlfurth-Kreisel wird nicht für die Kita Hummelhausen geöffnet. Stadt hält an Planung fest

NORDERSTEDT :: Die Kita Hummelhausen besitzt zweifelsohne einen Sonderstatus. Während ringherum im Garstedter Dreieck bis 2020 Wohnungen für 2000 Menschen entstehen, wurde die Betreuungseinrichtung des Vereins „Der Kinder wegen“ mit drei Krippen- und zwei Elementargruppen für 70 Kinder bereits im vergangenen August eröffnet.

Was damals noch nicht vollends abgeschätzt werden konnte, war die Verkehrssituation vor Ort. Denn die Zufahrt ist derzeit für Autos ausschließlich von Norden möglich über den Buchenweg und den Buschweg. Wie sich aus Sicht der Eltern herausgestellt hat, ist das nicht optimal. „Das Verkehrsaufkommen für den Buschweg hat sich seitdem bestimmt verdreifacht. Darüber sind weder die Anwohner noch wir als Eltern glücklich“, sagt Tina Juraschek, Hausprecherin und Elternvertreterin.

Das führt gerade in den Stoßzeiten – morgens um 8 Uhr, nachmittags um 16 Uhr – zu Problemen, wie Juraschek



Elternvertreterin Tina Juraschek ist nicht glücklich über die anmerken- Anbindung der Kita Hummelhausen im Garstedter Dreieck

beschreibt. „Der Buschweg wird stark von Schulkindern, Fahrradfahrern und Fußgängern frequentiert, für die es keine richtigen Wege gibt. Dazu wird die Straße im Winter weder geräumt noch gestreut.“ Zusätzlich sei der Kreuzungsbereich Buschweg/Buchenweg/Altes Buchhöfener Moor mit seiner Bedarfsampel schlecht einsehbar.

Schon im Dezember wendeten sich die Eltern an die Stadt, baten darum, die Zufahrt anders zu regeln. So könne doch der Kreisel am Kohlfurth geöffnet werden – dann wäre es möglich, die Kita über die künftige Horst-Embacher-Allee und den Lavendelweg anzusteuern.

Über die Straße „Am Knick“ ist das nicht mehr möglich, die alte Zufahrt zum Jugendzentrum ist mittlerweile geschlossen und mit Pfeilern abgesperrt; hier kommen bloß noch Fußgänger und Radfahrer durch.

Eine Abendblatt-Nachfrage bei der Verwaltung ergibt, dass die jetzige Regelung nicht verändert wird – und zwar solange, „bis das Garstedter Dreieck abschließend entwickelt ist“, wie Baudezernent Thomas Bosse sagt. „Danach wird der Buschweg ein reiner Fuß- und Radweg, den nur noch Anlieger mit dem Auto nutzen können.“

Erst dann werden auch die Horstz-Embacher-Allee und der Lavendelweg fertig gestellt sein, sodass die Kita-Eltern über den Kreisverkehr fahren können. Einen genauen Zeitrahmen nennt Bosse hierfür allerdings nicht.

Die ersten Mieter sind bereits ins Garstedter Dreieck eingezogen

Nicht nur sichtbarer Fortschritt, sondern sogar Vollzug kann unterdessen bei den ersten großen Immobilienprojekten im Garstedter Dreieck gemeldet werden. So sind die ersten Mieter bereits in die „Embacherhöfe“ genannte Wohnanlage der BIG-Gruppe eingezogen. Die Übergabe der ersten verkauften Objekte steht ebenso bevor. Auch bei Adlershorst ist die Verkaufsphase angelaufen, während Plambek mit den ersten Einzügen in die fertigen Sozialwohnungen für Mai und Juni plant.

Die Horst-Embacher-Allee soll sukzessive erschlossen werden, sobald die erste Einzugs-Welle vorbei ist, damit sich Baufahrzeuge und Umzugswagen nicht gegenseitig blockieren. Erreichbar sind die Gebäude für die neuen Anwohner aber schon jetzt. (che)

Immer mehr Polizisten werden im Dienst verletzt

KREIS SEGEBERG :: Die Gewerkschaft der Polizei (GdP) ist besorgt über die wachsende Zahl von Angriffen auf Polizeibeamte. In der aktuellen Kriminalstatistik der Polizeidirektion Bad Segeberg werden mehr als 50 Polizeibeamte genannt, die im Dienst verletzt wurden. Manche erlitten schwere Verletzungen.

„Das Phänomen einer zunehmenden Aggressivität und Gewalt gegen Polizisten ist nach wie vor gegenwärtig“, sagt der GdP-Kreisvorsitzende Sebastian Kratzert. „Die Entwicklung macht uns ernsthaft Sorgen.“

Aus Gesprächen mit Kollegen wissen die GdP wie schlecht es Betroffenen nach derartigen Erlebnissen nicht nur körperlich, sondern auch seelisch geht. „Da blieben Narben bei den verletzten Polizisten“, sagt Kratzert. Landesweit hat es nach Angaben von Kratzert im vergangenen Jahr 1082 Gewaltdelikte gegen Polizeibeamte gegeben. Für Schleswig-Holstein heiße dies durchschnittlich drei Delikte pro Tag.

Ein Indikator dafür, dass die Intensität der Angriffe zugenommen habe, sei auch die gestiegene Zahl von Strafanzeigen, die im vergangenen Jahr von Polizisten wegen Körperverletzung erstattet worden seien. 371 Vorfälle und damit fünf Prozent mehr im Vergleich zum Vorjahr seien zur Anzeige gekommen. „In keinem anderen Beruf gibt es ein so hohes Gefährdungspotenzial für Leib und Leben“, sagt Kratzert. „Die Gesellschaft und vor allem die Politik müsse dafür sorgen, dass die Polizisten angesichts der enormen Belastungen, die sie zu schultern hätten, mehr Respekt und moralische Unterstützung erfahren.“ (tz)

Die Zufahrt zur Kita ist derzeit für Autos nur aus nördlicher Richtung über den Buschweg möglich. Erst in einigen Jahren wird sich dies laut Stadt Norderstedt ändern



Advertisement for Sparkasse Holstein with text: Individuell ist einfach. Wenn man das richtige Girokonto für jede Lebenslage hat. Die neuen Modelle der Sparkasse Holstein: GiroOnline, GiroPlus und GiroKomfort.

**DAS SAGEN DIE KANDIDATEN**

**KATRIN, 31**



Die Ernährung habe ich so sehr verinnerlicht, dass ich nicht mehr groß drüber nachdenke. Anfangs dachte ich, ich könnte auf Brot gar nicht verzichten. Jetzt habe ich seit 2,5 Wochen kein Brot gegessen. Eier kann ich aber langsam nicht mehr sehen! Letzte Woche hab ich viermal Krafttraining gemacht, an den trainingsfreien Tagen war ich joggen. 10,8 Kilo sind weg!

**KRISTINA, 33**



Das Training am Mittwoch war super klasse! Heute merke ich, wie sich mein Körper mehr und mehr aufbaut und Muskeln entwickelt. Ich kann schon viel besser durchhalten bei den Übungen mit Trainer Markus Träger. Es ist wirklich alles spitze!

**ALEX, 42**



Ich musste diese Woche das gemeinsame Training mit der Abendblatt-Gruppe ausfallen lassen. Ich habe Fieber und fühle mich nicht – habe mich wohl bei meinem Sohn angesteckt. Der liegt nämlich auch flach. Nächste Woche bin ich wieder fit!

**STEFAN, 47**



Waage steht, das Training läuft gut und macht mir Spaß. Der Erfolg ist zurzeit eher an der Hose und am Gürtel zu sehen, den ich mir mittlerweile immerenger schnallen konnte, sodass ich mir vergangenes Wochenende einen neuen gegönnt habe!

**MIRIAM, 38**



Es motiviert mich, mit der Gruppe durchzuhalten und mich von ihnen anstecken zu lassen. Man merkt den Mega-Zusammenhalt und das alle dasselbe Ziel haben. Das Intervall war super toll. Anstrengend, kurz vor dem kotzen, aber so befreiend! Sonntag ziehen wir wieder los, Sabrina, Stefan und ich sind auf jeden Fall am Start.

**MATTHIAS, 56**



Mein Körper verformt sich! Ich kann meine Gürtel um bis zu zwei Löcher enger schnallen. Das Krafttraining ist eine neue Herausforderung für mich. Die Umstellung auf das neue Essen geht immer besser.



Sabrina, 41, verzichtet in ihrem Geschäft, dem „Kleinen Kaufhaus“ in Wellingsbüttel, auf die immer vorrätigen Süßigkeiten. „Die sind nur für die Kunden!“ Andreas Burgmayer

# Sabrina widersteht der Versuchung

Woche 4 für die **Abendblatt-Abnehm-Gruppe**: Von der Selbstdisziplin einer zweifachen Mutter und Geschäftsfrau

ANDREAS BURGMAYER

Da stehen sie. Nur eine Armlänge entfernt. Kleine weiße Wölchchen aus Schaumzucker. Eine Schokoladentafelänge entfernt ein kleiner Porzellanhasen, der zu seinen Hinterläufen liegend Gummibärchen anbietet. Sabrina, 41, steht mit einem Lächeln hinter der Theke. Die Versuchung, dieses fiese Aas, will sich vorbeidrängen und sich auf die Wölchchen stürzen. Aber Sabrina stemmt sich mit ihrer ganzen Selbstdisziplin dagegen. „Das ist alles nur für die Kunden. Ich greif da nicht zu.“ Und wie um ihren eisernen Willen zu untermauern, zieht sie eine der Schubladen im Ladentresen auf. Zum Vorschein kommt eine Kilo-Tüte mit Schaumzucker-Wölchchen-Nachschub. Sabrina sitzt an der Zuckerquelle und kaut doch lieber Möhrechen.

So ist das eben, wenn man sich dafür entschieden hat, ein anderes Leben zu leben. Was einem früher normal und verführerisch vorkam, erscheint einem nun banal. „Gut, auf Süßigkeiten zu verzichten, ist für mich an manchen Tagen nicht so leicht“, sagt Sabrina. Aber im Grunde wundert sie sich, wie schnell und überwiegend problemlos sie von ihren alten Essgewohnheiten

lassen konnte. Es ist die Woche 4 in der Abendblatt-Abnehm-Gruppe. Sabrina, die Mutter zweier Kinder aus Norderstedt, steht im „Kleinen Kaufhaus“ an der Rolffneckstraße 22 in Hamburg-Wellingsbüttel. Gemeinsam mit fünf anderen Frauen hat sie sich zusammengetan. Jede verkauft hier ihre Produkte. Sabrina Taschen, Mützen, Kissen, Eluis und Schlüsselbänder. Ihre Kolleginnen Schmuck, Deko oder Kleidung. Das ist das Spannungsfeld, in dem Sabrina ihr neues Leben einpegeln muss. „Einerseits habe ich den Kopf voll mit den Terminen für die Kinder und den Aufgaben, die im Haus und im Garten in Norderstedt warten.“ Andererseits muss sie den Laden in Wellingsbüttel am Laufen halten, die Ernährungstipps und den strikten Trainingsplan der Abendblatt-Experten einhalten. „Doch die Gruppe ist so unheimlich motivierend. Ich bekomme das alles ganz prima hin.“

Als Genussmensch bezeichnet sich Sabrina. Über die Jahre sind am Körper Pölsterchen entstanden, wo sie nicht gut sind, weder für die bevorzugte Linie

noch für die Gesundheit, wie Sabrina sagt. Sie wiegt derzeit bei einer Körpergröße von 1,69 Metern 76,8 Kilo. „Klar hätte ich gerne eine 6 vor dem Ergebnis stehen. Aber so schnell wie mit 30 nehme ich jetzt nicht mehr ab.“

Doch sie versucht es diszipliniert. Die Ernährung ist von Kohlenhydraten befreit. Morgens gibt's zuerst Limonettensaft mit Salzwasser, dann Frischkäse mit Obst oder Rührei mit Bananen, Kokosraspeln und Nüssen. Mittags viel frisches Gemüse mit Hack oder Pute. Abends Spiegeleier, dazu guten Käse, Salat oder auch mal Krabben. Das hört sich kulinarisch verlockend an. Ist es auch. „Meine Familie ist manchmal schon neidisch, wenn sie die Teller sieht, die ich mir zurechtmache.“ Die Unterstützung durch Mann und Kinder ist groß. Auch wenn die natürlich nach wie vor Nudeln, Reis und Kartoffeln futtern.“ Dreimal die Woche konzentriertes, intensives Workout über 60 Minuten, inklusive Tabata-Intervall für zehn Minuten im Anschluss – Sabrina bekommt das von Trainer Markus Träger konzipierte Krafttraining prima umge-

setzt. „Ich merke allerdings, dass ich nicht der Studio-Typ bin. Ich freue mich, die Übungen jetzt vermehrt im Norderstedter Stadtpark an der frischen Luft machen zu können.“ Vieles erledigt sie auch einfach zu Hause. „Dann nehme ich zum Rudern einfach einen Besenstil.“ Nach wie vor geht Sabrina aber auch gerne laufen. „Da kann ich ganz für mich sein, muss nicht reden und kann die Gedanken im Kopf ordnen.“ Höhepunkt sei aber in jeder Trainingswoche das gemeinsame Treffen mit der Abendblatt-Gruppe im Feldpark an den Fitness-Geräten. „Das pusht unheimlich!“

Morgens steht Sabrina pünktlich auf der Waage und hypotisiert die Anzeige. „Das pendelt immer – mal mehr, mal weniger“, sagt sie leicht frustriert. „Aber ein Kilo pro Woche mache ich schon weg.“ Dabei spürt sie auch, dass es bei der ganzen Sache nicht um das hässliche Zählen von Kalorien oder das Gramm-genaue Dokumentieren des Gewichtes geht. „Meine Freundinnen sagen, ich sehe völlig anders aus. Ich würde so strahlen“, sagt Sabrina. Die Lebensveränderung macht eben einfach facher, widerstandsfähiger und zufriedener. Da kommt das Strahlen von ganz alleine. Das macht Pölsterchen an den falschen Stellen mehr als wett.



Abnehmen mit dem Abendblatt

*Leserbriefe an die Redaktion*

**Nicht getrennt rutschen!**

3. März: „Nach Sex-Angebot: Arriba verstärkt Security im Bad“

Die ersten Gedanken sind oft nicht die besten. Das hat nun auch das Arriba, respektive die Stadt Norderstedt als dessen Träger erkannt. Wurden anfangs gesonderte Rutsch-Zeiten für Frauen und Kinder angekündigt, teilt das Arriba auf seiner Homepage nun mit: „Das getrennte Rutschen ist aktuell eine Überlegung und wird zum jetzigen Zeitpunkt nicht umgesetzt.“ Gesonderte Rutsch-Zeiten wären die falsche Reaktion seitens der Stadt Norderstedt. Zum einem ist die Vergewaltigung wegen der nun ermittelt wird, im Schwimmbereich des Arriba passiert. Einem Bereich des Bades mit hohem Publikumsverkehr. Wenn sexuelle Übergriffe dort geschehen können, sind sie erst recht in den Teilen des Bades möglich, in denen weniger Publikumsverkehr herrscht oder die schlechter einsehbar sind (beispielsweise in den sanitären Anlagen). Gesonderte Rutsch-Zeiten hätten rein symbolischen Charakter. Das Symbol wäre aber das Falsche. Denn gesonderte Rutsch-Zeiten beinhalten die Aussage, dass Frauen und Kinder an stark frequentierten, öffentlichen Plätzen nicht sicher vor sexuellen Übergriffen sind. **Steffen Brauer**

**Es gibt keine Selbstdisziplin**

29. Februar: „Menge begrenzen“, Leserbrief von Gisela Walitzek

Wenn Frau Walitzek jetzt bei der Norderstedter Tafel recherchieren würde, käme sie zu einem ganz anderen Ergebnis. Alle Kunden weisen ihre Berechtigung für den Einkauf nach, und das Mitarbeitersteam spricht vor der Ausgabe gemeinsam ab, wie viel jeder Kunde aus den einzelnen Produktgruppen wie Obst, Gemüse, Milchprodukte bekommt. Diese Vorgaben werden eingehalten, und so erreichen wir eine gerechte Verteilung. Zusammenraffen kann niemand, denn wir Mitarbeiter geben die Lebensmittel aus, es gibt keine Selbstdisziplin. **Susanne Rummel**

**Halteverbot vor der Schule**

5./6. März: „Das tägliche Chaos vor den Schulen“

Ach Gott, die armen Kinder, die haben wohl das Laufen verlernt. Mein Schulweg betrug vier Kilometer, bei jedem Wetter, mit dem Rad, wolgelmert. Die Eltern sollten mal versuchen, eine Struktur in den morgendlichen Ablauf zu bringen. Alternativ: absolutes Halteverbot vor der Schule vor dem Schulbeginn bzw. nach Schullehre. **Bernd Lange**

Die Zuschriften geben die Meinung der Einsender wieder. Kürzungen vorbehalten. Schreiben Sie an [norderstedt@abendblatt.de](mailto:norderstedt@abendblatt.de) oder Post ans Hamburger Abendblatt, Regionalausgabe Norderstedt, Rathausallee 64-66, 22846 Norderstedt

# Wichtige Informationen zu Ihrem Abonnement!

Aufgrund einer Systemumstellung können wir vom 19. bis 31. März 2016 leider nur eingeschränkt auf das System zugreifen. Daher bitten wir Sie die folgenden wichtigen Informationen zu beachten:

**1**

**Neue TreueKarte: Hier erfahren Sie alles Wichtige dazu!**

**1. Wann erhalte ich meine neue Karte?**  
Mitte April liegt Ihre neue TreueKarte in Ihrem Briefkasten. Bis Ende Mai 2016 können Sie auch mit Ihrer aktuellen TreueKarte alle Vorteile und Vergünstigungen genießen.

**2. Was ändert sich?**  
Mit der neuen TreueKarte erhalten Sie eine neue Kundennummer – mehr ändert sich nicht für Sie!

**2**

**Ihre Urlaubsmeldung**

Bitte beachten Sie unsere Systemumstellung! Wenn Sie im Zeitraum von Mitte März bis Mitte April verreisen, lassen Sie es uns bis zum 20. März wissen. Dann klappt alles reibungslos!

**Und so einfach geht's:**  
Tel.: 040/55 44 71 700  
E-Mail: [vertrieb@abendblatt.de](mailto:vertrieb@abendblatt.de)

**3**

**Sie bezahlen Ihr Abonnement per Dauerauftrag? Neue Bankverbindung – ab dem 1. April 2016:**

**Firma:** Hamburger Abendblatt Kundenservice GmbH  
**BIC:** TUBDDE33  
**IBAN:** DE05 3003 0880 0013 6490 06  
**Betreff:** Ihre Kundennummer

**Wichtig:**  
Bitte nicht vor dem 1. April 2016 nutzen – sonst können wir Ihre Zahlung nicht Ihrem Abonnement zuordnen.

**4**

**Neue Telefonnummer, gewohnter Service! So sind wir ab sofort für Sie da:**

**Telefon:**  
**040/55 44 71 700**  
(Mo. – Fr. 6–18 Uhr, Sa. – So. 6–14 Uhr)

Per E-Mail erreichen Sie uns weiterhin wie gewohnt unter [vertrieb@abendblatt.de](mailto:vertrieb@abendblatt.de) und unter [digital@abendblatt.de](mailto:digital@abendblatt.de)

Das Hamburger Abendblatt erscheint im Verlag Zeitungsgruppe Hamburg GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg, 040/55 44 71 700, [vertrieb@abendblatt.de](mailto:vertrieb@abendblatt.de). Vertreten durch die Geschäftsführer Manfred Braun, Michael Wüller, Ove Saffe, Amtsgericht Hamburg HRB 132136.

Sie haben Fragen?  
**040/55 44 71 700**  
(Mo. – Fr. 10–18 Uhr, Sa. – So. 6–14 Uhr)



**TreueProgramm**  
Das Vorteilsprogramm mit exklusiven Angeboten für unsere Abonnenten.





Fertig - aber glücklich: Nach dem Training im Stadtpark am Mittwoch

### Über WhatsApp feuern sich die Kandidaten der Abnehm-Gruppe an

„Guten Morgen, Team! Freut mich zu hören, dass ihr das gestrige Beinkiller-Work-out heute noch spürt!“ Markus Tröger, der Fitness-Trainer der Abendblatt-Abnehm-Gruppe macht den zehn Kandidaten regelmäßig Ansagen auf deren Smartphones. Die WhatsApp-Gruppe des Teams ist seit Wochen das zentrale Bindeglied zwischen allen Beteiligten.

Es ist nicht nur für die kurzfristige Information der Kandidaten untereinander nützlich, sondern auch für die gegenseitige Motivation. Wenn einer in der Gruppe durchhängt, werden Smiley-Geschick und aufmunternde Worte. Wenn Sabrina an einem regnerischen Tag eine Sondereinheit im Stadtpark alleine durchzieht, dann prasselt es Respektbekundungen.

Selbstredend wird der virtuelle Chat auch für den lockeren Schnack und den Quatsch zwischendurch genutzt. Weisheiten wie „Wenn du Schokolade im Dunkeln isst, dann finden dich die Kalorien nicht!“ und „Wie schlecht dir dein Training auch vorkommt: du schlägst alle, die auf dem Sofa liegen!“ werden verbreitet.

Beliebt sind vor allem die Fotos von gerade zubereiteten Speisen. Da zeigt Matthias stolz sein selbst gebackenes Eiweißbrot, Markus die legendäre Hackpfanne mit Gemüse, Manuel das Rührei für Champignons aus gefühlten zehn Eiern und Katrin die Low-Carb-Brownies, die sie von ihrer Schwester zu Ostern bekam.

Über die vielen Wochen des gemeinsamen Trainierens und bewusst Ernährens, haben die Kandidaten der Gruppe sich schätzen gelernt, entsprechend melancholisch werden sie nun, da das Ende der Abendblatt-Aktion langsam in Sicht kommt. Nur noch eine gemeinsame Trainingsstunde steht nächste Woche an. Danach folgt noch eine Messung der erzielten Körperwerte und ein Abschlusssessen. (abm)

Burak und Miriam posteten stolz ein Bild, als sie sich beim privaten Work-out im Stadtpark trafen



Katrin zertrümmerte ihre Waage im Bad - aus lauter Frustration? Nein. Sie stand falsch hinter der Tür und beim schwungvollen Aufmachen - rumms!

Matthias lässt die anderen an seinem Frühstück teilnehmen: Ei gerührt, Ei gekocht, viel Gemüse und etwas Schinken - Low Carb eben.



# Tom geht den Weg der Erleuchtung

Die **Abendblatt-Abnehm-Gruppe**: Wie ein Hobby-Buddhist versucht, das eigene Ich zu überwinden

ANDREAS BURGMAYER

Der Weg zur Überwindung des eigenen Ichs ist verschlungen und voller Hindernisse. „Denn man schafft sich mit frühkindlichen Prägungen und persönlichen Erfahrungen die Verhaltensmuster für eine Realität, an die man persönlich glaubt“, sagt Tom, „Hobby-Buddhist“, wie er mit einem Lächeln bekennt.

Mit den tiefen Wahrheiten der fernöstlichen Lehre nimmt der 57-Jährige Versicherungsmakler den Kampf auf, gegen sein fehlbares Ich und Geistesgifte, wie Hass, Verblendung und vor allem die widerliche Gier.

Die Prüfungen, die ihm das Leben dabei abverlangt, kommen unvermittelt. Zum Beispiel an einer Tankstelle irgendwo in Niedersachsen am Rande einer deutschen Autobahn, wenn Tom auf Geschäftsreise nach dem Volltanken an der Kasse steht und da liegen diese in allen Farben schimmernden Gummibärchen in der goldfarbenen Plastikpackung, verheißungsvoll.

In der Vergangenheit siegte Tom lastendhaftes Ich gegen seine spirituelle Kraft der Selbstüberwindung. Er griff zu und fütterte die komplette Tüte Gummibären auf dem Weg zum Business-Termin weg.

In der Abendblatt-Abnehm-Gruppe nennst ihn die anderen Kandidaten deswegen nur noch Gummibärchen-Tom. Und die Süßigkeit ist für Tom mittlerweile zum Hallo-Wach-Effekt geworden, seit er weiß, dass in einer



Abnehmen mit dem Abendblatt

250-Gramm-Packung der kleinen süßen Biester 77 Würfelzucker verarbeitet sind. „Das hat mich geschockt“, gesteht er.

Der Dalai Lama sagt: „Bedenke: Nicht zu bekommen, was man will, ist manchmal ein großer Glücksfall.“ Weil der Buddhist dankbar ist für Prüfungen und die daraus resultierenden Lehren. So umgibt Tom heute in den Tankstellen des Nordens die Gummibären und steuert gezielt die Salatbar an. „Und wenn ich mal was extra brauche, dann gönne ich mir ein Brötchen dazu.“

Tom will unbeirrbar auf dem Pfad der rechten Lehre bleiben, sein gieriges Ich bezwingen und die Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber leben.

Toms Business-Alltag verleitet zu kulinarischen Verfehlungen

Es ist nicht so, dass Tom sich im Leben jemals völlig gehen ließ. „Sport war immer ein wichtiger Teil meines Lebens.“ Bis ihm die Verlockungen des prallen Lebens dazwischen grätschten, spielte Tom auf anspruchsvollem Niveau Fußball, so gut, dass sein Trainer ihm eine professionelle Zukunft in dem Sport zutraute.

Tom aber sagte ja zu einem anderen Leben und stürzte sich mit Verve in Versicherungsbusiness, wurde erfolgreich und ist heute mit seinem Unternehmen innerhalb der Ecclesia-Gruppe der evangelischen Kirche der Spezialist für die Versicherung von Alten- und Pflegeheimen in ganz Deutschland.

Doch das anstrengende Leben einer Führungskraft zwischen Schreibtisch, Geschäftswagen und Hotel ist prädestiniert für kulinarische Verfehlungen. Der Stress liefert die nötige Entschuldigung für hochkalorische Be-



Versicherungsmakler Tom, 57, ist Hobby-Buddhist. An der Bürowand hängt ein Bild mit dem buddhistischen Lebensrad, daneben steht eine Buddha-Statue  
Andreas Burgmayer

lungen. Und so landete Tom trotz des regelmäßigen Sportes in der Hölle des Jo-Jo-Effektes. Auf der Waage kaputtierete er sich in die Dreistelligkeit. „Nun ist es mein Ziel, endgültig dieses Rauf und Runter beim Gewicht zu stoppen und vor allem nie mehr über 100 Kilo zu wiegen.“ Die Tipps von Abendblatt-Trainer Markus Tröger und Öko-

trophologin Heike Theiß bilden die Grundlage für seine Ernährung. Doch Tom interpretiert sie mit mehr Kohlenhydraten, als es Trainer Markus lieb ist. „Abends aber bleibe ich beim Eiweiß, esse Fleisch und Gemüse, ohne Reis oder Kartoffeln.“ Das Work-out von Trainer Tröger absolviert Tom regelmäßig und auch auf Geschäftsreisen.

Dazu hält ihn Hund Maja auf Trab, mit dem er täglich zwei Stunden unterwegs ist. Eine gute Vorbereitung auf den Urbanathlon am 30. Juli in Hamburg, zu dem sich Tom gemeinsam mit Kandidat Alex aus der Abendblatt-Gruppe angemeldet hat: Zwölf Kilometer Laufen, 16 halbschwere Hindernisse überwinden und 1000 Treppenstufen im Blankeneser Treppenviertel erklimmen. Die Überwindung des eigenen Ichs klingt dagegen direkt machbar.

### Bald wird angegriffen! Die Tipps der Ernährungsberaterin

Die Tage werden wärmer und der pawlowsche Reflex des Deutschen darauf ist es, den Grill anzuzünden. Für die Kandidaten der Abendblatt-Abnehm-Gruppe ist das eine der Herausforderungen, die sie im Alltag meistern müssen. „Würstchen, Bauchfleisch und ähnliches, dazu ein fetter Kartoffelsalat und Weißbrot – so sieht häufig das Speiseangebot beim Grillen aus“, sagt die Ernährungs-Expertin der Abendblatt-Gruppe,



Die Ökotrophologin Heike Theiß Burgmayer

Heike Theiß. Viel schlechtes Fett, viele Kalorien. Als Alternativ-Programm für die Abendblatt-Kandidaten empfiehlt Theiß frischen Fisch, etwa Lachs, bunte Gemüse-

spieße, in Würzmarinade eingelegetes Hühnchen oder Pute oder mit frischem Gemüse belegter Feta in Folie gegart. „Dazu passen leckere Dips aus Frischkäse und Joghurt“, sagt Theiß. Ein fruchtiger Sommersalat aus Erdbeeren, Radieschen, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln eignet sich als Beilage. Und auch Dessert geht vom Grill, sagt Theiß: „Wassermelone, Ananas oder auch Banane eignen sich besonders gut dafür.“ (abm)

Für den Hochzeitstag auf Sylt muss das Idealgewicht von damals her

„Sechs Kilo habe ich so in den Wochen im Abendblatt-Team jetzt runtergemacht“, sagt Tom. Es scheint also, als könne er das Versprechen gegenüber seiner Frau Silke einhalten. Die beiden feiern im Mai ihren Hochzeitstag auf der Insel Sylt. Und Tom hat versprochen, dann wieder genau so viel zu wiegen wie an dem Tag, als sie sich in Sylt 1995 das Jawort gab.

„Om Mani Padme Hum“, sagt es Tom mit dem buddhistischen Mantra all jener, die auf dem Weg der Erkenntnis wandeln, hin zu Läuterung und Erleuchtung der eigenen Buddha-Natur. „Der Weg des Menschen ist vorbestimmt. Jeder hat etwas ganz bestimmtes zu erfüllen. Da glaube ich ganz fest dran.“

### Biobauer plaudert in Kulturkate aus dem Nähkästchen



Matthias Stührowld aus Stolpe kam und erzählte zwei Stunden lang von sich und seiner Familie  
Susanne Nähr

SUSANNE NÄHR

HENSTEDT-ULZBURG :: Plattdeutsche Geschichten heißt der schlichte Titel des Abends, zu dem die Kulturfördervereinigung Forum in die Henstedt-Ulzburg Kulturkate eingeladen hatte.

Bauer und Autor Matthias Stührowld aus Stolpe kam und erzählte zwei Stunden lang von sich. Von seiner Familie, seinen Freunden, von Leben und Fußball und Tod. Stolpe, wo seine Familie seit vier Generationen lebt, ist bekannt für seinen herzlichen, aber harten Humor. Stührowld ist dafür das beste Beispiel. Seine Geschichten sind oft drinnen, treffen die Zuhörer aber auch mitten ins Herz.

Von den Abenden in der elterlichen Küche wird berichtet, wo sich der heute 48-Jährige in seiner Jugend mit seinen Freunden vor den Discobesuchen traf, wo massenweise Bier getrunken und Zigaretten geraucht wurden. Wo es vorkam, konnte, dass der Vater in halblangen „Ünnerbüxen“ mit Seiteneingriff vom Bad ins Schlafzimmer wechselte. Heute wird diese Küche von Stührowldts Kindern zum „Vorglühen“ genutzt. Man hört von der Trauer um den Vater, den er heute nicht mehr nach den komplizierten Verwandtschaftsverhältnissen fragen kann. Auch, wo die Drainage unter den feuchten Wiesen liegt, wird der Sohn nicht mehr erfahren. Ernst ist das und lustig. Manchmal etwas sentimental und nostalgisch. Klar wird, dass der Autor das Leben und die Menschen liebt, mit allen Ecken und Kanten.

Hier kommt nicht irgendein Bauer Harms aus einem fiktiven Biddewar. Der Mann ist echt, authentisch. Das Publikum spürt das. Viele kaufen in der Pause seine Bücher, die er signiert. Einen Schnack gibt's gratis dazu. Viele hätten gern noch länger den Geschichten vom Lande gelauscht.

### Quickborner Haushalt ist genehmigt - Land fordert aber höhere Steuern

QUICKBORN :: Das Innenministerium hat den 51,2-Millionen-Euro-Haushalt der Stadt Quickborn für 2016 genehmigt. Auch wenn dieser mit einem Überschuss von 126.000 Euro abschließt, müsse die Stadt „zeitnah“ bisher nicht umgesetzte Konsolidierungsmaßnahmen in Angriff nehmen, heißt es in dem Erlass. Dazu gehöre die Anhebung der Steuerzätze für die Grund- und Gewerbesteuer.

Vor allem die erwartete Gesamtverschuldung bereitet dem Ministerium Sorgen. Sie soll nach den Plänen der Verwaltung von jetzt 74 Millionen Euro auf fast 98 Millionen Euro in 2019 ansteigen. Dadurch sei eine dauerhafte Leistungsfähigkeit der Stadt nicht gegeben, so das Ministerium. (bf)



# GROSSER SONDERVERKAUF

Henstedt-Ulzburg,  
Kirchweg 74

Fr, 29.4. – Sa, 30.4.2016  
8 – 18 Uhr

Viele Schnäppchen-artikel

bis zu 80% billiger!

Miriam sitzt auf gepackten Koffern: Sie wird Norderstedt in Richtung München verlassen  
Andreas Burgmayer (2)



ANDREAS BURGMAYER

Alles offen, alles auf Anfang. Umzugskartons stehen in Miriams Wohnzimmer, im Flur und in der Küche. Die Äpfel in der Schale auf dem Küchentisch bekommen langsam Runzeln, der Kühlschrank ist fast leer. Ein Zuhause, das sich langsam aber sicher auflöst.

Miriam hat nicht nur entschieden, dass sie gemeinsam mit der Abendblatt-Abnehm-Gruppe ein paar lästige Kilos verlieren möchte. Sie hat die Weichen in ihrem Leben neu gestellt. Und in ihrem Fall resultieren daraus immer einschneidende Konsequenzen.

Der alte Job in Hamburg-Harburg ist gekündigt. Der neue in München beschlossene Sache. Im Mai geht los bei den Bayern. Mit der Heimat im Herzen die Welt umfassen – so steht es im Titelkopf des Hamburger Abendblatts. „Finde ich perfekt. Das ist mein neuer Leitspruch. Ich werde Hamburg immer im Herzen haben, rund um den Ochsenzoll bin ich aufgewachsen“, sagt die 38-Jährige. „Aber ich bin eine Weltenbummlerin.“

Die Leute sagen, ich strahle was ganz anderes aus als bisher. Ich fühle, dass ich mehr Kraft habe.  
Kandidatin Miriam, 38

Zehn Wochen lang hat sie sich mit Abendblatt-Trainer Markus Tröger und seinem fordernden Training fit gemacht für einen erneuten großen Schritt im Leben. Sie hat ihre Ernährung umgestellt. Fünf Kilo sind runter, und Muskelmasse kam spürbar dazu. „Alles fühlt sich strammer an, fester, nicht mehr so schlappberig.“ Aber es gehe ihr bei der Abendblatt-Aktion gar nicht so sehr um Fettanteil und das biologische Alter. „Die Leute sagen, ich strahle was ganz anderes aus als bisher. Ich fühle, dass ich mehr Kraft habe.“

Die sie jetzt braucht für den Neuanfang. Miriam ist noch ungebounden, hat keine Kinder. Viel Zeit für sich selbst, die ihr das Leben da schenkt. Und Miriam ist keine, die sie damit verdrödel, einen Alltag zu ertragen, aus dem sie keine Energie mehr ziehen kann. „Wer dankt es mir, wenn ich das tun würde?“, fragt sie. Eben.

Also auf und davon. Wie damals, 2010, als sie ihr Zuhause das erste Mal auflöste, für ein Jahr nach Australien ging, sich einen VW-Bus mietete und Down Under abklapperte. Danach lebte und arbeitete sie zwei Jahre in München, nur um 2014 erneut alles stehen und liegen zu lassen, um in Vancouver kanadisches Lebensgefühl kennenzulernen. Heute weiß sie, dass Aussies die entspanntesten Menschen sind, und

dass kanadische Winter zu viel Regen mitbringen, um Vancouver noch richtig gut zu finden.

Kann also sein, dass München nur wieder eine Zwischenstation ist. Was bleiben wird, ist die Überzeugung, sich Zeit zu bewegen und gut zu ernähren. „Die Zeit in der Abendblatt-Gruppe hat mir unheimlich viel gebracht. Sie hat mich mitgezogen und motiviert“, sagt Miriam. Zwar wird sie immer ein bekennender Schokoladen-Junkie bleiben. „Ich liebe Schokolade, gerne auch die ganz dunkle. Und ich kann Mengen davon essen. Ganz verboten will ich mir das auch nicht.“ Mit vier Einheiten Sport die Woche, einer an Kohlenhydraten armen Ernährung und dem weitgehenden Verzicht auf Alkohol will sie dabei Gewicht und Wohlgefühl gegen Völlerei und Naschlust ausbalancieren.

Die Abendblatt-Gruppe und ihre ganz eigene Dynamik vermisst Miriam jetzt schon. „In München werde ich mir ein neues Fitness-Studio und eine neue Gruppe suchen. Ich will fit bleiben. Und dazu brauche ich eben jemand, der mir ab und zu in den Hintern tritt.“



Kristina weiß jetzt endlich, was sie mit diesen komischen gelben Dingen im Stadtpark anfangen kann – ihr Leben ändern

und runterlaufen geht einfach nicht. Muss auch nicht. Für Kristina ging es bei der Abendblatt-Aktion darum, ihr eigenes Tempo zu finden. Und das hat sie geschafft. Die Bremse hat sie bereits angezogen. „Ich habe meinen jetzigen Job gekündigt. Ich will mehr Zeit für die Kinder und auch für mich und mein Training haben.“

Als examinierte Altenpflegerin hat sie bislang bis zu 18 Personen am Tag betreut. Immer auf Achse, immer die strenge Zeitkontingentierung im Nacken. Dazu kam der lange Anfahrtsweg nach Hamburg-Bahrenfeld. Nun ist Schluss. Sie arbeitet künftig auf 30-Stunden-Basis in Norderstedt. „Ich kann mich um die Kinder kümmern und mir mein Training am Nachmittag einteilen. Dafür nehme ich in Kauf, dass ich weniger verdiene.“ Kristina investiert lieber in ihre Familie und ihre Gesundheit.

Es ist mir egal, was die Leute denken, wenn ich im Stadtpark trainiere. Sollen sie denken, was sie wollen!  
Kandidatin Kristina, 33

Schon vor Beginn der Abendblatt-Aktion hat sie im Januar angefangen, ihre Ernährung umzustellen. Die Chips und Schokolade aus dem Naschschrank geräumt. Seither wird abends Obst und Gemüse geknabbert. „Mein Mann und meine Kinder stehen drauf.“ 127 Kilo wog Kristina, jetzt sind es noch 114. „Mit 17 Jahren habe ich mal 65 Kilo gewogen. Mein Traumgewicht. Da will ich wieder hin.“ Sie weiß, wie hart das wird und macht sich nichts vor. „Ich denke ganz langfristig.“

Früher war sie Mitglied im Fitness-Studio und fuhr direkt nach dem Training bei McDonald's vorbei. In der Gemeinschaft der Abendblatt-Gruppe und durch die Motivationsarbeit von Trainer Markus Tröger hat es Klick bei Kristina gemacht. „Ich finde es so großartig, dass der Sport wieder Teil meines Lebens ist.“ Noch Wochen vor der Aktion hätte sie keine Sekunde darüber nachgedacht, bis so einer öffentlichen Aktion mitzumachen. „Doch jetzt ist es mir egal, was die Leute denken, wenn ich an den Fitness-Geräten im Stadtpark trainiere. Sollen sie denken, was sie wollen. Mir geht es um meine Gesundheit.“

Morgens überwindet Kristina neugierds sogar ihren Widerwillen gegen Eier und rührt sich ein paar davon als Frühstück in der Pfanne. Ansonsten liebt sie Salat in allen Variationen, mit oder ohne Fleisch, und sie belässt es generell bei einem Teller pro Mahlzeit – nicht mehr, wie früher, gleich zwei. „Ich habe mir eine weiße Sommerhose in Größe 48 gekauft. Sie knieft im Bund. Noch!“



Selbie der Abendblatt-Abnehm-Gruppe nach dem letzten Training Markus Tröger

## Nach dem letzten Training ist noch lange nicht Schluss

NORDERSTEDT :: Zehn Wochen, zehn harte Trainingseinheiten. Immer mittwochs hatten sich die zehn Kandidaten der Abendblatt-Abnehm-Gruppe mit Trainer Markus Tröger im Norderstedter Stadtpark zum Work-out getroffen. Pünktlich um 18.30 Uhr wurde an den Geräten des Fitness-Parcours im Feldpark trainiert. In dieser Woche zum letzten Mal.

Kandidatin Katrin formuliert, was alle anderen in der Gruppe denken: „Das letzte Training mit der Gruppe hat mich traurig gestimmt. Es war eine tolle Zeit, und ich habe unendlich viel gelernt. Das wöchentliche Training mit Markus war jedes Mal eine neue Herausforderung und hat mir großen Spaß gemacht. Werde das sehr vermissen!“ Kandidat Matthias blickt dagegen nach vorne: „Wir sind nicht am Ende, sondern erst am Anfang. Markus hat uns nur gezeigt, wie es weitergeht!“

Trainer Tröger ist stolz auf die Gruppe und das Erreichte. Gemeinsam will die Gruppe das zum Abschluss in der nächsten Woche bei einem Abendessen feiern. Allerdings steht vor dem Vergnügen noch der Gang zur abschließenden Körperanalyse. Dann hat jeder Kandidat schwarz auf weiß, wie sein Verhältnis zwischen Körperfett und Muskelmasse ist, wie viele Kilo also tatsächlich gepurzelt sind. „Mein Ziel in den letzten Work-outs ist es, dem Team möglichst viele Variationen des Krafttrainings zu zeigen, damit jeder für die Zeit nach der Aktion die unterschiedlichsten Trainingsprinzipien kennt“, sagt Markus Tröger. „Je nach weiterem Trainingsziel kann dann jeder aus diesen Möglichkeiten das weitere Training zusammenstellen.“

Die Begeisterung der Abendblatt-Leser für das Training in der Gruppe ist nachhaltig. Manche nehmen schon an den High Intensity Interval Trainings (HIIT) von Tröger an jedem Sonnabendmorgen im Norderstedter Stadtpark teil. „Ich kann es immer noch kaum fassen, dass ich wirklich mitgemacht und durchgehalten habe“, sagt Kandidatin Katrin. „Vor zehn Wochen wäre das absolut undenkbar gewesen. Seit ich letztes Jahr mal beim HIIT zuhause habe, hatte ich größten Respekt vor demjenigen, die das Training meistern. Unvorstellbar, dass ich mal dazu gehören könnte.“

Zu Beginn der Abendblatt-Aktion hatten wir allen Kandidaten ein persönliches Geschenk in Aussicht gestellt – falls sie durchhalten. Nun haben es alle Kandidaten geschafft, und jeder hat eine kleine Belohnung verdient. Und was wünschen sich die Kandidaten? Training! Sie haben untereinander vereinbart, dass alle zehn je fünf Stunden Training bei Markus Tröger buchen wollen. So soll es sein!

# Miriam und Kristina wagen den Neuanfang



Abnehmen mit dem Abendblatt

Die beiden Kandidatinnen der Abnehm-Gruppe des Abendblatts wollen nicht nur fit werden und lästige Kilo verlieren. Sie nehmen in der Gruppe auch den Anlauf für den Sprung in ein ganz neues Leben

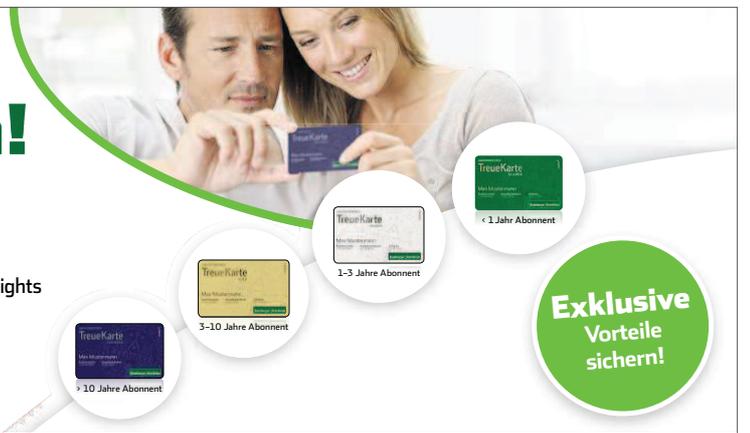
Vollgas arbeiten, auch an zwei Wochenenden pro Monat, sich um die Kinder Alexander, 7, und Maria, 2, kümmern, die Ernährung umstellen und mindestens dreimal in der Woche ein Training durchziehen, das sie an ihre Leistungsgrenze bringt – Kristina, 33, hatte sich vorgenommen, das alles zu schaffen. Und muss sich kurz vor dem Ende der Abendblatt-Abnehm-Aktion eingestehen, dass sie sich übernommen hat.

„War vor ein paar Wochen bei der Ärztin. Die hat mich krankgeschrieben. Klassische Überarbeitung.“ Kristina steht von allen zehn Abendblatt-Kandidaten vielleicht vor dem höchsten Berg. Den Gipfel, den sie erklimmen will, hat sie im Blick. Aber zwischendurch rutscht sie immer wieder ein Stück des geschafften Aufstiegs herunter. „Ich habe es zuletzt gar nicht mehr zum gemeinsamen Training am Mittwoch geschafft“, sagt sie. „Und außerdem bleibt mir bei vielen Übungen einfach die Luft weg.“ Denn Kristina hat Asthma. Mal eben hundert Treppenstufen hoch-

ANZEIGE

## Treue lohnt sich: Unser TreueProgramm!

- ✓ Vom 1. Tag an genießen Sie alle Vorteile der TreueProgramm-Vorteilsseite (Gewinnspiele, Rabattaktionen u. v. m.)
- ✓ TreueKarte: Ihr Schlüssel zu allen Aktionen und Vergünstigungen
- ✓ Besondere Hamburger TreuePartner: Hagenah – Die Fischwerker, St. Pauli Theater, Schacht & Westerich u. v. m.
- ✓ Alle 14 Tage neue Angebote im Hamburger Abendblatt
- ✓ Attraktive Veranstaltungen (z. B. TreueBall), Ausflüge und Kulturhighlights
- ✓ Vorzugspreise im Onlineshop des Hamburger Abendblattes



Exklusive Vorteile sichern!

Noch kein Abonnent? Jetzt gleich bestellen:

040/55 44 71 700\*

www.abendblatt.de/treue-lohnt-sich

\*Bitte Stichwort „TreueProgramm“ nennen.

Hamburger Abendblatt

Das Hamburger Abendblatt erscheint im Verlag Zeitungsgruppe Hamburg GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg, 040/55 44 71 700, vertrieb@abendblatt.de. Vertreten durch die Geschäftsführer Manfred Braun und Michael Wüller, Amtsgericht Hamburg HRB 132136.

Work-out an der Sitzgarnitur auf der Terrasse: Stefans Fitness-Studio ist jederzeit verfügbar  
Andreas Burgmayer (2)



ANDREAS BURGMAYER

Stefan, 47, steht auf dieser Treppe. Sie hat 30 Stufen, geht steil nach unten. Hinter Stefan liegen 23 Stufen, vor ihm liegen sieben weitere. „Bis September schaffe ich die auch noch.“ Im September 2015 hat Stefan den Abstieg auf der Treppe begonnen. Und nichts konnte ihn bisher davon abhalten, seinen Weg fortzusetzen.

„Ich habe die Treppe ständig vor Augen“, sagt Stefan. Denn es gibt sie nicht wirklich. Sie ist nur eine Illusion. Aber eine, die das Leben des Sachbearbeiters aus Henstedt-Ulzburg nachhaltig verändert. Jede Stufe steht für ein Kilo Gewicht, das Stefan in den vergangenen Wochen und Monaten verloren hat.

Immer schon hatte er Gewichtsprobleme. „Kann mich gar nicht erinnern, dass es jemals in meinem Leben anders gewesen ist.“ Diäten hat er immer verabscheut, akzeptierte vielmehr, dass er eben nicht den Willen entwickeln konnte, sich endlich zusammenzureißen. Er gewöhnte sich daran, Kleidung in der Größe nur noch mit diversen X vor dem L zu kaufen. Und an diese böse, böse Schublade im Büro, vollgestopft mit Schokolade und Bonbons, in die er täglich vier- bis fünfmal griff, um sich den Alltag am PC zu ver-süßen.

Gewichtsprobleme? Kann mich nicht erinnern, dass es die in meinem Leben mal nicht gab.  
Kandidat Stefan

Irgendwann machte der Darm nicht mehr mit, Stefan erlitt einen Durchbruch, musste operiert werden. Der Schuss vor den Bug. Abnehmen war jetzt auch eine Frage des Selbstbehaltens. „Und da sah ich die Anzeige einer Bekannten aus Henstedt-Ulzburg in der Zeitung.“ Gewichtsrückmeldung durch Hypnose. Skeptisch machte Stefan ein paar Sitzungen bei der Dame. „Sie erzählte mir von der Treppe, dass ich die Schublade im Büro zulassen und dem Sport in meinem Leben Raum geben soll.“ Stefan glaubt nicht, dass das irgendetwas ändern würde.

„Aber plötzlich saß er abends vor dem nicht mehr liegengesessenen Teller und sagte: Ich bin satt“, erzählt seine Frau Claudia. „Den Satz hatte ich noch nie von ihm gehört.“ Die Schublade im Büro blieb geschlossen, Stefan fing wieder mit dem Laufen an und hatte die Treppenstufen vor dem geistigen Auge. „Ich weiß nicht wie – aber die Hypnose hat bei mir geholfen.“ 15 Kilo nahm Stefan ab. Die Abendblatt-Abnehm-Gruppe

mit Trainer Markus Tröger war danach die perfekte Ergänzung, um die nächste Schritte auf der Treppe zu packen. Seine Ernährung hat er umgestellt, er setzt auf Eiweiß und hat Kohlenhydrate weitgehend verbannt. „Bis auf mein Laugenbrötchen am Morgen.“ Döner isst er nur noch ohne Brot, und wenn es Nudeln sein müssen, dann die aus der Konjak-Wurzel gefertigten.

Stefan hat sich strikt an die Trainingsvorgaben gehalten. „Sport habe ich ja schon immer gerne gemacht. Auch im Fitness-Studio war ich regelmäßig.“ Der Vorteil des Tröger-Workouts sei, dass es überall ohne viel Aufwand funktionieren würde. Stefan hat sich TRX-Bänder besorgt und macht die Übungen unter seinem Carport. „Für die Leute, die von der AKN-Station kommend an unserem Haus vorbeilaufen, sieht es bestimmt komisch aus, wenn ich im Garten stehe und beim Tabata-Intervall wie bekloppt den Hampelmann mache.“ Doch Stefan ist es völlig egal, was die Leute denken. Denn in der Abendblatt-Gruppe hat er die nächsten acht Stufen auf seiner Treppe in ein neues Leben geschafft. Und die böse, böse Schublade im Büro ist nach wie vor geschlossen.



Burak lässt Süßigkeiten neuerdings links liegen und konzentriert sich auf Paprika und Co

wicht brachten. „Pummelig war ich als Kind immer und auch in der Jugend. Ich habe aber auch mal nur 80 Kilo gewogen“, sagt er. „Aber nach der Ausbildung und der stressigen Suche nach einem ersten, festen Job, da habe ich mich gehen lassen, mich ein wenig zu sehr belohnt mit essen und feiern.“

Dass Burak das Steuer nun radikal herumgedreht hat und mittlerweile nur noch 122,1 Kilo wiegt, hat mit dem Arzt zu tun, der sagte, dass Übergewicht ihm in ein paar Jahren starke gesundheitliche Probleme bereiten wird. Mit einem neuen Job, einem neuen Leben in Norderstedt und einer neuen Frau. Und mit einem guten Hemd, in das er seinen 150-Kilo-Körper vor einer Weihnachtsfeier plötzlich nicht mehr rein bekam. „Noch größer ging nicht. Ich musste was tun.“

Schon bevor Burak in die Abendblatt-Abnehm-Gruppe kam, hatte er sich Trainer Markus Tröger als seinen persönlichen Drill Instructor ausgesucht. Mit einem harten Wochenprogramm, das täglich Bewegung und Ernährungsumstellung verlangte, schaffte sich Burak fast dreißig Kilo Fett vom Leib. In den zehn Wochen mit dem Abendblatt schmolzen immerhin noch vier weitere Kilo weg. Drei- bis viermal Träger-Work-out, Radfahren und Intervall-Training in der Woche sind heute für Burak die Regel. Bei der Ernährung kommt Burak weitgehend oh-

Treppenstufen komme ich jetzt auch ohne Keuchen und Schwitzen hoch.  
Kandidat Burak

# Stefan und Burak lassen die Naschis links liegen



Abnehmen mit dem Abendblatt

Die beiden Jungs waren echte Schwergewichte. Mit viel Disziplin haben sie schon Unmengen von Übergewicht verloren. In der **Abendblatt-Abnehm-Gruppe** gehen sie ihren Weg unbeirrt weiter. Auch wenn der süße Zahn ständig Schokolade fordert

Burak ist es gewöhnt, bei Firmen zu arbeiten, die Mitarbeitern morgens ein umfangreiches Frühstücksbüfett mit allem Drum und Dran anbieten. Die zur Hebung der Laune einen Süßigkeiten-Automaten ins Büro stellen. Burak ist IT-Fachmann, der Mann für Bits und Bytes, der digital möglich macht, was Werbeagenturen oder Programmierer benötigen, um ihre Projekte umzusetzen. „Der Nerd“, wie er selbst ironisch sagt. Einer, der immer mehr zu tun hat, als zwei Hände auf einer Tastatur eigentlich erledigen können – und fertig sein muss alles natürlich gestern.

Da kommt so ein Frühstücksbüfett eben so richtig gut. „Und dann ist du nebenher mal so eben drei dick belegte Brötchen weg.“ Und ebenso mal eben läuft man auf dem Rückweg vom Kaffeepfeifen an diesem verdammten Automaten vorbei, in dem die Snickers schimmern und die Weingummis leuchten. „Irgendwann achtete ich darauf, dass ich immer passendes Kleingeld dabei hatte.“ Natürlich waren es nicht nur die hochkaratigen Unzipsplinterheiten im Büro, die Burak schließlich auf über 150 Kilo Lebensge-

ne Kohlenhydrate aus. Eiweißlastige Ernährung ist wichtig für den Muskelaufbau im Tröger-Konzept. „Aber ich tue mich einfach schwer, mir morgens sechs Eier in die Pfanne zu hauen oder eine 300-Gramm-Hackpfanne mit Gemüse zu essen“, sagt Burak.

Jetzt, wo sich die Abendblatt-Aktion dem Ende zuneigt, spürt Burak natürlich auch wieder die Angst, dass er ohne die Dynamik der Gruppe und den „Tritt in den Arsch“ von Trainer Tröger wieder in alte Verhaltensmuster zurückfallen könnte. „Doch ich werde einfach immer mal wieder beim Training von Markus im Stadtpark vorbeischaun, und die Abendblatt-Gruppe will sich ja auch nicht aus den Augen verlieren.“ Doch ein Zurück jenseits der 150 Kilo wird es für Burak allein schon deswegen nicht geben, weil er das Gefühl, in einem gesunden Körper zu stecken, nicht mehr missen möchte. „Treppenstufen komme ich jetzt auch ohne Keuchen und Schwitzen hoch.“ Das hilft auch bei der Flucht vor dem Süßigkeiten-Automaten.

## Hasloh bekommt 750.000 Euro für die Schulsanierung

Höchstbetrag der möglichen EU-Fördermittel für das 4,3-Millionen-Projekt bewilligt

HASLOH :: Frohe Botschaft für die Gemeinde Hasloh aus Kiel: Die Sanierung der unter Denkmalschutz stehenden Dorfschule, die Hasloh 4,3 Millionen Euro bis 2018 kosten soll, wird mit 750.000 Euro aus Mitteln der Europäischen Union gefördert. Diese positive Nachricht konnte Bürgermeister Bernhard Brummund während der jüngsten Gemeinderatssitzung verkünden.

So erhält Hasloh den beantragten Höchstzuschuss für die Modernisierung des 65 Jahre alten Schulgebäudes, weil es sich um das beispielhafte Projekt „Lernhaus Hasloh - Zentrum für lebenslanges Lernen“ handle, teilte das Umweltministerium, das die EU-Gelder aus diesem Topf landesweit verteilt, der Gemeinde mit. Ausschlaggebend sei die positive Stellungnahme der Aktivregion Holsteiner Auenland gewesen, der Hasloh angehört, sagte Ralf Gercken von der Quickborn Verwaltung. Er hatte den jetzt bewilligten Zuschussantrag in Kiel eingereicht.

Mit der Sanierung der Schule, die in drei Bauabschnitten erfolgen soll, wird in den Sommerferien begonnen – und zwar mit dem Abriss des oberen Stockwerks des Verbindungsbau zwischen Grundschule und Turnhalle. Die Gemeinde will die Schule zu einer Offenen Ganztagschule mit neuen Kooperationsmöglichkeiten mit den umliegenden Kitas, der VHS und dem TuS Hasloh umgestalten. Damit zeigt sich, dass Projektleiter Gercken Recht beehlt, als er im Februar den Gemeinderat warnte, die Schulsanierung zu verschieben, weil dies die beantragten Fördergelder riskieren könnte. (bf)

## Neues Diagnosegerät bietet bessere Bilder und Patienten mehr Komfort

NORDERSTEDT :: In der Asklepios-Klinik Nord steht jetzt am Standort Heidberg eines der weltweit modernsten und leistungsfähigsten Geräte für die bildgebende Diagnostik, ein 3 Tesla MRT. Der fast sechs Tonnen schwere Magnetresonanztomograph (MRT) kommt in der Radiologie/Neuroradiologie zum Einsatz, arbeitet voll digital und liefert den Medizinern besonders hochauflösende Bilder. Den Patienten bietet das neue MRT dank des vergrößerten „Tunnels“ mehr Platz und Komfort, die Technik wurde optimiert, die Unterteile können gedreht und verkrürzt. „Auch die Geräuschbelastung für die Patienten ist geringer als bisher“, sagt Privat-Dozent Dr. Volker Heßelmann, Sektionsleiter der Neuroradiologie in der Asklepios-Klinik Nord.

Besonders komplexe Tumorerkrankungen des Gehirns lassen sich sehr gut darstellen. „Wir arbeiten daran, unseren Standort zu einem Referenzzentrum für innovative MR-Technologie auszubauen“, sagt Dr. Ernst Malzfeldt, Chefarzt der Abteilung Radiologie/Neuroradiologie. (ms)

## Die neuen Tiere sind im Stadtpark eingezogen

Zwei Jung-Reporterinnen haben am Girls' Day den Bauernhof im Norderstedter Stadtpark besucht. Sie stellen die tierischen Bewohner vor

NORDERSTEDT :: Auch in der Redaktion des Abendblatts in Norderstedt war am Donnerstag Girls' Day. Kaisu Kuhrau, 12, aus Bergscheide und Luzie Burgmayer, 11, aus Hamburg durften einen Tag die Arbeit in der Redaktion kennenlernen und sich als Reporterinnen versuchen. „Ich möchte mal Politikerin werden und mich für die Umwelt, gegen die Klimawärmerung und für die Rechte der Ausländer einsetzen“, sagt Kaisu. Luzie bleibt nach ihrem Ausflug in die Welt der Medien bei ihrem Berufswunsch: „Nichts gegen Journalisten – aber ich möchte lieber Tierärztin werden.“

Der Auftrag für die beiden Reporterinnen lautete am Donnerstag: Stellt doch mal die neuen Tiere im Bauernhof des Stadtparks Norderstedt vor. Hier nun der Bericht von Luzie und Kaisu:

Der Winter ist nun vorbei, und die neuen Tiere ziehen jetzt, im April, in ihr neues Zuhause im Bauernhof des Stadtparks in Norderstedt. Die Tiere stammen von der Arche Warder, wo sie gezüchtet und aufgezogen wurden. Man kann im Stadtpark Hühner, Esel, Schafe und weitere Tierarten besichti-

gen. Es gibt 20 Hühner von verschiedenen Rassen, vier Gänse – von denen zwei männlich und zwei weiblich sind, zwei Ziegen aus Griechenland, namens Jonas und Sokrates (Spitzname Nocke), vier Schafe, die verschiedene Rassen haben (Steinschaf und Skudden), zwei Gigentana-Ziegen, drei Schweine, davon sind zwei kroatische Turopolje-Schweine und eins ist ein braunes Wollschwein (mit Locken). Und zwischen den Bauernhof-Tieren lassen sich auch die kleinen Kaninchen manchmal blicken, die überall im Stadtpark leben. Manche der Rassen gibt es nicht mehr so häufig, und deshalb ist der Bauernhof eine kleine At-



Eine kleine Skudde steht vor der Herde auf der Weide am Stadtpark Kaisu Kuhrau

traktion. Die Tiere werden von 28 verantwortungsvollen Behinderten aus den Werkstätten von Norderstedt betreut. Es gibt vier Gruppenleiter, die mehrere kleine Teams von Behinderten leiten. Der Leiter des Hofes heißt Sheremet Bajraktaraj.

Im April und Oktober gibt es für die Tiere im Stadtpark Feste Die Tiere fressen vier Ballen Heu, sechs Ballen Stroh, fünf bis sechs Kilogramm Kraftfutter in der Woche. Außerdem verzehren sie auch kleine Snacks wie Salat, Brot und ähnliches. Wenn Sie die Tiere be-



Die Reporterinnen Kaisu Kuhrau, 12 (l.), und Luzie Burgmayer, 11

sichtigen wollen, bitten wir Sie, die Tiere nicht zu füttern, denn dadurch können Sie den Tieren schwere Probleme zufügen. Bitte verletzen Sie die Tiere nicht, und betreten Sie die Ställe und Käfige nicht ohne Erlaubnis. Vielleicht haben Sie jetzt auch Lust, die Tiere anzuschauen, dann kommen Sie in den Stadtpark Norderstedt, und neben der Adventure-Minigolfbahn finden Sie den Bauernhof. Wenn Sie eine Anmeldung haben, können Sie auch in das Gehege reingehen und die Tiere füttern und streicheln. Im April und Oktober gibt es für die Tiere Feste, da sie im April auf den Hof kommen und im Oktober den Hof verlassen.



Der Zwergesel Jonas kommt aus Griechenland Luzie Burgmayer

## Pflegeskandal – DAK schaltet Hotline, Experten geben Auskunft

NORDERSTEDT :: Die Staatsanwaltschaften ermitteln wegen Betrugs gegen einzelne Pflegedienste in Deutschland. „Pflegebedürftige und Angehörige sind dadurch verunsichert“, sagt Niels Wrage von der DAK in Norderstedt, die am heutigen Freitag eine Hotline zum Thema schaltet. Von 11 bis 17 Uhr geben Experten unter der kostenlosen Telefonnummer 0800/111 18 41 Auskunft. „Damit wol-

len wir den Menschen Hilfe anbieten und zur Aufklärung beitragen“, sagt Niels Wrage. Bin vom Pflegeberg betroffen? Welche Auswirkungen hat der Skandal auf die Versorgung meines pflegebedürftigen Angehörigen? Kann ich meinem Pflegedienst noch vertrauen? Welche Maßnahmen will die Politik ergreifen? Diese und weitere Fragen werden die Experten beantworten. (ms)

**Spargelhof Schäfer**  
Grünplan 1 · 22649 Wiemersdorf  
Tel.: 0 41 92 9 / 24 20

**SPARGELVERKAUF täglich von 8 bis 19 Uhr in unseren Hofläden und in unseren GRÜNEN Verkaufsständen.**  
Auch an Sonn- und Feiertagen!

Ab sofort Lecker Essen gehen im „Spargel-Restaurant-Zelt“  
Fr.-So. und an Feiertagen 11.30-19.00 Uhr  
www.spargelhof-schaefer.de

ANZEIGE