

Ralf Isau in Aalen:

Autorenlesung im Kultur-café des THG

Auf Einladung der SMV des Theodor-Heuss-Gymnasiums wird der bekannte Fantasy- und Jugendbuchautor Ralf Isau am Montag, 21. Januar 2002, 19.30 Uhr beim Kulturcafé am THG zu Gast sein. Er wird hierbei seine Bücher vorstellen und daraus vorlesen sowie seine Erfahrungen als Schriftsteller schildern.

Der von Michael Ende geförderte Autor hat nicht nur im deutschsprachigen Raum Erfolg.

Sogar in Japan musste, nachdem er einige Lesungen dort gehalten hatte, eine dritte Auflage des Buches "Das Geheimnis des siebten Richters" verlegt werden. Sein Erstlingswerk, das Kinderbuch "Der Drache Gertrud" wird demnächst als Theaterstück aufgeführt.



Ralf Isau

Der Schwerpunkt dieses Abends wird auf dem neuesten Werk von Isau liegen: "Der Kreis der Dämmerung", von dem nun der 4. Band fertiggestellt ist.

Großer Fastnachtsumzug in Unterkochen

Nummehr zum 28. Mal wird die Narrenzunft Bärenfänger in Unterkochen den Fastnachtsumzug am Sonntag, 27. Januar 2002 um 13.30 Uhr veranstalten.

Auch in diesem Jahr haben sich die Bärenfänger bemüht, einen großen Fastnachtsumzug zu organisieren. Zugesagt haben wiederum über 40 Gruppen und Vereine aus nah und fern. Alle Fastnachtbegeisterten sind recht herzlich eingeladen.

Aufstellung: Elisabethenstraße und Schulstraße über Vorderer Kirchberg - Rathausplatz - Bockgasse - Kocherstraße - Zehntscheuergasse - Waldhäuser Straße zur Sporthalle.

Prunksitzung

Samstag, 26. Januar 2002, Sporthalle Unterkochen. Einlass 18 Uhr.

Veranstaltungen

Donnerstag, 17. Januar 2002 Digitale Fotografie - Vortrag, Volkshochschule Aalen, Torhaus Aalen, 19.30 Uhr.

Donnerstag, 17. Januar bis Freitag, 1. März 2002 Lichtblicke auf steinerne Zeitzu- gen, Landratsamt Ostalbkreis, Ostalbkreis- kreishaus, Eröffnung: 17. Januar, 19.30 Uhr.

Freitag, 18. Januar 2002 Ludwig Güttler und das Leipziger Bach-Collegium, Bubü Konzertagentur, Stadtkirche Aalen, 20 Uhr.

Samstag, 19. Januar 2002 Romantische Chormusik großer Meister, Jahreskonzert Liederkrantz Unterrombach, Stadthalle Aalen, 20 Uhr.

Dienstag, 22. Januar 2002 Literarisches Frauenfrühstück, Stadtbibliothek, Bücherei Unterkochen, 9 Uhr.

Mittwoch, 23. Januar 2002 Leute aus Aalen - Vortrag, Volkshochschule Aalen, Torhaus Aalen, 19.30 Uhr.

Dia-Multivisionsshow - Canada, MGS Promotion, Stadthalle Aalen, 20 Uhr.

Frauen

Donnerstag, 24. Januar 2002, 19 Uhr, Film - Lebenskünstlerinnen, Torhaus Aalen, Paul-Ulmschneider-Saal.

Samstag, 26. Januar 2002, 14 bis 18 Uhr, Seminar - Die Brustselbstuntersuchung mit Dr. Marion Janke, Torhaus Aalen, 24,50€, mit Familienpass 14,70€.

Gottesdienste

Katholische Kirchen:

Marienkirche: So. 9 Uhr Eucharistiefeier, 11 Uhr Eucharistiefeier-Familien- gottesdienst, 14 Uhr Tauffeier; **St. Michaels-Kirche** (Pelzwasen): Sa. 18.30 Uhr Vorabendmesse, So. 11 Uhr Eucharistie- feier der Kroaten; **St. Augustinus-Kirche** (Triumphstadt): So. 19 Uhr Eucha- ristiefeier der Slowenen, So. 19 Uhr Eucharistiefeier; **St. Elisabeth-Kirche** (Grauleshof): So. 10 Uhr Eucharistiefeier; **Heilig-Kreuz-Kirche** (Hüttfeld): Sa. 18.30 Uhr Vorabend-Eucharistiefeier, Do. 18 Uhr Rosenkranz, 18.30 Uhr Eucharistiefeier; **Salvatorkirche:** Fr. 8.30 Uhr Eucharistie- feier, So. 10.30 Uhr Eucharistiefeier, Mo. 18.30 Uhr Rosenkranz, 19 Uhr Eucharistiefeier; **Peter- u. Paul-Kirche** (Heide): So. 9.15 Uhr Eucharistiefeier, Di. 18.15 Uhr Rosenkranz, 19 Uhr Eucharistiefeier, Do. 17 Uhr Anbetung; **Ostalbklarinum:** So. 8.30 Uhr Eucharistie- feier, Mi. 19 Uhr Kommunionfeier; **St. Bonifatus-Kirche** (Hofherrnweiler): Sa. 18.30 Uhr Eucharistiefeier (Vorabend- gottesdienst), So. 9 Uhr Eucharistiefeier mit Vorstellung der Erstkommunionkinder; **St. Thomas** (Unterrombach): Sa. kein Gottes- dienst, So. 10.30 Uhr Eucharistiefeier mit Vorstellung der Erstkommunionkinder.

Evangelische Kirchen: **Stadtkirche:** So. 9.20 Uhr Gottesdienst; **Augustinuskirche:** Jeden 2. u. 4. So. i. M. um 8.30 Uhr; **Johanneskirche:** Sa. 19 Uhr Gottesdienst zum Wochenschluss; **Mar- kuskirche** (Hüttfeld): So. 10.30 Uhr; **Martinskirche** (Pelzwasen): So. 10.30 Uhr; **Ostalbklarinum:** So. 9.30 Uhr Got- tesdienst, jeden 3. So. i. M. oek. Gottes- dienst; **Peter- u. Paul-Kirche:** So. 10.30 Uhr jeden letzten So. i. M. um 9.15 Uhr oek. Gottesdienst; **Christuskirche** (Unter- rombach): So. 9.30 Uhr Gottesdienst mit Taufen; **Martin-Luther-Saal** (Hofherrn- weiler): So. 10.30 Uhr Gottesdienst.

Kurzfristige Änderungen sind möglich. Die übrigen Gottes- dienste der Kirchen und Konfessionen entnehmen Sie bitte der Tageszeitung.

Wir haben noch Ausbildungsplätze für 2002 frei:



Stadtwerke Aalen GmbH

Ver- und Entsorger/in Fachrichtung Abwasser

Der Aufgabenschwerpunkt liegt in der Mitarbeit im Betrieb sowie bei der Wartung und Unterhaltung der Anlagen und Einrichtungen.

Folgende Themen werden im Rahmen der Ausbildung vermittelt:

Verwendung von Energieträgern, Bearbeiten von Werkstoffen und Einsatz von Werkstücken. Vereinigung, Trennung und Reinigung von Arbeitsstoffen, Bedienung von Elektro- und Verbrennungsmotoren sowie von Pumpen, Gebläsen und Verdichtern, Entnahme und Vorbereitung von Proben. Durchführung installationstechnischer Arbeiten, Grundkenntnisse in der Wasserversorgung, der Abwasserreinigung und der Abfallbehandlung. Darstellung von Arbeitsabläufen und -ergebnissen. Anwendung der Vorschriften zum Umweltschutz und zur rationellen Energieverwendung.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung, wenn Sie

- eine abgeschlossene Schulausbildung (guter Hauptschulabschluss oder mittlere Reife) haben,
- engagiert, aufgeschlossen und zielstrebig sind und
- die entsprechende Motivation für Ihren angestrebten Ausbildungsberuf mitbringen.

Sind Sie interessiert ?

Dann richten Sie Ihre aussagefähige Bewerbung bitte bis 31. Januar 2002 an die Abteilung Personalwirtschaft der Stadtwerke Aalen, Im Hasennest 9, 73433 Aalen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Frau Kleemann, Telefon 07361/952-243 oder im Internet unter www.sw-aalen.de.



Stadtwerke Aalen GmbH

- Strom
- Erdgas
- Wärme
- Wasser
- Abwasser
- Thermalbad
- Hallenbad
- Freibäder
- Parken
- Telekommunikation

In unserer Hauptabteilung Gas-, Wasser- und Wärmeversorgung ist frühestmöglich die Stelle eines/r

Energieanlagenelektronikers / in

neu zu besetzen. Ihre Aufgaben sind unter anderem:

- Arbeiten an Niederspannungsanlagen.
- Betreuung und Wartung der Anlagenelektronik unserer BHKWs, sowie der Regelungen im Bereich Gas-, Wasser- und Wärmetechnik.
- Betreuung, Wartung und Installation der Fernüberwachungstechnik im oben genannten Bereich.

Als Bewerber/in verfügen Sie über eine erfolgreich abge- schlossene Ausbildung. Erfahrungen in den genannten Aufgabengebieten wären von Vorteil. Wir geben jedoch engagierten Berufsanfängern/innen gerne eine Chance.

Aufgrund des Einsatzes im Bereitschaftsdienst ist eine Wohnsitznahme im Versorgungsgebiet der Stadtwerke Aalen erforderlich. EDV-Kenntnisse sowie die Motivation für neue Herausforderungen setzen wir voraus.

Wir bieten gestaltungs- und ausbaufähige Arbeitsplätze ausgestattet mit modernsten Arbeitsmitteln in einem jungen Team. Die Vergütung richtet sich nach dem Bezirkslohnstarifvertrag Nr. 5 G (BMTG-II) entsprechend der Qualifikation und Berufserfahrung. Wir setzen uns für Chancengleichheit ein und freuen uns über die Bewerbung von Frauen.

Bitte richten Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellungen und des frühestmöglichen Eintrittstermins innerhalb von 2 Wochen nach Erscheinen dieser Anzeige an die Abteilung Personalwirtschaft der Stadtwerke Aalen, Im Hasennest 9, 73433 Aalen.

Zur ersten Kontaktaufnahme steht Ihnen unsere Frau Kleemann unter Telefon 07361/952-243 oder unter www.sw-aalen.de gerne zur Verfügung.

Termine der Projektgruppen

In der 4. KW (Mo./Di. 17.45 Uhr, Mi. 20.30 Uhr)

zeigt "Klappe, die 1." im Kinopark Aalen

Mondscheintarif (Komödie, Deutschland, 2001, 93 min. Regie: Ralf Huettner).

Am Dienstag, 22. Januar 2002 trifft sich die Projektgruppe "Energietisch - Regenerative Energien um 17.30 Uhr im Rathaus Aalen, Zimmer 329.

Auch die "Projektgruppe "Energietisch - Altbau modernisierung" trifft sich um 19.30 Uhr an diesem Tag in der Gaststätte Roter Ochsen in Aalen. Interessierte BürgerInnen sind zu beiden Treffen eingeladen.

Ebenfalls am Dienstag, 22. Januar 2002 trifft sich um 18 Uhr die PG "News Attack" in den Redaktionsräumen der Schwäpo (2. Stock) zur Planung der 7. Ausgabe von News Attack. Wer Lust hat sich an dieser Zeitschrift von Jugendlichen für Jugendliche zu beteiligen findet hier die richtigen Leute.

Haben Sie noch Fragen zur Aalener Agen- da oder möchten Sie weiteres zu den ein- zelnen Projektgruppen erfahren? Mehr In- formationen erhalten Sie beim Agenda- Büro der Stadt Aalen, Telefon 07361/52- 1343.

Abfallkalender bei Gemeindeverwaltungen und GOA-Agenturen

Die Verteilung der Abfallkalender für das Jahr 2002 ist abgeschlossen. Für Haushalte, die trotzdem noch kei- nen Abfallkalender erhalten haben, werden Exemplare in den Rathäusern und GOA-Agenturen bereitgehalten.

Begegnungsstätte Bürgerspital

Dienstag, 22. Januar 2002, Geschichte - Workshop III, 10 Uhr - 11.45 Uhr,

Vortragsreihe über die Zeit vom ersten Weltkrieg bis zur Diktatur Hitlers. Thema: Die USA und ihr Aufstieg zur Weltmacht. Ref.: OstD a.D. Heinz Betz.

Mittwoch, 23. Januar 2002, Iran - Über den Kulturschock zur Demo- kratie, 15 Uhr.

Das uralte Kulturland mit seinen landschaftl. und historischen Sehenswürdigkeiten öff- net sich zwar zaghaft dem Tourismus. Referentin Ruth Strauß erlebte jedoch vor allem die Zurückstellung der Frau in der Öffentlichkeit.

Unser neues Reiseprogramm für das Jahr 2002 ist fertig, und liegt für sie in der Begegnungsstätte aus.

Der Aquarellmalen - Workshop am Sams- tag, 19. Januar 2002 wird verlegt!

StadtInfo

Amtsblatt der Stadt Aalen

Herausgeber: Stadt Aalen - Presse- und Informationsamt - Marktplatz 30, 73430 Aalen, Telefon: (0 73 61) 52-11 30, Telefax: (0 73 61) 52 19 02. Verantwortlich für den Inhalt: Oberbürgermeister Ulrich Pfeifle und Pressereferent Günter Ensle. Druck: Süddeutscher Zeitungsdruck 73430 Aalen, Bahnhofstraße 65. Erscheint wöchentlich mittwochs.

Öffentliche Bekanntmachungen

Bebauungsplan

Königer-Gelände

Aufstellung eines Bebauungsplanes zur zweiten Änderung (im westlichen Teil des Gebietes) des Bebauungsplanes Nr. 02-03/2 ("Bereich zwischen Gartenstraße und Stuttgarter Straße/Bahnlinie westlich der Fackelbrückenstraße"), Plan Nr. 02-03/4 und einer Satzung über örtliche Bauvorschriften für das Bebauungsplangebiet Plan Nr. 02-03/4 Der Gemeinderat der Stadt Aalen hat in seiner Sitzung am 29.11.2001 die Aufstellung eines Bebauungsplanes für den Bereich, der westlich an das Plangebiet Plan Nr. 02-03/3 anschließt, zur Änderung des Bebauungsplanes Nr. 02-03/2 und eine Satzung über örtliche Bauvorschriften für das Plangebiet Plan Nr. 02-03/4 beschlossen. Dabei sind die stadträumlichen, stadtgestalterischen und grünordnerischen Belange soweit wie möglich aus dem bestehenden Bebauungsplan abzuleiten. Über die allgemeinen Ziele und Zwecke der Planung werden die Bürger am **Mittwoch, 23. Januar 2002** um 18 Uhr im großen Sitzungssaal des Rathauses der Stadt Aalen, Marktplatz 30, 73430 Aalen unterrichtet. Interessierten Bürgern wird dabei Gelegenheit zur Äußerung und Erörterung gegeben. Bürgermeisteramt Aalen - Dezernat II - gez. Steinbach, Bürgermeister



Abwassersatzung

Satzung zur Änderung der Satzung über die öffentliche Abwasserbeseitigung der Stadt Aalen vom 20.12.2001

Auf Grund von § 4 der Gemeindeordnung von Baden-Württemberg in der Fassung vom 3. Oktober 1983 (GBl. S. 578, berichtigt S. 720) zuletzt geändert am 24.07.2000 (GBl. S. 582, ber. S. 698) hat der Gemeinderat der Stadt Aalen am 20.12.2001 folgende Anpassung der Abwassersatzung an den Euro beschlossen.

§ 31 Beitragsatz, Fälligkeit

(1) Der Abwasserbeitrag setzt sich wie folgt zusammen:

Teilbeträge	je m ² Grundstücks- fläche €	je m ² Geschoss- fläche €
1. für den öffentlichen Abwasserkanal	1,28	1,59
2. für das Klärwerk	0,77	0,97

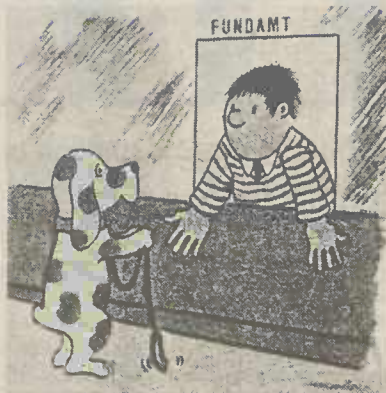
§ 39 Höhe der Abwassergebühr

(1) Die Abwassergebühr bei Einleitungen nach § 37 Abs. 1 und 2 beträgt je m³ Abwasser 1,87 Euro.

(2) Wird Abwasser in öffentliche Kanäle eingeleitet, die nicht an ein Klärwerk angeschlossen sind, beträgt die Gebühr je m³ Abwasser 0,75 Euro.

Bürgermeisteramt Aalen
gez.
Pfeifle,
Oberbürgermeister

Verloren - Gefunden



Hauskatze schwarz/weiß, Fundort: Albert-Schweizer-Straße Aalen; **Katze** grau-gegrübelt, Fundort: Hegelstraße Aalen, zu erfragen beim Tierheim Dreherhof, Telefon: 07366/5886.

Geldbeutel, Fundort: Drogeriemarkt Müller; **Brille**, Fundort: Tannenwäldle Aalen; **Fahrrad**, Fundort: Durchgang Podium; **Aktenmappe**, Fundort: Post; **Brille, Kette und Uhren**, Fundort: Limesthermen Aalen; **Ring**, Fundort: Innenstadt Aalen; **Herrenfahrrad**, Fundort: Alte Heidenheimer Straße; **Herrenarmbanduhr**, Fundort: Kinopark, Parkplatz; **Ohringe**, Fundort: Turnstraße Aalen, zu erfragen beim Fundamt Aalen, Telefon: 52-1081.

ÖPNV

Unser Tipp: Mit der Familientageskarte und dem Bus in die City. An Wochentagen ab 9 Uhr, an den Wochenenden sowie an Feiertagen ganztägig.

- Bis 5 Erwachsene; (2 Kinder < 10 Jahre zählen wie 1 Erwachsener)
- Fahrzeiten nach Fahrplan
- Im gesamten Stadtgebiet inkl. Teillorte; Preis: € 4

Aalener Hallenbad

Wir haben noch Plätze frei:

Aqua Jogging + Aqua Spaß

Anmeldung ab sofort möglich!

Informationen und Anmeldung erhalten Sie unter
Tel. 07361/952-290 oder
www.sw-aalen.de.



Zu verschenken:

Wickelkommode, ausklappbar mit Regal, gelb/weiß, Telefon 07366/3275; Wäschetrockner AEG, Telefon 07361/35572; 2 Surfbretter mit kompletter Ausrüstung, Telefon 07361/35524; Lattenrost, 1 m x 2 m, Tel. 07361/49191. Wenn auch Sie etwas zu verschenken haben, dann richten Sie Ihr Angebot bis Fr., 10 Uhr an die Stadtverwaltung Aalen, Tel. 07361/52-1130. Nur Angebote aus dem Stadtgebiet Aalen werden veröffentlicht!



Altpapiersammlungen

Straßensammlung Bauhof:

Freitag, 18. Januar 2002
Hüttfeld.
Das Altpapier ist am Abfuhrtag ab 7 Uhr windsicher verpackt und gut sichtbar am Straßenrand bereitzustellen. Kartonagen von Gewerbebetrieben werden nicht mitgenommen!

Straßensammlungen Vereine:

Samstag, 19. Januar 2002
Hofherrnweiler/ Unterrombach -
Eislaufverein Aalen
Wasseraalengen - CVJM Wasseraalengen.

Bringsammlung:

Samstag, 19. Januar 2002, 9 bis 12 Uhr,
Hofen - RKV Hofen, Dorfplatz.

Aalener Familiennachrichten



Geburten

23. Dezember 2001
Jennifer Isabella, T. d. Oliver Heinz Stahl und Manuela geb. Marek, Essingen, Schranke 25

28. Dezember 2001
Nico Fabian, S. d. Roland Friedrich Bernhörd und Andrea Leuschner, Aalen, Schafgasse 1
Marlon Nicolas Alexander, S. d. Dipl.-Betriebswirt (FH) Wolfram Höll und Monika Birgit geb. Tomm, Aalen, Elchweg 37

30. Dezember 2001
Niklas, S. d. Dipl.-Kfm. Jochen Müller und Dipl.-Kfzr. Christine geb. Abele, Heubach, Weingarthalde 30

31. Dezember 2001
Ibrahim Emre, S. d. Yilmaz Cinar und Belgin geb. Fatmaçullari, Aalen, Gerberstraße 22

1. Januar 2002
Selina, T. d. Dagmar Bauer geb. Knoch, Aalen, Reichenbacher Straße 16

2. Januar 2002
Marcel, S. d. Eugen Koch und Natalie geb. Baranova, Aalen, Neblauer Straße 66
Enis, K. d. Seljani Osmani und Merdiana Qorri, Aalen, Ulmer Straße 117

4. Januar 2002
Christina, T. d. Dipl.-Ing. (FH) Gebhard Hudelmaier und Andra geb. Weller, Mögglingen, Goethestraße 15

Maike, T. d. Johann Kirchschrager und Susanne geb. Rahm, Aalen, Auf dem Galgenberg 14

Sarah Ramona, T. d. Winfried Kurz und Andra geb. Weber, Aalen, Lange Straße 49

5. Januar 2002
Lucas, S. d. Bernd Seibold und Bianca Alexandra geb. Helmle, Aalen, Adenauerstraße 51

Celine, T. d. Heribert Krenz und Anja

geb. Mach, Aalen, August-von-Koenig-Straße 4

8. Januar 2002
Mahir Bora, S. d. Ayhan Yaban und Ayşe Gül geb. Sağlik, Aalen, Beinstraße 40
Lisa Marie, T. d. Elke Irmgard Bauhamer, Aalen, Dewanger Straße 42

Hochzeiten

5. Januar 2002
Steffen Federschmid und Anja Elke Elisabeth Rudat, Aalen, Kuckuckweg 4



Sterbefälle

Adlerstraße 69
Erich Paul Weiler, Aalen, Schumannstraße 67

Maria Hirschenauer geb. Beeler, Aalen, Ziegelstraße 175

4. Januar 2002
Maria Wilhelmine Bruder geb. Kühnle, Aalen, Hofherrnstraße 85
Luise Gertrud Rodig, Aalen, Ziegelstraße 175

7. Januar 2002
Maria Margarete Reißer, Aalen, Rohrwangstraße 2

5. Januar 2002
Ernst Bürger, Aalen, Hindemithstraße 7

Rosa Hügler geb. Schmid, Aalen, Reichenbacher Straße 10

6. Januar 2002
Alois Schimmele, Lauchheim, Bienenstraße 3
Agnes Leinmüller geb. Seibold, Aalen,

11. Januar 2002
Ernestine Hamczyk geb. Pfaff, Aalen, Paul-Reusch-Straße 28

Josef Hergesell, Aalen, Zochentalweg 17

Stress, Schokolade, Rotwein und Sex

Der Lebensstil beeinflusst die gefürchteten Kopfschmerzattacken

Auf der Suche nach dem Auslöser für heftige Migräneattacken kristallisierten sich bei einer Untersuchung einer Wiener Arbeitsgruppe die Faktoren Stress (74 Prozent), Monatsblutungen (61 Prozent), Wochenende (64 Prozent) und Rotweingenuss (45 Prozent) her-

GESUND UND FIT

aus, erklärte kürzlich die Ernährungswissenschaftlerin Birgit Junghans vom Deutschen Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik (D.I.E.T.) in Bad Aachen. Auch Sex scheint immer wieder Ursache für die heftigen Kopfschmerzen zu sein. Der zehnte Kongress der International Headache Society New York gab diese Ergebnisse bekannt. Viele Patientinnen leiden während der Pillenpause immer wieder unter heftigen Migräneattacken, die durch die Verände-

rung des Hormonspiegels begründet sind. Auch Schokolade und Käse, die nachgewiesen die Migräne auslösende Substanz Phenylethylamin enthalten, gehören auf die „schwarze Liste“ der Migränepatienten, erläuterte Junghans. Selbst Eis ist in der Lage, durch den beim Genuss entstehenden Kältereiz auf die Gefäße im Rachenraum Kopfschmerzen auszulösen, betont Sven-David Müller, Sprecher des Instituts. Daher sollten Migränepatienten auf Eis und eisgekühlte Getränke prinzipiell verzichten, rät Müller. Beim Keltern von Rotwein sind im Gegensatz zum Weißwein die Schalen und Stiele nicht entfernt. Die dadurch entstehenden Gerbstoffe rufen bei vielen Menschen Intoleranzen hervor und führen zu Kopfschmerzen. Ein weiterer Migräneverursacher sind zu niedrige Blutzuckerwerte, die durch unregelmäßige Nahrungsaufnahme mit langen Pausen ent-



Nach Aussage der International Headache Society scheint Sex immer wieder Ursache für heftige Migräneattacken zu sein.

rige Blutzuckerwerte, die durch unregelmäßige Nahrungsaufnahme mit langen Pausen ent-

stehen. Aber auch der Blutzuckerabfall nach extremer Zuckeraufnahme, der durch die vermehrte Insulinproduktion durch den zunächst steigenden Blutzuckerwert bedingt ist, führt häufig zu Kopfschmerzen. Viele kleine Mahlzeiten verhindern große Schwankungen der Blutzuckerwerte, betont Junghans. Sehen wir uns die „schwarze Liste“ nun einmal an, so stehen dort Rotwein, Schokolade, Eis, eisgekühlte Getränke und Käse. Zum Glück sind nur in seltenen Fällen gleich alle genannten Faktoren bei einem Patienten vereint, die Auslöser sind natürlich individuell unterschiedlich, so dass das Deutsche Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik jedem Patienten empfiehlt, sich selbst auf die Suche nach den für ihn kritischen Faktoren zu begeben.



Tanzen hält fit

Tanzen macht Spaß, ist nicht an eine bestimmte Jahreszeit gebunden und fördert soziale Kontakte. Beim Tanzen wird in dynamischen Bewegungsabläufen ein großer Teil der Muskulatur miteinbezogen – es ist eine Art Konditionstraining für den ganzen Körper. Die Belastung für Herz und Kreislauf hängt natürlich von den Tänzen ab. Die verschiedenen Stilrichtungen, die in Tanzschulen oder Tanzkursen der Sportvereine angeboten werden, sind vor allem auch für Ältere eine hervorragende Möglichkeit für Sport und Bewegung.