

■ Kompakt

„Minute Made“ spielen bei „Kultur am See“

**Schorndorf.** Am Freitag, 2. Juni, tritt bei „Ziegeleise live – Kultur am See“ die Gruppe „Minute Made“ auf. Von 18 Uhr an ist der Eintritt frei, „Minute Made“ sind zwischen 18.30 und 21.30 Uhr zu hören. „Minute Made“ sorgen mit Rock, Pop, Metal und Country bereits seit einigen Jahren für ausgelassene Stimmung bei den „Ziegeleise live“-Zuschauern. Die Band bietet ein ziemlich kontrastreiches Wechselspiel vieler großer Bands und Musiker wie AC/DC, Westernhagen, Rolling Stones, Kiss, Garth Brooks und viele andere mehr. Besonderen Wert bei der Auswahl der Songs legen die Jungs darauf, dass Stücke nicht schon tausendmal vorher gecovert wurden.

Mit den Landfrauen zu „Musik und Literatur“

**Schorndorf.** Der Landfrauenverein besucht am Pfingstmontag, 5. Juni, die Veranstaltung „Musik und Literatur im Kreuzgang“ im Kloster Lorch. Von 18.30 Uhr liest die aus Urbach stammende Autorin Eleonore Dehnerdt zum Reformationsjahr aus ihrer Biografie „Katharina von Bora – Die starke Frau an Luthers Seite“. Dazu spielt die schwäbische Mittelalterband „Des Geysers schwarzer Haufen“ Klänge aus dieser Zeit. Karten zu 12 Euro können direkt im Klosterladen reserviert werden unter ☎ 0 71 72/92 84 97. Anreise und Fahrgemeinschaften sind selbst zu organisieren.

Von der Sonne geblendet: Rund 4000 Euro Schaden

**Schorndorf** Durch die Sonne war die Sicht einer 81-jährigen Autofahrerin beeinträchtigt, so dass sie in der Gottlieb-Daimler-Straße einen geparkten Pkw übersah. Sie schrammte beim Vorbeifahren gegen 14 Uhr mit ihrem Ford Ka den Pkw Mazda einer 56-jährigen Autofahrerin. Der Gesamtschaden beläuft auf etwa 4000 Euro.

Fassade des Gemeindehauses besudelt

**Schorndorf-Weiler.** Unbekannte besprühten im Laufe des Montags die Wand des evangelischen Gemeindehauses in der Pfarrstraße mit einem Schriftzug. Die Tat wurde am Nachmittag gegen 16 Uhr festgestellt. Hinweise auf die Verursacher nimmt die Polizei unter Telefon 0 71 81/20 40 entgegen.

ACK-Gottesdienst in der Heilig-Geist-Kirche

**Schorndorf.** Auch im Gedenkjahr an 500 Jahre Reformation lädt die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Schorndorf (ACK) ein zum schon traditionellen gemeinsamen Gottesdienst. Dieser findet am Pfingstmontag, 5. Juni, um 10.30 Uhr in der Heilig-Geist-Kirche statt.

Vereine / Organisationen

- 1948/49er Schorndorf:** 19 Uhr, „SC-Treff“ Urbach, Stammstisch.
- DRK-Gymnastik für Ältere:** 14.50 Uhr, Albert-Schweitzer-Turnhalle.
- Karl-Wahl-Begegnungsstätte:** 14-17 Uhr, geöffnet für Jung und Alt, ☎ 58 74.
- ADFC Fahrrad-Tour:** 20 km, Treffen, 16 Uhr, Brunnen Oberer Marktplatz (nur bei trockenem Wetter).
- Selbsthilfegruppe pflegender Angehöriger, Nachbarschaftshelfer und Pflegekräfte:** Treffen, 19 Uhr, Cafeteria Mühlbachhaus, Bismarckstraße 11.
- Landfrauen:** 20 Uhr, präventive Gymnastik, Turnhalle Albert-Schweitzer-Schule.
- Pop-Up-Frauenchor:** Probe im Karlsstift, 20 Uhr.
- Schachverein:** 18.45 Uhr, Jugendtraining, 20 Uhr, Spielabend, Karl-Wahl-Begegnungsstätte.
- Rheuma-Liga:** 17 und 18 Uhr, Gymnastik, VHS-Saal, Info ☎ 0 71 81 / 93 21 84 Annemarie Heim.
- CVJM Schorndorf:** 17.30-19 Uhr, Pauluskirche, Jungschar „Paulus“ für Mädchen und Jungen von acht bis zwölf Jahre; 18.30-20 Uhr, CVJM Jugendhaus, Kirchplatz 11, Mädchengruppe „Royals“ für Mädchen von 11 bis 15 Jahr; 19.30 Uhr, Martin-Luther-Haus, Gospelchor „Chocolate“ Probeabend; 20 Uhr, CVJM Jugendhaus, Posau-nenchor Probeabend.
- SV-Gemeindezentrum, Gmünder Str. 70:** 14.30 Uhr, Treffpunkt Lebenszeit (Senioren); 17.30 Uhr „Youngstars“-Jungsgruppe (9-12 Jahre).

Impressum

**Schorndorfer Nachrichten**  
Oberer Marktplatz 4, 73614 Schorndorf,  
Telefon 0 71 81/92 75 -0, Fax 92 75 -30 (Geschäftsstelle),  
Telefon 92 75 -20, Fax 92 75 -60 (Redaktion),  
www.schorndorfer-nachrichten.de  
**Verlag:** Zeitungsverlag GmbH & Co Waiblingen KG  
**Druck:** Im Druckhaus Waiblingen, Albrecht-Villingers Str. 10, 71332 Waiblingen. Wir verwenden Recycling-Papier.  
**Redaktion allgemeiner Teil:**  
Dr. Christoph Heisinger, Stuttgarter Nachrichten,  
Pflainger Straße 150, 70567 Stuttgart (Möhringen),  
Telefon 07 117 20 50

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
MATHIAS ELLWANGER

Schorndorf.

Zigaretten stehen für Freiheit, Genuss und Savoir-vivre. Das will uns zumindest die Tabakindustrie weismachen. Doch in Wirklichkeit sind sie teuer, ungesund und machen abhängig wie kaum ein zweiter Suchtstoff. Dr. Matthias Wilke vom Kreisdiakonieverband gibt Tipps für ein rauchfreies Leben.

Mark Twain hielt die Zigarette für das vollendete Urbild des Genusses, denn „sie ist köstlich und lässt uns unbefriedigt“. Raucher sind sehr gut darin, ihre Sucht zu romantisieren. Dabei haben wissenschaftliche Studien längst belegt, dass Zigaretten ein ähnliches Abhängigkeitspotenzial haben wie Heroin oder Kokain. „Es ist schwerer, mit dem Rauchen aufzuhören, als mit dem Trinken“, sagt auch Matthias Wilke. Weil es rund um die Uhr verfügbar sei, selbst schwer Süchtige auf hohem Niveau sozial funktionieren – und die Gesellschaft damit einen legeren Umgang pflege. Wenn jemand drei Schachteln am Tag rauche, werde das meist achselzuckend hingenommen. Nur wenige würden die Person für einen Suchtkranken halten. Rauchen gelte höchstens als ungesundes Laster.

Von allen schlechten Gewohnheiten ist das Rauchen die überflüssigste

Der Leiter der Suchtberatungs- und -behandlungsstelle will aber beileibe niemandem das Rauchen verbieten. Wilke ist kein Verbots-Befürworter. Und auch von Zeigefinger-Didaktik hält er nicht viel. Aber seine Sicht auf die Zigarette ist ziemlich klar: „Von allen schlechten Gewohnheiten ist das Rauchen die überflüssigste.“ Wer also davon loskommen möchte, ist bei dem gelernten Sportwissenschaftler, der auch schon als Manager, Lehrer und Krimi-Autor tätig war, an der richtigen Stelle. Der Kreisdiakonieverband bietet Raucherentwöhnungstrainings an, die einen erfolgreichen Ausstieg in sechs Schritten versprechen. Ein Programm, das vom Heidelberger Krebszentrum entwickelt wurde und von den Krankenkassen unterstützt wird. Der aktuelle Kurs geht heute zu Ende, nach den Sommerferien ist ein weiterer geplant. Doch die Nachfrage sei bisher eher bescheiden. In der Suchtberatung friste die

Jugendliche rauchen immer seltener

- Die Anzahl rauchender Jugendlicher ist laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung auf **einem historischen Tiefstand**.
- Während im 2001 noch 27,5 Prozent der **unter 18-Jährigen** rauchten, waren es im Jahr 2015 gerade mal noch **7,8 Prozent**. (Neuere Zahlen hat die Behörde noch nicht erhoben.) Mädchen wie Jungen greifen seltener zur Zigarette.
- Der Anteil der Jugendlichen, die **noch**

Rauchend sich selbst betrügen

Zum Weltnichtrauchertag: Warum es so schwer ist, mit der Qualmerei aufzuhören – und wie man es dennoch schaffen kann



„Es ist schwerer, mit dem Rauchen aufzuhören, als mit dem Trinken“, sagt Dr. Matthias Wilke vom Kreisdiakonieverband.

Bild: Habermann

Rauchentwöhnung ohnehin ein stiefmütterliches Dasein. Noch immer würden viele das mit sich selber ausmachen. Dabei habe es sich in der Suchthilfe bewährt, Gruppen zu bilden – um Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu motivieren und Alternativen aufzuzeigen. „Entscheidend ist, dass man in der Gruppe niemandem etwas vormachen kann und damit das System an Lügen und Selbstbetrug aufdeckt.“

Gehirn umpolen, neu sortieren und nachhaltigen Lebensstil entwickeln

Ich kann jederzeit damit aufhören ... Helmut Schmidt wurde doch auch steinalt und hat gequalmt wie ein Ofenrohr ... Die Zigarette verkörpert ein Stück Freiheit ... Unter Rauchern ist es viel geselliger ... Ich bin

doch voll leistungsfähig, obwohl ich rauche ... Argumente, um sich die Sucht schönzureden, sind in der Regel schnell bei der Hand. Das Geheimnis einer erfolgreichen Suchttherapie sei darum auch nicht das Aufhören alleine. Entscheidend sei es vielmehr, sein Gehirn umzupolen, sich neu zu sortieren und einen nachhaltigen Lebensstil zu entwickeln. Wer die Sechs-Schritt-Methode befolgt, muss darum auch nicht sofort mit dem Qualmen aufhören. Die Teilnehmer sollen ihre Vorräte zunächst wegbrauchen, ihr Rauchverhalten dokumentieren (wo, wann, wie viel und unter welchen Rahmenbedingungen) und damit das eigene Leben spiegeln und reflektieren. „Denn jeder Raucher ist in seinem Suchtverhalten anders.“ Sind die Vorräte aufgebraucht, bekommen die Teilnehmer Nikotinpflaster oder -kaugummi. Die Rauchentwöhnung muss aber nicht gleichzeitig mit der Nikotinentwöhnung stattfinden. „Beides zusammen ist echt Hardcore. Es ist besser, das zu entkoppeln“, findet Wilke. Und schließlich sei das Rauchen selbst mit seinen bis zu 4000 giftigen Stoffen das eigentlich Gefährliche. Nikotin mache zwar süchtig, werde aber erst beim Verbrennen in der Zigarette so richtig schädlich.

Dann erst kann die eigentliche Arbeit beginnen. Und die besteht im Kern darin, Verhaltensweisen zu entwickeln, um die vermeintlichen Vorzüge des Suchtmittels auszugleichen. Denn „beim Rauchen ergibt sich ein ganzer Blumenstrauß an Wahrnehmungen – und wenn die weg sind, sind die weg.“ Nikotin wirke stimulierend. Der Stoff setze am Belohnungssystem des Gehirns an und

schütte Neurotransmitter wie Acetylcholin, Dopamin und Serotonin aus. Raucher bekommen sich also mit jedem Zug. Diese Sucht-Fälle gelte es zu durchbrechen.

Den größten Kick geben nicht die Zigaretten, sondern soziale Taten

Dopamin werde nämlich auch beim Sport, Sex, Essen, Musikhören und gemeinsamen Lachen produziert – oder dann, wenn Menschen soziale Taten vollbringen. Kern aller menschlichen Motivation sei es, Anerkennung, Wertschätzung, Zuneigung oder Zuwendung zu finden. „Den höchsten Kick hat man nicht, wenn man sich eine Flube anzündet, sondern seine Rolle als soziales Wesen gefunden hat“, sagt Wilke. „Wenn man sich das verbaut, indem man sein Dopamin ständig rauf- und runterjagt, dann entgeht einem was.“ Und das ist dann auch der Kern der Therapie: Zu begreifen, dass man nichts verliert durch den Entzug, sondern vielmehr Freiheit gewinnt.

Info

Die Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle, Arnoldstraße 5, ist erreichbar unter ☎ 0 71 81/92 98 31, Mo. bis Fr.: 9-12 Uhr, Mo. 14-16 Uhr und Fr.: 13-15 Uhr. Offene Sprechstunde für Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahre ist Mo. von 14 bis 15.30 Uhr und Di. von 15 bis 16.30 Uhr. Kurzprechstunde für Erwachsene ab 27 Jahre (nach Anmeldung) Mo. von 15.30 bis 17 Uhr. E-Mail-Adresse: psb-sd@kdv-rmk.de

Heute in Schorndorf

- Musik-/Tanzvereinigung:** 18 Uhr, Vereinsheim Lortzingstraße 44/1, Probe Orchester/Vororchester.
- SG-Sportabzeichenabnahme:** Treffpunkt hinter Tuscaloosa-Kreisel Richtung Winterbach: Disziplin 200 m Radfahren (Schnelligkeit); 20 km Radfahren bzw. 7,5 km Nordic Walking (Ausdauer).
- Schorndorfer Bündnis für Familien:** Kontakt: Sabine Keck ☎ 0 71 81 / 9 90 12 03; Mail: schorndorferbuenndnis@web.de
- Stadtteile**
- Miedelsbach:** TSV Fitness-/Skigymnastik für Frauen und Männer, 20.30 Uhr, Tannbachhalle.
- Oberberken:** Ortschaftsratsitzung, 19.30 Uhr, Stadteilrathaus.
- Weiler:** TV Weiler/Fitness & Gesundheit: Fit mit gesundem Rücken, 19.30-20 Uhr, Aerobic, 20.30-22 Uhr, Bronnbachhalle.
- Weiler:** Chor Sotto Voce, 19.30 Uhr Probe, Vereinsraum Bronnbachhalle.
- Familienzentrum**
- Arnold-Galerie - Karlstraße 19:** Begleitmobil des Vereins „Gute Nachbarschaft im Mühlenviertel“: 8.30-11.30 Uhr, Montag bis Freitag mindestens einen Werktag vor Bedarf, ☎ 0 71 81 / 8 87 72 67.
- Begegnungscafé:** 2. OG, 9-12 und 14-16.30 Uhr. **Strickcafé:** 14.30-17 Uhr, ☎ 0 71 81 / 88 77 19.

- „5 Esslinger“: 9.30 Uhr, Hof Familienzentrum, Bewegungsangebot für Senioren und Seniorinnen mit und ohne Einschränkung (keine Anmeldung erforderlich); Info ☎ 0 71 81 / 88 77 19.
- Kreisjugendamt:** 11-13 Uhr, offene Sprechstunde (ohne Anmeldung).
- Kinderschutzbund:** Geschäftsstelle: 9.30-11.30 Uhr, ☎ 88 77 17 (außerhalb dieser Zeit Anrufbeantworter, geschaltet); anonymes Kinder-/Jugend-Sorgetel. 08 00 / 1 11 03 33; Elterntel. 08 00 / 1 11 05 50; Wellcome ☎ 0 71 81 / 88 77-16.
- Pfiffikus-Kleiderladen,** Erdgeschoss: 9-12 Uhr und 14.30-17 Uhr, (Warenannahme 14.30-16 Uhr), ☎ 88 77 10.
- Tageselternverein Schorndorf und Umgebung:** Sprechzeiten, 16.30-18.30 Uhr (außerhalb der Sprechzeiten AB geschaltet). ☎ 071 81 / 88 77 20; E-Mail: info@tev-schorndorf.de
- Diakonie Stetten:** 9-12 Uhr, ☎ 0 71 81 / 88 77 07.
- Frauenhaus:** Terminvereinbarung ☎ 0 71 81 / 6 16 14.
- Kreisdiakonieverband,** Info/Termine: ☎ 0 71 81 / 9 20 98 25.
- Erlacher Höhe „Mensch Arbeit Perspektive“:** Kontakt ☎ 0 71 81 / 60 59-170 oder -171.

Öffentliche Einrichtungen

- Keplerschule,** Rainbrunnenstraße 22: Mensa, 10-12 Uhr, Migrantenelternkurs für fremdsprachige Eltern zum Thema: „Wie funktioniert die

- Grundschule?“
- Stadtbücherei,** Augustenstr. 4: 14-19 Uhr. – **Vorlesestunde** für Kinder von fünf bis sieben Jahre, 15 Uhr.
- Jugendzentrum Hammerschlag:** 16-22.30 Uhr.

Bäder

- Oskar-Frech-Seebad,** Lortzingstraße 56: Ziegelei Seebad: 9-20 Uhr, bei 25°C und sonniger Wetterlage 9-21 Uhr; Erlebnisbad: 6.30-21 Uhr (Kassenschluss 20 Uhr); Sauna (gemischt), 9-22 Uhr; Massage, 10-21 Uhr.

Notfalldienst Ärzte

- Rems-Murr-Klinik Schorndorf, Schlichtener Straße 105: Zentrale Rufnummer 116 117 und/oder Praxisnummer 0 71 81 / 9 93 03 30. Montag bis Freitag 18 bis 23 Uhr.

Nachtdienst-Apotheke

- Dr. Palm'sche Apotheke Schorndorf,** Marktplatz 2, Schorndorf, ☎ 0 71 81 / 50 08.

Kultur

- Q Galerie für Kunst Schorndorf,** Karlstr. 19: Ausstellung „In Stein und Stahl“ von Jo Kley und Manuela Tirlir, 15-18 Uhr.
- Stadtmuseum,** Kirchplatz 7-9: Sonderausstellung zur Reformation „Aufbruch in eine neue Welt“, geöffnet 10-12 Uhr und 14-17 Uhr.

- Gottlieb Daimler Geburtshaus,** Höllgasse 7: 14-17.30 Uhr.
- Manufaktur:** Kino Kleine Fluchten: „Die versunkene Stadt Z“, 20 Uhr; Club-Kneipe, 18-24 Uhr.
- Karlsstift,** Burgstraße 36: Ausstellung der „Künstlergruppe im Röhm, 9-18 Uhr.

Sozialdienste

- Tafelladen,** Grabenstraße 28: geöffnet 13-17 Uhr.
- Hospizdienst:** Begleitung Schwerstkranker, Sterbender und ihrer Angehörigen, ambulanter Hospizdienst 0 71 91 / 34 41 94-0 (zentrale Koordination); ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Pustebäume 0 71 91 / 34 41 94-0; kostenlose Beratung zur Patientenverfügung 0 71 81 / 9 78 82-12.
- Kreisdiakonieverband Rems Murr-Kreis Schorndorf, Arnoldstraße 5:** **Psychosoziale Beratungs- / Behandlungsstelle für Suchtgefährdete/Sucht Kranke:** 9-12 Uhr und 14-16 Uhr, ☎ 0 71 81 / 92 98 31. – **Paar-, Familien-, Lebens-, Sozial-, Kurberatung:** 9-12 Uhr und 14-16 Uhr, ☎ 0 71 81 / 92 98 25.
- Selbsthilfegruppe für Beziehungsabhängige „CODA“:** 19.45-21.15 Uhr, Pauluskirche, Schornbacher Weg, ☎ 0 71 81 / 67 29 96.
- Awo Sozialstationen Rems-Murr GmbH,** Wiesenstr. 20: Krankenpflege, Nachbarschaftshilfe, Familienpflege, Essen auf Pädern, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte, ☎ 92 94 93, E-Mail: sozialstation@awo-remmurr.de

**ZVW-Redaktion**  
**Chefredaktion:** Frank Nipkau (nip), Stellvertreter: Hans Pöschko (hap), Christine Tantschinez (cta).  
**Sekretariat/Serviceeile:** Elke Neher, Cornelia Reinhardt.  
**Lokalredaktion Schorndorf/Welzheim:** Leitung: Hans Pöschko (hap), Blattmacher: Michael Städele (mik), Lokalreporter: Standort Schorndorf: Mathias Ellwanger (mel), Michaela Kölbl (miko), Reinhold Manz (mza), Barbara Pienek (nek), Nadine Zühr (nz), Standort Welzheim: Christian Siekmann (sie), Rainer Stütz (stü).  
**Rems-Murr-Rundschau:** Leitung: Martin Winterling (wtg); Blattmacher: Nils Graefe (ngr); Reporter: Dr. Pia Eckstein (pia), Jörg Nolle (no), Peter Schraep (pes), Andrea Wüstholtz (awus).  
**Rems-Murr-Sport:** Leitung: Gisbert Niederführ (gni); Redakteure: Mathias Schwardt (sch), Thomas Wagner (twa).

**Online:** Leitung: Christine Tantschinez (cta), verantwortliche Redakteurin: Anne-Katrin Walz (aks), Redakteurin: Ramona Adolf (rad), Volontäre: Sarah Utz (utz), Leonie Kuhn (leo), Videoschnitt: Joachim Mogck.  
**Bildredaktion:** Leitung: Benjamin Büttner, Redakteure: Gabriel Habermann, Gaby Schneider, Hardy Zürn, Volontärin: Alexandra Palmizi.  
**E-Mail-Adressen der Redaktion:** Lokalredaktion: schorndorf@zvw.de, welzheim@zvw.de; Rems-Murr-Rundschau: kreis@zvw.de; Rems-Murr-Sport: sport@zvw.de; Fotoredaktion: foto@zvw.de; Online-Redaktion: online@zvw.de; Serviceeile: service@zvw.de

**Vertrieb**  
ZVW Zeitungsvertrieb Rems-Murr GmbH, Albrecht-Villingers-Str. 10, 71332 Waiblingen. Der monat. Bezugspreis, inkl. Beilage rvt, beträgt durch Zusteller 36,50 €, Postbezug 39,50 €, inkl. 7 % Mwst. Bei Bezugsunterbrechung wird das Bezugsgehalt ab dem 8. Erscheinungstag (Sonntage ausgenommen) erstattet. Abbestellungen müssen bis zum 5. eines Monats schriftl. zum Monatsende erfolgen. Bei Nichtbelieferung im Fall höherer Gewalt, Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) bestehen keine Entschädigungsansprüche gegen den Verlag. Urlaubsnachsendung: Zzgl. Porto in Dtl. 1,50 € (Europa 3,50 €). Bei Nachsendungen kann der Verlag keine Gewähr für eine pünktliche Zustellung übernehmen.

**Aboservice**  
Telefon 0 71 51/566-444, Fax 0 71 51/566-403, E-Mail: aboservice@zvw.de  
**Anzeigen**  
Verantwortlich: Udo Kretschmer. Es gilt die Preisliste Nr. 50 vom 1.1.2017. Beilagentexte und PR: Stephanie Wolf (verantwortlich). Telefon 0 71 51/566-411, Fax 0 71 51/566-400  
**E-Mail-Anzeigen:** anzeigen@zvw.de  
**Beilagen**  
Unserer heutigen Ausgabe (außer Postvertriebsstücken) liegen Werberprospekte der Firmen Bantel, Rieger, Sport Flöss und Denn's Biomarkt Schorndorf bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.