

Sie hat jeden Tag gut lachen

Am 2. Mai ist Weltlachtag, und Heike Schleidt aus Hoffeld weiß, warum es sich lohnt, nicht nur da die Mundwinkel hochzuziehen. Sie ist zertifizierte Lach-Yoga-Leiterin. Von Caroline Holowiecki

Heike Schleidt lacht. Strahlend steht sie in ihrem Garten, reißt die Arme hoch und ballt mit einem lauten „Yes!“ die Fäuste, dann klatscht sie begeistert in die Hände und ruft: „Prima!“ Einfach so. Niemand hat ihr eine gute Nachricht überbracht, es ist auch nichts Lustiges oder Aufregendes passiert. Heike Schleidt lacht, weil sie überzeugt davon ist, dass es ihr guttut. Die Frau aus Hoffeld ist Mitglied im europäischen Berufsverband für Lach-Yoga und Humortraining. Sie hat eine Ausbildung zur zertifizierten Lach-Yoga-Leiterin absolviert und sich jüngst mit ihrer Firma Lach-and-Fit selbstständig gemacht. Ihr Motto: Lachen hält fit, und wer fit ist, hat mehr zu lachen.

Das alles ist keine Eigenerfindung. Lach-Yoga, das gibt es wirklich. Die Ursprünge stammen aus Indien. Das Training ist ein Mix aus Atem-, Dehnungs-, Meditations-, Konzentrations- und Entspannungsübungen, gespickt mit spielerischen Einheiten, die zum Lachen animieren sollen. Die Idee: Was zunächst willentlich und grundlos passiert, soll bald in ein authentisches Gelächter münden.

„Lachen hält fit, und wer fit ist, hat mehr zu lachen.“

Heike Schleidt, Lach-Yoga-Lehrerin

Warum das alles? Wegen des positiven Effekts auf Körper und Geist. Wer lächelt, kichert und sich kugelt, fühlt sich besser. Die Gelotologie, also die Lachforschung, geht davon aus, dass entzündungshemmende und schmerzstillende Glückshormone freigesetzt und Stresshormone abgebaut werden. Die Atmung und die Durchblutung werden angeregt, ebenso das Immunsystem, Muskeln lockern sich.



Heike Schleidt aus Hoffeld ist eine Vertreterin des europäischen Berufsverbands für Lach-Yoga und Humortraining. Foto: Caroline Holowiecki

Bei einem herzlichen Lachanfall ist der ganze Körper in Wallung; Dinge, die sich etwa Klinik-Clowns zunutze machen.

Heike Schleidt ist von Haus aus eigentlich Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin. Hauptberuflich ist sie im Marketingbereich tätig, nebenbei gibt sie Fitnesskurse beim SV Hoffeld. In einer persönlichen Krise habe sie sich dem Lach-Yoga zugewandt – und Effekte festgestellt. „Ich ruhe mehr in mir“, sagt die Mutter zweier Söhne. Auch könne sie besser mit stressigen Situationen umgehen. „Ich lache dann absichtlich, obwohl mir gar nicht danach zumute ist“, erklärt sie. Bei den Übungen gehe es nicht um Albernheiten, sondern um positive Energie und um Achtsamkeit, um Gemeinschaftserlebnisse, darum, „das Gedankenkarussell auszuschalten“, und auch um Selbstbestätigung. „Wann lobt man sich mal im Alltag?“

Ihre Erkenntnisse lässt sie einerseits in ihre Fitnesskurse einfließen, denn „ich finde, dass es wahnsinnig gut zum Sport passt“. Außerdem richtet Heike Schleidt spezielle Lach-Wellness und -Yoga-Kurse aus. Momentan findet alles online statt, aber sobald die Pandemie es zulässt, soll es raus in die Natur gehen, an den Riedsee oder ins Grüne zum sogenannten Waldbaden. „Ich bin sowieso eine Draußenfanatikerin“, sagt die 49-Jährige.

Am 2. Mai ist der Weltlachtag. Heike Schleidt wird sich am Programm des Lachverbands mit einem morgendlichen „On The Beach“-Zoom-Kurs beteiligen. Los geht es um 9 Uhr. Bis dahin wird sie aber schon mehrfach gelacht haben. Einfach nur für sich selbst. Sie betont: „Morgens nach dem Aufwachen, egal, wie lang die Liste ist, ziehe ich erst mal die Mundwinkel hoch.“

➔ Weitere Infos: www.lach-and-fit.de, www.lachverband.org

Bonlanden

Alkoholisierter Mann verursacht Unfall

Ein Sachschaden von insgesamt etwa 6000 Euro ist bei einem Verkehrsunfall am Freitag in Filderstadt-Bonlanden entstanden. Gegen 14 Uhr war ein 45 Jahre alter Audi-Fahrer auf dem Böhmerwaldweg unterwegs. Die 54-jährige Fahrerinnen eines BMW fuhr zur selben Zeit unmittelbar hinter dem Audi. Am Ende der Sackgasse stoppte der Audi-Fahrer sein Fahrzeug und fuhr plötzlich rückwärts, woraufhin es zu einer Kollision zwischen den beiden Fahrzeugen kam. Im Rahmen der Unfallaufnahme stellten die Polizeibeamten bei dem Audi-Fahrer eine deutliche Alkoholisierung fest. Ein vor Ort durchgeführter Alco-Test ergab einen Wert von über drei Promille. Dem 45-jährigen Fahrzeuglenker wurde im weiteren Verlauf eine Blutprobe entnommen, zudem wurde sein Führerschein beschlagnahmt. red

Plattenhardt

Gas- und Bremspedal verwechselt

Insgesamt drei Fahrzeuge sind bei einem Verkehrsunfall am vergangenen Freitag in Filderstadt-Plattenhardt beschädigt worden. Kurz vor 10 Uhr verwechselte ein 81 Jahre alter Verkehrsteilnehmer beim Einparken auf einem Parkplatz an der Jacob-Brodbeck-Straße das Gas- mit dem Bremspedal. Hierbei kollidierte die Mercedes A-Klasse des Seniors zunächst mit einem parkend abgestellten Porsche Boxster, wobei dieser auf einen ebenfalls geparkten Nissan Navara geschoben wurde.

Am Mercedes des Unfallverursachers entstand ein Sachschaden von etwa 2000 Euro. Bei dem beschädigten Porsche beträgt die Höhe des entstandenen Sachschadens etwa 10000 Euro, bei dem Nissan wird der finanzielle Schaden auf circa 1500 Euro geschätzt. red

Stuttgart/Filder

Online-Kurs für Bevollmächtigte

Am Mittwoch, 28. April, um 18.30 Uhr, bieten der Betreuungsverein Stuttgart-Filder und der Evangelische Betreuungsverein Stuttgart den ersten von drei Abendterminen für einen Online-Einführungskurs für ehrenamtliche rechtliche Betreuer und Bevollmächtigte an. Der Kurs ist für Leute, die für andere Menschen die rechtliche Verantwortung übernehmen wollen oder schon übernommen haben. Es werden die Grundkenntnisse zur Führung einer rechtlichen Betreuung oder Vollmacht vermittelt. Die zwei weiteren Termine werden an diesem Abend vereinbart. Der Kurs ist kostenlos. Anmeldung und weitere Informationen bei den Herren Scharna, Telefon 0711/2349687, oder Kuntschik, Telefon 0711/78239251. red

Leinfelden

Mann verletzt sich bei einer Verpuffung

Auf dem Firmengelände eines Technologie-Unternehmens an der Max-Lang-Straße in Leinfelden ist am vergangenen Freitagabend ein 31-jähriger Mann leicht verletzt worden. Nach bisherigem Ermittlungsstand kam es beim Öffnen einer Wärmebehandlungsanlage zu einer Verpuffung, wodurch sich der Mann leichte Verbrennungen im Gesicht zuzog. Der 31-Jährige wurde mit dem Rettungsdienst ins Marienhospital nach Stuttgart gebracht. Warum es zu der Verpuffung kam, ist nach Angaben der Polizei derzeit noch unklar. Die Ermittlungen hierzu dauern noch an. red

Sillenbuch

Belange der Radler sollen geprüft werden

Die CDU-Fraktion im Sillenbacher Bezirksbeirat hat in einem Antrag die Stadtverwaltung und gegebenenfalls auch das Regierungspräsidium aufgefordert, sich der Verkehrsführung für Radfahrer an der Kreuzung der Mittleren Filderstraße mit der Birkacher beziehungsweise der Riedenberger Straße zu widmen. Dort wurde vor nicht allzu langer Zeit die Ampel umgebaut. Die Belange der Radler seien dabei zu wenig berücksichtigt worden, so das Urteil der Sillenbacher CDU. Die restlichen Fraktionen haben dem Antrag jüngst einhellig zugestimmt. car

Oelschlägerstraße in Sillenbuch: Stadt bittet Anlieger zur Kasse

Der Kanal muss saniert werden. Dabei wird auch ein Teil der Straße ausgebaut. Das wird für die Anwohner teuer. Von Caroline Holowiecki



Die Stadt will die Kanalsanierung mit Erschließungsarbeiten im hinteren, abschüssigen Teil der Straße verbinden. Foto: Holowiecki

In Stuttgart-Sillenbuch stehen Bauarbeiten an. Der Kanal unter der Oelschlägerstraße muss dringend saniert werden, wurde in der jüngsten Sitzung des Bezirksbeirats bekannt. Betroffen ist der Teil zwischen den Einmündungen in die Cornelius- und die Eduard-Steinle-Straße. Durch diese Baumaßnahme werden große Teile der Straße beansprucht, erklärte Christopher Schmid vom Tiefbauamt, und wenn man schon dabei ist, will man Synergien nutzen und ein Teilstück ausbauen und verbreitern. Von der „bebauungsplanmäßigen Herstellung“ zwischen dem Baumgartenweg und der Eduard-Steinle-Straße war in der Sitzung die Rede. Das ist der letzte, schmale und abschüssige Teil der Oelschlägerstraße.

Derzeit wird die Entwurfsplanung erstellt. Die Arbeiten sollen voraussichtlich Ende dieses Jahres beginnen und sich bis

in den Sommer 2022 ziehen. Das Ganze wird für die Anwohner nicht nur umständlich, sondern für manche auch teuer. „Wichtig ist, dass die Anlieger auch mit Erschließungsbeiträgen rechnen müssen“, sagte Christopher Schmid in der Sitzung. Nach dem Kommunalabgabengesetz müssen einmalige Beiträge erhoben werden, wenn ein Grundstück durch den Bau einer Straße erstmals Erschließungsvorteile erhält. Der letzte Teil der Oelschlägerstraße ist eine Altstraße. Sprich: Da sie bislang nicht bebauungsplanmäßig ausgebaut wurde, haben die Anwohner dort noch nichts gezahlt. Die Höhe der Kosten sei aktuell unbekannt und werde vom Stadtmessungsamt berechnet, aber „sobald sie feststeht, gehen wir auf die Anlieger zu“, sagte Christopher Schmid.

Die Bezirksbeiräte erinnerten in diesem Zusammenhang an eine etwa zehn

Jahre alte Planung: die Umgestaltung des Kreuzungsbereichs Eduard-Steinle-Straße, In der Werre und Fridinger Straße. Seinerzeit war es darum gegangen, die Ecke neu zu ordnen und bessere Querungsmöglichkeiten für Fußgänger zu schaffen. Passiert ist bislang nichts. „Ich fände es schön, wenn der Plan ganzheitlich umgesetzt würde“, sagte Philipp Kordowich (CDU), und auch Ulrich Storz (SPD) betonte, dass dieser Teil zwingend in die Arbeiten an der Oelschlägerstraße einbezogen werden sollte, wenn sich Synergien ergeben. „Das ist ein offizieller Schulweg, aber momentan ist dieser Bereich alles andere als kindgerecht“, mahnte Storz.

Laut Christopher Schmid hat die Stadt auch diesen Bereich auf dem Schirm, zeitlich und finanziell könnte es aus seiner Sicht allerdings schwierig werden, alles in einem Rutsch zu machen. Vielmehr hoffe er, dass sich die Arbeiten an der fraglichen Kreuzung in den Jahren 2022 oder 2023 anschließen könnten, „das wäre auch mein Ziel“, sagte Schmid.

Frischlucht in jedem Klassenzimmer – ganz ohne Lüften

Die Leinfelder Schönbuschschule wird Schritt für Schritt saniert. Eine neue Lüftungsanlage bringt gerade jetzt Vorteile. Von Natalie Kanter

Lange Zeit galt die Leinfelder Schönbuschschule als Energieschleuder. Die Nachtspeicher-Heizkörper ließen sich nicht richtig regulieren. Kinder und Lehrer saßen auch im Winter im T-Shirt an den Schulbänken, in den Räumen lagen uralte Teppichböden. Bei Starkregen tropfte es in ein Klassenzimmer hinein. Seit Herbst 2020 nun wandelt sich das Gebäude Stück für Stück in ein Schulgebäude, das sich sehen lassen kann.

Die Schule wird in vier Bauabschnitten saniert, „der erste Bauabschnitt ist fertig, der zweite ist gerade am laufen“, sagt Tanja Arnold, Leiterin des städtischen Hochbauamtes. Sichtbeton verschwindet hinter einer freundlichen Fassade. Die recht kleinen Fenster wurden gegen fast deckenhohes Fenster ausgetauscht, die viel Tageslicht ins Innere lassen. Im Schulhof steht ein Container, der Platz für zwei bis drei Klassen bietet. Dahin ziehen die Schüler, solange ihre Räume saniert werden. „Das große Ziel war, die Klassenzimmer deutlich freundlicher zu gestalten“, sagt Arnold. Ein Blendschutz an der Nordseite

des Gebäudes „wird der Annahme gerecht, dass auch in Grundschulen das digitale Arbeiten immer wichtiger wird“, ergänzt Baubürgermeisterin Eva Noller.

Eine neue Heizzentrale wurde bereits errichtet. Das Gebäude wird nun mit Gas und zwei Luftwärmepumpen versorgt. Die Lüftung und Wärmeerzeugung ist kombiniert. Die Geräte sind in der Fassade integriert, die aufgrund einer Holzverschalung von außen nicht sichtbar sind. Die Lüftung kann für jeden Raum extra erfolgen und auch nur mit Frischluft bedient werden, „was gerade in der Corona-Zeit von großen Vorteil ist“, sagt Arnold. Die Fenster zum Lüften aufzureißen, sei dann künftig nicht mehr nötig. Auch auf Luftfilteranlagen oder CO₂-Messgeräte könne man verzichten. „Nach dem Umbau ist man hier auf der sicheren Seite“, sagt sie.

Die Beleuchtung wird auf LED-Lampen umgestellt. Einen zweiten Rettungsweg für alle Klassenzimmer, den es bisher noch nicht gab, wird erstellt. Am Schluss wird noch das Dach gemacht. Dorthin kommt dann eine Fotovoltaik-Anlage der

Stadtwerke. Der eigentliche Plan war, die lauten Abbrucharbeiten jeweils in den Ferien zu machen. Aufgrund der coronabedingten Schulschließungen könne man manches vorziehen. Bis September 2022 soll die Schule fertig saniert sein.

Die Stadt wird 5,8 Millionen Euro dafür ausgeben müssen. „Noch bewegen wir uns im Kostenrahmen und im Zeitplan“,

sagt Arnold. „Ich bin mir sicher, dass diese Sanierung bleibt, die unter den Kosten eines Neubaus liegt“, ergänzt Eva Noller. Die Nachhaltigkeit spiele hier ebenfalls eine große Rolle. Große Teile der Stahl-Beton-Konstruktion – und damit Materialien, die bei der Herstellung viel CO₂ binden, bleiben erhalten, erklärt die Bürgermeisterin.



Blick in ein neues Klassenzimmer der Schönbuschschule: Große Fenster lassen viel Tageslicht hinein, die Nachtspeicheröfen sind verschwunden. Foto: Stadt L.-E./Günter Bergmann (2)