

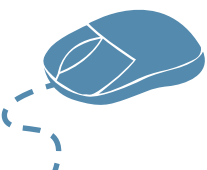
Kornwestheimer STADTANZEIGER

Übrigens: Uns gibt es auch online!

Interessantes, Regionales, Kulturelles, Sportliches und Aktuelles aus Kornwestheim und dem Kreis Ludwigsburg finden Sie auch bequem von daheim oder unterwegs aus auf

www.kornwestheimer-zeitung.de

Fehlen eigentlich nur noch Sie!



→ Abonnenten werben
Sie müssen selbst
nicht Abonnent sein!



Über 750 attraktive Prämien warten auf Sie!

Werben Sie einen Abonnenten für
die **KORNWESTHEIMER ZEITUNG**
und erhalten Sie eine attraktive Prämie.

WWW.KORNWESTHEIMER-ZEITUNG.DE

→ So flexibel ist Zeitungslesen.

Ihre Kornwestheimer Zeitung auf
PC, Tablet und Smartphone!

Egal ob im Urlaub, unterwegs in der Bahn
oder einfach entspannt zu Hause auf dem
Sofa. Mit KWZ ePaper ist Ihre Kornwestheimer
Zeitung immer dort, wo Sie gerade sind.

www.kornwestheimer-zeitung.de/epaper



KWZePaper.

Einmal anmelden – überall dabei.

21. Dezember 2023 · Nr. 45/47. Jahrgang · Gesamtauflage 14 540

anzeigen@kornwestheimer-zeitung.zgs.de · Telefon 07154 1312-0 · Telefax 07154 1312-99

Als der Baum aufs Haus kam

Öffentliche Weihnachtsbäume gibt es in Kornwestheim noch gar nicht so lange

Pünktlich zum Weihnachtsfest hat der Verein für Geschichte und Heimatpflege eine neue weihnachtliche Postkarte vorgelegt.

■ KORNWESTHEIM

Eine neue Postkarte vom Verein für Geschichte und Heimatpflege zeigt den Christbaum im Alten Dorf vor der evangelischen Martinskirche. Mehr noch: Die ersten Bäume standen nicht etwa auf dem Boden, sondern hoch in den Lüften – 1928 zunächst auf dem Salamander-Gebäude an der Stammheimer Straße. Die Historikerin geht davon aus, dass Ernst Sigle, Bruder des Salamander-Gründers Jakob Sigle, die Idee aus den USA mitgebracht hat. Der erste Weihnachtsbaum auf dem Kornwestheimer

Rathaus leuchtete dann im Jahr 1934 – praktisch als Nachfolger des Richtfestes-Baumes, der nur einige Monate vorher hochgestellt worden war.

Öffentliche Weihnachtsbäume am Straßenrand oder auf Plätzen gab es in Kornwestheim zunächst aber noch gar nicht. „Die Stadtverwaltung hatte Angst davor, dass die eingerichteten Wärmestuben für kommunistische Treffen zweckentfremdet werden könnten“, weiß Ruth Kappel aus dieser Zeit zu berichten und: „Solche vermeintlichen Treffen an einem öffentlichen Straßenweihnachtsbaum zu fördern, lag in dieser Zeit nicht im Interesse der Stadtverwaltung.“

1945 hätten Frauen aus Kornwestheim versucht, an der Mühlhäuser Straße einen Tannenbaum mit Kerzen vor das Internierungslager zu stellen. Amerikanische Wachposten hätten dem allerdings sofort Einhalt geboten und den Baum zer-



stört. Nachdem die Stadt schließlich über viele Jahre eine ganze Reihe von öffentlichen Weihnachtsbäumen in ganz Kornwestheim aufgestellt hatte, ist die Zahl zuletzt wieder deutlich reduziert worden. Mittlerweile gibt es nur noch Exemplare auf dem Rathaus-turm, auf dem Marktplatz, dem Holzgrundplatz und auf dem Platz im Alten Dorf. Die Postkarte ist im Büchere-lurch, Bahnhofstraße 25, erhältlich. Dort gibt es auch die Beiträge zur Kornwestheimer Geschichte, die jüngst erschienen sind, und eine weitere Postkarte mit weihnachtlichem Motiv. Sie zeigt den Weihnachtsbaum auf dem Rathaus-turm.

Die neue Postkarte vom Verein für Geschichte und Heimatpflege zeigt den Christbaum im Alten Dorf vor der evangelischen Martinskirche.

Foto: z

Kinderchor sucht Verstärkung

■ KORNWESTHEIM

Der Kinderchor in der katholischen Kirchengemeinde St. Martinus Kornwestheim sucht dringend Verstärkung. Im Kinderchor werden schwungvolle Lieder gesungen und in regelmäßigen Abständen szenische Singspiele und Kindermusicals einstudiert. Im Kinderchor wird der Spaß am Singen und Musizieren in den Vordergrund gerückt.

Seit Anfang Dezember gibt es zudem auch wieder eine extra Kinderchorgruppe für Kinder ab 5 Jahren. Die Proben finden jeden Freitag im Martinisaal, Adolfstraße 12, statt, außer in den Schulferien. Wer Interesse am Chor hat, darf einfach zur entsprechenden Probe vorbeikommen. Kinderchorleiter Peter Alexander Döser freut sich auf alle neuen Kinder. Die Probenzeiten freitags von 14.30 bis 15 Uhr – „Bambinis“ (Kinder ab 5 Jahren), freitags von 15 bis 16 Uhr – „Smar-teens“ (Kinder ab 7 Jahren).

red

Entlaufen / Entflogen



Tigerkater gesucht: Wir vermissen seit dem 18.09.23 unseren Kater (braun-geigert, helles Kinn, abgebrochener Reißzahn unten). Wenn er bei ihnen ist, melden sie sich bitte! Hinweise an Tel. 0178 - 9056784

IMPRESSUM

Kornwestheimer STADTANZEIGER

Kostenloses, wöchentlich (donnerstags) erscheinendes Anzeigenblatt für Kornwestheim.

Verlag: Stuttgarter Nachrichten Verlagsgesellschaft mbH
Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart
Geschäftsführer: Herbert Dachs

Verantwortlich für die Redaktion:
Reimund Abel
Südwest Media Network GmbH
Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart
Telefon 0711/7205-1800

Verantwortlich für Anzeigen und Beilagen:
Malte Busato
Südwest Media Network GmbH
Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart
Telefon 0711/7205-1600

Es gilt die Anzeigenliste Nr. 2 vom 1.1.2023.

Anzeigenschluss: 2 Tage vor Erscheinen (donnerstags, bei Feiertagen mittwochs), 12 Uhr. Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Der Nachdruck von Anzeigen ist nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Verbreitete Auflage:
15 000 Exemplare

Druck:
Ungeheuer + Ulmer KG GmbH + Co.
Körnerstraße 14-18
71634 Ludwigsburg

Wir verwenden für die Herstellung Recyclingpapier.

In Anzeigenkooperation mit

Kornwestheim
& Kreis Ludwigsburg
Der gemeinsame Lokaltitel
KORNWESTHEIMER ZEITUNG STUTTGARTER ZEITUNG

STELLENANGEBOTE

Nix für Schlaf- mützen



ZustellerAKTIV!



Früh aufstehen ist Dein Ding? Na dann nix wie raus an die Morgenluft, eine Runde Zeitungen zustellen, was dazuverdienen und fertig für den Tag.

Deine Welt? Dann fang bei uns an als

Zeitungszusteller (m/w/d)

in Teilzeit oder als Minijob in Deiner Nähe, Arbeitszeit: Mo-Sa in den frühen Morgenstunden bis 6 Uhr

- ✓ Top-Vergütung durch Nachtzuschlag
- ✓ Keine Ausbildung oder Vorkenntnisse nötig
- ✓ Verschiedene Arbeitszeitmodelle möglich, ideal auch als Nebentätigkeit

Bewirb Dich:



Unter www.zusteller-stuttgart.de, per Telefon unter +49 7031 8173931 oder per **QR-Code** für deine Sprachbewerbung



Das Katholische Stadtdekanat Stuttgart umfasst mit seinen 12 Gesamtkirchengemeinden das Gebiet der Landeshauptstadt Stuttgart.

17 Gemeinden für Katholiken anderer Muttersprache spiegeln den internationalen Charakter Stuttgarts wider.

Die Katholische Gesamtkirchengemeinde Stuttgart-Ost sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Mesner/in und Hausmeister/in (m/w/d)
in Kombinationstätigkeit; Stellenumfang 100%, unbefristet

Weitere Informationen zu dieser und weiteren Stellen finden Sie unter

<https://www.kath-kirche-stuttgart.de/service/jobs>

Ihre Ansprechpartnerin: Frau Petra Wolpert petra.wolpert@vzs.drs.de

Katholisches Stadtdekanat • Verwaltungszentrum
WerastraÙe 118 • 70190 Stuttgart

Suche Haushaltshilfe nach S-Rohracker, 14-tägig, für 5 Std.
☎ 0176 - 64 63 01 44

Schreibhilfe, Minijob ☎ 0177/8474646

GRUNDSTÜCKSAKQUISITEUR
Innovatives Werbeunternehmen sucht Sie als **freiberuflicher Vertragsmanager im Außendienst**. Sie führen selbstständig Mietvertragsverhandlungen. Sicheres Auftreten, Verhandlungsgeschick, Gewerbeschein und Kfz sind Voraussetzungen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Telefon 0711 1648080

STELLEN- GESUCHE

Langjährige Babysitterin stundenweise ☎ 0711-63394059

Stuttgarter Reinigungskraft arbeitet auf Stundenlohnbasis.
☎ 0711-63394059

Suche Gartenarbeit aller Art (Bäume u. Hecken schneiden, Platten, Kehr-woche, Zäune, Gartenpflege usw.) als Nebenbeschäftigung ☎ 01525-7809420

Suche Putzstelle (auch Fenster), bügeln, Gartenarbeiten.
☎ 01 77/3513864

Schnäppchenjäger aufgepasst: Hier gibt's die besten Angebote.

Wer Anzeigenblätter liest, ist stets informiert über die besten Angebote.

**Kornwestheimer
STADTANZEIGER**

www.kornwestheimer-zeitung.de

Heide-Kartoffeln Holzofen-Brot Freiland-Eier

Hofladen bei Schilder Buhl AlbstraÙe 5 Kornwestheim Sa 23. Dez. 10 – 11:30 Uhr

*Kerzenschein und Plätzchenduft –
Weihnachten liegt in der Luft!*

*Wir bedanken uns für das entgegengebrachte
Vertrauen und die angenehme Zusammenarbeit.
Fröhliche Weihnachten und ein gesundes,
glückliches neues Jahr wünscht
das Team von*

Dillmann Land- und Gartentechnik

Dillmann Land- und Gartentechnik GmbH
71701 Schwieberdingen
www.dillmann-landtechnik.de

Heimat der Lokalmatadoren.

Information und Beratung:
Telefon 0711 7205-6170
anzeigen-kor@swm-network.de

**Kornwestheimer
STADTANZEIGER**

www.kornwestheimer-zeitung.de

**Wir kaufen
Wohnmobile + Wohnwagen**
03944-36160, www.wm-aw.de
Wohnmobilcenter
Am Wasserturm

Gartenarbeiten

Gartenpflege-Bau von A bis Z.
Hof-, Wege-, Treppen-, Mauer-, Teich- u. Zaunbau, Natursteine, Kellerisolierung, Dachbegrünung, Bepflanzung, Bewässerung u.v.m. Neubau u. Sanierung • Handwerk, fair u. zuverlässig. Tel. 07150/410811
info@heimann-landschaftsbau.de

AUFGERÄUMT INS NEUE JAHR 2024! GroÙe SONDERAKTION bei AKTA

WAS

Kostenlose Vernichtung
von Akten, Datenträgern und Mobiltelefonen in
haushaltsüblichen Mengen

WO

AKTA GmbH Benningen

WANN

Samstag 13.01.24, 8-14 Uhr

Weitere Infos zur Aktion unter: www.akta.de/aktuelles/aktion

Direkt zur Aktion



AKTA GmbH
Beiinger Straße 144
71726 Benningen
07144 816309-873
aktion@akta.de



10 000 Schritte? So kommt Bewegung ins Leben

Jeder Schritt zählt für die Gesundheit – 10 000 davon am Tag müssen es aber nicht sein. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie. Was aber sein muss: Bewegung. So geht es auch.

Ich muss heute noch 3000 Schritte laufen“: Wir alle kennen jemanden, der mehrmals täglich auf App oder Schrittzähler guckt, um zu checken, wie weit er oder sie noch vom magischen Wert der 10 000 Schritte entfernt ist. Oder wir tun es selbst. Und 10 000 klingt viel. Zwischen 80 und 150 Minuten braucht ein Durchschnittsmensch dafür, das muss man im Alltag erst mal schaffen. Muss man? Eben nicht. Eine Studie bestätigt, was viele ahnten oder hofften: Weniger reicht auch, nämlich rund 4000 Schritte pro Tag, um das allgemeine Sterberisiko zu senken. Das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung sinke sogar schon bei knapp 2400 Schritten pro Tag. Professor Christine Joisten, Leiterin der Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung an der Sporthochschule Köln, beantwortet die wichtigsten Fragen:

Sind die 10 000 Schritte jetzt Quatsch oder nicht? „An sich nicht, weil es auch Analysen gibt, dass das Ziel 10 000 Schritte ein wichtiger Prädiktor (das heißt eine Vorhersagevariable) für Erfolg ist, in dem Fall Blutdruck- und BMI-Senkung“, so Joisten. Die Studie zeige aber, dass vor allem das sogenannte Delta, also „das etwas Mehr an Bewegung, bereits gesundheitlich wirksam ist“. Und: „Wahr ist, dass die 10 000 Schritte erst einmal aus einer japanischen Werbekampagne stammen.“ Und zwar für einen Schrittzähler. **Warum soll man sich überhaupt regelmäßig bewegen?** „Generell trägt Bewegung in Alltag, Beruf und Freizeit zur Prävention von Zivilisationskrankheiten und nicht übertragbaren Erkrankungen bei“, sagt Joisten. Dazu zählten Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen inklusive Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Adipositas,

Diabetes und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer. Außerdem beuge Bewegung auch orthopädischen, rheumatologischen und psychischen Erkrankungen vor. „Bei chronisch Kranken wirkt das analog und trägt vor allem zur Lebensqualität bei“, erklärt die Medizinerin. **Gibt es andere Bewegungsarten, die mich im Alltag gesund halten oder meine Fitness unterstützen können?** Grundsätzlich gilt: „Jede Bewegungsform ist gut, angepasst an den individuellen Gesundheitszustand“, sagt Joisten. Sie empfiehlt Tanzen, Krafttraining mit Gummibändern oder leichten Gewichten, Yoga oder Gartenarbeit. **Wie kann man sich mit sitzender Tätigkeit genug Bewegung verschaffen, etwa in Büro oder Homeoffice?**

Die Antwort ist einfach: indem man sich erst einmal überhaupt bewegt. Experten raten dazu, mindestens einmal pro Stunde die Position zu verändern und kleine Übungen zu machen, Kniebeugen etwa oder Wasserflaschen als Hanteln zu benutzen. Ein No-Brainer: Treppe statt Lift nehmen. **Sind Tracker und Apps eigentlich sinnvoll?** „Ich persönlich halte viel davon, weil Bewegung sichtbar gemacht wird“, so Christine Joisten. Dadurch seien sie in der Motivation sehr hilfreich. „Werden die Ziele aber nicht erreicht, sind manche Menschen auch frustriert.“ Es sind auch hier die kleinen Schritte: „Gerade kleine Steigerungen von 500 bis 1000 Schritten mehr am Tag, das sind 5 bis 10 Minuten, können dadurch gut wahrgenommen werden.“ Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Ausdauerak-

tivität pro Woche, dazu mindestens zweimal pro Woche Kraftübungen für alle großen Muskelgruppen. Für ältere Erwachsene ab 65 Jahren gelten die gleichen Empfehlungen, ergänzt um Übungen zur Verbesserung der Balance und Koordination. Dass 10 000 Schritte pro Tag gut für die Gesundheit seien, kam erstmals 1964 auf, als ein japanisches Unternehmen einen Schrittzähler auf den Markt brachte und den Launch mit einer Marketingkampagne rund um diesen Wert begleitete. Wissenschaftlich fundiert war er nicht, er ist aber auch nicht falsch. Denn auch wenn viel weniger Schritte reichen: Da geht noch mehr. dpa-tmn



Wer regelmäßige Garten- und Haushaltstätigkeiten mit einer gewissen Intensität betreibt, tut etwas für seine Fitness.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Auch treppab geht es bergauf für die Gesundheit: Treppensteigen können die meisten in den Alltag integrieren.

Foto: Stephanie Pillick/dpa/dpa-tmn

MEHR DAZU IM INTERNET

WHO Empfehlungen der WHO zu täglicher körperlicher Aktivität in unterschiedlichen Altersklassen und Lebenslagen gibt es online unter <http://dpaq.de/k0NGe>.

Deutsche Sporthochschule Der Instagram-Kanal [@gesund.to.go](https://www.instagram.com/gesund.to.go) der Deutschen Sporthochschule ist entweder über die Eingabe des Namens in die Suchleiste auf der Plattform selbst oder unter <http://dpaq.de/sy4yb> zu finden.

dpa-tmn

Sport nach Infekt

Beim Einstieg auf das Körpergefühl achten.

Eines ist klar: Solange ein Infekt einen lahmlegt, ist eine Sportpause angesagt. Denn wer den Körper nun überfordert, riskiert eine Herzmuskelentzündung. „Wenn die Symptome abgeklungen sind, sollte man am besten 10 Tage abwarten, bis man wieder mit dem vollen Programm loslegt“, rät Hausarzt Ivo Grebe. Weniger fordernde Bewegungseinheiten gingen schon früher wieder, Yoga zum Beispiel. Hausarzt Uwe Popert rät, beim Wiedereinstieg in den Sport auf die Signale des Körpers zu achten. „Man muss schauen, wie man auf Belastung reagiert. Wenn der Infekt kurz war, kann man auch schneller wieder Sport machen.“ Er rate immer: „Man sollte sich nebenbei unterhalten können. Wenn man das hinbekommt, überlastet man sich nicht.“ Wichtig ist auch, die eigene Tagesform anzuerkennen – und einen Gang herunterzuschalten, wenn man merkt: Heute geht weniger. dpa-tmn

Praxis für Osteopathie, Kinder-Osteopathie und Naturheilverfahren Thomas Zienteck

Ich biete Ihnen ganzheitliche Untersuchungs- und Behandlungstechniken, komplementäre Naturheilverfahren und Zeit für Ihre Gesundheit.

Weitere Informationen zu meinem umfangreichen Therapieangebot erhalten Sie unter:

www.osteopathie-pleidelsheim.de

Achalmstr. 32, 74385 Pleidelsheim
Tel.: 07144 / 70 29 642 Mobil: 0173 / 686 25 45
E-mail: info@osteopathie-pleidelsheim.de

Medizin im Berufsverbund bvo

das Therapie + Sportzentrum im Heilbad

Familiäre Atmosphäre

erfolgreiche Behandlung

med'n'well im Heilbad Hohenegg

Therapie • Fitness • Wellness

- Massagen
- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Osteopathie + Chiropraktik
- Kieferbehandlung
- Manuelle Lymphdrainage
- Gerätetraining

Persönlichen Auszeichnung in den Bereichen Physiotherapie & Osteopathie

Uferstraße 50 • Ludwigsburg
www.mednwell.de • Tel.: 48 72 001

Für Herz, Kreislauf und Kondition.

SWLB
Eure Stadtwerke für lebenswerte Freizeit

- Über 700 Quadratmeter Wasserfläche in 4 Becken
- 25 Meter langes Schwimmerbecken mit 6 Bahnen
- Digitales SWIMTAG-Armband für ein optimales Training
- Bewegungsgymnastik, Aqua-Fitness und Kurse

Mehr Infos unter:
www.swlb.de/sportbad

SWIMTAG

#IMMERANEURERSEITE

www.swlb.de

Am Puls der Stadt: Das Stadtmagazin im Stadtanzeiger.

Information und Beratung:
Telefon 0711 7205-6170
anzeigen-kor@swm-network.de