

NT-TAGEBUCH

VON WOLFGANG ENDLEIN



In der Ruhe liegt die Kraft

Montag: Neumarkt heißt 2011 sehr ruhig willkommen. Die Polizei meldet nach dem Sylvesterwochenende: „Keine größeren Vorkommnisse.“ Und die Tagblatt-Redaktion: „Die Chefs sind eine Woche nicht da.“ Was natürlich nicht heißt, dass wir es ruhig angehen lassen, liebe Chefs.

Dienstag: Ob sich Nicolai Ruppert überhaupt noch daran erinnern kann, wie schön ruhig es in Neumarkt ist? Der 24-Jährige ist jedenfalls ein ruheloser Mensch, ein Weltenbummler eben. Derzeit lebt er in Kanada, zuvor hat er beinahe schon jeden Fleck auf der Welt bereist.

Mittwoch: Ganz Neumarkt fragt sich: Wem gehören die zarten Hände auf dem Foto der ersten Seite, die den Heizungsregler so umschmeicheln? Hier die Antwort auf die Frage, die so manches Frauenherzen unruhig schlagen ließ: Es sind die Hände des Kollegen Felix.

Donnerstag: Mit der Ruhe ist es schon eine Sekunde nach Verlassen der Haustür vorbei. Meine Heimatstraße in Nürnberg ist eine gigantische Eisfläche. Na toll, denke ich. Was wird dann erst in Neumarkt los sein? Eischaos, Unfälle, Verletzte: Ich erwarte das Schlimmste. Und das ausgerechnet an einem Feiertag, an dem auch noch ich und Kollege Gerd ganz alleine die Redaktion schmeißen. Und was ist, als ich endlich im Büro sitze? Nix. Alles ruhig in Neumarkt und Umgebung. Die Menschen im Landkreis lassen das Eis glatt sein und behalten die Ruhe, wie sie es immer tun. Da war auch ich wieder zutiefst beruhigt.

Freitag: Puh, warm ist es draußen. Nach dem Temperaturen der vergangenen Wochen kommt es mir vor wie im Frühling. Aber auch wenn es warm ist, regnet und das Eis-Schock-Erlebnis erst einen Tag zurückliegt, ich freue mich auf heute Abend. Dann geht es zu den Ice Tigers in die Arena nach Nürnberg und spätestens dann ist es aus mit der Ruhe.

KURZ NOTIERT

Großer Kinder-Basar

NEUMARKT. Am Samstag, 29. Januar, veranstaltet der Kindergarten Heilig Kreuz von 13.30 bis 16 Uhr einen Kinder-Basar mit großem Fahrrad-Markt. Verkauft werden können Kinderbekleidung, Spielsachen sowie alles, das Räder und Kufen hat. Für das leibliche Wohl ist mit einem Kaffee- und Kuchenverkauf gesorgt. Veranstaltungsort ist der Pfarrsaal, Schafhofstr. 1. Anmeldung und Tischreservierung bitte unter Telefon (0 91 89) 41 22 74 – außer Montag und Dienstag.

Filme zum Nachdenken

NEUMARKT. Der Seniorenkreis „Zu Unserer Lieben Frau“ trifft sich am Mittwoch um 14 Uhr im Pfarrheim Saarlandstraße. Um 15 Uhr findet ein Kurzfilmkino zum Nachdenken und Einfühlen statt. Der Referent ist Dr. theol. Thomas Henke, Leiter der Medienzentrale Diözese Eichstätt.

Agape findet statt

NEUMARKT. Am Sonntag um 19 Uhr findet in der Kirche in Holzheim ein Dekanatsjugendgottesdienst statt. Im Zuge des Gottesdienstes werden neue Gruppenleiter aus den Dekanaten Neumarkt und Kastl ausgesendet. Musikalisch gestaltet wird der Gottesdienst von der Band Good News. Anschließend findet eine gemeinsame Agape statt. Veranstalter sind der BDKJ Neumarkt und die Katholische Jugendstelle Neumarkt.

Sie lacht für ein entspannteres Leben

GESUNDHEIT Carsta Stromberg war nicht immer glücklich – bis sie sich zum Anti-Stress-Coach ausbilden ließ. Jetzt gibt sie Wissen und Erfahrungen weiter.

VON FELIX JUNG

NEUMARKT. Wenn Carsta Stromberg frühmorgens in den Spiegel blickt, lacht sie erst einmal – genau eine Minute lang. Das tut sie nicht unbedingt, weil sie nach dem Aufstehen immer bester Laune ist. Nein. Sie tut das, weil sie sagt: „Lachen ist gesund.“ Für die Neumarkterin ist das nicht nur eine bloße Redewendung. Sie sagt, es gebe dafür wissenschaftliche Untersuchungen, die das nahelegen würden. Als krankenkassenzertifizierte Stressmanagement-Trainerin hat sie sich damit intensiv beschäftigt.

Was vielleicht noch entscheidender ist: Sie hat vieles selbst ausprobiert und rät anderen: „Ziehen Sie die Mundwinkel ruhig nach oben. Es spielt erst einmal keine Rolle, wie Sie in diesem Moment drauf sind. Sie werden bald sehen, wie der Körper positiv auf diesen Impuls reagiert. Sie tricksen damit das Gehirn aus“, sagt sie.

Sie ist davon überzeugt, dass Lachen ansteckend ist und kennt jede Menge Beispiele aus dem Alltag: „Gehen Sie mal auf die Straße und lachen jemanden ganz freundlich an. Viele sind erst einmal verduzt. Meistens bekommt man ein Lächeln zurück. Und das tut auch einem selbst gut.“

Beim Besuch in der Tagblatt-Redaktion fällt sofort das herzliche Lachen von Carsta Stromberg auf. Es wirkt ehrlich und sie versteckt es nicht, auch wenn es später im Gespräch um ein ernstes

Thema geht. Laut Studien der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Stress eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Darin heißt es unter anderem: Mehr als 80 Prozent der Deutschen klagten über Stress, bei etwa jedem Dritten sei die Anspannung schon zum Dauerzustand geworden. Ob Hausfrau, Schüler oder Manager – Stress betreffe alle Bevölkerungsschichten. Jeder dritte Erwerbstätige arbeite häufig bis an die Grenzen der Belastbarkeit. Hauptauslöser für Stress in der Schulzeit oder dem Studium seien Prüfungssituationen.

„Auch ich war nicht immer so entspannt, nicht immer so

glücklich mit meinem Leben“, erzählt Stromberg – bis sie sich zum Anti-Stress-Coach ausbilden ließ. Vorher war sie in die Computer-Branche – Bereich Software-Entwicklung und Organisation – beschäftigt. Vor der Wende hatte sie in Halle an der Pädagogischen Hochschule Mathematik und Physik studiert und war bis 1993 Fachlehrerin in Sachsen-Anhalt. Und sie bekennt: Humor habe ihr letztendlich geholfen, ihr Leben in den Griff zu bekommen und diesem wieder mehr Qualität zu geben. Sie sei gelassener geworden.

Über zu viel Stress würden sich immer mehr Menschen beklagen, Stress sei heutzutage aber auch chic. Was dieser anrichtet, darüber machten sich die wenigsten Gedanken, so die Expertin: „Das liegt mir im Magen, ich kann die Last nicht mehr tragen, da hat mich ganz schön ins Schwitzen gebracht – kommen Ihnen diese Formulierungen nicht bekannt vor? Das sind Stress-Symptome oder sogar ein Burn-out-Alarm, den der Körper meldet.“ Die Expertin rät als ersten Schritt, Entspannungs-

techniken zu nutzen – etwa die: „Machen Sie einen Gedankenstopp. Entfernen Sie sich kurz von Ihrem Arbeitsplatz, gehen Sie ans Fenster und atmen Sie für zwei Minuten frische Luft. Das wirkt Wunder.“

Vor allem aber rät Stromberg zur Prävention. Deshalb bietet sie in Neumarkt spezielle Seminare an, die Stress und Druck im Alltag, bei Prüfungen und in der Arbeit bewältigen helfen. „Das kann man tatsächlich trainieren – und ich sage Ihnen, wie das geht“, verspricht der Anti-Stress-Coach und gibt noch einen letzten Hinweis mit auf den Weg: „Manche Menschen denken viel zu negativ. Tun Sie das nicht – und nehmen Sie sich ein Beispiel an meine zwei kleinen Enkelkindern. Die zwei sagen auch mal Nein, wenn Ihnen etwas nicht passt, als sei es das Einfachste der Welt.“ Carsta Strombergs Erfolgsformel liegt auf der Hand. Sie heißt Humor und Selbstbewusstsein.

Wer sich den Spiegel vorhält und lacht, der kommt besser im Alltag zurecht. Davon ist Carsta Stromberg überzeugt. Foto: Jung

DER WEG AUS DEM STRESS

► **Humor als Erfolgsmodell:** Carsta Stromberg sagt: „Lachen senkt die Stresshormone und ist ein Stresskiller. Lachen schüttet Glückshormone aus und ist ein natürliches Schmerzmittel und stärkt das Immunsystem. Lachen wirkt auf die Psyche und ist ein natürliches Antidepressivum. Es hilft bei Sorgen und Ängste. Lachen ist ein Stärkungsfaktor für das Selbstbewusstsein und fördert die Kreativität.“

► **Angebot auf Kassenschein:** Das Anti-Stress-Training wird von den Krankenkassen gefördert. Stromberg bietet Einzel-Coaching unter anderem zu den Themen Burn-out oder Persönlichkeitsbildung an.

► **Kompetenz:** Stromberg ist Mitglied im Berufsverband Coaching.

→ Telefon (0 91 81) 50 946 16 oder www.cogelios.de



Messe für Bauherren

Neumarkt OPf. – 15. und 16.01.2011 – Jurahalle

Die Messe ist
Samstag und Sonntag
von 10.00 bis 18.00 Uhr geöffnet.
Der Eintritt ist frei.

Alternative Energiekonzepte

Mittlerweile gibt es viele Möglichkeiten, bewusst mit Energie umzugehen, die Umwelt zu schonen und dabei auch noch Kosten zu sparen. Allein der Einbau einer **Solaranlage**, die nicht nur Wasser erwärmen, sondern als Ergänzung der Raumheizung verwendet werden kann, ist eine Investition, die sich mittelfristig mit Sicherheit auszahlt. Auch Privathaushalte nutzen leistungsfähige **Photovoltaikanlagen**, um einen Teil der benötigten elektrischen Energie selbst zu gewinnen, Erdwärme und **Wärmepumpen**, Gas-, Flüssiggas-, **Pelletsheizungen** oder andere Alternativen wie **Wärmedämmung** zur Energieeffizienz und für den Klimaschutz.

Bauen

Ob **Fertighaus, Holzhaus, Massiv-**

haus, Niedrigenergie- oder Passivhaus – auf dieser Verkaufsausstellung können Sie sich ausführlich über die breite Angebotsvielfalt auf dem Bausektor informieren.

Kompetente Fachberater beraten bezüglich **Baufinanzierung und Fördermitteln** und unterstützen bei der Realisierung des **maßgeschneiderten Eigenheims**.

Renovieren und Modernisieren

Durchdachte Renovierungs- und Modernisierungspläne bringen zeitgemäße Wohnkultur und Wertsteigerung in alte Räumlichkeiten. Modernste Techniken der **Mauertrockenlegung** sind heute im Stande, auch feuchte Häuser wieder bewohnbar zu machen. Durch den Einbau neuer **Fenster und Türen** oder deren **Reparatur**, den Anbau von **Wintergärten, Balkonen** oder modernen Eingangslösungen erhalten alte Häuser ein völlig anderes Gesicht. Mehr Raum wird geschaffen durch den Ausbau ungenutzter Flächen in Keller und Speicher und so passt sich Wohnraum individuellen Bedürfnissen an!



Bauen Renovieren Energiesparen