



Bürgermeister verliert an Gewicht

- Seit Sommer purzeln bei Horst Martin sichtlich die überflüssigen Pfunde.
- Neuenbürger geben ihrem Rathauschef Tipps zum Abspecken.

CAROLIN KRAUS | NEUENBÜRG

Wer derzeit Horst Martin trifft, sieht weniger – weniger Pausbacken, weniger Bauch, weniger Martin. Sogar noch weniger, als bei seinem Amtsantritt als Bürgermeister in Neuenbürg. Dazwischen liegen gut fünf Jahre und zunächst 20 Kilogramm mehr, die Martin noch im vergangenen Sommer auf die Waage brachte.

Anfang des Jahres war er wieder bei seinem Ausgangsgewicht: 97 Kilogramm. Inzwischen sind es sogar noch drei bis vier Kilogramm weniger. „Ich habe mich noch nie so wohl in meinem Körper gefühlt, wie heute“, sagt Martin, gibt aber zu: Bei dem Gewicht und einer Größe von 1,81 Metern sei sein Body-Mass-Index aber noch lange nicht im grünen Bereich und er immer noch dick.

Unregelmäßige Mahlzeiten

Warum es in den vergangenen Jahren immer mehr Gewicht wurde, weiß Martin genau. Ihm fehlte im Berufsalltag der Rhythmus – zu wenig regelmäßige Mahlzeiten, zu viel Schleckereien über den Tag hinweg. Das fing morgens an. Kein Frühstück. Nur eine Tasse Kaffee. Wegen Besprechungen entfiel oftmals das Mittagessen und wurde am Abend bei Empfängen, Festen oder anderen Gelegenheiten doppelt nachgeholt. Ist der 43-Jährige gestresst am Abend nach Hause



So sieht Martin heute aus: 93 Kilogramm. FOTOS: SEIBEL/ABRCHIV (2)

gekommen, hat er gerne beim Essen entspannt. „Als Bürgermeister hat man keinen richtigen Tagesrhythmus. Der ist aber enorm wichtig, besonders wenn es ums Essen geht“, sagt Martin heute. Und ist besonders bei Besuchen von Altersjubilaren zurückhaltend. Natürlich kann er es schon der Höflichkeit wegen nicht ablehnen, einen der leckeren selbst gemachten Kuchen der Geburtstagskinder anzunehmen. Besonders bei Kirsch-Streusel werde er schwach, sagt der Bürgermeister. Doch heute beschränkt er sich auf ein Stück.

Dabei war es nicht Martins eigene Erkenntnis, abnehmen zu müssen. Er habe sich eigentlich nicht unwohl gefühlt. Das wurde anders,



So schlemmte Martin Mitte 2011 beim Bürgermeister-Dinner. Neben dem schlanken Engelsbrander Kollegen Bastian Rosenau wirkt er noch kräftiger: 117 Kilogramm.

als ihm sein Arzt die Blutwerte zeigte. „Er machte mir klar: Wenn ich jetzt nicht die Notbremse ziehe, werde ich ein Leben lang auf Medikamente angewiesen sein.“ Die Vorstellung, nur noch Tabletten zu schlucken, stieß Martin bitter auf. Nun zwingt er sich morgens zu frühstücken, gerne ein Müsli. Auch ein Mittagessen ist fest im Tagesablauf eingeplant und abends gibt es nur eine Kleinigkeit.

„Einfach ein normaler Rhythmus. Eine radikale Umstellung hätte ich mir nicht zugetraut“, sagt Martin. Hier und da noch auf die geliebten Süßigkeiten verzichtet, purzeln in den ersten drei Monaten bereits gut sieben Kilos. Das

gab dann den großen Motivationschub, den inneren Schweinehund abzuschütteln. Von da an hieß es zusätzlich: Ab aufs Rad oder rein ins Schwimmbecken. Auch lange Spaziergänge im Neuenbürger Wald gehören heute zum Alltag des Bürgermeisters – „mit strammem Schritt über die zahlreichen Buckel hier.“

Kein Kopfweh mehr

Der Erfolg: Der Blutdruck hat sich gesenkt. Und das Kopfweh am Tag nach einer Gemeinderatsitzung ist weg. Ihm sei nie klar gewesen, dass der Druck im Schädel etwas mit seinem Übergewicht zu tun haben könnte. „Aber seit vergangenem Sommer habe ich keine



So haben die Neuenbürger Horst Martin 2007 gewählt: 97 Kilogramm.

Kopfschmerzen mehr.“ Inzwischen ist Martin beim Essen noch konsequenter. Wenig Fett und keine Kohlenhydrate mehr am Abend. Den Tipp hat er von einem Bürger. Überhaupt haben die Einwohner Neuenbürg recht schnell spitz bekommen, dass ihr Rathauschef immer schlanker wird. „Die hatten Rezepte parat, wie das mit dem Abnehmen klappt.“ Ein Beispiel: Ananas wirke nicht nur entschlackend, sondern helfe auch bei der Blutreinerung.

Das Gewicht nun zu halten, ist Martins Ziel. Aber er weiß: Besonders in Stresssituationen sei Disziplin gefragt, um nicht wieder in die Verhaltensmuster der Vergangenheit zurückzufallen.

Bürger sind voller Energie

SCHÖMBERG. Grünes Licht für die Gründung einer Bürgerenergiegenossenschaft in Schömberg gab nun der Gemeinderat. Die Räte beschlossen, geeignete gemeindeeigene Dachflächen für Bürgersolaranlagen kostenlos zur Verfügung zu stellen. Einen entsprechenden Antrag stellten die Initiatoren der Bürgerenergiegenossenschaft Manfred Raab, Stefan Linder und Marco Kusterer. Die Genossenschaft will sich im Gegenzug dazu verpflichten, nach den ersten zwei erfolgreichen Geschäftsjahren Gelder an Einrichtungen der Gemeinde zu spenden. Bürgermeisterin Bettina Mettler richtete ihren Dank an die Initiatoren. „Das ist schon immer der Wille von Verwaltung und Gemeinderat gewesen“, betonte sie. Auch die Fraktionsvorsitzenden Joachim Zillinger (CDU), Helmut Spertth (SPD) und Gerold Kraft (UWV) begrüßten den Vorstoß. Nun ist am Mittwoch, 18. April, um 19.30 Uhr, im Kurhaus in Schömberg eine Infoveranstaltung für Bürger, Handel, Handwerk und Gewerbe geplant. Dabei werden auch die Vorsitzenden des Verbandes der Bürgerenergiegenossenschaften Baden-Württemberg, Elisabeth Strobel, und Rolf Schönhaar von der EnBW Regional AG anwesend sein. Die EnBW unterstützt Bürgerenergiegenossenschaften in der Gründungsphase. Am 14. Mai soll die Gründungsversammlung der Genossenschaft stattfinden. *bsch*

Tageswanderung fällt aus

SCHÖMBERG. Die für morgen geplante Erlebniswanderung zum Büchenbronner Aussichtsturm fällt wegen Erkrankung des Wanderführers aus. *pm*

Geparktes Auto beschädigt

UNTERREICHENBACH. Ein Unbekannter hat in der Kapfenhardter Straße an einen geparkten Audi die Fahrerseite zerkratzt und den Außenspiegel abgerissen. Passiert ist das in der Zeit von Mittwoch, 16.45 Uhr, bis Donnerstag, um 6.25 Uhr. *pol*

Hinweise an die Polizei telefonisch unter (070 51) 16 10.

Fest im sanierten Bürgerhaus

SCHÖMBERG-SCHWARZENBERG. Im neu sanierten Bürgerhaus Schwarzenberg findet heute das Frühlingsfest des Kindergartens „Bärenhöhle“ und des Ortschaftsrats statt. Beginn ist um 14.30 Uhr. *pm*

Besucherbergwerk wieder geöffnet

NEUENBÜRG. Im Besucherbergwerk in Neuenbürg beginnt morgen die neue Saison. Bis Ende Oktober ist für Besucher an Samstagen, Sonn- und Feiertagen von 10 bis 17 Uhr, sowie unter der Woche von mittwochs bis freitags nach Voranmeldung für Gruppen geöffnet. *pm*

Engelsbrand dreht kräftig am Thema Windkraft weiter

ENGELSBRAND. Die Vorgehensweise und der Zeitplan für die Errichtung von Windkraftanlagen auf dem Gewinn „Sauberg“ hat der Engelsbrander Gemeinderat bei einer Enthaltung nun festgezurr.

An der Grenze zu Büchenbronn sollen drei bis fünf Windkraftanlagen der Firma „juwi“ entstehen (PZ berichtete). Um die Engelsbrander Bürger von Anfang an bei dieser Entscheidung einzubinden, soll am 4. Mai um 19 Uhr dazu eine Bürgerversammlung stattfinden. Dabei werden Fachleute Vorträge zum Thema Windkraft halten und danach in einer Diskussion Rede und Antwort stehen.

Messungen mit Lasergerät

Flankierend dazu misst die Firma „juwi“ voraussichtlich ab Mitte Mai mit einem Lasergerät die Windhöflichkeit im Bereich „Sauberg“. Dabei wird die Geschwindigkeit der Verwirbelung von Staubpartikeln in der Luft erfasst, um eine grobe Einschätzung zu erhalten. Die 100 000 Euro teure und ein Jahr lang dauernde exakte Windmessung mit einem Messmast hingegen wird erst gemacht, wenn sich die Engelsbrander im Bürgerentscheid am 14. Oktober dieses Jahr mehrheitlich für die Windkraft aussprechen.

Ab 31. Mai wird das Projekt Windkraft auf der Engelsbrander Gemeindehomepage mit dem jeweils aktuellen Sachstand vorgestellt und Rückmeldungen der Bürger bis 12. Juli gesammelt und

je nach Einverständnis veröffentlicht. Parallel dazu findet am 16. Juni eine Informationsfahrt nach Wörrstadt zum Firmensitz von „juwi“ statt, wo 15 Windräder vor Ort besichtigt werden können. Auf Einladung der Stadt Pforzheim haben an dieser Informationsfahrt bereits Engelsbrander Gemeinderäte und Mitglieder der Bürgerenergiegenossenschaft teilgenommen.

Zwei Bürgerversammlungen

Auch soll in einem „Bürger-Café“ am 20. Juli das Thema erneut in lockerer Runde diskutiert werden. Die zweite Bürgerversammlung zum Thema findet dann am 14. September und der Bürgerentscheid am 14. Oktober statt.

Pforzheims Stadtteil Büchenbronn plane eine Bürgerbefragung, deren Ergebnis für die Verwaltung bindend sein soll, berichtete Bürgermeister Bastian Rosenau. Überdies sei mit Büchenbronn Verwaltung vereinbart worden, dass die Bürger aus Engelsbrand in Büchenbronn und umgekehrt an den jeweiligen Informationsveranstaltungen teilnehmen können. „Die Bürger haben die Entscheidung für die Windkraft bei uns in der Hand“, so Rosenau.

Derzeit wird überdies die genaue Eigentumskartierung am „Sauberg“ erstellt. Das Land Baden-Württemberg, Engelsbrand und die Stadt Pforzheim gehören zu den Eigentümern. *ip*

WAS MACHT EIGENTLICH ... BERND SUPPUS?

„Viele Planungen stehen an“

BERND SUPPUS, 75, war bis vor zehn Jahren 26 Jahre lang Kurdirektor in Schömberg. Seine Ausbildung machte er beim damaligen Landkreis Zellerfeld im Oberharz. In der Bergstadt Altenau/Oberharz war er stellvertretender Geschäftsführer der Kurbetriebsgesellschaft. Verheiratet ist er seit 1966 mit Ilsemarie Suppus, geborene Westphal. Beide haben einen Sohn.

PZ: Was hat Sie und Ihre Frau dazu bewegt, als Zugereiste Schömberg auch im Ruhestand die Treue zu halten?

Bernd Suppus: Es stand von Anfang an für uns fest, dass wir in Schömberg bleiben werden, weil es sich hier gut leben lässt. Der Kurort hat eine sehr gute Infrastruktur. Landschaftlich gibt es zum Harz keinen großen Unterschied, lediglich das Klima ist im Oberharz etwas rauher.

Woran liegt es Ihres Erachtens, dass Ihre Nachfolger weitaus kürzere Dienstzeiten als Sie in Schömberg hatten?

Sicher war es für den Kurort nicht gut, dass mein Nachfolger Thomas Jahn nach zwei Jahren den Ort bereits wieder verlassen hat und das Amt dann einige Jahre nicht besetzt war. Die Gründe, warum dann die weiteren Nachfolger weitaus kürzere Dienstzeiten hatten, sind mir nicht bekannt.



Das Wandern gehört zu den Hobbys des früheren Schömberger Kurdirektors Bernd Suppus. FOTO: PRIVAT

Kristall Saunatherme „Heißer Brocken“ vom Pforzheimer Bäderkönig Steinhardt mit Erfolg betrieben. Aufgrund steigender Besucherzahlen wurde das Bad kürzlich sogar vergrößert.

Mit Ihren 75 Jahren wirken Sie noch fit und unternehmungslustig. Stimmt dieser Eindruck?

Die letzten zehn Jahre habe ich viel unternehmen können und so wie es im Augenblick aussieht, werde ich so schnell auch noch nicht zur Ruhe kommen, denn es stehen Planungen für Vereinsausflüge und Vereinsveranstaltungen sowie Wanderungen an.

Pflegen Sie noch die Verbindungen zu ehemaligen Kollegen und einstigen Bürgermeistern?

Zu ehemaligen Kollegen und Bürgermeistern gibt es noch sehr viele Verbindungen. Die Familie von Altbürgermeister Manfred Brugger in Ölbronn-Dürren besuchen wir öfter. Zu Verkehrsdirektor Alfred Dath aus Bad Wildbad und Kulturamtsleiter Hans-Martin Dittus aus Calw bestehen auch über den Arbeitskreis Touristik hinaus noch gute Kontakte. Ferner haben wir einen monatlichen Stammtisch der ehemaligen Mitarbeiter in Schömberg. Auf den Touristik-Messen treffe ich immer wieder Bürgermeister und ehemalige Kollegen aus der Region. *kn*

IMPRESSUM
Herausgeber: Albert Esslinger-Kiefer
Verlag und Druck (Postanschrift): J. Esslinger GmbH & Co KG Postfach 1360 75113 Pforzheim
Poststraße 5 (Stz) 75172 Pforzheim

REDAKTION
Geschäftsführender Verleger: Thomas Satinsky, Chefredaktion: Magnus Schlecht* (ms), Marek Klimanski, Stellv. (kl); Chef vom Dienst: Magnus Schlecht* (ms); Newsroom: Magnus Schlecht* (ms), Andreas Fiegel* (af), Südwestl., Alexander Huberth* (hub), Petra Joos* (jo), Gerold Lache* (gl), Lothar Neff* (ne), Michael Schenk* (mik), Panorama), Angelika Wolfrum* (rom), Layout & Grafik: Michel Pupillo; Sport: Udo Kolter* (ok), Martin Mildenerberger* (mm), Dominique Jahn* (dom); Kultur: Sandra Pfäfflin* (ps), Gabriele Metzker* (gab); Pforzheim: Marek Klimanski* (kl), Claudius Erb, Stellv. (erb), Nicola Hiller* (ola), Roger Rosendahl* (rr), Martina Schaefer* (mf), Corina Wießler* (wic); Reporter: Olaf Lorch-Gerstmaier* (ol), Kommunales und Stadtgeschichte: Thomas Frei* (ef-te); PZ-News/Neue Medien: Thomas Kurtz* (tk), Carollin Ulbrich* (ul); Region: Alexander Heilemann* (he), Ralf Steinert* (st), Bruno Knöller* (kn), Sabine Mayer-Reichard* (sab), Sven Bernhagen* (ben), Carollin Kraus* (in), Bärbel Schierling* (bsch), Peter Marx* (mar); Beilagen: Cornelius Berends* (cb), Walter Kindlein* (ki); Fotografie: Gerhard Ketterl* (gk), Sebastian Seibel* (se). * = verantwortlich im Sinne des Landespressgesetzes
Redaktion Mühlacker: Alexander Heilemann* (he), Nadine Schmid* (nad), Ralf Kohler* (rks), 75417 Mühlacker, Bahnhofstraße 52 – Telefon (0 70 41) 95 71 - 330 + 95 71 - 334

VERBUNDUNG
Verantwortlich für Anzeigen: Hartmut Döhl. Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 57 vom 1. 1. 2012. Abonnements: Monatsbezugspreis: 27,10 €, bei Postbezug 30,75 € (einschl. Zustellgebühr und 7% MwSt.) Abbestellungen können unter Wahrung der Frist von vier Wochen zum Monatsende vorgenommen werden und müssen beim Verlag schriftlich vorliegen. Konten: Sparkasse Pforzheim/Calw 815 217, BLZ 666 500 85 – Volksbank Pforzheim 29 84 5, BLZ 666 900 00 – Commerzbank Pforzheim 651 343 800, BLZ 666 800 13 – BW-Bank/LBBW Stuttgart, 7 498 500 720, BLZ 600 501 01, Postbank Karlsruhe 10 916 755, BLZ 660 100 75 – Deutsche Bank AG Pforzheim 0 103 366, BLZ 666 700 06 E-Mail: redaktion@pz-news.de - webmaster@pz-news.de anzeigen@pz-news.de - vertreib@pz-presse-vertrieb.de

TELEFON
ANZEIGEN 933-201
PZ-NEWS/DE 933-174
ABO-SERVICE 933-210
Nachrichten- und Bild-Agenturen: Deutsche Presse-Agentur (dpa), Landesdienst Südwest (lsw), Informationsdienst der Evangelischen Allianz (idea), Presse-Plan (ppi), Telekorrespondenz.
Zuschriften an den Verlag sollen grundsätzlich nicht persönlich adressiert sein. Für unverlangte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen erfolgen nur gegen Porto.
Redaktion Pforzheim 933-221
Region 933-222
Sport 933-223
Sekretariat 933-185
Erfüllungsort und Gerichtsstand für beide Teile ist der Sitz des Verlages. Bei Ausfall infolge höherer Gewalt oder Störungen des Arbeitsfriedens besteht kein Ersatzanspruch. Jeder von uns veröffentlichte Text und jede von uns gestaltete Anzeige dürfen nicht zur gewerblichen Verwendung durch Dritte übernommen werden.

FAX
ANZEIGEN 933-250
ABO-SERVICE 933-426
Redaktion Pforzheim 933-260
Mühlacker 07041/9571336
Jede Woche mit Programmbeilage rv. Diese Zeitung ist auf Recycling-Papier gedruckt.