

## NACHRICHTEN

## EISENBAHN-FREUNDE

## Ein Filmabend zum zehnten Geburtstag

Die Eisenbahn-Freunde Konstanz veranstalten am Freitag, 18. November, im La Stazione an der Riedstraße einen Filmabend. Anlass ist der zehnte Geburtstag der Gruppe, den sie feiern wollen. Beginn ist um 20 Uhr. Gezeigt wird ein Streifen (Super 8 in Farbe und mit Ton) über Schmalspur-Bahnen aus der Schweiz, Deutschland und Österreich. Heinz Präg und Robert Ledig organisieren diesen Abend. Die Eisenbahn-Freunde treffen sich vierzehntägig zum Austausch. Sie unterstützen einander bei technischen und baulichen Problemen beim Bau von Modellbahnanlagen. Zudem besuchen sie unter anderem Modellbahnfirmen und befreundete Eisenbahn-Clubs.

## AKKORDEON-ENSEMBLE

## Herbstkonzert mit den „ChorEllen“

Das Konstanzer Akkordeon-Ensemble lädt am Samstag, 26. November, in die Mehrzweckhalle in Allmannsdorf zu seinem Herbstkonzert ein. Beginn ist um 19.30 Uhr. An diesem Abend wirkt „ChorEllen“ unter der Leitung von Elke Pantel mit mehreren Stücken wie „Irgendwo auf der Welt“ und „Mein kleiner grüner Kaktus“ mit. Das Akkordeon-Ensemble wird in seinem Repertoire unter anderem ein Medley aus der Oper „Die Fledermaus“ von Strauss haben, den „Chor der Gefangenen“ aus Verdis Nabucco, die größten Hits von Tom Jones und „Morning has broken“. Der Eintritt kostet acht Euro, Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 14 Jahren bezahlen nichts. Im Internet: [www.kae-ev.de](http://www.kae-ev.de).

## TERRE DES FEMMES

## Feier mit Tanz und Rückblicken

Die Dachorganisation von Terre des Femmes feierte ihr 30-jähriges Bestehen, die Konstanzer Städtegruppe ist zehn Jahre alt geworden. Einmalig in Deutschland, gibt es auch an der Konstanzer Universität eine Terre des Femmes-Hochschulgruppe, die seit fünf Jahren besteht. Mit einem Fest wollen die Frauenrechtsgruppen am Freitag, 18. November, im Treffpunkt Petershausen ihre runden Geburtstage feiern. Beginn ist um 19 Uhr. Es werden Kurzfilme gezeigt, Rückblick gehalten, es gibt Tanz, Musik und einen Imbissstand, für den die iranische Frauengruppe Konstanzer kleine Spezialitäten bereiten wird. Der Eintritt ist kostenfrei, Spenden werden gerne entgegengenommen. Kontakt: Erika Korn, Telefonnummer 07531 / 4 33 53, E-Mail-Adresse: [kornerika@web.de](mailto:kornerika@web.de).

## Neues Angebot soll Stillcafé stärken

- Mütter finden bei offenem Treff Raum für Gespräche
- Programm mit Vorträgen und Ernährungstipps

VON HEIKE THISSEN

**Konstanz** – Als Ute Uhr das erste Mal das Konstanzer Stillcafé im damaligen Familienzentrum besuchte, rechnete sie mit dem Schlimmsten. „Ich dachte, da würden stillende Mütter mit ihrem Strickzeug sitzen“, sagt die 41-Jährige rückblickend. Mehr als fünf Jahre später ist sie selbst Stillberaterin und hat die Leitung des Stillcafés übernommen. Denn was sie damals als Schwangere bei einem Vortrag über Stoffwindeln vorfand, waren nicht militante Verfechterinnen des Stillens, sondern eine bunt gemischte Truppe von jungen Müttern, bei denen sie sich rundum wohl fühlte. Das ist es, was sie inzwischen jeden Montag zwischen 9.30 und 11.30 Uhr im Treffpunkt Berchen anderen Müttern vermitteln will: Einen Raum, in dem sie sich mit anderen austauschen und zur Ruhe kommen können. „Bei uns wird nicht nur übers Stillen gesprochen, sondern auch über Schlafprobleme, Schreikinder, Probleme in der Familie und das Geburtserlebnis“, erklärt sie.

Seit fast vier Jahren treffen sich die Mütter mit ihren Kindern im Treffpunkt Berchen. Sozialpädagogin Rosemarie Patt, die den Treffpunkt leitet und sich auf Schwangerenberatung und die Betreuung von jungen Familien spezialisiert hat, freut sich darüber: „Das ist eine tolle Sache, die wir voll und ganz unterstützen. Das Stillcafé passt hervorragend zu unserem Angebot.“

Doch in den vergangenen Monaten war es ruhig geworden um die Selbsthilfegruppe. Zwei der drei Stillberaterinnen hatten selbst Kinder bekommen, die Besucherzahlen nahmen stetig ab. Nach einer Sommerpause soll es Ende November nun wieder richtig losgehen. Ute Uhr bekommt hierfür Verstärkung von Kinderkrankenschwester Ines Krauter-Harney, die bislang im Treffpunkt Mütter beraten hat. Beide zusammen wollen mit der Unterstützung von Rosemarie Patt den offenen Treff mit regelmäßigen Vorträgen zu verschiedenen Themen wiederbeleben. Den Anfang machen am Montag, 28.



Ute Uhr, Ines Krauter-Harney, Heike Weiner mit Tochter Mira, Damaris Schafranek mit Tochter Noemi und Rosemarie Patt (von links) vom Treffpunkt Berchen freuen sich im Stillcafé auf Mütter und ihre Kinder. BILD: THISSEN

November, die Themen Beikost und Abstillen, eine Woche später stehen die Mütter gemeinsam am Herd, um selbst Babybrei zu kochen. Außerdem findet am Montag, 21. November, ab 10 Uhr ein Informationsvormittag zur Stillberaterinnen-Ausbildung statt. Denn Ute Uhr möchte nicht die einzige Stillberaterin im Stillcafé bleiben. Rund 200 Euro kostet die Ausbildung, acht Halbtageskurse vermitteln das nötige Wissen. Auf dem Stundenplan stehen neben gesundheitlichen Themen auch die telefonische Beratung von Müttern, die Gesprächsführung und die eigene Stillgeschichte. „Denn beim Muttersein geht es ja darum, die Bedürfnisse rund um die Familie zu stillen“, erklärt Ute Uhr.

Sie selbst hat ihre Tochter drei Jahre lang gestillt und gute Erfahrungen damit gemacht. Deshalb will sie auch andere Mütter zum Stillen ermuntern. Die Liste der Vorteile sei lang: „Die Mutter-

milch hat alles, was das Kind braucht. Stillen senkt das Brustkrebsrisiko und fördert die Bindung zum Kind. Und es ist ungemein praktisch und kostengünstig“, zählt sie auf. Trotzdem, so weiß Rosemarie Patt aus ihrer täglichen Erfahrung, würden viele junge Mütter das Stillen früh aufgeben. „Der gesellschaftliche Druck, schnell vom Kind unabhängig zu werden, hat sich merklich erhöht“, fasst sie ihre Beobachtungen zusammen. Für Heike Weiner, eine der Mütter aus dem Stillcafé, gilt das nicht: Tochter Mira ist neun Monate alt, fast seit der Geburt besucht die 24-Jährige den Montagtreff. „Mir gefällt, dass es kein fester Kurs ist. Hier herrscht eine gemütliche Atmosphäre und man muss nicht mit Problemen kommen, sondern kann kostenlos andere Mütter treffen und Kontakte knüpfen.“ Nur fehlten hierfür in letzter Zeit die Gesprächspartnerinnen. Das soll sich jetzt ändern.

## Tipps für Mütter

Das Stillcafé findet jeden Montag von 9.30 bis 11.30 Uhr in den Räumen des Treffpunkt Berchen in der Breslauer Straße 2 statt. Es handelt sich um einen offenen Treff mit Frühstück und ungezwungener Atmosphäre, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Am Montag, 21. November, informiert das Stillcafé zu dieser Zeit über die Ausbildung zur Stillberaterin, am 28. November über Beikost und Abstillen und am 5. Dezember kochen die Mütter gemeinsam Babybrei. Informationen erteilt Ute Uhr unter der Telefonnummer 07531/7 63 82 oder per E-Mail unter [uteuhr@wolke7.de](mailto:uteuhr@wolke7.de). Rosemarie Patt vom Treffpunkt Berchen ist zu erreichen unter 07531/69 28 81. (hit)

## Einblicke in den Alltag

Der Rotary-Club Konstanz-Rheintor hat Oberstufenschüler des Suso-Gymnasiums über eine Vielzahl von Berufen informiert

**Konstanz** (sk) Über 130 Schüler aus den zwölften und 13. Klassen hatten die Gelegenheit, sich Vorträge aus 16 unterschiedlichen Berufsgruppen anzuhören und Fragen zum Beruf zu stellen. Dabei gingen die erfahrenen Referenten nicht wie sonst in solchen Veranstaltungen für Schüler üblich, auf die Ausbildung oder Studieninhalte ein, sondern versuchten ein Verständnis für die Inhalte des jeweiligen Berufslebens zu vermitteln, die dafür benötigten menschlichen und fachlichen Qualifi-

kationen, typische Berufsalltage, aber auch die Schwierigkeiten, mit denen man im Alltag zu kämpfen hat. Dabei wurden von vielen Referenten auch Fallbeispiele aus ihrer langjährigen Berufserfahrung dargestellt.

Berufe aus den unterschiedlichsten Bereichen, wie beispielsweise Ingenieurwesen, Management, Medien, Sozialwesen, Psychologie, Journalistik oder Medizin wurden präsentiert. Zielsetzung der Rotary Clubs in Konstanz ist es, dieses Angebot in einem ersten Schritt an allen Konstanzer Gymnasien anzubieten, um dann mittelfristig auch weiter Schulen mit einbeziehen zu können. Die erneut positiven Reaktionen bestärkten den Rotary-Club in seinem Vorhaben.

## Frühe Bescherung

Auf vielerlei Weise machen Lions-Club Konstanz und Ellenrieder-Gymnasiasten pflegebedürftigen Menschen eine Freude

**Konstanz** – Mit dem Adventskalender 2011 erfreuten der Lions Club Konstanz und die Leos pflegebedürftige Bewohner des Hauses Urisberg in Wollmattingen. Ein weiteres Nikolaus-Geschenk brachten die Löwen mit: Für 2012 wiederum Rollstuhl-Ausflüge von behinderten Bewohnern auf die Mainau, in die Stadt und an den See zusammen mit den hilfsbereiten und freundlichen Ellenrieder-Gymnasiasten. Die Spende hat einen Wert von rund 1000 Euro.

Wer selbst an einem Adventskalender

Freude hat oder ihn verschenken will: die Chance besteht immer noch für fünf Euro in den Verkaufsstellen Buchhandlung Osiander, Kanzleistraße 5; Buchhandlung Homburger und Hepp, Münsterplatz 7; Essig, Öle und mehr, Münzgasse 6; Paradies-Apotheke, Gottliebstraße 10; Toto-Lotto Kiosk, Mainaustraße 33; Hubertus-Apotheke, Staader Straße 2; Apotheke im Seerhein, Zähringerplatz 9; Glocken-Apotheke, Radolfzeller Straße 11. Litzelstetten: Purren-Apotheke, Martin-Schleyer-Straße 28. Dettingen: Kaufhaus Okle, Allensbacher Straße 3. Dingelsdorf: Metzgerei Hierling, Wallhauser Straße 1. Allensbach: Paper Moon, Konstanzer Straße 13. Reichenau: Reichenauer Gartencenter, Am Vögelsberg 1.

## Buntes Repertoire

Vom Volkslied bis zum Musical: Musikverein Dingelsdorf gibt am Samstag sein Jahreskonzert

**Dingelsdorf** (as) Die Dingelsdorfer Thingolthalle wird am Samstag, 19. November, zum Schauplatz musikalischen Könnens und geselligen Beisammenseins, denn der Musikverein Dingelsdorf gibt um 20 Uhr sein Jahreskonzert. Blasmusik erfreut sich – nicht zuletzt in Dingelsdorf – großer Beliebtheit, denn das Repertoire der beiden Orchester, der Stammkapelle sowie der gemeinsamen Jugendkapelle des Musikvereins Dingelsdorf und der Musikkameradschaft Langenrain-Freudental, ist breit gefächert. So können sich die Besucher auf einen facettenreichen Melodienreigen freuen. Aber keine Sor-

ge: Auch wenn konzertante Blasmusik im Vordergrund steht und Ausflüge in die Welt der Musicals unternommen werden: Die Dingelsdorfer spielen für die Bürger auch immer mindestens einen Marsch, schließlich legt der 1888 gegründete Verein auch Wert auf die Pflege von Traditionen, die im Dorf hoch geschätzt werden.

Den Auftakt des Konzertabends macht die gemeinsame Jugendkapelle des Musikvereins Dingelsdorf und der Musikkameradschaft Langenrain-Freudental unter Leitung von Philipp Renz und Sebastian Mauz. Der Entschluss, die Jugend der beiden Vereine in ein Orchester zu fügen, hat viele Vorteile. Auf diese Weise werden die Beziehungen zwischen den beiden Orten reger gepflegt und es werden neue musikalische Ideen kreiert. Die Jugendlichen



beginnen gleich mit dem festlich-stimmungsvollen Stück „Fanfare Jubiloso“ und der anspruchsvollen „Ashton Overture“, werden mit Filmmusikmelodien den reichen Siebenhuldigen und dem König der Löwen einen Besuch abstatten. Freunde von Oldies kommen ebenfalls auf ihre Kosten, denn die Jugendkapelle wird die be-

kanntesten Hits der Beatles intonieren. Neben Konzertmärschen und Werken sinfonischer Blasmusik interpretiert auch die Stammkapelle des Musikvereins Dingelsdorf unter Leitung von Klaus Huber mit Mary Poppins Musical-Melodien. Operetten-Liebhaber dürfen sich überdies auf die Lustige Witwe von Franz Lehar freuen. Zudem stellt das Or-

chester mit Melanie Romer und Konstantin Mauz zwei Solisten in das Rampenlicht, die mit „Grandfather's Clock“ ihr Können unter Beweis stellen.

**Termin:** Das Jahreskonzert des Musikvereins Dingelsdorf findet am Samstag, 19. November, um 20 Uhr in der Dingelsdorfer Thingolthalle statt. Der Eintritt ist frei.

Der Musikverein Dingelsdorf wird sicherlich im Rahmen des Jahreskonzerts am Samstag um 20 Uhr in der Thingolthalle wieder für Überraschungen und Humor sorgen. Bei einem früheren Konzert wurden auch schon mal Bälle als Musikinstrumente eingesetzt.

BILD: SCHERRER