

# Marbacher STADTANZEIGER

BOTTWARTALER  
WOCHENBLATT

MARBACH · AFFALTERBACH · ERDMANNHAUSEN · BENNINGEN · MURR · STEINHEIM · GROSSBOTTWAR · OBERSTENFELD · BEILSTEIN

**Bestnoten von unseren Kunden**



Ihr  
**Jürgen Kiefer**  
Geschäftsführer

**Marbacher Immobiliendienst**  
Wohnbau · Verkauf · Vermittlung

Tel 07144 / 88 77 55 - 0  
Mobil 0157 / 83 05 92 33  
Mail info@marbacher.immo  
Web www.marbacher.immo

Geräteaustausch und  
Modernisierung

AUS LIEBE  
ZUR KÜCHE

**Küchenstudio**  
PFISTERER  
FUCHS  
pfistererfuchs.de

**Am Puls der Stadt:**  
Das Stadtmagazin im Stadtanzeiger.

www.marbacher-zeitung.de

12. Oktober 2023 · Nr. 41/46. Jahrgang · Gesamtauflage 23 000

anzeigen@marbacher-zeitung.de · Telefon 07144/8500-0 · Telefax 07144/5001

## Bitter ist oft besser

■ MARBACH/BOTTWARTAL Was haben Chicorée, Grapefruit und Rosenkohl gemeinsam? In ihnen stecken Stoffe, die die Bitterrezeptoren der Zunge wahrnehmen – und die besonders gesund sind.

**Warum mögen viele bittere Lebensmittel nicht gern?** Das ist angeboren und wird als Sicherheitsgeschmack bezeichnet, erklärt Christina Esser, Dozentin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHFG). Ein bitterer Geschmack signalisiert uns: Vorsicht, das hier könnte giftig sein! Viele Pflanzen produzieren diese Stoffe, um sich vor Fressfeinden zu schützen. Aber an Bitterstoffe kann man sich gewöhnen.

**Was macht Bitterstoffe so gesund?** Bitterstoffe fördern die Verdauung, denn sie verbessern die Produktion von Magensäure und Gallenflüssigkeit. Das macht es dem Körper leichter, Fettiges zu verdauen. Bitteres verringert außerdem das Hungergefühl und reduziert die Lust auf Süßes. Bitterstoffe wirken zudem entzündungshemmend und können das Risiko für Herzerkrankungen verringern. Wer mehr Bitterstoffe in die Ernährung einbauen will, tut das am besten Schritt für Schritt. Tricksen kann man, indem man bittere und süße Komponenten kombiniert. „Feldsalat und Radicchio gemischt mit Granatapfelkernen, dazu ein leckeres, herzhaft-süßes Dressing könnte ein schmackhafter Start sein“, rät Esser.

**Können Bitterstoffe auch schaden?** In einigen Fällen schon. Vorsicht ist zum Beispiel dann angesagt, wenn Zucchini, Gurke oder Kürbis bitter schmecken, wie die Deutsche Diabetes-Hilfe warnt. Diese Gemüsesorten sollten nämlich nicht bitter sein – sind sie es doch, stecken unerwünschte giftige Pflanzenstoffe drin. Dann entsorgt man das Gemüse besser. dpa/tmn

Beim Bottwartal-Marathon am 14. und 15. Oktober trifft sich diese Jahre bei den Männern traditionell ein starkes Starterfeld. Bei den Frauen geht mit Merle Brunée die Weltmeisterin im Duathlon an den Start. Aber für alle gibt es das perfekte Format.

INGO NICOLAY

■ BOTTWARTAL Am 14. und 15. Oktober wird das Bottwartal wieder traditionell zum Mekka des Laufsports. Trutzig ragen Burgen umgeben von herbstlichen Weinbergen in die Höhe. Das lockt Laufbegeisterte nicht nur aus der Region, sondern auch weit darüber hinaus. Nicht ohne Grund ist der Bottwartal-Marathon schließlich mehrmals in Folge von 2013 bis 2019 zum „Marathon des Jahres“ gewählt worden. Dazu trägt nicht zuletzt das Publikum an der Strecke bei, das die Läufer anfeuert und zu Höchstleistungen antreibt.

Die Anmeldezahlen spiegeln wider, wie attraktiv diese Laufveranstaltung in der Gunst der Lauffreundinnen und -freunde ist. „Mit über 2400 Anmeldungen erwachsener Läufer haben wir sehr erfreuliche Anmeldezahlen“, sagt Holger Bäßler, Chef des Bottwartal-Marathons. Allein rund die Hälfte der Anmeldungen entfällt dabei auf den beliebten Halbmarathon.

Bei den Männern wird ein regional starkes Läuferfeld für Zeiten zwischen 1,05 und 1,09 Stunden für die 21,1 Kilometer sorgen, ist sich Holger Bäßler sicher. Beim Lauf über 10 Kilometer sind schon 500 Teilnehmende fest gemeldet. Doch hier erwartet der rührige Organisationschef die meisten Nachmeldungen am Starttag. Erfreulich und überraschend sei auch die starke Nachfrage nach den Läufen für Kinder und Jugendliche. „Beim MZ Run & Fun Day“ sind wir mit den Anmeldungen vollkommen überrannt worden“, sagt Bäßler. Mit



Mehr als 2400 Laufbegeisterte haben sich dieses Jahr angemeldet, außerdem mehr als 2000 Kinder und Jugendliche. So viele waren es nicht einmal in den Jahren vor der Pandemie. Foto: Ralf Poller/Avanti

über 2000 Kinder und Jugendlichen werden hier selbst die Anmeldezahlen vor der Pandemie weit übertroffen. Insgesamt also ein hochkarätiges Starterfeld, das einen interessanten Rennverlauf verspricht.

Für die entsprechende Spannung im weiblichen Rennverlauf sorgt in diesem Jahr die Anmeldung von Merle Brunée. Die promovierte Ärztin für Neuroradiologie aus Heidelberg ist nicht nur Weltmeisterin im

Duathlon, also im Laufen und Radeln. Sie dürfte auch mit ihrer Bestzeit im Halbmarathon von unter 1,20 Stunden das Feld der Starter – und vor allem Starterinnen – ganz schön auf Trab halten. Die oft „Frau Doktor Lauf-

wunder“ genannte Athletin könnte für Überraschungen in der Ergebnisliste sorgen, ist Bäßler überzeugt.

Mit am Start sind außerdem die Zwillinge Lasse und Nils Friedrich. Sie starteten beide beim Bottwartal Halbmarathon. Während Nils nämlich 2022 seine Pläne in Sachen Halbmarathon verwirklichen konnte, konnte Bruder Lasse kurzfristig wegen einer Corona-Erkrankung nicht starten. Lasse und Nils sind dieses Jahr nun beide wieder am Start und freuen sich darauf.

Einen Sieger ohne Startnummer wird es übrigens auch geben: Denn eine der an der Laufstrecke liegenden Gemeinden soll wieder von den Läufern zum „Stimmungssieger“ gekürt werden. Die kleine Ortschaft Gronau liefert sich hier einen harten Wettkampf mit Großbottwar, das schon durch seine historischen Gassen für viel Stimmung sorgt.

Mehr zum Bottwartal-Marathon gibt es im Inneentel.

## Kampf um Meter und Sekunden

Der Bottwartal-Marathon ist mehrfach zu „Marathon des Jahres“ gekürt worden

## Licht und Feuchtigkeit sind wichtig

Das brauchen Zimmerpflanzen im Herbst und Winter

Die dunklen Tage des Jahres sind da. Das heißt auch: Die Zimmerpflanzen brauchen jetzt etwas mehr Unterstützung, um gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

■ MARBACH/BOTTWARTAL Zimmerpflanzen bekommen im Herbst und Winter oft zu wenig Tageslicht. Die Gärtnerin Svenja Schwedtker rät daher, die individuellen Bedürfnisse der grünen Mitbewohner in der dunklen Zeit des Jahres schon beim Kauf zu prüfen.

„Die Zimmerpflanzen sollten natürlich möglichst immer den richtigen Standort bekommen. Das heißt, dass die, die weit entfernt vom

Fenster stehen, welche sein sollten, die nicht viel Licht benötigen“, so Schwedtker. „Sicher bekommt man manchmal kleine Blütenpflanzen für die Tischdeko geschenkt. Die sollten dort nicht ewig stehen, sondern je nachdem, was sie brauchen, besser platziert werden.“ Die Gärtnerin rät davon ab, spontan je nach Jahreszeit zu reagieren: „Umstellen würde ich die Zimmerpflanzen nicht – das geht ja auch oft nicht wegen zu großer Töpfe“. Eher sollte man eine spezielle Pflanzenleuchte

besorgen, die während der Tage, die mehr Nacht- als Tagstunden haben, dem Grün etwas mehr Licht gibt.



Dir trockene Heizungsluft im Winter tut Zimmerpflanzen oft nicht gut. Foto: dpa-tmn/Christin Klose

Auch trockene Heizungsluft setzt den Zimmerpflanzen zu. Svenja Schwedtker rät, die Luftfeuchtigkeit direkt bei

den Pflanzen zu erhöhen. „Untersetzer mit Wasser aufstellen oder Pflanzen hin und wieder besprühen“, lau-

det die Empfehlung der Gärtnerin. Dafür benötigen die Pflanzen weniger Gießwasser als im Sommer. Und das Düngen wird nach Ende der Wachstumsperiode von September bis März eingestellt. Außerdem wichtig: Beim Lüften an kühlen Tagen darauf achten, dass es für die Pflanzen nicht zu kalt wird.

Zwar überleben sie auch eine Zeit mit schlechten Bedingungen. Aber sie werden schwächer, was einen Befall mit Schädlingen begünstigen kann. „Das sollte kontrolliert werden“, so Schwedtker. Gerade Spinnmilben finden sich im Winter an Zimmerpflanzen. Sie können mit

Topfpflanzen von Balkon, Terrasse und Garten ins Winterquartier im Haus gewandert sein – und finden dort nun gute Bedingungen vor, um sich zu vermehren. Dann bemerkt man sie nicht nur an den eingelagerten Topfpflanzen von draußen, sondern auch an den Zimmerpflanzen. Vor allem in einer Umgebung mit trockener Heizungsluft fühlen sich Spinnmilben wohl und vermehren sich stark. Sie haben einen länglich ovalen, gelblich-grünen oder roten Körper. Mit rund einem halben Millimeter sind sie eher klein, mit dem bloßen Auge aber gerade noch zu erkennen. dpa/tmn

**Container? ... bringt: KURZ Wir tun das besser weg!**

www.kurz-entsorgung.de | Tel. 07144 8442-0 | container@kurz-entsorgung.de

### VERMIETUNGEN

STADT  
MARBACH AM NECKAR



Vermietung einer 2-Zimmerwohnung  
in 71672 Marbach am Neckar  
mit Wohnberechtigungsschein

- Ca. 36 m<sup>2</sup>, zzgl. Kelleranteil, Einzug ab sofort möglich
- Kaltmiete: 324,25 € / Monat, NKV: 100,00 € / Monat
- Bei Interesse übersenden Sie bitte folgende Bewerbungsunterlagen an das Grundstücks- und Gebäudemanagement:
  - Wohnberechtigungsschein
  - Mieter-Selbstauskunft
  - Aktuelle Schufa-Auskunft
  - Verdienstbescheinigung der letzten drei Monate

### 4-Zi.-Wohnung

4-Zi.-Whg, Kirchberg a. d. M., 96 m<sup>2</sup>, 1. OG, KM € 650,-, Gar. € 50,-, NK € 200,-, 2 MM KT, Chiffre 33 unter ZZ206427 an SWMN GmbH, Postfach 10 44 27, 70039 Stuttgart oder chiffre@swm-network.de

### MIETGESUCHE

Wir suchen für meine Mutter eine Whg. in Marbach, EG / Aufzug, ca. 50 m<sup>2</sup>, NR, keine HT, sehr ruhig & ordentlich. Bis 900€ warm, Zuschriften an: app in marbach@gmx.de

### VERKÄUFE

Dies und Das

Märklin An- & Verkauf  
H0, Z, 01, Loks, Wagen, Gleise  
samstags von 11-14 Uhr in Murr  
Ziegelweg 26. Tel. 07144-24388

**Metzgerei + Partyservice Sommer** Inh. Jürgen Sommer  
Steinheimer Straße 17  
71711 Steinheim-Kleinbottwar  
Tel. 07148/1222, Fax 07148/4050  
www.metzgersommer.de

Bayerischer Surbraten	100 g € 1,85
Paulaner Braten	100 g € 1,85
Wies'n Wurst	100 g € 1,69
Bayerische Leberknödel	100 g € 1,19
Wilderer Würstl	100 g € 1,69
Kesselfrische Weißwürste	100 g € 1,59

Gültig solange der Vorrat reicht!

Nutzen Sie unseren Party- und Lieferservice!

**HÄUSER VERKÄUFE**

Wir suchen Ihr Grundstück oder Haus – bestmöglicher Preis –

**gut Immobilien**  
Experten für Grundstücke und Häuser  
0711-72 20 90 30  
www.gutimmo.de

**Schausonntag**  
am 15.10.23 von 13-17 Uhr  
keine Beratung, kein Verkauf

**BUHLER Glas**  
07062 916022  
Schiebetüren und Duschtrennungen aus Glas-exakt nach Maß  
www.buehler-glas.de  
Kelterstraße 7, 71717 Beilstein

Hier passiert's: Im Stadtanzeiger.  
www.marbacher-zeitung.de

**fit.as.well Gesundheit**

**Tage der offenen Tür:**  
21.10. + 22.10.2023, 10-17 Uhr  
Grabenstr. 1 - 71672 Marbach

**Jetzt starten und bis zum 31.01.2024 GRATIS trainieren**  
(Bei Buchung eines 14- oder 24-Monate-Abo)

Dein kompetenter Partner in den Bereichen Fitness, Physiotherapie und Gesundheitssport

Angebot sichern unter: 07144 / 130 4280

fit.as.well Gesundheit | Grabenstr. 1, 71672 Marbach | Info@fit-as-well.de | www.fit-as-well.de

# MARBACH AUF EINEN Blick

**FR, 13.10.2023, AB 17:00 UHR**  
**Marbach staunt**



Pop-Up-Planetarium „Public Space“ und optisches Konzert „Star Dust“. Eine faszinierende Reise in die Weiten des Universums mit neugeborenen Sternen, majestätischen Spiralgalaxien – diese Welt bringt die österreichische Astronomin Dr. Grützbach den Besuchern näher.

Bei dem anschließenden Konzert „Star Dust“ kommt man in einen audio-visuellen Genuss der besonderen Art – basierend auf der Idee Prof. Kages. Eintritt frei. Infos: [www.marbach-schillert.de](http://www.marbach-schillert.de)

**MI, 11.10.2023, 18:30 UHR**  
**Nachhaltig erfolgreich lernen**

Vortrag von Andrea Ertl, Gebühr: 9,- Euro, Anmeldung erforderlich: [www.schiller-vhs.de](http://www.schiller-vhs.de).

Schiller-Volkshochschule  
Veranstalter: Schiller-vhs Kreis Ludwigsburg

**DO, 12.10.2023, 19:00 UHR**  
**Selbstfürsorge – ist das nicht egoistisch?**

Vortrag von Aylin Bergemann. Infos: [www.kreislandfrauen-ludwigsburg.de/termin/rielingshausen/](http://www.kreislandfrauen-ludwigsburg.de/termin/rielingshausen/)  
Kelter Rielingshausen,  
Veranstalter: LandFrauenverein Rielingshausen

**FR, 13.10.2023, 14:30 UHR**  
**Blutspende-Aktion**

Infos und Termine: [terminreservierung.blutspende.de/m/Rielingshausen-Gemeindehalle](http://terminreservierung.blutspende.de/m/Rielingshausen-Gemeindehalle).  
Gemeindehalle Rielingshausen

Veranstalter: Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Marbach

**FR, 13.10.2023, AB 12:00 UHR**  
**HITmach-Duell**

Das HITmach-Duell zur SWR1-Hitparade.  
Infos: [www.swr.de/bw](http://www.swr.de/bw)  
zwischen den Rathäusern

Veranstalter: SWR1

**FR, 13.10.2023, 18:00 UHR**  
**Freundschaft**

Präsentation des Mehrgenerationen-Projekts der Anne-Frank-Realschule und des Seniorenbüros

Ludwigsburg.  
Humboldt-Saal, Deutsches Literaturarchiv  
Veranstalter: Deutsches Literaturarchiv Marbach

**FR, 13.10.2023, 19:30 UHR**  
**Diavortrag: "Ostküste Amerikas"**

Vortrag von Herrn Klein, Eintritt frei, ohne Anmeldung.  
Schiller-Volkshochschule  
Veranstalter: Schwäbischer Albverein

**SA, 14.10.2023, 19:00 UHR**  
**Benefizkonzert mit Les favoris**

Zugunsten der Kindertagesstätte „Stückchen Himmel“. Infos: [www.stueckchen-himmel.org](http://www.stueckchen-himmel.org).  
Stadthalle Schillerhöhe  
Veranstalter: Förderverein Stückchen Himmel e. V.

**SA, 14.10.2023, 20:00 UHR**  
**Rock'n'Roll Diktator & Alle Bunt Band**

Konzert, Eintritt frei. Infos: [www.cafe-provinz.de](http://www.cafe-provinz.de)  
Café Provinz  
Veranstalter: Café Provinz

**SO, 15.10.2023, 11:30 UHR**  
**Vernissage: Cäcilies Insektarium**

Ausstellung der Marbacher Künstlerin Cäcilie Davidis.  
Zu sehen bis 11.11.2023. Infos: [www.wendelinskappelle.de](http://www.wendelinskappelle.de).  
Galerie Wendelinskappelle  
Veranstalter: Galerie Wendelinskappelle

**SO, 15.10.2023, 15:00 UHR**  
**Kostümmührung in der Alexanderkirche**

Dauer ca. 1 Stunde, kostenlos, ohne Anmeldung.  
Infos: [www.fuehrungen-alexanderkirche.de](http://www.fuehrungen-alexanderkirche.de)  
Vorplatz Alexanderkirche  
Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Marbach

**SO, 15.10.2023, 18:30 UHR**  
**Pretty Holy Lyrics – Konzert**

Mit Radiomoderator Benjamin Elsner. Einlass ab 18 Uhr. Infos: [www.emk-marbach.de](http://www.emk-marbach.de).  
Erlöserkirche  
Veranstalter: Ev.-method. Kirchengemeinde Marbach

**MO, 16.10.2023, 18:00 UHR**  
**Bürgerbeteiligung Gartenschau: Wir entwickeln die Schillerhöhe – natürlich gemeinsam**

Interessierte sind eingeladen an Informationsveranstaltungen und Ideenworkshop mitzumachen.  
Stadthalle Schillerhöhe  
Veranstalter: Gartenschau Marbach / Benningen 2033

**DI, 17.10.2023, 19:00 UHR**  
**Patientenverfügung, General- und Vorsorgevollmacht**

Referentin: Lucia Motte. Gebühr: 9,- Euro. Anmeldung erforderlich: [www.schiller-vhs.de](http://www.schiller-vhs.de)  
Schiller-Volkshochschule  
Veranstalter: Schiller-vhs Kreis Ludwigsburg

**DI, 17.10.2023, 19:30 UHR**  
**Auf der Suche nach der Theorie des Regens**

Lesung mit Ralf Rothmann. Eintritt: 9,- Euro. Karten bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.  
Infos: [www.dla-marbach.de](http://www.dla-marbach.de)  
Deutsches Literaturarchiv  
Veranstalter: Deutsches Literaturarchiv Marbach

**DI, 17.10.2023, 20:00 UHR**  
**Ausspracheabend: Bürger fragen die Stadtverwaltung**

Für die Bürgerinnen und Bürger des Stadtteils Rielingshausen.  
Gemeindehalle Rielingshausen  
Veranstalter: Stadt Marbach am Neckar

**DO, 19.10.2023, 19:00 UHR**  
**Meditatives Tanzen**

Leitung: Dorothea Wagner. Kostenlos, ohne Anmeldung. Infos: [www.evkg-marbach.de](http://www.evkg-marbach.de)  
Alexanderkirche  
Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Marbach

**FR, 20.10.2023, 15:00 UHR**  
**Pina Bucci Teatro: Peterchens Mondfahrt**

Theaterstück für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt ab 5,- Euro, Karten bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.  
Infos: [www.schillerstadt-marbach.de](http://www.schillerstadt-marbach.de)  
Schlosskeller  
Veranstalter: Kulturamt

WWW.SCHILLERSTADT-MARBACH.DE

## Notdienste

### ÄRZTLICHER NOTDIENST

Die Öffnungszeiten der Notfallpraxis in Ihrer Nähe werden bei Anruf innerhalb der Sprechzeiten über die **116 117** per Bandansage mitgeteilt

Die Sprechzeiten der Nummer **116 117** lauten:  
Freitag: 16 Uhr (bis Montag, 7 Uhr)  
Samstag: rund um die Uhr  
Sonntag: rund um die Uhr (bis Montag, 7 Uhr)

Darüber hinaus gibt es Informationen zu möglichen kinderärztlichen Bereitschaftsdiensten in der Nähe. In Regionen, in denen keine Notfallpraxis zur Verfügung steht oder für Patienten, die nicht mobil sind, steht darüber hinaus ein Hausbesuchsdienst zur Verfügung

### AUGENARZT

Augenärztliche Notfallpraxis am Katharinenhospital Stuttgart, Kriegsbergstraße 60, Haus K, Telefon 0711-278-33100 oder Telefon: 0180 6071122  
Sprechzeiten: Freitag 16 bis 22 Uhr  
Samstag und Sonntag sowie Feiertags 8 bis 22 Uhr

### HNO-ARZT

Bereitschaftsdienst zu erfragen unter 19222

### ZAHNARZT

Bereitschaftsdienst zu erfragen unter 07 11 / 7 87 77 33

### TIERARZT

Notdienst zu erfragen unter 0 71 41 / 29 01 01

### APOTHEKEN

Apotheken-Notdienstfinder: Tel. 08 00 00 22 8 33, Handy 22 8 33 (69 ct/Min.) oder [www.aponet.de](http://www.aponet.de).  
Wechsel des Notdienstes täglich 8.30 Uhr (auch sonn- und feiertags)

### Samstag, 14. Oktober

**Marbach**  
Apotheke Palm Marktstraße 22  
07144 - 53 60  
[www.apotheke-palm-marbach.de](http://www.apotheke-palm-marbach.de)

### Sonntag, 15. Oktober

**Benningen**  
Römer-Apotheke Studionstraße 7  
07144 - 1 46 93  
[www.apotheke-benningen.de](http://www.apotheke-benningen.de)

### ELEKTRO-NOTDIENSTE

Tel. 0 71 41 / 22 03 53 (jeweils ab Freitag, 13 Uhr)

### GAS-/WASSERNOTDIENST

Wasserversorgung Marbach Tel. 01 72/7 43 01 21  
Gas/Wassernotdienst  
Innung Sanitär und Heizung Ludwigsburg  
[www.kh-lb.de/innungen-betriebe](http://www.kh-lb.de/innungen-betriebe)

### SOZIALE DIENSTE

**Diakoniestation Marbach e.V.:** Kranken- und Altenpflege, Familienpflege und Nachbarschaftshilfe, Beratung und Begleitung, Hausnotruf und Essen auf Rädern. Tel. 07144/8443-0, Untere Holdergasse 4.

**Diakoniestation Bottwartal e.V.:** Ambulante Kranken- und Altenpflege, Pflegeberatung, Hauswirtschaft, Betreuung, Tel. 0 71 44 / 82 15 21.

**Diakoniestation Großbottwar:** Ambulante Kranken- und Altenpflege, Familienpflege und Nachbarschaftshilfe, Hospizgruppe, Demenzgruppe, Essen auf Rädern, Tel. 0 71 48 / 64 44.

**Diakoniestation Mittleres Murrta:** Außenstelle Kirchberg/Murr: Kranken- und Altenpflege, Familienpflege, Nachbarschaftshilfe, Betreuung, Hausnotruf, Tel. 071 91/344240.

**Pflegedienst „Die Pflegeengel“:** ambulante Pflege, Tagespflege, Seniorenbetreuung, Steinheim, Karlstraße 1, Tel. 0 71 44 / 27 86 05.

**Integrationsfachdienst IFD:** Hilfe für Schwerbehinderte Menschen bei Konflikten im Arbeitsleben, Telefon 0 71 41/95630-20; Tagesstätte Psycho-Soziales Netzwerk f Ludwigsburg, Tel. 0 71 41 /9454-400.

**MSD (Behindertenfahrdienst, Essen auf Rädern und Hausnotruf)** des DRK Ludwigsburg, Reuteallee 19, Tel. 0 71 41 /12 02 22; Soziale Dienste des ASB, Ludwigsburg, Tel. 0 71 41 / 7 47 33.

**Sozialpsychiatrischer Dienst** des Landkreises Ludwigsburg, Tel. 0 71 41 /1 44-14 00.

**Frauen für Frauen,** Abelstr. 11, Ludwigsburg; Beratungen für Frauen in den Bereichen Krisen/ Beziehungsprobleme/Trennung, Sexualisierte Gewalt, Ess-Störungen, Mobbing, Terminvereinbarung 0 71 41 / 22 08 70; Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt 0 71 41 /64 94 43; Frauenhaus 0 71 41 / 90 11 70, Beratung und Aufnahme von misshandelten Frauen und ihren Kindern; Wochenendnotruf LUNO 0 71 41 / 90 11 70.

**Notruf für misshandelte Frauen:** Ludwigsburg, Tel. 0 71 41 / 37 84 96, mittwochs von 20 bis 22 Uhr (sonst AB).

**Invitare,** Beratungsstelle für schwangere Mädchen und Frauen, Alleinerziehende und Familien in Not- und Krisensituationen, Mörikestraße 118, Ludwigsburg, Tel. 0 71 41 / 92 27 78, [www.invitare.de](http://www.invitare.de)

**Betreuungsverein für den Landkreis Ludwigsburg,** Tel. 0 71 41 / 95 51 60 – Beratung zur gesetzlichen Betreuung/Vorsorgepapiere.

**Krankenwagen** rund um die Uhr. Rettungsleitstelle Ludwigsburg, Tel. 0 71 41 / 1 92 22, über Marbach, Tel. 071 44/ 1 92 22.

**Ambulante Pflege,** Tel. 0 71 44 / 8 13 30; 01 72 / 7 64 75 50.

**Selbsthilfegruppe Fibromyalgie,** Kontakttelefon 071 44/8 01 58 45.

**Rheuma-Liga,** Auskunft Tel. 0 71 44 / 22484.

**Impfsondentelefon** 0 67 62 /85 56 oder 0 71 44 / 86 25 35, Montag bis Freitag 9 bis 11 Uhr.

Die preiswerte  
**Autovermietung**  
Pkw – Lkw – Bus (9-Sitzer)  
Pkw-Anhänger mit Plane  
Kleinumzüge,  
Möbeltransporte  
**Schoffler 71546 Aspach**  
Tel. 07 191/2946 / Fax 23423  
E-Mail: [k-schoffler@t-online.de](mailto:k-schoffler@t-online.de)  
[www.schoffler-transporte.de](http://www.schoffler-transporte.de)

**Kaufgesuche  
Nutzfahrzeuge**  
**Wir kaufen Wohnmobile  
+ Wohnwagen**  
Tel. 03944-36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) (Fa.)

In der Drogerie in Marbach am Dienstag 26.09.2023 um ca. 12 Uhr Mittag, hast du, Andrea, mir (Amerikaner) beim Fotoautomat geholfen. Du warst im Sonnenkleid und hast dunkle, glatte Haare. Wir haben uns sehr nett in der Kassenschlange unterhalten. Bitte melde dich, ich habe vergessen, dich auf einen Kaffee einzuladen. ☎ 0178-33 11 849.

Hier passiert's: **Im Stadtanzeiger.**  
[www.marbacher-zeitung.de](http://www.marbacher-zeitung.de)

## STELLENANGEBOTE

# FRIZLEN

## LEISTUNGSWIDERSTÄNDE

Die FRIZLEN GmbH u. Co KG. ist ein führender Hersteller von Leistungswiderständen. Als inhabergeführtes, mittelständisches Familienunternehmen beliefern wir namhafte Unternehmen des Maschinenbaus, der Elektro-, Energie- und Automatisierungstechnik in Deutschland und der Welt.

Wir suchen Dich als  
**Auszubildenden (m/w/d)**  
für den Beruf Industriemechaniker Fachrichtung Feingerätebau

**Der Beruf**  
Die Aufgaben eines Industriemechanikers sind u.a. die Einrichtung, Umrüstung und Instandhaltung von Produktionsmaschinen sowie die Fertigung von Vorrichtungen und Geräten.

**Deine Stärken**  
Du bist interessiert an Technik und Metallbearbeitung. Du bist praktisch veranlagt und geschickt bei handwerklichen Tätigkeiten. Du strebst den Abschluss der Realschule, Werkrealschule oder Gemeinschaftsschule an und kannst uns gute Zeugnisse der 8. bzw. 9. Klasse vorlegen. Du hast ein gutes Verständnis von Mathematik und Technik. Du bist motiviert und bereit, vollen Einsatz zu bringen.

**Unser Angebot**  
Wir bieten eine qualitativ hochwertige, abwechslungsreiche und fundierte Berufsausbildung durch unseren erfahrenen Ausbilder. Geeigneten Auszubildenden ermöglichen wir ggf. die zusätzliche Qualifikationsmaßnahme „Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten“.

**Die Ausbildungsdauer**  
Beginn am 02.09.2024, Dauer 3,5 Jahre

Bist Du neugierig geworden und trifft die obige Beschreibung in etwa auf Dich zu? Dann bewirb Dich mit Deinen vollständigen Bewerbungsunterlagen, d.h. Anschreiben, kompletter Lebenslauf, letzte Zeugnisse. Sende diese an:

**FRIZLEN GmbH u. Co KG.**  
Geschäftsleitung  
Gottlieb-Daimler-Str. 61  
71711 Murr  
[personal@frizlen.com](mailto:personal@frizlen.com) · [www.frizlen.com](http://www.frizlen.com)

**+100 JAHRE DYNAMIK DURCH WIDERSTAND**

Die Stadt Freiberg am Neckar (ca. 16.000 Einwohner) ist ein bedeutender Wirtschaftsstandort im mittleren Neckarraum und verfügt über eine sehr gute Infrastruktur. Für unseren Bauhof suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/einen

### Straßenbauer / Tiefbauarbeiter (m/w/d) in Vollzeit

Das ausführliche Stellenangebot und weitere Informationen über unsere Stadt finden Sie unter [www.freiberg-an.de](http://www.freiberg-an.de). Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung bis spätestens **28.10.2023**.

Wir suchen ab sofort: **Vollzeitkräfte (m/w/d) als Produktionshelfer und Maschinenführer in unserer Druckerei**  
Bewerbungen bitte per Mail an: [m.hiemann@siepro.de](mailto:m.hiemann@siepro.de)  
**SIEPRO GmbH & Co. KG, Steinheim**

## Fachbereichskonzert „Streicher“

**Bürgersaal, Kloster Steinheim**  
**Freitag, 20.10.2023 um 19 Uhr, Eintritt frei**

Es musizieren Schülerinnen und Schüler aus den Klassen  
Anna Bayod Pastor, Eva-Maria Kiefer, Javier Diaz Carrillo, Susanne Reikow, Sebastian Schiller.

**MEIN VERMÄCHTNIS DER NÄCHSTENLIEBE**

Schenken Sie Familien, Kindern und Jugendlichen in Ihrer Region Zukunft mit Ihrer Testamentsspende. Weitere Informationen: 0711 7050-365 [www.caritas-testament.de](http://www.caritas-testament.de)

Heimat der Lokalmatadoren.  
[www.marbacher-zeitung.de](http://www.marbacher-zeitung.de)

# Hier steht's: Das Neueste aus der Nachbarschaft.

Die Anzeigenblätter sind eine unverzichtbare Quelle für das Wichtigste von nebenan.

**Marbacher STADTANZEIGER**

[www.marbacher-zeitung.de](http://www.marbacher-zeitung.de)

## IMPRESSUM

**Marbacher STADTANZEIGER**  
Kostenlos wöchentlich erscheinendes Anzeigenblatt für Marbach, Umgebung und das Bottwartal.  
**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: Dienstag, 10 Uhr  
Anzeigenveröffentlichung behält sich der Verlag vor. 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:**  
23 500 Exemplare  
**Druck:**  
Ungeheuer + Ulmer KG GmbH + Co.  
Körnerstraße 14-18  
71634 Ludwigsburg  
Verteilung:  
MMD Verteildienst GmbH + Co. KG  
Telefon: 0711/7205-5440  
In Anzeigenkooperation mit  
Marbach & Bottwartal  
Der gemeinsame Lokaltitel  
MARBACHER ZEITUNG  
STUTTGARTER ZEITUNG  
WITTMANN & BÖHME

# Alles auf Anfang

Die Zwillinge Lasse und Nils Friedrich starten beim Halbmarathon. Was kann man von ihnen lernen?

Von Ingo Nicolay

Wie dicht Freud und Leid beieinander liegen können und wie schmal oft der Grat zwischen Erfolg und Niederlage ist, haben die beiden Zwillinge Lasse und Nils Friedrich beim letzten Bottwartal-Marathon durchlebt. „Für mich lief es letztes Jahr sehr gut“, sagt Nils über sein erstes Rennen über die Halbmarathondistanz, bei dem er gleich den 8. Platz belegte. Bisher waren die beiden Spitzensportler bevorzugt auf der olympischen Distanz mit viel kürzeren Laufstrecken unterwegs.

Während also 2022 für Nils all seine Pläne, Hoffnungen und Wünsche in Erfüllung gingen, konnte Lasse damals kurzfristig wegen einer Corona-Erkrankung nicht an den Start. All die vielen Laufkilometer und die harten Vorbereitungen waren damit quasi umsonst. Und da kommt ganz schön etwas zusammen: bei Nils sind das momentan 70 Laufkilometer pro Woche.

Was kann man also von solchen Spitzensportlern lernen? Sich nach Rückschlägen wieder schnell neu zu motivieren und auszurichten – nicht aufgeben, wenn es beim ersten Versuch nicht klappt. Lasse und Nils sind dieses Jahr beide wieder am Start. „Zuletzt waren beim Halbmarathon schon mehr Starter angemeldet als bei allen anderen Läufe zu-



Hier finden alle das perfekte Laufformat.

Foto: Ralf Poller/Avanti

sammen“, freut sich Nils auf die starke Konkurrenz.

Ganz entscheidend wird die Tagesform sein, das Wetter und die Renntaktik. „Hilfe! Bloß keine Sonne, keine Hitze, sagt der sympathische, durchtrainierte Topsportler eines Masterstudiengangs, der eindeutig kühles Rennwetter bevorzugt. „Jetzt hoffen wir nur, dass sich nicht einer von uns beiden gnadenlos überschätzt“, gibt er sich bescheiden. Zwillingbruder Lasse will möglicherweise seine Zeit laufen, obwohl Nils als besse-

rer Läufer rund fünf bis zehn Sekunden schneller ist – und das Rennkilometer für Rennkilometer. Denn: „Mein Plan vom letzten Rennen hat sich bewährt. Den behalte ich natürlich bei“, beschreibt er seine Vorgehensweise.

Was kann sich also Otto-Normalläufer von solchen Athleten abschauen? Zielorientierung: Selbst auf ein opulentes Essen mit Freunden und Kollegen hat Nils zugunsten der Vorbereitung verzichtet. Und: Aufregung in positive Energie umsetzen. Nils ist genauso aufgeregt wie ein Rookie am Start. Doch für ihn ist diese Aufregung positiv, liefert ihm Energieschübe und lässt ihn mit riesiger Vorfreude an den Start denken.

Drittens: Akribische Vorbereitung. Wenn Nils am Start steht, hat er vorher nichts dem Zufall überlassen. Selbst die Starterliste mit den Wettbewerbern studiert der junge Mann sorgfältig. Da dürfte sich dann doch die Wahrheit von Thomas Alva Edison bewahrheiten: „Erfolg besteht zu 1 Prozent aus Inspiration, und zu 99 Prozent aus Transpiration“.

# Magnet weit über die Region hinaus

Am 14. und 15. Oktober erproben sich Klein und Groß beim Lauf durch die Weinberge.

Von Ingo Nicolay

Das Bottwartal wird im Oktober wieder zum Mekka für Läuferinnen und Läufer. Die malerischen Strecken inmitten herbstlicher Weinberge locken Teilnehmende weit über die Region hinaus. Nicht ohne Grund ist der Bottwartal-Marathon in Folge seit 2013 bis 2019 und bis zur Corona-bedingten Unterbrechung zum „Marathon des Jahres“ gewählt worden. Dazu trägt auch die große Vielfalt der Laufformate bei – und das Publikum an der Strecke, das stets mit Leidenschaft anfeuert.

Die Anmeldezahlen spiegeln, wie attraktiv diese Laufveranstaltung ist. „Mit über 2400 Anmeldungen erwachsener Läufer haben wir sehr

erfreuliche Anmeldezahlen“, sagt Holger Bäßler, Chef des Bottwartal-Marathons. Etwa die Hälfte der Anmeldungen entfällt dabei auf den beliebtesten Halbmarathon.

Bei den Männern wird ein regional starkes Läuferfeld für Zeiten zwischen 1,05 und 1,09 Stunden für die 21,1 Kilometer sorgen, ist Bäßler sich sicher. Beim Lauf über 10 Kilometer sind schon 500 Teilnehmer fest gemeldet. Doch hier erwartet der rührige Organisationschef die meisten Nachmeldungen am Starttag.

Erfreulich und überraschend sei auch die starke Nachfrage nach den Läufen für Kinder und Jugendliche. „Beim MZ Run & Fun Day“ sind wir mit den Anmeldungen vollkommen überrannt worden“, sagt Bäßler. Mit über



Das Anfeuern gibt wichtige Energieschübe.

Foto: Ralf Poller/Avanti

2000 Kinder und Jugendlichen werden hier selbst die Anmeldezahlen vor der Pandemie weit übertroffen.

Für die entsprechende Spannung im weiblichen Rennverlauf sorgt in diesem Jahr die Anmeldung von Merle Brunée. Die Ärztin für Neuro-

radiologie aus Heidelberg ist Weltmeisterin im Duathlon, also im Laufen und Radeln, und dürfte mit ihrer Bestzeit im Halbmarathon von unter 1,20 Stunden das Feld ganz schön auf Trab halten.

Alle Läufe und Zeiten unter [bottwartal-marathon.de](http://bottwartal-marathon.de).

Theo-Lorch-Werkstätten-Lauf beim 19. Bottwartal-Marathon

**Wir sind am Start!**

Samstag, 14.10.2023  
Start: 14.10 Uhr  
Riedstadion Steinheim



Theo-Lorch  
Werkstätten GmbH

Aldinger Straße 169  
71638 Ludwigsburg | 07141 2856-0



Ludwigsburg  
Bleigehelm  
Großbottwar

theo-lorch-werkstaetten.de

**Wir wünschen allen Teilnehmern einen erfolgreichen Wettbewerb.**

Kreissparkasse  
Ludwigsburg

regioTV

**GEHT AUCH MIT DEUTSCHEM INTERNET.**

JETZT KOSTENLOS DOWNLOADEN!

Download on the App Store  
GET IT ON Google Play

ambulantes  
**Therapie & Reha-Zentrum Bottwartal**

Heilbronner Str. 39-41 • 71723 Großbottwar  
Tel. 07148/922 422 • [www.TRZ-Siegele.de](http://www.TRZ-Siegele.de)



Auch die Bambinis haben ihren eigenen Lauf.

Foto: Ralf Poller/Avanti

## Das Branchen-ABC

Fachadressen in der Region

**Sportartikel**

**SPORT SCHWAB**

Aktuelle Angebote unter:  
[www.sport-schwab-murr.de](http://www.sport-schwab-murr.de)

Inhaber Elmar Laibacher  
71711 Murr | Hindenburgstr. 61  
Tel. 07144 / 25119

**Heizungsbau**

Ofen- u. Heizungsservice GmbH

**BRAUN**  
Meisterbetrieb

Heizungsbau  
Ölfeuerungen  
Gasfeuerungen  
Brennwerttechnik

Untere Holdergasse 34  
71672 Marbach  
Tel. (07144) 14454, Fax 9 1322  
Mobil: 0171/2376224

**Schreinerei**

**Schreinerei Schmid**

Inh. Joachim Schmid  
Meisterbetrieb

Max-Planck-Straße 24  
71672 Marbach / Rielingshausen  
Tel.: 07144/8823257  
Fax: 07144/8823258

**Computerservice**

**Glock**  
Elektronik Service

Computer Service  
Tel. 07144/332453  
Fax 07144/332657  
Ulrichsrain 3  
71729 Erdmannhausen

„Alles aus einer Hand“

- über 30 Jahre -  
**Duschen die Spass machen!**

Aufmaß - Fertigung - Montage  
rahmenlose  
Glock  
nach Maß

100 Jahre Meisterbetrieb  
71729 Erdmannhausen  
Tel. 07144/5181, Fax 34849  
Ausstellungsraum (tel. Anmeldung)

**Modellbahn**

**A. Schnabl**

Ihr Fachgeschäft für Märklin, Minix und Zubehör  
Großes Märklin-Ersatzteillager,  
Märklin-Reparatur,  
Digital-Umbau  
Marbach, Tel. 6103  
unterhalb vom Rathaus

Pass- und Bewerbungsbilder

**AKTION**  
Scan von  
Dia/Negativ/Bild  
100 Scans für nur **29,95 €**  
Aktion bis 2.11.2023

**Foto-Rahmen-Handy**  
**Beran**

99 Marktstraße 82 | 71672 Marbach  
Tel. (07144) 97053  
[www.fotoberan.de](http://www.fotoberan.de)

Große Werbewirksamkeit zum kleinen Preis!

**Interessiert?**

Rufen Sie uns an:  
Tel. 0 71 44 / 85 00-11

**MARBACHER ZEITUNG**  
BOTTWARTAL BOTE

**Torbau**

**MAURER**  
TORBAU | TÜREN | TERRASSENDÄCHER

Backnanger Straße 4 | 71672 Marbach  
07144 332766 | [www.maurer-tortechnik.de](http://www.maurer-tortechnik.de)

- Tore aller Art nach Maß
- E-Antriebe, Reparaturen
- Elektro- und Beiputzarbeiten
- Haustüren, Vordächer
- Balkonverkleidung
- Markisen, Sonnenschutz
- Terrassenüberdachung
- Edelstahlbearbeitung

**Sanitär/Heizung/Flaschnerei**

**SCHICK**

Sanitär und Heizung  
☎ (0 71 44) 1 46 05  
Benzstraße 7 · 71672 Marbach a. N.  
[www.schick-haustechnik.de](http://www.schick-haustechnik.de)

**SCHICK**  
GmbH

Flaschnerei/Bedachungen  
☎ (0 71 44) 8 87 55 93  
Kreuzwegäcker 36 · 71711 Steinheim  
[www.schick-bedachungen.de](http://www.schick-bedachungen.de)

**Fenster/Türen/Markisen**

Fenster Haustüren  
Rollläden Markisen  
Sonnenschutz

**porsche**

Neue Straße 20  
71576 Burgstetten  
Telefon 07191/8098102  
info@rollladen-porsche.de  
[www.rollladen-porsche.de](http://www.rollladen-porsche.de)

**Computer**

**SCHWARZ & ROHLOFF**  
IT-SYSTEMHAUS

Ihr IT-Partner in Affalterbach.

- Partnerschaftlich
- Transparent
- Offen

Tel. 07144 89 63-0  
Web [www.s-r.it](http://www.s-r.it)

Lokal verwurzelt:  
**Engagement**, das verbindet.

