

Marbacher STADTANZEIGER

BOTTWARTALER
WOCHENBLATT

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

Bestnoten von unseren Kunden



Ihr
Jürgen Kiefer
Geschäftsführer

Marbacher Immobilien
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
PFFISTERER FUCHS
pffistererfuchs.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-Marathon 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 Ergebnislisten sorgen, ist Bäßler überzeugt. Mit am Start sind außerdem die Zwillinge Lasse und Nils Friedrich. Sie starten 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 Innenteil.

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-

tet 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: K U R Z 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 m², 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 m², 1. OG, KM € 650,-, Gar. € 50,-, NK € 200,-, 2 MM KT, Chiffre 13 unter Z2206427 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 m², 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
Ziegeleiweg 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
Paulaner Braten
Wies'n Wurst
im Dürnd- und Lederhosendarm
Bayerische Leberknödel
Wilderer Würstl
Kesselfrische Weißwürste

Donnerstag in der Warmtheke: Knusprige Grillhähnchen!
Aktion „Bayerische Woche“ Samstag: Aktion von dem Laden von 11 bis ca. 13 Uhr

100 g €	1,85
100 g €	1,85
100 g €	1,69
100 g €	1,19
100 g €	1,69
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 Duschabtrennungen 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

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 Spitzentriathleten 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 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 Bäßler sich sicher. Beim Lauf über 10 Kilometer sind schon 500 Teilnehmer fest gemeldet. Doch hier erwartet der rührige Organisationschef die meisten Anmeldungen 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.

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 gGmbH

Ludwigsburg
Bietigheim
Großbottwar

Aldinger Straße 169
71638 Ludwigsburg

07141 2856-0

www.theo-lorch-werkstaetten.de

regioTV

**GEHT AUCH MIT
DEUTSCHEM
INTERNET.**

**JETZT KOSTENLOS
DOWNLOADEN!**

Journal TV

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

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

**Kreissparkasse
Ludwigsburg**

**ambulantes
Therapie
& Reha-
Zentrum
Bottwartal**

Heilbronner Str. 39-41 • 71723 Großbottwar
Tel. 07148/922 422 • 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

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

Heizungsbau

**Offen- u. Heizungs-
service GmbH**

**Heizungsbau
Ölfeuerungen
Gasfeuerungen
Brennwert-
technik**

BRAUN
Meisterbetrieb

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
Glas-Duschen
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

9 Markstraße 82 901-1 (07144) 97053
www.fotoberan.de 71672 Marbach

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-torstechnik.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

SCHICK
GmbH

Flaschnerei/Bedachungen

☎ (0 71 44) 8 87 55 93

Kreuzwegacker 36 · 71711 Steinheim
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

Computer

SCHWARZ & ROHLOFF
IT-SYSTEMHAUS

Ihr IT-Partner
in Affalterbach.

- Partnerschaftlich
- Transparent
- Offen

Tel. 07144 89 63-0
Web www.s-r.it

Lokal verwurzelt:
Engagement, das verbindet.

