

Freitag, 2. Dezember: Till Brönner gibt Konzert in Waiblingen

Der virtuose Meister an der Trompete

WAIBLINGER. Der virtuose Jazztrompeter Till Brönner ist am Freitag, 2. Dezember, 20 Uhr, mit seinem erstklassigen Quintett zu Gast im Ghibellinensaal des Bürgerzentrums Waiblingen.

Till Brönner ist der erfolgreichste und populärste Jazz-Musiker des Landes. Kaum ein anderer deutscher Künstler kann mit seinem Facettenreichtum aufwarten und ist in der Lage, den Spagat zwischen den Genres Klassik, Pop und Jazz mit so viel Erfolg wie der Startrompeter zu vollführen. In seiner zwanzigjährigen Karriere hat Till Brönner einen einzigartigen Sound entwickelt. Durch seine Experimentierfreude an den musikalischen Schnittstellen zwischen den Genres kann Till Brönner zahlreiche Anhänger auch aus jazzfremden Lagern für sich begeistern.

Die erstklassige Combo rund um den weltbekannten Trompeten-Virtuosens Till Brönner begeistert Jazzliebhaber auf dem ganzen Globus. Vier gestandene Jazzer, alle auch als Solisten erfolgreich im Geschäft, scharen sich um

Deutschlands Jazz-Ikone Till Brönner und bringen den Sound des legendären Jazzlabels CTI Records, bei dem auch Brönners Vorbild Freddie Hubbard seine Platten veröffentlichte, wieder auf die Bühne. Magnus Lindgren, der schwedische Saxophonist und Flötist, der mit Größen wie Herbie Hancock auf Tour war; David „Fingers“ Haynes, der besonders durch sein Können an der Finger Drum von sich Reden macht; Jasper Soffers, der Niederländer am Piano, der die gefühlvollsten Solis spielt, und Christian von Kaphengst, der die unverzichtbaren Basslinien zaubert – das sind die Männer, die sich Till Brönner ins Boot geholt hat und die mit hohem musikalischen Niveau den Meister an der Trompete unterstützen.

Die riesige Popularität, die der Bandleader erlangte, spielt im Quintett keine Rolle. Brönner konzentriert sich voll und ganz auf die Klänge seines Instruments, zeigt dem Publikum auf beeindruckende Weise, was er aus seiner Trompete heraus holen kann, lässt aber auch die übrigen Bandmitglieder zu Wort kommen. Immer wieder wird der musikalische Spielball zum nächsten Künstler weiter gereicht und jeder findet Raum,



Startrompeter Till Brönner hat sich für sein Quintett vier hervorragende Musiker ins Boot geholt. Fotos: Andreas Bitesnich

sich solistisch in Erscheinung zu bringen, sich aber immer wieder in den Einklang mit dem Ensemble zu integrieren.

Auf Gesang wird gänzlich verzichtet, denn alles, was zu sagen ist, kann durch die reine Musik gesagt werden. Jam-Feeling der sechziger und siebziger Jahre macht sich breit, der Groove packt den Zuhörer und lässt ihn erstaunen, mit welcher Leidenschaft und zugleich virtuoser Routine ein jeder sein Instrument beherrscht

und die magischsten Töne produziert. Das alles ohne Worte, ein reines Klangerlebnis!

Karten zwischen 28 und 58 Euro sind im Vorverkauf an den üblichen Vorverkaufsstellen erhältlich, zum Beispiel in der Touristinformation Waiblingen (i-Punkt), Scheuergasse 4, ☎ 0 71 51/50 01-83 21, und im Internet unter www.buergerzentrum-waiblingen.de, www.eventim.de. Veranstalter ist die Stadt Waiblingen.

1. bis 24. Dezember: In Nellmersbach

Fensteradventskalender

NELLMERSBACH. Die evangelische Kirchengemeinde lädt auch in diesem Jahr wieder herzlich ein zum Nellmersbacher Fensteradventskalender.

Jeden Abend trifft man sich um 18 Uhr an einem geschmückten Fenster, singt Advents- und Weihnachtslieder, hört eine kleine Geschichte und bleibt vielleicht auch mal noch länger stehen bei Plätzchen, Tee und einem guten Gespräch. Eine schöne Möglichkeit, sich auf das Weihnachtsfest einzustellen und die Vorfreude mit anderen zu teilen. Hier sind die Termine und Adressen:

Donnerstag, 1. Dezember: Kornblumenstraße 16; Freitag, 2. Dezember: Wiesentalstraße 8/1; Samstag, 3. Dezember: Wiesentalstraße 20; Sonntag, 4. Dezember: Zeisigweg 5; Montag, 5. Dezember: Kinder-

garten Schwalbenweg; Dienstag, 6. Dezember: Lilienweg 7; Mittwoch, 7. Dezember: Weilerstraße 10; Donnerstag, 8. Dezember: Amselweg 14; Freitag, 9. Dezember: Kindergarten Lange Äcker; Samstag, 10. Dezember: Blumenstraße 68; Sonntag, 11. Dezember: Leutenbacher Straße 15; Montag, 12. Dezember: Meisenweg 3; Dienstag, 13. Dezember: Grundschule Nellmersbach; Mittwoch, 14. Dezember: Mainstraße 7 (Haus Elim); Donnerstag, 15. Dezember: Schwalbenweg 2; Freitag, 16. Dezember: Daimlerstraße 12; Samstag, 17. Dezember: Stiftsgrundhof 70; Sonntag, 18. Dezember: Wiesentalstraße 45; Montag, 19. Dezember: Steinkauzweg 10; Dienstag, 20. Dezember: Sperberweg 4; Mittwoch, 21. Dezember: Schwalbenweg 34; Donnerstag, 22. Dezember: Meisenweg 5; Freitag, 23. Dezember: Stiftsgrundhof 63; Samstag, 24. Dezember: Kirche, Gottesdienst 16 und 22 Uhr.

Freitag, 25. November: Café Babel

Interkulturelle Theaterperformance



30 junge Menschen aus acht Nationen führen eigene Geschichten und Musikstücke vor. Foto: Privat

WAIBLINGEN. Das Café Babel führt eine Theaterperformance auf am Freitag, 25. November, 19 Uhr, im Kulturhaus Schwanen in Waiblingen.

Es geht um Mitteilungen aus der interkulturellen Welt der Wünsche und Ängste, der Hoffnungen und der Wut junger Menschen.

Mit der professionellen Unterstützung von Ismene Schell, künstlerische Leiterin der Freien Bühne Stuttgart, dem syrischen Regisseur und Schauspieler Fadi Al-Sabbagh sowie der Gesangspädagogin Jenny Sprenger-Müller haben 30 Jugendliche und junge Erwachsene zwischen zwölf und

24 Jahren aus acht Nationen, mit Behinderung und ohne Behinderung, mit oder ohne Flucht- beziehungsweise Migrationshintergrund, eigene Geschichten, Ideen und Musikstücke in Szene gesetzt. Die Theaterproduktion bedient sich ohne Vorbehalte aus der großen Theaterkiste: Clownstheater, Monodrama, Choreographie, (Chor-) Gesang, Rezitation und Performance.

Eine Produktion von der Freien Bühne Stuttgart, dem Kreishaush der Jugendarbeit Rems-Murr und dem Kulturhaus Schwanen.

Der Eintritt kostet 8 Euro, ermäßigt 5 Euro und für Flüchtlinge 1 Euro. Eine Kartenreservierung ist erforderlich unter ☎ 0 71 51/ 50 01 16 74.

Sonntag, 27. November:

Metrum-Big-Band gibt alljährliches Konzert



Swingende Jazzmusik zum Advent. Foto: Pressebild

WAIBLINGEN. Einen Abend der swingenden Jazzmusik erleben die Zuhörer beim Konzert der Metrum-Big-Band am Sonntag, 27. November, ab 19 Uhr im Bürgerhaus Hohenacker. Wie seit etlichen Jahren Tradition spielt die Big Band am 1. Advent im Bürgerhaus ein frisches, abwechslungsreiches

Programm aus ihrem umfangreichen Repertoire. Sängerin Patrizia Sensale und den Solisten der Band wird viel Raum gegeben. Die Leitung hat Martin Keller. Das Bürgerhaus Hohenacker befindet sich in der Rechenbergstraße 40 in Hohenacker. Der Eintritt kostet 10 Euro, ermäßigt 7 Euro.

Sonntag, 27. November: Theater unterm Regenbogen

Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich

WAIBLINGEN. Der Puppenspieler Veit Utz Bross entführt die Zuschauer mit seinen Marionetten am Sonntag, 27. November, im Theater unterm Regenbogen in der Lange Straße 32 (direkt am Marktplatz) in Waiblingen ins Märchenland der Gebrüder Grimm.

Die Vorstellung „Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich“, die für Erwachsene und Kinder ab drei Jahren geeignet ist, beginnt um 15 Uhr.

Der rote Samtvorhang der kleinen Guckkastenbühne mit dem schönen, fein gedrehten Goldrahmen öffnet sich und gibt den Blick in einen lichten, sonnigen Wald frei. Leise vor sich hin singend tänzelt die Königstochter zwischen den Bäumen hervor. Beim graziösen Spiel fällt ihr die goldene Kugel in den Brunnen, sie verspricht dem hilfsbereiten Frosch ihre Freundschaft und nimmt sich schließlich nur unter Tränen des neuen Freundes an. Und doch erlöst sie ihn am Ende. Da erscheint der eiserne Heinrich,



Die Königstochter bekommt ihre goldene Kugel vom Frosch zurück. Foto: Privat

der getreue Diener des Königssohnes, in den sich der Frosch zurückverwandelt hat, mit einer goldenen Kutsche und fährt das Hochzeitspaar ins Königreich des Prinzen.

Der Eintritt beträgt für Kinder 7 Euro, für Erwachsene 8,50 Euro und für Familien und Kleingruppen 28 Euro. Karten können unter ☎ 0 71 51/90 55 39 vorbestellt werden.

Spruch:

Du hast in dir den Himmel und die Erde.

Hildegard von Bingen

Unser Markt

6000 Euro für Bürgerstiftung

WINNENDEN. Zum zehnjährigen Jubiläum spendet der Winnender Bauträger im Wohnungsbau Projektbau Pfeleiderer an die ortsansässige Bürgerstiftung. Geschäftsführer Klaus-Martin Pfeleiderer und Prokurist Alessandro Stenti überreichten Bürgermeister Norbert Sailer eine Jubiläumssumme in Höhe von 6000 Euro.

Das Familienunternehmen Pfeleiderer Projektbau realisiert seit 50 Jahren schlüsselfertige Wohnungen und Eigenheime im Rems-Murr-Kreis.

Die Stiftung, mit dem Motto „Bürger engagieren sich für Bürger!“, ist im Jahr 2006 an den Start gegangen und lebt von dem Ziel des zivilgesellschaftlichen Engagements. Sie soll zur Selbsthilfe anregen und das Verantwortungsbewusstsein vor allem junger Menschen stärken. Mit seiner Spende will der Bauträger Pfeleiderer Projektbau die Stiftung weiter stärken.

Geschäftsführer Klaus-Martin Pfeleiderer, der das Unternehmen seit nun mehr 20 Jahren erfolgreich führt, hilft gerne: „Seit Beginn unterstützen wir die Bürgerstiftung. Es ist tatsächlich zu einer schönen Tradition und Verbundenheit geworden. Wir haben uns bewusst für eine nachhaltige Un-



Aus den Händen von Klaus-Martin Pfeleiderer, Geschäftsführer Pfeleiderer Projektbau, und Prokurist Alessandro Stenti nahm Bürgermeister Norbert Sailer, Vorstandsmitglied der Bürgerstiftung, den Scheck über 6000 Euro entgegen. Im Hintergrund das neu geplante Projekt „Winnender Tor“ auf dem Wöhrle-Areal. Foto: Stadt Winnenden

terstützung und deshalb für die Bürgerstiftung entschieden, da die gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit ein stärkeres Engagement erfordern.“ Mit der diesjährigen Spende hat Pfeleiderer Projektbau in zehn Jahren eine Gesamtsumme von knapp 20 000 Euro an die Bürgerstiftung für die Umsetzung ihrer Projekte gespendet.

Pfeleiderer Projektbau ist mit eingebunden in die Struktur der Stadt, und dies dient dem Gemeinwohl der Bürgerinnen

und Bürger. „Wir legen Wert auf eine positive Entwicklung der Stadt und deren Umfelds. Wir fühlen uns dafür mitverantwortlich, an einer lebenswerten Stadt mitzuwirken“, sagt Verkaufsleiter Alessandro Stenti. „Wir freuen uns auf den Verkaufsstart von über 300 neuen Wohneinheiten in Winnenden die Wohngebiete ‚Adelsbach‘ und ‚Winnender Tor‘ auf dem Wöhrle Areal, in Waiblingen das Wohngebiet ‚Im Hohen Rain‘ und in Schwaikheim die ‚Heiße Klinge‘.“

Samstag, 26. November: Puppenbühne Minimax

Schnabelix beim Weihnachtsmarkt

WINNENDEN. Im Rahmen des Winnender Weihnachtsmarktes gastiert das Kindermitmachtheater Mini-Max am Samstag, 26. November, 16 Uhr, und am Sonntag, 27. November, 15 Uhr, im Winnender Storchekeller.

Die Kinder erleben das Stück „Das verlorene Weihnachtbuch vom Nikolaus“. Das Kindermitmachtheater Puppenbühne Mini-Max lädt große und kleine Leute zu einem weihnachtlichen Mitmachmix ein. Bei dem spannenden Spektakel wird das Publikum in das Spielgeschehen integriert. Singen, Tanzen, Zaubern und viele weitere Überraschungen stehen auf dem abwechslungsreichen Weihnachtsprogramm.

Die Puppenspielerin Ulrike Killingern möchte ihre jungen Zuhörer mit ihren Geschichten begeistern, fesseln und sie zu Teilnehmern einer von der Fantasie entworfenen Reise machen. So verwirklicht die



Weihnachtlicher Mitmachmix mit dem Raben Schnabelix. Foto: Puppenbühne Minimax

Dame mit dem Zylinder ihren Kindheitstraum. Weihnachtsmützen, Märchenquiz, Hulla-Hoop-Reifen und goldene Schlüssel sind die Utensilien, mit denen die Kinder in den Bann der Geschichte gezogen werden.

Auch Nikolaus hat sein Kommen angekündigt und bestimmt für jedes Kind, das mit einer Mütze kommt, eine kleine Überraschung bereit. Der Eintritt ist frei.

Mythos und „Vielzweckwaffe“ für das Wohlbefinden: der Granatapfel

Die Frucht aus dem Paradies

Den Granatapfel, dessen Bezeichnung vom lateinischen Wort „granum“, zu Deutsch Korn, stammt, zielt auch der Beiname Paradiesfrucht. Denn Eva soll einen solchen Apfel vom Baum der Erkenntnis gepflückt und dadurch den Sündenfall provoziert haben. Ein Granny Smith oder Boskop hätte als verbotene Frucht vielleicht auch nicht so überzeugt.

Das einzig Unangenehme am Granatapfel sind für viele Menschen dessen zahlreiche Kerne. Davon abgesehen ist diese Frucht unter Wohlbefindens-Aspekten eine echte Granate: Denn sie steckt voller gesunder Inhaltsstoffe und soll sogar den Alterungsprozess aufhalten oder zumindest verlangsamen können.

Diesen Anti-Aging-Effekt schreiben Forscher einem Abbauprodukt des Granatapfels zu, dem Urolithin A. Dieser Wirkstoff soll gewissermaßen dazu beitragen, den Körper von alten oder fehlerhaften Bestandteilen der Muskelzellen zu entrümpeln. Wissenschaftliche Experimente legen daher einen positiven Einfluss auf eine häufige Beeinträchtigung älterer Menschen nahe, die altersbedingte Muskelschwäche (Sarkopenie): Denn das Urolithin A scheint demnach die „Aufräumprozesse“ in den



Kann viele Leiden lindern: Der Granatapfel. Foto: Zürn

Muskelzellen zu reaktivieren. Doch damit nicht genug, die Liste der Heilwirkungen, die dem Granatapfel zugeschrieben werden, ist lang: Er stärkt das Immunsystem durch seine antioxidative Wirkung, die dreimal so groß sein soll wie die von grünem Tee oder Rotwein. Inhaltsstoffe des Granatapfels senken zudem den Blutdruck, ebenso wie den Cholesterinspiegel und reinigen die Gefäße von schädlichen Anlagen. Das ist positiv für das Herz-Kreislauf-System und reduziert das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen.

Und es geht weiter: Die Antioxidantien im Granatapfel bekämpfen Entzündungen, können entzündliche Prozesse

– wie etwa bei der Arthritis – eindämmen und so Schmerzen deutlich lindern. Zudem ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen, dass sich mit dem Verzehr von Granatäpfeln sogar Krebszellen bekämpfen lassen. Außerdem sollen die Heilkräfte des Granatapfels gegen Wechseljahresbeschwerden helfen und sich als Aphrodisiakum bewährt haben.

Vielleicht liegt es an eben diesem umfassenden Potenzial an positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden des Menschen, dass sich um diese „Gesundheitsbombe“ so viele Mythen ranken: So soll der Granatapfel exakt 613 Kerne enthalten – genauso viele, wie es Gesetze im Alten Testament gibt.