

Viernheim



Die Diplom-Psychologinnen Christina Adler-Schäfer (linkes Bild) und Dagmar Kopnarski haben ein beeindruckendes Buch für Kinder geschrieben. Fotos (2): kt



Dagmar Kopnarski haben ein beeindruckendes Buch für Kinder geschrieben. Fotos (2): kt

„Vom kleinen Spatz, der nicht fliegen wollte“

Christina Adler-Schäfer hat ihr erstes Buch veröffentlicht

Viernheim (kt) – Doppelte Premiere in Viernheim: Die Kinder- und Jugendlichenspsychotherapeutin Christina Adler-Schäfer hat ihr erstes Buch im neu gegründeten Robert Schäfer Verlag veröffentlicht. „Vom kleinen Spatz, der nicht fliegen wollte“ ist ein großes Mutmach-Bilderbuch für Kinder ab vier und ihre Eltern sowie Erzieherinnen. Die beeindruckenden Bilder hat die in Weinheim lebende Künstlerin und Diplom-Psychologin Dagmar Kopnarski beigezeichnet. Die Neuerscheinung enthält als Bonus-Material eine Extra-Broschüre für Eltern: „Entwicklungsschritte richtig begleiten. 10 Profi-Tipps“.

Der kleine Spatz ist ein süßer Fratz und ganz schön keck. Frisch geschlüpft, trägt er die Eierschal-Resste wie eine Krone auf dem kleinen Köpfchen. Doch schon bald hat er einen Bärenhunger und verlangt lautstark nach dem ersten Wurm. Schnell wird er groß und ziemlich mutig, sogar mit der schwarzen Spinne

treibt er Schabernack. Doch als es ans Fliegen geht, da hört der Spaß plötzlich auf. Nein, fliegen mag er ganz und gar nicht. Da können seinen Eltern machen, was sie wollen. Und die schlauen Tricks von klugen Experten helfen auch nicht weiter. Weder der Flug-o-mat noch eine Blattlaussuppe sind die richtige Therapie. Erst wenn seine Zeit gekommen ist, kann der kleine Spatz so richtig abheben.

Ziemlich großformatig kommt der Piepmatz daher und die von der Weinheimer Künstlerin und Diplom-Psychologin Dagmar Kopnarski gemalten Bilder reduzieren die Geschichte auf das Wesentliche. Der Betrachter ist ganz nah ans Geschehen heran gezogen, es gibt die bunten Hauptakteure und den farbigen Hintergrund – sonst nichts. Das macht den ungeheuren Reiz dieses Bilderbuches aus, das sich an Jungen und Mädchen ab vier sowie ihre Eltern und Erzieherinnen richtet. Bunt sind nicht nur die Bilder, sondern auch die Schrift, die direkt in die Illustrationen eingefügt ist und mit ihren mal hervorgehobenen, mal dezent gestalteten Wörtern einen großen Lesespaß garantiert.

Idee und Texte zum kleinen Spatz stammen von der Diplom-Psychologin Christina Adler-Schäfer, die seit 1995 in eigener Praxis in Viernheim als Kinder- und Jugendlichenspsychotherapeutin arbeitet. Es ist ein Buch gegen zu viel Förderung zum falschen Zeitpunkt und für mehr Gelassenheit in der Eltern-Kind-Beziehung. In einer Extra-Broschüre beschreibt Adler-Schäfer, wie Eltern die Entwicklungsschritte ihrer Kinder richtig begleiten können und sie gibt „10 Profi-Tipps“. Anhand anschaulicher Beispiele bekommen Eltern Einblick in die Welt, wie Kinder sie sehen. „Hierdurch können die Eltern Vertrauen gewinnen in die Entwicklung ihrer Kinder und aktiv dazu beitragen, dass sich bei ihren Jungen und Mädchen ein positives Selbstkonzept ausprägt“, erklärt Adler-Schäfer. Christina Adler-Schäfer, Jahrgang 1965, ist Diplom-Psycholo-

gin und Kinder- und Jugendlichenspsychotherapeutin. Sie arbeitet seit 1995 in eigener Praxis in Viernheim. Adler-Schäfer ermutigt Eltern, ihren Kindern ausreichend Zeit zur Entfaltung ihrer Fähigkeiten und Stärken einzuräumen.

Dagmar Kopnarski, Jahrgang 1959, ist Diplom-Psychologin und freischaffende Künstlerin in Weinheim/Bergstraße. In ihrer psychotherapeutischen Arbeit nutzt sie das Malen als eine bewährte Möglichkeit der Kontaktaufnahme und Begegnung. Mehr Informationen gibt es im Internet unter: www.vom-kleinen-spatz.de.

Christina Adler-Schäfer und Dagmar Kopnarski: „Vom kleinen Spatz, der nicht fliegen wollte“, Robert Schäfer Verlag 2009, 36 Seiten illustriert plus 12 Seiten Elternbroschüre, Maße: 37 cm (h) x 27 cm (b) ISBN: 978-3-941870-01-7. Preis: 19,90 Euro (D), 20,50 Euro (A) CHF 35,90.

Trotz Einsparungen Millionendefizit erwartet Stadtverordneten-Versammlung

Viernheim (oh) – Sparen, sparen, sparen: Dass es um Viernheims Finanzen schon seit Jahren nicht gut bestellt ist, verwundert niemanden mehr in der Brundtlandstadt. Trotzdem wird der vergangene Freitag in die Geschichtsbücher Viernheims eingehen. Mit den Stimmen von CDU und SPD verabschiedete die Stadtverordnetenversammlung für 2010 ein Rekorddefizit von zwölf Millionen Euro.

Dabei stand auf der letzten Sitzung des Jahres nahezu jede Aus-

gabe auf dem Prüfstand – und einige fielen durch. Der Umbau der Kreuzung Mannheimer/Karl-Marx-Straße zu einem Minikreisel – gekippt. Sanierung der Wisenwegbrücke – verschoben. Die Errichtung des Generationen-Bewegungsparcours – muss warten. Insgesamt sparten die Stadtverordneten am Freitag rund 370.000 Euro ein. In Anbetracht eines Defizits von zwölf Millionen Euro zwar nicht mehr als der berühmte Tropfen auf den heißen Stein, doch mehr Spielraum blieb den Viernheimer Parlamentariern gar nicht übrig.

Der richtige Umgang mit der Biotonne Tipps zur Leerung im Winter

Viernheim (kt) – Organische Abfälle sind oft sehr feucht und frieren daher bei Temperaturen unter 0°C leicht in der Biotonne fest. Aber schon ein paar wenige Vorkehrungen reichen, damit die Biotonne auch im Winter von der Müllabfuhr geleert werden kann, wie der Zweckverband Abfallwirtschaft Kreis Bergstraße informiert.

Die Biotonne sollte möglichst nahe an die Hauswand gestellt werden, unters Dach oder in die Garage, dort ist die Frostgefahr geringer.

Organische Abfälle wie zum Beispiel Obstreste und Kaffeefilter sollte man vor dem Einwerfen in die Biotonne gut abtropfen lassen oder man kann diese nassen Abfälle in Zeitungspapier einpacken. Das saugt die Flüssigkeit auf, auch Papiertüten eignen sich hierfür sehr gut. Absolut tabu ist das Einpacken der Abfälle in Plastiktüten, denn die haben zu keiner Jahreszeit etwas in der Biotonne zu suchen.



Zusätzlich kann die Biotonne mit Zeitungspapier ausgelegt werden. Auch das nimmt Flüssigkeit auf und so friert höchstens die Zeitung am Boden der Biotonne fest, nicht aber der gesamte Bioabfall. Dafür kann auch kleingeschnittenes Ast- und Strauchschnitt verwendet werden.

Autobahnbrücke wird abgebrochen

Rodungsarbeiten beginnen diese Woche

Viernheim (kt) – Die Brücke im Zuge der Landesstraße L 651 über die Autobahn A 659 bei Viernheim wird ab Anfang 2010 durch das Amt für Straßen- und Verkehrswesen Bensheim (ASV) erneuert. Die Brücke stammt aus dem Jahre 1967, so dass eine Instandsetzung der schadhaften Brückenteile nicht mehr wirtschaftlich wäre.

Aufgrund der Bauarbeiten muss die von Viernheim nach Heddeshheim führende Landesstraße ab 7. Januar voll gesperrt werden. Die Umleitung erfolgt von Heddeshheim über die K 4154 nach Muckensturm und von dort über die L 3111 zur Anschlussstelle Viernheim-Ost (Eissport-halle) und weiter nach Viernheim. Die Umleitung gilt auch in umgekehrter Richtung, das heißt von der Viernheimer Stadtmitte erfolgt die Umleitung über die Weinheimer Straße zur Landesstraße L 3111, über die Muckensturm und im weiteren Verlauf über die K 4154 wieder Heddeshheim erreicht wird.

Für Fußgänger und Radfahrer wird eine Umleitung zwischen Viernheim und Heddeshheim eingerichtet, die über die Neuzenlaiche und an den Schäfterswiesen vorbei führt.

Die für die Erneuerung erforderlichen Rodungsarbeiten werden bereits im Laufe dieser Woche beginnen. Der weitere Bauablauf sieht vor, dass ab Donnerstag, dem 07.01.2010, die Verkehrsicherung auf der Landes-

straße aufgebaut wird. Nach Einrichten der Verkehrssicherung werden vorbereitende Arbeiten, wie das Abtragen der Asphalt-schichten auf der Brücke, die Demontage von Schutzplanken und der Abbau der Lichtzeichenanlagen an der Anschlussstelle Viernheim-Mitte durchgeführt.

Der Abriss des Brückenbauwerks erfolgt unmittelbar danach, hierzu muss die A 659 am 23./24. Januar über das Wochenende voll gesperrt.

Damit herabfallende Brückenteile die Fahrbahn der Autobahn nicht beschädigen, wird zunächst ein Erdbett auf die Autobahn geschüttet. Der Abriss erfolgt dann unter dem Einsatz mehrerer Bag-gere. Diese „zerlegen“ das Baubrückmaterial wird mit hydraulischen Zangen zerkleinert, auf LKW geladen, abtransportiert und ordnungsgemäß entsorgt.

Die genauen Sperrzeiten der Autobahn und die Umleitung für den Verkehr auf der Autobahn werden rechtzeitig bekannt gegeben, die wochenendliche Vollsperrung der A 659 wird aber voraussichtlich bereits am Nachmittag des 24. Januar wieder aufgehoben werden können.

Runter vom Sofa und bewegen!

Dr. Verena Rossak über „Das Kreuz mit dem Kreuz Rückenschmerzen!“

Viernheim (oh) – Im Rahmen der Vortragsreihe „Wissen ist gesund“ referierte am Dienstagabend Dr. Verena Rossak im Pfitzenmeier Wellness und Fitness Park über das Thema „Das Kreuz mit dem Kreuz – Rückenschmerzen!“

Fast die Hälfte der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern berichtet über andauernde und wiederkehrende Rückenschmerzen. 80 Prozent der Menschen geben an, in den letzten zwei Jahren unter Rückenschmerzen gelitten zu haben. Andauernde Rückenschmerzen sind neben Herz-Kreislauferkrankungen der häufigste Grund für Erwerbsunfähigkeit und Frühverrentung.

Rückenschmerzen haben – von seltenen Ausnahmen abgesehen – immer mit der Wirbelsäule zu tun. Die Natur hat die Wirbelsäule ursprünglich für das

Laufen auf vier Beinen geschaffen. Die Last des Rumpfes, welche sie tragen muss, hängt bei fast allen Säugetieren nach unten. Als unsere frühmenschlichen Vorfahren begannen, sich aufzurichten, verschob sich die Last in eine völlig andere Lage.

Die Wirbelsäule musste sich an eine Belastungssituation anpassen, für die sie nicht besonders gut eingerichtet war. Alle beteiligten Muskeln, Bänder, Bandscheiben, Wirbelgelenke und Nervenstrukturen waren dieser Veränderung unterworfen. Dabei hat sich die Wirbelsäule ein unglaublich hohes Maß an Selbstheilungskraft zugelegt. Jeder von uns hat schon einmal Rückenschmerzen gehabt. Und bei nahezu jedem sind diese auch ohne Behandlung wieder verschwunden. Doch oft führen Fehlstellungen, einseitige Belastungen oder altersbedingter Verschleiß zu dauerhaft

Beschwerden, die behandelt werden müssen.

Sportliche Betätigung wichtig

Besonders positiv und vor allem nachhaltig wirkt sich sportliche Betätigung auf die Rückenmuskulatur aus. Wer sich regelmäßig bewegt, schafft einen notwendigen Ausgleich zum meist bewegungsarmen Arbeitsalltag. Die unterforderten Muskeln werden beansprucht, das Blut kann zirkulieren, Verspannungen werden gelöst oder entstehen gar nicht erst. Vor allem bei Menschen, welche in der Vergangenheit intensiv Sport betrieben haben, ist die plötzliche Unterforderung der Rückenmuskulatur häufig die Ursache für starke Rückenschmerzen. Eine stark ausgeprägte Rückenmuskulatur kann bei zu wenig Bewegung al-

so zu schlimmeren Schmerzen führen, als eine weniger stark ausgeprägte Muskulatur. Allgemein gilt also: Runter vom Sofa und bewegen! Rückengymnastik und Rückenmuskulaturaufbau sind in der Regel der Schlüssel zum Erfolg, wenn es darum geht, erfolgreich gegen Rückenschmerzen vorzugehen.

Im Kurs „Präventives Rückentraining“ des Pfitzenmeier Wellness und Fitness Park lernen die Teilnehmer ihre Wirbelsäule in Theorie und Praxis kennen: Die Kursleiter vermitteln interessantes Hintergrundwissen zur Wirbelsäule und zeigen in praktischen Übungen, wie jeder durch ein effektives Training die Kraftfähigkeit der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur verbessern kann. Telefon: 06204/78846.