



Volker Scheppach weiß, was fit macht. Foto: khb

## „Gezieltes Training ist enorm wichtig“

### Zwei Mal pro Woche Sport treiben

Volker Scheppach ist Chef im Ehinger Fitnesszentrum „Life Sportsclub“.

Erfolg zu spüren.

#### ■ Was tun um dem Winterspeck vorzubeugen?

Ausgewogene, gesunde Ernährung und ein vernünftiges Maß an körperlicher Bewegung sind die Basis, um im Winter das Gewicht zu halten oder sogar zu reduzieren.

#### ■ Was heißt ausgewogen ernähren?

Auf vollwertige Produkte achten, Vollkorn statt Zucker und Weißmehl, Fette reduzieren, mehr Eiweiße essen und wenn Kohlehydrate, dann hochwertigen.

#### ■ Und wie viel Sport?

Zwei bis drei Bewegungseinheiten zwischen 45 Minuten und einer Stunde pro Woche sollten es schon sein, um einen

#### ■ Zu welchem Sport raten Sie?

Zu einer gesunden Mischung aus Ausdauer- und muskulärem Krafttraining. Gezieltes Muskeltraining wirkt sich nämlich auf die Gesundheit positiver aus als Ausdauertraining. Neben Laufen oder Radeln muss also auch was für die Muskeln getan werden

#### ■ Was empfehlen Sie ganz konkret?

Über den Winter, wenn Sport im Freien schwierig wird, rate ich zum Training im Fitnessstudio. Da gibt es unter Anleitung die verschiedensten Möglichkeiten, sich mit gezieltem Training während der kalten Jahreszeit fit zu halten und den Körper mit unterschiedlichen, individuellen Schwerpunkten zu trainieren.

# „Da war der Bundeskanzler ganz der Opa“

Stephan Werhahn: „Erhards Thesen sind ökonomische Grundsätze“

Seit rund drei Monaten ist Stephan Werhahn, ein Enkel des ehemaligen Bundeskanzlers Konrad Adenauer, in der Region politisch aktiv. Im Gespräch mit Südfinder hat er von seinen Erinnerungen an den Großvater erzählt und über das Buch „Ludwig Erhard – Jetzt“ gesprochen.

Kennedy im Weißen Haus dabei gewesen, erzählt Werhahn. „Meine Mutter war von Jacky Kennedy total begeistert“, sagt er. An drei festen Terminen im Jahr mit seinem prominenten Großvater erinnert sich Stephan Werhahn genau. „Am zweiten Weihnachtstag traf sich die ganze Familie in Opas Haus in Rhöndorf. Dann war der Kanzler ganz der Opa und weil ich immer Namenstag hatte, bekam ich von ihm immer ein Extrageschenk“. Wenige Tage später, am 5. Januar, hatte Adenauer Geburtstag. „Da traf sich die Familie wieder. Diesmal im Palais Schaumburg in Bonn“.

Vor den offiziellen Gästen, wie Bundespräsident Heuß, hat

Stephan Werhahn dann meist ein Gedicht vorgetragen und dem Opa Blumen überreicht. Der dritte „Opa-Termin“ war im Juni zur Kirschenreife. „Dann stieg in Adenauers Garten ein riesiges Kinderfest für uns Enkel und Opa war mitten drin“.

Neben dem Privatmann Adenauer hat sein Enkel auch den Staatsmann erlebt. „Ich war immer von seinen kämpferischen Reden und den großen Polizeieskorten total beeindruckt“, sagt er. Und weil Wirtschaftsminister und Adenauers Nachfolger Ludwig Erhard oft dabei war, lernte Werhahn die Thesen des „Vaters der sozialen Marktwirtschaft“ früh kennen.

„Erhard hatte immer eine Zigarre im Gesicht und verglich den Markt stets mit Fußball“, so Werhahn, „wie ein Schiedsrichter müsse der Staat den wirtschaftlichen Rahmen schaffen, dürfe aber nicht selbst in das Spiel eingreifen“. Das seien bis heute gültige ökonomische Grundsätze, die nicht als Historie abgetan werden dürften, sagt Stephan Werhahn, „und die vertrete ich in meinen politischen Ämtern“. Durch Blitzlichtgewitter und Fernsehkameras habe er seine Kindheit oft wie im Film erlebt. „Und dieser Film endete mit dem Tod meines Großvaters“.

Genau erinnert er sich an die Besetzung, die vielen Kondolenzbesuche namhafter Politiker, darunter auch der damals junge Helmut Kohl, und die Trauerfeier, an der alle westlichen Staatsoberhäupter teilnahmen.

VON KARL-HEINZ BURGHART

REGION – Stephan Werhahn ist Vorsitzender der CDU-Mittelstandsvereinigung Alb-Donau/Ulm, Co-Autor des Buchs „Ludwig Erhard – Jetzt“, Rechtsanwalt, Ökonom und ein Enkel Adenauers. Er selbst sei noch zu klein gewesen, aber seine Eltern seien bei der Unterzeichnung des Elysée-Vertrags und beim Besuch Adenauers bei

#### Zur Kirschenreife beim Kanzler



Stephan Werhahn ist einer der Autoren des Erhard-Buchs.



Aus dem Familienalbum: Stephan Werhahn zwischen Bundeskanzler Konrad Adenauer und Bundespräsident Theodor Heuß.

#### INFO Konrad Adenauer

Konrad Adenauer wurde am 5. Januar 1876 in Köln geboren, war ab 1945 Bürgermeister von Köln und von 1949 bis 1963 erster Bundeskanzler sowie zwischen 1951 und 1955 zugleich Bundesminister des Auswärtigen. Aus zwei Ehen hatte er acht

Kinder. Adenauer war begeisterter Erfinder. Eine von innen beleuchtete Stopfkugel, eine Tülle für Gartengießkannen und eine Sojawaurst hat er kreiert. Konrad Adenauer starb am 19. April 1967 in Rhöndorf, dort wurde er auch begraben.

## Deckenschau bei der Firma Merkle in Ulm-Eggingen

Eine neue (T)Raumdecke in nur 1 Tag!

Zimmerdecken • Beleuchtung • Zierleisten

# DECKENSCHAU

Samstag, 26. September und Sonntag, 27. September 2015, jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr

Apfelsaft, Zwiebelkuchen, Suser

Ohne Ausräumen und Beleuchtung nach Wunsch

SEIT 1982 BEWAHRTE QUALITÄT

pflegeleicht und hygienisch

- schnelle, saubere Montage an einem Tag!
- kein Umräumen der Möbel erforderlich!
- feuchtigkeitsbeständig!
- pflegeleichtes Material!
- Beleuchtung nach Wunsch!
- akustisch korrigierend!

Außerhalb der ges. Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf.

PLAMECO-Fachbetrieb Merkle | Salenhauweg 11 | 89079 Ulm-Eggingen  
Besuchen Sie unsere Ausstellung oder rufen Sie an: 0 73 05 / 92 77 95  
www.plameco-ulm.de

## Endlich eine „Neue“ im Schlafzimmer

Möchten Sie demnächst auch eine „Neue“, weil sie Risse oder Flecken aufweist oder weil sie nicht mehr zur Einrichtung passt?

Eine neue PLAMECO-Decke, gerne mit integrierter Beleuchtung, verleiht Ihrem Raum eine völlig neue Ausstrahlung. Die Decke kann innerhalb eines Tages montiert werden, ohne dass das Zimmer ausgeräumt werden muss. Durch spezielle Klemmprofile, die unter der vorhandenen Decke montiert werden, entsteht kaum Schmutz oder Lärm.

PLAMECO-Decken sind für jeden Raum geeignet, egal ob im Wohn-, Ess- oder Schlafzimmer, ob im Bad, in der Sauna oder im Partyraum.

Eine PLAMECO-Decke besteht aus einem hochwertigen Gewebe- oder Kunststoffmaterial. Sie ist in ca. 100 Farben und Varianten mit oder ohne Verzierung erhältlich, passend zu jedem Wohnstil, ob klassisch oder supermodern, in glänzender oder matter Oberfläche, einfarbig oder marmoriert. Stimmungsvolle Akzente setzt eine nach Ihren Wünschen installierte Beleuchtung (komplett und aus einer Hand!). Weitere Vorteile dieser Designer-Decken liegen in der Beschaffenheit des Materials, denn PLAMECO-Decken

sind pflegeleicht, feucht abwischbar, licht- und farbecht, reißfest, isolierend, feuchtigkeitsbeständig, schwer entflammbar und schallschluckend.

Als besonders wichtig für den Einsatz in Küche oder Badezimmer erweist sich, dass jede Decke auch schimmelabweisend und algen- und bakterienfrei ist. Weiterhin ist das Material unempfindlich gegenüber Hitze, Kälte, Feuchtigkeit oder Trockenheit. Die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten der PLAMECO-Decken sind die ideale langfristige Lösung auch für Ihre Zimmerdecke.

Reguläre Öffnungszeiten:  
Mo. und Do. 9–12 Uhr  
Sa. 10–14 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

#### Plameco Fachbetrieb Merkle

Salenhauweg 11  
89079 Ulm-Eggingen  
Tel. 0 73 05 / 92 77 95  
www.plameco-ulm.de



Eva und Markus Merkle

# die Alb ruft!

Die größten schwäbischen Trachtenwelten in Bitz

mehr als 4000 Dirndl & über 3000 Lederhosen  
jetzt auf 5 Etagen in 2 Gebäuden  
aktuell

stark reduzierte Dirndl ab 39 €

bodaständig & guat  
über 1500 qm

5-teiliges Herren-Komplett-Set ab 189 €

26. September - langer Einkaufs-Samstag 10-18 Uhr

- mit neuem Trachten-Outlet auf weiteren 400qm
- über 3000 Artikel massiv reduziert bis zu 70% Ersparnis
- Dirndl-Quartier in neuen Räumen auf ebenerdigen 600 qm

72475 Bitz | Moltkestr. 26 | Ruf 07431 - 8415 | Mo-Fr. 10-20 h | Sa. 10-16 h

BRÄUEREI, BRENNEREI & MOSTEREI  
BRÄUEREIGASTHOF MIT GASTEHAUS

Wir sind am

## Mosten

und können Ihnen auf Wunsch  
Ihren Saft gleich erhitzt wieder mitgeben.

Oder Sie lassen Ihre Äpfel bei uns.  
Bitte rufen Sie uns an.

TEL. (0 73 73) 643 FAX 25 33  
WWW.BRAUEREI-BLANK.DE

Südfinder HANDWERK

# FARNY

## Hefe-Weizen

FLASCHENGÄRUNG

Ein echtes Allgäuer-Original

immer dran.

Südfinder