

## – Kompakt

### Hochdruck-Workshop für Kinder

**SCHORNDORF.** Das Kulturforum Schorndorf lädt Kinder ab acht Jahren zu einem Hochdruck-Workshop mit Olga Traub ein. Am Mittwoch, 27. Mai 2026, von 9.30 bis 12.30 Uhr entstehen in der Werkstatt in der Karlstraße 19 eigene Druckmotive auf weichen Druckplatten aus Polyblock, die anschließend als Bilder oder Postkarten genutzt werden können. Die Teilnahme kostet 16 Euro, mit Familienpass gibt es 50 Prozent Ermäßigung. Anmeldungen sind per E-Mail an [anmeldung@kulturforum-schorndorf.de](mailto:anmeldung@kulturforum-schorndorf.de) möglich. Mitzubringen sind ein Malkittel sowie Vesper, Getränk und eine Transportmöglichkeit für die Arbeiten.

### Kostenlose Pedelec-Schulung für Senioren

**SCHORNDORF.** Eine kostenlose Pedelec-Schulung für Senioren findet am Samstag, 30. Mai, von 14 bis 16.30 Uhr im Pausenhof der Albert-Schweizer-Schule statt. Das Angebot „Fit for eBike“ wird vom Württembergischen Radsportverband in Zusammenarbeit mit dem Kreisseniorenrat Rems-Murr und den Seniorenräten vor Ort organisiert. In der Schulung geht es um Informationen, hilfreiche Tipps und Übungen, um die Fahrsicherheit zu erhöhen. Die Unterrichtung übernimmt ein Ausbilder Breitensport C. Anmeldungen sind bis Dienstag, 27. Mai, per E-Mail an [michaela@salenbauch.de](mailto:michaela@salenbauch.de) erforderlich.

### Landfrauen fahren zur Landesgartenschau

**SCHORNDORF.** Der Landfrauenverein Schorndorf fährt zusammen mit den Landfrauen Urbach am Samstag, 23. Mai, als Sternfahrt zur Landesgartenschau nach Ellwangen. Die Teilnehmerinnen erwartet dort ein Programm mit Vorträgen, Unterhaltung und musikalischen Einlagen. Im Mittelpunkt steht die Gartengestaltung unter dem Motto „Lust am Wandel“. Weitere Informationen sind auf der Webseite des Veranstalters verfügbar. <https://www.landfrauen-schorndorf.de>

### Sommertour der Landfrauen zu Alb-Büffeln

**SCHORNDORF.** Die Landfrauen starten ihre Sommertour am Sonntag, 26. Juli, um 10 Uhr mit einem Ausflug auf die Schwäbische Alb zu den Alb-Büffeln. Vor Ort sind eine Führung, Schau-Käsen, eine Käse-Verkostung sowie Kaffee und Kuchen geplant. Die Rückkehr ist gegen 19 Uhr vorgesehen. Interessierte können sich per E-Mail an [info@landfrauen-schorndorf.de](mailto:info@landfrauen-schorndorf.de) anmelden, es sind noch einige Plätze frei.

### Signierstunde mit Florian Müller

**SCHORNDORF.** Im Rahmen der Ausstellung „Kritzel - Raster - Schlangenlinien“ lädt der Kunstverein Schorndorf für Freitag, 22. Mai, zu einer Signierstunde in die Galerie KV67 in der Vorstadtstraße 61-67 ein. Von 17.30 bis 18.30 Uhr signiert der Künstler Florian Müller seine „comischen Hefte“ sowie Ausgaben seiner Kunstzeitung „Sheik Typygraph“.

### Jazzsession mit Four on the Floor

**SCHORNDORF.** Der Jazzclub Session 88 lädt für Freitag, 22. Mai, zur „Session im Session“ ein. Ab 20.30 Uhr spielt die Band „Four on the Floor“ das Eröffnungsset, anschließend ist die Bühne für alle geöffnet, die mitspielen wollen. Der Eintritt ist frei. Die Veranstaltung findet im Jazzclub Session 88 im Hammer-schlag 8 in Schorndorf statt.

## – In Kürze

**SCHORNDORF-OBERBERKEN.** Am Freitag, 22. Mai, ist von 15 bis 17 Uhr wieder „KIDS-Treff“ für Kinder im Grundschulalter im Gemeindehaus Oberberken.

### Ihr Kontakt zur Redaktion in Schorndorf

Telefon 07151 566-650  
 Telefax 07151 566-660  
 E-Mail [schorndorf@zvw.de](mailto:schorndorf@zvw.de)  
 Online [www.schorndorfer-nachrichten.de](http://www.schorndorfer-nachrichten.de)

# Hilfe bei Magersucht und Bulimie

Die Therapeutin Mica Neumann gibt Tipps für betroffene Familien / Warum auch Eltern auf Selbstfürsorge achten sollten

VON JUTTA PÖSCHKO-KOPP

**SCHORNDORF.** Wenn bei Jugendlichen Essen zur Belastung wird, müssen Eltern sensibel hinsehen. In Schorndorf erklärt Therapeutin Mica Neumann, welche frühen Warnsignale auf eine Essstörung hinweisen, wie Eltern behutsam das Gespräch suchen können und warum schnelle, professionelle Hilfe so wichtig ist. Gleichzeitig zeigt sie, wie Familien den Alltag stabil gestalten und warum Selbstfürsorge für Eltern unverzichtbar bleibt. Was sind Warnsignale? Wie sollten Eltern reagieren, wenn sie einen Verdacht haben und was sollten sie unter allen Umständen vermeiden? Die Familientherapeutin und Fachberaterin bei Essstörungen mit Praxis in Schorndorf beantwortet die wichtigsten Fragen.

### Warnsignale – worauf können Eltern achten?

Essstörungen nehmen vor allem unter Mädchen stark zu – doch sie entwickeln sich nicht von heute auf morgen. „Es gibt immer einen fließenden Übergang“, sagt die Schorndorfer Therapeutin Mica Neumann. Das Verhalten verändert sich. Doch wenn Jugendliche Mahlzeiten vermeiden, extremes Trinkverhalten an den Tag legen, sich nach dem Essen immer gleich zurückziehen, heimlich essen oder auch von Inhaltsstoffen und Nährwerttabellen besessen sind, können das Warnsignale sein. Auch dauerndes Kalorienzählen mit Tracking Apps, häufiges Wiegen, übergroßes Interesse an Seiten im Netz zu den Themen Abnehmen, Ernährungstrends oder Fitness können Eltern alarmieren.

Dazu kommen körperliche Warnsignale wie starke Gewichtsveränderungen und starke zyklische Schwankungen, ständiges Erbrechen, geschwollene Wangen- und geschwollene Speicheldrüsen bei häufigem Erbrechen, Schwindel oder Ohnmachtsanfälle. Auch psychische Anzeichen gibt es: ein auffälliger Perfektionismus zum Beispiel, sozialer Rückzug, depressive Gedanken, exzessive Bewegung und Interessensverlust.

### Was tun beim ersten Verdacht?

Haben sie einen Verdacht, sollten Eltern auf ihren Verstand und ihr Bauchgefühl vertrauen. Die Situation darf nicht als „pubertäre“ Phase abgetan werden. Es geht bei Essstörungen darum, möglichst schnell zu handeln. Je früher reagiert wird, desto höher ist die Chance, dass sich eine Essstörung nicht festigt. Deshalb sollten Eltern mit vertrauten Personen sprechen und deren Einschätzung einholen.

### Wie spreche ich mein Kind darauf an?

Eltern sollten ihre Tochter oder ihren Sohn



Immer mehr Mädchen leiden unter Essstörungen. Die Therapeutin Mica Neumann gibt Tipps für betroffene Familien. Foto: Gabriel Habermann

ansprechen – aber sie nicht in der schwierigen Situation selbst (etwa bei der Mahlzeit oder beim Erbrechen erwischt...) mit ihrem Verdacht konfrontieren. „Dies kann sehr beschämend sein und führt in der Regel zu großem Widerstand“, so Neumann. Stattdessen sollten Eltern eine ruhige Situation in einem sicheren Umfeld abwarten und genügend Zeit für das Gespräch haben. Vor allem aber sollten sie keinen Vorwurf formulieren, sondern die Situation aus ihrer Sicht in Ich-Botschaften beschreiben: „Mir ist aufgefallen, dass Du in letzter Zeit nicht mehr an den Mahlzeiten teilnimmst“ – „Ich sehe, dass Du ganz blass bist und es dir körperlich nicht gut geht“ – „Ich merke, dass du dich viel zurückziehst und allein auf deinem Zimmer bist.“ Die Grundbotschaft dahinter: Ich sehe dich! Du bist mir wichtig! Ich bin für dich da!

### Geht die Essstörung von selbst weg oder braucht es Hilfe von außen?

Essstörungen sind aus Sicht der Expertin keine pubertären Phasen, die von alleine wieder

verschwinden. Sie sind ernst zu nehmende psychosomatische Erkrankungen, die weitreichende körperliche und psychosomatische Folgen nach sich ziehen können. Daher: Frühe professionelle Hilfe von außen ist sehr wichtig. Wenn die Betroffene selbst die Hilfe noch ablehnt, können Eltern zunächst alleine Beratung in Anspruch nehmen.

### Welche Hilfemöglichkeiten gibt es?

Erste Informationsmöglichkeiten und Beratung gibt es im Netz, zum Beispiel beim Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit: [www.essstoerungen.bioeog.de](http://www.essstoerungen.bioeog.de). Kostenloses Beratungstelefon: 0221 892031 (Mo-Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr) oder beim TherapieNetz Essstörungen: [www.tnss.de](http://www.tnss.de). Zudem gibt es unter anderem ambulante Beratungen/Therapien (Beratungsstelle, systemische Beratung/Therapie, Psychotherapie), Ernährungstherapie und Gruppenangebote für Betroffene und Eltern. Auch eine Broschüre des Rems Murr Kreises mit allen Angeboten auf einen Blick informiert.

### Können Eltern vorbeugen?

Für Essstörungen gibt es immer mehrere Gründe. Die familiäre Situation ist nie die alleinige Ursache. Eltern können aber sensibel mit Themen wie Ernährung und Körperbild umgehen und auch das eigene Essverhalten, die eigene Haltung und den Umgang mit Körper, Leistung und Gefühlen hinterfragen. Negative Kommentare über den eigenen Körper und das Essverhalten sollten sie vermeiden. Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtig – dabei sollte sich das Gespräch aber nicht um Essensmengen oder Inhaltsstoffe drehen, sondern um entspannte Themen gehen.

### Mein Kind ist betroffen – welche Tipps gibt es für den Alltag?

Im Zweifel sollten Eltern einen Termin beim Kinderarzt/bei der Kinderärztin vereinbaren. Die körperliche Gesundheit des Kindes muss im Blick behalten, Unterversorgung ausgeschlossen werden. Eltern sollten auf regelmäßige Arztbesuche bestehen und eine Beratung offen – nicht heimlich – in Anspruch nehmen. Zudem sollten sie weiterhin auf regelmäßige Mahlzeiten achten. Vor allem aber, rät die Expertin, sollten sie sich nicht in die Erkrankung hineinziehen lassen, sondern klar bleiben und gesunde Verhaltensweisen beibehalten.

„Eltern sollten dringend die Verantwortung übernehmen für das, was die Ernährung angeht“, sagt Mica Neumann. Das heißt auch, dass Eltern und Kind nach dem Essen Zeit miteinander verbringen, um Erbrechen möglichst zu vermeiden. Mit der Schule sollten die Eltern offen ins Gespräch gehen und in akuten Phasen auch die Schulzeiten der Tochter oder des Sohnes anpassen. Auch Handyzeiten sollten im Blick gehalten werden.

### Warum Eltern Selbstfürsorge nicht vergessen sollten

„Nur wer selbst die nötige seelische und körperliche Stabilität behält, kann anderen eine Hilfe und Unterstützung sein“, sagt Mica Neumann. Daher: Unbedingt Selbstfürsorge betreiben. Und das nicht alle paar Wochen, wenn gar nichts mehr geht, sondern immer wieder in den Alltag einbauen. Sogenannte Mikro-Pausen können hilfreich sein: ein kurzer Rückzug, Atemübungen, ein Spaziergang in der Natur, eine Teepause mit Buch, ein Körpercheck (wie geht's mir gerade). Aber auch Grenzen setzen und sich selbst Hilfe holen (Beratung/Therapie) oder eine Elterngruppe können hilfreich sein. Eltern, die an einer Gruppe interessiert sind, können sich bei Mica Neumann melden.

# SchoWo: Vorfreude aufs Stadtfest

Das Musikprogramm auf den Bühnen am Markt- und am Rosenplatz steht mit 15 Bands und Orchestern / Wie viel kostet das Festbier?

VON BARBARA PIENEK

**SCHORNDORF.** Vorfreude ist doch die schönste Freude – das trifft natürlich auch auf die SchoWo zu. Gefeierte wird das große Stadtfest in Schorndorf in diesem Jahr von Freitag, 17. bis Dienstag, 21. Juli. Und auch wenn die Flyer noch nicht gedruckt sind, das Musikprogramm auf den Bühnen vor dem Rathaus und auf dem Rosenplatz steht: SchoWo-Fans können sich auf 16 Bands und Musikgruppen sowie zwei Neuzugänge freuen. Mit dem Kunst- und Hobbymarkt, dem Seniorennachmittag und der Veteranenschau haben es auch wieder beliebte Highlights ins Programm geschafft. An der Grafenkelter wird es zur 56. SchoWo eine Neuerung geben. Und was ebenfalls schon feststeht, ist der Bierpreis.

### Diese Bands spielen auf dem Marktplatz

Fassanstich ist am Freitag um 18 Uhr auf der Marktplatzbühne. Danach steht als Show-Opener um 20 Uhr die Party-Rockband „Jenny and the Gang“ auf dem Programm. Am Samstag spielt von 11 bis 12.45 Uhr die MPG-Big-Band vor dem Rathaus und von 19.30 bis 24 Uhr die elfköpfige Band „Clap's Tool“. Auf der Marktplatzbühne haben am Sonntag von 11.30 bis 14 Uhr das Große Blasorchester Schorndorf und von 14.30 bis 18 Uhr sowie von 19 bis 22.30 Uhr „Charivari“, die Partyband unter den Blaskapellen, ihren Auftritt. Am Montagabend feiert die Partyband „Evermind“ von 19 bis 22.30 Uhr SchoWo-Premiere. Mit „Bergluft“ gibt's am Montag von 19 bis 22.30 Uhr – ebenfalls zum ersten Mal auf der SchoWo – Power in bayrischen Lederhosen.

### Das ist auf der Rosenplatz-Bühne geboten

Auf dem Rosenplatz macht die Party-Band „Safir“ am Freitagabend um 19 Uhr den Anfang. Am Samstag spielt das Jugendblasorchester von Jugendmusikschule und Stadtkapelle von 12.30 bis 13.30 Uhr auf der Bühne, um 19 Uhr legt die „JB Band“ mit „We rock the House“ los. Am Sonntag ist der Musikverein „Frisch Auf“ Haubersbronn von 12 bis 14 Uhr zum Frühschoppen zu erleben. Von 17 bis 18 Uhr spielen mit „Julia & the boys“ Talente aus der Jugendmusikschule und von 19.30 bis 22.30 Uhr „Anymen“ modernen Cover-Rock. Am SchoWo-Montag sorgen von 19 bis 22.30 Uhr „Die Flippmanns“ für Stimmung. Am Dienstag stehen von 14.30 bis

16.30 Uhr der „Original Karpaten Express“ und von 19 bis 22.30 Uhr „Cassandra and the Boyz“ auf dem Programm.

### Veteranenschau - wieder im Programm

Nachdem der Motorsportclub (MSC) ausgestiegen ist und die Veteranenschau bei der SchoWo 2025 ausfallen musste, können am SchoWo-Sonntag, 19. Juli, von 11 bis 18 Uhr wieder Autos, Motorräder, Roller und auch Gespanne, die bis 1966 gebaut wurden, bestaunt werden. Die 31. Veteranenschau findet auf dem Parkplatz Maier am Tor und gegenüber, neben dem ehemaligen Güterbahnhof, statt und wird von der Vereinsgemeinschaft (VG) Schorndorfer Vereine selbst organisiert. Wer sich mit seinem Oldtimer betei-

ligen möchte, kann sich bis 15. Juni anmelden – per WhatsApp unter 01520 4261337 oder per E-Mail an [Jochen.Wellmann@schowo.de](mailto:Jochen.Wellmann@schowo.de).

### Kunst- und Hobbymarkt und Seniorennachmittag

Zum SchoWo-Sonntag gehört der Kunst- und Hobbymarkt in der Künkelinhalle. Von 11 bis 18 Uhr gibt es dort wieder Kunsthandwerk und eine große Auswahl an DIY-Produkten. Beim Seniorennachmittag am Dienstag gibt's wieder Musik von den Schlagerkapitänen „DJ Bonzai & DZ Pilzi2 mit der „Top-50-Hitparade“ der Schorndorfer Senioren und einem Flashback unter dem Motto: „Sie wünschen – wir spielen“.

### „La Piazza“ an der Grafenkelter

Statt einem Biergarten ist auf dem Platz an der Grafenkelter „Dolce Vita“ angesagt: Michael Rapp, Ex-Täle- und Ex-Rubberduck-Wirt, will – gemeinsam mit einem Pizzabäcker – eine Piazza mit italienischen Köstlichkeiten und Lebensart bieten inklusive Espresso, Spritzgetränke und, zum ersten Mal auf der SchoWo, mit Martini.

### Was kostet das SchoWo-Festbier?

Bei der SchoWo 2025 hat die Halbe Bier noch 4,80 Euro gekostet, bei der Mitgliederversammlung hat die Vereinsgemeinschaft eine Preiserhöhung fürs SchoWo-Festbier auf 5,50 Euro beschlossen. Zum Vergleich: Beim Frühlingsfest in Stuttgart lag der Liter-Preis, je nach Festzelt, zwischen 14,40 Euro und 15,20 Euro.



Mega-Stadtfest mit vollem Programm und insgesamt 16 Bands und Musikgruppen auf zwei Bühnen (Archivfoto) Foto: Patricia Fels