



Klaus Schlickmann (Simon Jakobi, l.) geht Hochstapler Viktor La Boum (Henrik Stan) auf den Leim.
Foto: Straßmeier

Lehrer vor dem Super-Gau

Hörspiel-Komödie „Schlickmann“ brachte das Publikum im Alten Bahnhof in Wallung

Das Kino im Kopf begann hurtig zu rattern, als die Theatertruppe „Die Hörbehren“ ihr Stück „Schlickmann“ auf die Bühne des Alten Bahnhofs brachte. Denn die Hauptfigur, einen Lehrer namens Klaus Schlickmann, kannten eigentlich alle - aus dem eigenen Leben.

Misserfolge und Nöte kennzeichneten das Leben des gestressten Pädagogen, von einer verdorbenen Geburtstagsfeier über einen Stapel stinkender Klassenarbeiten, getränkt mit dem Urin von Schlickmanns Hauskatze Audrey (gemimt von einer animalisch inspirierten Sandra Albert) bis hin zur Lehramtsprüfung. Da saß nun

wirklich der Hase im Pfeffer, denn zweimal hatte Lehrer Schlickmann die Lehrprobe, die ihn endlich zum begehrten Beamten führen sollte, schon total vermasselt. Und da schlich sich bei dem frustrierten Möchtegern-Beamten (ein beseelender Tropf, den Simon Jakobi gab) die nackte Angst ein. Denn die dritte Auflage der Lehrprobe stand unmittelbar bevor...

Nur in der Einsamkeit seiner abendlichen Wohnung kann Schlickmann abschalten. Audrey ist ein geduldiger Zuhörer für seine Schusseligkeiten und all die Drangsal, die den Frauenlosen quälen. Schon lange ist er Kunde bei der Internet-Liebesadresse „Duett im Net“, aber irgendwie passiert bei dieser „führenden Singlebörse Deutschlands“ rein gar nichts. Schlickmann alias Jakobi

ging darüber hinaus witzig-versierten Betrügnern auf den Leim (gespielt von Jens Dornheim und Henrik Stan), die ihm eine rasch verpuffende Hoffnung auf Autorschaft machten, und wurde zudem von einem Freundespaar genervt (Kristina Rickal / Jens Dornheim), das nur nach außen hin eine intakte Beziehung zur Schau trug. Nach innen aber nichts als Streit und Zerrissenheit.

Mit kleinen Sticheleien und großen Bosheiten überschüttet, bot Lehrer Schlickmann das Bild eines Mannes in den besten Jahren kurz vor dem Super-Gau. Davor konnten ihn schon gar nicht seine weiblichen Web-Bekanntschäften bewahren, eine Dominante und eine Schlafpille (Sandra Albert und Kristina Rickal).

Das Publikum ließ sich von

der Schau begeistern, die auf Hörspiel mit Mimik- und Gestikeffekten setzte und dabei auch hinter die Kulissen blicken ließ, wie eigentlich ein Hörspiel entsteht und mit welchen Hilfsmitteln es gemacht wird.

Autor Markus Behr, der in Essen lebt, war am Ende hochzufrieden mit seiner Truppe. Er selbst fungierte nicht nur als Erzähler, sondern, wie alle anderen auch, in diversen Rollen des Stücks.

► TERMIN

► Anlässlich des 100-jährigen Bestehens der Kettwiger Bücherei lesen die Hörbehren am 11. November im Ratssaal am Bürgermeister-Fiedler-Platz. Beginn: 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Wenn der Körper sauer wird ...

Warum Basen so wichtig sind

Viele Menschen fühlen sich schlapp, müde, ohne Antrieb und energielos - „irgendwie krank“. Eine möglich Ursache kann die Übersäuerung des Organismus sein.

„Eine Übersäuerung des Organismus kann als die Basis vieler Krankheiten angesehen werden“, sagt Dr. Stefan Greven, Arzt für Naturheilkunde in Essen. Ungesunde Ernährung und Stress können auslösende Faktoren sein, wenn der Säure-Basen-Haushalt im Körper aus dem Gleichgewicht gerät“, so Dr. Stefan Greven.

Eine Übersäuerung lässt sich anhand von pH-Werten der Flüssigkeiten im Körper feststellen. Viele Stoffwechselfunktionen sind in einem sauren Milieu bei einem pH-Wert unter 7 nicht möglich.

„Mehr als die Hälfte der in Deutschland lebenden Menschen sind übersäuert und leiden unter den Folgen“, sagt Dr. Stefan Greven. „Die Übersäuerung des Körpers kann so stark auf den Organismus einwirken, dass der Körper die anfallenden Mengen nicht ausreichend ausscheiden kann. So werden die so genannten sauren Stoffwechselschlacken im Bindegewebe eingelagert.“

Erste Symptome der chronischen Übersäuerung, die auch latente Azidose genannt wird, können Unwohlsein, Energielosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder andere Befindlichkeitsstörungen wie Muskel- und Gelenksbeschwerden sein.

Doch was ist nun bei einer Übersäuerung zu tun? „Die Zufuhr basischer



Dr. Stefan Greven

Lebensmittel wie Gemüse, Kartoffeln, Obst und Salate ist eine gute Maßnahme, um den Basenhaushalt wieder ins Lot zu bringen. Gleichzeitig sollte auf stark säurebildende Lebensmittel mit einem hohen Anteil an tierischen Eiweißen wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milch sowie auf Milchprodukte sowie Weißmehlprodukte und Süßspeisen verzichtet werden“, sagt Dr. Stefan Greven. „Auch durch genügend Entspannung und viel Bewegung kann etwas für den Basenhaushalt im Körper getan werden“.

Als gute Methode bei Symptomen der Übersäuerung hat sich das so genannte Basenfasten erwiesen. „Auch hier liegt die Konzentration auf basischen Lebensmitteln“, sagt Dr. Stefan Greven. „Ohne zu hungern und mit leckeren Rezepten können typische Symptome der Übersäuerung gestoppt werden. Der Körper kann sich von eingelagerten Schlacken und Pfunde trennen.“

Weitere Infos unter Tel. 02 01 - 480 460.

Freizeit im Schnee

Evangelische Kirchengemeinde hat Plätze frei

Vom 26. Dezember bis zum 2. Januar 2010 bietet die evangelische Kirchengemeinde Kettwig eine „Schnee-Winter-Ski-Freizeit“ an.

Es geht es in eine Pension nach St. Johann ins Ahrntal, welches in Südtirol nahe einem großen Skigebiet liegt. Erfahrene Alpinisten kommen ebenso auf ihre Kosten wie Kindergarten- oder

Schulkinder, die im Urlaub die Skischule besuchen möchten. Günstige Preise, mit deutlichen Ermäßigungen für Kinder und Jugendliche, bilden die Grundlage für einen fröhlichen Skiurlaub unter Gleichgestimmten.

Die Leitung der Familienfreizeit haben Petra und Thomas Garnjost, Anmeldungen unter der Telefonnummer 02054 - 5243.