

Bremer Shakespeare Company zeigt „Angela I.“



■ **Siegen.** Kanzlerin sein oder nicht sein – diese Frage stellt sich Angela Merkel in Katja Hensels Stück, das in schlaglichtartigen Szenen den gegenwärtigen Zustand unseres demokratischen Staatswesens beleuchtet und eine Welt zeigt, die Shakespeare näher ist, als uns lieb sein kann. Für die Vorstellung am Donnerstag, 3. Oktober, um 20 Uhr gibt es noch Karten. Deutschland, in näher

Zukunft: Angela Merkel hat abgedankt und ist plötzlich unauffindbar. Im Bundestag herrscht Chaos, die Feinde des Systems drohen, das Ruder zu übernehmen. Auch im Volk nimmt die Verdrossenheit immer weiter zu, ein Aufstand steht kurz bevor. Ver zweifelt versuchen vier Politiker, die wütenden Massen zu bändigen, koste es, was es wolle: Moral, Körperteile, privates Glück.

Angesichts von Demokratiemüdigkeit und offener Rebellion spitzt sich das Dilemma der Politiker zwischen politischer Funktion und Rolle einerseits und persönlichen und moralischen Ansprüchen andererseits zu. Keiner ahnt jedoch, dass die Kanzlerin in ihrem Versteck heimlich einen Plan schmiedet, der das Staatsschiff durch den Orkan bringen könnte – oder die Demokra-

tie endgültig auf Grund setzt. Die Bremer Shakespeare Company gastierte zuletzt in der Spielzeit 17/18 mit dem provokanten, zeitgenössischen Stück „King Charles III.“ im Apollo, das sich inhaltlich und sprachlich an den Shakespeare'schen Königsdramen orientierte. Auch „Angela I.“ spielt mit diesen klassischen Bezügen. Karten gibt's für 22 bis 38 Euro, ermäßigt 12,50 bis

29,50 Euro, an der Apollo-Theaterkasse dienstags bis freitags zwischen 13 und 19 Uhr sowie samstags zwischen 10 und 14 Uhr sowie eine Stunde vor der Vorstellung an den Vorverkaufsstellen oder online. Telefonische Kartenbestellungen sind während der Theaterkasse-Öffnungszeiten möglich unter 0271 770 277 20, außerdem unter www.apollosiegen.de Foto: Veranstalter

Damit es dem Nachwuchs wirklich gut geht

„Lifestyle in der Schwangerschaft“: Chefarztin der Geburtshilfe und Pränatalmedizin gibt Tipps für Mutter und Kind

■ **Siegen.** Was darf ich in der Schwangerschaft essen? Welche Sportarten sind geeignet, um sich fit zu halten? Darf ich mir die Nägel lackieren? Solche und viele weitere Fragen beschäftigen werdende Mütter und Frauen mit Kinderwunsch. Bei dem Infoabend „Lifestyle in der Schwangerschaft“ in der Cafeteria des Diakonie-Klinikums Jung-Stilling in Siegen referierte Dr. Flutura Dede, Chefarztin der Geburtshilfe und Pränatalmedizin, über einen gesunden Lebensstil in der Schwangerschaft. Die Fragen, die Schwangeren unter den Nägeln brennen, wurden allesamt beantwortet. Eine Schwangerschaft gehört wohl zu der aufregendsten Zeit im Leben einer Frau. Darum möchten werdende Mütter alles daran setzen, damit es ihrem Nachwuchs gut geht. Besonders die Ernährung ist der Schlüssel für die gesunde

Entwicklung des ungeborenen Kindes. Daher ist es besonders wichtig, gesund zu essen und ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen. Eiweißhaltige Lebensmittel und solche, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind, wie Fisch, Avocado und Nüsse, sind gute Energielieferanten. Sogenannte Mikronährstoffe wie Folsäure helfen dem Kind bei der Entwicklung und können das Risiko einer Lippen-Kiefer-Gaumenspalte und eines offenen Rücken senken“, weiß Dr. Flutura Dede. Die Expertin rät dazu, Gemüse und Obst gründlich zu waschen und nur durchgegart Lebensmittel zu essen. Denn aufgrund des herabregulierten Immunsystems können Schwangere anfälliger für Infektionen durch Nahrungsmittel sein. Auf Koffein muss nicht verzichtet werden, allerdings sollten am

Tag nicht mehr als drei Tassen Kaffee getrunken werden. Vor dem Konsum von Drogen, Nikotin und Alkohol warnt die Ärztin. Da die Organe des Babys noch nicht ausgereift sind, kann es die in den Suchtmitteln enthaltenen Giftstoffe nur langsam abbauen. Fehlbildungen und Hirnschäden können die Folge sein. „Raucht eine Schwangere eine Zigarette, kämpft das Kind im Mutterleib 30 Minuten um Sauerstoff“, sagt Dr. Flutura Dede. Sind schwangere Frauen auf Medikamente angewiesen, sollten diese nur unter Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Auf Sport muss in der Schwangerschaft nicht verzichtet werden, denn das Wohlbefinden von Mutter und Kind kann dadurch gesteigert werden. Dr. Flutura Dede empfiehlt, sich ausreichend zu bewegen: „Sportarten wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen können dabei helfen, fit zu bleiben und Rückenschmerzen zu lindern.“ Mit dem Frauenarzt sollten Schwangere abklären, ob sie in die

Sauna gehen dürfen. Frauen, die vorher schon sauniert haben, können das in der Schwangerschaft weiterhin einmal in der Woche mit verkürzten Saunagängen tun. Manch Schwangere strahlt von innen heraus, denn Hormone lassen Haut und Haare aufblühen. „Trotzdem können Pigmentstörungen im Gesicht auftreten, die durch Pflegeprodukte mit Lichtschutzfaktor verringert werden“, so Dr. Dede. Auch die Mundhygiene sollte nicht vernachlässigt werden, denn gesunde Zähne und Zahnfleisch können das Risiko einer Frühgeburt senken. Wer Nagellack anwendet, sollte darauf achten, die Nägel nur bei geöffnetem Fenster zu lackieren, damit Dämpfe nicht eingeatmet werden. Schwangeren rät Dr. Dede, sich an den Frauenarzt und die Hebamme zu wenden, wenn sie unsicher sind, was sie tun und lassen sollen.



Chefarztin der Geburtshilfe und Pränatalmedizin Dr. Flutura Dede referierte in der Cafeteria des Diakonie-Klinikums Jung-Stilling in Siegen über einen gesunden Lebensstil in der Schwangerschaft. Foto: Diakonie in Südwestfalen

Unfall endet tödlich

Autobahn voll gesperrt

■ **Siegen.** In Siegen ist es am Samstagmittag zu einem Verkehrsunfall mit einem tödlich verletzten Autofahrer gekommen. Ersten Ermittlungen zufolge fuhr ein 50-jähriger Porsche-Fahrer auf dem Autobahnzubringer der Anschlussstelle Siegen-Nepthen bergauf in Richtung Autobahn 45. Aus bisher ungeklärter Ursache kollidierte der 50-Jährige zunächst mit dem Audi einer neben ihm fahrenden 50-Jährigen. Durch die Kollision durchschlug der Porsche die Mittelteilplanke und schleuderte in den Gegenverkehr. Dort stieß er mit einem entgegenkommenden Jeep zusammen. Durch den Zusammenstoß erlitt der 50-jährige Porsche-Fahrer derart schwere Verletzungen, dass er an deren Folgen an der Unfallstelle starb. Der 27-jährige Fahrer des Jeep sowie ein darin befindliches zweijähriges Kind erlitten leichte Verletzungen, sie wurden in Krankenhäuser gebracht. Die 50-jährige Audi-Fahrerin blieb unverletzt. Für die Dauer der Unfallaufnahme und Einsatzmaßnahmen des Rettungsdienstes musste die Autobahn voll gesperrt werden. Ersten Schätzungen nach entstand ein Schaden in Höhe von 60 000 Euro.

Gnadenhochzeit wird im Hause Pfeifer gefeiert

Vor 70 Jahren gaben sich Adelinde und Bernhard Pfeifer aus Wallmenroth das Jawort

■ **Wallmenroth.** Am morgigen Dienstag, 1. Oktober, ist für Adelinde (94) und Bernhard Pfeifer (96) aus der Tiergartenstraße 26 in Wallmenroth ein ganz besonderer Tag. Sie feiern Gnadenhochzeit. Seit 70 Jahren sind sie verheiratet. Am 1. Oktober 1949 gaben sie sich in Martenhal das Jawort und feierten anschließend in Katzwinkel. Von dort stammt Adelinde Pfeifer, geborene Behner. Kennengelernt haben sich beide 1948 beim Tanz in einem Lokal in Scheuerfeld. Da hat es gleich gefunkt. Und die Ehe besteht nun seit 70 Jahren. Und wie wird man überhaupt so alt? „Ja, wir wären immer viele an der frischen Luft“, erzählen sie übereinstimmend. So wurde zum Beispiel über Jahrzehnte der eigene Garten gepflegt. Ebenso hat man sich viel in der Natur aufgehoben.

Der Jubilar war 1947 aus der Kriegsgefangenschaft aus England nach Wallmenroth zurückgekehrt. Arbeit fand er bei Krages in Scheuerfeld. Die letzten zehn Jahre bis zu seiner Rente war er bei Wolf-Geräte in Betzdorf tätig. Die Jubilarens begann mit 13 Jahren in Köln-Wahn eine Ausbildung zur Krankenschwester. Danach war sie kurz in dem Beruf tätig. Als Hausfrau und Mutter hatte sie genug zu tun. Fünf Kinder (drei Jungen, zwei Mädchen) bereicherten das Familienleben der Pfeifers. Es folgten sechs Enkel und inzwischen auch ein Urenkel. Zu Beginn der Ehe wohnten die Pfeifers in Katzwinkel. Doch 1968 wurde das mit viel Eigenleistung gebaute Haus in der Tiergartenstraße in Wallmenroth bezogen. Beide haben auch noch ein Foto, auf dem sie als Hochzeitspaar am 1. Oktober 1949 zu sehen sind. Das Hochzeitskleid, erinnert sich die Jubilarin, habe damals ihre Tante genäht.



Adelinde und Bernhard Pfeifer feiern am morgigen Dienstag, 1. Oktober, das Fest der Gnadenhochzeit. Am 1. Oktober 1949 wurden sie getraut. Eine Aufnahme erinnert an den Hochzeitstag. Foto: Andreas Neuser

Der Jubilar war aktiver Fußballer, erst in Katzwinkel und später

in Wallmenroth. „Meist als Rechtsaußen war ich im Einsatz“, erzählt er. Heute ist er auch Ehrenmitglied der Sportfreunde Wallmenroth. Ebenso war und ist er Fan von

Schalke 04. Die Jubilarens war eine begnadete Bittendrehlerin, oft trat sie bei Karnevalsveranstaltungen im Haus Muhlburg in Wallmenroth auf. Andreas Neuser

Bei Flohmarkt stöbern

Keine Anmeldung nötig

■ **Geisweid.** Der vorletzte Geisweider Flohmarkt in diesem Jahr findet am Samstag, 5. Oktober, unter der HTS (alle Plätze sind überdacht) statt. Vor allem Herbst- und Winterbekleidung, Weihnachtsdeko und Wintersportartikel werden bei vielen Händlern zu finden sein. Wer etwas verkaufen möchte, benötigt keine Reservierung oder Anmeldung. Das Ordnerteam weist ab 3.30 Uhr die Standplätze zu. Geöffnet ist der Markt von 6 bis 13 Uhr. Für Händler und Besucher stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung. www.geisweider-flohmarkt.de, nächster Termin: 2. November