

**PFERDESPORT: SPRINGTURNIER IN ZWEIBRÜCKEN – GALOPP IN BRUCHMÜHLBACH-MIESAU**

# Packende Wettbewerbe hoch zu Ross

Hochkarätigen Pferdesport und ein musikalisches Samstagabendprogramm gibt es im Landgestüt **Zweibrücken**. Dort veranstaltet der Reitsportclub Etzenbacher Mühle zum ersten Mal ein großes Springturnier. Als Höhepunkt und Abschluss steht am Sonntag ein Zwei-Sterne-Springen auf dem Programm. Bis zu 1,50 Meter hoch sind die Sprünge, die die 32 Starterpaare am Sonntag im Zwei-Sterne-Parcours absolvieren müssen. Die besten Starter des Normalumlaufs ermitteln dann in einer Siegerrunde den Gewinner des Großen Preises der Saarpfalz.

Wer packenden Reitsport und gute Musik miteinander verbinden will, sollte am Sa 26.8. im Landgestüt vorbeischaun. Ab 15 Uhr stehen zwei schwere Sprünge auf dem Programm, um 18.30 Uhr schließt sich ein Teamspringen mit Startern unterschiedlicher Leistungsklassen an. Ab 20 Uhr steht dann die bekannte Zweibrücker Coverband **Reveners** auf der Bühne und heizt Reitern und Zuschauern bis in den späten Abend ein (Eintritt frei).



**Premiere im Landgestüt Zweibrücken: Erstmals veranstaltet der Reitsportclub Etzenbacher Mühle dort ein Springturnier.** | Foto: Andreas Danner

Einen Hauch von Ascot will der Reit- und Fahrverein **Miesau** für Turffreunde auf seiner traditionsreichen Rennbahn an der Schanzer Mühle schaffen, die 1923 eingeweiht wurde. Die alte Tradition zu wahren, bedeutet für den Verein Ehre und Verpflichtung zugleich, heißt es in der Pressemeldung. Beim aktuellen Rennntag gehen im 30-Minutentakt acht Galopprennen über das Geläuf. Als Höhepunkte werden zwei

Ausgleich IV-Rennen über 1900 und 2350 Meter angekündigt, wobei letzteres als Wertungslauf für das Wettstar Turf-Championat

#### INFO

Großes Springturnier: 24.-27.8., Do ab 8.30 Uhr, Fr/Sa ab 9 Uhr, So ab 7.30 Uhr, Zweibrücken, Landgestüt, Info: [www.turnierservice-holzer.de](http://www.turnierservice-holzer.de)

#### LEO-METER



Bis hoch zum Zwei-Sterne-Springen



**In Bruchmühlbach-Miesau: Pferderennen.** | Archivfoto: View

Südwest zählt. Wetten und Mode gehören wie in Ascot ebenfalls dazu. Damen mit Hut haben freien Eintritt. | [daa/leo](mailto:daa/leo)

#### INFO

Pferderennen mit Lauf zum Wettstar Turf-Championat Südwest: So 27.8., 14 Uhr, (Bruchmühlbach-)Miesau, Rennbahn, [www.rfvmiesau-ev.de](http://www.rfvmiesau-ev.de)

#### LEO-METER



In guter alter Renn-Tradition

**RADSPORT: INTERNATIONALES BAHNRAD-MEETING IN DUDENHOFEN**

# Auch Duell im Windschatten großer Motorräder

Die frisch renovierte Radrennbahn in Dudenhofen ist Schauplatz für ein zweitägiges Rennspektakel. Ein Höhepunkt: das Steherrennen am Freitagabend. Unter Flutlicht werden die Zweiradgladiatoren im Windschatten großer Motorräder über die Piste jagen. „Auch die Stehermaschinen wurden komplett überholt und laufen jetzt mit großen 650-Kubik-Ducati-Rennmotoren“, informiert Nicholas Salmon vom Radfahrerverein Dudenhofen.

Neben den Steherrennen sind an beiden Tagen Sprint- und Omnium-Wettbewerbe geplant. Ein Omnium besteht aus vier Disziplinen: Scratch, Tempo, Ausscheidung und Punkterennen. In Dudenhofen starten Athleten aus zwölf Nationen,



**Startet im Frauensprint: Miriam Welte (links).** | Foto: Nicholas Salmon/frei

darunter drei Olympiasieger. Lokalmatadorin und Olympiasiegerin Miriam Welte und ihre Konkurrentin, die Olympiazweite Katy Marchant aus Großbritannien, treten im Sprint gegeneinander an. Und die Sprintertalente Timo Bichler und Elias Edbauer kommen direkt von der Junioren-WM nach Dudenhofen. | [wig](mailto:wig)

#### INFO

Radspport-Wochenende: 1./2.9., Fr 12 Uhr, ab 18.30 Uhr Abendprogramm mit Omnium und Sprint-Finale, Sa ab 13 Uhr, Dudenhofen, Radrennbahn. Info: 06232 82072

#### LEO-METER



Starter aus zwölf Nationen

**BUCHTIPPS: RATGEBER »ANLEITUNG ZUM ÜBERGEWICHT« - »WARUM WIR OHNE HUNGER ESSEN«**

#### Bloß kein Stress!

Trotz Nulldiät, Low-Fat, Low-Carb und anderen Ernährungskonzepten hat die Waage einfach kein Einsehen! Warum schon dieser Frust mit Sicherheit dazu führt, dass sich das auch nicht ändern kann, erklärt Dr. Julia Feind in ihrer „Anleitung zum Übergewicht“. Das Problem Übergewicht beginnt ihrer Meinung nach im Kopf. Mit Witz und einer gehörigen Portion Sarkasmus, zeigt die Expertin Fallstricke auf, die garantiert ein gesundes Normalgewicht



verhindern und somit dafür sorgen, dass „ganze Industriezweige ordentlich weiterverdienen“ können. Ihre Erklärungen, wie vornehmlich Denkstrukturen und Emotionen die Gier nach Essen befeuern, sorgen für den ein oder anderen Aha-Effekt beim Lesen. Laut Feind hilft es beim Zunehmen zum Beispiel enorm, sich gewisse Speisen von vornherein zu verbieten, bis am Ende alle Dämme brechen ... Dass schon jeder Gedanke an die „richtige“ Ernährung genau das Gegenteil bewirken kann, macht es zunächst vielleicht nicht einfacher, ist aber auch einen Gedanken wert. | [wig](mailto:wig)  
**Dr. Julia Feind: Anleitung zum Übergewicht, Systemed Verlag 2017, 10 Euro**

#### Tiefere Gründe für die Gier nach Essen

Auch wenn sie es weit einfühlsamer und psychologisch fundierter ausführt, kommt Maria Sanchez in ihrem Buch „Warum wir ohne Hunger essen“ zu dem gleichen Schluss: Essen kann ein gutes Gefühl verleihen und schlechte Emotionen für den Moment verdrängen. Wer sich weiter vollstopft, obwohl er längst satt ist, wer sich mit Süßigkeiten tröstet, könnte an einem weit verbreiteten Phänomen leiden: dem emotionalen Es-



sen. „Diese Form von Hungerempfinden und Nahrungsaufnahme ist nicht biologisch bedingt, sondern hat mit Emotionen zu tun“, schreibt die Autorin und geht mit praktischen Beispielen Ursachen auf den Grund. Eine Diät mag einfacher und kurzfristig auch erfolgversprechender sein. Aber als Wegweiser zur Selbsthilfe sollte man ihren Therapieansatz keineswegs unterschätzen. Und wenn es mit dem Abnehmen doch nicht klappt, so kann das Buch wenigstens zu mehr Selbstakzeptanz beitragen. Und das ist per se ja schon mal nie verkehrt. | [wig](mailto:wig)  
**M. Sanchez: Warum wir ohne Hunger essen, Königsfurt-Urania 2017, 19,99 Euro**

## KURZ UND GUT

#### Saarlouis: Beach Tennis

Die Weltelite des Beach Tennis schlägt im Saarland auf: Von 24. bis 27. August (Do 8-16 Uhr Kids Turnier, Fr/Sa ab 14 Uhr, So ab 14 Uhr) verwandelt sich der Kleine Markt in der Innenstadt von Saarlouis zum Beach Tennis Court. Ausgetragen wird unter anderem das „ITF \$15.000“-Turnier, das als eines der höchstdotierten dieser Sportsparte in Europa gilt. Außerdem werden die Deutschen Meisterschaften im Beach Tennis des Deutschen Tennis-Bundes ausgespielt. Bei den Herren haben insgesamt acht der aktuellen Top 10 der Weltrangliste gemeldet, darunter die amtierenden Weltmeister Luca Carli und Michele Cappelletti aus Italien, bei den Damen neun. Nach den offiziellen Spielen gibt es bei sogenannten Open Courts Beach Tennis zum Ausprobieren für Jedermann. Karten/Informationen: [www.beachtennis-saarlouis.com](http://www.beachtennis-saarlouis.com) | [leo](mailto:leo)

#### Kaiserslautern: Krebshilfe lädt ein

Die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz und der Förderverein „Mama/Papa hat Krebs“ laden am Sa 26.8., 11-15 Uhr, zum Tag der offenen Tür ihres Zentrums in Kaiserslautern, Gersweilerweg 14a, ein. Besucher haben dann die Möglichkeit, einen Blick in das Informations- und Beratungszentrum zu werfen und mehr über die Angebote, Hilfsmöglichkeiten und Aktivitäten vor Ort zu erfahren. Info: 0631 4147230, [www.krebsgesellschaft-rlp.de](http://www.krebsgesellschaft-rlp.de), [www.mama-papa-hat-krebs.de](http://www.mama-papa-hat-krebs.de) | [leo](mailto:leo)

#### Wattenheim: Yoga-Jubiläum

Seit 30 Jahren unterrichtet Marion Grimm-Rautenberg Yoga, zuletzt in ihrem Yoga Medi-Yoga-Zentrum in Mehlingen. Das Jubiläum feiert sie mit einem Mantra-Konzert von Vincenzo Ribauda: Sa 26.8., Wattenheim, Festhalle. Das Programm beginnt mit einem Sektempfang um 18 Uhr und unterhaltsamen Begrüßungsreden. Vor Ort finden sich auch Aussteller mit Bio- und Yoga-Artikeln. Karten: 06303 3082, [www.mediyogaschule.de](http://www.mediyogaschule.de) | [leo](mailto:leo)

#### Kaiserslautern: Gesundheitsforum

„Schlaf und Schlafstörungen“ lautet das Thema des Gesundheitsforums am Sa 26.8., 10.30 Uhr, im Tagungszentrum des Westpfalz-Klinikums in der Goethestrasse 51 in Kaiserslautern. Dr. med. Stefan Kniele, Facharzt für Innere Medizin/Pneumologie, Schlafmedizin, Palliativmedizin und Notfallmedizin informiert darüber. Nicht erholsamer Schlaf führt Experten zufolge zu körperlichen, geistigen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen. Eintritt frei, Info: 0631 203-1142 | [leo](mailto:leo)

#### Bruchweiler-Bärenbach: Singen

Heilsames Singen will der Sänger und Musiker Benjamin Penna im Freiraum auf dem Reinghof in Bruchweiler-Bärenbach vermitteln. Texte, die wie Mantren wiederholt werden, sollen über den Inhalt nicht nur Geist und Seele des Menschen ansprechen, sondern auch auf der Körperebene wirken. Termine: Do 31.8., 14.9., 28.9. sowie 19.10., 2.11. und 16.11., jeweils 19.45 Uhr; Anmeldung: 0175 5149778. Info: [www.reinghof.de](http://www.reinghof.de) | [leo](mailto:leo)