

Gut frühstücken hält schlank



Vor der Nahrungsreform bemühen sich viele verbiehllich nimmermaßen gut genährt auszusehen. Doch dann gab es wieder genug zu essen. Die Zahl der Korputellen kletterte sprunghaft in die Höhe. Nun wird man gar nicht mehr stolz darauf, Jeder, der glaubte, er sei zu dick, versuchte jetzt abzunehmen. Gesundheits- und Enthaltamskuren, Flüssigkeits- und Sieben-Tage-Diäten, Schlankheitspillen und Gemütskurien würden ihm als Hilfsmittel angepriesen. Mit vielen dieser Kuren kann das Körpergewicht nur vermindert werden, wenn man hungert oder wenig isst. Doch das ist eine unnötige Quälerei, wie man im Septemberheft der Monatsschrift „Das Beste aus Reader's Digest“ lesen kann. Nicht diejenigen, die wenig essen, sondern die, die gut und ausgiebig frühstücken, nehmen ab.

Will jemand sein Gewicht verringern, muß sein Organismus möglichst lange auf „nicht hungern“ eingestellt sein. Nur dann wird ihm sein Körper nicht in Versuchung führen, zu viel zu essen. Um das zu erreichen, muß der Zuckergehalt des Blutes eine bestimmte Höhe haben. Je länger sich der Blutzuckerspiegel auf dieser Höhe hält, desto länger tritt kein Hungergefühl auf. Die einzelnen Nahrungsmittel wirken ganz verschieden auf den Zuckergehalt des Blutes. Kohlehydrate vermehren ihn rasch, aber die Energie, die sie enthalten, ist bald verbraucht, und das Hungersignal leuchtet wieder auf. Eiweiß erhöht den Blutzuckerspiegel nicht so schnell, aber es wirkt länger als Kohlehydrate über der Hungergegend, und die Fette das Verdauungsstempo von Kohlehydraten und Eiweiß verlangsamen, helfen auch sie dabei mit.

Wenn Sie also möglichst lange keinen Hunger verspüren wollen, müssen Sie vor allem Eiweiß und Fette zu sich nehmen. Fangen Sie gleich bei der wichtigsten Mahlzeit, dem Frühstück, an. Fruchtsäfte, Milchbrötchen, Eier und Wurst, Butterbrot und Käse machen auf die Dauer weniger dick als ein Feststück, das nur aus Kaffee und Marmeladenbröckchen besteht. Ihr Frühstück hält dann so lange vor, daß Sie kein zweites Frühstück brauchen und mit tags nicht in Versuchung kommen, eine riesige Mahlzeit zu vertilgen. Einem Menschen hingegen, der seinen Arbeitstag nur mit Kaffee und einem Brötchen beginnt, wird bald wieder der Hunger knurren, und er wird sich schnell etwas ein Tasse Kaffee zu einem Stück Kuchen zu. Dann ißt er auch noch reichhaltiges Mittagessen. So wird er im Laufe des Tages viel, viel mehr Kalorien zu sich nehmen als jemand, der gut gefrühstückt hat.

Wer gut frühstückt, wird, ohne hungern zu werden, mit weniger Nahrung auskommen. Er kann dann, ohne hungern zu müssen, ganz gut abnehmen. H. B.

28. November „Tag des Buches“

Der 28. November 1953 ist vom Werbe- und Presse-Ausschuß des Börsenvereins Deutscher Verleger und Buchhändler-Verbände zum „Tag des Buches“ bestimmt worden. Wie in vergangenen Jahren wird zum Auftakt des Weihnachtsgeschäftes im Buchhandel wieder ein Preisauschreiben vorbereitet, dessen Einzelheiten noch bekanntzugeben werden sollen. Eine „Woche des Buches“ wird in diesem Jahr nicht veranstaltet.

Tagebuch der Goldstadt

Wir gratulieren Frau Elise H a u g, Kirchenstr. 60, begl. heute das 72. Wiegenfest. Wir senden der betagten Mitbürgerin herzlich die Glückwünsche.

Fater J. Leppich spricht heute abend um 20 Uhr im „Erlenhof“ bei der Barfüßerkirche über das Thema „Gottesläugnerischer Atheismus“. Bei schlechter Witterung findet der Vortrag in der St. Franziskuskirche statt.

Die Deutsche Partei hält heute abend in „Ketterers Braustübli“ eine Wahlversammlung ab, bei der Karl Brand, der Bundestagskandidat des hiesigen Wahlkreises, das Wort ergreifen wird.

Wegen Bauarbeiten wird ab heute die Kochstraße zwischen Maximilian- und Frankstraße für den gesamten Fahrverkehr in beiden Richtungen gesperrt. Die Sperre wird einige Tage in Anspruch nehmen.

Die Vdk-Ortsgruppe Brötzingen hält am nächsten Montagabend in der „Eintracht“ eine wichtige Versammlung ab, zu der Landesverbands-Geschäftsführer Hummel sein Erscheinen zugesagt hat.

Die Orthopädische Versorgungsstelle hält ihren nächsten Sprechtag in Pforzheim am 7. September von 9 bis 13 Uhr im Städtischen Sozialamt ab.

Ein Zwölfer und 308 weitere Gewinne kamen aus dem 4. Wettbewerb des WB-Totos nach Pforzheim. Zusammen wurden diese Woche 11 965 Mark hier ausbezahlt.

Zum Wochenende auf der Pforzheimer Leinwand

Das Rex zeigt ab morgen den Film „Geschichte einer Seele“ (Erdbeiß im Vatikan). Er berichtet vom Leben, den Wundern und der Heiligsprechung der Theresia von Lisieux. Es handelt sich um eines der bedeutendsten Werke religiöser Filmkunst, das auch menschlich überall höchste Anerkennung findet.

Im Universum sieht man ab morgen den neuen deutschen Film „Türme des Schweigens“ mit Frits van Dongen, Gliesha Uhlen, Carl Raddatz und Hermann Schomburg. Die schwebenden Türme stehen in einem Totestad der syrischen Wüste, und Abenteuer der Männer, die zu ganze gehen, und zwischen ihnen die Landschaften um eine Frau, spielen sich außerdem in Damaskus, Palmyra und Holland ab. Zwei Spätvorstellungen am Freitag und Samstag bringen im Universum ein einmaliges Filmwerk „Die große Illusion“, das 1938 in Venedig als Hohlwelt der Humanität preisgekrönt wurde. Die Handlung spielt während des ersten Weltkrieges in einem Gefangenlager. In Deutschland war der Film damals verboten, sein Problem ist heute aktueller denn je. Hervorragende Darsteller waren am Werke: Jean Gabin, Pierre Fresnay, Erich von Stroheim und Dita Parlo.

Das Roky hat ab morgen die neueste deutsche Filmkomödie auf dem Spielplan: „Man nennt es Liebe“. Die pikante Geschichte einer heimlichen Ehe spielt in Istanbul, Rom, Paris, Neapel, Athen und Tirol. Winnie Markus, Curt Jürgens, Richard Häußler, Hans Leibelt und Ivan Petrovitch verkörpern die Hauptrollen.

Ein farbiges Abenteuererlebnis ist zum Wochenende im Filmtheater Brötzingen zu sehen: „Tal der Riesen“ mit Bud Lancaster. Es geht im Freundesstreue, Verrat und Sühne nach dem harten Gesetz der Prärie. Zwei Jugendvorstellungen in Brötzingen

Rekonstruktion des Alten oder revolutionäre neue Lösungen? Das Bau-Experiment an der Bahnhofstraße

Aufgelöste Fassade, doch proportionierte Gliederung - „Sozialwerk“ zur Bartning'schen Planung Wohl keines der großen Pforzheimer Bauvorhaben der Nachkriegszeit löst so lebhaft Widersprüche aus, wie die Bebauung des Dreiecks zwischen Bahnhofstraße, Poststraße und Kienhlerstraße, das gegenwärtig zur größten Baustelle der Innenstadt geworden ist. Der Plan eines los aufgelockerten Wohnblocks entlang der Bahnhofstraße, die als repräsentativer Zugang zum Stadtzentrum städtebaulich besonders exponiert ist, hat von vielen Seiten lebhaft Kritik gefunden, wie auch aus zahlreichen Zuschriften an die Pforzheimer Zeitung hervorging. Das „Sozialwerk für Wohnung und Hausrat“ in Baden-Baden, das die Bebauung des Dreiecks vornimmt, gibt nun in seinem Presdienten eine Stellungnahme zu der modernen Planung, die wir in folgendem auszugsweise - jedoch ohne uns damit zu identifizieren - veröffentlichen:

Wer sich darüber im Klaren ist, daß unsere Generation auf viele Jahrzehnte hinaus das neue Gesicht der Trümmerstätte bestimmt, wird sich nicht wundern, wenn die Gestaltung des Wiederaufbaues lebhaften Streit entfacht. Die Stadtkerne unserer Städte waren in Jahrhunderten gewachsen, einige sind dabei zu Kunstwerken eigener Art aufgebuhlt, andere waren nichts als zusammengepepichte Massensammlungen stiller Mietskasernen. Die Bomben sind über die einen hinweggegangen wie über die anderen. Dort, wo es sich um historische Städte handelt, durch deren Straßen einst der Beschauer mit leuchtenden Augen und voller Verwunderung für

die Werke unserer Vorfahren geschritten ist, wird es niemanden verwundern, daß sich immer wieder Stimmen erheben, die eine Wiedererweckung des verlorenen und eine Rekonstruktion des Zerstörten anregen. Ein klares Beispiel dieser Bestrebungen ist das Goethehaus in Frankfurt. Hier hat man es unternommen, ein naturgetreues Abbild des einstigen Gebäudes neu aufzubauen. Auch andernorts ist der Versuch gemacht worden, das alte Stadtbild zu erhalten oder - besser gesagt - wieder neu zu schaffen. Wir verweisen auf die Bemühungen in Drebuz, wo man versucht, in der Kaiser-Josef-Straße durch Arkaden, Spitzdächer, Sprossenstellung der Fenster und andere Mittel das Bild der dahingegangenen mittelalterlichen Stadt wieder zu erwecken. Die Gegner solcher Bestrebungen einer Rekonstruktion sparen nicht mit scharfen Angriffen und schweren Vorwürfen. Ihre These geht dahin, daß man in gesunden Epochen großer gestalterischer Kraft

nie versucht habe, das alte zu kopieren sondern selbstbewußt neben die erhaltenen Reste der Vergangenheit die eigenen Werke gebaut habe. Gerade die großen Kirchenbauten des Mittelalters zeigen viele solcher Beispiele, wo man sich nicht scheute, neben den romanischen die gotischen Langhäuser zu setzen, und, wenn der gotische weitergeschritten war, die Turmbauweise aus dem Denken der Renaissance heraus zu vollenden. Verfechter dieser Idee vertreten den Standpunkt, jede Zeit müsse so bauen, wie es ihrem künstlerischen Empfinden und den Möglichkeiten ihres Materials und ihres konstruktiven Planes entspreche. Wo liegt die Wahrheit? Als

der zerstörte Marktplatz in Freudenstadt

In den Jahren 1950/51 aufgebaut wurde, hat man ihn nicht in Stahlbeton konstruiert, sondern die alten Arkaden und spitzen Dächer, Gauben und Erker neu entstehen lassen. Die Verantwortlichen waren in Drebuz, wo man versucht, in der Kaiser-Josef-Straße durch Arkaden, Spitzdächer, Sprossenstellung der Fenster und andere Mittel das Bild der dahingegangenen mittelalterlichen Stadt wieder zu erwecken. Die Gegner solcher Bestrebungen einer Rekonstruktion sparen nicht mit scharfen Angriffen und schweren Vorwürfen. Ihre These geht dahin, daß man in gesunden Epochen großer gestalterischer Kraft

Jedes Stadtviertel für sich eine eigene Entscheidung? Als auf Vorschlag des Sozialwerks die Bauherren der Saackeschen Erbgemeinschaft in Pforzheim an

Pforzheimer „Enz-Hafen“ in Betrieb

Fünf Boote wurden eingesetzt - Im nächsten Frühjahr sollen es fünfzehn werden

Was schon mehrfach angeregt wurde, ist nun wahr geworden: seit einigen Tagen fahren Ruder- und Paddelboote auf der Enz spazieren. Robert Gramlich, der schon in den Jahren 1922 bis 1927 an einem Bootsverleih auf der Enz beteiligt war, hat nach zweijährigen Bemühungen vom Amt für öffentliche Ordnung und Sicherheit die Genehmigung erhalten, den Verleih wieder zu eröffnen. Fünf Boote setzte der Verleiher zunächst in den kleinen Hafen ein, den die Stadtverwaltung an der Stelle, wo einst der Mühlkanal in die Enz mündete, angelegt hat. Im nächsten Frühjahr soll der „Hafenpark“ auf 15 Boote verstärkt werden. Ein Seil und ein Netz sorgen dafür, daß die Pforzheimer „Süßwasserkapitäne“ dem Nennmühlwehr und dem Rennfeldkraftwerk nicht zu nahe kommen.

Der „Stapelau“ war recht verheißungsvoll, und bald umlagerte die Jugend den kleinen Hafen, dessen Ufer frisch bepflanzt wurde und jetzt schon einen netten Eindruck macht. Noch romantischer aber wird die Fahrt mit der Entzflotte im nächsten Jahr

Professor Bartning den Auftrag erteilten, einen ganzen Block im Zentrum Pforzheims wieder aufzubauen, da wurde keinen Augenblick geschwankt, eine moderne Lösung zu wählen. Es handelt sich hier darum, einen ganzen Block zwischen Bahnhof-, Post- und Kienhlerstraße einheitlich aufzubauen. Bartning hat sich von allen traditionellen Auffassungen des vergangenen Städtebaues getrennt, insbesondere von dem Wahn, Straßen müßten steinerne Schluchten sein, die auf beiden Seiten von einer gleichbleibenden hohen Häuserwand eingefabt sind.

Statt einer hochgeschossigen Fassade entlang der Bahnhofstraße läßt er drei schräggestellte Blöcke nur mit der Ecke der Schmalseite an die Hauptstraße stoßen und zieht dadurch die Sonne in alle Winkel des gesamten Blockes bis zu den rückwärtigen Gebäuden. Da gibt es keine spitzen Dächer mit ausgebauten Dachschossen, die doch nur ungenügende Wohnungen mit niedrigem Wert ergeben, keine Dachausbauten, Erker und Giebel. Stattdessen ist die gesamte Bebauung darauf eingerichtet, die günstige Besonnung und Belichtung der Wohnung in allen Gebäuden zu sichern.

Wo wirklich wertvolle Reste der Vergangenheit

Politik mit heißem Herzen und klarem Verstand

Vertriebenminister Eduard Fiedler auf einer Wahlkundgebung im Pforzheimer Stadttheater

In der Reihe der prominenten Wahredner kam gestern abend auch der badisch-württembergische Vertrieben-Minister Eduard Fiedler nach Pforzheim, um im Stadttheater zu den Wünschen und Zielen des Gesamtdeutschen Blocks-BHE Stellung zu nehmen. Zwar hatte sich der Minister wegen einer Versammlung in Rastatt fast um 100 Minuten verspätet, doch in der kurzen verbliebenen Redezeit bis Versammlungsschluß verstand er es durch seine klar sachlich und mit viel Humor vorgetragenen Ausführungen, die Zuhörer zu fesseln.

Bei der Behandlung der Landespolitik des BHE kam Minister Fiedler auf den Konflikt zu sprechen, der damals zur Trennung von der Deutschen Gemeinschaft geführt hat. Weiterhin sprach er von den Koalitionsbesprechungen vor Bildung der ersten Südstwestal-Regierung, wobei man sich mit der CDU nicht habe einigen können. Der Minister gab dann einen interessanten Aufschluß über die Gliederung und den Aufbau seines Ministeriums.

Zur Wohnungspolitik der letzten Jahre meinte der Minister, daß er weit mehr als allein die Zuerfügungstellung von Wohnungen für die Vertriebenen und Geschädigtengruppen verlange; es gehe auch darum, daß die Wohnungen Eigentum werden sollen. Dabei mußte es mehr zur Eigentumsbildung einer möglichst breiten Schicht der Bevölkerung kommen. Der BHE stelle in der Mittelpunkt seiner Politik den Menschen, insbesondere den schwachen Menschen, und es müsse Aufgabe des zweiten Bundestages sein, den inneren Riß mitten durch das deutsche Volk zu schließen. Es müsse ein gerechter Ausgleich

zwischen denen, die alles besitzen und denen, die alles verloren haben, geschaffen werden. Der Lastenausgleich in seiner bisherigen Form allein genüge hierzu nicht. In außenpolitischer Hinsicht, so betonte der Minister, sei die Vereinigung mit der Sowjetzone

Wieder „Theater der offenen Tür“

Wie Intendant Franz Otto mitteilt, wird das Stadttheater Pforzheim auch in der kommenden Spielzeit wieder Freivorstellungen für Sozialrentner, Flüchtlinge, Kriegbeschädigte und andere Personen, die unverschuldet in Not geraten sind, geben. Das „Theater der offenen Tür“ wurde weit über Pforzheims Grenzen hinaus als eine beispielhafte soziale Tat auf kulturellem Gebiet bewundert. Als erste Vorstellung ist im Laufe des Septembers eine Operette vorgesehen, im Oktober wird dann ein Schauspiel gegeben werden. Die Kartenverteilung wird wie bisher durch das Sozialamt vorgenommen.

Wichtig bei Wahlscheinanträgen!

Das Städtische Wahlamt weist nochmals darauf hin, daß Wahlscheine nur solche Personen erhalten können, die sich am Wahltag aus einem wichtigen Grunde außerhalb ihres Wahlbezirks aufhalten und diesen Grund glaubhaft nachweisen können. Bei der Wahl gilt grundsätzlich das Prinzip der Ortsgebundenheit. Der Wahlschein durchbricht dieses Prinzip nicht, daher nur ausnahmsweise bei Vorliegen eines wichtigen Grundes erteilt werden. Es empfiehlt sich daher, Wahlscheinanträge so frühzeitig zu stellen, daß erforderliche Nachweise vom Antragsteller noch rechtzeitig beigebracht werden können. Einem Wahlscheinantrag für eine andere Person kann nur bei Vorlage einer Vollmacht oder eines sonstigen Nachweises der Ermächtigung entsprochen werden.

erhalten sind, soll man sie schützen und achten. Aber wir brauchen heute wieder Bauherren, die nicht nur nach dem schielen, was gewesen ist, sondern bereit sind, aus dem Lebenswillen unserer Tage neue Werke entstehen zu lassen. Erst wenn diese Bauherren vorhanden sind, kann der planende Architekt seine Kräfte regen. Die Familie Saacke fand für ihr maßgebliches Bauvorhaben in der Innenstadt das Verständnis einer aufgeschlossenen Baubehörde. Der Grundgedanke des von den Architekten Professor Bartning und Dipl.-Ing. Dörzbach entwickelten Bebauungsvorschläges für die Bahnhofstraße geht von den oben erwähnten drei schräggestellten Baublocks aus. An diese hochgezogenen Querriegel schließt sich jeweils ein kurzer vierstöckiger Bau an, dem eine zweistöckige Ladebebauung folgt. Da gleichzeitig das Gelände ansteigt,

ergibt sich eine reizvolle Abtreppung im umgekehrten Rhythmus zu der steigenden Straße. Den gewerblichen Interessen dienen die sich im Erdgeschöß von vorne bis hinten durchziehenden Läden, die als ein einheitliches Band die Blöcke in der Bahnhofstraße zusammenfassen. So gelingt es, die Fassade in einer Weise aufzulockern und zu lockern, wie es bisher im Städtebau selten erreicht worden ist. Die beiden, geschäftlichen Zwecken dienenden, untersten Stockwerke werden

vorwiegend in Glas gehalten sein und befreien die Architektur von der schweren Körperlichkeit der Massen. So schließt sich der ganze Komplex, auf dem die einzelnen Häuser in offener und doch streng proportionierter Gliederung verteilt sind, zu einer architektonischen Einheit zusammen.

Es bleibt zu hoffen, daß die einzige Teilparzelle in dem gesamten Block, die nicht der Familie Saacke gehört, durch das Verständnis der Eigentümer und im guten Einvernehmen mit der Baubehörde sich beim Wiederaufbau in den Rhythmus der Gesamtkomposition harmonisch einfügt. R.

Kraftfahrer - auf die Gesundheit achten!

Sie ist Dein Kapital! Kraftfahrer! Der Straßenverkehr fordert von Dir jederzeit höchstmögliche Spannkraft und anstrengendste Konzentration. Nach den geltenden Vorschriften darfst Du ein Kraftfahrzeug nur in einem einwandfreien körperlichen und geistigen Zustand führen. Verstößt Du gegen diese Pflicht, so fährst Du dadurch die Gemeingefahr herbei, so drohen Dir Freiheitsstrafe und die Entziehung der Fahrerlaubnis. Deine Gesundheit ist also Dein Kapital! Ob Auge oder Ohr, Drüsen, Blutkreislauf oder Nerven - alle Organe sind wichtig für den von Dir geforderten hohen Leistungsstand Deines Körpers. Befrage darum Deinen Arzt! Er wird Dir helfen, Dich und andere vor ernstem Schaden zu bewahren. Auch bei sexuellen Störungen, wie großer Erregbarkeit, leichter Ermüdbarkeit und Ablenkbarkeit, schwachem Konzentrationsvermögen und Unsicherheit wird er Dich beraten. Bitte Dich vor Überermüdung der Ueberanstrengung; sie sind am Steuer Deine schlimmsten Feinde. Meide vor oder während der Fahrt den Alkohol! Schon in den kleinsten Mengen genossen, mindert er Dein Reaktionsvermögen.

Bis zum Eintreffen des Ministers sprach BHE-Bundestagskandidat Hennigs, aus Bretten der



Aus neuen Filmen auf der Pforzheimer Leinwand. Links eine Szene mit Frits van Dongen als Flugzeugführer aus dem Kontinente umspannenden Film „Man nennt es Liebe“. In der Mitte France Lezauc als Heilige Theresia von Lisieux auf dem Sterbebett in dem Film „Geschichte einer Seele“. Rechts Richard Häusser, Curt Jürgens und Winnie Markus im D-Zug - eine Happend-Szene des Lustspiels „Man nennt es Liebe“.