

Tipps

KRIEGSENDE IN UNTERFRANKEN
Fr., 9. Oktober, 19 Uhr
vhs Würzburg, Münzstr. 1, Zimmer 33
Der Einmarsch der amerikanischen Truppen vor über 70 Jahren forderte jedem Ort eine Entscheidung ab. Ein besonderer Fall spielte sich in Gerolzhofen ab. Hier forderten über 1000 Frauen die kampflöse Übergabe der Stadt. In diesem Jahr gedachte die Stadt Gerolzhofen dieses Ereignisses mit dem Theaterstück „Fräulein Schmitt und der Aufstand der Frauen“. Der Vortrag von Professor Rainer Leng rekonstruiert dieses Ereignis. Kursnummer: 13018sg. Anmeldung: ☎ (0931) 35593-0.

TREFFEN DER SUDETENDEUTSCHEN
Fr., 9. Oktober, 14 Uhr, Dachcafé Karthago, Königsberger Straße 1, Hochhaus Seniorenwohntift, Würzburg
Eingeladen Sudetendeutsche und Interessierte zu einer Aussprache über den Tag der Heimat mit dem BdV-Landesvorsitzenden Christian Knauer. Gezeigt werden auch Bilder vom Besuch von A. Kiplinger bei den Heilig-Kreuz-Schwesterinnen in Gogau (Böhmerwald) und mit Monsignore Frühmorgen in Prachatitz

FRÄNKISCHER TANZABEND
Sa., 10. Oktober, 19.30 Uhr
Mönchbergstraße, Richard-Wagner-Straße 62, Würzburg
Der Heimat- und Volkstrachtenverein 1903 Würzburg veranstaltet mit der Musikgruppe „Ouwä lings“ aus Rimpf einen fränkischen Tanzabend. Eintritt: 8 Euro, VVK 6 Euro, Vorverkaufsstellen: in Rimpf: Bäckerei Scheckenbach; in Würzburg: Spielzeugwiese (Juliuspromenade), Blumen Beller (Kaiserstraße)

CFZ-OKTOBERFEST
Sa., 10. Oktober, 19 Uhr
Vereinsheim der Carnevalsfreunde Zellerau, Friedrichstraße 10, Würzburg
Die Carneval-Freunde-Zellerau sorgen für flotte musikalische Unterhaltung, Oktoberfestbier und bayrische Schmankerl. Die Gäste werden natürlich in Oktoberfestkleidung erwartet. Die ersten fünf Gäste erwartet ein Freibier. Anmeldung und Reservierung per Mail l.erlbacher@carneval-freunde-zellerau.de oder ☎ (0931) 44990 (I. Kutschmidt).

GRENZGANG BIS NACH RIMPAR
Fr., 9. Oktober, 9 bis 16 Uhr
Das Tiefbaureferat der Stadt Würzburg lädt zu einem Grenzgang entlang der Stadtgrenze nach Veitshöchheim, Gadheim und Rimpf ein. Um 9 Uhr ist Treffpunkt am Residenzplatz, um 9.15 Uhr an der Dürrbachtalhalle. Um 9.30 Uhr beginnt der Grenzgang im Bereich des Schenkenfelds. Gegen 13 Uhr endet der Grenzgang in Oberdürrbach. Um 13.15 Uhr gibt es Mittagessen und Musik in der Dürrbachtalhalle.

Firmenspiegel

Edle Objekte bei Mars unter dem Hammer
Am Samstag, 10. Oktober, findet im Auktionshaus Mars, Ludwigstraße 4, ab 10.30 Uhr die 192. Auktion statt. Gleich am Anfang werden Gemälde aufgerufen, die das Rote Kabinett und das Audienczimmer der Würzburger Residenz zeigen. Die Malerin der Werke war Käthe Wagner-Franck, die 1879 in Breslau geboren wurde und jüdische Wurzeln hatte. Dazu kommen Objekte aus der Porzellanmanufaktur Meissen, Skulpturen von Richard Rother, Silber, Schmuck und Einrichtungsgegenstände unter dem Hammer. Alle Objekte können am Donnerstag und Freitag von 10 bis 13 Uhr besichtigt werden.

Zwei Tage Hochzeitsmesse im Vogel Convention Center
Am Samstag, 10. und Sonntag, 11. Oktober, jeweils 10 bis 17 Uhr, öffnet zum zweiten Mal die Hochzeitsmesse „Traumhochzeit“ im Vogel Convention Center (VCC), Max-Planck-Straße 7-9, ihre Pforten. 70 Aussteller zeigen Ideen, Trends, Produkte und Dienstleistungen rund um das Thema Hochzeit. Eintritt: 10 Euro.

Kulturtyp

MÄRCHEN-WELTREISE
Fr., 9. Oktober, 19.30 Uhr, Café Rudowitz, Sanderstraße 10 a, Würzburg
Bei einer Benefizveranstaltung erzählen Kerstin Lauterbach, Tolu Albert und Robert Schneider Märchen aus aller Welt. Die musikalische Begleitung übernimmt Martin Tomaschewski. Alle Einnahmen sind für Projekte von „terre des hommes“ gegen Kinderarbeit.

Mit knapp 50 neuen Beruf erlernt

Rita Mittelstädts Weg zu Hauswirtschaftsmeisterin, glutenfreiem Essen und Kochschule

Von unserem Redaktionsmitglied
MANUELA GÖBEL

WÜRZBURG Studium, Ausbildung, Beruf. Diese Themen hatten Rita Mittelstädt in den vergangenen Jahren vorrangig beschäftigt – wenn es um die Zukunft ihrer Kinder ging. Als die drei dann schließlich nacheinander das Elternhaus in Rottenbauer verlassen hatten, begann die heute 53-Jährige mit der Gestaltung ihrer eigenen Zukunft. Sie wurde Hauswirtschaftsmeisterin und hat mittlerweile die Kochschule „Tolerantes Kochen“ ins Leben gerufen.

25 Jahre lang war Rita Mittelstädt vor allem Hausfrau und Mutter. Nebenbei hat sie in der Gastronomie gejobbt und war im Musikmanagement tätig. Kochen ist ihre Leidenschaft, für kleine Runden wie für große. „Ich komme aus einer Großfamilie und habe schon mit 14 Jahren für zehn Leute das Mittagessen auf den Tisch gebracht“, erzählt die Würzburgerin. Im Laufe ihres Lebens habe sie gelernt, sich gut zu organisieren, mit Menschen zu kommunizieren und diese anzuleiten. „Ich kann das. Nur hatte ich halt keinen Schein, der diese Fähigkeiten bestätigt.“

Rita Mittelstädt wurde mit Anfang 20 Mutter. Das brachte ihre Studienpläne durcheinander. „Es gab damals nur wenig Möglichkeiten zur Betreuung von Kleinkindern.“ Da ihr Mann als Selbstständiger bereits Geld verdiente und die beiden noch weitere Kinder wollten, schlossen sie einen Deal: Rita kümmert sich zunächst um die Familie – und startet später durch.

Doch knapp 30 Jahre später fehlte ihr dazu das, was sie ihrer Tochter und den beiden Söhnen immer ans Herz legte: Eine abgeschlossene Ausbildung. Mit dem Studieren wollte sie mit Ende 40 nicht mehr beginnen. Sie suchte etwas Praxisnahes und begann im Herbst 2011 mit der verkürzten Ausbildung zur Hauswirtschaftlerin, die sie bereits im darauffolgenden Frühjahr mit der Gesellenprüfung abschloss. Anschließend begann der zweieinhalbjährige Meisterkurs. Von den 20 Teilnehmern war sie die Älteste. „Die Hälfte war um die 20, jünger als meine Kinder.“

Neben Besuchen in Großküchen oder Reinigungsbetrieben stehen Kenntnisse in Personal-, Betriebsführung und Marketing im Mittelpunkt des Meisterkurses. Einmal pro Woche



Versuch in der eigenen Küche: Neue Rezepte probiert Rita Mittelstädt erst einmal aus. Aktuell testet sie verschiedene glutenfreie Weihnachtsplätzchen.
FOTO: THOMAS OBERMEIER

trifft sich dieser in der Klara-Oppenhaimer-Schule. Gemeinsam mit anderen Schülern gründete Rita Mittelstädt eine Lerngruppe, um sich auf die Prüfung vorzubereiten. Sie hatte Spaß an der neuen Herausforderung. „Das Büffeln fiel mir sogar leichter, als ich befürchtet hatte.“

Die Hälfte des Wegs zur Meisterin hatte sie hinter sich, als eine weitere Herausforderung auf sie zu kam: Glutenunverträglichkeit. Im Sommer 2013 stellte eine Ernährungsberaterin fest, dass der zierlichen Frau das Klebereiweiß in Weizen und anderen Getreidesorten nicht bekommt.

„Ich ging die Sache pragmatisch an“, erinnert sich Mittelstädt. „Da ich schon immer ohne Fertigprodukte und lieber frisch gekocht habe, war das gar nicht so schwer.“ In ihrer Rezepte-Sammlung ersetzte sie Weizen durch Reis- oder Maismehl – „meine glutenfreien Kuchen reißt mir meine Verwandtschaft inzwi-

schen aus den Händen.“

Der massive Eingriff in den Speiseplan brachte einiges in ihrem Leben in Bewegung: Erstens sei sie durch den Verzicht auf Gluten Allergien losgeworden, die ihr vorher jahrelang das Leben schwer gemacht hatten. Zweitens kam sie durch diese Erfahrung auf eine Idee: „Das es wirklich nicht schwer ist, sich schnell und auch praktisch glutenfrei zu ernähren, kann ich auch anderen Menschen zeigen.“ Damit war die Kochschule „Tolerantes Kochen“ geboren, die sich an Menschen mit „Intoleranzen“, also Lebensmittelunverträglichkeiten richtet. Bei den meisten ist das Gluten.

Ihre ersten beiden Kochkurse hat Rita Mittelstädt am Ende ihrer Meisterschule als „Meisterstück“ geplant und durchgeführt. Nach der erfolgreichen bestandenen Meisterprüfung hat sie das Konzept verfeinert.

Zur „Einführung in die glutenfreie

Alltagsküche“ bietet sie einen vierstündigen Kurs mit einfachen Basisrezepten an, der in einer Lehrküche in Würzburg stattfindet. Vorträge, Backworkshops, das Kochen eines glutenfreien Menüs für Gäste sowie individuelle Einkaufsberatungen gehören auch zum Angebot. Mittelstädt geht es dabei um mehr als Kochkenntnis. „Ich möchte den Betroffenen Selbstbewusstsein geben. Sie sollen sehen, dass sie sich und auch ihre Familie ohne große Anstrengungen und Kosten glutenfrei ernähren können“, sagt die Hauswirtschaftsmeisterin. Sehr engagiert erzählt sie von weiteren Plänen, die sie dazu noch hat. Ihre berufliche Zukunft scheint Rita Mittelstädt inzwischen gefunden zu haben.

ONLINE-TIPP

Weitere Informationen über Rita Mittelstädts Kochschule im Internet unter www.toleranteskochen.de

Neues zum Thema Schlaganfall

Zwei Fachvorträge und ein Benefizkonzert

WÜRZBURG (mr) „Der ischämische Schlaganfall ist die zweithäufigste Todesursache weltweit und die häufigste Ursache für dauerhafte Pflegebedürftigkeit. Im Schnitt erleidet alle zwei bis drei Minuten in Deutschland ein Mensch einen Schlaganfall“, berichtet Günter Hentschel. Dem Gründer der Hentschel-Stiftung „Kampf dem Schlaganfall“ ist es ein Herzensanliegen, immer wieder auf die Dimensionen der Krankheit aufmerksam zu machen und die Forschung an Therapieoptionen zu unterstützen. Deshalb organisiert die Stiftung zusammen mit dem Universitätsklinikum Würzburg (UKW) am Sonntag, dem 11. Oktober 2015, ab 10:45 Uhr einen Patiententag, der Unterhaltung, Spendenakquise und Information kombiniert. Schauplatz ist das Zentrum für Innere Medizin (ZIM) des UKW an der Oberdürrbacher Straße.

In der dortigen Magistrale gibt der Würzburger Chor Sotto Voce bis etwa 12 Uhr ein Benefizkonzert zugunsten der Hentschel-Stiftung. Die Sängerinnen und Sänger präsentieren knifflige Arrangements peppiger Popnummern sowie ausgefeilte getragene Stücke. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erwünscht.

Nach einem Mittagsimbiss schließt sich um 13 Uhr ein einstündiger Vortragsblock im Hörsaal des ZIM an. Dabei berichtet Dr. Peter Kraft, Arzt an der Neurologischen Klinik des UKW und Ärztlicher Geschäftsführer des Transregionalen Netzwerks für Schlaganfallintervention mit Telemedizin, über aktuelle Entwicklungen in der Erforschung des Schlaganfalls. Danach schildert Prof. Christoph Kleinschnitz, Geschäftsführender Oberarzt der Neurologischen Klinik des UKW, neue Behandlungsmöglichkeiten. Das Aphasiker-Zentrum Unterfranken stellt sich vor.

Zum Ende des Patiententags verleiht Professor Christoph Reiners, der Ärztliche Direktor des UKW, gegen 14 Uhr den Hentschel-Preis. Auch in diesem Jahr wird damit eine wichtige wissenschaftliche Arbeit aus dem Themenkreis Schlaganfall mit 5000 Euro ausgezeichnet.

Polizeibericht

Unbekannter stößt Radlerin den Abhang hinunter

Eine 56-jährige Radlerin war am Dienstag gegen 13.15 Uhr auf dem Theodor-Heuss-Damm stadtauswärts unterwegs, als sich ein Fußgänger ihr in den Weg stellte. Ihn störte vermutlich, dass sie auf dem Gehweg fuhr. Er stieß die langsam fahrende Radlerin samt ihrem Fahrrad den dortigen Abhang hinunter. Durch den Sturz in das dicke Gebüsch zog sich die Frau leichte Verletzungen zu. Die Radlerin verfolgte den Unbekannten zu Fuß, der etwa 35-Jährige konnte sich aber losreißen und Richtung Arndtstraße flüchten. Die Polizei bittet um Hinweise.

Ihre Zeitung vor Ort

Leitung Regionalredaktion Süd: Alice Natter (nat), Joachim Spies (jos), Berner Straße 2, 97084 Würzburg, ☎ (0931) 6001-431, Fax -497

Newsdesk Würzburg: Lena Berger -162 (lena), Robert Menschick -190 (mr), Gitta Theden -165 (eug), Susanne Vankeirsblick -167 (gmv); Red-Assistentinnen Gabi Reupke -353, Margret Mager -431, Susanne Streller -386
E-Mail: red.wuerzburg@mainpost.de
E-Mail: red.wuerzburg-land@mainpost.de

Redaktionsleitung Würzburg: Andreas Jungbauer 6001-780 (aj), Stellvertreterin: Britta Buss -349 (bus)

Redaktion: Manuela Göbel -779 (gam), Günther Hillawoth -280 (hig), Ernst Jerg -770 (ej), Herbert Kriener -645 (bert), Ernst Lauterbach -177 (ella), Karl-Georg Rötter -160 (rö), Gisela Schmidt -555 (sch), Regina Urbon -150 (gini), Holger Welsch -781 (how), Meike Rost -595 (mro)

Lokalsport: ☎ (0931) 6001-237, Fax -368 Günther Schwärzer -359 (sgs), Thomas Mewis -358 (hops), Red-Assistentin Maria Ebert -237
E-Mail: red.sport@mainpost.de

Geschäftsstelle: Plattnerstraße 14, 97070 Würzburg, Mo, Di, Do, Fr 9 - 16 Uhr, Mi 9 - 17 Uhr, Sa 10 - 13 Uhr

Anzeigenabteilung: Verkaufslitung Würzburg: Andreas Fenn ☎ 6001-250, Fax (0931) 6001-556;

Anzeigenservice: ☎ (0931) 6001 6002; **Servicetelefon** am Wochenende: Anzeigen: (nur dringende Traueranzeigen) Sonntag 12 - 16 Uhr ☎ (0931) 6001-283; Fax (0931) 6001-427; **Abo-Service:** ☎ (0931) 6001 6001;

Amtsblatt für die Stadt Würzburg

Opern-Botschafter erhält Tanzenden Schäfer

Stadt Würzburg ehrt Blagoy Apostolov

WÜRZBURG (mr) Auch er war ein politischer Flüchtling: Der Sprachwissenschaftler Dr. Blagoy Apostolov verließ 1972 seine damals kommunistische Heimat Bulgarien und machte sein Hobby, den Gesang, zum Beruf. 1975 wurde der 35-Jährige am Stadttheater in Würzburg engagiert und sang als lyrischer Bariton große Partien wie den Figaro im „Barbier von Sevilla“. „Als ich nach Würzburg kam, dachte ich: Das ist meine Traumstadt und ich bleibe hier, egal welchen Vertrag mir das Theater bietet“, erinnert sich Apostolov. Er blieb seiner Traumstadt bis heute treu – und prägte das Würzburger Musikleben entscheidend mit.

„Sie repräsentieren unsere Region auf der nationalen, internationalen Bühne“, zeigte sich Oberbürgermeister Christian Schuchardt beeindruckt von Apostolovs Wirken, als er ihm den Tanzenden Schäfer überreichte.

Sein Leben hat der gebürtige Bulgare dem Schönen, dem Wissen und der Oper gewidmet. Dies belegt sein Werdegang: Nach fünf Jahren als lyrischer Bariton am Würzburger Theater war Apostolov als Sänger und Gesangspädagoge tätig und absolvierte 1356 Auftritte auf deutschen und ausländischen Bühnen. Der Multibegabte, der fünf Sprachen fließend spricht, unterrichtete in Mantua, studierte in München, gründete das Trio Orphée und rief den Würzburger Opernkreis ins Leben.

1982 gründete Apostolov die Bayerische Kammeroper Veitshöchheim, deren Intendant, Opernspielleiter und Regisseur er in einer Person war. Ohne festes Ensemble und ohne eigene Spielstätte holte er immer wieder Künstler von interna-



OB Christian Schuchardt überreicht Blagoy Apostolov den Tanzenden Schäfer. FOTO: CLAUDIA PENNING-LOTHER

tionalem Renommee nach Würzburg oder tourte mit ihnen durch das Ausland.

2006 entdeckte er die Orangerie im Würzburger Hofgarten als Festspielort und machte sie auf eigene Kosten aufführungstauglich und bot mit dem Mozartsommer eine Ergänzung zum Mozartfest. 2012 löste Apostolov aus finanziellen Gründen die Veitshöchheimer Kammeroper auf. Dem opernaffinen Publikum ist er aber mit seinem 1985 gegründeten „Radio Opera“ erhalten geblieben. Er sendet in Würzburg auf den Frequenzen von Radio Charivari sonntags bis donnerstags zwischen 21 und 22 Uhr und mittags an Werktagen um 11.40 Uhr. Mittlerweile ist Radio Opera im Internet sogar weltweit hör- und erlebbar.

Blagoy Apostolov ist 1996 bereits mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande und 2013 mit dem Bayerischen Verdienstorden für Kunst und Kultur ausgezeichnet worden.

Kulturmarathon in der Zellerau

Kulturtag mit Mode, Musik, Literatur und Kunst

WÜRZBURG (Rö) Vier Tage Kulturmarathon in der Zellerau: Musik, Mode, Literatur und Ausstellungen an zum Teil ungewöhnlichen Veranstaltungsorten, und das alles ohne Eintrittsgeld – auch in diesem Jahr gibt es wieder viel zu entdecken bei den nunmehr bereits 17. Zellerauer Kulturtagen. Los geht's an diesem Donnerstag um 18.30 Uhr mit dem Eröffnungabend im Theater am Neunerplatz. Mitwirkende sind Rehana Syad, der diesjährige Kulturförderpreissträger Andy Sauerwein, der Spieli-Chor und Schauspieler des Improtheaterfestivals.

Zum zweiten Mal ist am Freitag, 9. Oktober, der Neubau des Fraunhofer-Instituts Schauplatz eines Leseabends des Autorenkreises Würzburg. Es gibt Literatur von und mit Christine Weisner, Barbara Wolf, Johannes Jung und Eva Büttner-Egetemeyer.

Im Zeichen kultureller Vielfalt steht der Samstag. Dann lädt um 11, 13.30 und 16 Uhr das Modehaus Gebrüder Götz in der Mainaustraße zur Modenschau mit vielen Showacts ein. Rockmusik im Schaufenster gibt es um 13 Uhr mit der Band „Seabind“ auf der Cairo-Bühne bei der Polster Werkstatt in der Frankfurter Straße 2. Um 15 Uhr sind hier Ax Genrich & Sunhair zu hören. Genrich war Gitarrist bei der Krautrock-Kultband „Guru Guru“. Um 17 Uhr gibt es im Schaufenster elektronische Sounds mit „Echoes of Felidae“.

Schon Tradition bei den Kulturtagen ist der „Blues im Waschhaus“ in der Frankfurter Straße 13a. Um 14 Uhr spielen hier Jürgen Thürauf (Gitarre und Gesang) und Sebbo Schneider (Blues Harp). Um 16 Uhr wäscht Hugos Bluesladen nicht nur blaue Wäsche.



Blues im Waschsalon: Jürgen Thürauf und Sebbo Schneider.
FOTO: THOMAS OBERMEIER

Um 14 Uhr führt Willi Dürrmagel durch die Staatliche Feuerweherschule in der Weißenburgstraße. Dabei können auch die imposanten Neubauten besichtigt werden. „Geld regiert die Welt“ ist der Titel einer Lesung mit Commissario Dolata, die sinnigerweise im Automatenraum der Sparkassenfiliale in der Frankfurter Straße 21 stattfindet. Beginn ist um 14 und 16 Uhr.

Auf dem Bürgerbräugelände in der Frankfurter Straße wird um 17 Uhr im Siebold-Palais die Ausstellung „Licht und Wind – aus Shiga und vom Biwa-See“ eröffnet. Um 19 Uhr lädt der Stellwerk-Verlag in die Villa Jungnickel oberhalb des Bürgerbräu-Areals ein. Hier trifft Spoken-Word-Poesie auf Electro-Sounds. Mit dabei sind Pauline Füg und Tobias Heyel. Außerdem wird in der Villa ab 19 Uhr die Ausstellung „Nachtfalter/Langsame als die Dunkelheit“ mit Monotypien und Scherenschnitten von Ellen Zimmer gezeigt.