



# EINFACH BESSER LEBEN

Die SZ-Vortragsreihe für mehr Lebensfreude mit leckeren Themenbüfets

## Joey Kelly und die veränderte Einstellung

**Wer ein klares Ziel hat und energisch darauf hinarbeitet, kann das scheinbar Unmögliche erreichen: Keiner hat das so deutlich gezeigt wie Joey Kelly. Der Extremsportler, Sänger und Unternehmer (38) hat am Donnerstag vor etwa 200 Zuschauern einen Vortrag mit dem Titel „Wie schaffe ich mein Ziel“ in den Völklinger SHG-Kliniken gehalten.**

„No Limits“ – keine Grenzen: Dieses Motto strahlt zu Beginn von Joey Kellys Vortrag von der Leinwand herab. Es galt schon für seinen Vater Dan Kelly: Der wollte eigentlich Mönch werden, gab aber nach fünf Monaten auf und zeugte stattdessen zwölf Kinder. Mit viel Humor und irischem Akzent berichtet Joey von dieser Zeit. Als die Eltern mit den

zwölf Kindern 1976 in einem alten VW T1 Bus nach Italien fahren, werden sie ausgeraubt. Jetzt haben sie gar nichts mehr. Aber der Vater macht aus der Not eine Tugend: „Wir machen Musik, um Geld zu verdienen.“

Also stellen sie sich auf die Straße und singen und singen und singen. Anfangs kaum beachtet, werden sie immer bekannter, Bruce Springsteen wird auf sie aufmerksam, später singen sie vor 23.000 Menschen auf der Berliner Wald- bühne und verkaufen 20 Mil-

lionen Platten. Ihre Einstellung? Joey: „Gib zehn, nimm eins – das hat die Kellys zum Erfolg gebracht.“ Doch Joey sucht neue Herausforderungen und beginnt mit Extremsport. Er schafft acht Ironman in einem Jahr, geht fast ohne Geld auf Deutschland-Tour, läuft durch die Wüste und zum Südpol. Auf der Leinwand sind mal seine in der Wüste geschundenen Füße, mal seine halb erfrorenen Finger im Schnee zu sehen. Joey: „Immer wenn ich nicht mehr konnte, hab ich die Einstellung

verändert.“ Das ist die Botschaft, die die Zuhörer mitnehmen konnten. Ebenso wie CDs von der Kelly Family, die Joey kostenlos verteilte. Danach gab's Autogramme und Fotos mit Joey, bevor die Zuschauer mit einem leckeren Themenbüfett vom SHG-Küchenteam verköstigt wurden. Fazit: Ein kurzweiliger Vortrag, der mit Spannung erwarten lässt, welche sportliche Grenze Joey Kelly als nächstes überschreitet. *ib*

**Im Internet:**  
[www.joeykelly.de](http://www.joeykelly.de)



Mit viel Humor berichtete Joey Kelly von seinen Erlebnissen als Extremsportler beim Vortrag für die SZ-Reihe „Futaris... einfach besser leben“.  
Foto: Iris Maurer, Kopfbilder: fotolia

### Stimmen zum Vortrag



**Sarah Klemm (26) aus Merzig:** Mir hat der Vortrag sehr gut gefallen, obwohl ich selbst keinen Sport machen kann. Aber der Vortrag war witzig, kurzweilig und motivierend. Die ein oder andere Anregung daraus nehme ich mit nach Hause.



**Guido Fischer (42) aus Wadgassen:** Der Vortrag war super, das Thema witzig verpackt. Joey Kelly hat verdeutlicht, dass es sich lohnt, ein klares Ziel vor Augen zu haben und darauf hinzuarbeiten. Das ist für mich als Läufer eine wichtige Motivation.



**Hans-Jürgen Philipp (44) aus Sulzbach:** Ein sehr motivierender Vortrag – obwohl er dieses Wort gar nicht gebraucht hat. Es ist interessant, wozu man fähig ist, wenn nur der Wille da ist. Der Vortrag war auch eine große Motivation für mein eigenes Training.



**Barbara Zimmer (32) aus Hinzert-Pörlert:** Ein toller Vortrag von Joey Kelly! Zum Lachen und mit sehr guten Anregungen für mich selbst. Und der Vortrag hatte eine schöne Kernaussage: Man muss ein Ziel vor Augen haben, bevor man sich auf den Weg macht.

### INFORMATIONEN

Bei der SZ-Aktion „Futaris... einfach besser leben“ können Interessierte dabei sein zum Preis von 59 Euro für einzelne Vorträge mit Teilnahme am anschließenden Themenbüfett. Die Initiatoren Saarbrücker Zeitung und Personissima freuen sich, Ihnen hochinteressante Themen und erstklassige Experten zu präsentieren. Nicht nur für die persönliche, sondern auch für Ihre berufliche Entwicklung sind die Abende bestens geeignet.

Die Karten gibt es per Telefon (0 91 89) 4 12 12 42, E-Mail: [info@personissima.de](mailto:info@personissima.de) Fax: (0 61 23) 63 06 99 oder Post: Personissima, Tannusstraße 55, 65343 Eltville und online bei [www.sz-einkaufswelt.de](http://www.sz-einkaufswelt.de) und [www.futaris.de](http://www.futaris.de) red

## Gesünder essen, besser leben

**Barbara Rütting ist die nächste Referentin in der SZ-Reihe „Futaris... einfach besser leben“. Sie hält am Donnerstag, 24. Februar, ab 19 Uhr einen Vortrag mit Diskussion zum Thema „Essen wir uns gesund!“ im Kongresszentrum der Völklinger SHG-Kliniken.**

Der Mensch ist, was er isst. Deshalb sind viele Krankheiten ernährungsbedingt. Barbara Rütting erkrankte im Alter von 30 Jahren an Rheuma, stellte ihre Ernährung auf vegetarische Vollwertkost um und hat seitdem das Rheuma im Griff. Barbara Rütting (83) ist Schauspieler, Autorin und Politikerin, sie engagiert sich für Menschen, Tier- und Um-

weltschutz. Bei ihrem Vortrag in der „Besser leben“-Reihe soll der Fokus aber auf Ernährungsgewohnheiten liegen. Barbara Rütting geht es unter anderem um gesunde und vollwertige Ernährung für alle und Stärkung der ökologischen Landschaft. Nach ihren Angaben werden jährlich 75 Milliarden Euro in Deutschland für die Behandlung ernährungsbedingter Krankheiten ausgegeben. Diese Krankheiten, so Barbara Rütting, wären durch eine gesunde Ernährung zu vermeiden, zu heilen oder zumindest zu lindern. Sie freut sich auf den Vortrag und eine lebhaftige Diskussion. *red*

**Im Internet:**  
[www.barbara-ruetting.de](http://www.barbara-ruetting.de)



Mit der richtigen Ernährung gesund, vital und schön bis ins hohe Alter: dafür ist Barbara Rütting ein strahlendes Beispiel. Foto: SZ

**123 GOLD.DE**  
Deutschlands Trauringspezialist Nr. 1

**Trauring Studio**  
Schöllers Saarbrücken

**TRAURINGSTUDIO Goldschmiede**  
GOLDSCHMIEDEMEISTER

Roland Schöllers  
Hauptstr. 100 66482 Zweibrücken  
Tel.: (06332) 72615  
Montag Ruhetag

Schöllers OHG  
Fürstenstr. 1a 66111 Saarbrücken  
Tel.: (0681) 9103451  
Dienstag und Mittwoch Ruhetag  
[www.goldschmiede-rolandschoeller.de](http://www.goldschmiede-rolandschoeller.de)

**BIOLOGISCH BAUEN  
GESUND WOHNEN  
ENERGIESPAREN**

Individuelle Planung und Beratung bei Ihrem Wohnprojekt

**MUSTERHAUS 2010**

Vereinbaren Sie einen persönlichen Besichtigungstermin!

**ZIMMEREI - BEDACHUNG - KLEMPNEREI**

**PHOTOVOLTAIKANLAGEN  
BIO-HOLZHAUS-BAU**

**HELMUT DÖRR GMBH**

Bergstraße 21a - 66346 Köllerbach  
Tel.: (06806) 42 59 - Fax: 48 09 42  
[www.dorr-bio-holzhaus.de](http://www.dorr-bio-holzhaus.de)

**„TAUSEND UND EIN ANGEBOT“**

Wir haben den Kompass für Sie, wenn Sie Shoppen wollen.

### Heuschnupfen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Asthma, Neurodermitis?

Kennen Sie die Möglichkeiten, bei diesen Erkrankungen OHNE Medikamente eine dauerhafte Linderung bzw. Heilung zu erzielen?

Fast immer gibt es URSACHEN, die gezielt gesucht werden müssen. Hier helfen unsere modernen Diagnoseverfahren, rasch fündig zu werden.

Danach erfolgt die THERAPIE bzw. Beseitigung der Allergieauslöser – ohne Medikamente, ohne Nebenwirkungen. Ideal auch für KINDER!

Auf diese Weise können nahezu ALLE Arten von Allergien, allergisches Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien schmerzlos und DAUERHAFT beseitigt werden.

Gleichzeitig können sich eine Vielzahl von Begleiterkrankungen bessern, die als Reaktion auf den ständig gestörten Stoffwechsel entstehen, wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen, Muskelschmerzen.

### Gefäßverkalkungen, Herzinfarkt, Schlaganfall ganzheitlich behandeln

Verkalkte Gefäße führen zu einer gestörten, verminderten Durchblutung. Dies kann zu Schmerzen beim Gehen, zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Neben den bekannten schulmedizinischen Verfahren (Medikamente, Stents, Bypass-Operationen) bietet die ganzheitliche Medizin viele Möglichkeiten, das Problem an der URSACHE anzugehen. Dies sind oft alte Erkrankungen (Viren, Bakterien), Giftstoffe und Schwermetalle (die sich im Laufe der Jahre im Körper angesammelt haben), aggressive Sauerstoff- u. Stickstoffmoleküle (sog. Radikale, die bei chronischen Entzündungen entstehen) etc. Mit modernen Diagnose- und Therapieverfahren können diese Ursachen bzw. Auslöser aufgespürt und beseitigt werden. Auf diese Weise kann ein Fortschreiten der Erkrankungen gestoppt und die Durchblutung wieder verbessert werden.



Nähere Informationen:  
**Prax. Dr. med. Harald Burgard**  
Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Chirotherapie, Notfallmedizin  
Provinzialstraße 59  
Wadgassen  
Tel.: (06834) 7820490  
[www.drburgard.de](http://www.drburgard.de)

Bei mehr als 20.000 in meiner Praxis durchgeführten Behandlungen kam es zu keinen nennenswerten Nebenwirkungen.

### Müheles und dauerhaft zum Wunschgewicht!

Mit dem richtigen Know-how abzunehmen ist leichter, als Sie denken. Und dazu noch an den von Ihnen gewünschten Körperstellen!

Unter ärztlicher Anleitung erreichen Sie nicht nur Ihr Zielgewicht, sondern können dieses auch dauerhaft halten.

Neben einer Eingangsuntersuchung wird eine umfassende Labordiagnostik, eine Messung der Körperzusammensetzung und des Grundumsatzes durchgeführt - und in regelmäßigen Abständen wiederholt.

Auf der Basis dieser Ergebnisse erstellen wir für Sie einen individuellen Ernährungsplan, mit dem Sie RASCH zu Ihrem Wunschgewicht kommen.

Durch eine wirkungsvolle Ultraschalltechnik lassen sich auch solche Fettschichten, die bei einer Diät nicht verschwinden wollen (v. a. im Bauch- und Pobereich), schmerzlos und nebenwirkungsfrei reduzieren.

Bindegewebe und Haut werden mit einer gezielten Vakuummassage gestrafft. Auf diese Weise entsteht wieder eine formschöne, knackige Figur.

Haben Sie Ihr Zielgewicht erreicht, zeigen wir Ihnen, wie Sie müheles Ihre Traumfigur halten können – und dennoch fast alles essen dürfen!

So mancher Patient hat schon mehr als 50 kg abgenommen, insgesamt haben schon mehr als 10.000 Patienten mit diesem Konzept erfolgreich ihr Wunschgewicht erreicht.

**Der Fliesenfuchs**  
rund 400 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche

Altersgerechte und barrierefreie Bäder, von der Planung bis zur Fertigstellung alles aus einer Hand

**Modernes Fliesensortiment in großer Auswahl**

• Verlegung • Badmöbel • Sanitär •

Robert-Bosch-Str. 6-8  
66773 Schwalbach-Hülzweiler  
☎ 06831/50 1077 4  
Fax 06831/50 1077 5

**Hilfe durch Hypnose!**

**Gewichtsreduzierung**  
Kein Jo-Jo-Effekt  
Langfristiger Erfolg

**Raucherentwöhnung**  
Keine Gewichtszunahme

**Angst- und Stressbewältigung**  
Zahnbehandlung unter Hypnose  
Beseitigung von Flug- oder Prüfungsangst  
Schlafstörungen usw.

**Kerstin Kratofil-Tabellion**  
Hypnosetherapeutin  
Provinzialstr. 149 - 66787 Wadgassen  
Tel.: 01 60/97 01 22 83  
E-Mail: [Tabellion@t-online.de](mailto:Tabellion@t-online.de)

**Treppenlifte**  
- seit 1987 -

Fabrikneu ab 3.490,- €

▷ Kostenlose Beratung  
▷ Individuelle Förderung bis 4.000,- € möglich!

**Agasa** Wir helfen!

Rehatechnik • Treppenlifte  
SB-Klarenthal • Fenner Str. 56  
Telefon: 06898-3 1051  
[www.agesa.de](http://www.agesa.de)

**„ES SAGTE“**  
Isaac Newton: „Was wir wissen, ist ein Tropfen, was wir nicht wissen, ist ein Ozean.“

**MERCURIUS Saarbrücken**  
Institut für Heilkunde und Persönlichkeitsentwicklung

Eisenbahnstr. 58 · 66117 Saarbrücken  
[www.mercurius-hp.de](http://www.mercurius-hp.de)

**Heilpraktikerausbildung**  
Vollzeit, Teilzeit/Wochenende  
Kompaktstudium (mit med. Vorkenntnissen)

**Kosmetik Wellness Praktiker**

**Tierheilpraktiker**

**Heilpraktiker für Psychotherapie**

**Infoabende:**  
7. 2. 2011 u. 17. 2. 2011

**Augenoptiker**

Firma	Ansprechpartner	Adresse
Jünemann's Brillen-Studio <a href="http://www.einfachBesser-Sehen.de">www.einfachBesser-Sehen.de</a>	Gerhard Scheffler	Bahnhofstraße 40 66111 Saarbrücken Tel. (06 81) 3 68 31 <a href="mailto:info@einfachbessersehen.de">info@einfachbessersehen.de</a>

**Krankenhäuser**

Firma	Ansprechpartner	Adresse
Saarland Kliniken kreuznacher diakonie Ev. Stadtkrankenhaus SB Fliedner Krankenhaus Neunkirchen	Joachim Krekel Geschäftsführer 06821 - 901-111 <a href="http://www.saarlandkliniken.de">www.saarlandkliniken.de</a>	Großherzog-Friedrich-Straße 44 66111 Saarbrücken Theodor-Fliedner-Straße 12 66538 Neunkirchen

**Zahnärzte**

Firma	Ansprechpartner	Adresse
Dres. Jung Vollkeramik Implantate Cerec Laser	Dr. Thomas Jung Dr. Almut Jung Dres. Jung-Homburg <a href="mailto:@t-online.de">@t-online.de</a>	Kaiserstr. 21 66424 Homburg Tel. (06841) 993410 Fax (06841) 993409