

Artikelansicht mit Navigations- und Suchsymbolen.

## Politische Arbeit läuft

**SPD** Gmünder Jusos zufrieden: Ihre Themen werden schnell umgesetzt.

**Schwäbisch Gmünd.** Die Gmünder Jusos freuen sich, dass ihre zentralen Kommunalwahlkampfthemen so schnell umgesetzt werden. „Wir haben die Veränderung der Vergünstigungssteuersatzung und den Kampf gegen Prostitution und Spielsucht ins Kommunalwahlprogramm der Gmünder SPD gebracht“, so Laura Weber vom Vorstand. „Mit der Erhöhung der Spielautomatensteuer wird denjenigen, die mit der Sucht anderer Menschen Geld verdienen, ein klares Signal gegeben. Die prognostizierten Mehreinnahmen sollten am besten für Präventionsprogramme gegen Drogenkonsum genutzt werden“, findet Schwab. Es lohnt sich für politische Ju-

## Fünf überzeugende Minuten liefern

**Speaker Slam** Michael Stranak mit dem Thema gesunde Ernährung im Finale.

**Schwäbisch Gmünd.** Michael Stranak aus Schwäbisch Gmünd machte nicht nur den „Silent Speaker Battle“ mit, sondern qualifizierte sich als Finalist zum Internationalen Speaker Slam in Wiesbaden. 69 Teilnehmer aus 14 Nationen sorgten für einen Weltrekord. Mit dem Thema „Ernährungs-Hygiene - was bringt es Unternehmen, sich um eine gesunde Ernährung ihrer Mitarbeiter zu kümmern?“ konnte der Koch überzeugen.

Der Speaker Slam ist ein Rednerwettbewerb. So wie bei den beliebten Poetry Slams um die Wette gereimt oder gerappt wird, messen sich beim Speaker Slam Redner mit ihren persönlichen Themen. Die besondere Herausforderung: Der Sprecher hat nur fünf Minuten Zeit, sein Publikum mitzureißen und zu begeistern. Einen Vortrag auf diese Zeit zu kürzen und trotzdem alles zu sagen, was wichtig ist, und sich dann noch mit seinem Publikum zu verbinden, ist wohl die Königsklasse im professionellen Speaking. Nerven wie Drahtseile brauchen die Teilnehmer sowieso, denn nach genau fünf Minuten wird das Mikrofon ausgeschaltet. Das von Top-Speaker Hermann Scherer ins Leben gerufene Event begeistert mit vielfältigen Themen, die so bunt und abwechslungsreich wie das Leben selbst sind.

**Tipps für gesunde Ernährung**  
Teil der Jury waren Heinrich Jänszky, Jörg Rositzke, Geschäftsführer des Fernsehsenders Hamburg 1, und die Online-Experten Jens Neubeck und Pascal Schildknecht.



Überzeugend in fünf Minuten: Michael Stranak. Foto: privat

Für Michael Stranak war der internationale Speaker Slam in Wiesbaden eine großartige Erfahrung. Ihm ist es ein großes Anliegen, mit seinem Ernährungsthema auch in Schwäbisch Gmünd und im Ostalbkreis mehr Aufmerksamkeit zu generieren. „Es ist sehr wichtig, dass kleine und große Unternehmen ihren Mitarbeitern Tipps für eine gesunde Ernährung mitgeben. Oder am besten in den Kantine gleich eine gesunde Ernährung ermöglichen, denn wer sich gesund ernährt, ist definitiv leistungsfähiger und auch nicht so sehr krankheitsanfällig“, erklärt Michael Stranak, der aktuell als selbstständiger Koch arbeitet und bereits Erfahrungen in der Kantine der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd gesammelt hat.

**Kurz und bündig**  
**Meditatives Singen Schwäbisch Gmünd-Wetzgau.** Einen Abend mit meditativem Singen gibt's im naturheilpraktischen Zentrum in der Wetzgauer Kolomanstraße 22b am Mittwoch, 13. November um 19 Uhr. Es werden einfache Lieder aus verschiedenen Ländern gesungen – ohne Leistungsdruck und Notenkenntnisse. Infos bei Singeleiterin Susanne Dalke, (07176) 3313.

**Wir gratulieren**  
**Schwäbisch Gmünd Margit und Klaus Häberle** zur Diamantenen Hochzeit  
**Hildegard Blümchen** zum 90. Geburtstag  
**Waltraud Meßner** zum 80. Geburtstag.

Inhalt

## Fünf überzeugende Minuten liefern

Speaker Slam Michael Stranak mit dem Thema gesunde Ernährung im Finale

**Schwäbisch Gmünd.** Michael Stranak aus Schwäbisch Gmünd machte nicht nur den „Silent Speaker Battle“ mit, sondern qualifizierte sich als Finalist zum Internationalen Speaker Slam in Wiesbaden. 69 Teilnehmer aus 14 Nationen sorgten für einen Weltrekord. Mit dem Thema „Ernährungs-Hygiene - was bringt es Unternehmen, sich um eine gesunde Ernährung ihrer Mitarbeiter zu kümmern?“ konnte der Koch überzeugen.



Der Speaker Slam ist ein Rednerwettbewerb. So wie bei den beliebten Poetry Slams um die Wette gereimt oder gerappt wird, messen sich beim Speaker Slam Redner mit ihren persönlichen Themen. Die besondere Herausforderung: Der Sprecher hat nur fünf Minuten Zeit, sein Publikum mitzureißen und zu begeistern. Einen Vortrag auf diese Zeit zu kürzen und trotzdem alles zu sagen, was wichtig ist, und sich dann noch mit seinem Publikum zu verbinden, ist wohl die Königsklasse im professionellen Speaking. Nerven wie Drahtseile brauchen die Teilnehmer sowieso, denn nach genau fünf Minuten wird das Mikrofon ausgeschaltet. Das von Hermann Scherer ins Leben gerufene Event begeistert mit vielfältigen Themen, die so bunt und abwechslungsreich wie das Leben sind.

## Tipps für gesunde Ernährung

Teil der Jury waren Heinrich Kürzeder von der 5-Sterne Redneragentur, Radioexperte Dirk Hildebrand, die Redner Martin Curtz, Dominik Fürtbauer, Luder Quante und Sven Gabor Janszky, Jörg Rositzke, Geschäftsführer des Fernsehsenders Hamburg 1 und die Online-Experten Jens Neubeck und Pascal Schildknecht.

Für Michael Stranak war der internationale Speaker Slam in Wiesbaden eine großartige Erfahrung. Ihm ist es ein großes Anliegen, mit seinem Ernährungsthema auch in Schwäbisch Gmünd und im Ostalbkreis mehr Aufmerksamkeit zu generieren. "Es ist sehr wichtig, dass kleine und große Unternehmen ihren Mitarbeitern Tipps für eine gesunde Ernährung mitgeben. Oder am besten gleich eine gesunde Ernährung ermöglichen, denn wer sich gesund ernährt, ist definitiv leistungsfähiger und auch nicht so sehr krankheitsanfällig", erklärt Michael Stranak, der aktuell als selbstständiger Koch arbeitet und bereits Erfahrungen in der Kantine der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd gesammelt hat.