



## Schwitzen beim Zwiebelstakkato

**PFORZHEIM.** Kochen kann manchmal richtig anstrengend sein. Das bekommt PZ-Kochassistent Peter Hepfer am eigenen Leib zu spüren. Im Dobler „Wagnerstüble“ weist ihn Hausherr Roy Kieferle in jene hohe Kunst ein, die Profis am Herd besonders schnell und effektiv arbeiten lässt.

### Kochen mit Roy



Gar nicht so einfach für einen Hobby-Koch, der sich überdies noch mit einem Klassiker der deutschen Küche auseinandersetzen muss. In gewohnter Teamarbeit gehen den beiden PZ-Köchen aber die „Königsberger Klopse in Kapernsoße“ reibungslos von der Hand.

Bevor das Gericht auf dem Tisch steht, muss Hepfer Schweißtropfen vergießen. Sei es nun, um Zwiebeln und Kräuter im Eilverfahren zu hacken, oder um die Knödelmasse zu kneten. Da sind Tipps von Fachmann Kieferle gefragt, der seinem Assistenten akribisch auf die Finger schaut und schnell mit Rat und Tat zur Seite steht. Außerdem stellt sich da die Frage, wie viele Kapern in die Sahnesoße kommen, damit diese hinterher nicht zu sehr nach Salzlake schmeckt.

Die geübten Geschmacksnerven der PZ-Köche halten dieser Herausforderung Stand. Und spätestens beim Formen der Klopse, die im Handumdrehen zum Garen in die heiße Brühe wandern, hat sich das Betriebsklima deutlich entspannt. Dazu passt, dass sich das Ergebnis auf dem Teller sehen lassen kann. Königsberger Klopse mit leichter Kapern-Sahne-Soße – das bekommt selbst das PZ-Kochteam nicht alle Tage serviert. pep

Alle Rezepte und alle Videos der Serie „Kochen mit Roy“: [www.pz-news.de/kochen](http://www.pz-news.de/kochen)

# Aufwärts mit noch mehr Aktualität

**PFORZHEIM.** Alles neu macht der Mai. Das sagt der Volksmund. Aber weil PZ-news das schnelle Nachrichten-Medium ist, gab es die großen Neuerungen bereits im April. Und die Leser honorieren den frühen Start der Frühjahrskur.

PZ-REDAKTEUR  
**THOMAS KURTZ**

Das Fundament für den runderneuernten Internetauftritt von PZ-news ist vor 14 Monaten gelegt worden. Das Ziel damals: Die Onlineausgabe der „Pforzheimer Zeitung“ zu einem aktuellen und multimedialen Nachrichten-Portal zu machen.

Schon im ersten Monat gab es ein deutliches Plus bei den Online-Lesern, und nach zehn Monaten hatte sich die Zahl bereits verdoppelt. Mit der Erneuerung der Stadtseite und der Ein-



**Schneller als andere:** Auf PZ-news liest man viele wichtige lokale Nachrichten zuerst. Foto: PZ-news

richtung einer neuen Videoseite vor einer Woche hat PZ-news nicht nur optisch gewonnen.

### Schneller und übersichtlicher

Schneller und übersichtlicher ist die Onlinezeitung geworden. Schneller, weil jetzt tagsüber noch mehr brandaktuelle Nachrichten regelmäßig prominent und zeitnah zum Ereignis

auf der Startseite platziert werden. Übersichtlicher, weil die neue, aufgeräumte Startseite deutlicher gegliedert worden ist, die Videos jetzt auf einer eigenen Seite im raschen Überblick zu sehen sind.

Letztlich bedient das neue PZ-news den Leser nun in wesentlich kürzeren Intervallen mit neuen Nachrichten. Und die Leser haben sich von diesem Konzept der gesteigerten Aktualität überzeugen lassen. Zwar kann man die Leser-Resonanz der ersten Woche noch nicht als Maßstab für eine gesicherte Statistik nehmen, aber das Team von PZ-news freut sich dennoch über ein deutlich gestiegenes Leser-Interesse. Jetzt gilt es, neue Standards zu setzen und diese zu halten.

### Reise nach Paris gewinnen

Wer mehrmals täglich auf PZ-news die Nachrichten liest, ist also immer bestens informiert. Der regelmäßige Besuch lohnt sich, denn auf der Online-PZ gibt es die meisten wichtigen Nachrichten aus der Region viel früher als anderswo. Und für alle Nicht-Leser, die jetzt neugierig geworden sind: Noch bis zum 10. Mai kann man auf PZ-news an einem Gewinnspiel teilnehmen und eine Stadtfahrt nach Paris gewinnen.

**Weiter aufwärts** geht es mit den Leserzahlen von PZ-news. Foto: stockExpert



**Akrobatik auf dem Vibrationstrainer:** Manuela Kwak ließ PZ-Sportexperten Dominique Jahn kräftig schwitzen. Foto: Lutz

## Schütteltraining mit Schlagsahne

**Dominique Jahn** schwitzt in der Sportschule Kwak mit „Good Vibrations“

In kürzester Zeit topfit werden – wer will das nicht. Also schaute ich mich für die Sportshow „Einwurf“ auf PZ-news in der Sportschule Kwak um.

Dort wurde ich kräftig durchgeschüttelt. Aber nicht etwa vom kräftigen Sportschule-Chef Jin Kwak, dem Sohn des Taekwondo-Großmeisters Kum-Sik Kwak, und auch nicht von seiner durchtrainierten Frau Manuela, sondern von einer Vibrationspowermaschine. Die ver-



spricht: Anmachen, draufstellen, nichts machen und fit werden. Von wegen. Manuela Kwak ließ mich kräftig schwitzen.

„Zehn Minuten wirken wie ein komplettes Fitnessstraining“, weiß die Trainerin und zeigte mir – wie gnädig – erst einmal paar Übungen für Einsteiger. Aber schon die hatten es in sich. Bauch, Beine, Po. Das „Shape-Comfort“, so nennt sich das „Monstrum“, wirkt bis in die letzte Muskelfaser. Doch das

Gerät kann mehr. Massage, aber auch ungewollte Stimmbildung. Und es würde mich nicht wundern, wenn Hausfrauen den „Ganzkörpershaker“ in der Küche stehen haben, etwa zum Schlagen von Schlagsahne. Muskelkater? „Bekommst du keinen“, meinte Manuela Kwak. Und wenn doch? „Dann hättest eben nicht so viele Faxen machen dürfen“, grinst sie. Dominique Jahn

Videos, Berichte und alle Folgen der Serie „Einwurf“: [www.pz-news.de/einwurf](http://www.pz-news.de/einwurf)

## Ein Weg zur Selbsterkenntnis

**PZ-Frühstücksfernsehen:** Ursula Ohse und die Therapieform Biografie-Arbeit

**PFORZHEIM.** Es ist nicht nur bei Promis modern geworden, Biografien zu schreiben, beziehungsweise schreiben zu lassen. Und wer in die Regale der Buchhandlungen schaut, findet Dutzende von unterschiedlichen Lebensgeschichten zwischen großer Beichte und geschönter Verklärung. So verwundert es nicht weiter, wenn PZ-Redakteur Thomas Kurtz beim Frühstück mit Ursula Ohse in deren Praxis für Biografie-Arbeit an der Benzstraße 3 in Pforzheim davon ausgeht, dass die Frau mit der ruhigen Ausstrahlung und dem sanften Lächeln ebenfalls etwas mit dem Schreiben von Lebensläufen zu tun hat.

### Nicht schreiben, sondern zuhören

Bei Laugenweck mit Butter, Körnerbrötchen mit selbstgemachter Marmelade und einem ordentlich starken Kaffee muss Kurtz jedoch bald einsehen, dass er mit seiner vorgefassten Meinung daneben lag. „Biografie-Arbeit“ ist nämlich eine Gesprächstherapie-Form, und Ursula Ohse schreibt keine Lebensgeschichten auf, sie hört sie sich an. Zu der Pforzheimer Heilpraktikerin kommen Menschen, die einen Ausweg aus einer Krise suchen oder einfach nur wissen wollen, wie sie sich weiterentwickeln können, Menschen, die eine Frage haben und wissen möchten, wie sich diese vor dem Hintergrund ihrer persönlichen Entwicklung, ihrer Lebensgeschichte beantworten lässt.

Dabei wird nicht nur die Vergangenheit befragt, persönliche Krisen aus der Jugendzeit oder einschnei-

dende Erlebnisse im Beruf oder die großen und kleinen Probleme des Familienlebens aus der Erinnerung geholt. „Im Zentrum der Biografie-Arbeit steht aber nicht der gewordene, sondern der werdende, sich entwickelnde Mensch“, sagt Ursula Ohse. Oft würde es dabei um die Frage nach dem Sinn des Lebens gehen, um Fragen, in welche Richtung sich das Leben noch entwickeln könnte.

Im Grunde setzt die Biografie-Arbeit auf das Prinzip der Selbsterkenntnis. Und so kommt auch Online-Redakteur Kurtz beim Frühstück mit Ur-

sula Ohse von alleine auf die Erkenntnis, dass diese Art der Biografie-Arbeit doch etwas für Therapie-Fachleute wie Ursula Ohse ist und er vorläufig lieber beim Schreiben von Artikeln bleibt. Ein bisschen nachdenklich aber ist er doch geworden. Und so wünscht er sich zum Abschied nicht einen Nachtisch, sondern eine musikalische Kostprobe auf der Harfe, die ihm seine Gastgeberin auch gewährt. PZ-news

Video, Bericht und alle früheren Folgen der Videoserie: [www.pz-news.de/fruehstueck](http://www.pz-news.de/fruehstueck)



**Obst zum Nachtisch** – bei Heilpraktikerin Ursula Ohse gab es für PZ-Redakteur Thomas Kurtz viel Gesundes zu essen. Inklusive Laugenweck mit Butter, auf den er nur schwer verzichten kann. Foto: Lutz