



Gutach



Bleibach



Siegelau

MITTEILUNGSBLATT

Amtsblatt
der Gemeinde



GUTACH
im Breisgau

46. Jahrgang · Nr. 10

Mittwoch, 4. März 2020

Verabschiedung von Frau Rita Silberer in den Ruhestand

Am 01.03.2020 trat Frau Rita Silberer offiziell in den Ruhestand ein. Sie wurde nach fast 22 Jahren als stets zuverlässige Mitarbeiterin auf der Gemeindekasse Gutach im Breisgau von Bürgermeister Urban Singler verabschiedet.

Er bedankte sich im Namen der Gemeinde, des Gemeinderates und aller Bediensteten bei seiner treuen Mitarbeiterin.

Die stets verantwortungsvolle Kollegin und Mitarbeiterin tritt nun ihren wohlverdienten Ruhestand an, für den sie nun die besten Wünsche begleiten.



Ausbau Breisgau-S-Bahn 2020: Spatenstich zum Ausbau der Elztalbahn

Am vergangenen Sonntag, 1. März 2020, gaben der Verkehrsminister des Landes Baden-Württemberg, Winfried Hermann, der Vorsitzende des Zweckverbandes Regio-Nahverkehr Freiburg, Landrat Hanno Hurth, der Konzernbevollmächtigte der DB AG für das Land Baden-Württemberg, Thorsten Krenz, sowie Bürgermeister Urban Singler und zahlreichen weiteren Repräsentanten des öffentlichen Lebens mit einem offiziellen Spatenstich am Bahnhof

in Bleibach das symbolische Startsignal für den Ausbau der Strecke.

Die Deutsche Bahn begann am 2. März 2020 mit den umfangreichen Bauarbeiten zum Ausbau und zur Elektrifizierung der Elztalbahn zwischen Denzlingen und Elzach. Während die Höllentalbahn und die Breisacher Bahn nach der insgesamt rund 22-monatigen Bauzeit im Dezember 2019 in Betrieb gingen, beginnt nun auch die Realisierung des letzten ausstehenden Abschnitts im Projekt Breisgau-S-Bahn 2020.





AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

Sprechzeiten der Bauverwaltung

Seit dem 01.02.2020 können aufgrund der Abwesenheit der Sachbearbeiterin auf dem Rathaus in Bleibach baurechtliche Angelegenheiten nur noch in der Zeit von Montag bis Freitag 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr sowie donnerstags von 14:00 – 18:00 Uhr bearbeitet werden. Gerne können Sie Frau Heß eine Nachricht außerhalb dieser Zeiten auf ihrer Mailbox unter der Durchwahl 07685/9101-17 oder per E-Mail an hess@gutach.de zukommen lassen. Bei dringlichen Anfragen, die keinen Aufschub bis zum nächsten Tag dulden, können Sie sich in allen baurechtlichen Angelegenheiten an die Baurechtsbehörde der Stadt Waldkirch wen-

den (Tel. 07681/404-0). Wir bitten um Beachtung.
Ihre Gemeindeverwaltung

Geschwindigkeitskontrolle

Die Stadt Waldkirch hat am 04.02.2020 von 14:10 Uhr bis 17:03 Uhr eine Geschwindigkeitskontrolle in Gutach im Breisgau, Auf dem Schönwasen 1, durchgeführt. Es wurden insgesamt 252 Fahrzeuge gemessen, von denen 73 zu beanstanden waren. Dies entspricht einer Beanstandungsquote von **28,97 %**. Die festgestellte Höchstgeschwindigkeit betrug **53 km/h**.
Ihre Gemeindeverwaltung

Schienenersatzverkehr im Elztal vom 1. März bis 12. Dezember 2020

Grund ist die Elektrifizierung der Bahnstrecke / Fahrpläne ändern sich im Juni erneut

Auf der Elztalbahn kommt es **von Sonntag, 1. März 2020, bis einschließlich Samstag, 12. Dezember 2020**, zwischen Denzlingen und Elzach zu Schienenersatzverkehr (SEV). Die Ursache sind Bauarbeiten der DB Netz AG zur Elektrifizierung der Strecke. Die entfallenden Züge der SWEG werden durch Busse ersetzt, die in vier Linien (726 A, 726 B, 726 C, 726 D) fahren.

Linie A ist eine Expressbuslinie, die zwischen Denzlingen und Bleibach ohne Halt fährt. Zwischen Bleibach und Elzach hält die Linie A an allen Unterwegshalten des Zuges.

Linie B pendelt zwischen Denzlingen und Elzach und fährt dabei alle Unterwegshalte des Zuges an.

Bei **Linie C** handelt es sich um Verstärkerfahrten, die zwischen Denzlingen und Waldkirch Gymnasium verkehren und alle Haltestellen – außer Buchholz – bedienen. Die Busse der Linie C fahren über Suggental.

Bei **Linie D** handelt es sich ebenfalls um Verstärkerfahrten, die zwischen Denzlingen und Kollnau-Ebertle verkehren und alle Haltestellen – außer Buchholz – bedienen. Die Busse der Linie D fahren ebenfalls über Suggental.

Die SEV-Busse fahren die Bahnhöfe in Denzlingen, Kollnau und Elzach an. Die Bahnhaltdepunkte in Buchholz, Batzenhäusle, Waldkirch, Kollnau, Gutach, Bleibach, Niederwinden und Oberwinden werden straßenverkehrsbedingt nicht direkt angefahren.

Als Ersatzhalte sind folgende Südbadenbus-Haltestellen vorgesehen:

Für Gutach die Bushaltestelle „Brücke“. In Bleibach wird die neu eingerichtete Haltestelle im Gewerbegebiet in der Straße Am Stollen auf Höhe Raiffeisen Baucenter angefahren, die rund 16 Minuten Gehzeit vom Zughaltepunkt entfernt liegt. In Bleibach besteht auch die Möglichkeit, mit der Südbadenbus-Linie 7272 ab der neuen Ersatzhaltestelle im Stollen bis zur Ersatzhaltestelle „Bleibach Bahnhofstraße“ nahe dem Rewe-Markt zu fahren.

Keine Fahrrad-Mitnahme in den Ersatzbussen

Zu beachten ist, dass die Busse längere Fahrzeiten als die Züge haben und zu anderen Uhrzeiten verkehren. Es ist deshalb wichtig, dass die Fahrgäste vor Fahrtantritt ihre Reiseverbindungen prüfen. Die Mitnahme von Fahrrädern ist in den Bussen nicht möglich. Fahrscheine sollten vor Fahrtantritt gekauft werden, sind gegebenenfalls jedoch auch beim Busfahrer erhältlich. Parallel zu den SEV-Bussen können die Fahrgäste außerdem auf die regulären Südbadenbus-Linien 7206 (zwischen Denzlingen und Elzach) und 7201 (Emmendingen – Waldkirch – Bleibach – Furtwangen) ausweichen, deren Fahrpläne den SEV-Bussen angepasst und in das Gesamtkonzept integriert wurden. So können zum Beispiel Fahrgäste von Emmendingen bis Bleibach in einem Bus mitfahren und müssen nur dort einmal nach Elzach umsteigen. In den ersten Tagen des Schienenersatzverkehrs werden am Bahnhof in Denzlingen Service-Mitarbeiter der SWEG zur Verfügung stehen.

Neuer Fahrplan auch für SWEG-Züge zwischen Freiburg und Denzlingen

Zwischen Freiburg und Denzlingen stehen den Fahrgästen die Züge der DB Regio und der SWEG zur Verfügung. Die Züge der SWEG verkehren dabei vom 1. März 2020 an nach einem neuen Fahrplan. Wichtig: Die SEV-Fahrpläne gelten nur bis einschließlich 13. Juni 2020, weil sich am 14. Juni 2020 der Nahverkehr-Fahrplan auf der Rheintalbahn ändert und alle Anschlüsse neu geplant werden müssen.

Viele Informationsmöglichkeiten für die Fahrgäste

Zur Information der Fahrgäste zum Schienenersatzverkehr zwischen Denzlingen und Elzach gibt die SWEG einen Flyer heraus, der kostenlos an den bekanntesten Verkaufsstellen seit der letzten Februar-Woche erhältlich ist. Im Internet sind die SEV-Fahrpläne unter www.sweg.de, www.efa-bw.de sowie www.bahn.de einsehbar. Informationen gibt es außerdem auf der Webseite www.sweg.de/elztalbahn sowie über die SWEG-Service-Zentrale unter Telefon 0 78 21/ 9 96 07 70.

Fußweg zur Haltestelle bei Schienenersatzverkehr / Busnotverkehr

Bleibach Bahnhof

Ersatz Replacement

1 Fußweg von Bleibach Bahnhof zur SEV-Haltestelle Richtung Elzach ca. 23 Min.
2 Fußweg von Bleibach Bahnhof zur SEV-Haltestelle Richtung Freiburg ca. 24 Min.

Landesweite Fahrplanauskünfte erteilt die Löwen-Linie unter 01805 / 77 99 66 (0,14 Euro/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.) die Elektronische Fahrplanauskunft www.efa-bw.de.
Weitere Auskünfte erteilt die SWEG Service-Zentrale unter Telefon 0 78 21 / 9 96 07 70 www.sweg.de

Fußweg zur Haltestelle bei Schienenersatzverkehr / Busnotverkehr

Gutach Bahnhof

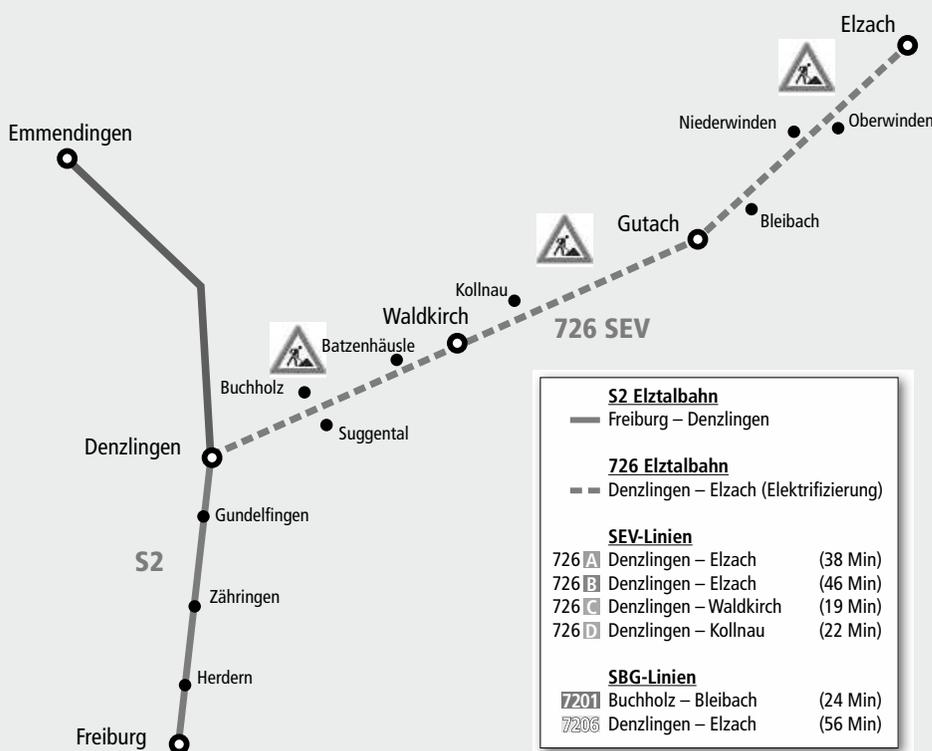
Ersatz Replacement

1 Fußweg von Gutach Bahnhof zur SEV-Haltestelle Richtung Elzach ca. 11 Min.
2 Fußweg von Gutach Bahnhof zur SEV-Haltestelle Richtung Freiburg ca. 12 Min.

Landesweite Fahrplanauskünfte erteilt die Löwen-Linie unter 01805 / 77 99 66 (0,14 Euro/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.) die Elektronische Fahrplanauskunft www.efa-bw.de.
Weitere Auskünfte erteilt die SWEG Service-Zentrale unter Telefon 0 78 21 / 9 96 07 70 www.sweg.de

Elektrifizierung Elztalbahn Denzlingen – Elzach

01.03. – 12.12.2020



S2 Elztalbahn		
— Freiburg – Denzlingen		
726 Elztalbahn		
- - - Denzlingen – Elzach (Elektrifizierung)		
SEV-Linien		
726 A	Denzlingen – Elzach	(38 Min)
726 B	Denzlingen – Elzach	(46 Min)
726 C	Denzlingen – Waldkirch	(19 Min)
726 D	Denzlingen – Kollnau	(22 Min)
SBG-Linien		
7201	Buchholz – Bleibach	(24 Min)
7206	Denzlingen – Elzach	(56 Min)

Linienverläufe Hin- und Rückrichtung

	726 A	726 B	726 C	726 D	7201	7206
Denzlingen ZOB	■	■	■	■	■	■
- Hindenburgstraße	■	■	■	■	■	■
- Sport- & Familienbad	■	■	■	■	■	■
- Stuttgarter Straße	■	■	■	■	■	■
- Kultur- & Bürgerhaus	■	■	■	■	■	■
- Heidach	■	■	■	■	■	■
- Kauftreff	■	■	■	■	■	■
Suggental Suggenbad	■	■	■	■	■	■
Buchholz Kirche	■	■	■	■	■	■
- Badweg	■	■	■	■	■	■
- Kreisel Batzenhäusle	■	■	■	■	■	■
Waldkirch Industriegebiet	■	■	■	■	■	■
- Kastelberghalle	■	■	■	■	■	■
- Adenauer Straße	■	■	■	■	■	■
- Gymnasium	■	■	■	■	■	■
- Post	■	■	■	■	■	■
- Stadtmitte	■	■	■	■	■	■
- Rettungszentrum	■	■	■	■	■	■
Kollnau Bahnhof	■	■	■	■	■	■
- Post	■	■	■	■	■	■
- Realschule	■	■	■	■	■	■
- Waldhorn	■	■	■	■	■	■
- Hans-Thoma-Straße	■	■	■	■	■	■
Gutach Gütermann	■	■	■	■	■	■
- Brücke	■	■	■	■	■	■
Bleibach Stollen	■	■	■	■	■	■
- SEV	■	■	■	■	■	■
Niederwinden Schule	■	■	■	■	■	■
Oberwinden Neudorf	■	■	■	■	■	■
Elzach Abzw. Biederbach	■	■	■	■	■	■
- Bahnhofstraße	■	■	■	■	■	■
- Bahnhof	■	■	■	■	■	■



Haushaltssatzung

der Gemeinde Gutach im Breisgau für das Haushaltsjahr 2020

Aufgrund von § 79 der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg (GemO) in der jeweils geltenden Fassung hat der Gemeinderat am 17.12.2019 folgende Haushaltssatzung für das Haushaltsjahr 2020 beschlossen:

§ 1

Ergebnishaushalt und Finanzhaushalt

	EUR
Der Haushaltsplan wird festgesetzt mit	
1. Im Ergebnishaushalt mit den folgenden Beträgen	
1.1. Gesamtbetrag der ordentlichen Erträge von	10.531.013
1.2. Gesamtbetrag der ordentlichen Aufwendungen von	10.368.560
1.3 Veranschlagtes ordentliches Ergebnis (Saldo aus 1.1 und 1.2) von	162.453
1.4. Gesamtbetrag der außerordentlichen Erträge von	0
1.5. Gesamtbetrag der außerordentlichen Aufwendungen von	0
1.6. Veranschlagtes Sonderergebnis (Saldo aus 1.4 und 1.5) von	0
1.7. Veranschlagtes Gesamtergebnis (Summe aus 1.3 und 1.6) von	162.453
2. Im Finanzhaushalt mit den folgenden Beträgen	
2.1. Gesamtbetrag der Einzahlungen auslaufender Verwaltungstätigkeit von	10.157.867
2.2. Gesamtbetrag der Auszahlungen aus laufender Verwaltungstätigkeit von	9.280.210
2.3. Zahlungsmittelüberschuss/-bedarf des Ergebnishaushalts (Saldo aus 2.1 und 2.2) von	877.657
2.4. Gesamtbetrag der Einzahlungen aus Investitionstätigkeit von	1.131.300
2.5. Gesamtbetrag der Auszahlungen aus Investitionstätigkeit von	4.230.700
2.6. Veranschlagter Finanzierungsmittelüberschuss/ -bedarf aus Investitionstätigkeit (Saldo aus 2.4 und 2.5) von	3.099.400
2.7. Veranschlagter Finanzierungsmittelüberschuss/-bedarf (Saldo aus 2.3 und 2.6) von	- 2.221.743
2.8. Gesamtbetrag der Einzahlungen aus Finanzierungstätigkeit von	0
2.9. Gesamtbetrag der Auszahlungen aus Finanzierungstätigkeit	- 85.300
2.10. Veranschlagter Finanzierungsmittelüberschuss/ -bedarf aus Finanzierungstätigkeit (Saldo aus 2.8 und 2.9) von	- 85.300
2.11. Veranschlagte Änderung des Finanzierungsmittelbestandes, Saldo des Finanzhaushaltes (Saldo aus 2.7 und 2.10) von	- 2.307.043

§ 2 Kreditermächtigung

Der Gesamtbetrag der vorgesehenen Kreditaufnahmen für Investitionen und Investitionsförderungsmaßnahmen wird festgesetzt auf **0 EUR**

§ 3 Verpflichtungsermächtigungen

Der Gesamtbetrag der vorgesehenen Ermächtigungen zum Eingehen von Verpflichtungen, die künftige Haushaltsjahre mit Auszahlungen für Investitionen und Investitionsförderungsmaßnahmen belasten (Verpflichtungsermächtigungen), wird festgesetzt auf **0 EUR**

§ 4 Kassenkredite

Der Höchstbetrag der Kassenkredite wird festgesetzt auf **1.000.000 EUR**

§ 5 Steuersätze

Die Steuersätze (Hebesätze) werden festgesetzt

- | | |
|---|-----------------|
| 1. für die Grundsteuer | |
| a) land- u. forstwirtschaftliche Betriebe (Grundsteuer A) auf | 370 v.H. |
| b) für Grundstücke (Grundsteuer B) auf
der Steuermessbeträge | 370 v.H. |
| 2. für die Gewerbesteuer auf
der Steuermessbeträge. | 375 v.H. |

Hinweis:

Eine etwaige Verletzung von Verfahrens- oder Formvorschriften der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg (GemO) oder aufgrund der GemO beim Zustandekommen dieser Satzung wird nach § 4 Abs. 4 GemO unbeachtlich, wenn sie nicht schriftlich innerhalb eines Jahres seit der Bekanntmachung dieser Satzung gegenüber der Gemeinde geltend gemacht worden ist; der Sachverhalt, der die Verletzung begründen soll, ist zu bezeichnen.

Dies gilt nicht, wenn die Vorschriften über die Öffentlichkeit der Sitzung, die Genehmigung oder Bekanntmachung der Satzung verletzt worden sind.

Die Rechtsaufsichtsbehörde – Landratsamt Emmendingen - hat mit Schreiben vom 18.02.2020 die Gesetzmäßigkeit der Haushaltssatzung mit Haushaltsplan der Gemeinde Gutach i. Br. gemäß § 81 Abs. 2 i.V.m. § 121 Abs. 2 der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg (GemO) bestätigt. Genehmigungspflichtige Teile sind nicht enthalten.

Die Haushaltssatzung und der Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2020 sind gem. § 81 Abs. 3 der Gemeindeordnung in der Zeit vom 05.03.2020 bis einschließlich 12.03.2020 im Rathaus Bleibach, Dorfstraße 33, Zimmer 16, zur Einsichtnahme öffentlich ausgelegt.

Gutach im Breisgau, den 27.02.2020
gez. *Urban Singler, Bürgermeister*

Die Gemeinde Gutach im Breisgau gratuliert



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Allen Altersjubilaren, die in diesem Monat ihren Geburtstag feiern und aufgrund gesetzlicher Vorgaben oder namentlich nicht genannt werden möchten, gratulieren wir recht herzlich und wünschen ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit und persönliches Wohlergehen.

Wichtige Rufnummern bei Unfall und Gefahr

NOTDIENSTE

Arzt

An Werktagen nach 18 Uhr ist der diensthabende Arzt durch Anruf beim Hausarzt zu erfahren.

Außerhalb der regulären Sprechzeiten der Arztpraxen ist der **ärztliche, kinderärztliche, gynäkologische und augenärztliche Bereitschaftsdienst** unter Tel. 116 117 zu erreichen.

An Wochenenden und Feiertagen ist der zahnärztliche Notfalldienst unter Tel.: 0180 3222555-70 erreichbar.

In Notfällen:

Notruf Polizei:	110
Notruf Feuerwehr, Notarzt, Rettungsdienst:	112
Kinderärztlicher Notfalldienst:	0180 6076111
Augenärztlicher Notfalldienst:	0180 6075311
Rufnummer Krankentransport:	19222
Gift-Notrufzentrale:	0761 19240
Notruf-Fax an die Rettungs- und Feuerwehrleitstelle: 07641 4601-77 (nur für schwerhörige, ertaubte, gehörlose und sprachgeschädigte Personen).	

Öffnungszeiten der Notfallpraxis am Kreiskrankenhaus Emmendingen:

Montag, Dienstag und Donnerstag	von 19 bis 22 Uhr
Mittwoch und Freitag	von 16 bis 22 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage	8 bis 22 Uhr
(vorherige Anmeldung nicht erforderlich)	
Ärztlicher Bereitschaftsdienst:	
Kostenlose zentrale Rufnummer	116117

Apotheken-Notdienst



Dienstbereitschaft von 8:30 Uhr bis 8:30 Uhr des folgenden Tages:

- Di., 03.03. Apotheke im Kohlerhof, Denzlingen**
Rosenstr. 1, Tel. 07666 949110
- Mi., 04.03. Apotheke auf der Bleiche, Emmendingen**
Lessingstr. 19, Tel. 07641 51852
Rathaus-Apotheke, Elzach
Hauptstr. 70, Tel. 07682 1717
- Do., 05.03. Breisgau-Apotheke, Teningen**
Alemannenstr. 2 A, Tel. 07641 8460
Kandel-Apotheke im Gesundheitszentrum, Waldkirch
Fabrik Sonntag 5 A, Tel. 07681 4925250
- Fr., 06.03. Bürkle-Apotheke, Emmendingen**
Schillerstr. 19, Tel. 07641 42301
- Sa., 07.03. easyApotheke, Emmendingen**
Freiburger Str. 4, Tel. 07641 954280
- So., 08.03. Central-Apotheke, Emmendingen**
Theodor-Ludwig-Str. 11, Tel. 07641 914170
Rathaus-Apotheke, Elzach
Hauptstr. 70, Tel. 07682 1717

- Mo., 09.03. Marien-Apotheke, Gutach**
Golfstr. 9, Tel. 07681 7257
Paracelsus-Apotheke, Denzlingen
Schwarzwaldstr. 3, Tel. 07666 2392
- Di., 10.03. Glotter-Apotheke, Glottertal**
Talstr. 70 A, Tel. 07684 1355
Neue Apotheke, Emmendingen
Milchhofstr. 1, Tel. 07641 9332221

Tierärztlicher Bereitschaftsdienst

Samstag/Sonntag, 07.03./08.03.2020

Dr. Kissel, Kenzingen
Offenburger Str. 23, Tel. 07644 559
Dr. Hesse, Forchheim
Aspergstr. 10, Tel. 07642 2324

Notdienst für Strom/Straßenbeleuchtung

Netze BW GmbH, Region Rheinhausen, Störungsmeldestelle 0800 3629477

Notdienst für Wasser:

Tel. 0170 6313727

Recyclinghof/Grünschnittsammelplatz Bleibach:

Hintermatte 2, Öffnungszeiten:
Freitag 13:00 bis 17:00 Uhr und
Samstag 9:00 bis 14:00 Uhr

Von April bis Mitte Oktober jeden Mittwoch von 16:00 bis 19:00 Uhr (nur Grünschnittsammelplatz).

Fachstelle Sucht

Beratung, Behandlung, Prävention
Friedhofstr. 1, Waldkirch, Tel. 07681 24623,
Dienstag, Donnerstag 10:00 – 17:00 Uhr

emma

Jugend- und Drogenberatung
Friedhofstr. 1
Tel. 07681 3891 und 07641 41970
Pflegestützpunkt im Landkreis Emmendingen
montags von 10 bis 15 Uhr Außensprechzeit im Bürgertreff in Waldkirch-Kollnau, Hildastr. 2 a
Ansonsten in Emmendingen, Markgrafenstr. 8.
Vorherige Terminvereinbarung erwünscht unter 07641 451 3091.

Kreissenorenrat des Landkreises Emmendingen:

www.kreissenorenrat-emmendingen.de

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung für Menschen mit Behinderung (EUTB)



Die EUTB berät nach dem Grundsatz „Eine für alle“ zu sämtlichen Fragen, die sich für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige stellen. Die Beratung ist kostenfrei.

EUTB Lebenshilfe KV Emmendingen e.V.
Karl-Friedrich-Str. 68/1, 79312 Emmendingen
07641/93341-214 (Fr. Hoffmann)

Außensprechstunde in Waldkirch freitagnachmittags. Termine bitte telefonisch vereinbaren.
EUTB Diakonisches Werk Emmendingen
Karl-Friedrich-Str. 20, 79312 Emmendingen
Telefon: 07641/9185-13 (Hr. Hensel)
Telefon: 07641/9185-16 (Fr. Funk)

Außensprechstunde in Herbolzheim dienstagsvormittags. Termine bitte telefonisch vereinbaren.
EUTB Deutsches Rotes Kreuz KV Emmendingen e.V.
Milchhofstr. 1b, 79312 Emmendingen
Telefon: 07641/96212-65 (Fr. Thiemann/Fr. Gungl)
Außensprechstunde donnerstagnachmittags in Endingen, Tel.: 0152-56808748
in Elzach, Tel.: 0152-09272764



Der Pflegestützpunkt im Landkreis Emmendingen bietet an:

Neutrale und kostenlose Information und Beratung für gesetzlich versicherte Pflegebedürftige, Angehörige und Interessierte aller Altersgruppen rund um das Thema Pflegebedürftigkeit, Pflege, Betreuungs- oder Entlastungsmöglichkeiten. Beratungen werden im Pflegestützpunkt in Emmendingen, in den Außensprechzeiten oder in Hausbesuchen angeboten.

Pflegestützpunkt Landkreis Emmendingen

Montag – Freitag, außer Mittwoch, 8:30 – 12:00 Uhr
Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr

Besucheranschrift:

Markgrafenstraße 8, 79312 Emmendingen
Postanschrift: Bahnhofstr. 2-4, 79312 Emmendingen
Tel.: 07641 451 -3091, - 3095, - 3025
E-Mail: pflegestuuetzpunkt@landkreis-emmendingen.de

Außensprechzeiten:

Endingen, Bürgerhaus, Jakobsgässli 4
– dienstags 10:00 – 15:00 Uhr
Herbolzheim, Torhaus, Hauptstr. 60
– donnerstags 10:00 – 15:00 Uhr
Waldkirch-Kollnau, Bürgertreff, Hildastr. 2a
– montags 10:00 – 15:00 Uhr



BEKANNTMACHUNGEN ANDERER BEHÖRDEN

EnBW-Förderprogramm „Impulse für die Vielfalt“:

10 Jahre Praktischer Schutz für Frösche, Kröten und Co. in Baden-Württemberg

Förderrunde 2020 startet – Jetzt mitmachen!

119 Schutzprojekte für Amphibien und Reptilien wurden in den vergangenen neun Förderjahren mithilfe des EnBW-Förderprogramms „Impulse für die Vielfalt“ unterstützt und erfolgreich umgesetzt. Diese zahlreichen Einzelprojekte bedeuten konkrete Hilfe vor Ort. Sie verbessern Lebensräume bedrohter Amphibien und Reptilien und die Entwicklung der Tierarten.

Diese positive Bilanz spornt an weiterzumachen, und so fördert die EnBW Baden-Württemberg AG auch in diesem Jahr wieder Maßnahmen für Frösche, Kröten und Co. Seit Beginn des Jahres 2011 unterstützt die LUBW Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg das Programm mit ihrer fachlichen Expertise.

Bis zum 15. Mai 2020 können jetzt wieder Anträge bei der LUBW eingereicht werden.

Antragsunterlagen und alle Informationen zum Förderprogramm erhalten Sie über die Webseite zum Förderprogramm. **Maßnahmen sollen im Zeitraum vom 1. Oktober bis 31. Dezember 2020 umgesetzt werden.**

Dies können beispielsweise Maßnahmen sein wie:

- die Anlage von Eiablageplätzen für wärmeliebende Eidechsen oder Laichgewässer für Unken oder Frösche,
- Gestaltung von Landlebensräumen mit lockeren Sandböden oder anderen Versteckmöglichkeiten für Geburtshelferkröten
- und vieles mehr.

Damit nachhaltig Projekte gefördert werden, bewertet ein Fachgremium aus Amphibien- und Reptilienexperten sowie Vertreterinnen und Vertretern des Ministeriums für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg und der Regierungspräsidien und der LUBW die eingereichten Projektideen.

Mehr Informationen, weitere Beispiele von Projekten und Antragsformulare finden Sie auf den Internetseiten des Förderprogramms: www.impulse-fuer-die-vielfalt.de.

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Zur Erwerbsminderungsrente hinzuverdienen

Bezieher einer Rente wegen voller Erwerbsminderung aus der Alterssicherung der Landwirte (AdL) können unter bestimmten Voraussetzungen bis 6.300 Euro im Jahr hinzuverdienen, ohne dass dieses Einkommen der Rente angerechnet wird. Außerdem werden auf Erwerbsminderungsrenten keine Einkünfte aus Land- und Forstwirtschaft angerechnet – es sei denn, der Rentenbezieher ist noch Landwirt im Sinne des Gesetzes über die Alterssicherung der Landwirte. Die Landwirtschaftliche Alterskasse zahlt Renten wegen voller Erwerbsminderung in voller Höhe aus, soweit der Hinzuverdienst monatlich 450 EUR nicht übersteigt. Ein zweimaliges Überschreiten um jeweils einen Betrag bis zur Hinzuverdienstgrenze bleibt unberücksichtigt. Das heißt, es können beispielsweise für zehn Monate 450 Euro und für zwei Monate jeweils bis zu 900 Euro hinzuverdient werden, ohne dass die Rente gemindert wird. Dies entspricht einem jährlichen unschädlichen Hinzuverdienst von 6.300 Euro. Bei Renten wegen teilweiser Erwerbsminderung gelten andere Hinzuverdienstgrenzen. Weitere Informationen gibt es unter www.svlfg.de/renten-wegen-erwerbsminderung. Fragen zum Thema können per E-Mail an AK-Leistung@svlfg.de gerichtet werden.

Mitteilungen des Landratsamtes Emmendingen



Unnötig wie ein Kropf – Erkrankungen der Schilddrüse

Erkrankungen der Schilddrüse sind im wahrsten Sinne des Wortes „unnötig wie ein Kropf“. Dr. Klaus Winterhalter erläutert in seinem Vortrag, wie Schilddrüsenerkrankungen entstehen, wie sie behandelt werden und welche Möglichkeiten der Vorbeugung bestehen. Der Oberarzt der chirurgischen Abteilung des Kreiskrankenhauses informiert am **Mittwoch, 18. März 2020 um 19:00 Uhr** im Roteux-Quartier, Am Roteux-Platz 2a in Vörstetten. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Abfallwirtschaft

Frühjahrssammlung des Schadstoffmobils

Zwischen dem 11. und 28. März 2020 kommt das Schadstoffmobil bei der Frühjahrssammlung wieder in alle Gemeinden und viele Ortsteile. Beim Sammelfahrzeug können kostenlos alle Abfälle mit gefährlichen Inhaltsstoffen abgegeben werden. Wer beim Sammeltermin in seiner Gemeinde verhindert ist, kann auch jeden anderen Termin nutzen.

Gutach: Do., 26.03., 09:00 – 10:30 Uhr,
Parkplatz Feuerwehrgerätehaus
Bleibach: Do., 26.03., 15:00 – 16:30 Uhr,
Turnhalle

- Beim Schadstoffmobil können alle Abfälle mit gefährlichen Stoffen (Chemikalien jeder Art, Lacke und Lasuren, Lösungsmittelhaltige Farben, Holzschutzmittel, Verdünnung, Akkus und Batterien, Autopflegemittel, Altöl bis max. 10 Liter, Frostschutzmittel) abgegeben werden.
- Auch altes Speiseöl und Frittierfett aus der Fritteuse kann beim Sammelfahrzeug abgegeben werden.
- Bitte beachten: Wand- und Dispersionsfarben enthalten keine Schadstoffe oder Lösungsmittel, sie werden deshalb nicht angenommen (eingetrocknete Farbe über die graue Tonne entsorgen, leeren Farbeimer zum Recyclinghof bringen)

- Alle Produkte sollten bei der Schadstoffsammlung aus Sicherheitsgründen immer verschlossen, in Gläsern, Beuteln oder am besten in der Originalverpackung gebracht werden. Das erleichtert dem Personal die Zuordnung.
- Leuchtstoffröhren, Energiesparlampen und LED-Lampen werden angenommen, Glühlampen jedoch nicht, sie können über die graue Tonne entsorgt werden.
- Medikamente dürfen im Landkreis Emmendingen nicht über die graue Tonne entsorgt werden, da sie die Behandlung des Mülls in der Anlage auf dem Kahlenberg beeinträchtigen. Bitte Medikamente jeder Art immer sammeln und zum Schadstoffmobil bringen. Dies gilt auch für Thermometer (Fieberthermometer, Haushaltsthermometer usw.).
- Die Termine, Standorte des Sammelfahrzeugs sowie weitere Infos zur Schadstoffsammlung sind im Internet unter www.landkreis-emmendingen.de > Abfallwirtschaft, per Telefon 07641 451 9700 und per E-Mail abfall@landkreis-emmendingen.de erhältlich.

Nicht vergessen:

Müllmarke auf die Tonnen kleben

Die Abfallwirtschaft des Landratsamtes Emmendingen erinnert nochmals daran, dass die mit den Gebührenbescheiden im Januar verschickten grünen Müllmarken jetzt gut sichtbar auf den Mülltonnen aufgeklebt sein müssen. Bei den Abfuhren ab 9. März 2020 achten die Müllmänner auf die Müllmarken. Wenn sie fehlen, erfolgt zwar noch eine Leerung, der Tonnenbesitzer wird aber mit einem entsprechenden Aufkleber auf das Versäumnis hingewiesen und muss bis zur folgenden Leerung seine Mülltonne(n) mit der Müllmarke ausgestattet haben.

Gelbe Säcke bei Sturm

Aufgrund der Stürme in den vergangenen Wochen weist die Abfallwirtschaft des Landratsamtes darauf hin, die Gelben Säcke erst am Morgen des Abholtermins an den Straßenrand zu stellen. Wenn es stürmt, hat dies auch Auswirkungen auf die Müllsäcke und deren Inhalt. Damit die Säcke nicht vom Wind weggetragen und zerfetzt werden und sich der Inhalt auf den Straßen verteilt, bittet die Abfallwirtschaft deshalb darum, bei Sturm oder einer Sturmwarnung die Gelben Säcke „nicht in den Wind“ zu stellen, vernünftig zu sichern oder lieber noch einmal bis zum nächsten – sturmfreien – Abholtermin zu lagern. Die Gelben Säcke sollten generell immer erst zum Abholtermin und nicht schon Tage vorher an den Straßenrand gestellt werden.

Gewerbeakademie Freiburg

E-Autos fachkundig warten

Das Arbeiten an Hybridfahrzeugen stellt an Kfz-Werkstätten besondere Anforderungen. Sie müssen eine gewisse Sachkenntnis im Umgang mit Hochvolt-Systemen nachweisen. Die Gewerbe Akademie der Handwerkskammer Freiburg bietet dazu am **2. und 3. April, jeweils von 08:00 bis 16:00 Uhr**, die Schulung "Hybrid-Fahrzeuge – Fachkundiger für Arbeiten an HV-eigensicheren Systemen" an. Die Inhalte orientieren sich an Vorgaben des Zentralverbands Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe (ZDK). Diese Schulung wird unter bestimmten Voraussetzungen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert. Dadurch reduziert sich die Kursgebühr um 50 Prozent. Informationen dazu gibt die Gewerbe Akademie unter Telefon 0761 15250-0 oder unter www.gewerbeakademie.de im Internet.

Den eigenen Schreibtisch voll im Griff

Am Schreibtisch immer den Überblick behalten und stressfrei arbeiten: Wie das geht, zeigt das Tagesseminar "Glas-klare Organisation im Büro", das die Gewerbe Akademie

der Handwerkskammer Freiburg am **Mittwoch, 1. April, von 08:30 bis 17:00 Uhr** anbietet. Dozentin Nicole Sehl stellt eine bewährte Methode vor, um im Büro mit einfachen, klaren Strukturen für Ordnung zu sorgen und dadurch mehr Zeit für anderes zu haben. Auskünfte zu Inhalt und Ablauf gibt die Gewerbe Akademie, Telefon 0761/15250-0. Ausführliche Infos auch unter www.gewerbeakademie.de/ weiterbildung im Internet.

Industrie- und Handelskammer

Der Personal Trainer für Ihren Unternehmenserfolg

Kostenloses NEWKAMMER WarmUp für Existenzgründer, Jungunternehmer und Unternehmensnachfolger IHK-Mitglied – und jetzt??? Welche Leistungen diese Mitgliedschaft bringt, erfahren Existenzgründer, Jungunternehmer und Unternehmensnachfolger beim **kostenlosen NEWKAMMER WarmUp am 6. März in Freiburg und am 3. April in Lahr.**

Vertieftes Wissen für Jung- und Kleinunternehmer, potenzielle Gründer oder Unternehmensnachfolger bietet das kostenpflichtige NEWKAMMER WorkOut am 27. April in Freiburg und am 30. Juni in Lahr.

Als neues Mitglied der IHK Südlicher Oberrhein möchten wir Ihnen gerne zeigen, wie Sie unsere Dienstleistungen für Ihren Unternehmenserfolg nutzen können. Wir möchten als Personal Trainer an Ihrer Seite stehen. Lernen Sie uns kennen!

Und auch wir möchten Ihre Bekanntschaft machen...

Wir laden Sie deshalb herzlich zum NEWKAMMER WarmUp und zum NEWKAMMER WorkOut ein. Das große Themenspektrum stellen die Experten der IHK-Neugründern am **Freitag, 6. März**, in den Räumen der IHK Südlicher Oberrhein in Freiburg und am **Freitag, 03. April**, in den Kammerräumen in Lahr beim kostenlosen NEWKAMMER WarmUp vor. An den beiden Abenden erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, in welchen Bereichen die IHK Unterstützung anbietet: Ob bei Anträgen auf Fördermittel, bei Fragen rund um die DSGVO oder mit dem IHK-Digitalisierungsbarometer, der den digitalen Entwicklungsstand des eigenen Unternehmens checkt. Dazu bietet das NEWKAMMER WarmUp noch genügend Zeit, um persönliche Fragen zu stellen oder sich mit anderen Neumitgliedern auszutauschen. Anwesend sein werden auch Unternehmerinnen und Unternehmer, die sich ehrenamtlich in der Industrie- und Handelskammer engagieren. Und natürlich wird die Bewegung wie beim Personal Training ebenfalls nicht zu kurz kommen...

Und da zu einem richtigen Unternehmenserfolg viel mehr gehört als nur ein gutes Geschäftsmodell, erfahren Sie beim WarmUp von Life Kinetik Trainerin und Referentin Miriam Wohlfarth außerdem, wie Sie mit dem Bewegungstraining Life Kinetik Ihrem Gehirn Dampf machen. Life Kinetik bietet den grauen Zellen gezielt ungewohnte visuelle und koordinative Herausforderungen. Dadurch bekommt das Gehirn den Impuls, neue Synapsen anzulegen. Und mehr Verknüpfungen zwischen den 100 Milliarden Gehirnzellen bedeuten unter anderem mehr Kreativität, Flexibilität, Stressresistenz und Zufriedenheit – und damit auch mehr Power für Ihr Unternehmen.

Machen Sie sich mit uns fit!

Für das gezielte Training einzelner Schwachstellen – von der Buchhaltung über die Einstellung des ersten Mitarbeiters bis zur grenzüberschreitenden Tätigkeit – besuchen Sie die NEWKAMMER WorkOuts. Thema des ersten Termins am Montag, 27. April, ist „Das erste Mal ... Preise richtig kalkulieren“. Sie werden dabei erfahren, warum der Preis eine so zentrale Rolle für den Erfolg jedes Unternehmens spielt, welches die häufigsten Fehler bei der Preisgestaltung sind und wie Sie sie vermeiden können und mit welchen



8 Schritten Sie den richtigen Preis für Ihr Angebot finden. Gemeinsam nehmen wir uns die Zeit und erarbeiten Schritt für Schritt die Basis für Ihre Preisstrategie. Damit gehören Pi-mal-Daumen-Preise der Vergangenheit an. Kosten für das vierstündige Qualifizierungsformat: 50 Euro.

*Veranstaltungen „NEWKAMMER WarmUp“ sind kostenfrei.
*Veranstaltungen „NEWKAMMER WorkOut“ sind kostenpflichtig: 50 Euro, *Teilnehmerzahl ist begrenzt.

*Einlass und Registrierung ab 16:30 Uhr.

Weitere Informationen zu den NEWKAMMER-Terminen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung über die Homepage der IHK, www.suedlicher-oberrhein.ihk.de, unter Eingabe der Nummer 4491280 in das Suchfeld. Fragen beantwortet Daria Berg, Telefon 07821/2703-680, E-Mail daria.berg@freiburg.ihk.de.

Gehaltsvergleich im Berufsleben: Ausbildung und Studium

BWIK-Studie zeigt, wann Verdienste am größten sind Ausbildung oder Studium? Was ist auf Dauer lukrativer? Eine BWIK-Studie belegt, dass eine berufliche Aus- und Fortbildung bis zum 60. Lebensjahr betrachtet ein höheres Einkommen bietet als ein Akademikerverdienst.

1,4 Millionen Euro. Dieser Zahl entspricht der kumulierte Verdienst einer Person mit Ausbildung und anschließender Weiterbildung am Ende des Berufslebens. Diese Zahl fast gleichauf mit der eines Akademikerverdienstes. Jedoch haben erstere bis zum 60. Lebensjahr, und somit während des größten Teils ihres Berufslebens, finanziell gegenüber den Akademikern die Nase vorn. Personen mit Berufsausbildung verdienen zwar rund 0,4 Millionen Euro weniger als Personen mit Studium, verfügen aber bis zu einem Alter von 35 Jahren über mehr Geld. Das sind die Ergebnisse einer Studie des Baden-Württembergische Industrie- und Handelskammertag (BWIK), die die Verdienstmöglichkeiten einer Berufsausbildung und eines Studiums vergleicht.

„Die Ergebnisse der Studie zeigen klar: Eine Ausbildung lohnt sich. Denn zum einen ist man damit finanziell gleichgestellt mit einem Akademikerverdienst. Zum anderen verfügt man in jüngeren Jahren bereits über mehr Geld“, erklärt Simon Kaiser, Leiter des Geschäftsbereichs Aus- und Weiterbildung der IHK Südlicher Oberrhein. „Wenn man an Familiengründung, größere Reisepläne oder auch den Eigenheimerwerb denkt, sind die finanziellen Mittel für eine Person mit Berufsausbildung und darauf aufbauender beruflicher Aufstiegsfortbildung zum benötigten Zeitpunkt bereits vorhanden. Das ist ein entscheidender Vorteil gegenüber dem Einkommensweg von Akademikern“, betont Kaiser.

Erleichtert wird dieser Weg in unserer Region durch das aktuell hervorragende Angebot an Ausbildungsplätzen sowie den vielfältigen Angeboten zur Weiterbildung, die teilweise finanziell gefördert werden. Kaiser: „Auch die direkte Verzahnung von Berufsausbildung und Aufstiegsfortbildung ist möglich – etwa beim Handelsfachwirt oder beim Industriefachwirt. So kommt man problemlos und ohne Zeitverlust auf das Bachelorniveau und bringt sogar gleich noch einschlägige Berufspraxis mit.“

Auch mit Blick auf die immer weiter steigenden Zahlen von Studienabbrechern lohnt sich für Schulabgänger aller Schularten eine breite Berufsorientierung bevor sie sich für einen Bildungsweg entscheiden. „Als IHK leisten wir hier einen wesentlichen Beitrag und haben in den vergangenen Jahren unser Angebot an Berufsorientierungsmöglichkeiten kontinuierlich ausgebaut. Es reicht inzwischen von der Mitgestaltung des Berufskundeunterrichts über einen kostenlosen Eignungstest bis hin zur Unterstützung bei der Suche nach einem Praktikum“, berichtet Kaiser. Zum IHK-Angebot gehören darüber hinaus regelmäßig stattfindende Telefonaktionen sowie Bildungsexperten, die jederzeit über freie Ausbildungsplätze informieren. Gemeinsam mit den Agenturen für Arbeit organisieren die Bildungsexperten Last-Minute-Lehrstellenbörsen, bei denen vakante Ausbildungsplätze für Kurzentschlossene noch einmal besonders beworben werden. Jährlich betreut die IHK in der Region mehr als 11.000 Ausbildungsverhältnisse und nimmt rund 10.000 Prüfungen ab.

Erfreulich ist, dass auch mit den zu Jahresbeginn eingeführten Bezeichnungen „Bachelor Professional“ und „Master Professional“ für die beiden Stufen der Beruflichen Aufstiegsfortbildung die Gleichwertigkeit des Beruflichen Bildungswegs mit dem Akademischen noch einmal unterstrichen wird. „Dies ist ein wichtiger Aspekt bei der Berufswegeplanung, schließlich steigt damit zudem die internationale Vergleichbarkeit der Abschlüsse“, unterstreicht Kaiser. Mehr Informationen zu den IHK-Angeboten gibt es unter www.suedlicher-oberrhein.ihk.de/bildung.

Polizeipräsidium Freiburg





Wissen Sie wirklich
WER dran ist?



Seien Sie misstrauisch
am Telefon!

Unser Tipp bei
verdächtigen Anrufen:
Legen Sie auf und rufen
Sie uns sofort an unter

110

Beachten Sie:

- Sprechen Sie am Telefon nicht über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertgegenstände an unbekannte Personen.

Ausführliche Tipps zu Ihrem Schutz finden Sie im Faltsblatt „Vorsicht, Abzockel“, das bei uns kostenlos erhältlich ist.

Polizeip Tipps im Netz: www.polizei-bw.de und www.polizei-beratung.de



FREIWILLIGE FEUERWEHR GUTACH IM BREISGAU



Jahreshauptversammlung

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde und Gönner der Feuerwehr Gutach. Zur Jahreshauptversammlung der Freiwilligen Feuerwehr Gutach i. Br. am **21.03.2020 um 20:00 Uhr** im Haus der Vereine in Gutach-Siegelau, laden wir Sie recht herzlich ein, es wird wie folgt der Ablauf sein:
Tagesordnung der Jahreshauptversammlung der FFW Gutach am 21.03.2020

1. Begrüßung durch den Kommandanten
2. Gedenken an die verstorbenen Feuerwehrkameraden
3. Bericht des Kommandanten
4. Bericht des Schriftführers
5. Bericht des Kassenverwalters
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Kassenverwalters
8. Bericht des Jugendwartes
9. Entlastung des Ausschusses

10. Wahlen
 11. Ehrung/Beförderung
 12. Grußworte der Gäste
 13. Wünsche und Anträge
 Falls Wünsche zur Änderung der Tagesordnung oder andere Anträge sind, sind diese schriftlich an Kommandant Stefan Kaltenbach, Berghausweg 2, 79261 Gutach, bis eine Woche vor der Versammlung einzureichen.
 Über Ihr Kommen würden wir uns freuen und verbleiben mit freundlichen Grüßen
 Ihre Feuerwehr Gutach i. Br.

KINDERGARTEN- UND SCHULNACHRICHTEN

Katholischer Kindergarten St. Franziskus Bleibach

Ein herzliches Dankeschön von den „Gizig-Rufern“ des Kindergartens St. Franziskus Bleibach!

Der liebevoll gewonnenen Tradition folgend wurden die Kinder am schmutzigen Dunschdig von den Silberklopfern, den Leimedeyfel und den Felsteufeln im Kindergarten abgeholt und waren wieder im ganzen Dorf unterwegs. Überall wurden sie herzlich empfangen und großzügig beschenkt. Ein herzliches Dankeschön an Volksbank, Rathaus, Haushaltswaren Fehrenbach, Gasthaus Löwen, HaarSchneider, Elektro Wagner, Metzgerei Schuler, Sparkasse und an die begleitenden Narrenzünfte!



Freie Schule Elztal



Infonachmittag der Freien Schule Elztal für die vierten Grundschulklassen am 5. März

Die Freie Schule Elztal lädt am **5. März von 15:00 bis 17:00 Uhr** alle Schülerinnen und Schüler der vierten Grundschulklassen und deren Eltern zum Infonachmittag in den Maxhausweg 4 in Waldkirch-Kollnau ein.

Die Veranstaltung beginnt mit einem Kurzvortrag über die Einführung in die Waldorfpädagogik und gibt Raum für Fragen von Eltern und Schüler*innen. Im Anschluss daran erfolgt ein Rundgang über das Schulgelände, die Besichtigung der Klassenräume sowie der Besuch einer Ausstellung von Schülerarbeiten.

Die Freie Schule Elztal ist eine staatlich genehmigte Schule in freier Trägerschaft, die seit 1986 in Klassen von 15 bis 20 Kindern auf Basis der Waldorfpädagogik unterrichtet. Nach dem Prinzip der Gemeinschaftsschule werden alle

Schüler gemeinsam unterrichtet und in den Fächern entsprechend ihrer Fähigkeiten, mit unterschiedlichen Aufgaben und Anforderungen gefördert.

Die Schülerinnen und Schüler schließen mit dem Hauptschul-, Werkreal- oder Realschulabschluss ab.

Träger der Freien Schule Elztal ist der Verein Kindergarten und Freie Schule Elztal e.V., dem auch der Kindergarten Bienenkorb, ein Wald- und Naturkindergarten sowie die Brückengruppe angehören.

Freie Schule Elztal, Maxhausweg 4, 79183 Waldkirch, Tel.: 07681 - 3236, E-Mail: info@freieschuleelztal.de, www.freieschuleelztal.de

Ferienprogramm Walderlebniswoche

Die Freie Schule Elztal bietet in der zweiten Woche der Sommerferien (10. bis 14. August) wieder die beliebte Walderlebniswoche an. Kinder zwischen 7 und 11 Jahren verbringen während dieser Woche täglich von 09:00 bis 17:00 Uhr die Zeit gemeinsam spielend, in Wald und Wiese forschend und kreativ gestaltend.

Auf dem Gelände am Waldrand, das über einen Bachlauf sowie größere Spielflächen verfügt, können die Kinder – unter Anleitung und Betreuung von Waldorf- und Erlebnispädagogen – die Natur spielerisch erforschen, ihrem Bewegungsdrang nachgehen, basteln und malen. Das tägliche Mittagessen wird auf der überdachten Terrasse eingenommen, die Schul- und Werkräume des Schulhaus Maxhaus bieten eine Alternative bei schlechtem Wetter.

Die Kosten für die Teilnahme belaufen sich auf € 180 (Mittagessen, Nachmittags-Snack und Getränke inklusive). Vesper für den Vormittag ist mitzubringen. Veranstaltungsort ist: Freie Schule Elztal, Schulhaus Maxhaus, Maxhausweg 4 in Kollnau. Anmeldeunterlagen unter:

<http://www.freieschuleelztal.de/blog/walderlebniswoche/>

ZWEITÄLERLAND ELZTAL & SIMONSWÄLDERTAL



Alternative zum Schienenersatzverkehr

Mitfahrbörse „Pendlernetz“ des ADAC Südbaden

In Fahrgemeinschaften umweltfreundlich im Berufsverkehr vorankommen – so lautet das Ziel der digitalen Plattform www.suedbaden.pendlernetz.de, die der ADAC Südbaden im September 2018 mit der Mitfahrzentrale fahrgemeinschaft.de auf den Weg gebracht haben.

Die Plattform www.suedbaden.pendlernetz.de vermittelt Berufspendlern Mitfahrgelegenheiten und Fahrgemeinschaften für Strecken unter 100 Kilometern. Die Nutzung ist sowohl für den Anbieter als auch für den Mitfahrer kostenlos und unabhängig von der Mitgliedschaft in einem Automobilclub. Den Mitfahrpreis handeln Fahrer und Mitfahrer untereinander aus. Mobilitätsdaten werden nicht gesammelt. Betreiber des Südbaden Pendlernetz ist fahrgemeinschaft.de GmbH. Gemeinsam mit dem ADAC ist fahrgemeinschaft.de in Deutschland führender Anbieter von Pendlerngeboten auf Strecken unter 100 km, denn regelmäßige Fahrten mit kurzer oder mittlerer Wegstrecke machen etwa 80 Prozent des zunehmenden Verkehrsflusses in Südbaden aus, so der ADAC Südbaden.

Zu den ersten Projektpartnern zählen die Universitätsklinik und die Stadt Freiburg. Auch die Handwerkskammer Freiburg mit mehr als 15.000 Unternehmen und fast 100.000 Mitarbeitern unterstützt das Portal. Kürzlich haben sich die vier Kommunen Ettenheim, Kappel-Grafenhausen, Rust und Ringsheim dem Partnernetzwerk angeschlossen und bieten auf ihren Homepages den Zugang zur Vermittlungsplattform an. Auch die ZweitälerLand Orte Biederbach, Elzach, Gutach im Breisgau, Gütenbach, Simonswald, Waldkirch und Winden im Elztal wollen nun auf das kostenlose Mitfahrer-Portal des ADAC Südbaden hinweisen und auf den jeweiligen Internetseiten der Gemeinden verlinken. Somit kann die Mitfahrbörse auch als Alternative zum Schienenersatzverkehr für die Elztalbahn herangezogen werden.



Wer ebenfalls dabei sein und das Verkehrsaufkommen in der gesamten Region reduzieren möchte, kann sich als Anbieter oder Mitfahrer ganz einfach anmelden unter: www.suedbaden.pendlernetz.de

Schlemmerwochen im ZweiTälerLand

20 Jahre Hochgenuss im ZweiTälerLand

Anlässlich des 20. Geburtstags von ZweiTälerLand Tourismus laden die ZweiTälerLandKöche zu den Jubiläums-Schlemmerwochen ein. Die vielfältigen, kreativen Menüs der Köche lassen den runden Geburtstag zu einem kulinarischen Hochgenuss werden.

2020 feiert die Elztal & Simonswäldertal Tourismus GmbH & Co. KG ihr 20-jähriges Bestehen. Zum Jahrtausendwechsel hatten sich die Gemeinden beider Täler entschieden, im Tourismus noch enger zusammenzuarbeiten und gründeten die Tourismusgesellschaft ZweiTälerLand, berichtet Geschäftsführerin Ulrike Weiß. Noch länger wird im Tal bereits zusammen gekocht, erzählen Andreas Gluminski (Landhotel-Restaurant Kohlenbacher Hof) und Andrea Etgeton (Hotel-Restaurant Suggenbad) stolz. So sind die Schlemmerwochen seit Anbeginn des ZweiTälerLandes fester Bestandteil im regionalen Veranstaltungskalender. Analog zur Tourismusgesellschaft ZweiTälerLand möchten die ZweiTälerLandKöche mit ihrer Zusammenarbeit eine positive Wirkung für das gesamte Elz- und Simonswäldertal erzielen.

Den runden Geburtstag von ZweiTälerLand Tourismus feiern die ZweiTälerLandKöche vom **12. März bis 9. April 2020** mit den Jubiläums-Schlemmerwochen. Dabei wird die kulinarische Vielfalt des ZweiTälerLandes vom Tellergericht bis zum mehrgängigen Feinschmeckermenü zu attraktiven Preisen angeboten. Getreu ihrem Leitgedanken "Herzlich-regional. So koche mir" legen die ZweiTälerLandKöche bei ihren Menüs größten Wert auf die Verwendung regionaler Produkte. Schlemmergäste können sich neben dem kulinarischen Hochgenuss zudem auf ein kleines Überraschungsgeschenk, eine Bonusaktion, bei der man sich einen Essensgutschein sichern kann sowie die Teilnahmemöglichkeit am Gewinnspiel mit tollen Preisen freuen. Mehr Informationen und die leckeren Menüs gibt es auf www.zweitaelerland.de.

Seien Sie unser Gast und feiern Sie mit uns.

Biederbach: Landgasthof Adler-Pelzmühle • Gasthof Hirschen-Dorfmühle • Höhengasthaus zum Kreuz • Gasthaus Sonnhalde

Elzach: Gasthaus Hotel Kochschule Rössle • Landgasthof Rössle • ElzLand Hotel Pfauen

Gutach im Breisgau: Gasthof zum Löwen • Schwarzwald Hotel Silberkönig & Restaurant St. Georg Stube

Waldkirch: Hotel-Waldgasthof-Café Altersbach • Hotel & Gasthaus Löwen • Hotel-Restaurant Suggenbad • Landhotel-Restaurant Kohlenbacher Hof



Die ZweiTälerLandKöche 2020 von links: Clemens Dold (Hotel-Waldgasthof-Café Altersbach), Matthias Höhne (ElzLand Hotel Pfauen), Gerhard Ziegler-Etgeton (Hotel-Restaurant Suggenbad), Manuel Birmelin (Schwarzwald Hotel Silberkönig & Restaurant St. Georg Stube), Frank-Georg Herr (Landgasthof Adler-Pelzmühle), Christian Dages (Hotel & Gasthaus Löwen), Andreas Gluminski (Landhotel-Restaurant Kohlenbacher Hof), Johannes Becherer (Gasthaus

Sonnhalde), Edgar Riesterer (Gasthof zum Löwen), Artur Vogt (Landgasthof Rössle), Manuel Häringer (Gasthaus Hotel Kochschule Rössle), Paul Burger (Gasthof Hirschen-Dorfmühle), Torsten Stöhr (Höhengasthaus zum Kreuz)

ZweiTälerLand Tourismus ruft zum Beteiligungsprozess auf.

Gestalten Sie den Tourismus unserer Region mit!

Um den wichtigen Wirtschaftsfaktor Tourismus im ZweiTälerLand (ZTL) zu stärken und marktorientiert in die Zukunft zu führen, erarbeitet die ZTL-Tourismusgesellschaft in den nächsten Monaten einen praxisnahen Wegweiser. Die KICK-OFF Veranstaltung findet am 24.03.2020 um 9 Uhr im Kulturhaus in Simonswald statt.

Eine Destination ist maßgeblich geprägt von den touristischen Akteuren. Nur mit vereinten Kräften und hohen Qualitätsansprüchen können Gäste langfristig überzeugt werden.

Gemeinsam mit den Anspruchsgruppen, möchte sich die Tourismusgesellschaft aktuellen Herausforderungen aktiv stellen und im Rahmen eines Beteiligungsprozesses Lösungen finden, neue Produkte entwickeln und auch notwendige Rahmenbedingungen für effizientes Handeln schaffen.

Mit der Kick-Off-Veranstaltung am Dienstag, 24. März 2020 um 9 Uhr im Kulturhaus in Simonswald steht nun der erste große Meilenstein des Projektes an. Gemeinsam mit der Strategischen Marketing-Agentur GRUPPE DREI wird die ZTL-Tourismusgesellschaft in den anstehenden Tourismusprozess einführen und wichtige Impulse geben. Gleichzeitig bieten Kreativstationen Raum für Ideen und Anregungen.

Alle touristischen Akteure und Interessierten sind hiermit herzlich eingeladen. Um eine verbindliche Anmeldung bis 18. März 2020 an info@zweitaelerland.de oder unter Tel. 07685-19433 wird gebeten.

AGENDA

- Begrüßung und Einführung
- Interner Impuls
- Impulse zu den Themen Natur- und Qualitätstourismus
- Kreativstationen: Visionen für die Zukunft, touristische Herausforderungen,

Serviceleistungen der Zukunft, Erwartungshaltung an das ZTL Wer verhindert ist, aber dennoch Anregungen und Wünsche an die Tourismusgesellschaft weitergeben möchte, kann diese gerne unter: ideen@zweitaelerland.de loswerden.

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

Seelsorgeeinheit Mittleres Elz- und Simonswäldertal



Kirchliche Mitteilungen 07.03.2020 – 15.03.2020

Sa, 07.03. Samstag der ersten Fastenwoche

17:30 Untersimonswald Beichtgelegenheit

18:30 Untersimonswald

Eucharistiefeier am Vorabend

- 2. Seelenamt Erich Nopper / Anne Krause u. verst. Eltern u. Geschwister der Krauseschmiede / Annemarie u. Maria Schindler u. Verst. v. Schmidbauernhof / Fam. Friedrich Volk u. verstorbene Angehörige / Gerhard Kissling u. verst. Eltern u. Geschwister / Helena, Barbara u. Theresia Wehrle / Hubert Fehrenbach / Wilhelm Hug u. verst. Angeh., Hugenhof

So, 08.03. ZWEITER FASTENSONNTAG

- 07:45 Waldkirch **Eucharistiefeier** des Männerwerks des Dekanats, St. Margarethen, mitgestaltet vom Dekanatsmännerchor. anschl. gemeinsames Frühstück im Pfarrsaal
- 09:00 Siegelau **Eucharistiefeier** - Franz-Josef u. Theresia Kaltenbach u. Angeh. / für die Anhörigen v. Hammhof / für die armen Seelen / Vitus u. Karolina Fehrenbach / Wilhelm Burger u. Angeh.
- 10:30 Gutach **Eucharistiefeier** - August u. Lina Nopper (JM) / Maria Klausmann (JM)

12:00 Untersimonswald Taufe: Tim Baumer, Amy Tafuno

Mo, 09.03. Montag der zweiten Fastenwoche

16:00 Untersimonswald Rosenkranz

17:00 Bleibach Rosenkranz

Di, 10.03. Dienstag der zweiten Fastenwoche

18:30 Bleibach **Eucharistiefeier** - Berta u. Friedrich Heizmann (JM)

Mi, 11.03. Mittwoch der zweiten Fastenwoche

08:00 Obersimonswald **Eucharistiefeier**

16:00 Untersimonswald Rosenkranz

Do, 12.03. Donnerstag der zweiten Fastenwoche

08:30 Bleibach Laudes

18:00 Siegelau Rosenkranz

18:30 Siegelau **Eucharistiefeier**

Fr, 13.03. Freitag der zweiten Fastenwoche

15:00 Gutach 2. Kindertreffen Erstkommunion
Thema "Versöhnung", Unterkirche

15:00 Untersimonswald Gewänderausgabe Erstkommunion für Simonswald, Gemeindehaus

16:00 Untersimonswald Rosenkranz

17:00 Bleibach Rosenkranz

18:30 Gutach **Eucharistiefeier**

Sa, 14.03. Samstag der zweiten Fastenwoche

10:00 Obersimonswald Walking to Heaven, Parkplatz Engelbrücke

14:30 Untersimonswald 2. Kindertreffen zur Erstkommunion: Thema "Versöhnung", Gemeindehaus

18:30 Untersimonswald **Eucharistiefeier am Vorabend** - 2. Seelenamt Frieda Weis / Fritz Guth / Gertrud Furtwängler / Theresia, Franz u. Georg Fehrenbach (JM)

So, 15.03. DRITTER FASTENSONNTAG

09:00 Obersimonswald **Eucharistiefeier** - Franz Schonhardt / Gottfried u. Anna Scherzinger / Jutta Hönisch u. Katharina Gries / Karl u. Erika Stratz, Schurtenhof / Luise Beha / Robert u. Agathe Burger

10:30 Bleibach **Eucharistiefeier** - 2. Seelenamt Maria Faller / Helmut Kaltenbach

Einkehrtag des Männerwerks

Das katholische Männerwerk des Dekanates Endingen-Waldkirch lädt zum Einkehrtag am Sonntag, 8. März nach Waldkirch ein. Beginn um 7.45 Uhr mit dem Gottesdienst in der Pfarrkirche St. Margarethen und anschl. Gemeinsames Frühstück im Pfarrsaal. Um 9.00 Uhr Vortrag von Diözesanpräses Jürgen Olf, Weingarten, zum Thema „Gott eine Hütte anbieten“ – könnte die Geschichte vom Berg Tabor uns eine Lehre sein für den Umgang mit den Kräften, die uns zurzeit in Kirche und Gesellschaft lähmen?“ Um 12.00 Uhr Ende des Einkehrtages. Herzliche Einladung!

Kindertreffen zur Erstkommunionvorbereitung

Die Erstkommunionkinder sind zum 2. Kindertreffen zum Thema „Versöhnung“ am Freitag, 13. März nach Gutach 15.00-17.00 Uhr und am Samstag, 14. März nach Untersimonswald 14.30-16.30 Uhr recht herzlich eingeladen.

Termine Bußgottesdienste

Zur Vorbereitung auf Ostern werden folgende Bußgottesdienste mit anschließender Beichtgelegenheit angeboten:
Dienstag, 17.03. um 18.30 Uhr in Untersimonswald
Mittwoch, 25.03. um 15.00 Uhr mit Eucharistiefeier in Obersimonswald
Freitag, 27.03. um 18.30 Uhr in Gutach

„Walking to heaven“ am 14. März 2020**„Ein Spaziergang zum Himmel“**

Wir wollen uns in der vorösterlichen Zeit auf den Weg zum Himmel machen. Die sportliche Tätigkeit wird durch spirituelle Impulse begleitet. Geringe sportliche Voraussetzungen für einen zweistündigen Spaziergang, bequeme wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen. Nordic-Walking-Stöcke bitte mitbringen. Wir treffen uns um 10.00 Uhr beim Parkplatz Engelbrücke in Obersimonswald.

Leitung: Karin Reschke, Nordic-Walking-Instructorin
Bernadette Lehrer-Weber, Spiritual Nordic-Walking-Instructorin

Anmeldung übers Pfarrbüro:

bernadette.lehrer@kath-theses.de

Pfarrbüro Gutach, Alexanderstr. 9, 79261 Gutach

Mo/Di/Do 10-12 Uhr u. Mo 16-18 Uhr, Tel. 07681/7113

Pfarrsekretariat: Anita Gehring

pfarrbuero.gutach@kath-theses.de

Pfr. Rolf Paschke, Alexanderstr. 9,

07681/4943667, rolf.paschke@kath-theses.de

Diakon Günter Hin, guenter.hin@kath-theses.de

Pfarrbüro Simonswald, Kirchstr. 8, 79263 Simonswald

Mo/Do 9-11.30 Uhr u. Mi 16-18 Uhr, Tel. 07683/246

Pfarrsekretariat: Johanna Stratz

pfarrbuero.simonswald@kath-theses.de

Pastoralreferentin Eva Baumgartner Tel. 07683/919842

eva.baumgartner@kath-theses.de

Gemeindereferentin Bernadette Lehrer-Weber

Tel. 07683/919842

bernadette.lehrer@kath-theses.de

Homepage: www.kath-theses.de

KontoNummer. IBAN DE94 6805 0101 0023 0060 74

**Evang. Paul-Gerhardt-Gemeinde
Kollnau-Gutach**
**Mittwoch, 04.03.2020**

18:30 Uhr - ökum. ANGEDACHT in der kath. Kirche St. Georg in Bleibach mit Diakon Günter Hin

Donnerstag, 05.03.2020

19:00 Uhr - ökum. Bibelarbeitskreis im Gemeindehaus

Freitag, 06.03.2020

19:00 Uhr - Gottesdienst zum Weltgebetstag in der Bläsikapelle

Samstag, 07.03.2020

09:15 Uhr - 20. Männertag im Schwarzen Kloster in Freiburg

Samstag, 07.03.2020

18:00 Uhr - Gottesdienst mit Kanzeltausch mit Pfrin. Therese Wagner in der kath. Kirche St. Josef

Sonntag, 08.03.2020

09:30 Uhr - Gottesdienst mit Pfrin. Therese Wagner

Sonntag, 08.03.2020

11:00 Uhr - ökum. Familienkirche in der ev. Paul-Gerhardt-Kirche zum Thema „Die kleinen Leute von Swabedoo“

Dienstag, 10.03.2020

17:30 Uhr - Vortreffen Jubelkonfirmation im Gemeindehaus

Mittwoch, 11.03.2020

09:15 Uhr - fröhliches Frühstück im Gemeindehaus

Mittwoch, 11.03.2020

14:00 Uhr - Bezirksfrauentag in Tutschfelden

**Donnerstag, 12.03.2020**

09:00 Uhr - Falterkreis im Gemeindehaus

Donnerstag, 12.03.2020

17:00 Uhr - Sitzung Kirchengemeinderat im Gemeindehaus

Donnerstag, 12.03.2020

20:00 Uhr - Stufen des Lebens im Anbau der ev. Kirche in Waldkirch

Sonntag, 15.03.2020

10:00 Uhr - Gottesdienst der Konfirmanden mit ansl. kurzer Gemeindeversammlung und Kirchcafé mit Pfrin. Therese Wagner

Donnerstag ist Markttag

- Metzgerei Schuler - Bäckerei Wölfler -

- Gemüsestand Meier -

14:30 Uhr bis 17:00 Uhr

VEREINSNACHRICHTEN

Förderverein Krankenhaus Waldkirch e.V.

Einladung zur Gründungsversammlung**"Förderverein Krankenhaus Waldkirch e.V." (BDH-Klinik)**

Ziele des Fördervereins:

- Der Verein unterstützt das Krankenhaus ideell, finanziell, materiell und personell in Kooperation mit den hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.
- Der Verein fördert das bürgerschaftliche Engagement zugunsten des Erhaltes und der Sicherung des Krankenhauses.
- Der Verein kann Anregungen zum Gesundheitsbereich aus der Bevölkerung aufgreifen, unterstützt Organisation und Ausführung von Projekten und informiert die Öffentlichkeit.
- Der Verein organisiert eigene Veranstaltungen und Projekte.
- Der Verein unterstützt die Umsetzung des Leitbildes der BDH-Klinik.

Wer mithelfen will, den Förderverein Krankenhaus zu gründen, ist herzlich willkommen am

**Donnerstag, 5. März 2020
um 19.30 Uhr****im Kath. Gemeindezentrum am Kirchplatz Waldkirch****Vorgesehene Tagesordnung:**

1. Einführung und Teilnehmerliste
2. Vorstellung des Satzungsentwurfs und Aussprache
3. Beschluss der Satzung
4. Beschluss der Beitragsordnung
5. Wahl des Vorstandes:
 - zwei gleichberechtigte Vorsitzende
 - Kassierer oder Kassiererin
 - Schriftführer oder Schriftführerin
 - bis zu 10 Beisitzer und Beisitzerinnen

Der Vorstand soll für die Dauer von zwei Jahren gewählt werden.

6. Wahl zweier Kassenprüfer/-innen
7. Vorschläge, Anregungen, Anträge
8. Verschiedenes und Termine

Wir laden alle, die das Vorhaben unterstützen, herzlich ein, an der Vereinsgründung mitzuwirken.

Mit freundlichen Grüßen

*Ursula Querfurth und Lothar Beckmann für die Initiative Krankenhaus**Oberbürgermeister Roman Götzmann**Daniel Charlton für die BDH-Klinik Waldkirch*

Bürgertreff Pferdestall Gutshof

**Öffnungszeiten Pferdestall**Montag 17:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Donnerstag 14:30 Uhr bis 18:00 UhrFrühschoppenkonzert
mit den

Sonntag

15.03.2020

11:00 Uhr

Bürgertreff Pferdestall
Im Gutshof, Gutach

Eintritt frei!

**DRK Ortsverein
Gutach-Bleibach e.V.****Deutsches
Rotes
Kreuz****Altpapier- und Altkleidersammlung**Der DRK-Ortsverein Gutach-Bleibach sammelt am **Samstag, den 21.03.2020** wieder Altkleider und Altpapier. Nicht gesammelt werden Kartonagen und geschnetztes Papier. Bitte legen Sie die Altkleider in Säcke verpackt und das Papier gebündelt gut sichtbar an den Straßenrand. Die Helfer treffen sich um 08:00 Uhr auf dem Schulhof in Bleibach.

IMPRESSUM

**Herausgeber:** Gemeindeverwaltung Gutach im Breisgau
Dorfstraße 33, 79261 Gutach im Breisgau**Druck und Verlag:**NUSSBAUM MEDIEN Rottweil GmbH & Co. KG, Durschstraße 70,
78628 Rottweil, Telefon 0741 5340-0, Fax 07033 3204928**Verantwortlich für den amtlichen Teil,****alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen:**Bürgermeister Urban Singler oder sein Vertreter im Amt
Für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil:
Klaus Nussbaum

Es gilt die jeweils aktuelle Anzeigen-Preisliste.

Förderverein der GWRS ZweiTälerLand e.V.

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Der Förderverein der Grund- und Werkrealschule ZweiTälerLand e.V. hält am **20. März 2020 um 19:00 Uhr** im Gasthof zum Löwen in Bleibach seine Jahreshauptversammlung ab. Zu dieser Veranstaltung sind alle Mitglieder, Freunde und Interessierte sehr herzlich eingeladen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Feststellung der ordnungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
2. Jahresbericht der 1. Vorsitzenden
3. Bericht des Kassierers
4. Bericht der Kassenprüferinnen
5. Entlastung des Vorstands
6. Änderungen der Vereinsatzung im § 1 und § 6
7. Wahl der Kassenprüfer
8. Wünsche und Anträge

Wünsche und Anträge zur Tagesordnung sind satzungsgemäß bis 13. März 2020 über das Sekretariat der Grundschule ZweiTälerland, adressiert an Natalja Gareis (1. Vorsitzende), schriftlich einzureichen.

Wir freuen uns auf eine aktive Teilnahme!

Der Vorstand, Förderverein der GWRS ZweiTälerLand e.V.

Kath. Frauengemeinschaft / kfd Bleibach



Weltgebetstag der Frauen aller Konfessionen

Liebe Frauen der Seelsorgeeinheit, "Steh auf und geh" ist im Jahr 2020 das Thema des Weltgebetstages aus Simbabwe.

Zum Wortgottesdienst am **6. März um 18:00 Uhr** in der Pfarrkirche St-Georg in Bleibach und zum anschließenden Imbiss im Pfarrsaal laden die Frauen der kfd Bleibach recht herzlich ein. Wir würden uns freuen, viele Frauen begrüßen zu dürfen.

Ihr kfd-Team

Narrenzunft „Der Silberklopfer“ e.V.



Jahreshauptversammlung

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Blibicher Fasnet!
Am **27.03.2020 um 20:00 Uhr** findet die Jahreshauptversammlung der Narrenzunft Bleibach „Der Silberklopfer“ e.V. im Gasthaus Löwen statt. Alle Mitglieder, Freunde und Gönner sind hierzu herzlich eingeladen!

TAGESORDNUNG

- TOP 01 Begrüßung durch den Oberzunftmeister
- TOP 02 Totenehrung
- TOP 03 Bericht der Schriftführerin
- TOP 04 Bericht des Zeremonienmeisters
- TOP 05 Bericht der Jugendleitung
- TOP 06 Kassenbericht der Säckelmeisterin
- TOP 07 Bericht der Kassenprüfer
- TOP 08 Entlastung des Säckelmeisters
- TOP 09 Bericht des Oberzunftmeisters
- TOP 10 Entlastung des Narrenrates
- TOP 11 Wahl der Kassenprüfer
- TOP 12 Ehrungen
- TOP 13 Verschiedenes, Wünsche und Anträge

Anträge zur Tagesordnung können bis zum **13.03.2020** bei Oberzunftmeister **Jürgen Disch** eingereicht werden.

Narrenzunft Bleibach

DER SILBERKLOPFER e.V.

Jürgen Disch, Oberzunftmeister

Liebe Freunde der Blibicher Fasnet!

Die Fasnet 2020 liegt hinter uns. Es war eine Fasnet, wie man es sich wünscht. Tolle und gut besuchte Veranstaltungen mit fröhlich Feiernden!

Im Namen des gesamten Narrenrates möchte ich allen "Danke" sagen! Dank an unseren Jugendausschuss, den Hästrägern, den Oberräten, den Ehrenräten, den zahlreichen helfenden Händen an unseren Veranstaltungen, den Akteuren der tollen Zunftabende, der Gemeindeverwaltung, der örtlichen Geschäftswelt sowie Gastronomie, den Musikvereinen Bleibach und Siegelau, der Feuerwehr Bleibach und allen örtlichen Vereinen die uns unterstützt haben.

Vielen Dank auch an die Leimedeyfel für die gemeinsame Gestaltung des Schmutzge Dunschdigs und an die Felsteufel für die tatkräftige Unterstützung beim Aufbau der Halle.

Den genialen Mottogruppen am Fasnet-Mendig ebenfalls ein dickes Dankeschön sowie der Bleibacher Bevölkerung für den Besuch unserer Veranstaltungen!

Last but not least ein herzliches Dankeschön an meine Narrenratskolleginnen und -kollegen und vor allem an unsere Partnerinnen und Partner.

Wirklich allen nochmals ein herzliches Vergelts Gott!

Und nicht vergessen: S'goht degege!

Euer Oberzunftmeister Jürgen

Narrenzunft Johlia vom Vögelestei e.V.

Vielen Dank!

Die Narrenzunft Johlia vom Vögelestei 1925 e.V. bedankt sich herzlich bei allen Helfern, die zum Gelingen der diesjährigen Fasnet beigetragen haben.

Vor allem bei der Werkkapelle Gütermann, die uns immer in ausgezeichneter Weise musikalisch unterstützt hat, sowie bei der Freiwilligen Feuerwehr für die Absperrungen bei allen Umzügen in Gutach.

Ein kräftiges Dankeschön an die Tanzgruppe "Chuppa Chups", der Johli Tanz Gruppe, den zahlreichen Hästrägern bei den Umzügen und allen Akteuren, die unsere Veranstaltungen bereichert haben.

Ein „Vergelts Gott“ an alle Gönner, Bedienungen, Kassierer, Helfer bei Auf- und Abbau sowie Umbau.

Vielen Dank an die Gemeindeverwaltung für das Bereitstellen der Turnhalle und der Straßenabsperrungen.

Ein besonderer Dank an die Sponsoren des Jugend Fasnet Clubs; Billharz Energiesysteme, Busunternehmen Rother, Getränke Sexauer und Deco Line; der Narresome hat sich sehr darüber gefreut.

Dankeschön an Holzbau Baumer für das Stellen des Narrenbaums und an alle Gewerbetreibenden, die mit ihrer Werbung in der Narrenzunftzeitung uns eine große finanzielle Unterstützung waren.

Wir danken der Gutacher Bevölkerung für den regen Besuch unserer Veranstaltungen und das aktive närrische Mitmachen.

Wir freuen uns auf die kommende Fasnet. Sin nit druarig, s'goht degege....

der Narrenrat mit Oberjohlis



SC Gutach-Bleibach e.V.



SC Jugendabteilung

Jahreshauptversammlung

Liebe Jugendspielerinnen und Jugendspieler, liebe Eltern, sehr geehrte Bevölkerung aus Gutach, Bleibach und Siegelau, zu unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung am **Freitag, den 27.03.2020** laden wir Euch alle recht herzlich ein. Beginn ist um **18:00 Uhr** im Schönwasener Hof in Gutach.



Unsere Tagesordnungspunkte:

1. Begrüßung
2. Jahresbericht der Jugendleiter
3. Berichte der Trainer
4. Entlastung des Jugendausschusses
5. Wahlen
Wahl des Jugendleiters
6. Wünsche und Anträge
7. Verschiedenes

Anträge zur Jugendversammlung sollten bis zum 23.03.2020 beim Jugendleiter Michael Otteny eingegangen sein.

Michael Otteny / Hans Jörg Schneider
Jugendleiter
SC Gutach Bleibach

Schwarzwaldverein Kollnau-Gutach

Errichtung einer Wander-Schutzhütte

Auf Luthers Spuren war der Schwarzwaldverein Kollnau-Gutach im Lutherjahr 2017 unterwegs gewesen. Zwei Wanderetappen hatten den Rennsteig berührt, den ältesten Fernwanderweg Deutschlands. Von Hörschel an der Werra zieht sich dieser über die Höhen des Thüringer Walds nach Blankenstein an einem Nebenfluss der Saale, vergleichbar dem Schwarzwälder Westweg von Pforzheim nach Basel. Eines jedoch hebt den Rennsteig aus der Vielzahl anderer Fernwanderwege hervor, da waren sich alle Wanderer einig: Zahllose Schutzhütten reihen sich aneinander wie Perlen einer Kette. Nach spätestens 2 km Wanderstrecke erreicht man die nächste. Sie bieten dem Wanderer Schutz vor Wetterunbilden, sei es einem plötzlich aufziehenden Regenguss oder der stechenden Sonne. Das stünde auch unseren zwei zertifizierten Qualitätswanderwegen gut an, war die einhellige Meinung, dem Zweitältersteig genau so wie der Vögelesteintour. Und den Nutzen hätte auch der Kandelhöhenweg: Auf Kohlenbacher und Siegelauer Gemarkung ist er mit dem Zweitältersteig identisch. Der Schwarzwaldverein Kollnau-Gutach stellte einen Antrag auf Förderung durch die Kommunen. Die Gemeinde Gutach gewährte einen großzügigen Zuschuss. Ein Anfang ist gemacht. Ende August letzten Jahres begannen die Vorbereitungen für die Wanderer-Schutzhütte auf dem Siegelauer Eckleberg. Bernhard Bilger, der rührige und fachlich versierte Wegewart des Ortsvereins, beräumte mit seinen Mitarbeitern den zur Verfügung gestellten Platz und fertigte das Fundament. Gleichzeitig begann Zimmermeister Hansjörg Nopper aus Siegelau die vorbereitenden Arbeiten an der Holzkonstruktion.

Vergangenen Samstag war es nun soweit: Bei schönstem Wetter konnte das Fachwerk aufgerichtet werden. Sobald das Wetter wieder mitspielt, wird das Dach gedeckt, werden die Wände verschalt, wird die Inneneinrichtung eingebaut, der Außenbereich gestaltet werden. Im Mai wird dann die offizielle Einweihung stattfinden, wozu die Bevölkerung eingeladen werden wird, insbesondere natürlich alle Wanderfreunde, aus Siegelau und darüber hinaus.



Über den Franziskusweg zur Franziskuskapelle.

Start am Sonntag, 15. März 2020 um 14:00 Uhr, Gutach Kirche
Von Gutach aus wandern wir hinüber nach Bleibach an den Fuß des Hörnlebergs. Am Beginn des Franziskuswegs erwartet uns Franz Birmelin. Er wird uns auf dem von ihm geschaffenen Weg hinüber zur Franziskuskapelle führen. Unterwegs und in der Kapelle erwarten uns vielfältige Informationen über Leben und Werk dieses volkstümlichen Heiligen, dessen naturverbundenes Leben gerade für Wanderer Vorbild sein kann.

Wer an der Wanderung selbst nicht teilnehmen kann, kann um 15 Uhr an der Franziskuskapelle zur Wandergruppe dazustoßen. Als Abschluss erwartet uns eine Kaffeestunde im "Silberkönig".

Unsere Ansprechpartnerin ist Edith Rottleb,
Telefon: 07681/7483, E-Mail: Edith.Rottleb@t-online.de.

Gehzeit: 2,5 Stunden

Eine Einkehr im Restaurant Silberkönig ist vorgesehen.

Mondscheinwanderung in der Abenddämmerung

Start am Mittwoch, 11. März 2020 um 19:00 Uhr, Kollnau Albert-Burger-Platz. Zur ersten stimmungsvollen Mondscheinwanderung 2020 laden wir Sie herzlich ein! Unsere Ansprechpartnerin ist Edith Rottleb, Telefon: 07681/7483, E-Mail: Edith.Rottleb@t-online.de.

Gehzeit: 2 Stunden - Wander-KM: 7,5

Eine Einkehr in einem Gasthaus ist vorgesehen.

Gutacher Seniorentreff

Seniorenachmittag

Am Donnerstag, den 12.03.2020 findet ab 15:30 Uhr im Schönwasen der nächste Seniorenachmittag statt.

Es gibt wieder das beliebte Kalt/Warm-Buffet für 10,00 Euro pro Person.

Trachten- u. Brauchtumsverein ZweiTälerLand e.V.



Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung für das Geschäftsjahr 2019 findet **am Freitag, 13.03.2020, um 20:00 Uhr**, im Gasthaus „Löwen“ in Bleibach statt. Hierzu sind alle aktiven und passiven Mitglieder, Gemeinderäte, Vertreter der örtlichen Vereine, Freunde und Gönner des Trachtenvereins recht herzlich eingeladen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung durch den 1. Vorsitzenden
 2. Totenehrung
 3. Jahresbericht der Schriftführerin
 4. Jahresbericht der Kassiererin
 5. Bericht der Kassenprüfer
 6. Entlastung der gesamten Vorstandschaft
 7. Wahl der Kassenprüfer
 8. Bericht der Böllerschützen Bleibach
 9. Terminvorschau 2020
 10. Verschiedenes, Wünsche und Anträge
- Anträge zur Tagesordnung sind vor der Jahreshauptversammlung schriftlich beim 1. Vorsitzenden Willi Wehrle, Blumenstr. 7, 79261 Gutach-Bleibach einzureichen. Die Singgruppe wird die Versammlung mit einigen Heimat- und Brauchtumsliedern umrahmen.

Die Vorstandschaft

Turnverein Mittleres Elztal e.V.



Einladung zur Jahreshauptversammlung

Am Dienstag, 17. März 2020 findet um 20:00 Uhr im Gasthaus Löwen in Bleibach unsere diesjährige Jahreshauptver-

sammlung statt. Dazu laden wir alle aktiven und passiven Mitglieder, die Eltern unserer Turnkinder sowie alle Freunde und Gönner sehr herzlich ein.

Unsere Tagesordnungspunkte:

1. Begrüßung
2. Jahresbericht der Schriftführerin
3. Jahresbericht der Kassiererin
4. Bericht der Kassenprüferinnen/
Entlastung der Kassiererin
5. Entlastung der Vorstandschaft
6. Verschiedenes, Wünsche, Anträge

Änderungswünsche zur Tagesordnung sollten schriftlich bis spätestens 10. März 2020 bei der ersten Vorsitzenden, Patricia Khuu, Bahnhofstraße 11/2, 79261 Gutach eingegangen sein.

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung.

Ihr Turnverein Mittleres Elztal e.V.

www.tv-mittleres-elztal.de

bringen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, sie können einfach mit ihren „Patienten“ vorbeikommen. Ab 13:00 Uhr werden keine größeren Reparaturaufträge mehr angenommen.

Für nicht mehr benötigtes und noch intaktes Werkzeug haben wir Verwendung und kann gerne bei uns abgegeben werden!

Das Repair Café sucht auch laufend interessierte Schrauber, handwerklich Interessierte und Techniker die Lust haben, sich ins bestehende Team von rund 20 ehrenamtlichen Helfer einzubringen. Eine nette Atmosphäre, spannende Herausforderungen und erfahrene Kollegen warten auf Sie. Infos bei: Klaus Laxander, AWO, 07681/22666

SONSTIGES

AUS DEN NACHBARGEMEINDEN

Einladung zum Tag der offenen Tür des Schulzentrums Oberes Elztal

Das Schulzentrum Oberes Elztal lädt zu einem Tag der offenen Tür für Eltern und Schüler*innen der jetzigen vierten Klassen **am Freitag, 6. März 2020 von 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr** ein. Start ist um 14:30 Uhr in der Turnhalle. An diesem Tag können Sie sich zusammen mit Ihren Kindern in den Schularten Werkreal- und Realschule umschaue. Neben Unterrichtssequenzen können sie sich auch in den unterschiedlichen Fachbereichen und Räumlichkeiten einen Eindruck verschaffen, um so einen Einblick in die Arbeit und die Angebote der jeweiligen Schulart zu bekommen. Für unsere zukünftigen Fünftklässler*innen gibt es reichhaltige Mitmach- und Kennenlern-Workshops.

Um 15:30 Uhr findet eine Schulleitungsinformation zu den unterschiedlichen Schularten statt. Die Eltern haben die Möglichkeit mit der Schulleitung und Lehrern ins Gespräch zu kommen. Für kleine Erfrischungen wird gesorgt. Ein ausführliches Programm finden Sie ca. eine Woche vor dem Tag der offenen Tür auf unserer Homepage.

Sie können Ihr Kind wie folgt bei uns anmelden:

Mittwoch, 11. März 2020

08:00 – 12:00 Uhr

15:30 – 17:30 Uhr

Donnerstag, 12. März 2020

08:00 – 12:00 Uhr

15:30 – 17:30 Uhr

Im Sekretariat bei Frau Wiese/Frau Wernet (Zimmer E119). Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten, Tel. 07682/9082-10/-11.

Bitte bringen Sie zur Anmeldung einen Geburtsnachweis (z.B. Geburtsurkunde oder Kinderausweis) der Schülerin/ des Schülers sowie Blatt 3 und 4 der Grundschulempfehlung (Anmeldung bei der weiterführenden Schule) mit.

Die Anmeldeformulare stehen auch auf unserer Homepage zum Download bereit

<http://www.schulzentrum-oberes-elztal.de>.

Meinrad Seebacher, Rektor

Unser nächstes Repair Café in Waldkirch

findet **am Samstag, 07.03.2020** in der Zeit **von 10:00 – 14:00 Uhr** im

AWO-Stüble, Schlettstadtallee 9, statt. Ehrenamtliche Fachleute reparieren, soweit es möglich ist, Kleinelektrogeräte, Haushaltsgegenstände und vieles andere mehr. Auch die Nähwerkstatt ist in dieser Zeit geöffnet. Kaffeeautomaten und Handys werden nicht repariert! Bei elektrischen Geräten bitte Bedienungsanleitung und Fernbedienung mit-

Mit den Kindern durch das Obst- und Gartenjahr

Unter diesem Motto steht die Arbeit der Kinder- und Jugendarbeit des Vereins KOGL in Kenzingen für das Jahr 2020. Passend zur Jahreszeit werden sich die Kinder mit wichtigen Themen des Gartens und des Obstanbaues im Haus- oder Schrebergarten beschäftigen. U.a. wird es darum gehen einen Gemüsegarten anzulegen, um den Schnitt von Spindelbäumen und Sträuchern, um die Ansiedlung und Schutz der freiwilligen Helfer im Garten wie Wildbienen und Vögel und weitere Themen.

Die 8 Treffen finden jeweils **samstags von 13:00 bis 17:00 Uhr** statt, das erste Treffen ist **am 7. März**. Teilnehmen können Kinder ab 8 Jahren. Die genauen Daten und weitere Infos erhalten Sie unter Tel.: 07641/451-9136 oder im Internet unter www.kogl-emmendingen.de

Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Die Platzzahl ist begrenzt.

Kreisverband Obstbau, Garten und Landschaft Emmendingen e.V. (KOGL Emmendingen)

März-Schnittkurs für Obstbäume

Die regelmäßigen Info-Veranstaltungen im Kreis-Lehrgarten werden in der Winterzeit an jedem ersten Samstag im Monat, vormittags, ab April nach der Zeitumstellung dann wieder am ersten Freitag, abends, durchgeführt. **Am 7. März**, also noch einmal am Samstagvormittag, bietet der KOGL (Kreisverband Obstbau, Garten und Landschaft e.V.) einen Schnittkurs für Obstbäume an. Je nach Bedarf wird der Schnitt von Hochstämmen, Halbstämmen oder Spindelbäumen gezeigt. Anmeldung ist nicht erforderlich, je nach Teilnehmerzahl werden mehrere kleine Gruppen gebildet, mit denen erfahrene Fachwarte an den Bäumen die richtigen Schnittmaßnahmen erklären und mit den Teilnehmern üben.

Interessierte kommen **am Samstag, den 7. März ab 10:00 Uhr** in den Lehrgarten des Kreisverbandes Obstbau, Garten und Landschaft in Kenzingen an der Alten Straße. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende hilft den Lehrgarten zu erhalten.

Weitere Informationen auch unter www.kogl-emmendingen.de im Internet.

Kreisverband Obstbau, Garten und Landschaft Emmendingen e.V. (KOGL Emmendingen)

Der EnBW-Macher-Bus rollt auch 2020 wieder durch Baden-Württemberg und hilft vor Ort

Bewerbungsfrist für ehrenamtliche und gemeinnützige Projekte läuft bis 2. April 2020

Neue Unterstände für die Hundelaufe im Tierheim, ein Bike-Parcours inkl. Open-Air-Lounge und ein behindertengerechter Rückzugsort für eine Realschule. Die Macher von EnBW haben auch im letzten Jahr kräftig angepackt und gemeinnützige Projekte in Baden-Württemberg um-



gesetzt. Über 20 Projekte hat das EnBW-Macher-Bus-Team insgesamt schon realisiert und auch 2020 juckt es den freiwilligen Helfern schon wieder in den Fingern spannende Herzensprojekte anzugehen.

Wo der Bus in diesem Jahr Station macht, entscheidet ein Wettbewerb. **Bis 2. April 2020 können sich Vereine und gemeinnützige Einrichtungen, die in Baden-Württemberg ansässig sind, bewerben.** Das Projekt sollte sich in einer der drei Kategorien – „Kinder und Jugendliche“, „Senioren und Soziales“ oder „Tiere und Umwelt“ – einordnen lassen. Eine interne Jury aus EnBW-Mitarbeitern wählt nach Ablauf der Bewerbungsfrist aus allen Bewerbungen je drei Projekte pro Kategorie aus. Vom 15. bis 28. Mai 2020 kann dann online für die Favoriten abgestimmt werden. Gewinner des Wettbewerbs sind die drei Projekte, die in ihrer Kategorie jeweils die meisten Stimmen erhalten haben. Zusätzlich zu den Gewinnern wird die EnBW-Jury dieses Jahr erstmals selbst ein viertes Gewinnerprojekt auswählen. Im Sommer rücken die EnBW-Macher dann mit Kraft und Köpfchen je einen Tag lang an. Mit im Gepäck sind bis zu 5.000 €, mit denen Kosten für Material und Fachpersonal gedeckt werden können.

Alle Informationen zur Bewerbung und das Bewerbungsformular finden Sie unter www.enbw.com/macherbus

Projektförderung über das "Regionalbudget" in der Region Südschwarzwald (ehemals LEADER)

Über das Regionalbudget können in den LEADER-Gebieten Baden-Württembergs investive Kleinprojekte gefördert werden - 80% Förderung bei max. 20.000 Euro förderfähigen Gesamtkosten. Gefördert werden kann jede juristische Personen des öffentlichen und privaten Rechts sowie natürliche Personen und Personengesellschaften. Projektanträge können bei der LEADER-Geschäftsstelle Südschwarzwald eingereicht werden.

Weitere Informationen finden Sie hier: https://www.leadersuedschwarzwald.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Flyer_Regionalbudget.pdf



Wassonstnochinteressiert

Aus- und Weiterbildung

13./14. März 2020: Seminar "Wege in die Selbstständigkeit - Existenzgründung für Frauen"

Sie planen eine Existenzgründung und wissen nicht, wie oder wo Sie anfangen sollen? Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die überlegen, sich beruflich selbstständig zu machen. Das Seminar geht nicht nur auf das Basiswissen für eine Existenzgründung (Geschäftsidee, Marketing, Finanzierung, Businessplan, Formalia der Gründung) ein, sondern auch auf die besondere Situation von Gründerinnen. In Kooperation mit der VHS Freiburg.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://frauundberuf.freiburg.de/pb/1478453.html>

18. März 2020: "Wiedereinstieg kompakt" zum Thema: "Mut zum eigenen Weg - Selbststeuerung statt Überforderung"

Stress ist nicht einfach eine Folge von Zeitdruck und zu vielen Terminen. Stress hat vor allem mit inneren Einstellungen und Erwartungshaltungen zu tun. Wer die Anforderungen an sich selbst zu hoch steckt, steht unter Dauerstress.

In diesem Workshop geht es nicht um ein weiteres maximales Optimieren all Ihrer Lebensbereiche. Genau so ein "Höher-Schneller-Weiter"-Ansatz treibt viele Menschen in den Zustand großer Erschöpfung. Ziel des Workshops ist es, wieder mehr Selbststeuerung über das eigene Leben zu erhalten, achtsamer mit Warnsignalen des eigenen Körpers umzugehen und einen geschmeidigen Umgang mit zeitbedingten "Zwickmühlen" zu erlernen.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://frauundberuf.freiburg.de/pb/1492087.html>

Aus dem Verlag

Jetzt bestellen: Steuererklärung 2019 für Senioren

Bund der Steuerzahler Baden-Württemberg bietet kostenlosen Ratgeber an

Große Unsicherheit herrscht bei immer mehr Rentnern. Viele rutschen neu in die Steuerpflicht, während tausende andere Rentner schon seit Jahren eine Steuererklärung einreichen. Der Bund der Steuerzahler Baden-Württemberg bietet aber Hilfe in Form eines kostenlosen Ratgebers mit vielen Tipps an.

Wer muss überhaupt eine Steuererklärung einreichen – und geht das noch auf Papier oder nur noch elektronisch? Viele Senioren fragen sich das, zumal die Finanzämter die Formulare für die Steuererklärung nicht mehr automatisch verschicken. Antworten auf diese und viele andere Fragen rund um die Steuererklärung gibt die Broschüre „Steuererklärung 2019 für Senioren“, die der Bund der Steuerzahler Baden-Württemberg kostenlos anbietet.

Zudem bietet der Bund der Steuerzahler Baden-Württemberg den kostenlosen Versand der wichtigsten Steuerformulare an. Denn die Finanzverwaltung gibt für Arbeitnehmer sowie Rentner und Pensionäre unterschiedliche Formulare heraus.

In seinem aktualisierten und komplett überarbeiteten Ratgeber erklärt der Bund der Steuerzahler, welche Formulare Senioren ausfüllen, welche Belege sie dem Finanzamt vorlegen und bis wann sie ihre Unterlagen einreichen müssen. Die Broschüre beschreibt, wie die Anlage R auszufüllen ist, welche Abzugsmöglichkeiten es gibt, wie Rentnerhöhungen steuerlich behandelt werden und was zu tun ist, wenn der spätere Steuerbescheid fehlerhaft sein sollte.

Bestellt werden können die kostenlose Broschüre sowie die Formulare für Senioren beim Bund der Steuerzahler Baden-Württemberg telefonisch unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 0 76 77 78.

Quelle: Bund der Steuerzahler Baden-Württemberg e.V.



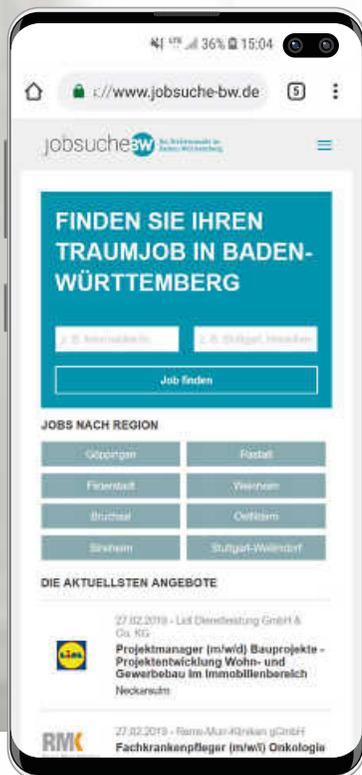
Rettungsgasse

Leben retten – Rettungsgasse freihalten!



Über 4.300 Jobs in Baden- Württemberg

Stand: 15.04.2019



inkl. Stellenanzeigen
aus den Lokalzeitungen

mobiloptimiert

jobsuche **BW**

Das neue Stellenportal für Baden-Württemberg

Im letzten Jahr hat Nussbaum Medien in seinen über 360 Amtsblättern und Lokalzeitungen ca. 40.000 Stellenangebote veröffentlicht. Umgerechnet entspricht dies ca. 800 Stellenangeboten pro Woche.

Auf www.jobsuchebw.de finden Sie ab sofort viele exklusive Stellenangebote aus unseren Amtsblättern und Lokalzeitungen, die ansonsten auf keinem weiteren Online-Stellenportal veröffentlicht sind. Darüber hinaus werden auf jobsucheBW auch Stellenanzeigen aus Partnerportalen mit ausgespielt.



Sie möchten einem lieben Menschen zum Geburtstag gratulieren?

Buchen Sie Ihre private Anzeige ganz einfach und bequem online und sichern sich 50 % Onlinerabatt.

Auf www.nussbaum-kleinanzeigen.de finden Sie passende Anzeigenmuster zu unterschiedlichsten Anlässen.

Jetzt einfach
buchen unter:
www.nussbaum-kleinanzeigen.de



Überregionale Coupons
Nutzen Sie Ihre Vorteile als Leser!

Der Coupon ist **vor dem Zahlungs- bzw. Kassiervorgang** vorzulegen, um den Vorteil in Anspruch nehmen zu können. Bei individuellen Preisvereinbarungen entfällt der Vorteil. Gegen den Verlag besteht von Seiten des Couponbe-

sitzers kein Rechtsanspruch auf Gewährung der Vorteile beim Leistungspartner. Sie können alle Partner auf www.lokalmatador.de/vorteilsclub einsehen.

NUSSBAUM+ Club



Hits für Kids Spielwarenmarkt GmbH
Das besondere Einkaufserlebnis für die ganze Familie

10 % Rabatt
auf den Einkaufswert im Ladengeschäft (außer Bücher)

Der Vorteil ist nicht mit anderen Rabatten oder Nachlässen kombinierbar. Pro Person/Tag kann der Vorteil nur einmal in Anspruch genommen werden. Keine Barauszahlung möglich. Gültig bis 30.06. 2020

Online-Code: NUSSBAUM

Hits für Kids Spielwarenmarkt GmbH
Industriestraße 34
72585 Riederich
Tel. 07123 360320
www.spielzeughit.de

NUSSBAUM+ Club



Vertrauensvolle Kinderbetreuung
Wir vermitteln Kinderbetreuung für Familien, die einen Babysitter, eine Nanny oder eine Tagesmutter brauchen.

25 % Rabatt auf Premiummitgliedschaften

Der Jahreszugang (Komfortplus) ist vom Rabatt ausgeschlossen. Der Vorteil ist nicht mit anderen Rabatten oder Nachlässen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Gültig bis 31.12.2020

Online-Code: Babysitter25

hallobabysitter.de
Geschäftszeiten:
Mo. - Fr. von 9:00 bis 18:00 Uhr
www.hallobabysitter.de

NUSSBAUM+ Club



Black Forest Coffee / Espresso
Erleben Sie unseren Black Forest Coffee 100% Hochland Arabica vom Cup Tasters Meister Sébastien Maurer langsam geröstet, Kaffee aus Kleinbauernkooperativen mit kontrolliert ökolog. Anbau. Ganze Bohnen oder Kapseln.

15 % Rabatt auf das gesamte Sortiment

Nur online einlösbar unter www.blackforestcoffee.de
Gültig bis 31.12.2020

Online-Code: NUSSBAUM

binkies GmbH BLACK FOREST COFFEE®
Amalie-Hofer-Str. 2
77656 Offenburg
blackforestcoffee.de

NUSSBAUM+ Club



Eisstadion Polarion
Das Kunsteisstadion im Schwarzwald begrüßt Euch herzlich!

0,50 € Rabatt auf den Eintrittspreis

Nur der Coupon-/Card-Besitzer erhält den Vorteil. Die Kombination mit anderen Rabatten oder Nachlässen ist nicht möglich. Gültig vom 27.09.19 – 31.03.2020

Eisstadion Polarion
Talwiesen 8
75378 Bad Liebenzell
www.polarion.de
Tel. 07052/5487

NUSSBAUM+ Club



360° Gasometer Pforzheim
Es erwartet Sie eine einzigartige Ausstellungslocation mit dem weltgrößten 360° Panorama „GREAT BARRIER REEF“ des Künstlers Yadegar Asisi.

2 € Rabatt auf den Vollzahler-Eintrittspreis (jeweils 9 € statt 11 €)

Vorteil gilt jeweils für den Couponbesitzer und eine weitere Begleitperson. Nicht mit anderen Rabatten oder Nachlässen kombinierbar. Einlösbar zu unseren täglichen Öffnungszeiten von 10:00 bis 18:00 Uhr. Gültig bis 30.11.2020.

Gasometer Pforzheim
Hohwiesenberg 6
75175 Pforzheim
Tel. 07231/ 7760-997
gasometer-pforzheim.de

NUSSBAUM+ Club



Museum Frieder Burda Baden-Baden
Die wechselnden Ausstellungen moderner und zeitgenössischer Künstler begeistern in dem preisgekrönten Museumsbau stets aufs Neue.

3 € Nachlass auf Einzelticket (11 € anstatt 14 €)

Vorteil ist nicht mit anderen Rabatten oder Nachlässen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Zwischen den einzelnen Ausstellungen ist das Museum wegen Umbau geschlossen. Infos hierzu auf unserer Homepage.

Museum Frieder Burda
Lichtentaler Allee 8 b
76530 Baden-Baden
www.museum-frieder-burda.de

NUSSBAUM+ Club



Galaxy Schwarzwald
Mehr als 25 Attraktionen warten darauf, von Groß und Klein erobert zu werden. Fun und Action sind auf 1,2 Rutschenkilometer garantiert.

2 € auf alle Tarife des Galaxy Schwarzwald

Bei Vorlage dieses Coupons erhalten der Couponbesitzer und seine Familie (für max. 4 Personen) den angegebenen Vorteil. Die Kombination mit anderen Rabatten ist nicht möglich. Einlösbar außerhalb der Ferienöffnungszeiten und Feiertage (siehe auf www.badeparadies-schwarzwald.de).

Badeparadies Schwarzwald
Am Badeparadies 1
79822 Titisee-Neustadt
Tel. 00 8000 / 4444 - 333

NUSSBAUM+ Club



einfach. schnell. gesund.
Wir möchten unsere Kunden mit unseren Gemüsehobeln und Küchenhelfern inspirieren mehr Wert auf eine gesunde Ernährung zu legen.

10 % Rabatt ab einem Einkaufswert von 20 Euro

Der Vorteil ist nicht mit anderen Rabatten oder Nachlässen kombinierbar. Pro Person/Tag kann der Vorteil nur einmal in Anspruch genommen werden. Keine Barauszahlung möglich. Gültig bis 31.08.2020

Online-Code: NUSSBOE10

Börner Distribution International GmbH
Tel. 06575 9512 0
www.boerner.de

NUSSBAUM+ Club



StuttCard
Erleben Sie mit der StuttCard die Region Stuttgart: Freier Eintritt in alle Museen, die Mineralbäder Stuttgart und in viele Freizeiteinrichtungen sowie weitere attraktive Leistungen bei insgesamt rund 50 Partnern, optional auch mit freier Fahrt im ÖPNV (VVS-Netz Region Stuttgart). Erhältlich in den Varianten 24, 48 oder 72 Stunden.

10 % Rabatt auf die StuttCard

Der Rabatt ist gegen Vorlage des Coupons für bis zu 5 StuttCards in der Tourist Information i-Punkt, Königstr. 1a, 70173 Stuttgart oder in der Tourist Information Flughafen Stuttgart, Terminal 3, Ebene 2 einlösbar (Öffnungszeiten unter www.stuttgart-tourist.de).

Aktionszeitraum:
Gültig bis Ende 2020

Stuttgart-Marketing GmbH
Tel. 0711 / 2228-0
touren@stuttgart-tourist.de
www.stuttcard.com



Jetzt einfach buchen unter:
www.nussbaum-kleinanzeigen.de

Sie sind frisch verheiratet? Teilen Sie allen Ihr Glück mit.

Buchen Sie Ihre private Anzeige ganz einfach und bequem online und sichern sich 50 % Onlinerabatt.

Auf www.nussbaum-kleinanzeigen.de finden Sie passende Anzeigenmuster zu unterschiedlichsten Anlässen.



www.nussbaum-medien.de

+++ EXKLUSIV FÜR NUSSBAUM CLUB-MITGLIEDER +++



Gutscheinbuch.de
SCHLEMMERBLOCK

Jetzt bestellen und 50% sparen!

Gutscheinbuch.de Schlemmerblock – der original 2:1-Gastronomie- und Freizeitführer für Ihre Region!

Alle Gastronomiegutscheine sind echte 2:1-Angebote! Bestellen Sie beispielsweise im Restaurant zwei Hauptgerichte, ist eines davon gratis.

Und so einfach geht's:

1. Online www.gutscheinbuch.de/ **Schlemmerblock** öffnen
2. Unter „Code einlösen“ **„NussbaumClub“** eingeben
3. Gewünschten Schlemmerblock auswählen
4. Nur **50 % zahlen**



* Unsere Printleser sind automatisch Mitglied im Nussbaum Club

Anbieter: Gutscheinbuch.de Schlemmerblock Marketing GmbH
Niedesheimer Str. 18, 67547 Worms
www.gutscheinbuch.de



Silbenrätsel

Nr. 10 | 2020



Aus den Silben sind 19 Wörter zu bilden, deren erste und dritte Buchstaben, beide von oben nach unten gelesen, ein Zitat von Gotthold Ephraim Lessing aus der „Hamburgischen Dramaturgie“ (1767 – 1769) ergeben.

AB - AK - BOARD - CHEN - DA - DE - DRE - EH - EHE - EI - EI - FRAU - FRECH - FUET - HA - HAND - HEIT - HEN - IN - IN - JA - LA - LE - LO - LUNG - MA - MER - NA - NIK - NO - NYM - ON - PI - RE - RI - RO - SAN - SEIL - SEN - SIDE - STU - SY - TA - TAN - TERN - TI - TIV - ZEN

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 1 | balancieren |
| 2 | Geräte justieren |
| 3 | Einatmung von Heilmitteln |
| 4 | Giftnatter |
| 5 | Gemahlin, Gattin |
| 6 | kleines Regal |
| 7 | Tieren zu Essen geben |
| 8 | Kletterpapagei |
| 9 | Gefäß im Haushalt |
| 10 | untätig |
| 11 | leichter Sommerschuh |
| 12 | Vorname der Schauspielerin Berger |
| 13 | großes Ansehen |
| 14 | dumm, einförmig |
| 15 | wenden |
| 16 | Beitrag, Artikel |
| 17 | Kunstepoche im Mittelalter |
| 18 | Dreistigkeit |
| 19 | gleichbedeutend |

Lösung „Silbenrätsel“: 1. seitlanzen, 2. eichen, 3. inhalation, 4. naja, 5. ehretan, 6. sideboard, 7. fueterm, 8. lort, 9. emey, 10. inaktiv, 11. sandale, 12. senta, 13. ehre, 14. stupide, 15. drehen, 16. abhandlung, 17. romanik, 18. frechheit, 19. synonym – „seines fleisses darf sich jedermann nehmen“ – DIKE PRESS



5 x 2 Tickets gewinnen!

Große Verlosungsaktion für Nussbaum Club-Mitglieder

Bereits zum 11. Mal findet die Rockshow des Jahres am **19.03.2020 in der MHP Arena Ludwigsburg** statt. Mit dabei sind neben dem „Schock-Rocker“ und Kultfigur **Alice Cooper** weitere grandiose Künstler und Bands wie beispielsweise **Baby Jean Kennedy (Mother’s Finest) Thunder** u.v.m.

Jetzt teilnehmen per Mail an club@nussbaum-medien.de oder in gut leserlicher Handschrift per Post. Die Gewinner/-innen und andere Gewinnspiele finden Sie auf www.lokalmatador.de, zudem werden Sie über Ihren Gewinn schriftlich benachrichtigt.

Ausgeschlossen von der Teilnahme sind Personen unter 18 Jahre sowie Mitarbeiter des Verlages und deren Angehörige. Die Teilnahme ist pro Person nur einmal möglich.

Weitere Teilnahmebedingungen und sonstige Hinweise zu Verlosungen finden Sie unter: www.lokalmatador.de/vorteilsclub/teilnahmebedingungen

Lösungswort:

Rock-Meets-Classic-2020

Teilnahmeschluss:

Sonntag, 08.03.2020



Nussbaum Medien Weil der Stadt GmbH & Co. KG
Merklinger Straße 20 · 71263 Weil der Stadt
www.nussbaum-medien.de

Traumjob in Ihrer Region?

jobsuche**BW**



02.03.2020 - Reims-Murr-Kliniken gGmbH
Hebamme/ Entbindungspfleger
Winnenden



02.03.2020 - über duerenhoff GmbH
SAP MM Berater (m/w/x)
Raum Stuttgart-Vaihingen



02.03.2020 - Blickle Räder+Rollen GmbH u. Co. KG
IT-Systembetreuer (m/w/d)
Rosenfeld



01.03.2020 - Höhner Musikinstrumente GmbH
QS-Prüfer (m/w/d)
Trossingen



01.03.2020 - Pluradent AG & Co. KG
Validierer / Prüfer im Außendienst (m/w/d)
Großraum Mannheim



01.03.2020 - EBB Truck-Center Südbaden GmbH
Kfz-Mechatroniker (m/w/d) für Lkw / Nfz
Riegel am Kaiserstuhl

Diese und 4.000 weitere Anzeigen finden Sie auf www.jobsuchebw.de

ANZEIGE

EXPERTENTIPP



BEIM IMMOBILIENVERKAUF DIE NERVEN BEHALTEN

Unerwartete Ereignisse stellen Immobilienbesitzer vor besondere Herausforderungen. Ganz gleich ob Scheidungskrieg, ein plötzlicher Pflegefall oder eine zerstrittene Erbengemeinschaft: In einer spannungsgeladenen Situation treten Meinungsverschiedenheiten und unterschiedliche Erwartungen noch deutlicher zu Tage und machen eine klare und sachliche Betrachtung des Objektes meist unmöglich. Da gehen etwa die Ansichten in Bezug auf den Verkaufszeitpunkt oder den möglichen Verkaufserlös mangels Erfahrung oft weit auseinander.

Hinzu kommt, dass Familienmitglieder Objekte eher nach emotionalen Kriterien bewerten – z.B. ob sie positive oder negative Erinnerungen damit verknüpfen. Nimmt eine solche heterogene Gruppe den Verkauf selbst in die Hand, können Kaufinteressenten versuchen, zu ihrem Vorteil Einfluss auf die Erben zu nehmen.

In Eigenregie werden Objekte in einer solchen Ausnahmesituation für gewöhnlich weder schnell noch zum bestmöglich erzielbaren Marktpreis verkauft. Denn: Neben subjektiven Empfindungen und gefährlichem Halbwissen der Beteiligten fehlt es vor allem an Verkaufsroutine. Ein professionelles Verkaufsteam kann hingegen helfen, Angebot und Verkauf strukturiert durchzuführen. Von der Begutachtung der Immobilie auf Bauzustand, Lage und Potenzial über das professionelle Exposé und Marketing bis hin zur notariellen Vorbereitung sind dann Experten am Werk.

Professionelles Vorgehen verhindert außerdem, dass der Immobilienverkauf in einer emotional befrachteten Situation wie etwa einem Erbstreit oder Scheidungsprozess zu einem zusätzlichen Konfliktfeld gerät. Indem man einen unabhängigen Fachmann mit dem Verkauf betraut, kann das Geschäft objektiv, rational und klar strukturiert durchgeführt werden.

Bekannt aus der Fernsehwerbung bei RTL und NTV

DIE KÖNIGSKINDER IMMOBILIEN

Wir treten bundesweit als Franchise-Geber auf

Verkaufen Sie Ihre Immobilie an unsere vorgemerkten Kunden u.a. von Daimler, Porsche und Bosch oder einfach direkt an uns.



0800 5800 200

Kostenlose Hotline



EIN STARKES TEAM
AN IHRER SEITE

KÖNIGSKINDER
IMMOBILIEN

www.koenigskinder.de

GESUNDER RÜCKEN

Foto: PeopleImages/E+/Getty Images



Dieses und weitere Themen auch auf www.lokalmatador.de/webcode/seite-56

Achtsamkeit für den Rücken

Am 15. März findet der mittlerweile 19. Tag der Rückengesundheit statt. Die Initiative vom Bundesverband Deutscher Rückenschulen e. V. und der Aktion Gesunder Rücken e. V. steht in diesem Jahr unter dem Motto „Achtsam durch den Tag – Rückenbelastungen gesund meistern!“

Achtsamkeit auf die Rückengesundheit bezogen ist mehr als nur Fitness und Funktionstraining. Der gesamte Lebensstil steht im Fokus. Die Rückengesundheit hängt nicht nur mit Bewegung oder körperlichen Verletzungen, sondern auch mit der Psyche zusammen. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen stabilisieren die psychische Gesundheit, fördern die Körperwahrnehmung und reduzieren Stress. Deshalb haben sie auch für die Rückengesundheit einen wichtigen Stellenwert. Zu viel Belastung ist genauso schädlich wie zu wenig. Die Ablenkungen in unserer schnelllebigen Zeit sind

vielfältig und deshalb haben die meisten Menschen gar kein Gefühl mehr für ihren Körper und ihre Haltung. Wie fühlt es sich an, zu sitzen, zu stehen, zu gehen? Achtsamkeit sorgt dafür, dass man sich Bewegungsmuster und Körperhaltung bewusst macht – denn nur dann kann man daran arbeiten und Verhaltensprävention betreiben. Es gilt, ein individuelles Gleichgewicht zwischen Bewegung und Entspannung zu finden. Im Alltag ist es deshalb wichtig, öfter in sich zu gehen und den Moment wahrzunehmen: wie fühlt sich mein Körper gerade an? Bin ich überhaupt „da“, konzen-

triere ich mich auf das, was ich gerade tue, oder schweifen meine Gedanken umher? Und wie sieht es in meinem Umfeld aus: habe ich die richtige Matratze? Ist mein Schreibtischstuhl ergonomisch?

Hilfe in Anspruch nehmen

Oft sind Verspannungen allerdings nicht nur auf körperliche Belastungen, sondern auch auf psychischen Stress zurückzuführen. Es gilt, Stressfaktoren zu identifizieren und Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Mediziner, Sportwissenschaftler, Heilpraktiker und Physiothera-

peuten, aber auch Fitnesstrainer und Yogalehrer oder Coaches für Entspannung sind die richtigen Ansprechpartner, wenn man sich nicht sicher ist, wie sich mehr Achtsamkeit in Bezug auf die Rückengesundheit im Alltag umsetzen lässt. Sei es durch eine Anpassung der Ergonomie bei der Arbeit und zu Hause oder durch das Erlernen von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken: mit mehr Bewusstsein für den eigenen Körper und das eigene Befinden lässt sich ein wichtiger Beitrag zur Rückengesundheit leisten. (Aktion Gesunder Rücken e. V./red)

Dynamisch sitzen

Der Sitzarbeitsplatz ist neben dem Arbeitstisch immer noch die Basis jeder Büroausstattung bzw. jedes Heimarbeitsplatzes. Durch stundenlanges und monotones Sitzen wird das Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen ab, die Produktivität lässt nach.

Vor allem in Kombination mit Bewegungsmangel kann eine einseitige Haltung zu schmerzhaften Rückenbeschwerden führen, das Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Thrombose oder Bluthochdruck steigt.

In Bewegung bleiben

Regelmäßige Bewegung ist für den Erhalt unserer körperlichen und geistigen Funktionen

elementar und Stühle mit bewegungsfördernden Funktionen gewinnen daher immer mehr an Bedeutung. Orthopäden, Bewegungs- und Arbeitswissenschaftler fordern deswegen mehr körperliche Aktivität im Alltag und bei der Arbeit. Weniger Zeit im Sitzen verbringen, häufiger in den Stand wechseln und Gehpausen machen, lautet die Devise. Aktive und dynamische Sitzkonzepte unterstützen ein

koordiniertes Zusammenspiel von Beinen, Becken, Wirbelsäule, Schultern und Kopf. Jeder Stuhl, der für eine bestimmte Sitzphase genutzt wird, sollte in seiner Form und Funktion so konzipiert sein, dass dessen Nutzung unsere Gesundheit nicht gefährdet.

„Ein ‚ergo-dynamischer‘ Bürostuhl entspricht dem persönlichen Sitzkomfort bzw. Sitzbedarf und lässt natürliche rhythmische

Be- und Entlastungswechsel auch im Sitzen zu“, erklärt Dr. Dieter Breithecker, Vorstandsmitglied im Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und Präsident der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V. Ein solches physiologisches Sitzverhalten trägt entscheidend dazu bei, dass Bewegungsmangel verringert wird. (Aktion Gesunder Rücken e. V.)

Rückenfreundlich wohnen

Während immer mehr Arbeitgeber darauf achten, ihre Büros mit rückengerechten Möbeln auszustatten, sieht es in vielen deutschen Haushalten noch anders aus. Ein Großteil der Betten, Stühle und Sofas ist zwar bequem, aber oft in die Jahre gekommen oder nicht sonderlich ergonomisch. Das kann schnell zu Beschwerden und Verspannungen führen.

„Ergonomische Möbel ermöglichen eine individuelle Anpassung an den Nutzer, um seinen Bedürfnissen gerecht zu werden“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken.

Richtig schlafen und sitzen

Wer morgens nur schwer aus dem Bett kommt und über den Tag unter Verspannungen leidet, sollte Lattenrost und Matratze auf den Prüfstand stellen. Moderne Bettsysteme, die aus einer flexiblen Unterfederung und einer darauf abgestimmten Matratze bestehen, sind rückenfreundlich. Mit einer einstellbaren Unterfederung kann diese jederzeit individuell angepasst werden, eine System-Unterfederung dagegen legt den Fokus auf die Matratze. Sie ermöglicht körpergerechtes Liegen und unterstützt die Wirbelsäule. Beide Systeme fördern nächtliche Bewegungen, die Bandscheiben können regenerieren und verspannte Muskeln werden entlastet. Zusätzlich sorgen sie für eine gute Belüftung und Luftzirkulation. Auch die Maße des Bettes spielen eine Rolle: Mindestens 100 cm breit sollte es sein, in der Länge sind 20 cm länger als die Kör-

pergröße empfehlenswert. Bei Sofas und Sitzmöbeln lautet das Stichwort individuelle Anpassbarkeit. So gibt es beispielsweise Couch-Modelle, bei denen beim Kauf verschiedene Sitzhöhen und -tiefen ausgewählt und miteinander kombiniert werden können. Beim Sesselkauf sollte man probessitzen und sichergehen, dass der Sitz in Tiefe, Breite und Höhe zum eigenen Körperbau passt. Die Rückenlehne von Sofas sollte eine wirbelsäulengerechte Form haben und mindestens bis zur Schulter reichen, um ausreichend zu stützen. Bei Relax-Sesseln muss sie leicht verstellbar sein, um den Rücken und die Sitzfläche gemeinsam in Liegeposition bringen zu können. Wer das Sofa lieber zum Liegen nutzt, sollte auf eine Ausziehfunktion achten.

In Bewegung bleiben

Dynamisches Sitzen entlastet nicht nur die Wirbelsäule und die Bandscheiben, sondern hilft der Muskulatur und wirkt sich sogar positiv auf die Psyche aus. Beim aufrechten Sitzen sollten die Füße bequem den Boden berühren können, Ober- und Unterschenkel circa einen 90°-Grad-Winkel bilden.

(Aktion Gesunder Rücken e. V.)



Stress abbauen – Rückengesundheit fördern

Fehlhaltungen und psychischer Stress führen mittlerweile bei fast 85 % der Deutschen zu Rückenschmerzen. Kleine Auszeiten, z. B. mit einer Tasse Tee, können die Ursache von Ärger, Termindruck und Kummer zwar nicht lösen, helfen aber, ein wenig Abstand zu gewinnen und die Sachlage neu zu ordnen.

Zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung haben sich von jeher Kräuterteemischungen bewährt.

Die Kraft der Pflanzen

Ein aromatisch-milder Tee lindert psychische Symptome von Stress und innerer Unruhe und fördert einen erholsamen Schlaf, der für die Regeneration des Körpers unerlässlich ist. Baldrianwurzel, Melissenblätter, Hopfenzapfen, Anis, Ringelblumenblüten und Passionsblumenkraut sind für einen wohltuenden Entspannungstee bestens geeignet. Schmerzöle mit schmerzlinderndem Blauen Eisenhut können Verspannungen lösen, duftendes Lavendelöl beruhigt und entspannt. Echter Kampfer regt die periphere Durchblutung an und sorgt dafür, dass sich die Wärme gut verteilt.

Massagen und Masken

Massagen oder warme Bäder mit entsprechenden Badezusätzen, z. B. Mandelöl, hautgesundem Meeressalz, Jasmin oder indischer Melisse tun gut. Hinterher neutralisiert eine Anti-Stress-Maske mit naturreiner Heilerde und einem ausgesuchten Wirkstoffkomplex der

Goldkamille, einer speziellen Pflanzenmilch und beruhigendem Calendulaöl die Stressfaktoren der Haut.

Naturheilkundliche Maßnahmen zur Ergänzung

Eine Balance- oder Vitalitätskur mit einer speziell zusammengestellten Bachblütenmischung und ausgleichenden oder vitalisierenden Vitaminen und Mineralstoffen kann dazu beitragen, das innere Gleichgewicht zurückzugewinnen und neue Kraft zu schöpfen.

Sauerstoff tut den Zellen gut

Auch ein Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training ist eine von vielen Möglichkeiten, den Körper an der Stelle zu stärken, wo die Energiegewinnung im Körper stattfindet: an den Mitochondrien, wo laut Forschung eine ganze Reihe von Krankheiten wie Schlafstörungen, Burnout oder depressive Verstimmung ihren Ursprung haben. Dabei wird sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft im Liegen eingeatmet, was bewirkt, dass der Körper gezwungen wird, alte und nicht mehr leistungsfähige Zellen abzustoßen und neue zu bilden. (medicalpress/red)

Mehr Informationen zu diesem Themen erhalten Sie auch auf www.lokalmatador.de/webcode/thema-1929

Foto: Peopleimages/E+/Getty Images



STELLEN

jobsucheBW

Wasserkraft ist Energie für Generationen – weltweit. Faszinierende Technik, maschinenbauliche Herausforderung auf höchstem Niveau. Eigenschaften, die sich heute in unseren Produkten unter dem Gütesiegel „Made in Germany“ in über 50 Ländern der Erde wiederfinden. Dynamik, ständiger Fluss und Entwicklung – das ist Wasserkraft, das sind wir – die Wasserkraft Volk AG. Unser Wachstum geht weiter. Deshalb freuen wir uns auf junge Menschen mit Optimismus, Begeisterung und großer Lust daran, die Zukunft mit uns zu gestalten.



Wasserkraft Volk AG

Just better!

Turbines & Generators worldwide



WKV bildet in diesen Berufen aus:

- Industriekaufmann/-kauffrau
- Industriemechaniker/-in
- Mechatroniker/-in
- Metallbauer/-in
Konstruktionstechnik
- Technischer Produktdesigner/-in
- Zerspanungsmechaniker/-in
- Elektroniker/-in für
Maschinen- und Antriebstechnik

www.wkv-ag.com

UNTERRICHT

Nachhilfe

Klasse 4 bis zum Abi
Mathe, Deutsch, Englisch,
sehr preiswert (gewerblich)

☎ 01579 2470304

GESCHÄFTSANZEIGEN



CLEMENS ELSNER
Steinmetz- und Bildhauermeister

**Grabmale
Fensterbänke
Treppenbeläge**

79261 Gutach-Bleibach
Am Vogelhof 1 · Tel. 07685 442 · Fax 7560



Ihre Immobilienexperten in der Region für
alle Fragen rund um Ihre Immobilie, ob Immobilien-
bewertung, Energieausweis, Kauf, Verkauf auch auf
Rentenbasis und Vermietung.

Profitieren Sie von unserer über 40-jährigen Erfahrung.

Rufen Sie uns an, mit uns kann man reden!

GARANT
IMMOBILIEN

Telefon: 0761 88 85 72-70
freiburg@garant-immo.de
www.garant-immo.de



Besuchen Sie uns online auf www.nussbaum-medien.de