

Weisenbach

Gemeindeanzeiger



Nummer 23
Donnerstag,
6. Juni 2013

Spendenübergabe an den Förderverein Wendelinus-Kapelle sowie den Kirchenbauverein



Beim letzten Plauderstündchen, am 23. Mai 2013, übergab das Plauderstündchen-Team eine Spende von jeweils 300,00 Euro an den Vorsitzenden des Fördervereins-Wendelinuskapelle sowie an den 2. Vorsitzenden des Kirchenbauvereins. - Bericht siehe Seite 4 -



Impressum:
Amtsblatt der Gemeinde Weisenbach
Herausgeber:
Gemeinde Weisenbach
Hauptstraße 3,
76599 Weisenbach
Telefon 07224 9183-0
Telefax 07224 9183-22
E-Mail:
buergemeisteramt@weisenbach.de
www.weisenbach.de
Druck und Verlag:
Nussbaum Medien
Weil der Stadt GmbH & Co. KG
71263 Weil der Stadt,
Merklinger Straße 20,
www.nussbaum-wds.de
Verantwortlich für den
amtlichen Teil und alle sonstigen
Verlautbarungen und Mitteilungen:
Bürgermeister Toni Huber
Hauptstraße 3,
76599 Weisenbach
Verantwortlich für den
Anzeigenteil:
Brigitte Nussbaum,
Merklinger Straße 20,
71263 Weil der Stadt
Einzelversand nur gegen Bezahlung
der 1/4-jährlich zu entrichtenden
Abonnementgebühr
Vertrieb
(Abonnement und Zustellung):
WDS Pressevertrieb GmbH,
Josef-Beyerle-Straße 9a,
71263 Weil der Stadt,
Telefon 07033 6924-0 oder 6924-13
E-Mail:
abonnenten@wdspresservertrieb.de
Internet: www.wdspresservertrieb.de

Amtliche Bekanntmachungen

Bekanntmachung zu der Sitzung des Gemeinderates

am **Donnerstag, 13. Juni 2013**, um **19.00 Uhr** im **Sitzungszimmer des Rathauses Weisenbach**

Die am **Donnerstag, 13. Juni 2013** stattfindende Sitzung des Gemeinderates, zu der die Bevölkerung recht herzlich eingeladen wird, hat folgende

Tagesordnung:

1. Bürgerfragestunde
2. Bekanntgaben
3. Sanierung der Jahnstraße
Vorstellung der Planung

Vorstellung der Baukosten und Finanzierung

4. Sanierung einer Stützmauer in der Fabrikstraße
5. Haushaltszwischenbericht 2013
6. Öffentlicher Personennahverkehr Stadtbahnlinie S41 von Freudenstadt nach Karlsruhe
7. Geplanter Nationalpark Nordschwarzwald
Beschlussfassung über ein interkommunal abgestimmtes Forderungspapier

8. Bekanntgabe einer Eilentscheidung Fortschreibung des Flächennutzungsplanes der Verwaltungsgemeinschaft Gernsbach - Loffenau - Weisenbach/Wohnbauflächen in Weisenbach
Auftragsvergabe für Bestandsaufnahmen zum Artenschutz
9. Information
10. Anfragen aus der Mitte des Gemeinderates

gez. Toni Huber,
Bürgermeister

Amtliche Nachrichten

Kindergarten St. Christophorus Weisenbach

Anfassen, Mitmachen und Ausprobieren erwünscht!

Am Donnerstag, den 16. Mai, machten sich die Vorschüler des Weisenbacher Kindergartens mit ihren Erzieherinnen auf, um mit der Stadtbahn nach Freudenstadt zu fahren.

Ziel war dort die Experimenta - ein Erlebnismuseum zum Mitmachen und Ausprobieren.

Schon die Fahrt mit der Bahn in Richtung Freudenstadt bereitete den Kindern großes Vergnügen, vor allem wegen der Durchquerung der zahlreichen Tunnels.

Vom Stadtbahnhof aus erreicht man nach etwa 10 Gehminuten das Museumsgebäude. Dort angekommen stärkten sich die Kinder erst einmal aus ihren Rucksäcken, bevor es ans Erforschen und Experimentieren ging.

In verschiedenen Räumen des Gebäudes, die sich auf zwei Stockwerke verteilen, konnten die Vorschüler

durch aktives Ausprobieren die unterschiedlichsten physikalischen Phänomene zum Thema Schall, optische Täuschung, Geschwindigkeit, Solarenergie, etc... erfahren.

Es erwartete uns vieles zum Knobeln und zum Staunen. Mit zahlreichen neuen Eindrücken verließen wir

nach ca. 1,5 Stunden die Experimenta wieder, um uns mit der Stadtbahn auf den Heimweg zu machen.

Vielleicht wird dieser Ausflug bei der ein oder anderen Familie den Anstoß geben, die Experimenta auch einmal aufzusuchen, sie ist mit Sicherheit ein Besuch wert.



mein WEISENBACH

ZUKUNFT GEMEINSAM GESTALTEN!

BIST DU DABEI?



Zukunftswerkstatt zur
Gemeindeentwicklung

Freitag, 14.06.2013
ab 16 Uhr
Festhalle Weisenbach

Mein Weisenbach - Zukunftswerkstatt

Wie soll unser Weisenbach von morgen aussehen? Die Gemeinde Weisenbach veranstaltet am Freitag, 14. Juni, um 16 Uhr in der Festhalle eine Zukunftswerkstatt um über verschiedene Erwartungen, Vorstellungen und Ideen zu diskutieren und die Aufgaben für die nächsten Jahre festzulegen.

Dazu sind alle Bürger und Interessierten herzlich eingeladen sich zu beteiligen.

Ablauf der Zukunftswerkstatt

Nach einer Einführung durch die Mitarbeiter der STEG Stadtentwicklung sollen in verschiedenen Arbeitsgruppen Themenschwerpunkte der zukünftigen Gemeindeentwicklung durch die Teilnehmer diskutiert werden.

Die Ergebnisse werden anschließend präsentiert und von den Beteiligten bewertet. Ziel ist es möglichst konkrete Maßnahmen für die nächsten 5 - 10 Jahre gemeinsam zu entwickeln. Die Ergebnisse sollen Eingang finden in ein Handlungsprogramm der Gemeinde für die kommenden Jahre.

Für die Zukunftswerkstatt in der Weisenbacher Festhalle ist eine Zeitdauer von ca. 3 Stunden anvisiert. Es wäre schön, wenn sich möglichst viele Mitbürgerinnen und Mitbürger aller Altersschichten aktiv mit ihren Vorstellungen und Ideen einbringen würden.

Ferienjobs für die Sommerferien bei der Gemeinde Weisenbach

Für die Sommerferien bietet die Gemeinde Weisenbach Schülern Ferienarbeitsjobs an. Es handelt sich dabei überwiegend um leichtere Tätigkeiten im Bereich des Gemeindebauhofes.

Um einen Ferienjob können sich Schüler bewerben, die in den Ferien mindestens 15 Jahre alt sind

und die nicht nach den Ferien in ein Arbeitsverhältnis/Ausbildungsverhältnis eintreten. Aus organisatorischen Gründen können wir im Bauhof leider nur Jungen beschäftigen. Für Mädchen ist die Arbeit nicht geeignet.

Die Tätigkeit wird mit 5 Euro/pro Stunde vergütet.

Haben Sie Interesse an einem Ferienjob bei der Gemeinde Weisenbach und erfüllen Sie die genannten Voraussetzungen?

Dann können Sie sich gerne persönlich oder telefonisch bei uns bis 14. Juni 2013 bewerben. Als Ansprechpartner steht Ihnen Frau Frorath, Tel 9183-10 gerne zur Verfügung.

Im Rahmen des Plauderstündchens wurde gespendet



Vor wenigen Tagen trafen sich wiederum fast 50 Frauen im Katholischen Gemeindehaus „St. Wendelin“ zum regelmäßigen „Plauderstündchen“. Schon seit Mitte der 80er Jahre ist dies alle vier Wochen ein liebgewordenes Treffen, welches von zahlreichen Frauen gerne wahrgenommen wird. Dem Jahresverlauf entsprechend werden Maiandachten oder Adventsfeier gestaltet oder der Nikolaus kommt zu Besuch. Auch wird gebastelt, gestrickt, geplaudert, gesungen und man erzählt sich Geschichten. Kaffee und Kuchen und ein kleiner Imbiss sorgen für das leibliche Wohl.

Durch den Verkauf von Socken bei Basaren oder Weihnachtsmärkten, durch Spenden für Fahrdienste, Kuchen und das leibliche Wohl und sonstige Erlöse kommen immer wieder Geldbeträge zusammen, welche regelmäßig für die Kirche, Kapelle oder sonstige soziale Einrichtungen gespendet werden. Aus gutem Grund hatten sich daher beim letzten Plauderstündchen in der Frauenschar mit Gottfried Lang und Anton Großmann auch zwei Männer eingefunden. Das Plauderstündchen-Team um Luzia Karcher, Maria Krieg, Christa Vetter und Rita Krieg übergab an den Vorsitzenden des Fördervereins Wendelinus-Kapelle, Gottfried Lang und an den 2. Vorsitzenden des Kirchenbauvereins, Anton Großmann jeweils eine Spende in Höhe von 300 Euro. Die beiden Vertreter des För-

dervereins Wendelinus-Kapelle und des Kirchenbauvereins bedankten sich für die großzügige Unterstützung in ihren Anliegen und erläuterten die geplanten Maßnahmen.

Für den Förderverein Wendelinus-Kapelle gab es aber noch einen weiteren, zusätzlichen Spenden-Erlös. Am 15. Mai trafen sich die Frauengemeinschaften der Seelsorgeeinheit Forbach - Weisenbach in der Wendelinus-Kapelle zu einer Maiandacht. Aus der Kollekte anlässlich dieser Maiandacht übergaben vom Leitungsteam der Weisenbacher Frauengemeinschaft Heidi Hörth und Regina Kammermeier einen weiteren Betrag von 201,50 Euro.

Dank an Maria Krieg

Das Beisammensein der Frauen beim Plauderstündchen nutzte Regina Kammermeier stellvertretend für das Leitungsteam der Frauengemeinschaft und im Namen des Plauderstündchens, um Maria Krieg für deren mittlerweile 20-jähriges verantwortliches Wirken für das Plauderstündchen mit einem Präsent zu danken. Maria Krieg war lange Jahre in der Vorstandschaft der Frauengemeinschaft aktiv und erweist sich mit ihrer ruhigen und zugleich auch selbständigen Art in der Organisation des Fahrdienstes, des Kuchenbuffets und der Dekoration als unverzichtbare Stütze des Plauderstündchens. Der Beifall der anwesenden Frauen war ein zusätzlicher Dank.

Melde- und Passamt nicht besetzt

Wir weisen Sie darauf hin, dass das Melde- und Passamt am Montag, 17. Juni, nicht besetzt ist.

Sperrmüllbörse

In der „Sperrmüllbörse“ haben die Leser jede Woche die Möglichkeit, Möbel, Hausrat, sperrige Gegenstände, die nicht mehr gebraucht werden, aber noch zu gebrauchen sind, an dieser Stelle anzubieten, soweit sie verschenkt werden. „Anzeigenwünsche“ können schriftlich beim Bürgermeisteramt abgegeben werden.

Angebot der Woche:

1. Bett, 0,90 x 2 m, Fichte, Telefon 50017
2. Kaninchenstall, 1 m; zwei Fahrräder (Damen- und Jugendfahrrad), Schaltung jeweils defekt, Telefon 656492

Fundbüro

Es wurden zwei Schlüssel an einem schwarzen Band mit der Aufschrift „DESPERADOS“ abgegeben und kann vom Verlierer im Rathaus, Zimmer 1, abgeholt werden.

Jubilare der Woche

- 11. Juni, 86 Jahre**
Anton Hürst, Kilbackerstraße 1
- 11. Juni, 78 Jahre**
Norbert Hürst, Kilbackerstraße 3
- 16. Juni, 81 Jahre**
Joachim Rohde, Jakob-Bleyer-Str. 31

Ehejubilare

- 5. Juni, 50 Jahre verheiratet**
Maria und Alois Großmann,
Am Wingert 29

Wir gratulieren herzlich!



Notdienste der Ärzte und Apotheken

Ständige Notrufnummern - Weiterleitung an diensthabenden Arzt

Der ärztliche Bereitschaftsdienst steht den Patienten in Notfällen von Montag bis Freitag von 19 Uhr bis zum Folgetag 8 Uhr sowie am Wochenende/Feiertagen von 8 Uhr bis 8 Uhr unter der Telefonnummer 01805-19292-109 zur Verfügung. An Wochenenden/Feiertagen wird die Patientenversorgung direkt in den Räumen der Notfallpraxis Baden-Baden, Balger Straße 50, von 8 Uhr bis 22 Uhr, erfolgen.

Die Notfallpraxis ist unter obiger Telefonnummer erreichbar. In lebensbedrohlichen Situationen muss der Rettungsdienst unter der Europarufnummer 112 benachrichtigt werden.

Allgemeinärztlicher Bereitschaftsdienst
Telefon 01805 19292-109

Augenärztlicher Bereitschaftsdienst
Telefon 01805 19292-122

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst
Telefon 01805 19292-125

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst
www.zahn-forum.de
von 8 bis 8 Uhr
(von 10 bis 12 Uhr in der Praxis)

8./9. Juni
Dr. Christof Bisseling
Murgstraße 1, Forbach
Telefon 07228 1760

Tierärztlicher Bereitschaftsdienst
von Samstag 12 Uhr bis Montag 8 Uhr
8./9. Juni - Dres. Zebisch

Körnerstraße 6, Gaggenau
Telefon 07225 9884882

Apotheken

www.lak-bw.de

Der Dienst dauert von 8.30 bis 8.30 Uhr

Samstag, 8. Juni

Igelbach-Apotheke,
Lautenbacher Pfad 2, Loffenau,
Telefon 07083 524250

Sonntag, 9. Juni

Johannes-Apotheke, Hauptstr. 37,
Forbach, Telefon 07228 2271

Sonnen-Apotheke, Murgtalstr. 26,
Bad Rotenfels,
Telefon 07225 72121

Alle Angaben ohne Gewähr!

Senioren-gemeinschaft/Seniorenrat

Veranstaltungs-Programm für Café Vital im Monat Juni

Mittwoch, 12. Juni 2013

Bauern- und Wetterregeln für den Juni
Juni ist's - lind weht die Luft

Mittwoch, 19. Juni 2013

Thema: Sommersonnenwende
Geh aus mein Herz und suche Freud
Brauchtum im Sommer

Mittwoch, 26. Juni 2013

Musikalischer Nachmittag

und Rätselraten

Bei allen Veranstaltungen wird Kaffee oder Tee mit Gebäck (auch Diabetiker geeignet) angeboten.

Programmänderungen sind bei ungünstigen Witterungsverhältnissen möglich. Alle verwendeten Materialien sind im Teilnehmerbeitrag enthalten.

Besucher mit Betreuungsbedarf 18 Euro, Selbstzahler ohne besonderen Betreuungsbedarf erhalten einen Rabatt von 8 Euro.
Die Teilnehmer können auch abgeholt werden.

Anmeldungen und weitere Info:
Kath. Sozialstation Forbach-Weisenbach e. V., Tel 07228 960575

Senioren-Aktiv (Demenzgruppe)

Freie Plätze für das Veranstaltungs-Programm im Monat Juni

Donnerstag, 6. Juni:

Schmetterling, du kleines Ding, such' dir eine Tänzerin
Wir basteln einen Serviettenhalter

Donnerstag, 13. Juni

Seniorenolympiade

Donnerstag, 20. Juni

Trari Trara- der Sommer, der ist da!
Wir feiern dieses Ereignis mit einer

israelischen Spezialität

Donnerstag, 27. Juni

Süße Früchte aus der Heimat
Erdbeeren schmecken besonders gut
Bei allen Veranstaltungen wird Kaffee oder Tee mit Gebäck (auch für Diabetiker geeignet) angeboten.

Programmänderungen sind grundsätzlich, wie z. B. bei ungünstigen

Witterungsverhältnissen möglich. Alle verwendeten Materialien sind im Teilnehmerbeitrag enthalten.
(18 Euro/Nachmittag)

Die Senioren-Aktiv-Gruppe hat noch Plätze frei. Die Teilnehmer können auch abgeholt werden.
Anmeldungen und weitere Info:
Kath. Sozialstation Forbach-Weisenbach e. V., Telefon 07228 960575.

Hilfe bei Demenzerkrankung

Das Pflegeeneuausrichtungsgesetz sieht auch für Demenzerkrankte Leistungsverbesserungen vor.

Unverändert bleibt der Anspruch auf zusätzliche Betreuungsleistungen für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz. Hier wird unterschieden, in welchem Schweregrad die Einschränkung vorliegt. Je nachdem erhalten Betroffene 100 oder 200 Euro monatlich als Sachleistung durch eine zugelassene Pflegeeinrichtung. Da es sich um ein Unterstützungsangebot handeln soll, ist eine Geldauszahlung nicht vorgesehen.

Betroffene ohne Pflegestufe können bei entsprechender Einschränkung der Alltagskompetenz 225 Euro an monatlicher Sachleistung, also Hilfe durch einen Pflegedienst erfolgen. Ebenso erhalten Menschen, die schon Leistungen durch die Pflegekasse in einer Pflegestufe erhalten einen Zuschlag zum Pflegegeld ober der Sachleistung.

Was können wir für Sie tun?

- Demenzerkrankte können in unserer Senioren-Aktiv-Gruppe betreut werden. Die Gruppe trifft sich in den Räumen der Sozialstation und bietet

ein abwechslungsreiches Programm, um die Betroffenen Ihren Möglichkeiten entsprechend zu beschäftigen.

Die Gruppe trifft sich immer donnerstags nachmittags. Teilnehmer werden auf Wunsch abgeholt. Angehörige haben somit die Möglichkeit, ein paar Stunden Freizeit zu nutzen, während erkrankte Familienangehörige durch eine Pflegefachkraft betreut werden.

- Erkrankte, die zu unterschiedlichen Zeiten betreut werden sollen oder Personen, die nicht mehr in die Senioren-Aktiv-Gruppe kommen können durch unsere Betreuungskräfte in ihrer häuslichen Umgebung unterstützt werden.

Die Senioren-Aktiv-Gruppe hat noch Plätze frei. Gerne können Interessierte zu einem Schnuppernachmittag dabei sein.

Weitere Informationen zu unserem Leistungsangebot, entstehenden Kosten und deren Möglichkeit der Kostenerstattung und Anmeldungen erhalten Sie bei der Pflegedienstleiterin Sabine Weiler der kath. Sozialstation Forbach- Weisenbach e.V. unter Telefon: 07228 960575

Begleitetes Wohnen sucht neue Helfer

Knapp zwei Monate nach dem Start des Begleiteten Wohnen zu Hause soll das Team der Helfer/-innen aufgestockt werden. Gerade für Aufgaben, die einen „grünen Daumen“ bedürfen werden noch Ehrenamtliche in Forbach und Weisenbach gesucht. Die Hilfesuchenden haben nun vermehrt den Wunsch, dass die Grünfläche vor dem Haus gemäht wird, der ein oder andere Blumentopf umgesetzt wird oder ein Blumenkasten bepflanzt wird. Es geht nicht darum, Rodungsarbeiten auszuführen oder einen verwilderten Hausgarten wieder ansehnlich zu gestalten. Das Vorhandene zu pflegen und den älteren Menschen bei der Unterhaltung des Gartens zu unterstützen stehen im Vordergrund.

Neben diesen Aufgaben werden auch Begleitdienste nachgefragt. Hierfür sollten Ehrenamtliche einen PKW-Führerschein und möglicherweise ein Auto haben. Die ehrenamtlichen Helfer erhalten eine Einweisung in das Betätigungsfeld, erhalten eine stundenweise Entschädigung, Kilometererstattung und sind versichert.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Kath. Sozialstation Forbach- Weisenbach e.V., Murgtalstr. 12, 76596 Forbach unter Telefon 07228 960575

Schulnachrichten

Albert-Schweitzer-Gymnasium Gernsbach

Großer Sponsorenlauf für Schulprojekte und Hilfsprojekte in Afrika

Uneigennützig helfen - sich in der Gruppe sportlich betätigen - zwei Tätigkeiten, die das gesamte ASG am Dienstag, 11. Juni, zum Vorbild für andere werden lässt.

Wie schon vor vier Jahren stellt nun die SMV (Schülermitverantwortung) des ASG gemeinsam mit der Sportfachschaft einen Sponsorenlauf auf die Beine um laufend zu helfen.

Zur Erklärung: Bei einem Sponsorenlauf suchen sich die Schüler und Lehrer des ASG Sponsoren, die ihnen für jede gelaufene Runde einen vorher vereinbarten Betrag auszahlen.

Die Einnahmen aus dem Lauf werden an unsere Hilfsprojekte in Afrika, an Schulprojekte zur Unterstützung Behinderter in Gernsbach und an schulinterne Projekte gespendet.

Als Sponsoren können nicht nur Eltern und Großeltern auftreten, auch gewerbliche Sponsoren und Firmen aus der Nachbarschaft sind willkommene Paten.

Ein ursprünglich in Elternbriefen genannter Termin konnte nicht verwirklicht werden, da zur gleichen Zeit an der Handelslehranstalt Gernsbach Prüfungen zur Fachhoch-

schulreife abgelegt werden.

Das ASG hofft ein ähnlich gutes Ergebnis wie vor vier Jahren erzielen zu können.

Dabei liefen Schüler schon mal 80 Runden und sorgten nicht nur für einen ansehnlichen Spendenbetrag sondern nebenbei für Staunen und Bewunderung bei allen Lehrern und Schülern.

Zuschauer sind herzlich willkommen!

Johann-Belzer-Grund-und Werkrealschule Weisenbach-Forbach

Terminübersicht für den Monat Juni

Freitag, 7. Juni, Laufabzeichenaktion in Bermersbach für die Klassen 5 - 10.

Montag, 10. Juni, Jugend trainiert für Olympia (Leichtathletik) für Grundschulen in Weisenbach.

Montag, 10. - Freitag, 14. Juni, Abschlussfahrt der Klasse 9 in die Partnerregion des Landkreises Rastatt in Italien mit Besuch der Partnerge-

meinden San Costanzo (Weisenbach) und Monte Maggiore (Forbach).

Donnerstag, 13. und Freitag, 14. Juni, Unterrichtsbefreiung der Schüler die an der 72 Stunden-Aktion der Kirchen teilnehmen.

Dienstag, 18. Juni, Bundesjugendspiele Leichtathletik Klasse 5 - 10.

Vereinsnachrichten

Badische Jäger Kreisverein Rastatt - Baden-Baden

Rotwildschau Nördlicher Schwarzwald in Forbach

Der Landesjagdverband Baden-Württemberg und die Jägervereinigung Rastatt/Baden-Baden laden von Freitag, 14. bis Sonntag, 16. Juni, zur Rotwildschau für das Rotwildgebiet Nördlicher Schwarzwald in die Murghalle nach Forbach ein. Die Geweihe der in den vergangenen beiden Jagdjahren im Nordschwarzwald erlegten Hirsche werden bei dieser Pflichtschau zusammen ausgestellt. Jäger, Förster und Biologen ziehen daraus Rückschlüsse über den derzeitigen Zustand der Rotwildpopulation.

Rotwildjäger aus sechs Landkreisen treffen sich am Freitag, 14. Juni, um 18 Uhr (Einlass ab 17 Uhr) zu ihrer Hegeversammlung. Die Ergebnisse der abgelaufenen Jagdjahre werden bekannt gegeben und besprochen. Diplombiologe Johannes Lang vom Institut für Tierökologie und Naturbildung berichtet über die Erfahrungen bei der Neuorganisation des Rotwildmanagements im rheinland-pfälzischen Hunsrück. Die musikalische Umrahmung erfolgt durch die Jagdhornbläser Murgtal.

Neben der Schau der Geweihe am Samstag und Sonntag, 15. und 16. Juni jeweils ab 10 Uhr (Samstag bis

17 Uhr, Sonntag bis 16 Uhr) bietet die Jägervereinigung Rastatt/Baden-Baden ein ansprechendes und vielfältiges Programm für Jung und Alt in und um die bewirtete Murghalle. In der Halle erwarten die Besucher Ausstellungen und Infostände rund um die Jagd, dazu auch Angebote für Kinder mit „Lernort Natur“. Nicht fehlen dürfen für Feinschmecker auch Wildwürste und andere Wildbretprodukte zum Probieren.

Samstagnachmittags werden von 13.30 Uhr bis 15 Uhr verschiedene Jagdhunderassen, Zuchthunde mit ihren Welpen, mit Vorführung ihres Einsatzes in der jagdlichen Praxis vorgestellt. Die musikalische Umrahmung dazu liefern die Jagdhornbläser Freudenstadt.

Am Sonntag wird die Schau von 11 bis 13 Uhr musikalisch begleitet von der Jagdhornbläsergruppe Bühl. Beim Jagdhornblasen für jedermann kann jeder sein musikalisches Talent ausprobieren.

Der Landesjagdverband Baden-Württemberg und die ausführende Jägervereinigung Rastatt/Baden-Baden freuen sich, Sie in Forbach begrüßen zu dürfen.

FC Weisenbach, Abt. Fußball

Spielberichte

Damen

FCW - SV Bühlertal 4:1

Wie so oft erwischten die Mädels keinen guten Start und so lag man bereits nach 4 Minuten mit 0:1 hinten. Die ersten 15 Minuten verschlief der FCW komplett. Die Gäste waren einfach wacher, aktiver und aggressiver. Doch dann kam man nach und nach immer besser ins Spiel und so gelang Ina Brucker in der 25. Spielminute der verdiente Ausgleich. Wirklich gut spielte der FCW immer noch nicht, dennoch ergaben sich einige Tormöglichkeiten, die leider nicht verwandelt wurden. Beim Stand von 1:1 gingen die Mannschaften in die Kabinen. Die zweite Halbzeit war spielerisch wesentlich anschaulicher. Dieses Mal war es der FCW, der besser startete und bereits nach 3 Minuten nach einem wunderschönen Tor von Mara Karcher in Führung ging. Weisenbach schaffte es jedoch nicht, die mittlerweile errungene Überlegenheit in Tore umzuwandeln und nachzulegen. So musste man bis zur 90. Minute warten ehe Ina Brucker mit ihrem zweiten Treffer auf 3:1 erhöhen konnte. In der Nachspielzeit traf schließlich Julia Zimmermann zum 4:1 Endstand, was aufgrund des Spielverlaufes in dieser Höhe in Ordnung geht.

Fanfarenzug Weisenbach

Auftritte und Rückblick Verbandstreffen

Am kommenden Wochenende sind wir gleich zweimal unterwegs. Am Samstag spielen wir zu einem Geburtstagsständchen auf und treffen uns um 18.30 Uhr beim Proberaum.

Am Sonntag, 09.06., geht's für uns zum ersten Mal nach Offenburg-Griesheim. Dort feiert der Fanfarenzug sein 50-jähriges mit einem Fest-

zug. Der Verein hatte sich vor ein paar Jahren mit dem FZ Bohlsbach zusammengeschlossen und diese Spielgemeinschaft besuchte uns im letzten Jahr beim Jubiläum.

Zur Abfahrt treffen wir uns um 10.30 Uhr, am Zimmerplatz. Wir fahren mit Privat-Pkw.

Rückblick Verbandstreffen



Am letzten Wochenende fand in Weisweil das große Verbandstreffen statt.

Es waren 26 Fanfarenzüge anwesend, die nach dem Umzug durch das malerische Weisweil gemeinsam auf dem Reitplatz musizierten. Die-

ses Gemeinschaftskonzert von mehreren hundert Aktiven bildet jedes Jahr einer der Höhepunkte im Vereinsleben.

Darüber hinaus traten wir gemeinsam mit dem Donaueschinger FZ auf der Bühne auf

Musikverein Weisenbach

Belzerhock am Sonntag, 16. Juni, im Pfarrgarten

Der Musikverein Weisenbach lädt die Bevölkerung zum traditionellen Belzerhock am Sonntag, 16. Juni, in den Pfarrgarten beim Gemeindehaus recht herzlich ein.

Der Musikverein Weisenbach gedenkt zunächst beim Gottesdienst in der Kirche um 10.15 Uhr seiner verstorbenen Mitglieder und gestaltet den Gottesdienst musikalisch mit.

Anschließend werden die Gäste im

Pfarrgarten von den Musikvereinen Gausbach, Hörden und Ottenau unterhalten. Nähere Informationen zum reichhaltigen und abwechslungsreichen Mittagstisch folgen im kommenden Gemeindeanzeiger.

Auch Kaffee und Kuchen sowie eine Vesperkarte werden angeboten, so dass die Besucherinnen und Besucher zu jeder Tageszeit in gemütlicher Atmosphäre gut verpflegt werden.

Gesangverein Eintracht Au

Chorproben

Am Freitag, 7. Juni, 19.30 Uhr, Probe des Männerchors im Sängenheim. Der junge Chor hat um 18 Uhr Probe im ehemaligen Auer Kindergarten.

Heimatspflegeverein Weisenbach

Halbtagesausflug

Der diesjährige Ausflug führt in den Raum Freudenstadt mit einer Besichtigung der Mönchhof-Sägemühle in Waldachtal-Vesperweiler, einem Zwischenaufenthalt in Freudenstadt und einem gemütlichem Abend im Stadtteil Kniebis.

Er findet am kommenden Mittwoch, 12. Juni, statt. Abfahrt ist um 13.15 Uhr an der Bushaltestelle bei der Kirche in Weisenbach und der Haltestelle beim Bahnübergang um 13.20 Uhr. Einige Plätze sind noch frei. Anmeldungen nimmt der Vorsitzende Roland Hürst, Telefon 5146, entgegen

Katholischer Kirchenchor Weisenbach/Au

Termine

Die Chormitglieder treffen sich am Donnerstag, 06.06.2013, wie folgt:
19.20 Uhr Fototermin, Treffpunkt vor der Kirche.
19.30 Uhr Chorprobe im Gemeindehaus.

Kolpingsfamilie Weisenbach

Danke

Bei den zahlreichen Besuchern unseres Flammkuchentags am vergangenen Sonntag bedanken wir uns recht herzlich. Ein großes Dankeschön auch an das Team der Diensthabenden!

Kolpinghaus geschlossen

Am Sonntag, 9. Juni, bleibt das Kolpinghaus wegen des Tags der offenen Tür der Freiwilligen Feuerwehr geschlossen.



Tag der offenen Tür vom 8. bis 10. Juni

Auch in diesem Jahr möchte Sie die Feuerwehr Weisenbach recht herzlich zum Tag der offenen Tür im Feuerwehr-Gerätehaus einladen.

Ab Samstagabend um 18:00 Uhr sind unsere Hallentore für Sie geöffnet. DJ Homer wird in der Fahrzeughalle mit aktuellen Hits und Klassikern für die richtige Stimmung sorgen. An diesem Abend bieten wir unseren Gästen frisch zubereitete, italienische Pizza an.

Am Sonntag beginnt das Fest um 10:00 Uhr mit dem Frührschoppen, bevor ab 11:30 Uhr das Mittagessen aus bekannt guter Küche angeboten wird.

Als kleines Highlight bieten wir Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Fahrzeuge der Feuerwehr zu besichtigen und über Informationen zur Verwendung und Ausstattung zu erhalten.

Gegen 17:00 Uhr wird der Musikverein Weisenbach für einen gemütlichen Abend mit Unterhaltungsmusik sorgen.

Am Montagnachmittag besteht nochmals die Möglichkeit unser Gerätehaus zu besuchen und unsere gute Küche zu genießen.

Wie jedes Jahr besteht die Möglichkeit, vorhandene Feuerlöscher bei uns prüfen zu lassen.

Wer noch keine Rauchmelder oder Feuerlöscher bei sich zuhause hat, kann die Gelegenheit nutzen und sich vor Ort über die Notwendigkeit und Handhabung der Geräte zu informieren.

Die Feuerwehr steht Ihnen in dieser Angelegenheit für sämtliche Fragen zum Thema Brandschutz gerne zur Verfügung.

An allen Tagen halten wir natürlich auch eine Kaffeebar mit Kuchenbuffet für Sie bereit.

Die Feuerwehr Weisenbach freut sich auf Ihren Besuch!

Brandschutzerziehung der Weisenbacher Grundschüler



Am 16.05.2013 besuchten die Schüler der Grundschule Weisenbach die Feuerwehr Weisenbach zur jährlichen Brandschutzerziehung.

Am Morgen wurden die Schüler mit 3 Fahrzeugen der Feuerwehr an der Schule abgeholt. Schon hier bestaunten die Schüler mit großen Augen die Fahrzeuge und freuten sich über die Fahrt ins Gerätehaus. Hier konnten sie sich schon einen ersten Eindruck über die Ausstattung der Fahrzeuge machen.

Gleich nach der Begrüßung durch Kommandant Adrian Klaiber hatten die Schüler die Möglichkeit Fragen zur Feuerwehr und deren Tätigkeit zu stellen. Nach der ersten Fragerunde wurde den Kindern das Absetzen eines Notrufes näher erläutert. Das Augenmerk wurde hier den fünf W-Fragen gerichtet: Wer ist am Telefon? Was ist passiert? Wo ist es passiert? Wie viele Personen sind verletzt? Welche Art der Verletzungen? Warten auf Rückfragen!

Eine der Schülerinnen durfte anschließend bei der Leitstelle Mittelbaden einen echten Notruf absetzen. Dies sollte den Kindern die Angst nehmen, bei einem echten Notfall den Notruf zu wählen. Nach erfolgreich bestandener Aufgabe er-

hielten die Schüler eine ausführliche Besichtigung des HLF 10/6 (Hilfeleis-

tungslöschgruppenfahrzeug). Sämtliche Werkzeuge und Geräte wurden den Kindern erläutert.

Zum Beispiel durfte jeder mal die schwere Rettungsschere und den Spreizer in die Hand nehmen. Die Kinder waren sehr über das schwere Gewicht beider Geräte und der damit verbundenen Anstrengung beim Arbeiten überrascht.

Anschließend wurde die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt. Bei verschiedenen Spielen wurde die Geschicklichkeit der Schüler unter Beweis gestellt. Beim Wasserspritzen mit verschiedenen Strahlrohren wurde die Kraft der Kinder geprüft, während es im Lehrraum der Jugendfeuerwehr galt, ein vermisstes Kind aus dem vernebelten Raum zu retten. Auch diese Aufgaben meisterte die Klasse mit Bravour.

Nach einer kurzen Stärkung wurden die Schüler am Ende des Vormittages, nach einem sehr informativen und lehrreichen Morgen, mit den Feuerwehr-Fahrzeugen nach Hause gefahren.

Wir möchten uns nochmals bei der Grundschulklasse und den Lehrern für Ihren Besuch bedanken.

Wandereinladung und Voranmeldung

Der Schwarzwaldverein Langenbrand lädt zu dem Wanderunternehmen, wir erwarten den Sonnenaufgang auf dem Hohloh und anschließender Wanderung zur Grundhütte Langenbrand, zum gemeinsamen Frühstück am Sonntag, 30. Juni, herzlichst ein.

Da hierzu detaillierte Vorbereitungen notwendig sind, werden die Teilnehmer gebeten, sich bis Samstag, 22. Juni, verbindlich für dieses Unternehmen bei Wanderwart Adolf Gerstner, Telefon 07228 461, anzumelden.

Die Teilnehmerzahl hierzu ist begrenzt, weshalb um alsbaldige Anmeldung gebeten wird.

Der Sonnenaufgang kann nur bei entsprechender Wetterlage erwartet werden. Sollte dies nicht stattfinden können, findet auf alle Fälle eine Frühwanderung mit gemeinsamen Frühstück in der Grundhütte statt.

Zu diesem Wanderunternehmen sind alle Mitglieder, Wanderfreunde sowie Gäste recht herzlich eingeladen.

Informationen hierzu gibt es beim Wanderwart Adolf Gerstner.

Musikkapelle Au

Vorverkauf für Skandalous und Doc Nasty



Die Eintrittskarten für die Rockparty im Füllenbachtal am 22.06.13 mit Skandalous und Doc Nasty können im Vorverkauf für 5 Euro bei Carmen Großmann Fahrschule „STOP&GO“ in Gernsbach und bei „Toto Lotto“ Großmann in Weisenbach erworben werden. Abendkasse 6 Euro.

Probe für das Musical WAKATANKA

Die kostümierte Gesamtprobe mit der Musikkapelle für das Musical

WAKATANKA findet am 07.06.13 um 17 Uhr in der Johann-Belzer-Schule statt.

Treffen/Abfahrt für Jubiläumsumzug in Selbach

Die MusikerInnen treffen sich am Sonntag, 09.06.13, um 13.30 Uhr, an der Jakob-Bleyer-Brücke zur Abfahrt nach Selbach, um dort am Jubiläumsumzug teilzunehmen. Kleiderordnung: Uniform.

Familienwandertag

Der Familienwandertag mit Kindern auf dem Baden-Badener Wildnispfad zusammen mit Belinda findet am Sonntag, 09. Juni, statt. Treffpunkt ist um 8.45 Uhr am Gernsbacher Bahnhof zur Fahrt auf die Bühlerhöhe. Schlusseinkehr findet in der Gaststätte Kohlbergwiese statt. Festes Schuhwerk, entsprechende Wanderkleidung und ein Vesper sind erforderlich. Die anspruchsvolle Strecke (ca. 4,5 km lang) ist nicht für Kinderwagen geeignet, Tel.-Info unter 07224 9969739.

Mittwochswanderung

Die Mittwochswanderer treffen sich am 12. Juni, um 9.45 Uhr am Bahnhof Gernsbach zur Fahrt nach Forbach. Von dort erfolgt die Wanderung mit Brigitte auf der Forbacher Runde. Tel.-Info: 07224 2565.

Gastteilnehmer sind wie immer herzlich willkommen.

Schwarzwaldverein Bezirk Murgtal

Wanderung im Renchtal

Der Schwarzwaldverein Bezirk Murgtal bietet am Samstag, 8. Juni, eine anspruchsvolle Wanderung im Renchtal an.

Die Wanderung beginnt am Bahnhof Oppenau und führt zunächst über den Maisacher Grat mit herrlichen Ausblicken ins Renchtal. Weiter geht es durch die „Wilde Rench“ zum Herbstwasen, wo eine Einkehr vorgesehen ist. Anschließend geht es dann abwärts nach Bad Griesbach.

Die Wanderung wird geführt von Dorothea Rozek.

Gehzeit ca. 6 bis 6,5 Stunden (19,5 km) mit 825 Höhenmetern im Aufstieg und 640 Höhenmetern im Abstieg.

Die Wanderer treffen sich um 8.15 Uhr am Bahnhof Rastatt zur Abfahrt mit dem RE nach Oppenau. Anmeldung ist erforderlich. Telefon 07228 1558, E-Mail: rozek@schwarzwaldverein-murgtal.de
Fahrkarten werden besorgt.

Turnverein Au

Arbeitseinsatz

Am Samstag, 08.06.13 findet ab 9.00 Uhr unser diesjähriger Arbeitseinsatz an der Sportanlage Weisenbach statt.

Wir bitten alle Mitglieder und Freunde des Vereins uns bei dieser Aktion tatkräftig zu unterstützen. Wer eine Motorsense hat, soll diese bitte mitbringen. Über eure Hilfe würden wir uns sehr freuen.



Turnverein Weisenbach, Abt. Tischtennis

Schülerinnen beenden Saison erfolgreich

Erfolgreich beendete die Schülerinnenmannschaft der Tischtennisabteilung des TV Weisenbach die Saison 2012/2013. Nach Gewinn der Meis-

terschaft und Bezirkspokalsieger der Schülerinnen konnte ein hervorragender 4. Platz bei den Südbadischen Meisterschaften erzielt werden.



Von links: Selina Betting, Elisa Wörner, Clara Schoch, Rowena Merkel und Riccarda Merkel.

LAG Obere Murg

Veranstaltungen im Hammerwerfen und Weit- und Dreisprung

Es geht Schlag auf Schlag weiter im Wettkampfkalender. Nachdem das 6. Weisenbacher - Stabhochsprung-Meeting am 30. Mai ein großer Erfolg war, kommen die Hammerwerfer und Weit- und Dreispringer an die Reihe.

Auch für die Kinder werden Wettkämpfe angeboten.

Samstag, 8. Juni, auf dem Sportplatz Langenbrand: Hammerwerfen mit Musik

Folgender Zeitplan ist vorgesehen:

10 Uhr Senioren/Seniorinnen

11.30 Uhr Schüler/-innen U16

13.00 Uhr männliche und weibliche Jugend U18 und U20

14.30 Uhr Männer/Frauen

16.00 Uhr Werfen der Asse: Hier werfen die Sportler/-innen die nach der Voranmeldung die besten Weiten haben! Sicher mit dabei der Deutsche Vizemeister U20 Corsin Wörner der sich bei der Europameisterschaftsausscheidung am 25. Mai in Halle auf sehr starke 65,86 Meter verbesserte

und damit einen neuen Badischen Rekord aufstellte. Stark in dieser Klasse ist auch Timo Mungenast der momentan mit 51,92 Meter auf Platz 13 in Deutschland liegt. Für Simon Krieg gilt es die 50-Meter-Grenze zu überbieten. Mit Oliver Toader-Tirchitta (TV Gernsbach) 62,72 m und Stefan Voigt (SV Dischingen) 63,00 m geht absolute Deutsche Elite an den Start:

Immer besser in Form kommt in der Männerklasse Bastin Wörner der inzwischen 57,37 Meter weit warf und beim Länderkampf Baden-Elsass den 2. Platz belegte.

Mit Gabi Wohlfahrt (Frauen) Bestleistung 65,07 m, und Julia Fehr (U20) 54,69 m gehen zwei absolute Spitzenwerferinnen an den Start!

Sonntag, 9. Juni, Springen mit Musik in Weisenbach

13 Uhr Drei- und Vierkämpfe für alle Schüler/-innen

Auch für den LAG-Nachwuchs gibt es wieder die Möglichkeit an den Start

zu gehen.

15.00 Uhr: Weitsprung der Asse

16.15 Uhr Siegerehrung Schüler/-innen

16.30 Uhr: Dreisprung der Asse

Nicht so stark wie in den letzten Jahren ist der Weit- und Dreisprungwettbewerb besetzt. Mit Simon Walther (TG Ötigheim) geht der stärkste Weit- und Dreispringer des Kreises an den Start. Ihm sind die 7 Meter und die 14 Meter zuzutrauen. Stark vertreten sind die Dreispringer des LV Ettenheim mit dem 13-Meter-Springer Benedikt Käufer an der Spitze. Von LAG-Seite ist mit dabei Claudia Kühn die Deutsche Meisterin 2012 in der Klasse W35 im Dreisprung und beim Weitsprung Auli Marxer und Frank Lang.

Spikes und Trikotmarkt beim Springen mit Musik am 9. Juni in Weisenbach

Auf vielfachen Wunsch findet diese Tausch- und Verkaufsbörse von 13 Uhr an statt. Trikots, Spikes und wei-

tere Sportkleidung kann zum Kauf und Tausch angeboten werden.

Terminkalender

Einsehbar unter www.blv-online.de und www.rastattertv.de/leichtathletik
In Klammer Meldeschluss bei Dieter Wunsch

8. Juni Langenbrand: Hammerwerfen mit Musik

9. Juni Weisenbach: Springen mit Musik (Weit- und Dreisprung) und Mehrkämpfe für Kinder

8./9. Juni Langensteinbach: BLV-M. Block U16 und U14 und Mehrkämpfe U16

10. Juni Weisenbach: Jugend trainiert für Olympia für Grundschulmannschaften

14. Juni Weisenbach: Kreismeisterschaften Stabhoch und Baden-Württembergische Meisterschaften Senioren/Seniorinnen Stabhoch

15. Juni Göttingen: Deutsche Meisterschaften Junioren

22./23. Juni Karlsruhe: BW-M. Aktive und U20 (9. Juni)

22./23. Juni Deutsche Meisterschaften. Senioren Mehrkampf

29. Juni Konstanz: Badische M. Schüler (16. Juni)

29./30. Juni Regensburg: Südd. M. Aktive und U18 (15. Juni)

Naturfreunde Weisenbach

Rückblick Wanderung zur Sattelleihütte



Am 20. Mai 2013 trafen sich die Naturfreunde gutgelaunt zur traditionellen Pfingstmontagswanderung. Mit der Bahn ging es bis nach Baiersbrunn. Von hier aus starteten wir bei schönem Frühlingswetter. Der Weg führte am grünen Waldrand entlang, mit einem herrlichen Ausblick auf die Umgebung zur Wanderhütte Sattellei. Hier gab es ein reichhaltiges Vesper und leckeren hausgemachten Kuchen.

uns diese „ Architektonischen Wunderwerke der Natur“ etwas näher bringen. Er wird nicht nur Bilder zeigen, sondern auch einige Anschauungsobjekte mitbringen.

Dieser Vortrag ist nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder sehr interessant, da er die Hornissen und Wespen in ihrem Lebensraum erläutert. Für alle Interessierten ist der Beginn um 17.00 Uhr.

Anschließend ging es mit dem Bus zum Bahnhof zurück. Allen Teilnehmenden hat diese Wanderung gut gefallen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Amalie und Reinhardt Spissinger, die diese schöne Wanderung für uns organisiert haben. www.naturfreunde-weisenbach.de Wir bieten sonntags leckeren hausgemachten Kuchen an, kommen Sie doch mal vorbei.

Der Vortrag geht über ca. 2 Stunden. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Gäste und Interessierte sind herzlich willkommen. Bei Fragen gern unter Telefon: 0151 20123994 Annett Schaible

Vorankündigung

Am 16. Juni wandern wir zum Waldfest der NaturFreunde Forbach. Wir treffen uns um 11.00 Uhr am Bahnhof in Weisenbach. Nähere Infos gibt's hierzu im nächsten Gemeinde-Anzeiger und im Aushang.

Da sich die NaturFreunde Forbach sehr viel Mühe geben, bitten wir um eine rege Beteiligung zum Besuch des Waldfestes.

Bilder in Ihrem Mitteilungsblatt

Um Ihre Bilder im Mitteilungsblatt in guter Qualität drucken zu können, benötigen wir eine Mindestauflösung von 300 dpi.

Ihr Verlag



Ich bin Blutspender - Sie auch ?

Kirchliche Nachrichten

KATHOLISCHE PFARRGEMEINDE

Pfarrkirche St. Wendelin Weisenbach
Filialkirche Maria Königin Au

Gottesdienste von Samstag, 8. Juni,
bis Sonntag, 16. Juni

Samstag, 8. Juni

Weisenbach: 11 Uhr Dankgottesdienst zur Goldenen Hochzeit: Maria und Alois Großmann

Au: 17 Uhr Vorabendmesse zum Sonntag, mit Totengedenken für Caterina Corapi mit Totengedenken für Edeltraud Gräble

Sonntag, 9. Juni -

10. Sonntag im Jahreskreis

Weisenbach: 10.15 Uhr Kindergottesdienst im Gemeindehaus, Thema: "Das Gleichnis vom Sämann"

Au: 13.30 Uhr Rosenkranzgebet

Weisenbach: 14 Uhr Rosenkranzgebet

Dienstag, 11. Juni

Au: 8 Uhr Rosenkranzgebet

Mittwoch, 12. Juni

Au: 8.30 Uhr heilige Messe fällt aus

Donnerstag, 13. Juni

Weisenbach: 7.30 Uhr Schülermesse

Weisenbach: 17.45 Uhr Beichtgelegenheit

18.30 Uhr heilige Messe

Freitag, 14. Juni

Weisenbach: 8 Uhr Rosenkranzgebet

Au: 8 Uhr Rosenkranzgebet

Sonntag, 16. Juni -

11. Sonntag im Jahreskreis

Weisenbach: 10.15 Uhr heilige Messe musikalisch umrahmt vom Musikverein Weisenbach, für die Lebenden und Verstorbenen der Gemeinde, für die verstorbenen Mitglieder des Musikvereins Weisenbach, für Inge Krieg, Eltern und Schwiegereltern, anschließend Belzerhock

Au: 13.30 Uhr Rosenkranzgebet

Weisenbach: 14 Uhr Rosenkranzgebet

Pfarrbüro

Das Pfarrbüro ist am Dienstag, 11. Juni, aufgrund einer Fortbildung geschlossen.

EV. KIRCHENGEMEINDE FORBACH-WEISENBACH

Sonntag, 2. Juni

10.00 Uhr Gottesdienst in Weisenbach (Pfarrer H.-J. Scholz)

Montag, 10. Juni

20.00 Uhr Probe des Lobpreischores

in Forbach

Donnerstag, 13. Juni

17.00 Uhr Frauengesprächskreis bei Irene Karius in Weisenbach

hen sich viele Frauen unter dem Druck, nach dem Wiedereinstieg ihre Kompetenzen neu darlegen und mindestens die gleichen Leistungen bringen zu müssen wie kinderlose Kollegen. Nach der Arbeit gibt es keine Erholungspause - der Einkauf muss getätigt und der Nachwuchs aus der Betreuung geholt werden.

Die Kindern fordern ihr Recht

Kleine Kinder brauchen viel Liebe und Aufmerksamkeit, die Größeren eine fundierte Hausaufgabenhilfe und ein offenes Ohr bei Schulproblemen oder Liebeskummer. Und dann ist da noch der Partner, mit dem häufig zu wenig gemeinsame Zeit verbracht wird. Um diesem Pensum gerecht zu werden, sind Ausdauer und starke Nerven gefragt. Doch immer mehr Powermütter bringt die Doppelbelastung an ihre Grenzen: Versagensangst, Überforderung, Nervosität und Gereiztheit drohen sie aus der seelischen Balance zu bringen. In belastenden Situationen kann Bewegung helfen, den Druck loszuwerden: Einfach hinstellen und den gesamten Körper durchschütteln - Finger, Hände, Arme, Füße, Beine, Po, Oberkörper und den Kopf -, so lange, bis die ganze Anspannung abfällt. Auch bewusstes Lächeln kann Stress vertreiben und dem Gehirn das Signal "Fröhlichkeit" vermitteln. Schöne Gedanken, wie etwa an den vergangenen Urlaub, sorgen für Wohlgefühl. Wer sich positive Bilder und Visionen ins Gedächtnis ruft, kann damit negative Stimmungen in den Hintergrund treten lassen.

Für mehr eigene Freizeit sorgen

Wer ständig im Dauereinsatz ist, sollte feste Auszeiten für sich selbst einplanen, um zur Ruhe zu kommen. Mit Bewegung und Entspannungstechniken wie Yoga, Tai-Chi oder autogenem Training kann die Stressresistenz erhöht werden - mehr Tipps unter www.entspannung-und-beruhigung.de im Internet. Wichtig ist es zudem, den eigenen Anspruch herunterzuschrauben, Aufgaben zu delegieren oder sich im Haushalt Hilfe zu suchen. Praktische Tipps rund um das Thema Stressbewältigung erhalten Betroffene jeden Donnerstag zwischen 17 und 19 Uhr bei der kostenlosen Stress-Helpline 08000-142842.

Was sonst noch interessiert

Powermütter brauchen Kraft

In Deutschland stehen immer mehr Mütter unter Doppelbelastung

Während früher Frauen ihre Erfüllung in Haushalt und Kindererziehung fanden, sind moderne Mütter vorwiegend "Working Mums". Nach Daten des Sta-

tistischen Bundesamts aus dem Jahr 2011 waren 4,6 Millionen der insgesamt 6,7 Millionen Mütter in Deutschland erwerbstätig. Das sind 68 Prozent, die einen Spagat zwischen Büro und Bügelwäsche absolvieren. Im Job se-