

Weisenbach

Gemeindeanzeiger



Nummer 16
Donnerstag,
18. April 2013



Endlich Frühling



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 Nachrichten

Italienische Partnergemeinde San Costanzo zu Gast in Weisenbach

Kurz bevor sich die Weisenbacher auf die Fahrt zum ColleMar-athon am 2. Mai begeben, weilt eine 45-köpfige Reisegruppe, bestehend aus vielen Jugendlichen, zu Gast in Weisenbach.

Die Reisegruppe aus San Costanzo wird am 25. April 2013, gegen 10.00 Uhr erwartet. Nach einer Begrüßung im Katholischen Gemeindehaus und der Quartierverteilung im Naturfreundehaus und im Gasthaus Grünen Baum begibt man sich nach einem stärkenden Mittagessen am Nachmittag zu einer gemütlichen Shoppingrunde nach Baden-Baden.

Auf besonderen Wunsch der italienischen Gäste wird am Freitag, 26. Ap-

ril zu einer gemeinsamen Radtour ab Baiersbronn über die Tour de Murg gestartet. Die Einkehr zum Mittagessen ist in der Panoramahütte in Schwarzenberg geplant.

Am Freitagabend wird ein gemeinsamer Abend im Feuerwehrhaus Au stattfinden, zu dem auch Jugendliche aus Weisenbach herzlich eingeladen sind.

Der Auer Jugendchor wird die Veranstaltung mit einem Auftritt bereichern. Am Samstag startet die Reisegruppe gemeinsam nach Heidelberg und wird dort den Tag über verweilen, bevor am Abend im Gasthaus Sängerkheim der Abschluss stattfindet.



Die Reisegruppe wird dann am Sonntag, 28. April wieder die Heimreise antreten. Wir freuen uns schon heute auf eine weitere schöne Begegnung mit unseren Freunden aus San Costanzo.

Die Energieagentur Mittelbaden berät in Gaggenau

Die Energieagentur Mittelbaden wird im monatlichen Rhythmus Beratertage in Gaggenau anbieten. Der nächste Termin ist am Mittwoch, 8. Mai, zwischen 13 und 17 Uhr im städtischen, neben dem Rathaus gelegenen Haus Elisabeth, August-Schneider-Straße 20, EG. Es können auch jederzeit Termine in Rastatt vereinbart werden.

Interessierte Bürger haben die Möglichkeit, sich nach vorheriger Terminvereinbarung kostenfrei von Sybille Feurer von der Energieagentur Mittelbaden zu diesen Themen beraten

zu lassen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Wer Interesse hat, kann sich bei der Energieagentur Mittelbaden, Telefon 07222 381-31 21, E-Mail: S.Meisch@Landkreis-Rastatt.de unter Angabe des Beratungsthemas, melden.

Weitere Infos unter www.energieagentur-mittelbaden.info.

Zum Erstberatungstermin sollten relevante Unterlagen (wie Schornsteinfegerprotokoll, Energieverbrauchsrechnungen, Hausgrundriss, Fotos) mitgebracht werden.



Jubilare der Woche

23. April, 74 Jahre
Frieda Voigt, Koloniestr. 4

25. April, 71 Jahre
Reinhold Dussling, Wandweg 2

Wir gratulieren herzlich!

Gemeindeanzeiger in eigener Sache

Redaktionsschluss aufgrund der kommenden Feiertage vorverlegt

Aufgrund der kommenden Feiertage (Maifeiertag sowie Christi Himmelfahrt) werden folgende Regelungen getroffen:

**KW 18 - Erscheinungstag:
Donnerstag, 2. Mai**

Abgabeschluss hierfür ist am Freitag, 26. April, 11 Uhr

**KW 19 - Erscheinungstag:
Mittwoch, 8. Mai**

Abgabeschluss hierfür ist am Freitag, 3. Mai, 11 Uhr

Wir bitten die Vereine um Beachtung der geänderten Abgabezeiten. Später eingehende Vereinsnachrichten- und Mitteilungen, auch per E-Mail, können nicht mehr berücksichtigt werden.

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. Tisch, sechseckig, Eiche rustikal, 1,20 x 1,20 m, ausziehbar auf 1,75 x 1,20 m; Couchgarnitur, altrosa, Dreisitzer: L: 2 m, Zweisitzer: L: 1,50 m und Sessel; Sideboard, Eiche rustikal, B: 1,60 x H: 0,85 x T: 0,48 m; Büfett, Eiche rustikal, B: 1,70 x H: 1,90 x T: 0,56 m, Tel. 650558
2. Ziegenmist, Tel. 01520 3869351
3. 1/2 m³ Kies, Telefon 655911
4. CD-Regal, schwarz, für zirka 100 CDs; Esszimmertisch, rund, Durchmesser: 1,10 m, ausziehbar auf 1,40 m, Esche, Telefon 993343
5. Pflanztröge aus Waschbeton, zirka 60 x 30 x 30 cm, Tel. 40095
6. Matratze, 1 x 2 m, gut erhalten, Tel. 7084
7. Sechs Stühle mit Polster, Eiche hell, sehr gut erhalten; zwei Schreibtisch-Drehstühle mit fünf Beinen; Wohnzimmerschrank, L: 3,70 m, Tel. 655862
8. Backsteine, gebraucht, zirka 1 m³, Tel. 0173 7185362
9. Kinderwagen, umbaubar zum Sportwagen; Kinderbett, 0,70 x 1,40 m, mit Rost und Matratze; Kinderkaufladen mit Zubehör, Tel. 0176 54766338

Bücherei Weisenbach und Au

köb III

Ausleihzeiten:

Mittwoch: 16 – 19 Uhr und
Sonntag: 11.15 – 12.15 Uhr

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)

20./21. April

Dr. Petra Merkle-Jändrasch,
Bleichstraße 6 - 8,
Gernsbach, Telefon 07224 5242

Tierärztlicher Bereitschaftsdienst von Samstag 12 Uhr bis Montag 8 Uhr

20./21. April

Kleintierklinik am Scheibenberg,
Landstraße 81,
Hörden, Telefon 07224 3396

Apotheken

www.lak-bw.de

Der Dienst dauert von 8.30 bis 8.30 Uhr

Samstag, 20. April

Bahnhof-Apotheke,
Bahnhofstraße 3
Gaggenau, Telefon 07225 3760

Sonntag, 21. April

Vital-Apotheke im Gesundheitszentrum,
Hildastraße 31 B, Gaggenau,
Telefon 07225 68978020

Alle Angaben ohne Gewähr!

Müttergenesungswerk

Jährliche Haus- und Straßen-Sammelwoche

Jährlich im Mai findet die Haus- und Straßensammlung für das Müttergenesungswerk statt.

Zu dieser Sammlung, die vom 27.04.2013 bis 12.05.2013 stattfindet, werden Sammler gesucht.

Ziel des Müttergenesungswerkes ist es, zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit von Müttern und Kindern beizutragen.

Diese mögen sich bitte im Rathaus Weisenbach, Zimmer 1, Frau Klingele, Telefon-Nummer 9183-15 melden.



Denkt an die Umwelt!

Alte Zeitungen und Zeitschriften gehören nicht in den Müll - sondern zum **Altpapier**

Volkshochschule

Mit Hammer und Nägeln malen

Nagelbilder herstellen - Kurs für Kinder ab 8 Jahren und einem Erwachsenen

Bitte mitbringen: Brett 40 x 40 cm und 2 bis 3 cm stark, Altholz (abgebrochener Ast o.Ä.) aus dem Wald, 2 - 3 Pinsel unterschiedlicher Größe und Lieblingsfarben, Hammer, eine Packung lange Nägel (ca. 1 kg), kleines Vesper, Getränk.

205083WE - Weisenbach

Roberta Carola Penz

Samstag, 27.04.2013, 10 - 14 Uhr, Johann-Belzer-Schule,

15,00 Euro bei 11 - 12 TN / 20,00 Euro

bei 8 - 10 TN / 27,00 Euro bei 6 - 7 TN
Kursgebühr für Kinder:

13,00 Euro bei 11 - 12 TN / 18,00 Euro bei 8 - 10 TN, 24,00 Euro bei 6 - 7 TN (zzgl. 9,00 Euro Materialkosten; bitte in bar an die Kursleiterin)

Makrofotografie

Grundkurs für Einsteiger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse der Fotografie im Nahbereich (z.B. Blüten, Insekten etc.) erläutert. Bitte mitbringen: vorhandene Fotoausrüstung, z.B. Spiegelreflexkamera oder Digitalkamera, Schreibmaterial, evtl. Laptop.

211051WE - Weisenbach

Wolfgang Heselschwerdt

Montag, 22.04.2013, 19.30 - 21.45 Uhr, Samstag, 27.04.2013, 09.30 - 11.00 Uhr, Montag, 29.04.2013, 19.30 - 21.45 Uhr, Johann-Belzer-Schule
30,00 Euro bei 8 - 10 TN / 39,00 Euro bei 5 - 7 TN

Anmeldungen schriftlich mit dem VHS-Anmeldeformular entweder im Rathaus, Hauptstr. 3, oder bei der örtlichen Leiterin Ulrike Essig, Leimengrübstr. 9;

Tel. 07224 /7372 oder über das Internet unter www.vhs-landkreis-rastatt.de

Vereinsnachrichten

Kolpingsfamilie Weisenbach

Rückblick vom traditionellen Seniorennachmittag im Kolpinghaus

Am 15. April fand der traditionelle Seniorennachmittag im Kolpinghaus statt.

Vor einem vollbesetzten Saal begann der Nachmittag wie immer mit einem Lied, musikalisch umrahmt von unserem Mitglied Hartmut Gerstner.

Im Anschluss folgten Berichte über die Murgtalbahn sowie tolle Fotoaufnahmen und Videos. Bei einem Rätsel über die Murgtalbahn gab es attraktive Preise zu gewinnen.

Abgerundet wurde der Nachmittag mit der Siegerehrung mit Preisverteilung und stimmungsvoller Musik von Hartmut Gerstner.

Das Küchenteam sorgte wie immer bestens für das leibliche Wohl der Besucher und der Zubringerdienst ins Kolpinghaus wurde dankend angenommen.

Für das gute Gelingen dieses Nachmittages gilt unser Dank dem Vorstandsteam, den Diensthabenden, dem Heimatmuseum Bermersbach

- im besonderen Gotthard Wunsch sowie Benjamin Schoch und Hartmut Gerstner.



Vatertags-Tour

Hallo Ihr Väter, es ist wieder so weit. Wir treffen uns am Donnerstag, den 9.5.2013 um 9.45 Uhr am Bahnhof Weisenbach.

Bei schönem Wetter bitte jeder für sich Grillgut mitnehmen.

Wer Lust hat auf eine Wanderung ins Blaue, bitte bis Sonntag, 5.5.2013 Bescheid geben bei Christof Wunsch 07224 67779 oder Heiko Spissinger 07224 993962.

Abschluss des Tages (in Heimatnähe) wird während der Wanderung entschieden bzw. festgelegt.

Das Vatertagsorgateam 2013

FC Weisenbach Abt. Fußball

Fußball ohne Grenzen

So hieß es am Sonntag, den 14. April auf dem Sennel. Der FCW und die Fußballer der Murgtalwerkstätte Ottenau bestritten mit gemischten Teams ein Fußballspiel ohne „Schraken und Barrieren“.

Verwaltungsratsvorsitzende Susanne Dörner durfte bei strahlendem Sonnenschein den Geschäftsführer der Murgtalwerkstätte Martin Bleier, Bürgermeister Toni Huber, den KSC Fanclub „Die Murgtal-Sternchen“, die Spieler der Murgtalwerkstätte sowie zahlreiche Zuschauer auf dem Sennel begrüßen.

Bevor das Spiel begann überreichte Susanne Dörner im Namen des FCW, Trainingsbälle für die aktiven Spieler der Lebenshilfe. Martin Bleier bedankte sich für die tolle Organisation, er überreichte dem FCW ein Trikot mit der Nummer 1 als Zeichen des ersten Spiels von vielen unter dem Motto "Fußball ohne Grenzen".

Die Zuschauer sahen ein Spiel das geprägt war von Spielfreude und Spaß, bei dem das Ergebnis zweitrangig war. Dennoch gaben beide Teams alles.

Am Schluss trennte man sich mit einem 6 zu 6 und damit einem verdienten unentschieden.

Der Verwaltungsrat bedankt sich bei allen Beteiligten, Trainern, Spielern und Zuschauern für ein gelungenes Fußballspiel.

Spielberichte:

Herren

FC Weisenbach - SV Waldprechtsweier 5 : 0

Trotz eines furiosen Beginns entwickelte sich in der 1 Halbzeit ein müdes Gekicke. Der Tabellenletzte war bestrebt so lange wie möglich die Null zu halten.

Erst nach mehr als einer halben Stunde Spielzeit nutzte Torjäger Ochsenfeld einen Abwehrfehler des SV Waldprechtsweier zum 1:0 für Weisenbach (36.). Nach der Pause schaltete der FCW dann einen Gang höher. Gegen zunehmend abbauende Gäste war das 2:0 nur eine Frage der Zeit. Dies gelang schließlich Julian Fortenbacher (54.). Eine gelb/roten Karte für den Gästespieler Kräuter (56.) erleichterte die Bemühungen des SVW um Schadensbegrenzung nicht gerade. Ein direkt verwandelter Freistoß von Daniel Gerstner zum 3:0 (57.) schaffte letztlich endgültig klare Verhältnisse. Weisenbach erhöhte noch zum 4:0 (71.) durch Ochsenfeld und zum 5:0 (77.) durch Philipp Strobel.

B-Junioren

FC Lichtental - SG B Jgd 1:0

SG B Jgd - SG Ottersweier 2:1

SG B Jgd - SG Kappelrodeck 3:1

Eine unglückliche und unverdiente Niederlage auf dem eigentlich unbespielbaren Hartplatz in Lichtental, war der Auftakt einer Woche mit drei Spielen.

Lichtental hatte das gesamte Spiel keine wirkliche Torchance, dafür aber Glück. Der teilweise überforderte Schiedsrichter zeigte kurz vor Schluss auf den Elfmeterpunkt. Dieses Geschenk nahmen die Gastgeber gerne an.

Besser lief es am Mittwoch im Nachholspiel gegen die SG Ottersweier-Bühl. Zur Halbzeit lag man nach einer Standardsituation noch mit einem Tor hinten.

In der zweiten Hälfte hielt ein guter Torhüter Pascal mit einer Klasseparade sein Team im Spiel. Mit zunehmender Spieldauer wurde die SG immer besser und gefährlicher für Ottersweier. Folgerichtig fiel der Ausgleich, eiskalt verwandelt von Torjäger David. Zehn Minuten vor

dem Ende, dann der vielumjubelte Siegtreffer durch Topjoker Perparim. Im letzten Spiel am Samstag wurden die treuen Zuschauer mit der bisher schlechtesten ersten Halbzeit der Saison gequält. Zur Pause lag man gegen harmlose Gäste im Rückstand. In der zweiten Halbzeit, zeigte die SG dann den bekannten Teamgeist. Mit Laufbereitschaft und Siegeswillen wurde das Spiel gedreht (Tore: David 2; Niclas 1)

C-Junioren

5:3 gegen SG Obertsrot

Am Freitag trafen die C-Junioren der SG Weisenbach/Forbach auf die Mannschaft der SG Obertsrot. Von Beginn an setzte unsere Mannschaft den Gegner unter Druck und schnürte ihn in dessen Hälfte ein. Marcel Seidt brachte die SG Weisenbach/Forbach durch einen direkt verwandelten Freistoß mit 1:0 in Führung. Julian Großmann erhöhte auf 2:0. Nach einem Eckball kamen die Gäste mit ihrem ersten Torschuss zum Anschlusstreffer auf 2:1 heran. Marcel Seidt stellte mit einem verwandelten Foulelfmeter den 2 Tore Abstand zum 3:1 wieder her. Fatih Bal erhöhte kurz vor Seitenwechsel sogar auf 4:1.

In der zweiten Halbzeit verteilte unser Team einige Geschenke, so dass die SG Obertsrot auf 4:3 herankam. Marcel Seidt sorgte mit seinem dritten Treffer zum 5:3 für die Entscheidung.

F-Junioren

Freiluftöffnungsturnier in Würmersheim

Am 07.04.2013 nahmen unsere Youngsters beim Freiluftöffnungsturnier in Würmersheim teil.

Es standen 4 Spiele auf der Tagesordnung.

Das erste Spiel ging relativ deutlich mit 0:3 gegen SV Ottenau verloren. Beim zweiten Spiel überzeugten die Weisenbacher mit ansehnlichem Konterfußball, was mit einem 1:0-Sieg über FVA Bruchhausen belohnt wurde. Den Treffer erzielte Damian Sharp.

Das dritte Spiel gegen Germania Würmersheim war hart umkämpft, beide Mannschaften schenkten sich nichts. Ein unglücklicher Treffer ge-

gen Ende des Spieles besiegelte die 1:0 Niederlage der Weisenbacher. Beim letzten Spiel hieß der Gegner SC Neuburgweier. Kurz nach Anpfiff erzielten die Gegner bereits den ersten Treffer. Als die Weisenbacher versuchten etwas Ordnung ins Spiel zu bringen, schoss Neuburgweier den 2. Treffer durch eine Unachtsamkeit in der Abwehr.

Sven Miles erzielte kurz vor Schluss den Anschlusstreffer. Leider konnte Weisenbach eine gute Chance kurz vor dem Abpfiff nicht nutzen und das Spiel endete 2:1.

Bezirksimkerverein Gernsbach

Generalversammlung

Unsere diesjährige Generalversammlung findet am Freitag, den 19.04.2013 im Landgasthaus "Lautenfelsen" in Lautenbach um 19.00 Uhr statt.

An diesem Abend wird auch die dritte Generation der Broschüre Varroose Bekämpfungskonzept Baden-Württemberg 2013 an die anwesenden Vereinsmitglieder verteilt.



Förderverein Wendelinus-Kapelle Weisenbach

Maiandacht in der Wendelinus-Kapelle

Am Freitag, 3. Mai, lädt der Förderverein alle Bürgerinnen und Bürger zu einer Maiandacht in die Wendelinus-Kapelle Weisenbach ein. Beginn ist um 18.00 Uhr. Die Andacht wird von Pfarrer Thomas Holler und dem ehemaligen Weisenbacher Pfarrer Friedrich Wiebelt gehalten. Der Gesangverein „Eintracht“ Au gestaltet die Andacht gesanglich mit. Die Einnahmen aus der Veranstaltung kommen der Sanierung unseres Wahrzeichens zu Gute.

DRK Ortsverein Gernsbach

Altkleidersammlung am kommenden Samstag

Die nächste Altkleiderstraßensammlung des DRK-OV Gernsbach findet am Samstag, 20. April 2013, in der Stadt Gernsbach sowie den Gemeinden Loffenau und Weisenbach statt. Altkleidersäcke sind in größeren Geschäften oder Banken erhältlich. In den Stadtteilen und Gemeinden werden Altkleidersäcke durch ehrenamtliche Helfer verteilt.

Erste Hilfe am Unfallort

Eine Gemeinschaftsaktion von: ADAC und Deutschem Roten Kreuz Erste Hilfe - die regelmäßige Auffrischung der Kenntnisse ist wichtig. Die Erste Hilfe durch Laien in Deutschland ist das erste und leider auch das schwächste Glied der so genannten Rettungskette. Viele trauen sich aus Unsicherheit keine Hilfeleistung zu und setzen ausschließlich auf das schnelle Eintreffen professioneller Helfer. Dabei sind die ersten Minuten entscheidend für den Erfolg der Erstversorgung und auch der weiteren Behandlung im Krankenhaus.

Fühlen auch Sie sich unsicher, in einem Notfall zu helfen?

Dann besuchen Sie doch mit Verwandten, Freunden und Bekannten vor Beginn der Sommerferien den Auffrischkurs „Fit in Erste Hilfe“. Dieser wird vom DRK in Zusammenarbeit mit dem ADAC exklusiv im Mai und Juni 2013 angeboten.

Die Lehrkräfte des DRK Kreisverband Rastatt vermitteln Ihnen in 90 Minuten kompakt und praxisorientiert die Erste Hilfe am Unfallort mit folgenden Bausteinen:

- Absichern der Unfallstelle
 - Retten aus dem Gefahrenbereich
 - Notruf absetzen (im Mobilfunknetz Europaweit 112)
 - Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit und Maßnahmen zur Wiederbelebung
 - Kurstermine und Anmeldung
- Jeder Interessierte ist herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die kompakten Auffrischkurse werden exklusiv im Mai und Juni 2013 angeboten. Ihr Vorteil als Mitglied des ADAC oder DRK: Sie zahlen für den Kurs von 90 Minuten 10,00 Euro Teilnahmegebühr (anstatt: 12,50 Euro pro Person und Kurs). Bei Interesse finden Sie das Kursangebot des DRK Kreisverband Rastatt vor Ort unter folgendem Link: www.drk-rastatt.de/Termine Fit in Erster Hilfe
- Anmeldung über info@drk-rastatt.de, oder telefonisch unter 07222 923321.

Gerne berät Sie unser Kreisausbildungsleiter Frank Mayer über unser Kursangebot. KAL@drk-rastatt.de Bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen kommt ein Kurs zustande: Am besten melden Sie sich gleich mit Verwandten, Freunden und Bekannten zusammen an, damit Ihr Kurs garantiert stattfindet.

Termine und Lehrgangsorte: „Fit in Erster Hilfe“

Forbach, DRK Ortsverein Gausbach, Schulstr. 1, 10. Mai, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Ottenau, DRK Ortsverein Gaggenau-Ottenau, Rudolf-Harbig-Straße 14, 11. und 18. Mai, 9.00 Uhr - 10.30 Uhr

Gesangverein Eintracht Au

Proben und musikalische Umrahmung

Am Freitag, 19.04.2013 - 19.30 Uhr Probe des gemischten Chors im Sängerkheim.

Der Junge Chor hat um 18.00 Uhr Probe im ehem. Auer Kindergarten.

Voranzeige

Am Freitag, 03.05.2013 - 18.00 Uhr umrahmen wir die Maiandacht in der Wendelinus-Kapelle in Weisenbach

Fanfarenzug Weisenbach

Sektionsprobe

Am kommenden Sonntag gehts für eine Abordnung der einzelnen Stimmen und Trommler nach Waldkirch. Dort findet die Gemeinschaftsprobe der Sektion Süd des Fanfarenzug-Verbandes statt. Näheres zu Abfahrtszeit/-ort gibts in der Probe am Freitag.

Musikkapelle Au

Musikerfrauen

Die Musikerfrauen treffen sich am Donnerstag, 25. April, 17.45 Uhr an der Jakob-Bleyer-Brücke

Schwimmbadverein Latschigbad Weisenbach

Arbeitseinsatz

Bis zum Beginn der neuen Saison stehen noch viele Arbeiten an. Deshalb finden ab jetzt regelmäßig an Samstagen Arbeitseinsätze statt, so auch am kommenden Samstag, 20. April 2013.

Es sind noch viele Grünschnittarbeiten, Reinigungs- und Streifarbeiten zu erledigen, insbesondere der Anstrich des Nichtschwimmerbeckens. Treffpunkt ist um 09:00 Uhr im Schwimmbad.

Bitte entsprechende Schutzkleidung und wenn möglich Rasenbesen mitbringen. Für Rückfragen stehen Siegfried Streeb unter der Rufnummer 07224/650301 bzw. Albert Betting unter der Rufnummer 07224/67418 zur Verfügung.

Wer an den Samstagen keine Zeit hat, kein Problem, auch unter der Woche finden in Absprache mit Siegfried Streeb und Albert Betting Arbeitseinsätze statt. Gerne könnt ihr euch diesbezüglich telefonisch hierzu melden. Die Saison rückt näher, es gibt noch viel zu tun, deshalb ist jede fleißige Hand gefragt.

Freiwillige Feuerwehr Weisenbach Altersabteilung

Kameraden-Treffen

Wir treffen uns am Mittwoch, den 24. April 2013, um 16.00 Uhr am alten Feuerwehrhaus in Weisenbach. Mitfahrgelegenheit nach Reichenental ist für alle gegeben. Dort kleine Dorfrunde mit Besichtigung der Mühle mit anschließender Einkehr. Vollzähligkeit wäre wünschenswert.

Naturfreunde Weisenbach

Lehrreicher Motorsäge-Kurs in Theorie und Praxis

Am 12. und 13. April veranstalteten die Naturfreunde Weisenbach einen Motorsäge-Kurs. Unter Leitung von Wolfgang Plankenhorn erwarben die Teilnehmer am ersten Tag theoretische Kenntnisse. Unter anderem über die Pflege und Wartung sowie die Beachtung der Sicherheitsvorschriften im Umgang mit der Kettensäge. Auch für das leibliche Wohl war gesorgt. Am zweiten Tag wurde dann die Theorie in die Praxis umgesetzt. Nicht nur Wissen, sondern auch Anwenden war das Motto des Tages. Im nahe gelegenen Wald wurde jede Motorsäge von Herrn Plankenhorn mit viel Humor und Fachkenntnis unter die Lupe genommen und bei Bedarf eingestellt. Anschließend ging es dann ans „Holz machen“. Die Teilnehmer fällten Bäume, entasteten diese fachgerecht und schnitten Meterstücke. Dabei wurden kleinere Probleme, wie Kette schärfen im

Schwarzwaldverein Gernsbach

Mittwochswanderer

Die Mittwochswanderer treffen sich am 24. April, um 9:45 Uhr am Bahnhof Gernsbach, fahren nach Gaggenau und wandern mit Ortrud nach Michelbach auf die Runde zur Haselberghütte und über den Schlossberg ins Dorf zur Einkehr. Telefon-Info unter 07222 34329. Gästewanderer sind uns herzlich willkommen.

Wald oder das Feststecken der Säge im Stamm, gelöst. Hierbei lernten die Teilnehmer die Gefahren und die richtige Verhaltensweise während der Baumfällarbeiten kennen. Herr Plankenhorn vermittelte hier sein in aller Welt erworbenes Wissen. Zum Abschluss des Tages gab es noch eine Prüfung. Diese wurde von allen Teilnehmern mit Erfolg bestanden. Der Kurs hat allen Teilnehmern viel Spaß gemacht. Sie haben den richtigen Umgang mit der Motorsäge gelernt und werden nun in Zukunft ihr erworbenes Wissen anwenden können.

www.naturfreunde-weisenbach.de
Wir können nicht nur wandern. Besuchen Sie uns doch mal im Internet.

Vorankündigung

Am Sonntag, 28. April, findet die Bezirkswanderung in Reichenental statt. Weitere Infos erfolgen.



351 Teilnehmer beim 10-Kilometer-Osterlauf in Rheinzabern

Bei diesem Laufereignis waren auch vier Starter der LAG mit dabei, die sich sehr gut in Szene setzten. Auf Platz 19 erreichte Marius Gerstner in 36:11 Minuten das Ziel. Dicht dahinter liefen Mario Schenkel auf Rang 23 (7. Platz M30) in 36:41 Minuten und Markus van Himbergen auf Platz 26 in 36:58 Minuten. Jens Mungenast belegte in der Gesamtwertung Rang 76 in 40:51 Minuten. In seiner Altersklasse M40 war dies Platz 11.

Arno Hamaekers gewinnt Bronzemedaille bei den Europameisterschaften

Nach langer Verletzungspause zeigte sich Arno Hamaekers (Klasse M70) bei den Halleneuropameisterschaften der Senioren im spanischen San Sebastian wieder in guter Form, obwohl noch eine Kleinigkeit zu seinen besten Jahren fehlt.

Wie wir unseren Sportkamerad je-

doch kennen wird er, wenn er verletzungsfrei bleibt, im Jahr 2013 noch für manchen Sieg gut sein.

Der Auftakt war auf jeden Fall sehr erfreulich, denn in seiner Spezialdisziplin dem 60-m-Hürdensprint gelang ihm ein guter Lauf in 10,70 Sekunden.

Damit konnte er seine internationale Medaillensammlung um eine weitere Bronzemedaille erweitern.

Beim Weitsprung fehlten ihm 11 cm zur nächsten Medaille. Mit 4,02 m belegte er Platz 5.

Die 60-m-Sprintdistanz lief er 9,17 Sekunden und verpasste damit den Endlauf um 2/100 Sekunden.

Klaus-Dieter Lange (M70) lief die 60 m in 9,27 Sekunden. Dies bedeutete in der Endabrechnung Platz 11.

Beim 200-m-Lauf belegte er in 31,56 Sekunden Platz 9.

Herzlichen Glückwunsch!

Aktuell:

www.lag-obere-murg.de

Termine

Einsehbar unter www.blv-online.de und www.rastattertv.de/leichtathletik

Terminkalender 2013

In Klammer Meldeschluss bei Dieter Wunsch

19. April Weisenbach: Eröffnungswettkämpfe Schüler/-innen. Beginn: 17.30 Uhr

20. April Bietigheim: KM-Langstrecken

21. April Langenbrand: KM Hammer Senior(en)innen und Schüler/-innen sowie Rahmenwettbewerbe Aktive und Jugend. Beginn: 10 Uhr

27. April Iffezheim: Kinderleichtathletik-Cup 1. Wettkampf (21. April)

27. April Mössingen: BW-Straßenlaufmeisterschaften

4. Mai Durmersheim: KM-Vierkampf U16 und U14

Turnverein Weisenbach

Familienwanderung am Samstag, den 04.05.2013 im vorderen Murgtal

Wie letztes Jahr wird der Turnverein Weisenbach auch dieses Jahr seine Familienwanderung durchführen. Unter dem Thema "Ruinenwanderung" sind wir diesmal im vorderen Murgtal unterwegs. Wie gewohnt starten wir mit 3 Gruppen. Als Ziel steuern wir die Ruine Ebersteinburg (Alteberstein) an. Die Gaststätte auf der Ruine ist auf 13.30 Uhr reserviert (normale Öffnungszeit ist ab 14 Uhr, für den TV wird jedoch früher geöffnet). Da die Speisen alle frisch zubereitet werden, ist eine Vorbestellung notwendig um die Wartezeiten gering zu halten. Die Speisekarte kann unter www.alt-eberstein.de/ aufgerufen werden. Für die Wanderung ist daher eine namentliche Anmeldung mit einer verbindlichen Menüwahl bis zum 29.04.2013 erforderlich an: Wolfgang Neichel, Tel: 07224/67048, Email: wolfgang-neichel@t-online.de; Edeltraud Rothenberger, Tel: 07224/40347, Email: edeltraud.rothenberger@gmx.de;

Ursula Oppermann, Tel: 07224/40127, Email: Oppermann.Ruediger@t-online.de

Wanderrouten (Rückweg zur Bushaltestelle nicht berücksichtigt)

1. Gruppe:

Fahrt mit der S-Bahn um 7.50 Uhr nach Rotenfels (Schloss), Wandern vom Schloss aus durch die Wälder an die bescheidene Ruine Ochsenstall und weiter bis unterhalb der Ruine altes Schloss (Hohenbaden). Hier beginnt der Aufstieg zur Ruine und zum oberen Felsenweg des Battert. Anschließend geht es abwärts zur Ortschaft Ebersteinburg und letztendlich hinauf zur Ruine Ebersteinburg. Länge 14 km, Gehzeit 4 Stunden

2. Gruppe:

Fahrt mit der S-Bahn 9.50 Uhr nach Gernsbach, mit dem Bus 244 Richtung Baden-Baden, Ausstieg an der Haltestelle Neuhaus (nach Staufenberg). Die Wanderung folgt größtenteils der Route der Murgleiter

in umgekehrter Richtung durch die Wolfsschlucht, über den verbrannten Felsen zur Ruine. Länge 5 km, Gehzeit 1,5 Stunden

3. Gruppe:

Fahrt mit der S-Bahn 9.50 Uhr nach Gernsbach, mit dem Bus 244 nach Ebersteinburg (Ausstieg an der Wolfsschlucht). Der Weg führt über das Krankenhaus und dem Panoramaweg zur Ruine. Länge ca. 3 km, Gehzeit ca. 1 Stunden (Route wird noch festgelegt).

Altpapiersammlung

Der Turnverein Weisenbach führt am Samstag, 20.04.2013 eine Altpapiersammlung durch. Die Bevölkerung wird gebeten, das Altpapier gebündelt ab 9 Uhr, gebündelt am Straßenrand bereit zu stellen.

Die Helfer des Turnvereins treffen sich um 9 Uhr auf dem Parkplatz bei der Festhalle. Natürlich freuen wir uns über viele freiwillige Helfer.

Klassenerhalt durch Auswärtssieg gesichert

Den endgültigen Klassenerhalt hat sich die 1. Herrenmannschaft in der Landesliga mit einem 9:3-Erfolg beim TTC Renchen gesichert. Gleich zu Beginn konnten alle drei Doppel für die Weisenbacher gewonnen werden. Danach verkürzten die Gastgeber auf 5:3, konnten das Spiel aber nicht mehr drehen, da die Weisenbacher Herren kein Spiel mehr abgaben und dieses mit 9:3 beendeten. Außer den drei Doppel waren im Einzel Gerhard Egner und Mario Schweyda zweimal erfolgreich. Je einen Siegpunkt steuerten Jürgen Burkhardt und Frank Kalmbacher bei. Mit diesem Sieg haben die Weisenbacher Herren den 5. Tabellenplatz mit 18:16 Punkten gefestigt. Zum letzten Spiel in dieser Runde ist am 20.04.2013 um 17 Uhr der SF Goldscheuer in Weisenbach zu Gast.

Einen ungefährdeten 8:0-Sieg erspielte sich die 1. Damenmannschaft gegen den SB Sonnland Freiburg. Mit diesem klaren Sieg rangieren die Damen mit 32:10 Punkten auf dem 4. Tabellenplatz. Am Samstag, 20.04.2014 kommt es zum Abschluss der Runde um 15 Uhr zum Derby gegen den GTM Rheinmünster.

Heimatpflegeverein Weisenbach

Vortrag über Johann Belzer im Landratsamt Rastatt

Der Kreisarchivar Martin Walter referiert in einer Veranstaltung der Volkshochschule über das berufliche Wirken von Johann Belzer.

Der 1796 in Weisenbach geborene Johann Belzer zählte zu den schillerndsten und erfolgreichsten Unternehmerpersönlichkeiten seiner Zeit. Sein Unternehmen beschäftigte in der Mitte des 19. Jahrhunderts bis zu 1200 Mitarbeiter. Der junge Belzer hatte sich erste Kenntnisse und Fähigkeiten im elterlichen Betrieb in Weisenbach erworben. Ab 1819 entstanden unter seiner Leitung zahlreiche sakrale und weltliche Bauten und er erhielt auch lukrative Großaufträge vom Großherzog.

Werke seines Schaffens sind u.a. Bräu-

Eine klare 0:9-Schlappe kassierte die 2. Herrenmannschaft in der Bezirksklasse gegen den TB Sinzheim. Mit dieser Niederlage beenden sie diese Rückrunde auf dem 9. Tabellenplatz und haben nur noch durch ein Relegationsspiel die Möglichkeit nicht abzusteigen.

Ebenfalls verlor die 1. Jugendmannschaft beim SV Ottenau II mit 2:6. Hierbei konnten nur Denis Wörner/Alexander Krieg im Doppel und Tristan Weiler im Einzel punkten.

Mit 1:6 verlor die 2. Jugendmannschaft gegen den TuS Sasbachried. Den Ehrenpunkt erspielte Simon Weiler. Damit wurde am Ende ein 7. Platz mit 11:21 Punkten erreicht.

Ihre erste Niederlage in der Rückrunde mussten die Mädchen in der Bezirksliga gegen den TV Bühl mit 3:6 hinnehmen. Damit können sie die Vizemeisterschaft in der Bezirksliga mit 20:4 Punkten feiern. Im letzten Spiel waren Selina Betting mit zwei Einzelsiegen und das Doppel Selina Betting mit Partnerin Klara Schoch erfolgreich. Mit diesen zwei Einzelsiegen blieb Selina Betting mit 16:0 Siegen die komplette Spielrunde ungeschlagen.

ckenbauten beim Bau der Rheintalbahn; der Bundesfestung in Rastatt; Brücken, Kapellen und Kirchen im Murgtal sowie den Bau des Marstalls auf Schloss Eberstein.

1840 errichtete er ein Granitwerk in Weisenbach. Nach den Plänen von Heinrich Hübsch entstanden auch die Trinkhalle und das Dampfbad in Baden-Baden. Johann Belzer starb 1868 in Weisenbach und ist in der Belzergruft der Friedhofskapelle beigesetzt. Der Vortrag findet am kommenden Dienstag, den 23. April, um 20.00 Uhr im Landratsamt in Rastatt statt. Am Vortrag Interessierte sind herzlich eingeladen und treffen sich um 19.15 Uhr am Rathaus Weisenbach, um Fahrgemeinschaften zu bilden.

Saalbach-Hinterglemm ein Traum in weiß

Am 15.03.13 trafen sich 40 begeisterte Skifans der Spvgg zur Fahrt ins Skiwochenende nach Saalbach-Hinterglemm. Etwas verspätet erreichten wir mit unserem „Busfahrer Gerd“ das Skigebiet Saalbach-Hinterglemm-Leogang.

Nachdem wir unser Gepäck in der Gepäckgarage deponiert hatten, ging es endlich los. Unser Guide Andre Schäfer erklärte uns an der Bergstation der Kohlmaisgipfelbahn den Skicircus Saalbach-Hinterglemm-Leogang.

Was dann folgte war Skifahren pur mit allem was dazu gehört:

Bei traumhaften Bedingungen carvten und boardeten wir die nächste drei Tagen an den Hängen von Saalbach, Hinterglemm und Leogang.

Unsere Unterkunft die urige Bergeralm auf 1550 m Höhe gelegen, direkt an der Piste in der romantischen Bergwelt, ist gleichzeitig der schönste Aussichtplatz über Saalbach.

Die Bergeralm war der ideale Startpunkt für die nächsten zwei Skitage. Am Samstagmorgen standen die ersten schon um 8:15 Uhr auf den Skiern und zogen die ersten Spuren in den tollen Schnee. Am Nachmittag (manche schon etwas früher) trafen wir uns in der Bergeralm zur „Happy Hour“. Einige kosteten den traumhaften Skitag bis zur letzten Fahrt der Sesselbahn und erzielten rekordverdächtige Höhenmeter.

Der Abend begann mit einem sehr guten Dreigängemenue, danach ging es weiter in das angebaute Stadl „ Magic 66“. Hier wurde getanzt, geturnt, gesungen, gefeiert und gelacht bis spät in die Nacht. Auch das Auflegen und Abspielen der Musik wurde von einigen Spvgglern in die Hand genommen.

Sonntags zeigte sich der Skicircus Saalbach-Hinterglemm-Leogang ebenfalls von seiner schönsten Seite. Bei optimalen Bedingungen nutzten die 40 Spvggler die bestens präparierten Skipisten nochmals voll aus. Pünktlich um 14:00 Uhr fuhren wir

dann etwas erschöpft, aber wieder einmal, total begeistert, mit unserem „Busfahrer Gerd“ zurück ins Murgtal.

Und wieder einmal müssen wir sagen „Ein super Skiwochenende“ mit allem was ein Skifahrerherz höher schlagen lässt, und wir freuen uns schon wieder wenn's nächstes Jahr wieder heißt: „Am Freitag auf'd Nacht montier i die Ski, auf mei Auto“



Was sonst noch interessiert

Offenes Atelier in der Breitwies bei der Bildhauerin Annegret Kalvelage

Wie in jedem Jahr öffnet die Weisenbacher Bildhauerin Annegret Kalvelage wieder an zwei Tagen ihre Ateliertüren.

Am Samstag, den 20.04.2013 von

15.00 bis 20.00 Uhr und am Sonntag, den 21.04.2013 von 11.00 - 18.00 Uhr, sagt sie in ihrem Atelier in der ehemaligen Papierfabrik Holtzmann, Fabrikstraße 16, herzlich willkommen.

Es werden neue Skulpturen und Plastiken gezeigt und Besucher können sich über ihre Bildhauerkurse für AnfängerInnen, die in diesem Jahr an vier Wochenendterminen stattfinden, informieren.

Kirchliche Nachrichten

KATHOLISCHE PFARRGEMEINDE

Pfarrkirche St. Wendelin Weisenbach
Filialkirche Maria Königin Au

Gottesdienste von Sonntag, 21. bis Sonntag, 28. April

Sonntag, 21. April -

4. Sonntag der Osterzeit

Weisenbach: 10.15 Uhr Hl. Messe für die Lebenden und Verstorbenen der Gemeinde, für Nicola Filomena, Antonio und Rita Timoneri, für Manfred und Jan Dinter sowie verstorbene Angehörige, für Verstorbene der Familie Miles und Gerstner, Theodor Neichel (Jahrtag) und verstorbene Eltern

Au: 13.30 Uhr Rosenkranzgebet

Weisenbach: 14 Uhr Rosenkranzgebet

Dienstag, 23. April

Au: 8 Uhr Rosenkranzgebet

Mittwoch, 24. April

Au: 8.30 Uhr heilige Messe

Donnerstag, 25. April

Weisenbach: 7.30 Uhr Schülermesse

Weisenbach: 18.30 Uhr Hl. Messe für verst. Mann und die Angehörige

Freitag, 26. April

Weisenbach: 8 Uhr Rosenkranzgebet

Au: 8 Uhr Rosenkranzgebet

Samstag, 27. April

Weisenbach: 10.30 Uhr Dankamt zur Goldenen Hochzeit des Jubelpaares Heinrich und Erna Schoch geb. Im-lauer

Sonntag, 28. April - 5. Sonntag der Osterzeit

Weisenbach: 10.15 Uhr Hl. Messe für Elisabeth Wunsch (Jahrtag) und August Siegfried Wunsch - zur Muttergottes in einem Anliegen sowie zum hl. Antonius

Au: 13.30 Uhr Rosenkranzgebet

Weisenbach: 14 Uhr Rosenkranzgebet

Kirchliche Lehrerlaubnis für Anette Arntz

Frau Anette Arntz, die schon seit vielen Jahren an der Schule in Forbach als Lehrerin tätig ist, wird am 19. April 2013 in Freiburg die kirchliche Lehrerlaubnis (Missio canonica) für Religionsunterricht bekommen. Den Festgottesdienst im Münster wird Weihbischof Rainer Klug halten und ihr dabei die Urkunde des Erzbischofs überreichen. Die theologische bzw. religionspädagogische Qualifikation hat Frau Arntz bereits im Rahmen ihres Studiums erworben. Als Lehrerin an der Forbacher Schule hat sie mit ihren Klassen immer wieder Schulgottesdienste mitgestaltet und die Verbindung zwischen Schule und Kirche gefördert. Auch bei unseren Glaubenskursen für Erwachsene wirkt sie regelmäßig als Referentin und Gruppenleiterin mit. Von daher freuen wir uns, dass sie nun auch im kirchlichen Auftrag Religionsunterricht erteilen darf.

EV. KIRCHENGEMEINDE FORBACH-WEISENBACH

Freitag, 21. April

18 Uhr "Erlebt" Gottesdienst einmal anders in Forbach; Gestaltung: Pädikantin Irene Karius und der Lobpreischor

Mittwoch, 24. April

16.30 Uhr Konfirmandenunterricht in Forbach

Was sonst noch interessiert

Vereine sind gefordert

Frühzeitige Umstellung auf neues SEPA-Verfahren sinnvoll

Vereine sind eine wichtige Säule für das soziale Leben und die kulturelle Vielfalt in den deutschen Städten und Gemeinden. Vor allem kleinere Organisationen leiden aber häufig unter der Last rechtlicher Vorgaben. Ein Beispiel ist die generelle Umstellung auf das neue europäische SEPA-Format im Zahlungsverkehr. Es ersetzt ab Februar 2014 das herkömmliche Lastschriftverfahren, das dann nicht mehr möglich ist. Betroffen sind Vereine, die über Lastschriften und Bankeinzug ihre Mitgliederbeiträge einziehen - und das dürften die meisten sein.

Rechtzeitige Maßnahmen ergreifen

Gelassen können Vereine der Umstellung entgegensehen, wenn sie sich auf eine Software stützen, die schon jetzt die neuen Vorgaben berücksichtigt. Weil es dabei um mehr als ein paar Bankformalitäten geht - nämlich organisatorische, rechtliche und technische Änderungen. Zusätzliche Informationen und Checklisten zur SEPA-Umstellung finden Vereinsfunktionäre unter www.verein-aktuell.de im Internet.

Software hilft bei Umstellung

Um am neuen Verfahren teilnehmen zu können, müssen die Vereine zunächst unter der Webadresse www.glaeubiger-id.bundesbank.de eine sogenannte Gläubiger-Identifikationsnummer (ID) beantragen. Diese wird nach der Freischaltung bei der

Hausbank hinterlegt und in der Korrespondenz des Vereins verpflichtend angegeben.

Im nächsten Schritt stellt die Software automatisch die Bankdaten der Vereinsmitglieder auf IBAN/BIC (Internationale Bankkontonummer) um. Zusätzlich bietet das Programm rechtssichere Musterschreiben und eine Verwendungszweckvorlage für Kontoauszüge. So können Vereine ihre Mitglieder ganz einfach über die Umstellung informieren.

Quelle: djd Reichenberg

Kein Sturm auf das Kuchenbüfett

Gerade im Alter kommt es auf eine vitalstoffreiche Ernährung an

Mit den Jahren nimmt die Freude am Essen zu. Viele Senioren gönnen sich gern eine deftige Fleischmahlzeit oder ein süßes Stückle vom Kuchenbüfett. Doch das hat Folgen. Wie der jüngste Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bestätigt, bringen ältere Menschen häufig zu viel Gewicht auf die Waage. Schuld daran ist neben Bewegungsmangel die Tatsache, dass der Kalorienverbrauch mit den Jahren sinkt. Kalorienreiche Köstlichkeiten setzen schneller an.

Statt zu schlemmen, empfiehlt Dr. h.c. Peter Jentschura, auf eine ausgewogene Kost mit viel Obst und Gemüse zu achten und kleinere Portionen zu bevorzugen. Fettiges Fleisch und Süßspeisen sollten selten verzehrt werden. Da sie zu den säurebildenden Nahrungsmitteln gehörten, förderten sie neben der Gewichtszunahme auch die Übersäuerung des Körpers und die Entstehung zahlreicher Zivilisationskrankheiten. Um den täglichen Bedarf an Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen, Eiweißen und Pflanzenstoffen zu decken, rät der Stoffwechselexperte gerade Älteren beispielsweise zu Wurzelkraft: "Das omnimolekulare Lebensmittel versorgt den Körper ausreichend mit Vitalstoffen und unterstützt ihn bei der Ausscheidung schädlicher Säuren." So sei der Organismus in der Lage, seine täglichen körperlichen und geistigen

Aufgaben auch mit fortschreitendem Alter zu erfüllen. Informationen zu Nährwerten und Rezeptideen gibt es unter www.p-jentschura.com im Internet. Quelle: djd Reichenberg

Endlich gut schlafen

Expertentipp: So kann man Schlafstörungen in den Griff bekommen

Rund fünf Millionen Bundesbürger klagen über schwerwiegende Schlafstörungen. Viele können nicht einschlafen, andere wachen nach wenigen Stunden mitten in der Nacht auf. Solche Störungen können nach den Worten von Professor Dr. Egon Stephan, Direktor der Schlafambulanz am Psychologischen Institut der Universität Köln, zu einer Schwächung der Immunabwehr und bei chronischer Belastung auch zu Bluthochdruck und/oder Herzerkrankungen führen. Ein Arztbesuch sei notwendig bei ständiger Übermüdung und dann, wenn eigene Schritte zur Besserung der Situation versagt hätten.

Körperlich aktiv werden

Eine häufige Ursache bei Einschlafproblemen sind Ärger und Stress, den man abends nicht einfach so abschüttern kann. Professor Stephan rät in solchen Fällen dazu, sich durch eine vernünftige sportliche Anstrengung körperlich abzureagieren. Dadurch würden die Stresshormone wirkungsvoll abgebaut. Die körperliche Ermüdung helfe dann besonders gut beim Einschlafen.

Der Dauerbrenner unter den Schlafproblemen ist das Schnarchen des Partners. "Alkohol, schwere Mahlzeiten oder starkes Rauchen können das Schnarchen verstärken", erläutert der Kölner Arzt und Somnologe Dr. Lenart Knaack. Eine Gewichtsabnahme dagegen könne eine Linderung bewirken. Mitunter sei aber eine Allergiediagnostik in Verbindung mit einer HNO-Untersuchung sinnvoll. Schnarchen können auch auf ein obstruktives Schlafapnoe-Syndrom hindeuten. Dies sei eine ernsthafte Erkrankung, die dringend ärztlich diagnostiziert und behandelt werden müsse.

Quelle: djd Reichenberg