

Donnerstag, 18. Februar 2021

# GEMEINDEANZEIGER

# Weisenbach

im Murgtal



Amtsblatt der Gemeinde Weisenbach  
Diese Ausgabe erscheint auch online



Stimmen Sie  
für Deutschlands  
schönste Wanderwege



Fotos: Lydia Krieg

Malwettbewerb  
der KG Hohle Eiche

Foto: Thinkstock

**Fasten für das Klima – Machen Sie mit! Jeder Teilnehmer zählt!**

## der klimathon... ...coming soon

    
**6 Disziplinen**   **42,195 Tage**   **33 Challenges**



Die Zielsetzung des klimathons auf Basis der CO2-App "worldwatchers klimakompass" ist es ...

... dem Willen zum Klimaschutz eine Plattform zu geben und ihn damit sichtbar zu machen

... den „Klimabewegten“ konkrete messbare Handlungsoptionen vorstellen

... den Einfluss des Einzelnen sichtbar machen und ihn in seiner "Selbstwirksamkeit" bestätigen

... die große Wirkung, die im gemeinsamen Handeln der Klimaschützer liegt, auf der Plattform sicht- und messbar zu machen.



## Notdienste der Ärzte und Apotheken

### Allgemeinärztlicher Notfalldienst

**Telefon 116117** (Anruf kostenlos)

#### Notfallpraxis Baden-Baden,

Stadtklinik Baden-Baden, Balger Str. 50, Freitag 19 bis 22 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertage 8 bis 22 Uhr

Notfallpraxis Rastatt, Kreiskrankenhaus Rastatt, Engelstraße 39, Montag bis Donnerstag 19 bis 7 Uhr, Freitag 19 bis 8 Uhr, Samstag 8 bis 8 Uhr, Sonn- und Feiertage 8 bis 7 Uhr

### Augenärztlicher Notfalldienst

**Telefon 116117** (Anruf ist kostenlos). Informationen zu Öffnungszeiten und Anschrift der jeweiligen Notfallpraxis finden Sie unter [www.kvbawue.de/buerger/notfallpraxen/](http://www.kvbawue.de/buerger/notfallpraxen/)

### Kinderärztlicher Notfalldienst

**Tel. 116117** (Anruf ist kostenlos)

Kinder Notfallpraxis Baden-Baden

Stadtklinik Baden-Baden, Balger Straße 50, Montag bis Donnerstag 19 bis 22 Uhr, Freitag 18 bis 22 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertage 8 bis 22 Uhr

### Zahnärztlicher Notfalldienst

Telefon 0621 38000810

Informationen zu Öffnungszeiten und Anschrift der jeweiligen Notfallpraxis finden Sie unter [www.kzvbw.de/site/service/notdienst](http://www.kzvbw.de/site/service/notdienst)

### Tierärztlicher Notfalldienst

Rufbereitschaft von Samstag 12 Uhr bis Montag 8 Uhr

**20./21. Februar** - Dr. Huemerlehner/Schwinge, Fliederweg 3, Rastatt, Telefon 07222 23866

### Apotheken

#### Samstag, 20. Februar

Stadt-Apotheke, Hauptstraße 87, Gaggenau, Telefon 07225 96670

#### Sonntag, 21. Februar

Johannes-Apotheke, Hauptstraße 37, Gaggenau, Telefon 07228 2271

Alle Angaben ohne Gewähr!

#### IMPRESSUM

Amtsblatt der Gemeinde Weisenbach.

**Herausgeber:** Gemeinde Weisenbach, Hauptstraße 3, 76599 Weisenbach, Telefon 07224 9183-0, Fax 07224 9183-22, E-Mail: [buergermeisteramt@weisenbach.de](mailto:buergermeisteramt@weisenbach.de)

**Druck und Verlag:** NUSSBAUM MEDIEN Weil der Stadt GmbH & Co. KG, 71263 Weil der Stadt, Merklinger Straße 20, [www.nussbaum-medien.de](http://www.nussbaum-medien.de).

**Verantwortlich** für den amtlichen Teil und alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen: Bürgermeister Daniel Retsch, Hauptstraße 3, 76599 Weisenbach.

**Verantwortlich** für den Anzeigenteil: Klaus Nussbaum, Merklinger Straße 20, 71263 Weil der Stadt.

Einzelversand nur gegen Bezahlung der ¼-jährlich zu entrichtenden Abonnementgebühr.

**Vertrieb** (Abonnement und Zustellung): G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-Straße 2, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 6924-0, E-Mail: [info@gsvertrieb.de](mailto:info@gsvertrieb.de), Internet: [www.gsvertrieb.de](http://www.gsvertrieb.de)

## Rathaus auf einen Blick

### Unsere Öffnungszeiten

Die Mitarbeiter des Rathauses stehen Ihnen derzeit ausschließlich per Telefon oder Mail zur Verfügung -

Gerne können auch Besuchstermine individuell vereinbart werden.

### Die Durchwahlnummern der einzelnen Sachbearbeiter:

<b>Zentrale:</b>	9183 - 0
<b>Bürgermeister</b>	
Daniel Retsch	0151 61465400
<b>Büro des Bürgermeisters/Standesamt/Friedhofsamt</b>	
Manuela Frorath	9183 - 10
<b>Hauptamt/Ordnungsamt</b>	
Walter Wörner	9183 - 11
<b>Hauptamt/Gewerbeamt/Gemeindeanzeiger</b>	
Yvonne Krieg	9183 - 19
<b>Rechnungsamt</b>	
Werner Krieg	9183 - 12
<b>Gemeindekasse</b>	
Carolin Ebner	9183 - 13
<b>Steueramt/Grundbuchamt/Fahrkarten</b>	
Karin Falk	9183 - 14
<b>Einwohnermeldeamt/Passamt/Sozialamt/Rente</b>	
Nicole Klumpp	9183 - 15

### Weitere wichtige Rufnummern

<b>Kindergarten St. Christophorus</b>	Tel. 07224 67277
<b>Johann-Belzer-Schule</b>	Tel. 07224 2170
<b>Bauhof</b>	Tel. 07224 1008
<b>Wasserversorgung, Abwasser</b>	Tel. 0175 8476760
<b>Forst</b>	
Forstrevierleiter Dietmar Wetzel	Tel. 07224 67495
Sprechstunde im Rathaus	
donnerstags 16.30 – 17.30 Uhr	Tel. 07224 9183-0
<b>Polizei</b>	Tel. 110 ( <b>Notruf</b> )
Polizeiposten Gernsbach	Tel. 07224 3663
Polizeirevier Gaggenau	Tel. 07225 98870
<b>Feuerwehr/Rettungsdienst/Notarzt</b>	Tel. 112 ( <b>Notruf</b> )
Klinikum Mittelbaden - Balg	Tel. 07221 91-0
Klinikum Mittelbaden - Rastatt	Tel. 07222 389-0
Klinikum Mittelbaden - Bühl	Tel. 07223 81-0
<b>Giftnotruf</b>	Tel. 0761 19240
<b>Kath. Sozialstation</b>	
<b>Forbach-Weisenbach</b>	Tel. 07228 960575
<b>Kirchen</b>	
Katholisches Pfarramt Weisenbach	Tel. 07224 33 95
Katholisches Pfarramt Forbach	Tel. 07228 2230
Evangelisches Pfarramt Forbach	Tel. 07228 2344
<b>Störungsdienst</b>	
Störungsstelle Wasserversorgung	
(außerhalb der Öffnungszeiten)	Tel. 0711 289646008
Störungsmeldestelle für Strom (Netze BW)	
	Tel. 0800 3629477
Störungsmeldestelle Gas (BN Netze)	Tel. 0800 2767767

## Amtliche Bekanntmachungen

### Amtliche Bekanntmachung zu der Sitzung des Gemeinderates am Donnerstag, 25. Februar 2021, um 19 Uhr in der Festhalle Weisenbach

Die am **Donnerstag, 25. Februar 2021, um 19 Uhr in der Festhalle Weisenbach** stattfindende Sitzung des Gemeinderates, zu der die Bevölkerung recht herzlich eingeladen wird, hat folgende

Tagesordnung

1. Bürgerfragestunde
2. Bekanntgaben
3. Neubau der Brücke über den Triebwerkskanal im Bereich „Untere Schlechttau“  
- Vergabe der Arbeiten
4. Umsetzung des Digitalpaktes für die Grund- und Werkrealschule Weisenbach-Forbach  
- Vergabe der Lieferung und Installation
5. Breitbandversorgung in der Gemeinde Weisenbach  
- Vergabe der Arbeiten an Netze BW GmbH  
- Festlegung der Hausanschlusskosten  
- Vergabe der Fachbauleitung an IGZ GmbH
6. Überführung der Interessensgemeinschaft Wirtschaftsregion Mittelbaden in einen eingetragenen Verein  
- Beschluss über den Beitritt der Gemeinde Weisenbach
7. Antrag auf Baugenehmigung im vereinfachten Verfahren nach § 52 LBO zum Neubau eines Einfamilienwohnhauses mit Einliegerwohnung und Doppelcarport auf dem Grundstück Flst. Nr. 1976, Blumenweg 3, Weisenbach-Au
8. Bauvoranfrage zum Neubau eines Wohnhauses mit Garagen im Untergeschoss auf den Grundstücken Flst. Nr. 1912, 1913, 1914, Alte Kreisstraße 9a, Weisenbach-Au
9. Annahme Spenden, Schenkungen und Zuwendungen
10. Information
11. Anfragen aus der Mitte des Gemeinderates

**(Bitte beachten:** Die Hygiene- und Abstandsregeln werden eingehalten. Es liegt eine Anwesenheitsliste zur Nachverfolgung bei einem Infektionsfall aus. Wir weisen nochmals auf die dauerhafte Maskenpflicht hin!)

Gez. Daniel Retsch, Bürgermeister



Foto: Thinkstock

## Amtliche Nachrichten



<https://www.regioenergie-netzwerk.de>

### Fasten für das Klima – Machen Sie mit!

**Die Fastenzeit ist traditionell immer eine Zeit der Besinnung, der Beschränkung auf das Wesentliche, und eine Zeit, in der viele Menschen freiwillig auf (im)materielle Dinge verzichten. Dieses Jahr möchten die RegioENERGIE Kommunen unser Klima in den Fokus rücken. Der Klimathon fordert Sie heraus, ihren Konsum nachhaltig zu gestalten!**

Der RegioENERGIE Klimathon ist eine Klimaschutzaktion für all diejenigen, die beim Thema Klimaschutz nicht nur Forderungen an Dritte stellen. Sondern bei der globalen Herausforderung Klimaschutz bei sich selbst beginnen - frei nach dem Leitbild Mahatma Ghandis "Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt".

„Die Zielsetzung des Klimathons auf Basis der CO2-App klimakompass ist es, dem Willen zum Klimaschutz eine Plattform zu geben, den Klimabewegten konkrete messbare Handlungsoptionen vorzustellen, den Einfluss des Einzelnen sichtbar machen und ihn in seiner Selbstwirksamkeit bestätigen und die große Wirkung, die im gemeinsamen Handeln der Klimaschützer liegt, sicht- und messbar zu machen“, erklärt Christoph Kunz, Gründer des Münchner Start-Ups *worldwatchers*.

Wenn man sich das CO2-Profil des durchschnittlichen Bundesbürgers auf dem vom Umwelt-Bundesamt betriebenen Rechners ansieht, fällt eines auf: Es sticht kein Bereich heraus. Die drei zentralen Bereiche Wohnen, Mobilität und Ernährung – die drei „Grundbedürfnisse“ modernen Lebens - liegen mit jeweils um die 2 t pro Jahr etwa gleichauf. Darüber liegt nur der Bereich „Sonstiger Konsum“ mit über 3,5 t pro Jahr.

Es gibt nicht „den“ Bereich, an dem wir den Klimaschutz zentral festmachen und möglichst schnell mit eingespartem Treibhausgas aufholen können. Es ist notwendig, sich jeden Bereich im Detail anzusehen und zu analysieren, wo die größten CO2-„Hotspots“ existieren. Um dann entscheiden, wo die passenden Ansatzpunkte zu finden sind, um unseren CO2-Fußabdruck nachhaltig zu verkleinern. Wo wir stehen, ist mit dem CO2-Rechner des *worldwatchers klimakompass* im Rahmen des RegioENERGIE Klimathons ersichtlich.

Wir laden Sie daher herzlich ein, sich in der Fastenzeit 2021 gemeinsam mit den RegioENERGIE Kommunen auf den Klimaschutz zu besinnen.

Mitmachen und Punkte sammeln: geben Sie für WEISENBACH diesen Code ein:

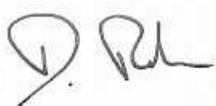
**Weisenbach rek-wsb**

Fortsetzung auf Seite 4

Fortsetzung von Seite 3

Alle Informationen zum RegioENERGIE Klimathon erhalten Sie auf der Kampagnenseite <https://regioenergie-netzwerk.de/klimathon> oder direkt unter <https://worldwatchers.org>.

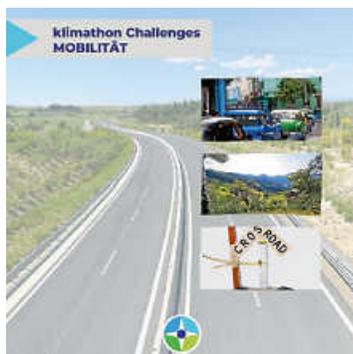
Herzliche Grüße,



Daniel Retsch,  
Bürgermeister



Geza Solar,  
Klimaschutzmanager RegioENERGIE



## Fasten für das Klima – Machen Sie mit!

**Deutschland ist Auto- und Pendlerland. Individualmobilität wird großgeschrieben und das Auto ist bei vielen noch immer „liebstes Kind“. Dieses Jahr möchten die RegioENERGIE Kommunen unser Klima in den Fokus rücken. Der Klimathon fordert Sie heraus, ihren Konsum nachhaltig zu gestalten!**

*Hinweis: Aufgrund der derzeitigen Pandemielage und der damit einhergehenden Kontaktbeschränkungen und Schließungen sind unter Umständen manche CO2 einsparende Maßnahmen nicht vollumfänglich umsetzbar.*

Diese Challenges erwarten uns im Bereich Mobilität:

**ÖPNV benutzen:** Im Durchschnitt beträgt die einfache Fahrstrecke 17 km - macht 34 km pro Tag. Ob Sie einen Diesel oder Benziner fahren, ist relativ egal - es sind 1,382 t CO<sub>2</sub> (Benzin) bzw. 1,387 t CO<sub>2</sub> (Diesel) pro Jahr. Mit S-Bahn oder Bus sparen sie hier fast 70% ein. Das ist eine Menge. Und Sie können dabei noch dösen, lesen oder Ihren Tag vorbereiten.

**Fahrrad benutzen:** Ich fahre diese Woche mit dem Fahrrad anstatt dem Auto zur Arbeit. Generell ist auch der ÖPNV ein recht umweltfreundliches Verkehrsmittel. Rein rechnerisch entfallen trotzdem auf 100 Personenkilometer 6,4 kg CO<sub>2</sub>. Ausgehend von der durchschnittlichen Pendlerstrecke in Deutschland setzen wir pro Jahr 7.500 km an, was dann immerhin noch 480 kg ergibt. Das ist das jährliche Einsparpotential für Fahrradfahrer, mit dem E-Bike wären es immer noch 446 kg.

**Elterntaxi vermeiden:** Ich verzichte diese Woche komplett auf das Elterntaxi und nutze stattdessen das Fahrrad oder gehe zur Abwechslung mal zu Fuß. Dass Elterntaxis mittlerweile zu einem massiven Problem vor Schulen allerorten geworden sind, dürfte Dir nicht entgangen sein. Checke, wie und wohin Du eigenständig sicher kommst - und nimm ggfs. in Kauf, dass es etwas länger dauert. Dafür hält es Dich fit.

## Nutzen Sie gerne auch unser Elektro-Carsharing an vielen Standorten im RegioENERGIE Verbund!

Wir laden Sie daher herzlich ein, sich in der Fastenzeit 2021 gemeinsam mit den RegioENERGIE Kommunen auf den Klimaschutz zu besinnen.

Mitmachen und Punkte sammeln: geben Sie für Weisenbach diesen Code ein: **Weisenbach rek-wsb**

Alle Informationen zum RegioENERGIE Klimathon erhalten Sie auf der Kampagnenseite <https://regioenergie-netzwerk.de/klimathon> oder direkt unter <https://worldwatchers.org>.

## Bauarbeiten für den Breitbandausbau beginnen

Die Digitalisierung gewinnt immer mehr an Bedeutung, sei es im Bereich der Arbeitswelt aber auch im privaten Umfeld. Der Bund fördert daher entsprechende Maßnahmen zur Erschließung von Schulen und Gewerbegebieten. Der Landkreis Rastatt baut für diese Bereiche mit Bundesförderung ein sogenanntes „Backbone“-Netz auf. Parallel hierzu prüft auch die Gemeinde selbst, wo ergänzende Arbeiten als kommunale Mitverlegung zu den Backbone-Leitungen des Kreises Sinn machen.

In verschiedenen Gemeinden des Landkreises sind die Arbeiten bereits durchgeführt. In den nächsten Wochen und Monaten stehen Arbeiten in Weisenbach an. Dabei wird die entlang der Bahnlinie kommende Backbone-Trasse in Höhe des Bahnüberganges über die B462 aufgenommen und von dort werden dann die Leitungen verlegt. In südliche Richtung geht diese Leitung entlang der Bundesstraße bis in die Schlechttau, um die dortigen gewerblichen Betriebe zu versorgen. Die Leitung führt dann von der Unteren Schlechttau weiter in die Fabrikstraße bis in den Bereich Breitwies auf Gemarkung Langenbrand. Damit einher gehen Einschränkungen für den Fahrzeugverkehr entlang der B462, in der Schlechttau sowie auch in der Fabrikstraße.

Einiges mehr an Einschränkungen für die Weisenbacher Bevölkerung bringen allerdings die entsprechenden Verlegungen in Weisenbach. Vom Bahnübergang aus geht es entlang der Hauptstraße bis in den Kreuzungsbereich Weinbergstraße / Murgbrücke. In der Weinbergstraße wird im Bereich hinter den Parkplätzen des Gasthauses „Grüner Baum“ ein POP-Standort (Point of Presence) errichtet. Von diesem POP-Standort aus wird dann die B462 und die Murg überquert, um über die Erlenstraße und Jahnstraße die Johann-Belzer-Grund- und Werkrealschule anzubinden.

Diese gesamten Arbeiten bringen Einschränkungen für alle Verkehrsteilnehmer mit sich, denn zeitweise werden entsprechende Streckenabschnitte nur eingeschränkt oder gar nicht befahrbar sein. Die gesamten Arbeiten in Weisenbach sollen - je nach Witterung - in diesen Tagen beginnen und voraussichtlich bis zum 7. Mai 2021 andauern.

Sofern wir von der bauausführenden Firma mit entsprechendem zeitlichem Vorlauf Mitteilungen erhalten, wann und wo, welche Arbeiten anstehen, so werden wir hierauf über den Gemeindeanzeiger hinweisen.

Schon heute wird um entsprechende Beachtung und Verständnis für diese Behinderungen gebeten.

## Änderungen der Corona Verordnung

Entsprechend der Beratungen der politisch Verantwortlichen in Bund und Ländern wurde am vergangenen Wochenende die Corona-Verordnung des Landes Baden-Württemberg mit Wirkung vom 15. Februar 2021 fortgeschrieben. Damit wurde die vorhergehende Verordnung in wesentlichen Teilen bis zum 7. März 2021 verlängert. Für Schulen, Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflegestellen gilt, dass diese bis zum Ablauf des 21. Februar geschlossen bleiben. Mit der weiteren Fortschreibung der Corona-Verordnung in der ab 22. Februar gültigen Fassung wird der Präsenzunterricht im Wechselbetrieb an Grundschulen ab dem 22. Februar ermöglicht. Auch Kitas sollen sonach ab dem 22. Februar für den „Regelbetrieb unter Pandemiebedingungen“ öffnen. Weitergehende Regelungen gibt es zum Beispiel für Klassenstufen welche im Schuljahr 2020/2021 Abschlussprüfungen ablegen.

Im Bereich der Dienstleistungen dürfen ab 1. März Frisörbetriebe wieder öffnen, wenn es das Infektionsgeschehen zulässt. Voraussetzung ist eine vorhergehende Anmeldung und Reservierung der Kund\*innen innerhalb eines Zeitfensters sowie das Tragen medizinischer Masken oder FFP2-Masken. Auch bei erlaubten körpernahen Dienstleistungen gilt das Tragen medizinischer Masken oder FF2-Masken.

Ausgenommen von der Tragepflicht von FFP2-Masken wurde nunmehr Personal in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern, das keinen Kontakt zu Bewohnern oder Patienten hat.

### Landtagswahl

Im Hinblick auf die am 14. März 2021 bevorstehende Wahl wurde in die Corona-Verordnung ein neuer § 10 a) aufgenommen, welcher Regelungen zur Durchführung der Wahl trifft. So sind die Hygieneanforderungen, die Begrenzung der Personenzahl, Regelung von Personenströmen und Warteschlangen, die ausreichende und regelmäßige Lüftung, die regelmäßige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen, das Vorhalten von Handwaschmitteln bzw. Handdesinfektion und entsprechende Informationen über Zutritts-, Teilnahmeverbote, die Pflicht eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen, Abstandsregelungen etc. zu erfüllen. Für die Wahlgebäude gilt das Tragen einer medizinischen Maske oder ein Atemschutz des Standards FFP2, KN95, N95. Personen, welche durch ärztliche Bescheinigung von dieser Verpflichtung befreit sind, haben dies nachzuweisen. Hierfür ist zur Wahlhandlung die entsprechende ärztliche Bescheinigung mitzubringen und auf Verlangen vorzulegen. Personen, welche durch entsprechende ärztliche Bescheinigung von der Maskentragungspflicht befreit sind, dürfen sich längstens für 15 Minuten im Wahlraum aufhalten: Generell haben die Wähler vorm Betreten des Wahlraumes sich die Hände zu desinfizieren. Weiterhin gilt für Personen, die sich aufgrund des Öffentlichkeitsgrundsatzes im Wahlgebäude aufhalten, die Verpflichtung zur Bereitstellung ihrer Kontaktdaten.

Selbstverständlich ist, dass der Zutritt zum Wahlgebäude Personen untersagt ist, welche in den letzten Tagen Kontakt zu einer infizierten Person hatten, welche typische Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus haben, welche keine Masken tragen, ohne dass eine Ausnahme

hierfür vorliegt oder nicht bereit sind, ihre Kontaktdaten zur Datenverarbeitung anzugeben.

### Vergabe von Impfterminen

Neben dem erforderlichen Impfstoff in ausreichender Menge, stellt insbesondere auch die Terminvergabe für die Impfberechtigten eine gewisse Hürde dar. Die Gemeindeverwaltung und der Seniorenrat hatten daher Unterstützung angeboten, sofern die der aktuellen Gruppe der impfberechtigten angehörenden über 80-Jährigen niemand in ihrer Familie oder in der Nachbarschaft haben, der sie unterstützt. Auch für die ausführenden Mitglieder des Seniorenrates stellten sich in der Impfterminvereinbarung für einzelne Impfberechtigte gewisse Hürden dar. Gemeindeverwaltung und Seniorenrat weisen darauf hin, dass die Anmeldung direkt über die Telefonhotline 116 117 erfolgt und man sich dann, wenn beim Anruf schon alle Termine vergeben sind, auf eine Warteliste setzen lassen kann. Über ein Recall-System wird dann mit den Anrufern Kontakt aufgenommen und ein Reservierungscode mitgeteilt. Bei fehlender Unterstützung im familiären Umfeld oder in der Nachbarschaft berät der Seniorenrat hierzu gerne. Anmeldungen hierfür sind weiterhin über die Gemeindeverwaltung, Frau Nicole Klumpp, Tel. 9183-15 möglich.

Bei den einzelnen Impfzentren sind auch mobile Impfteams angegliedert, welche Alten- und Pflegeheime aufsuchen, um die dortigen Bewohner und das Personal zu impfen.

Ein Aufsuchen von Pflegebedürftigen Menschen in der eigenen Häuslichkeit ist derzeit aufgrund der begrenzten Verfügbarkeit des Impfstoffes nicht möglich.

Ob und wie hier Änderungen möglich sind, wenn alle Alten- und Pflegeheime durchgeimpft sind, muss aus heutiger Sicht abgewartet werden. Gemeindeverwaltung und Seniorenrat werden die Bevölkerung, sofern sich hier Möglichkeiten bieten beraten und begleiten.

### Kurse der Volkshochschule

Im heutigen Gemeindeanzeiger sind die vielfältigen Angebote der Volkshochschule in Weisenbach für das Frühjahr / Sommer 2021 veröffentlicht. Parallel hierzu wird in diesen Tagen das Programmheft für die Volkshochschule offengelegt. Vielfältig sind auch in diesem Jahr wieder die Angebote, welche die örtliche Leiterin Ulrike Essig zusammengestellt hat. Hierzu erforderlich war eine frühzeitige Planung, weswegen die Kurse schon im Sommer / Herbst des letzten Jahres noch vor dem aktuellen Lockdown abgestimmt waren. Einige der Kurse sollten noch in diesem Monat beginnen und teilweise ist die Nutzung der Johann-Belzer-Schule, der Sporthalle, des katholischen Gemeindehauses oder der Räumlichkeiten im ehemaligen Kindergarten in Au vorgesehen.

Alle diese Räumlichkeiten sind aktuell geschlossen. Auch Veranstaltungen der Volkshochschule sind daher in diesen Räumen nicht möglich. Trotz alledem blicken die Volkshochschule, mit der örtlichen Leiterin Ulrike Essig, und die Gemeindeverwaltung positiv in die Zukunft. Auch wenn der jeweilige Kursbeginn aufgrund der Einschränkungen aktuell nicht abzusehen ist, so sind Anmeldungen zu den Kursen jederzeit möglich. Sobald diese dann starten können, werden die Interessierten von der örtlichen Leiterin entsprechend informiert.

## Zwei Wanderwege der Nationalparkregion Schwarzwald im Rennen um den Titel „Deutschlands schönster Wanderweg 2021“



Seit dem 04. Januar 2021 zählt jede Stimme: Die Mehretapentour „Murgleiter“ und die Tageswanderung „Premiumweg – Alde Gott Genießerpfad“ in Sasbachwalden stehen unter [www.wandermagazin.de/wahlstudio](http://www.wandermagazin.de/wahlstudio) zur Wahl im Wettbewerb „Deutschlands schönster Wanderweg 2021“. Bis Ende Juni geht es darum möglichst viele Stimmen zu bekommen. Mit ihrer Stimmabgabe können alle Einheimischen und Wanderfans dazu beitragen, der „Murgleiter“ in der Kategorie Mehrtagestouren sowie dem Genießerpfad „Alde Gott“ in Sasbachwalden in der Kategorie „Tagestouren“ auf das Siebertreppchen zu verhelfen und die Auszeichnungen erneut nach Baden-Württemberg, insbesondere in den Schwarzwald zu holen. Nachdem die vergangenen fünf Jahre durchweg mindestens ein Wanderweg aus Baden-Württemberg auf dem Treppchen stand, konnten 2020 sogar die Titel in beiden Kategorien in den Schwarzwald geholt werden.

Nach den ersten vier Wochen der Abstimmung liegen beide Wege in ihrer Kategorie gleich auf - jeweils unter den Top vier. Bisher haben knapp 10.000 Personen online abgestimmt. Hierbei erhielt die Murgleiter knapp 12 % der Online-Stimmen und der „Premiumweg – Alde Gott Genießerpfad“ knapp 11 %. Ein toller Start für beide Wege mit Luft nach oben!

### Jetzt für die Wanderwege in der Nationalparkregion Schwarzwald abstimmen!

Wanderfreunde können noch bis 30. Juni 2021 unter [www.wandermagazin.de/wahlstudio](http://www.wandermagazin.de/wahlstudio) für ihren Lieblingsweg abstimmen. Neben der Online-Abstimmung gibt es auch die Möglichkeit, die Stimme über Wahl-Postkarten abzugeben, die in den Tourist-Informationen der Region sowie im Landratsamt Rastatt ausliegen. (Bitte beachten Sie, dass die Tourist-Informationen auf Grund der aktuellen Verordnung noch geschlossen haben. Zutritt in das Landratsamt Rastatt ist nur nach Voranmeldung möglich.) Bereits zum 18. Mal hat die Fachzeitschrift „Wandermagazin“ den Wettbewerb „Deutschlands schönster Wanderweg“ ausgerufen. Aus insgesamt 150 Bewerbungen wählte eine Expertenjury die beiden Wanderwege aus der Nationalparkregion Schwarz-

wald für das Rennen um den Titel „Deutschlands schönster Wanderweg“ in den Kategorien Mehrtagestour sowie Tagestour aus.

### Die Murgleiter - Fünf Tage pure Wanderfreude

Die „Murgleiter“ läuft einmal längs durch den nördlichen Schwarzwald. Mit einer Gesamtlänge von 110 Kilometern hat sich der erlebnisreiche Wanderweg zu einem ausgewachsenen Fernwanderweg entwickelt. Seine fünf Etappen addieren sich zusammen auf rund 4.800 Meter Aufstieg. Startpunkt ist das Unimog-Museum in Gaggenau, weiter geht es über den Merkur, den Hausberg von Baden-Baden, in die Papiermacherstadt Gernsbach, vorbei an Weisenbach und durch den historischen Fachwerkkort Forbach bis nach Baiersbronn hinauf zum 1.055 m hohen Schliffkopf.

Immer dem Fluss entlang schlängeln sich die Wege durch das kontrastreiche Tal der Murg. Unterwegs passiert der Wanderer die unterschiedlichsten Lebensräume und Kulturlandschaften: Vom Laubwald bis zum dichten Nadelwald, über akkurate Weinberge und liebeliche Streuobstwiesen, fantastische Berghänge, verträumte Heuhütentäler und weite Auen. Unterwegs begegnen ihm teils bizarre Felsformationen, mystische Schluchten, stille Moore und eiszeitliche Karsen sowie die faszinierende Natur des Nationalparks Schwarzwald mit ihren Grindenflächen. Wandern entlang der Murgleiter bedeutet fünf Tage pure Wanderfreude!

### „Premiumweg - Alde Gott Genießerpfad“ - Tradition, Geschichte und Genuss.

Sasbachwalden, das bezaubernde Blumen- und Weindorf mit Schwarzwald-Feeling im Norden des Schwarzwaldes, welches sich von 172 bis 1.164 Metern ü.d.M. erstreckt und in herrlicher Panoramalage eine einmalige Aussicht ins nahe gelegene Rheintal bietet. Ein Highlight der Gemeinde ist der „Premiumweg – Alde Gott Genießerpfad“. Dieser zeigt das ganze Spektrum an natürlichen Besonderheiten auf, indem er landschaftlich Wiesen, Obstbäume, Weinreben und Wälder miteinander vereint. 360 Grad geht es auf zehn Kilometern mit ca. 429 Höhenmetern rund um das schöne Fachwerkdorf herum mit traumhaften Aussichten.

Besonders sehenswert sind hierbei die Gaishöll-Wasserfälle, die Straubenhöfmühle, die Friedenskapelle St. Katharina wie auch der Aussichtspunkt am Münsterblick. Für das leibliche Wohl sorgt die gastronomische und kulinarische Vielfalt in Sasbachwalden. Ebenfalls laden gemütliche Schnapsbrunnen und die Weingüter entlang der Strecke zu einer kleinen Pause ein. Die Alde Gott Panoramarunde in Sasbachwalden wurde im Jahr 2013 zum ersten Mal vom Deutschen Wanderverband e.V. erfolgreich mit dem Deutschen Wandersiegel für Premiumwege ausgezeichnet. Im Jahr 2019 erfolgte die Nachzertifizierung, die den Premiumweg für weitere drei Jahre mit dem Siegel auszeichnet. Wer sich persönlich davon überzeugen will, dass die beiden Wanderwege ihre Nominierung mehr als verdient haben, sollte sich am besten selbst auf den Weg machen. Bitte beachten Sie, dass es allerdings bis April auf Grund der Witterung zu eventuellen Wegesperrungen kommen kann.

## Energietipp der Energieagentur Mittelbaden in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg



**Ökologische Wärmedämmung mit alternativen Dämmstoffen: Hier ist es möglich**

**Für die Wärmedämmung eines Hauses gibt es umweltfreundliche Lösungen aus nachwachsenden Rohstoffen. Für alle Dämmmaßnahmen vom Dach bis zum Keller gibt es geeignetes ökologisches Material aus nachwachsenden Rohstoffen - auf erdölbasierte Kunststoffe wie Polystyrol sind Sie nicht angewiesen. Die Ökobilanz eines Dämmstoffs hängt von vielen Faktoren ab - die verwendeten Rohstoffe sind nur einer davon.**

Welches Material die beste Wahl ist, hängt zunächst davon ab, was genau gedämmt werden soll. Die Außenwand zum Beispiel? Das Dach? Oder die Kellerwand? Denn nicht jedes Material ist für alle Vorhaben geeignet. Aber für jedes Projekt gibt es gute Alternativen zu den herkömmlichen Dämmstoffen. Nicht nur die verwendeten Rohstoffe sind entscheidend für die Ökobilanz eines Dämmstoffs. Sie gestaltet sich vielfältiger - es fließen viele Punkte ein, zum Beispiel die Energie, die zur Herstellung benötigt wird, der Ressourceneinsatz, die Dämmwirkung, also die erzielte Energieeinsparung, die Treibhausgasemissionen, die der Transport der Materialien verursacht, die Entsorgung oder Wiederverwertung des Materials nach seiner Einsatzzeit am Haus und die gesundheitliche Verträglichkeit.

Es gibt Bereiche, in denen Sie nicht mit Naturmaterialien dämmen können. Das gilt zum einen für die Außendämmung im sogenannten Perimeterbereich. Dieser liegt unterhalb des Erdreichniveaus und knapp darüber. Naturfaserdämmstoffe sind nicht widerstandsfähig genug gegen Feuchtigkeit und Druck, um hier zum Einsatz zu kommen. Zum anderen gilt dies für Flachdächer - hier sind viele ökologische Dämmstoffe nicht zugelassen.

Für andere Anwendungen stehen ökologische Dämmstoffe in erster Linie in Form von Matten (z. B. aus Holzweichfasern), Einblasstoff (z. B. aus Seegras) und Stopfwohle (z. B.

aus Zellulose) zur Verfügung. Platten und flexible Schäume hingegen, die für manche Dämmvorhaben erforderlich sind, gibt es vor allem aus herkömmlichen Materialien.

Bei der Auswahl eines Dämmstoffs müssen Sie immer auf das so genannte **Keymark** achten. Auf dieser Produktkennzeichnung ist mit Buchstabenkürzeln vermerkt, für welche Anwendungen das Material zugelassen ist. Es handelt sich um ein freiwilliges, europaweites Qualitätszeichen für Produkte. Es zeigt an, dass der Dämmstoff den gesetzlichen Vorgaben entspricht und dies durch eine unabhängige Stelle überprüft wurde. Darüber hinaus bestätigt es die Richtigkeit der Angaben zum Stoff in den Leistungserklärungen der Hersteller. Es ersetzt das frühere „Ü-Kennzeichen“, das im Oktober 2016 entfallen ist.

Die Energieagentur Mittelbaden bietet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg kostenlose Energieberatung an. Corona-bedingt gibt es derzeit nur telefonische Beratung.

Die nächsten Termine sind:

24.02.	Rastatt	14:00-17:45 Uhr
25.02.	Sinzheim	15:00-18:00 Uhr
04.03.	Baden-Baden	13:00-16:45 Uhr
10.03.	Gaggenau	14:00-17:45 Uhr
17.03.	Bühl	14:00-17:45 Uhr

Anmeldungen per Telefon unter **07222 159080 (Neue Rufnummer)** oder per E-Mail unter [kontakt@energieagentur-mittelbaden.de](mailto:kontakt@energieagentur-mittelbaden.de).

Weitere Beratungsangebote finden Sie bei der Energieagentur Mittelbaden gGmbH, Ihrem Ansprechpartner für Klimaschutz und Energieeffizienz, unter [www.energieagentur-mittelbaden.de](http://www.energieagentur-mittelbaden.de)

Weisenbach ist Teil des Energieeffizienz-Netzwerks Regio-ENERGIE. Bis 2030 wollen wir 30 % unserer Treibhausgasemissionen einsparen.

### 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

- Schlüsselkästchen aus Holz, Telefon 40894

**Werbung gibt's  
an jeder Ecke.  
Blut nicht.**



**SPENDE  
BLUT**  
BEIM ROTEN KREUZ

Termine und Infos 0800 11 949 11 oder [www.DRK.de](http://www.DRK.de)

## Vereinsnachrichten

### Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen

#### Bestellung von Behandlungsmittel

Aufgrund der derzeitigen Situation, können keine Imkerstammtische des Bezirksimkerverein Gernsbach e. V. stattfinden. Da der Termin für die Bestellung der Behandlungsmittel sehr früh ist, sollten bis Ende Februar die Behandlungsmittel beim 1. Vorstand Harald Gartner bestellt sein. Ohne Tierhalternummer kann man keine Behandlungsmittel bestellen. Bleiben Sie gesund.

### Karnevalsgesellschaft Hohle Eiche

#### Rückblick Nürrische Tage

##### Fotofasebutz 2021



Fotofasebutz 2021

Foto: Lydia Krieg

Der Fotofasebutz 2021 steht fest. Pünktlich zum Schmutzigen Donnerstag wurde dieser unter allen Einsendungen frisch von unserem Prinz Tim ausgelost. Alle Fotos könnt Ihr auf der Homepage der KG, [www.hohle-eiche.de](http://www.hohle-eiche.de), anschauen. Herzlichen Glückwunsch Simone!

#### Kehrpaket für das Rathausteam

Am Schmutzigen Donnerstag dürfen Berliner einfach nicht fehlen. So haben wir kurzerhand ein kleines nürrisches Kehrpaket für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gemeinde zusammengestellt, verbunden mit dem Dank an die Gemeindeverwaltung für die tolle und unkomplizierte Zusammenarbeit auch in dieser "kleinen Kampagne".

#### Malwettbewerb für Kinder

Der nürrische Nachwuchs ist dem Aufruf unseres Prinzen gefolgt und hat viele tolle Kunstwerke eingereicht. Diese könnt Ihr in den Schaufenstern im Grünen Baum, dem Fitterer, sowie in der Sparkassenfiliale in Weisenbach bestaunen. Die Sparkasse hat für die kleinen Künstler Preise spendiert, damit der Aufwand auch belohnt wird. Herzlichen Dank dafür!



Malwettbewerb

Fotos: Lydia Krieg

**Saures to Go**

Mehr als 300 saure Köstlichkeiten konnten wir am Fasentdienstag unserem närrischen Gefolge anbieten. Wir hoffen, es hat allen geschmeckt und bedanken uns für diese tolle Unterstützung! Auf das wir nächstes Jahr den Katerschmaus wieder gemeinsam in der Festhalle zu uns nehmen dürfen.

Außerdem möchten wir uns für alle Glückwünsche, Videos und Geschenke anlässlich unseres 85-jährigen Jubiläums bedanken!

So verbleiben wir mit einem dreifach kräftigen Hie Eicho! "Bleibt gesund, dann gehts am 11.11. wieder rund!"

## Kirchliche Nachrichten

### Katholische Pfarrgemeinde

#### Kirchliche Nachrichten St. Wendelin, Weisenbach und Maria Königin, Au

##### 20.02.2021 bis 28.02.2021

##### Samstag, 20. Februar

17.00 WB Vorabendmesse zum Sonntag

##### Sonntag, 21. Februar

13.30 AU Rosenkranzgebet

14.00 WB Rosenkranzgebet

##### Dienstag, 23. Februar

8.00 AU Rosenkranzgebet

17.45 WB Beichtgelegenheit fällt aus!!

18.30 WB Hl. Messe mit Bußandacht zur Einstimmung in die Fastenzeit

##### Mittwoch, 24. Februar

8.30 AU Hl. Messe

##### Donnerstag, 25. Februar

8.05 WB Schülermesse fällt aus!!

##### Freitag, 26. Februar

8.00 WB Rosenkranzgebet

8.00 AU Rosenkranzgebet

##### Sonntag, 28. Februar

10.15 WB Hl. Messe, für die Lebenden und Verstorbenen der Gemeinde

13.30 AU Rosenkranzgebet

14.00 WB Rosenkranzgebet

#### Schülergottesdienst und Klinikgottesdienste

Aufgrund der aktuellen Corona-Regeln sind zurzeit leider keine Schülergottesdienste und Klinikgottesdienste möglich. Sobald sich eine Möglichkeit dafür ergibt werden wir in Absprache mit den Kommunioneltern bzw. der Klinikleitung neue Termine ansetzen.

#### Vorankündigung: Hausbesuche vor Ostern

Sofern es die Corona-Krise und die entsprechenden Einschränkungen zulassen, wird Pfarrer Holler wieder an den Freitagen an Ostern Hausbesuche mit

#### Krankensalbung, Kommunion und Beichte anbieten:

• am 19.03.2021 in Weisenbach und Au (07228/2230)

Anmeldung dafür bitte in den Pfarrbüros.

#### Pfarrhaus Weisenbach

Im ehemaligen Pfarrhaus, Belzerweg 1, Weisenbach, ist ab dem 01. April 2021 die Dachgeschosswohnung zu vermieten. Es handelt sich hierbei um eine gemütliche 2,5 Zimmerwohnung mit Küche und Bad (Gesamtwohnfläche ca. 72 qm). Die monatliche Kaltmiete beträgt 400,00 Euro zzgl. Nebenkosten. Die Heiz- und Wasserkosten werden nach Verbrauch abgerechnet. Interessierte wenden sich bitte an das Pfarrbüro in Forbach unter der Tel. 07228/2230.

#### Katholische Frauengemeinschaft Weisenbach und Au

##### Weltgebetstag der Frauen

Am Freitag 05.03.2021 findet auch dieses Jahr der Weltgebetstag der Frauen statt.

Die Frauen aus der kleinen südpazifischen Insel Vanuatu rufen mit der Frage „Worauf bauen wir?“ zum gemeinsamen Gebet.

Der Gottesdienst für die Weisenbacher und Auer Frauen ist um 18.00 Uhr in der St. Wendelin Kirche Weisenbach. Es werden, wie in jedem Gottesdienst, die Coronaregeln eingehalten.

Über viele mitbetende Frauen würden wir uns freuen.

#### Ev. Kirchengemeinde Forbach-Weisenbach

##### Einer trage des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen. Galater 6,2

"Ich lass mir meine Grundrechte nicht nehmen", schreibt mir ein Mann. Er hat keine Lust mehr sich einzuschränken. Und so manche und mancher denkt genauso. Die Covid19-Pandemie fordert von so manchem etwas ab. Von den Lehrern, Eltern und Kindern, von den Älteren und den Jugendlichen, den Gesunden und den Kranken, von Ärzten und Pflegekräften, von der Gastronomie und Ladenbesitzern, Stellensuchenden und... .

Wäre es da nicht gut, wenn das Leben in der bekannten Form weitergehen würde? Wäre es nicht gut, wenn "die da" etwas anders machen würden? Am besten so, wie es vor der Pandemie war? Wird schon nicht so schlimm sein, oder...?

Leider lehrt uns die Erfahrung in dieser und früherer Pandemien, dass weder Ignoranz noch Ungeduld, noch persönliche Befindlichkeiten an der Gefahr der Verbreitung und den damit verbundenen Krankheits- und Todesfällen irgendetwas ändern. Im schlimmsten Fall kommt die nächste Welle mit neuen und schärferen Einschnitten und Regeln.

So bleibt uns vorerst nur Rücksichtnahme und Geduld. Wem das zu einsam oder langweilig wird, kann sich gerne mit anderen unterhalten, sie trösten und aufbauen. Am besten per Telefon oder Email oder Brief oder... Auf jeden Fall mit räumlichen Abstand, Maske und guter Hygiene.

"Mir passiert schon nichts" oder "wir haben so ein gutes Schutzkonzept" höre ich oft. Dabei weiß niemand, ob er es sich nicht schon geholt hat und es nun weiterträgt.

"Einer trage des anderen Last, so werdet Ihr das Gesetz Christi erfüllen" schreibt Paulus an die Galater. Es gilt auch für uns. Jetzt geduldig und rücksichtsvoll zu sein, sich gegenseitig zu ermutigen und zu trösten ist das, was Gottes Liebe, die auch uns geschenkt ist, weiterträgt und nötig ist. Bis durch Impfungen genügend Immunität in unserem Land und weltweit entstanden ist, dass man sich wieder fröhlich in den Arm nehmen und in größeren Runden treffen, singen und feiern kann.

Unsere Rücksichtnahme ist immer noch wichtig.

Deshalb laden wir Sie weiterhin zu Fernsehgottesdiensten ein. Weiterhin fallen die evangelischen Präsenzgottesdienste in Forbach aus. Wir wissen uns im gemeinsamen Gebet jeden Abend um 19.00 Uhr verbunden. Bleiben Sie behütet.

Ihre Margarete Eger  
Pfarrerin Forbach-Weisenbach

## Jehovas Zeugen

### Website jw.org

Alle Gottesdienste finden als Zoom-Videokonferenz statt: Interessierte Teilnehmer an den virtuellen Zusammenkünften sind herzlich willkommen und können sich rechtzeitig telefonisch über Tel. 07224 655 661 anmelden. Eine Teilnahme ist auch per Telefon möglich.

### Donnerstag, 18. Februar

19 Uhr Schätze aus Gottes Wort  
Erörterung von nützlichen Bibeltexten aus dem Leseprogramm der Woche 4. Mose 3-4 sowie persönliche Kommentare

Was versteht man unter "Gottesfurcht"?

19.45 Uhr Unser Leben als Christ

Gott kümmert sich um Menschen, die ihn lieben - wie genau?

Tipps für die Einladungsaktion Gedächtnismahl

20.05 Uhr Versammlungsbibelstudium anhand des Hesekeil-Buches

### Samstag, 20. Februar

18 Uhr Öffentlicher Vortrag - Thema: "Unseren Weg mit Gott gehen"

18.35 Uhr Bibelstudium mit Zuhörerbeteiligung anhand der Zeitschrift "Der Wachturm" - Thema: "Jehova... befreit die, die am Boden zerstört sind"



Foto: Thinkstock



## Wassonstnoch interessiert

### Pflanzliche Hausmittel gegen Erkältung

Viele haben so ihre eigene Philosophie, was gegen Erkältungen hilft. Unsere Großeltern beispielsweise schworen bei Erkältungen auf Heilpflanzen aus der Natur.

### Meerrettich wirkt als «pflanzliches Antibiotikum»

Tatsächlich hilft das Senföl, das im Meerrettich steckt. Senföle werden häufig auch als „pflanzliches Antibiotikum“ bezeichnet, auch wenn für sie dieser Begriff eigentlich irreführend ist, da sie ganz anders als herkömmliche Antibiotika wirken. Innerlich angewandt hemmen Senföle das Wachstum von Krankheitserregern. Im Gegensatz zu den klassischen Antibiotika töten die natürlichen Wirkstoffe des Senföls aber nicht nur Bakterien ab, sondern auch Viren, Hefen und Pilze.

Zu den senföhlhaltigen Heilpflanzen zählen übrigens auch die Kapuzinerkresse, das Radieschen und natürlich auch der Senf selbst.

### Erst mit dem Zerkleinern wirkt das Senföl

Wenn man den Meerrettich zerkleinert, erhöht man damit die verfügbare Menge an Senfölen. Riecht man an der ganzen Meerrettichwurzel, riecht er an sich nicht scharf, sondern erst beim Anschneiden!

### Wie heilend Meerrettich wirkt

Gerade bei Infekten der oberen Atemwege und der Harnblase wirken die Senföle des Meerrettichs besonders gut. Nach ihrer Aufnahme ins Blut zirkulieren sie an Eiweiße gebunden in unserem Kreislauf und reichern sich schließlich in Ausscheidungsorganen, der Harnblase und der Lunge, an. Dort entfalten sie dann ihre keimabtötende Wirkung. Der Meerrettich wirkt aber nicht nur „antibiotisch“, sondern auch schleimverflüssigend, reizstillend und verdauungsfördernd.

Schon mit einer Tagesdosis von etwa 20 g frisch geriebener Meerrettichwurzel tun Sie Ihren Abwehrkräften etwas Gutes. Das entspricht ungefähr einem Esslöffel voll.

Tipp: Den Meerrettich kann man sich aufs Brot reiben z. B. mit Lachs, in den Salat oder in eine Sauce mischen. Toll schmeckt er auch in Kombination mit Spinat.

### Rezept: Hustensaft aus der Meerrettichwurzel

Die reizstillende Wirkung des Meerrettichs machen Sie sich mit einem Meerrettichsirup zunutze.

Frischen Meerrettich fein reiben (selbst diese Aktion trägt schon zur Genesung bei!) und in einem Glas mit flüssigem Honig mischen. Nach 24 Stunden abpressen, in ein Marmeladenglas füllen und kühl lagern.

Den Saft sollte man innerhalb einer Woche aufbrauchen.

Hilft gegen Husten, Schnupfen, Stirnhöhlen- und Nebenhöhlenkatarrh, Asthma (löst festsitzenden Schleim).

Dosierung: 3- bis 5-mal täglich 1 Teelöffel davon einnehmen.

Tipp: Wer den Meerrettich-Geschmack nicht mag: Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich sind für die innerliche Einnahme in konzentrierter Form rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Quelle: Kaffee oder Tee, Mo. – Fr., 16.05 – 18.00 Uhr, im SWR