

MITTEILUNGSBLATT



MIT DEN STADTTEILEN
KATZENMOOS, ELZACH,
OBERPRECHTAL, PRECHTAL & YACH

Stadt Elzach



13

47. Jahrgang

Mittwoch, 31. März 2021

ELZACH AKTUELL – Stadtgeschehen

„Heimat shoppen“ kommt an den südlichen Oberrhein

Elzach, Neuenburg am Rhein und Titisee-Neustadt machen den Anfang

Die IHK-Initiative „Heimat shoppen – regional einkaufen und genießen“ startet nun auch in Baden-Württemberg. Los geht es in den drei Gemeinden Elzach, Neuenburg am Rhein und Titisee-Neustadt. Die von den Industrie- und Handelskammern unterstützte Aktion „Heimat shoppen“ gibt es bereits in neun Bundesländern und dort in mehr als 320 Städten und Gemeinden. „Im Zusammenhang mit dem Lockdown gilt es, die Vorteile des Kaufens und Genießens vor Ort ins Rampenlicht zu bringen“, erklärt Thomas Kaiser, Referent Handel bei der IHK Südlicher Oberrhein. „Heimat shoppen“ bedeutet erstens Einkaufen bei Nachbarn und Freunden; unterstützt zweitens Veranstaltungen, Vereine und Initiativen; sichert drittens Arbeit und Ausbildung; macht viertens unsere Städte lebenswert; reduziert fünftens die Umweltbelastung durch Vermeidung von Fahrten und stärkt sechstens die Gemeinden.“

Alle drei teilnehmenden Pilot-Städte haben die Hoffnung, in diesem Jahr große Veranstaltungen durchführen zu können.

So wird der **Schwarzwald / Heimat / Markt** mit verkaufsoffenem Sonntag am 18. / 19. September in Elzach unter das Motto „Heimat shoppen“ gestellt. Michael Meier, Geschäftsführer des Gewerbevereins Elzach, glaubt an eine bessere Sichtbarkeit durch das neue Signet. „Wir wollen mit dem Projekt „Heimat shoppen“ den bereits seit längerem bestehenden Aufruf „Kauf Regional“ nochmals verstärken. Die Menschen sollen so noch besser verinnerlichen, dass sie ihr erster Weg zunächst immer zu einem heimischen Händler, Handwerker oder Dienstleister führen sollte.“

Alle Infos rund um die Kampagne unter www.heimat-shoppen.de.

Foto (PM_foto_Heimatshoppen_Start_IHKSO.jpg): Sie hoffen auf viele Heimat Shopper: Ulrich Volk, Michael Meier (Gewerbeverein

Elzach), Frank Zipper (Gewerbeverein Neuenburg), Thomas Eloo (Leistungsverband Titisee-Neustadt), Alwin Wagner, stellvertretender Hauptgeschäftsführer der IHK Südlicher Oberrhein



Regionaldirektor Hugo Ruppenthal von der Sparkasse Freiburg verabschiedet sich in den Ruhestand

Zu einer Stippvisite und zur persönlichen Verabschiedung besuchte Regionaldirektor Hugo Ruppenthal Bürgermeister Roland Tibi im Rathaus Elzach. Herr Ruppenthal war über 14 Jahre in dieser Funktion bei der Sparkasse Freiburg, Nördlicher Breisgau, tätig. Begonnen hatte er seinen Dienst bei der Sparkasse Elztal 1978. Viele Jahre hatte er sein Büro auch in Elzach und ist so der Bevölkerung bestens bekannt. Insbesondere als Regionaldirektor war er direkter und vertrauensvoller Vertreter und Ansprechpartner vieler Angelegenheiten zwischen der Sparkasse und der Stadt Elzach. Deshalb war es ihm wichtig, sich persönlich von Bürgermeister Roland Tibi zu verabschieden. Gleichzeitig konnte der Bürgermeister den Nachfolger von Herrn Ruppenthal begrüßen: Matthias Hirschbolz ist seit 2012 als Abteilungsleiter Vermögensmanagement bei der Sparkasse Freiburg Nördlicher Breisgau tätig, der Elzacher Bürger war langjähriges Mitglied im Gemeinderat der Stadt Elzach.

Zum Abschluss überreichte der Bürgermeister Herrn Ruppenthal ein Präsent und wünschte ihm alles Gute und vor allem Gesundheit für seinen bevorstehenden Ruhestand.

v. l. Roland Tibi, Hugo Ruppenthal & Matthias Hirschbolz
Foto: Stadt Elzach /IAN



Elztalbahn: Vom 1. April 2021 an kein Fahrscheinkauf mehr im Zug

Tickets können stattdessen an neuen Automaten an den Bahnhöfen erworben werden

Die Fahrkartenautomaten, die sich in den Regio-Shuttle der ehemaligen Breisgau-S-Bahn GmbH befinden, die derzeit auf der Elztalbahn fahren, werden am Donnerstag, 1. April 2021, außer Betrieb genommen. Fahrscheine müssen dann vor Fahrtantritt erworben werden. Dafür stehen an allen Bahnhöfen und Haltepunkten zwischen Freiburg und Waldkirch neue Fahrkartenautomaten der Deutschen Bahn bereit. An den Bahnhöfen bis Elzach werden die Fahrscheinautomaten bis zum Fahrplanwechsel im Juni durch die DB Vertrieb GmbH aufgestellt. In den Talent-3-Elektrofahrzeugen, die künftig auf der Elztalbahn eingesetzt werden, sind ebenfalls keine Fahrkartenautomaten mehr vorhanden.

Die aktuellen Fallzahlen für Elzach

finden Sie unter:
www.elzach.de -> startseite ->
rathaus+service -> Sonderthema Corona

Redaktionsschluss

Bitte beachten Sie den **geänderten** Redaktionsschluss für die KW 14 (Erscheinungstag in der Woche nach Ostern: Donnerstag, 08.04.2021)

am **Donnerstag, 01.04.2021, 09:00 Uhr.**

Verspätet eingehende Beiträge können wir nicht mehr berücksichtigen.
Bürgermeisteramt der Stadt Elzach



AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

„Neue“ Mobilität



Quartiersimpulse Elzach
Gemeinsam. Gesellschaft. Gestalten.

Der dritte Abend der Veranstaltungsreihe ist ganz der Mobilität gewidmet: Welche Art von Mobilität brauchen wir? Wie können wir klimafreundliche Mobilität in unserem Tal umsetzen? Was für Lösungsansätze gibt es und wie können wir diese weiterentwickeln?

Wir zeigen Ihnen innovative Mobilitätsangebote und -entwicklungen im ländlichen Raum mit Impulsen aus der Praxis:

Ideen zur Mobilität der Zukunft. Ein Praxisbeispiel. - Matthias Bauernfeind, Bürgermeister, Oberwolfach (www.oberwolfach.de)

Gemeinsam fahren, mitfahren, Fahrten teilen. - Bernd Sailer, Reutlingen (www.troodle.me)

Montag, 26. April 2021 – 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr Digital Melden Sie sich an unter:

Online:

www.quartiersimpulse-elzach.de/veranstaltungen oder einfach QR Code scannen.

Per Post:

Anmeldebogen auf der nächsten Seite ausfüllen und im Rathaus Elzach abgeben.

Fundsachen

Folgende nachstehend aufgeführte Fundsachen wurden abgegeben und können während den Öffnungszeiten (Montag – Freitag 08:00 Uhr – 12:00 Uhr und Mittwoch 14:00 Uhr – 18:00 Uhr und Donnerstag von 14:00 Uhr – 16:00 Uhr) beim Fundbüro im Bürgerbüro Elzach, Zimmer 1, Schmiedgasse 10 B, 79215 Elzach abgeholt werden

1 Handy, 1 Tretroller

Hilfsangebote für Elzach während der Corona-Pandemie

Jugendreferentin der Stadt Elzach	Marie Winterhalter jugendreferat@elzach.de Instagram: stadtelzach_jugendreferat Facebook: Jugendreferat Elzach
Kommunale Inklusionsvermittlerin für Elzach, Biederbach und Winden im Elztal	Nadine Hundertpfund inklusion@elzach.de Instagram: inklusion_oberes_elztal
Schulsozialarbeit Schulzentrum Oberes Elztal und Karl-Siegfried-Bader-Schule Prechtal	Marie Winterhalter (Realschule und Grundschule Prechtal) m.winterhalter@schulzentrumoe.de 07682 9082-24 Susanne Cuthbertson (Grund- und Werkrealschule) s.cuthbertson@schulzentrumoe.de 07682 9082-24 Instagram: schulsozialarbeit_elzach Facebook: Schulsozialarbeit Oberes Elztal
Schwangerschaftsberatung Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Waldkirch	Persönliche Beratung mit Terminvergabe unter Beachtung der Hygienevorschriften. Möglichst nur einzeln zum Termin erscheinen. Kontaktmöglichkeiten: info@skf-waldkirch.de 07681 4745390
Schuldnerberatung Caritasverband im Landkreis Emmendingen	Persönliche Beratung mit Terminvergabe unter Beachtung der Hygienevorschriften. Kontaktmöglichkeiten: kontakt@caritas-emmendingen.de Manuel Rombach manuel.rombach@caritas-emmendingen.de 07641 9214-136
Familienberatung Landkreis Emmendingen Erziehungs- und Familienberatungsstelle Waldkirch	Persönliche Beratung nach Terminvergabe. Ebenso telefonische Termine oder Videotelefonate. 07641 451-3551
Frauenhorizonte – Gegen sexuelle Gewalt e. V. Beratungsstelle Waldkirch	Fachberatung bei Belästigung, Übergriffen und sexualisierter Gewalt für Frauen* und Mädchen* Beratung und psychologische Sprechstunde vor Ort nach Terminvereinbarung über das Büro in Freiburg. info@frauenhorizonte.de www.frauenhorizonte.de 0761 2858585 Beratung in den Räumlichkeiten der Familienberatungsstelle Waldkirch, Friedhofstraße 1, 79183 Waldkirch
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung DRK Kreisverband Emmendingen Außenstelle Elzach Lebenshilfewerkstatt Elzach	Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung unter Beachtung der allgemeinen Hygieneregeln EUTB@drk-emmendingen.de 0152 09272764
Migrationsberatung Elzach Büro für Flüchtlingssozialarbeit und Integrationsmanagement Caritasverband Landkreis Emmendingen	Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung unter Beachtung der Hygienevorschriften. Sandra Schätzle sandra.schaetzle@caritas-emmendingen.de 07682 9252117 0157 77018340 Susanne Kissler susanne.kissler@caritas-emmendingen.de
Sozialverband VdK Ortsverband Elzach	Vorsitzende Monika Greulich greulich.monika@t-online.de 07682 8838 www.vdk.de/ov-elzach Geschäftsstelle Freiburg: Tel. 0761 50449 Um Anträge zu stellen und fristgerecht Widerspruch einzureichen, kann man diese auf der Landesverbandhomepage https://www.vdk.de/bawue/ abrufen. Es gibt Vorlagen: Klage Blanko, Widerspruch Blanko, Schritt-für-Schritt-Anleitung. Bitte nutzen Sie hierfür die vorbereiteten Formulare!

Weitere Hilfsangebote

Nummer gegen Kummer Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche	Telefonnummer: 116 111 Elterntelefon: 0800 1110550
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	Telefonnummer: 08000 116 016 www.hilfetelefon.de
WEISSER RING e. V. Hilfe für Menschen, die von Straftaten betroffen sind	Telefonnummer: 116 006 www.weisser-ring.de
Silbernetz e.V. Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter Hilfetelefon für ältere/vereinsamte Menschen	Telefonnummer: 0800 4 70 80 90 erreichbar aus ganz Deutschland
B2gether Freiburg Online-Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene	www.b2-onlineberatung.de

JUBILARE

Die Stadt Elzach gratuliert zum Geburtstag

Elzach

Sonntag, 04.04.2021

Christa Maria Becherer

70 Jahre



BEKANNTMACHUNGEN VON ANDEREN ÄMTERN

Landratsamt



Workshop: Fruchtfolgegestaltung

Eine vielseitige und ausgewogene Fruchtfolge erfüllt zahlreiche Funktionen: Sie dient dem Aufbau und dem Erhalt der Bodenfruchtbarkeit, der Bekämpfung von Unkräutern, der vorbeugenden Regulierung von Krankheiten und Schädlingen sowie der Versorgung von Nutztieren mit hofeigenen Futtermitteln. Zu diesem Thema bietet das Kompetenzzentrum Ökologischer Landbau Baden-Württemberg am Dienstag, 13. April 2021 von 14:00 bis 16:30 Uhr ein Online-Seminar an. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung unter www.koel-bw.de bis zum 9. April 2021 erforderlich. Nach der Anmeldung werden die Zugangsdaten verschickt. Die Teilnahme ist kostenlos, jedoch auf 25 Personen begrenzt.

Bürgerinformationsdienst – Erreichbarkeit über Ostern

Der Bürgerinformationsdienst ist auch an Karfreitag, 2. April sowie am Ostermontag, 5. April im Einsatz. An den beiden Feiertagen ist die Telefon-Hotline jeweils am Vormittag von 9:00 bis 12:30 Uhr besetzt.

Sammlung von gut erhaltenen Waren in Denzlingen

Die Frühjahrssammlung von gut erhaltenen Waren, die zu schade zum Wegwerfen sind, startet in diesem Frühjahr wieder, jedoch unter Einhaltung der Corona-Abstandsregeln. Um den Abstand zu wahren, werden die Gegenstände nicht direkt auf dem Recyclinghof gesammelt. Das Sammelfahrzeug der Beschäftigungsgesellschaft WABE steht am Karsamstag, 3. April 2021 von 9:00 bis 14:00 Uhr auf dem Grünschnittplatz. Die Anlieferer werden gebeten, den Abstand von 1,5 Meter einzuhalten und eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Gesucht werden gut erhaltene Gebrauchsgegenstände wie Geschirr und Besteck, Vasen und Dekoartikel, Tischdecken und Bettwäsche, funktionsfähige Küchengeräte und Elektrogeräte sowie Spielwaren aller Art. Angenommen werden kann jedoch nur, was sich später auch grundsätzlich wiederverkaufen lässt. Konkrete Auskünfte, welche Gegenstände derzeit nachgefragt sind bzw. wofür es keine Verwendung gibt, erteilen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der WABE schon vor dem Sammeltermin (Frau Eichele und Frau Ganter, Telefon 07681 47 40 556). Gut erhaltene, gebrauchte Gegenstände können im Second-Hand-Kaufhaus „Hin und Weg“ der WABE, Damenstraße 2 in Waldkirch jederzeit und von allen Interessenten erworben werden. Öffnungszeiten des Kaufhauses: Montag bis Freitag 9:00 bis 12:30 Uhr und 14:30 bis 18:00 Uhr und Samstag 9:00 bis 13:00 Uhr. Weitere Infos unter www.wabe-waldkirch.de.

Corona-Teststation – Öffnungszeiten über Ostern

Die Corona-Teststation in Malterdingen auf dem Parkplatz am Bahnhof Riegel-Malterdingen (Riegeler Straße 7, Einfahrt über Gewerbestraße) ist über die Ostertage täglich geöffnet. Von Karfreitag, 2. April 2021 bis einschließlich Ostermontag, 5. April 2021 hat die Teststelle von 10:00 bis 13:00 Uhr geöffnet. Ein PCR-Test kann nur nach vorheriger Anmeldung durch Haus-, Kinder- und Jugendarzt oder Gesundheitsamt erfolgen. Darüber hinaus erhalten Personen

nach Vorlage eines roten Warnhinweises in der Corona-Warn-App oder einer schriftlichen Bestätigung über einen positiven Schnelltest einen PCR-Test.

Landratsamt informiert täglich auf seiner Internetseite zu Corona

Die tagesaktuellen Fallzahlen der neuinfizierten Personen mit dem Coronavirus Sars-Cov-2 und der aktuelle 7-Tage-Inzidenzwert für den Landkreis Emmendingen werden auf der Internetseite des Landratsamtes Emmendingen <https://www.landkreis-emmendingen.de/aktuelles/coronavirus/fallzahlen-inzidenz-und-lageberichte> veröffentlicht. Die Zahlen werden täglich – auch am Wochenende und an Feiertagen – nach Erhalt des Lageberichts durch das Landesgesundheitsamt in Stuttgart nach 18:00 Uhr aktualisiert. Ebenfalls wird die 7-Tage-Inzidenz für die aktuelle Woche veröffentlicht, damit Bürgerinnen und Bürger die Entwicklung im Landkreis besser nachvollziehen können. Auch was mögliche Schließungen oder Lockerungen betrifft. Einen Überblick über die verschiedenen Schnelltest-Zentren im Landkreis gibt es unter dem Menüpunkt „Kreisschnelltestzentren“ <https://www.landkreis-emmendingen.de/aktuelles/coronavirus/kreisschnelltestzentren>. Hier sind auch die Kommunalen Schnelltest-Angebote der verschiedenen Gemeinden aufgeführt.

Kreisschnelltestzentren – Öffnungszeiten über Ostern

Die beiden Schnelltestzentren des Landkreises im Gewerbegebiet in Malterdingen (auf dem Gelände der Corona-Teststation) auf dem Parkplatz beim Bahnhof Riegel-Malterdingen und in Waldkirch in der Kantine der Firma SICK haben am Oster-Wochenende am 3. April 2021 und am Ostermontag, 5. April 2021 geöffnet. **In Malterdingen:** von 13:30 bis 17:00 Uhr. **In Waldkirch:** jeweils von 16:30 bis 20:00 Uhr. Am Karfreitag, 2. April und Ostersonntag, 4. April 2021 sind beide Schnelltestzentren geschlossen. Für einen Schnelltest braucht es einen Termin. Diese können über die Website des Landkreises Emmendingen unter <https://www.landkreis-emmendingen.de/aktuelles/coronavirus/kreisschnelltestzentren> gebucht werden.

Grünschnittplätze auch wieder am Mittwoch geöffnet

Mit Beginn der Sommerzeit sind die zentralen Grünschnittplätze im Landkreis Emmendingen länger geöffnet: zusätzlich zu den unveränderten Öffnungszeiten am Freitag und Samstag auch wieder jeden Mittwochabend jeweils von 16:00 bis 19:00 Uhr. Dies gilt erstmals am Mittwoch, 7. April 2021 und ab dann bis Mitte Oktober auf den Grünschnittplätzen in Denzlingen, Elzach, Endingen, Gutach, Herbolzheim, Kenzingen und Waldkirch. Der Kompost- und Grünschnittplatz der Firma ROM in Emmendingen ist im Sommer am Mittwochnachmittag ebenfalls länger geöffnet und zwar von 15:00 bis 19:00 Uhr. Der ROM-Platz in Teningen ist jeden Mittwoch von 15:00 bis 17:00 Uhr geöffnet. Weitere Informationen zu den Grünschnittplätzen gibt's im Internet unter www.landkreis-emmendingen.de auf der Seite „Abfallwirtschaft“.

Kreisimpfzentrum Kenzingen – Öffnungszeiten über Ostern

Das Kreisimpfzentrum in Kenzingen impft über Ostern weiter. Alle Personen, die einen Impftermin an Karfreitag, 2. April oder Ostermontag, 5. April 2021 gebucht haben, haben ihre Uhrzeit bei der Terminbestätigung erhalten. Impfungen ohne Termin sind weiterhin nicht möglich. An Karsamstag, 3. April und Ostersonntag, 4. April 2021 hat das KIZ geschlossen.

Kreisschnelltestzentren – Nur an Ostersonntag geschlossen

Die beiden Schnelltestzentren des Landkreises im Gewerbegebiet in Malterdingen (auf dem Gelände der Corona-Teststation) auf dem Parkplatz beim Bahnhof Riegel-Malterdingen und in Waldkirch in der Kantine der Firma SICK haben am Oster-Wochenende am Karfreitag, 2. April, Karsamstag, 3. April und Ostermontag, 5. April 2021 geöffnet. **In Malterdingen:** jeweils von 13:30 bis 17:00 Uhr. **In Waldkirch:** jeweils von 16:30 bis 20:00

Uhr. Am Ostersonntag, 4. April 2021 sind beide Schnelltestzentren geschlossen, werden jedoch nach Bedarf eventuell doch geöffnet. Bitte informieren Sie sich über die Internetseite des Landratsamtes. Für einen Schnelltest braucht es einen Termin. Diese können über die Website des Landkreises Emmendingen unter <https://www.landkreis-emmendingen.de/aktuelles/coronavirus/kreisschnelltestzentren> gebucht werden.

Sammlung von gut erhaltenen Waren in Herbolzheim

Die Frühjahrssammlung von gut erhaltenen Waren, die zu schade zum Wegwerfen sind, startet in diesem Frühjahr wieder, jedoch unter Einhaltung der Corona-Abstandsregeln. Um den Abstand zu wahren, werden die Gegenstände nicht direkt auf dem Recyclinghof gesammelt. Das Sammelfahrzeug von 48-Grad-Süd steht am Karsamstag, 3. April 2021 von 9:00 bis 14:00 Uhr auf dem Grünschnittplatz. Die Anlieferer werden gebeten, den Abstand von 1,5 Meter einzuhalten und eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Gesucht sind Gebrauchsgegenstände wie Geschirr und Besteck, Vasen und Dekoartikel, Tischdecken und Bettwäsche, funktionsfähige Küchengeräte und Elektrogeräte sowie Spielwaren aller Art. Angenommen werden kann jedoch nur, was sich später auch grundsätzlich wiederverkaufen lässt. Konkrete Auskünfte, welche Gegenstände derzeit nachgefragt sind bzw. wofür es keine Verwendung gibt, erteilen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von 48 Grad Süd schon vor dem Sammeltermin (Frau Feldmaier und Herr Wastell, Telefon 07643 333 9230). Gut erhaltene gebrauchte Gegenstände können in den Second-Hand-Kaufhäusern in Denzlingen, Emmendingen, Endingen und Herbolzheim erworben werden. Öffnungszeiten und weitere Infos gibt's hierzu unter www.48gradsued.de.

Frau und Beruf - „Das bin ich!“

Wie präsentiere ich mich erfolgreich?

Online-Workshop für Frauen am Donnerstag, 22. April

Eine kurze, aber überzeugende Selbstpräsentation kann in Bewerbungsgesprächen oder beim Netzwerken ein Türöffner sein. Wie sie gelingt, zeigt der Online-Workshop "Das bin ich!" am Donnerstag, 22. April, von 10 bis 12 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei, die Anzahl der Plätze begrenzt. Eine Anmeldung ist ab Donnerstag, 1. April, unter www.freiburg.de/frauundberuf möglich. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe "Wiedereinstieg kompakt", zu der die Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg - Südlicher Oberrhein regelmäßig einlädt. Die Arbeit der Kontaktstelle mit ihren Angeboten für Frauen auch im Landkreis Emmendingen wird durch den Landkreis Emmendingen als Kooperationspartner unterstützt. Die eigenen Fähigkeiten ohne falsche Bescheidenheit anzuerkennen und die passenden Worte dafür zu finden, sind die Basis für eine erfolgreiche Selbstpräsentation. Wichtige Wegweiser sind dabei die Fragen „Wer bin ich? Was kann ich? Was strahle ich aus?“ Ilona Rau, promovierte Volkswirtin, Gründungs- und Karriereberaterin hilft den Teilnehmerinnen dabei, die eigenen Kompetenzen besser wahrzunehmen und zu kommunizieren. Die Veranstaltungsreihe "Wiedereinstieg kompakt – Information und Austausch für Frauen" steht allen Frauen offen, die nach einer Familienphase oder beruflichen Auszeit wieder erwerbstätig werden wollen. Aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie finden alle Angebote im ersten Halbjahr 2021 online statt. Das Gesamtprogramm gibt es auf der Website der Kontaktstelle Frau und Beruf unter www.freiburg.de/frauundberuf.

Frau und Beruf - Innere Klarheit

für den beruflichen Neustart:

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation hilft dabei Online-Workshop für Frauen am Mittwoch, 28. April

Um beruflich neu zu starten, braucht es eine innere Klarheit, welche Erwartungen der neue Job erfüllen soll. Ebenso gilt es, die eigenen Ziele und Wünsche kommunizieren zu können. Auf diesem Weg unterstützt ein Online-Workshop am Mittwoch, 28. April, von 10 bis 12 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei, die Anzahl der Plätze begrenzt. Eine Anmeldung ist ab 7. April, unter www.freiburg.de/frauundberuf möglich. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe "Wiedereinstieg kompakt", zu der die Kontaktstelle Frau und Beruf

Freiburg - Südlicher Oberrhein regelmäßig einlädt. Die Arbeit der Kontaktstelle mit ihren Angeboten für Frauen auch im Landkreis Emmendingen wird durch den Landkreis Emmendingen als Kooperationspartner unterstützt.

In dem interaktiven Online-Workshop stellt die Kommunikationstrainerin Ronya Salvason Elemente aus dem Konzept "Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg" vor. Diese Tools helfen dabei, herauszufinden, was die eigenen Ziele sind und wie sie sich aktiv und selbstbewusst verfolgen lassen. Die Veranstaltungsreihe "Wiedereinstieg kompakt – Information und Austausch für Frauen" steht allen Frauen offen, die nach einer Familienphase oder beruflichen Auszeit wieder erwerbstätig werden wollen. Aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie finden alle Angebote im ersten Halbjahr 2021 online statt. Das Gesamtprogramm gibt es auf der Website der Kontaktstelle Frau und Beruf unter www.freiburg.de/frauundberuf.

Sonstige

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau - Tierhaltung:

Arbeits- und Gesundheitsschutz im Fokus Ab 1. April gilt die überarbeitete Unfallverhütungsvorschrift Tierhaltung (VSG 4.1). Damit werden Tierbetreuer noch besser geschützt.

Die VSG definieren Schutzziele und geben Hinweise auf Vorsichtsmaßnahmen. So beinhaltet die „VSG 4.1 Tierhaltung“ zum Beispiel Vorgaben für den Bau und Betrieb von Einrichtungen in der Nutztierhaltung sowie für den Umgang mit Tieren. Sie beschreibt, welche baulich-technischen Einrichtungen vorhanden sein müssen, wie diese beschaffen sein sollen und was zur Persönlichen Schutzausrüstung gehört. Die Vorgaben in der VSG sind rechtlich bindend für alle Versicherten der SVLFG. Der Unternehmer ist dafür verantwortlich, dass sie umgesetzt werden. Die Neuerungen in der VSG 4.1 im Überblick:

Für Rinderhalter:

- In Anlagen ausreichend Fixier- und Separier-Einrichtungen für Einzeltiere und Gruppen
- Beim Besamen/Behandeln dürfen sich keine weiteren freilaufenden Tiere in dem Bereich aufhalten.
- Deckbullen in der Milchviehhaltung:
- Separate Unterbringung
- Mitlaufen im Milchviehstall ist unzulässig
- Fixieren oder Separieren beim Zusammenführen und vor Betreten der Bucht
- Helfer benötigen Tierkenntnisse zum sicheren Umgang mit Rindern

Für Pferdehalter:

- Ausstattung von Reithallen (u. a. hinsichtlich Höhe, Banden und Spiegel)
- Tierbetreuer benötigen Kenntnisse zum sicheren Umgang mit Pferden
- Regelmäßige Kontrolle der Persönlichen Schutzausrüstung
- Verhalten beim Loslassen der Pferde

Für Schweinehalter:

- Ferkelkastration darf nicht die Gesundheit der Tierbetreuer gefährden

Für alle Nutztierhalter:

- Tiere aus dem Bestand entfernen, die sich aggressiv verhalten und Menschen gefährden können, spätestens nach einem Angriff

Übergangsfrist

Um die neuen baulichen Anforderungen umzusetzen, wird den Unternehmern für bestehende Anlagen eine dreijährige Übergangsfrist eingeräumt. Das heißt, die notwendigen Umbauten können bis zum 1. April 2024 erfolgen. Neue Stallbauten müssen bereits ab 1. April 2021 den Neuanforderungen entsprechen. Die VSG 4.1 ist im Internet abrufbar: www.svlfg.de/gesetz-vorschriften-im-arbeitsschutz

Hintergrundinformation: Laut Unfallstatistik der SVLFG ereignen sich über ein Drittel der meldepflichtigen Arbeitsunfälle in der Tierhaltung, davon fast alle tödlichen Unfälle

im direkten Umgang mit den Tieren. Der Hauptgrund hierfür liegt im instinktiv geprägten Verhalten aller Nutztiere, das für den Menschen nicht immer vorhersehbar ist. Ein kurzes Erschrecken, eine ungewohnte oder hektische Berührung können bereits zur Flucht oder Abwehrreaktion des Tieres führen. Diese Situationen sind für Tierhalter gefährlich. Besonders unfallträchtig sind das Melken, Treiben und Behandeln von Rindern sowie in der Pferdehaltung das Reiten und Führen.

MITTEILUNGEN DER KIRCHEN

Evangelische Kirche Elzach und Oberprechtal

AKTUELLES FÜR UNSERE GEMEINDEN

Liebe Leserin, liebe Leser,
„Wir gehen hinauf nach Jerusalem“, so sagt Jesus zu seinen Jüngern, als sie sich auf den Weg machen. Noch ist der Karfreitag mindestens für die Jünger weit weg, die Auferstehung noch gar nicht am Horizont. Doch mit der Entscheidung, dorthin zu gehen, ist für Jesus selbst sein Sterben im Blick. Er geht schon „unter dem Kreuz“. Noch gibt es im Alltag auch ausgelassene Momente: als die Menschen ihn mit großer Freude in Jerusalem begrüßen. Ihn der Messias, den von Gott beauftragten und gesalbten Menschen. Dann wieder schlägt die Stimmung um... Dann das gemeinsame Passamahl...

Das kommt mir in diesen Pandemiezeiten so vertraut vor, diese Achterbahnfahrt: hoch und runter, eben noch auf dem Berg mit einer Perspektive wie es weiter geht und unversehens hocken wir wieder im Loch.

Die Karwoche hält mir das vor Augen, diese Ohnmacht und auch all die zwischenmenschlich schwierigen Auseinandersetzungen um „Corona“ und alles andere Elend auf dieser Erde: So ist Leben, hoch und runter.

Unser Glaube macht mir Mut, meine Schwäche zuzulassen. „Gott, ich kann nicht mehr, weiß nicht mehr weiter.“ So hat Jesus gebetet, in der Nacht bevor er verurteilt wurde: „Wenn möglich, lass es an mir vorüber gehen – doch nicht wie ich will, sondern wie du willst.“

Ganz unten angekommen, bleibt mir, mich Gott in die Hand zu geben.

Was sich daraus entwickeln kann, lässt mich heute den Kopf heben, mich umschauen, nach einem Weg für danach zu suchen. Denn: Jesus ist gestorben. Doch Gott hat ihn da nicht liegen lassen. Er hat ihn herausgerufen aus dem ewigen Tod. Jesus Christus ist aufgestanden!

Aufstehen, danach oder mitten drin: Ich vertraue, dass in diesem „Weg hinauf nach Jerusalem“ im übertragenen Sinn die Zusage Gottes für uns heute steckt:

Wir müssen den Weg durch und mit der Pandemie gehen, mit ganz viel anderem, was da ist an Elend und Gemeinheit und Sterben und Tod. Doch das Ende des Wegs ist eben **Ostern**, die Auferstehung. Ja, auch mitten im irdischen Leben! In diesem Sinne „Frohe und gesegnete Ostern!“ wünsche ich Ihnen und Euch Pfarrerin Barbara Müller-Gärtner

In der Karwoche und der Osterwoche finden Sie rund um die beiden Kirchen verschiedene Angebote zum Mitnehmen, um aushalten zu können, Hoffnung zu schöpfen. Auch der „ökumenische Osterweg“ mit kurzen Anregungen ist dann in den Hecken an den Kirchen zu finden.

Stand 25.3.2021, Gottesdienstplan, kurzfristige Änderungen möglich **Wir bitten für die Gottesdienste von Palmsonntag, 28.3. bis einschließlich Ostersonntag, 4.4. um telefon. Anmeldung (07682-8281) für die Teilnahme.** (So sieht es das Hygienekonzept vor für die Gottesdienste, möglicherweise mit einer größeren Anzahl von Gottesdienstbesuchenden gerechnet werden kann.)

Datum	Uhrzeit		Ort
28.04.2021 Palmsonntag	9.30 Uhr	Gottesdienst im Kirchhof	Evang. Christuskirche, Oberprechtal

28.04.2021 Palmsonntag	10.30 Uhr	Gottesdienst im Kirchgarten	Evang. Johanneskirche, Elzach
01.04.2021 Gründonnerstag	19 Uhr	Gemeinsamer Gottesdienst	Evang. Johanneskirche, Elzach
02.04.2021 Karfreitag	10 Uhr	Gemeinsamer Gottesdienst, digital	Per Zoom
04.04.2021 Ostersonntag	9.30 Uhr	Gottesdienst	Evang. Johanneskirche, Elzach
04.04.2021 Ostersonntag	10.30 Uhr	Gottesdienst im Kirchhof	Evang. Christuskirche, Oberprechtal
05.04.2021 Ostermontag		Bezirksgottesdienst	Als Video abrufbar, siehe Homepage www.eki-elzach-oberprechtal.de oder www.kirchenbezirk-em.de

Wenn Sie reden wollen oder sonst ein Anliegen haben:
So erreichen Sie Pfarrerin Barbara Müller-Gärtner,
Tel. 07682-8281, barbara.mueller-gaertner@kbz.ekiba.de
Pfarrbüro:

Zollstockstr. 6, 79215 Elzach,
dienstags, 10.30 - 12 Uhr,

donnerstags, 15 - 16.30 Uhr, 07682 8281

E-Mail: Elzach-oberprechtal@kbz.ekiba.de

Pfarrhaus: Triberger Str. 4, 79215 Elzach-Oberprechtal

Homepage: www.eki-elzach-oberprechtal.de

Angebote für Kinder: www.kirchemitkindern-digital.de

Homepage des Kirchenbezirks Emmendingen www.kirchenbezirk-em.de oder der Badischen Landeskirche www.ekiba.de

Sie finden dort weitere Informationen und Angebote.

Katholische Kirche Elzach

Gottesdienste

Gründonnerstag, 01. April

19:00 Uhr Messe vom letzten Abendmahl

Karfreitag, 02. April

15:00 Uhr Liturgie vom Leiden und Sterben Christi

Karsamstag, 03. April

21:00 Uhr Feier der heiligen Osternacht

Ostersonntag, 04. April

10:30 Uhr Eucharistiefeier

Ostermontag, 05. April

09:30 Uhr Feierliche Erstkommunion

Katholische Kirchengemeinde Oberes Elztal



Öffnungszeiten der kath. Pfarrbüros:

Elzach, Kirchplatz 6, Tel. 07682 / 8083-0, Fax: 07682 / 8083-10

E-Mail: info@kath-oberes-elztal.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch, Donnerstag, Freitag von 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag von 15:00 – 18:00 Uhr

Oberwinden, Kirchberg 16, Tel. 07682 / 256, Fax: 07682 / 8435

E-Mail: hoernleberg@kath-oberes-elztal.de

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag von 09:00 – 12:00 Uhr,

Mittwochnachmittag von 15:00 – 18:00 Uhr

Krankenkommunion in der Osterzeit für Elzach, Yach, Oberprechtal, Oberbiederbach, Winden und Oberspitzenbach

Es besteht in unserer Seelsorgeeinheit die Möglichkeit, die Krankenkommunion nach den Osterfeiertagen zu empfangen. Wir kommen gerne zu Ihnen nach Hause und spenden die Kommunion. Wer den Empfang wünscht, melde sich im Pfarrbüro Elzach unter der Tel-Nr. 07682/80830 oder im Pfarrbüro Winden unter der Tel-Nr. 07682/256. Wir rufen Sie zurück und vereinbaren einen passenden Zeitpunkt zum Empfang der Kommunion. Bitte machen Sie regen Gebrauch vom Sakrament der heiligen Eucharistie. Anmeldungen für die Krankenkommunion sind ab sofort möglich.

Die Feier der Kar- und Ostertage

Wir sind dankbar, dass wir in der Corona-Pandemie dieses Jahr Präsenzgottesdienste feiern dürfen. Bitte haben Sie Verständnis, dass dies unter Einschränkungen geschieht.

Für alle Gottesdienste ist eine Anmeldung erforderlich, es gelten die üblichen Hygiene Schutzbedingungen.

Gründonnerstag:

Bei der Messe vom letzten Abendmahl entfällt die Fußwaschung, ebenso die Kelchkommunion für die Gemeinde.

Karfreitag:

Die Karfreitagsliturgie wird in gewohnter Weise stattfinden.

Osternacht:

Zu Beginn der Feier der Osternacht, sollten alle Mitfeiernden ihre Plätze im Gottesdienstraum eingenommen haben. Eine Versammlung um das Osterfeuer ist nicht möglich.

Die Weitergabe des Lichtes an und durch die Mitfeiernden ist möglich. Bitte bringen Sie dafür eine eigene Kerze mit.

Liebe Mitglieder unserer Seelsorgeeinheit Oberes Elztal, wir möchten ein Zeichen der Verbundenheit mit allen Menschen setzen, die nicht die Möglichkeit haben, an Ostern einen Gottesdienst zu besuchen und sie am Osterfest teilhaben lassen:

So wird sowohl die Karfreitagsliturgie als auch die Feier der Osternacht aus Yach per Livestream auf dem YouTube-Kanal „Sankt Wendelin“ übertragen werden. Junge Menschen können ihren Eltern und Großeltern eine große Freude bereiten, indem sie ihnen den Zugang zum Livestream technisch ermöglichen.

Außerdem werden in den Kirchen Tüten mit einem Ostergruß und einer kleinen Osterkerze ab Gründonnerstag zur Mitnahme bereitstehen. Nehmen Sie gerne eine Tüte für jemanden mit, von dem sie wissen, dass sie oder er nicht zu den Gottesdiensten gehen kann. Miteinander Ostern feiern, dazu möchten wir Sie alle herzlich einladen.

Wir wünschen gesegnete Kartage und ein frohes Osterfest. Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße, Ihre Gemeindeteams und Pfarrgemeinderäte/-innen der SE Oberes Elztal

Erstkommunionfeiern in unserer Seelsorgeeinheit

Bitte haben Sie Verständnis, dass bei den Erstkommunionfeiern in unserer Seelsorgeeinheit die Plätze in den Kirchen sehr begrenzt sind und deshalb zunächst nur den Angehörigen der EK-Kindern vorbehalten sind.

Katholische Kirche Oberprechtal

Gottesdienste

Gründonnerstag, 01. April

19:00 Uhr Messe vom letzten Abendmahl

Karfreitag, 02. April

15:00 Uhr Liturgie vom Leiden und Sterben Christi

Karsamstag, 03. April

21:00 Uhr Feier der heiligen Osternacht

Ostermontag, 05. April

10:00 Uhr Eucharistiefeier

Katholische Kirche Yach

Gottesdienste

Gründonnerstag, 01. April

19:00 Uhr Messe vom letzten Abendmahl

Karfreitag, 02. April

15:00 Uhr Liturgie vom Leiden und Sterben Christi

Karsamstag, 03. April

21:00 Uhr Feier der heiligen Osternacht

Ostermontag, 05. April

09:00 Uhr Eucharistiefeier

AKTUELL



Respektvoll unterwegs |

So verhalten wir uns richtig in der Natur

Jetzt wo die Temperaturen wieder wärmer werden und die Frühlingssonne über unsere schöne Region strahlt, ist die beste Zeit die Wanderschuhe oder das Rad rauszuholen und die wunderschönen Gegenden im ZweiTälerLand (ZTL) zu genießen.

Die Natur ist Freizeit- aber auch Arbeits- und Lebensraum zugleich. Hier fühlen wir uns wohl und können, trotz der derzeitigen Einschränkungen, aktiv sein oder die Seele baumeln lassen. Doch egal ob beim Sport oder auf Ausflügen: Als Wanderer oder Radfahrer sind wir in der Natur zu Gast und durchqueren den Lebensraum vieler Wildtiere. Respektvoll in der Natur unterwegs zu sein heißt auch, das Miteinander wertzuschätzen und Eigentum zu respektieren.

Die Wander- und Radwege im ZTL führen immer wieder durch landwirtschaftliche Nutzflächen und Privatwald. Die Land- und Forstwirte tragen mit ihrer Arbeit maßgeblich zum Erhalt unserer schönen Natur- und Kulturlandschaft bei. Damit die ursprüngliche und einzigartige Natur weiterhin in ihrer Schönheit erhalten bleibt, müssen wir sie gemeinsam respektieren und schützen. Deshalb ist es äußerst wichtig, sich an folgende Verhaltenshinweise zu halten und diese zu respektieren:

1. Bleibe bitte immer auf den markierten und befestigten Wegen.
2. Meide Dämmerung und Nachtzeiten, um die Tiere nicht zu stören.
3. Halte unsere wunderschöne Natur sauber und nimm deshalb Deinen Abfall wieder mit.
4. Hunde sind an der Leine zu führen.
5. Das Pflücken und Beschädigen von Pflanzen ist zu unterlassen.
6. Bitte halte Abstand zu Wild- und Weidetieren und verhalte dich ruhig.
7. Vermeide unnötigen Lärm.
8. Parke nur auf ausgewiesenen Flächen.
9. Zelten, Biwakieren, Lagern sowie Feuermachen ist, an nicht dafür vorgesehenen Stellen, verboten.
10. Respektiere lokale Wegsperrungen, das Eigentum anderer und bedenke: Der Wald ist auch Arbeitsplatz.



Idealer Begleiter für jede Tour ist zum Beispiel das „Abfallsäckle“. Es ist ein vielseitiger Müll- und Aufbewahrungsbeutel. Darüber hinaus soll es auch Botschafter für den achtsamen Umgang mit der Natur sein und Outdoor-Fans dazu animieren Überbleibsel einer Brotzeit, Hüttenabfälle oder Verlorenes am Wegesrand nicht einfach liegen zu lassen, sondern wieder einzutüten und mitzunehmen. Es ist auswaschbar und so im Gegensatz zu einer Plastiktüte mehrfach verwendbar. Im ZweiTälerLand-Online-Shop auf <https://www.zweitaelerland.de/Infos-Service/Online-Shop> gibt es das „Abfallsäckle“ für 8,00 € zzgl. Porto Verpackung zu kaufen. Bitte helfen Sie mit und halten Sie sich an die Regeln. Die Natur dankt es von ganzem Herzen!

WICHTIGE RUFNUMMERN BEI UNFALL UND GEFAHR



Notdienste

ARZT

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

Außerhalb der regulären Sprechzeiten der Arztpraxen ist der ärztliche, kinderärztliche, gynäkologische und augenärztliche Bereitschaftsdienst unter Tel. 116 117 zu erreichen. An Wochenenden und Feiertagen ist der zahnärztliche Notfalldienst unter Tel. 0180 3222555-70 erreichbar.

Wer wegen Verdacht auf eine Infektion mit dem Coronavirus die hausärztliche Notfallnummer 116 117 anruft, muss diese Nummer unbedingt – ohne Vorwahl – vom FESTNETZ aus wählen. Damit ist die Erreichbarkeit der Notfallpraxis Emmendingen gewährleistet. Anrufe vom Handy oder Smartphone landen hingegen bei einer bundesweit geschalteten Hotline, die wegen des großen Andrangs derzeit völlig überlastet ist.

Auf keinen Fall sollen besorgte Bürgerinnen und Bürger die in Emmendingen eingerichtete zentrale Annahmestelle für einen Corona-Abstrich direkt aufsuchen, sondern am Wochenende und abends immer vorher erst Kontakt vom FESTNETZ aus über die Notfallnummer 116 117 aufnehmen. Unter der Woche sind die Hausärzte die erste Anlaufstelle.

In Notfällen: Notruf Polizei: 110
Notruf Feuerwehr, Notarzt, Rettungsdienst: 112
Rufnummer Krankentransport: 19222
Gift-Notrufzentrale: 0761/19240

Notfallpraxis im Kreiskrankenhaus Emmendingen

Öffnungszeiten der Notfallpraxis am Kreiskrankenhaus (vorherige Anmeldung nicht erforderlich)

Montag, Dienstag und Donnerstag von 19 bis 22 Uhr
Mittwoch und Freitag von 16 bis 22 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage 8 bis 22 Uhr

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

Kostenlose zentrale Rufnummer 116117

Notruf-Fax an die Rettungs- und Feuerwehrleitstelle:
07641 4601-77 (nur für schwerhörige, ertaubte, gehörlose und sprachgeschädigte Personen.)

Bereitschaften

Stadtverwaltung Elzach Tel.: 07682 804-0

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Mi. 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Do. 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Termine auch nach Vereinbarung möglich.

Kommunale Inklusionsvermittlerin der Stadt Elzach, Gemeinden Winden und Biederbach, Frau Nadine Hundertpfund, Telefon: 07682 / 80412, E-Mail: inklusion@elzach.de

Stadtwerke / Elektrizitätswerk:

Stromversorgung: für Elzach Kernstadt, Katzenmoos, Oberprechtal, Prechtal, Yach, Tel. 0800 3629477, EnBW Regional AG, Regionalzentrum Rheinhausen

Wasserversorgung: Tel. 07682 91828-0

Stadtentwässerung: 07682 8463

Störungen Nahwärme: 07682/92 44 725

Öffnungszeiten Recyclinghof Elzach

Fr. 13:00 – 17:00 Uhr, Sa. 09:00 – 13:00 Uhr

Öffnungszeiten Grünschnittsammelplatz ab 07.04.2021

Mi. 16:00 – 19:00 Uhr bis einschließlich 13.10.2021

Fr. 13:00 – 17:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr ganzjährig

Tierkörperbeseitigungsanstalt

Zweckverband PROTEC Orsingen, Nenzinger Str. 34, 78359 Orsingen, Tel.: 07774.9339-0, Fax: 07774 9339-33

Telefonseelsorge: Tel. 0800 1110111

(vertraulich, anonym und kostenfrei, rund um die Uhr).

Fachstelle Sucht Beratung Behandlung Prävention

Waldkirch, Mauermattenstr. 8, Bushalt Freiburger Straße (3 Min.) Bahnhof Batzenhäule (10 Min.) Di. und Do. 10 – 17, Tel. 07681 -24623; sonst Emmendingen, Hebelstr. 27, Tel. 07641 9335890, fs-emmendingen@bw-lv.de, Erstgespräche nach telefonischer Vereinbarung

Teilhabeberatung Kinzigtal,

77716 Haslach, Sandhaasstr. 4, Tel.: 07832 99955-235,
michaela.himmelsbach.eutb@caritas-kinzigtal.de

Sozialstation Tel. 07682 909040

Betreuungsgruppe, Ehrenamtliche Besuchsdienst „Zämme“,
Tel. 07682 909040

Tel. 07682 925650

Tel. 07682 920202

Hospizgruppe

Ambulanter Pflegedienst Heike Schmook
Tel. 07682 921537 www.pflegedienst-schmook.de

Pflegestützpunkt Landkreis Emmendingen

Romaneistraße 3, 79312 Emmendingen

Kontakt und Terminvereinbarung

07641 451-3091, -3095, -3025

pflegestuetzpunkt@landkreis-emmendingen.de

www.landkreis-emmendingen.de

Die Beratungen erfolgen telefonisch oder persönlich im

Pflegestützpunkt Emmendingen, in den Außensprech-

zeiten oder beim Hausbesuch

Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.

Wölflinstraße 13, 79104 Freiburg, Telefon: 0761 36122,

Telefax: 0761 36123, E-Mail: info@bsvsb.org, Internet:

www.bsvsb.org

EUTB

EUTB Deutsches Rotes Kreuz KV Emmendingen e.V.

Milchhofstr. 1b, 79312 Emmendingen

Telefon: 07641/96212-65 (Fr. Thiemann)

Außensprechstunde in Endingen und Elzach donnerstags

Termine bitte telefonisch vereinbaren

APOTHEKEN

Mi., 31.03. Schlossberg-Apotheke, Emmendingen

Steinstr. 12, Tel. 07641 914650

Schwarzwald-Apotheke, Elzach

Nikolausplatz 2, Tel. 07682 392^

Do., 01.04. Apotheke am Heidacker, Freiamt

Hauptstr. 49, Tel. 07645 91 78 77

Waldhorn-Apotheke, Sexau

Emmendinger Str. 6, Tel. 07641 4 75 75

Fr., 02.04. Kandel-Apotheke Waldkirch

Lange Str. 58, Tel. 07681 93 20

Stadtapotheke am Marktplatz, Emmendingen

Marktplatz 11, Tel. 07641 87 63

Sa., 03.04. Kronen-Apotheke, Teningen

Reetzenstr. 5, Tel. 07641 41109

Severin-Apotheke, Denzlingen

Alemannenstr. 17, Tel. 07666 5844

So., 04.04. Glotter-Apotheke, Glottertal

Talstr. 70 A, Tel. 07684 13 55

Neue Apotheke, Emmendingen

Milchhofstr. 1, Tel. 07641 9 33 22 21

Mo., 05.04. Aesculap-Apotheke, Teningen

Bahnhofstr. 3, Tel. 07641 54300

Glocken-Apotheke, Waldkirch

Kollnauer Str. 1, Tel. 07681 7054

Di., 06.04. Apotheke auf der Bleiche, Emmendingen

Lessingstr. 19, Tel. 07641 5 18 52

Mi., 07.04. Apotheke im Kohlerhof, Denzlingen

Rosenstr. 1, Tel. 07666 949110

TIERARZT

Freitag, 02.04.2021 (Karfreitag)

Dr. Bretzinger, Glottertal

Winterbachstr. 13, Tel. 07684 90890

Dr. Brodauf, Emmendingen

Gottfried-Keller-Weg 4, Tel. 07641 54636

Samstag/Sonntag, 03./04.04.2021

Tierarztpraxis Simone Leenen, Sexau

Am Schloßberg 8, Tel. 07641 9542097

Drs. Rudloff, Elzach

Brandstr. 10, Tel. 07682 290

Montag, 05.04.2021 (Ostermontag)

Tierarztpraxis Oxana Dietsche, Emmendingen

Kübelestraße 20, Tel. 07641 9539492

Dr. Hesse, Forchheim

Aspergstr. 10, Tel. 07642 2324



ELZACH

Stadtmusik Elzach



Kuchen- und Plakettenverkauf auf dem Wochenmarkt

Am kommenden Samstag, den 03.04.2021 verkauft die Stadtmusik auf dem Wochenmarkt selbstgebackenen Kuchen. Neben den Leckereien aus dem Backofen können Sie an unserem Verkaufsstand auch die limitierte Sonderplakette der Stadtmusik erwerben.

Foto: Stadtmusik Elzach



OBERPRECHTAL

Schwarzwaldverein Oberprechtal



Keine „Kleine Wanderung mit Osterhasensuche“

Die am Ostermontag, 05.04.2021 geplante Osterhasen- und Eiersuche mit kleiner Wanderung kann auf Grund der Einschränkungen zur Verhinderung der Corona-Ausbreitung leider nicht stattfinden.

Hubert Ringwald
Wanderwart

INTERESSANTES

SchülerAbo des RVF

Eltern erhalten erneut einen Gratis-Monat

Nachdem Eltern schon im vergangenen Jahr aufgrund der Corona-Pandemie mit Schulschließungen zwei Monate der SchülerAbos ihrer Kinder erstattet bekamen, gibt es nun eine weitere Entlastung: Der Regio-Verkehrsverbund Freiburg (RVF) verzichtet bei den SchülerAbos auf die Abbuchung der April-Rate. Dies passiert automatisch, die Eltern brauchen nichts weiter zu veranlassen.

Möglich wird dies, weil das Land Baden-Württemberg entsprechende Finanzmittel zur Entlastung von Familien mit SchülerAbos zur Verfügung stellt.

„Wir sind sehr dankbar, dass das Land erneut Mittel bereitstellt, um den Familien in diesen schwierigen Monaten der Pandemie zu helfen. Somit können wir unseren treuen Kundinnen und Kunden mit SchülerAbo einen weiteren Gratis-Monat anbieten. Im vergangenen Jahr haben viele ihr SchülerAbo nicht so oft nutzen können wie sonst – und sind uns doch treu geblieben. Wir hoffen, dass das so bleibt.“, kommentiert Florian Kurt, Geschäftsführer des RVF.

Die Finanzmittel des Landes für die SchülerAbo-Monatsrate werden zweckgebunden an die Landkreise und Städte als Verantwortliche für den Schülerverkehr ausgegeben, die das Geld dann an die Verkehrsverbände weiterreichen.

Hintergrund:

Das SchülerAbo ist das Abo der RegioKarte für Kinder und Jugendliche, die regelmäßig Busse und Bahnen im RVF-Gebiet nutzen. Es gilt in der Stadt Freiburg sowie den Landkreisen Emmendingen und Breisgau-Hochschwarzwald. Die Monatskarten kosten im Abo mindestens 15 % weni-

ger; Eltern, die Zuschüsse erhalten, bekommen diese auch für das Abo. Abschließen kann man das Abo online unter <https://abo.vag-freiburg.de/schueler/Abo/Neuantrag> oder über einen Antrag in den Schulsekretariaten.

Verbraucherzentrale Teppichreiniger

Schmutzige Geschäfte

Verbraucherzentrale warnt vor unseriösen Teppichreinigern und Polsterern

- Verbraucherzentrale registriert wieder vermehrt Beschwerden über unseriöse Firmen, die Teppichreinigung und ähnliches anbieten
- In Flyern und Zeitungsannoncen werben die Unternehmen oft mit hohen Rabatten und niedrigen Preisen
- Verbraucher:innen sollten sich nicht zu einem vor-schnellen Vertragsabschluss drängen lassen und Preise vergleichen

Der Frühjahrsputz naht und viele Verbraucher:innen sind motiviert, ihre Wohnung auf Vordermann zu bringen. Das versuchen unseriöse Teppichreinigungen derzeit wieder auszunutzen: Mit niedrigen Preisen versuchen sie neue Kund:innen zu gewinnen. Doch statt professionell gereinigten Teppichen erhalten sie am Ende oft minderwertige Arbeit zu gesalzenen Preisen.

„Auch, wenn sich die Maschen seit Jahren kaum geändert haben, schaffen es unseriöse Teppichreinigungen und Polsterer immer wieder, Verbraucher übers Ohr zu hauen“, stellt Matthias Bauer von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg fest. Erst kürzlich beschwerte sich ein Verbraucher, der nach einer Reinigung 1.100 Euro für Arbeiten zahlen sollte, die höchstens 300 Euro wert waren. In einem weiteren Fall verlangte der Teppichreiniger 4.200 Euro und wollte bei der Übergabe noch nachverhandeln, bevor er die Teppiche rausrückte.

Werbung mit falschen Versprechen

Doch wie gelingt es den Firmen trotz der Warnungen, immer wieder das Vertrauen von Verbraucher:innen zu gewinnen? „In den Flyern werben die Anbieter mit hohen Rabatten, niedrigen Preisen und kostenlosen Beratungen. Außerdem wird oft jahrelange Erfahrung und der Einsatz hochwertiger Reinigungsmittel betont“, sagt Bauer. Die Gespräche bei den Verbraucher:innen laufen oft noch un-verständlich ab, kritisch wird es oft erst, wenn die Firmen die Teppiche oder Sessel abgeholt haben. „Die Abzocker verlangen dann häufig horrend Summen oder bestehen auf Barzahlung bevor sie die Ware überhaupt zurückgeben“, berichtet Bauer.

Abzocke vermeiden

Um nicht auf unseriöse Unternehmen hereinzufallen rät Bauer, vor dem Auftrag mehrere Angebote einzuholen und die Preise zu vergleichen. „Serious Unternehmen geben in ihren Flyern außerdem Informationen wie den Inhaber, ihre Adresse und ihre Steuernummer an.“ Wenn bereits ein Unternehmen beauftragt wurde und Zweifel an der Seriosität aufkommen, sollten Verbraucher:innen auf eine ordentliche Rechnung bestehen und möglichst nicht per Vorkasse bezahlen. Auch haben Verbraucher:innen und Verbraucher bei Geschäften, die außerhalb von Geschäftsräumen stattfinden, ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Die Frist beginnt erst zu laufen, wenn das Unternehmen seine Kund:innen korrekt darüber belehrt hat. Das ist gerade bei unseriösen Firmen häufig nicht der Fall.

Verbraucher:innen, die an einen zwielichtigen Anbieter geraten sind, sollten daher erst dann von ihrem Widerrufsrecht Gebrauch machen, wenn sie ihre Teppiche oder Sessel zurückbekommen haben, denn häufig wird bei Problemen die Rückgabe der Ware verweigert. Auch kann es sinnvoll sein, wenn bei der Rückgabe Freunde, Verwandte oder Nachbarn als Zeugen anwesend sind.

Weitere Informationen rund um das Thema unseriöse Teppichreiniger und Polsterer haben wir auf unserer Homepage zusammengestellt: <https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/teppichreinigung>.

Ich bin Blutspender - Sie auch?

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau -Stressmanagement

Online-Seminare im April und Mai

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) bietet ihr Seminar „Stressmanagement“ auch online an.

Zwei Pilotseminare, die für SVLFG-Versicherte kostenfrei sind, finden über vier Tage an folgenden Terminen statt:

- 12.04., 19.04., 26.04., 03.05.
(jeweils von 13.30 bis 17.30 Uhr)
- 28.04., 29.04., 05.05., 06.05.

Dauerhafter und unbewältigter Stress macht krank. Dieses Seminar bringt Leben und Arbeit in Balance. Inhalte des Seminars sind:

- stressbedingte Unfall- und Krankheitsrisiken vermeiden
- mit Belastungssituationen umgehen
- Stressauslöser und -reaktionen erkennen
- Techniken zur Stressminimierung erlernen
- Kraftquellen finden und in den Alltag einbauen
- Bewegungs- und Entspannungstechniken zum Stressabbau

Diese Online-Variante kann eine gute Alternative zu einem Präsenzseminar sein. Dies gilt besonders für Menschen, die ein Fortbildungsangebot von zu Hause aus bevorzugen oder die sich dem Thema erst einmal aus der Distanz nähern wollen.

Dozentin ist die Diplom-Sozialpädagogin (FH) Regina Eichinger-Schönberger von der SVLFG.

Seminar-Anmeldungen nimmt Heike Sprengel unter der Telefonnummer 0561 785-16437 sowie per E-Mail an heike.sprengel@svlfg.de entgegen.

IHK Südlicher Oberrhein hat eine neue Vollversammlung

Die Wirtschaft hat gewählt

Alle fünf Jahre wählen die Mitglieder der Industrie- und Handelskammer Südlicher Oberrhein ihre Vollversammlung - das oberste Organ der IHK. Rund 70.000 Wahlberechtigte waren aufgerufen, vom 3. bis 23. März ihre Stimme abzugeben. Die Auszählung der abgegebenen Stimmen erfolgte am 24. März unter der Aufsicht von Regierungsvizepräsident Klemens Ficht.

Die Wahlbeteiligung lag in diesem Jahr bei 11,24 Prozent - im Vergleich zu 10,9 Prozent im Jahr 2016. „Dieses Ergebnis ist sehr ordentlich, auch im Vergleich mit anderen Industrie- und Handelskammern deutschlandweit“, sagte Norbert Euba. „Die Wahl zur IHK-Vollversammlung ist zwar eine „streitige“ aber eben keine Parteienwahl. Hier geht es nicht um Richtungsentscheidungen. Daher ist diese Beteiligung nicht verwunderlich.“ Allerdings, das gesteht der Wahlausschussvorsitzende ganz offen, würde er sich eine noch höhere Wahlbeteiligung wünschen. „Schließlich ist die Vollversammlung das Parlament der regionalen Wirtschaft und die 50 gewählten Mitglieder vertreten die Interessen der gesamten rund 70.000 Firmen und Betriebe in der Region.“ Insofern muss die Zusammensetzung der Vollversammlung auch die Wirtschaftsstruktur des Kammerbezirks widerspiegeln.

Die Wahlberechtigten stimmten je nach Branchenzugehörigkeit in einer von vier Gruppen (Produzierendes Gewerbe, Absatzwirtschaft, Versicherungs- und Kreditgewerbe sowie Dienstleistungs-, Verkehrs- und Beherbergungsgewerbe) ab, aufgeteilt in den Bezirk Freiburg (Landkreise Breisgau-Hochschwarzwald, Emmendingen, Stadt Freiburg) und den Bezirk Lahr (Ortenaukreis). Insgesamt gab es also acht Wahlgruppen. Wie viele Sitze eine Wahlgruppe in der Vollversammlung hat, hängt von der Größe und Bedeutung des Wirtschaftszweigs der jeweiligen Gruppe im jeweiligen Gebiet ab.

Zur Wahl hatten sich in diesem Jahr 90 Unternehmerinnen und Unternehmer aus der Region gestellt, sechs weniger als bei der Wahl im Jahr 2016. Am Ende schafften es 21 der Kandidatinnen und Kandidaten neu in das Parlament der regionalen Wirtschaft. „Das zeigt das hohe Maß der Offenheit dieses Wahlsystems“, so IHK-Hauptgeschäftsführer Dieter Salomon. Gleichzeitig gebe es mit 29 wiedergewählten Mitgliedern auch eine gewisse Kontinuität.

Als erfreulich bezeichnen Euba und Salomon die Tatsache, dass fortan 16 statt wie bisher 11 Frauen im Gremium sind. Die Vollversammlung ist damit wieder einen Schritt weiblicher geworden - „ganz ohne Frauenquote“, wie Euba schmunzelnd betonte. Wichtig auch für Salomon, dass die Vollversammlung die Wirtschaft in der Region gut widerspiegelt: „Es sind überwiegend Inhaber im Gremium, die ihr eigenes unternehmerisches Risiko tragen, damit ist unsere Vollversammlung kein Manager-Treffen.“ Von den Inhabern seien außerdem viele Existenzgründer oder die Nachfolgeneration der Firmengründer.

Die Auszählung der Wahlscheine verlief unter der bewährten Aufsicht von Regierungsvizepräsident Klemens Ficht vom Regierungspräsidium Freiburg. „Alles hat reibungslos funktioniert, auch dank der vielen freiwilligen Helfer aus den Reihen der IHK-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter, die schon bei der Vorbereitung der Wahl beteiligt waren“, lobte Norbert Euba und stellte darüber hinaus erleichtert fest, dass die erste Wahl, die digital und als Briefwahl durchgeführt wurde, reibungslos und ohne Komplikationen funktioniert habe. Immerhin wurden bereits ein Viertel der Stimmen digital abgegeben.

Die Mitglieder der neuen Vollversammlung wählen im Rahmen einer konstituierenden Sitzung am 22. Juli 2021 aus ihrer Mitte den Präsidenten und die Vizepräsidenten. Auch die Unternehmensvertreter und Experten der insgesamt neun IHK-Ausschüsse werden an diesem Tag bestellt. Alle Aktiven sind ehrenamtlich tätig; sie setzen sich damit unentgeltlich für die Wirtschaft in der Region ein.

Informationen zur Wahl finden Interessierte im Internet unter der Adresse www.ihk2021.de.



Wassonstnochinteressiert

Aus dem Verlag

FRÜHLING IM GARTEN

Beete in Form bringen

Langsam spitzen die ersten grünen Blätter aus dem Boden: Die Stauden treiben neu aus. Es ist höchste Zeit, sie in Form zu bringen. Das i-Tüpfelchen beim Beet bringt eine schöne Rasenkante.

Alte Blütenstände wegschneiden

Es macht Sinn, die Stängel aus dem Vorjahr über den Winter stehen zu lassen: Samen sind Nahrung für Vögel, kleine Krabbeltierchen finden einen Unterschlupf und ganz praktisch gedacht: So weiß man auch noch im Frühling, wo welche Pflanze wächst! Wenn jetzt das erste Grün aus dem Boden lugt, können aber alle oberirdischen Überbleibsel von Atern und Co. weggeschnitten werden.

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

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadtverwaltung
Elzach, Hauptstraße 69,
79215 Elzach, Tel. 07682 804-0,
Fax 07682 804-55, stadt@elzach.de,
www.elzach.de

Druck und Verlag: Nussbaum Medien
Rottweil GmbH & Co. KG,
78628 Rottweil, Durschstraße 70,
Telefon 0741 5340-0,
www.nussbaum-medien.de

INFORMATIONEN

Anzeigenverkauf:
rottweil@nussbaum-medien.de

Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen:
Bürgermeister Roland Tibi,
79215 Elzach, Hauptstraße 69,
oder sein Vertreter im Amt.

Verantwortlich für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil:
Klaus Nussbaum, Opelstraße 29,
68789 St. Leon-Rot

IMMOBILIEN

WIR SUCHEN IHRE IMMOBILIE!

WIR SUCHEN:

- 3,5 bis 4-Zimmer-Wohnung bis 450.000 € für ein Beamtenehepaar
- RH oder DHH bis 650.000 € für Ingenieur mit Familie
- Freistehendes EFH bis 1 Mio. € für Ärztehepaar mit Familie.

ODER VERKAUFEN SIE IHRE IMMOBILIE DIREKT AN UNS -DISKRET, SCHNELL UND SICHER!

INFO-TELEFON: 0800 3 200 600

WWW.WIR-KAUFEN-DEINE-IMMOBILIE.DE



Königskinder Immobilien GmbH

Königstraße 62
70173 Stuttgart

info@koenigskinder.de
www.koenigskinder.de

Energieausweis - Teil 2 -

Es gibt zwei Arten von Energieausweisen - den Verbrauchsausweis, der Auskunft über den tatsächlichen Energieverbrauch des Hauses gibt, und den Bedarfsausweis, der den theoretischen Energiebedarf des Hauses ermittelt. Die Basis zur Ermittlung des Energieverbrauchs stellen die Verbrauchswerte der letzten drei Jahre dar.

Der Bedarfsausweis wird anhand einer Analyse des Hauses erstellt. Unsere „Königskinder Immobilien“-Makler informieren Sie gerne darüber, welchen Energieausweis Sie für Ihre Immobilie benötigen und lassen diesen für Sie erstellen - Sprechen Sie uns an!



Immobilienbewertung?

Gerne unterstütze ich Sie.
Tel: **0179 - 975 21 15**
(telefonisch, per WhatsApp oder SMS)
baum-immobilien.de
a.baum@baum-immobilien.de



Stuttgart - Villingen-Schwenningen - Rottweil - Konstanz - Freiburg - Zürich



Egal ob Privathaus, Mehrfamilienhaus, Büro oder ihre Gewerbeimmobilie

WIR FILMEN IHRE IMMOBILIE
INNEN UND AUBEN AB 700 € inkl. MwSt

+49 (0)163 635 25 03
Brigitte.nussbaum@brigitte-nussbaum.de



VERMIETUNGEN

Single-Wohnung in Elzach 67 m²,
700 € plus Kauton. miete.elzach@gmx.de



Foto: evgenyatamanenko/iStock / Getty Images Plus

Anti-Morgenmuffel

Mit diesen Produkttipps bekommen wir dich munter durch die Zeitumstellung.

Jetzt Produkte lokaler Anbieter online bestellen und liefern lassen oder vor Ort abholen.



Graef
ES 402 Salita + CM 202 Kaffeemühle
Gerätekombination: Espresso/Cappuccino/Kaffee-Gerät. Aufheizdauer (Sek.): 35. Max. Anzahl der Tassen: 2. Abtropfschale: abnehmbare Abtropfschale. Abnehmbares Abtropfgitter. Wahlschalter: Bedienung durch Drehregler. Betriebskontrollanzeige.
von **EURONICS XXL Spiess**
68789 St.Leon-Rot

229,00 €*
1% Cashback



labiocom
Aloe Vera bio cell cream de luxe
Exklusive 24-Stunden Tagescreme mit angenehmem Duft für jede anspruchsvolle Haut. Sie verleiht Ihrer Haut einen zarten Schimmer, macht ein samtweiches, geschmeidiges Hautgefühl und verleiht mehr Spannkraft. Sie rundet die Aloe-Vera-Systempflege perfekt ab.
von **Kosmetikinstitut Balz**
72144 Dußlingen

56,80 €*
2% Cashback



POIS
Alfarrobeirahonig 500g
Alfarrobeirahonig 500g - Johannisbrotbaumhonig – besser als Schokolade.
von **heimathafen**
71726 Benningen am Neckar

9,50 € **DEAL**
8,00 €*
2% Cashback



JBL
Tuner 2
In der Küche. Im Schwimmbad. Im Park. Jetzt kannst du deine DAB/DAB+/UKW-Lieblingssender überallhin mitnehmen, wohin der Tag dich auch führt. Der JBL Tuner 2 ist ein kompaktes, tragbares Radio mit klarem Sound, Bluetooth und 12 Stunden Wiedergabezeit.
von **EURONICS XXL Spiess**
68789 St.Leon-Rot

99,00 €*
1% Cashback



Biebrach & Dörr
Espresso Roma
Die kräftige Röstung verleiht diesem Espresso einen ausgeprägten, würzigen Geschmack und eine angenehme schokoladige Zartbitternote. Unser Nürnberger Röster verwendet ausschließlich hochwertige Arabica Hochlandbohnen und Gourmet Robustabohnen.
von **Biebrach & Dörr Kaffeewelt**
70188 Stuttgart-Ost

11,90 €*
2% Cashback



Dquadrat-stores
RÄDER MIX & MATCH TASSE 'RANKEN'
Das bedruckte Porzellan ist nicht spülmaschinenfest, sondern nur spülmaschinengeeignet.
Farbe: weiß. Durchmesser: 9 cm, Höhe: 8 cm.
von **DQUADRAT**
71634 Ludwigsburg

24,95 €*
3% Cashback



Blue 50's
Coffee Collage - Aromadose
Wer schon einmal in Italien war, kennt die schönen Schilder in den Cafeterias, auf denen verschiedene Varianten Kaffee beworben werden. Und so schmücken diese Schilder inzwischen auch vielfach die Wand neben der heimischen Cappuccino-Maschine.
von **Blue 50's**
74374 Zaberfeld

9,99 €*
3% Cashback



Bosch
TAT7203
Anzahl der Toastscheiben: 2. Elektr. Röstzeitsteuerung. Abschaltautomatik. Krümelentleerung: Krümelschublade. Röstgradregelung: stufenlose Röstgradregelung. Wiedererwärmungs-Funktion.
von **EURONICS XXL Spiess**
68789 St.Leon-Rot

82,06 €*
1% Cashback



Dquadrat-stores
GRÜN&FORM OLIVENHOLZ BRETTCHEN
Unser Olivenholz kommt aus Tunesien. Olivenholz ist ein langlebiges Produkt, wenn es gut gepflegt wird. Wir empfehlen Ihnen das Holz regelmäßig mit Olivenöl und einem Tuch zu pflegen und es per Hand abzuwaschen.
von **DQUADRAT**
71634 Ludwigsburg

18,90 €*
3% Cashback



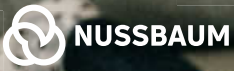
Dquadrat-stores
GESCHENKSET KAFFEEPAUSE
Mit diesem Set verschenken Sie eine schöne Auszeit. Schöne weiße Tasse und kleine Milchkanne im schlichten Weiß mit erhabenem Motiv. Ranken zieren die Tasse außen herum und ein kleines Blatt ist am Tassenboden versteckt.
von **DQUADRAT**
71634 Ludwigsburg

36,90 €*
3% Cashback

*Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. eventueller Versandkosten. Nur solange der Vorrat reicht. Produkte können von Abbildung abweichen. Für Druckfehler keine Haftung.



Ein Angebot von



Wir sind für euch da.

kaufinBW

Auf dem Online-Marktplatz kaufinBW kannst du rund um die Uhr und egal von wo die Angebote von über 150 lokalen Unternehmen durchstöbern, bestellen und liefern lassen oder vor Ort abholen.

Gemeinsam Heimat stärken.



Termin-Shopping



Selbstabholung



Lieferung



Jetzt lokale Angebote entdecken



www.kaufinbw.de

Händler und Dienstleister aufgepasst!

Jetzt spielend einfach virtuellen Laden für das eigene Unternehmen einrichten, Dienstleistungen und Produkte online anbieten und Waren versenden oder abholen lassen – mit kaufinBW. Wir unterstützen Sie:

partner.kaufinbw.de

© f kaufinBW



LECKER ESSEN GESUND LEBEN

www.lokalmatador.de/genuss-ernaehrung

Foto: los_angela/iStock/Getty Images Plus

Mit „Feel Good Food“ durch den Tag

Die Ernährung beeinflusst den Organismus mehr als alle anderen Umwelteinflüsse. Deshalb ist es wichtig, dass jeder für sich herausfindet, mit welchen Essgewohnheiten er am besten durch den Tag kommt. „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettelmann“ lautet eine Binsenweisheit, die schon die Altvorderen kannten. Doch auch wenn sich vieles geändert hat – eine auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Ernährung ist und bleibt die wichtigste Grundlage für einen gesunden, zufriedenen Tagesablauf und der beginnt mit einem guten Frühstück.

In der Nacht verbraucht der Körper einen großen Anteil der Kalorien, die am Tag umgesetzt wurden. Deshalb müssen morgens die Energiespeicher neu gefüllt werden. Das passiert am besten mit einer Kombination aus komplexen Kohlehydraten, wie sie in Haferflocken vorkommen, mit Eiweiß, das u. a. im Quark enthalten ist und natürlich mit gesunden Fetten und Vitaminen, die sich in Früchten oder Nüssen finden und als Bestandteil von Frühstücksbrot, Smoothies oder Müsli für einen leckeren Start in den Tag sorgen. Insbesondere Avocados und Bananen gelten als Gute-Laune-Macher. Bananen enthalten eine ordentliche Portion des Glückshormons Serotonin, das den Stimmungspiegel gleich am Morgen in die Höhe treibt, zum Beispiel in Form eines handlichen Vitaminriegels. Avocados können auf vielfältige Art und

Weise verzehrt werden. Zum einen natürlich ganz klassisch als Frucht, aber auch als Bestandteil von angesagten Toast- und Sandwich-Kreationen sowie als Geschmacksträger in pikanten Bowls. Auch Blaubeeren, die sich hervorragend als Topping für Müsli, Quark & Co. eignen, sind ausgesprochene Kraftpakete mit Flavonoiden, die Herz, Kreislauf und die Gefäße schützen.

Zwischendrin gut gelaunt

Die in dunkler Schokolade enthaltenen Phenylethylamine erweisen sich immer wieder als Seelenröster. Natürliche Aufputschmittel wie Koffein können kurzfristig beflügeln, denn durch den Genuss von Kaffee, Cappuccino und Espresso werden verstärkt Hormone ausgeschüttet, die die Stimmung aufhellen.

Powerkörner & Superfood

Die Mahlzeit in der Tagesmitte sollte dann reich an Vitalstoffen, leicht verdaulich und vor allem lecker sein. Um sich genussvoll und gesundheitsfördernd zu ernähren, braucht man pro Tag idealerweise etwa fünf Portionen Obst und Gemüse, die bestenfalls aus regionaler und saisonaler Produktion stammen. Auch ein knackiger Salat mit einem Dressing aus hochwertigem Öl, das gesunde Omega-3-Fettsäuren enthält, sollte immer mit von der Partie sein. Für einen zusätzlichen Gesundheits-Boost sorgen über den Salat verteilte Powerkörner wie Quinoa, Bulgur oder Hirse mit vielen B-Vitaminen, über die sich das Gehirn freut.

Good-Mood-Food

Neben tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, z. B. Hähnchenbrust oder Putengulasch, Wurst oder Schinken, die den Körper mit hochwertigem Eiweiß versorgen, sollten vor allem regelmäßig die Muntermacher aus dem Meer auf dem Speiseplan stehen, die mit ihrem breiten Spektrum von „Energievitaminen“ nicht nur gut schmecken, sondern nachweislich auch ne-

gativen Stimmungslagen entgegenwirken können. Das trifft besonders auf den Lachs zu, der mit Champignons, Tomaten und frischen Kräutern als wahres Proteinpaket auf den Tisch kommt.

Kalte Brotzeit

Eine kalte Brotzeit am Abend mit verschiedenen Aufstrichen hat Tradition, aber es spricht auch nichts dagegen, sich ein leichtes Kräuter-Omelette zu gönnen, wenn man abends etwas Warmes möchte. Wichtig für das Wohlbefinden am Ende des Tages ist die Tatsache, dass der Körper nicht bis in die Nacht hinein mit dem Verdauen schwerer Speisen beschäftigt ist und die Leber eine Pause von mindestens 12, besser noch 14 bis 16 Stunden braucht, um körperreinigende Entgiftungsprozesse vorzunehmen. (livingpress/red)

Foto: Petar ChernaeV/E+/Getty Images



Passende Angebote von
lokalen Unternehmen
gibt's auf

www.kaufinbw.de

kauf in BW

OSTERGRÜSSE



Entspannte Ostern

Auch wenn Ostern im Jahreskalender der Christen das wichtigste Datum ist und das lange Wochenende normalerweise traditionell für Familientreffen genutzt wird, sind die Ostertage anders als Weihnachten bei den Menschen heute nicht mehr so stark emotional aufgeladen. Auch gibt es jenseits der Gottesdienste, die in diesem Jahr wahrscheinlich per Livestream geschaut werden, hierzulande im privaten Rahmen nur wenige Rituale, wie die Tage üblicherweise begangen werden.

Wer kleine Kinder hat, färbt mit ihnen vielleicht Eier und versteckt sie im Garten, aber im Großen und Ganzen gestaltet doch jeder die Zeit so, wie er möchte. Und vielleicht ist genau das das Schöne an Ostern. Man kann die Feiertage einfach genießen ohne ein enges Korsett aus Traditionen und Verpflichtungen. Man kann es sich in der Frühlingssonne auf dem Balkon gemütlich machen, im Park joggen gehen oder sich doch lieber aufs Sofa zurückziehen. Wer seinen Lieben etwas schenken möchte, tut das – einen festen Bescherungstermin gibt es aber nicht. Von Gutscheinen über kleine Dekoartikel, Parfüm oder Kleidung bis hin zu Elektro- bzw. Küchengeräten oder Fahrrädern darf alles ins Osternest. Der klassische Sonntagsbraten ist ebenso eine Option wie ein bestelltes Menü vom Restaurant.

Laissez-faire und farbenfroh

Auch in Puncto Dekoration gehen die meisten Menschen die Feiertage relativ entspannt an. Überladener Prunk ist jetzt nicht angesagt. Neben Eiern haben vor allem lustige Küken-, Lämmer-

und Hasen-Figuren Hochsaison. Und natürlich dürfen im Frühling frische Blumen nicht fehlen. Besonders beliebt zu Ostern sind Tulpen – und das liegt nicht nur an ihrer eiförmigen Blüte. Denn was den Farbenreichtum angeht, können sie es mit den bunten Ostereiern auf jeden Fall aufnehmen: Von zarten Pastelltönen über leuchtendes Rot und Gelb bis hin zu Dunkelviolett reicht die Palette. Sogar Exemplare mit mehrfarbigen Blütenblättern sind erhältlich. Wer möchte, mischt verschiedene Sorten einfach kunterbunt durcheinander. Das Ergebnis wird garantiert gut aussehen. Auch mit anderen Schnittblumen werden die unkomplizierten Tulpen zu einem Osterstrauß verarbeitet. Hervorragend als Vasenpartner eignen sich z. B. Ranunkeln oder die Zweige frühlingblühender Gehölze wie Forsythien und Weidenkätzchen. Werden die Sträuße locker arrangiert und haben die Tulpen ausreichend Platz, biegen und winden sie sich mit der Zeit elegant in alle Richtungen. Diese laissez-faire Haltung spiegelt die entspannten Ostertage perfekt wider. (GPP/red)



Kirchliche Sozialstation
Oberes Elztale e.V.

*Frohe Ostern wünschen Ihnen
alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
der Kirchlichen Sozialstation
Oberes Elztal.*



Lichtideen zur Osterzeit

Ostern verbinden wir mit Frühling – und Frühling steht für immer längere, hellere, sonnige Tage und damit Licht! Wenn der Osterhase Saison hat, darf fröhliches Dekolicht für drinnen und draußen natürlich nicht fehlen. Und auch im Osternest machen sich neben bemalten Eiern und leckerer Schokolade kleine Präsente in Form von besonderen Leuchten mit Zusatzfeatures sehr gut.

Zwar geht es an Ostern in Sachen Geschenke hauptsächlich um die Kleinen, aber über eine süße Aufmerksamkeit freut sich auch jeder Erwachsene. Lichtideen, die sich sehr gut als besondere Präsente verschicken lassen, sind Leuchten mit Akku, die überall dort mit hingenommen werden können, wo sie gerade gebraucht werden. Mit einer Tischleuchte mit spannenden Zusatzfeatures lässt sich nicht nur Licht in bunten Farben machen, sie ist gleichzeitig auch Sektkühler und Musikbox in einem. Wenn der Osterputz erst gemacht ist, geht es ans Dekorieren. Neue Akzente sind da willkommen und ein leuchtendes It-Piece kommt gerade recht. Passend zu Ostern darf es gerne ein Hase sein, aber einer, der so stylisch und besonders ist, dass er nach den Feiertagen nicht

auf den Dachboden verbannt werden muss: Eine Tischleuchte in Hasenform ist ein ganz besonderer Hingucker, der einen Stammplatz auf jeder Kommode verdient hat.

Geschenkideen für Kids



Diese Leuchten machen den liebsten Kuschtieren der Kleinen ernsthaft Konkurrenz! Denn sie sind knuffig, weich und leuchten! Die Rede ist

von den Nachtlichtern Paddy Pandy, einem kleinen Panda, der sich durch Drücken des Schwänzchens dimmen lässt, und Momo Moon, einem kleinen Alien vom Mond. Letzterer lässt sich durch Zusammendrücken der beweglichen Augen ein-, ausschalten und dimmen. Ein toller Spaß für Kinder!

(ots/Lampenwelt/red)

Tipps zur Lichtplanung in Ihrem Zuhause finden Sie auf www.lokalmatador.de/webcode/thema-309



Foto: anatols/Stock/Thinkstock

STELLEN jobsucheBW

Wir suchen zum sofortigen Zeitpunkt einen

KONZEPT
Wintergärten und Terrassendach

Montagetechniker (m/w/d) in Festanstellung

Sie haben Lust auf eine abwechslungsreiche Arbeit in einem motivierten Team? Sie wollen leistungsgerecht bezahlt werden? Dann möchten wir Sie gerne kennenlernen und bitten um Ihre Bewerbung per Mail an: bewerbung@konzept-wintergarten.de oder per Post an:

Konzept Wintergarten und Terrassendach GmbH
Hauptstraße 79 • 79215 Elzach

Ketterer

Wir suchen Verstärkung

Seit über 50 Jahren steht Ketterer Heizungsbau in Hofstetten für Qualität und Zuverlässigkeit. Unsere Kunden profitieren von unserer Fachkompetenz im Bereich der kompletten Haustechnik und speziell dem umweltfreundlichen Heizen mit Holz.


Anlagenmechaniker SHK (m/w/d)
Elektriker (m/w/d)
Servicetechniker (m/w/d)

Gerne auch handwerklich begabte Quereinsteiger (m/w/d)
Auszubildende zum Anlagenmechaniker 2021+2022 (m/w/d)

Unsere Vorteile:

- › Zukunftssicherer Arbeitsplatz mit abwechslungsreichen Tätigkeiten
- › Möglichkeiten zur Weiter- und Fortbildung
- › Leistungsgerechte Entlohnung mit vielen Extras wie z.B. VWL, Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- › Aktives und familiäres Betriebsklima
- › Nach Einarbeitung eigener Firmenwagen

Interessiert?
Dann freuen wir uns auf Ihren Anruf oder nutzen Sie die Möglichkeit der Online-Bewerbung auf unserer Homepage www.ketterer-heizungsbau.de



Ketterer Heizungsbau GmbH • Im Reble 3 • 77716 Hofstetten
Tel.: +49 7832 2885 • E-Mail: info@ketterer-heizungsbau.de

GESCHÄFTSANZEIGEN

Tore direkt vom Hersteller

Rolltore, Sektionaltore, Kipptore, Industrietore



Pfullendorfer
TOR-SYSTEME

Ihr Fachberater vor Ort
Herr Manuel Estrada
Telefon 01590 4335126
m.estrada@pfullendorfer.de

www.pfullendorfer.de

i

Unter www.nussbaum-medien.de/wahlwerbung haben wir für Sie juristisch geprüfte Erläuterungen zum Thema Wahlwerbung zusammengestellt.



NUSSBAUM

www.nussbaum-medien.de

Sudoku

Nr. 13 | 2021 | mittel

		2		3	5			
			8		4	6		2
	6						1	3
		9		7	2			
1	2						5	7
			1	4		9		
6	7							4
3		8	7		9			
			4	8		3		

Die Aufgabe lautet, die leeren Felder so mit Ziffern von 1 bis 9 zu füllen, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem der kleinen 3x3-Quadrate jede der Ziffern von 1 bis 9 genau einmal vorkommt. Die Auflösung des Rätsels finden Sie in den ePaper-Ausgaben der Amts- und privaten Mitteilungsblätter von Nussbaum Medien St. Leon-Rot unter lokalmatador.de/epaper.



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

Profitieren Sie von unserer über 41-jährigen Erfahrung. Rufen Sie uns an, mit uns kann man reden!

GARANT
IMMOBILIEN

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