

DIESE AUSGABE ERSCHEINT AUCH ONLINE

MITTEILUNGSBLATT



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

Stadt Elzach



9

45. Jahrgang

Donnerstag, 28. Februar 2019

ELZACH AKTUELL – Stadtgeschehen

Trallaho – jetzt isch d' Fasnet wirklich do

Die Stadtverwaltung Elzach wünscht
e glückselige Fasnet



© by Paul Bossenmaier & Tine Gennaio



Narrenzunft Elzach Schwarzwald

! Närrische Bekannmachung !

Verkündung der jährlichen Mendig Mittag Morital

Findet nach alter Schildermoritalenart
am Fasnet Mendig Mittag ab 15.00 Uhr mit im Nikolausplatz,
anschließend beim Schwanen und am Schüttighbrunnen statt.

Im Anschluss ab 17:30 Uhr,
finden die Abendmoritalen in den Lokalen statt.

Ihr liebe Lir, kumme in Schaare,
um Geschichte uestem Städtli zu erfahre.



Elzach 2019
Das Narrenfest



Jetzt abstimmen!
Publikumswahl 2019 –
Ihre Stimme zählt – Machen Sie mit!

ZweiTälerSteig als Deutschlands schönster Wanderweg 2019 nominiert.

Der **ZweiTälerSteig** wurde vom Wandermagazin für die Auszeichnung „**Deutschlands schönster Wanderweg 2019**“ nominiert.

Deshalb geben Sie dem ZweiTälerSteig Ihre Stimme.

Wahl-Postkarten sind auf dem Rathaus Elzach (Zimmer 1 oder 3) erhältlich. Sie können auch **online** Ihre Stimme abgeben unter www.wandermagazin.de/wahlstudio.

Es gibt wertvolle Sachpreise zu gewinnen, z.B. Trekkingrucksack, Schuhe oder 3-Lagen-Jacke. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Baumfällarbeiten

Die Stadt Elzach lässt regelmäßig die Bäume im Bereich der Straßen, Wege, Plätze und Spielplatz durch einen Baumsachverständigen untersuchen und pflegen.

Aufgrund der extremen Trockenheit im vergangenen Sommer müssen jetzt trotzdem einige Bäume gefällt werden, da sie zur Gefahr geworden und nicht mehr zu retten sind.

Wo es möglich ist, werden Ersatzpflanzungen vorgenommen.

Grundschule Elzach m. Spielplatz	2 Bäume
Wasserreservoir Neunlinden	4 Bäume
Waldspielplatz Neunlinden	1 Baum
Schwimmbad Elzach	3 Bäume
Kurpark Oberprechtal	1 Baum
Schwimmbad Oberprechtal	2 Bäume

Forstbiathleten aus Elzach bei den Europäischen Nordischen Skiwettkämpfen im Hohenzollern Skistadion am Arber

Die 51. Europäischen Forstlichen Nordischen Skiwettkämpfe fanden vor kurzem im Bayerischen Wald bei besten, überaus reichlichen Schneesverhältnissen statt. Unter den weit über 700 Teilnehmern befanden sich 4 Teilnehmer aus Elzach.

Auf einer 9,2 km langen schwierigen Wettkampfstrecke (3 Runden) mussten nach der ersten Runde 5 Schuss mit dem Kleinkaliber abgegeben werden. Pro Fehlschuss war eine Strafrunde zu laufen (150 m).

In der Klasse H 41 erreichte Jochen Herr sowohl in der klassischen Technik mit dem 2. Platz und in der Skating-Technik mit dem 3. Platz zweimal einen hervorragenden Podest-Platz. In der Klasse H 51 belegte Peter Kleiser in der klassischen Technik den 42. und in der Skating-Technik den 50. Platz. In der Klasse H 61 kam Josef Wernet in der klassischen Technik als 76. ins Ziel.

Peter Willmann beendete in der Klasse H 71 wegen zu glatter Ski vorzeitig das Rennen. Bei den Staffellrennen beteiligten sich alle 4 Läufer erfolgreich.

Unterstützt und begleitet wurden die Elzacher Biathleten von zwei Fans mit langjähriger Erfahrung, Arnold Königsberger und Martin Matt.

*Text und Bild:
 Peter Willmann*



Neue Vorstandschaft gewählt im Musikverein Trachtenkapelle Oberprechtal e.V.

Am Freitag 22.02.2019 fand die Generalversammlung des Musikverein Trachtenkapelle Oberprechtal im Gasthaus Zum Schützen statt. Neben 4 internen Ehrungen wurde die Vorstandschaft neu gewählt. Ignatius Klausmann ist neuer Vorstandssprecher, seine Stellvertretung Vorstand Musikalischer Betrieb wurde Bianca Dufner. Veränderungen gab es auch beim Vorstand für Finanzen & Steuern, dieses Amt hat neu Markus Pleuler inne. Auch der Vorstand Jugendarbeit & Ausbildung wurde neu von Dominique Staiger besetzt. Berthold Gehring löst das langjährige Vorstandsmitglied Arnold Biehrer als Vorstand im Wirtschaftsbetrieb ab. Unverändert bleibt Elvira Klausmann als Vorstand im Bereich Verwaltung & Öffentlichkeitsarbeit. Die aktuellen Informationen zur Vorstandschaft sind auf www.musikverein-oberprechtal.de zu finden. Für 10 Jahre aktive Mitgliedschaft wurde Laura Blum und Daniel Ringwald, für 20 Jahre aktive Mitgliedschaft Bianca Dufner und Ignatius Klausmann geehrt. Der Verein konnte auf ein positives Geschäftsjahr zurückblicken und freut sich dieses Jahr auf einige Highlights, wie z.B. Der Berg ruft - Unterhaltungsabend an Pfingsten oder das Kirchenkonzert am 5.5.19.

Bildquelle: Elvira Klausmann



Prechtäler Rathauschef stürmt kath. Kindergarten St. Konrad zur Fasnetzeit

„Komm hol das Lasso raus, wir spielen Cowboy und Indianer...“ mit diesem Thema befassen sich die Kinder des kath. Kindergartens St. Konrad in Prechtal in den nächsten Tagen und Wochen. Die kleinen Cowboys, Cowgirls, Indianer, Squaws und Sheriffs erfahren so einiges über das Leben in der Prarie.

Zu den Highlights unter den Angeboten zählte sicherlich die Instrumentenwerkstatt, Stockbrote am Lagerfeuer backen oder funkelnde Edelsteinschätze zu schürfen. Auch Utensilien die man im wilden Westen braucht, wie Steckenpferde, Indianerschmuck oder Sheriffsterne wurden mit Begeisterung gebastelt.

Mit großer Freude erwarteten die Kindergartenkinder dieses Jahr den Prechtäler Ortsvorsteher Karl-Heinz Schill im Kindergarten. Er wird dieses Jahr zum ersten Mal die mittleren Kinder im Kindergarten besuchen, um gemeinsam eine kleine Cowboy- und Indianerparty zu schmeißen.

Das Brauchtum der Elzacher Fasnet kommt natürlich nicht zu kurz. Fleißig werden Schuttigbilder gemalt, aus allen Ecken ertönt der Elzacher Narrenmarsch. Auch Fasnachtssprüche und -lieder haben die Kinder fleißig geübt und diese bei der Erstürmung des Kindergartens durch den Ortsvorsteher Karl-Heinz Schill gekonnt vorgetragen. Zum Dank an die umfangreichen Fasnachtsprüche gab es zahlreiche Süßigkeiten für alle Kindergartenkinder. Ein herzliches Dankeschön an Karl-Heinz Schill und Michaela Wisser für ihren Besuch in unserem Kindergarten. Nun fiebern die Kindergartenkinder ebenso dem Schmutzigen Donnerstag entgegen. Hier wird mit allen Kindern gemeinsam ein großes Abschlussfest unter dem Motto Wilder Westen steigen. Ein herzliches Dankeschön an unseren Elternbeirat und die Kindergarteneltern, da diese seit einigen Jahren die vielen feinen Wienerle am Schmutzigen Donnerstag für die Kinder spenden.



Vorgezogener Redaktionsschluss für KW 10 (Fasnet)

ist bereits am Freitag, 01. März 2019,
09:00 Uhr.

Verspätet eingehende Beiträge können
nicht mehr berücksichtigt werden.

Redaktionsschluss für KW 11 ist am
Montag, 11. März 2019, um 09:00 Uhr.

Wir bitten um Beachtung.
Bürgermeisteramt Elzach



AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN



Stadt Elzach
Landkreis Emmendingen

Die Stadt Elzach stellt möglichst zum **01. Juli 2019** einen

Hausmeister

**für das Schulzentrum Oberes Elztal und das
Haus des Gastes in Elzach (m/w/d)**

ein. Es handelt sich um eine **unbefristete Vollzeitstelle**. Das **Tätigkeitsfeld wird durch ein Zweier-Team abgedeckt**.

Im **Schulzentrum Oberes Elztal** ist neben Grund- und Werkrealschule auch die Realschule mit insgesamt über 700 Schülern untergebracht.

Das Aufgabengebiet umfasst insbesondere folgende Bereiche:

- Die Gewährleistung der Sicherheit, Ordnung und Sauberkeit in den Schulgebäuden und Pflege der Außenanlagen einschließlich Winterdienst
- Bedienung und Überwachung der technischen Anlagen (Heizung, Lüftung, elektrische Anlagen)
- Die Objektinstandhaltung einschl. der Veranlassung und Kontrolle von Reparatur- und Wartungsarbeiten, Instandsetzungsarbeiten an Mobiliar und Inventar, Kleinreparaturen
- Einteilung, Organisation und Kontrolle der Reinigungsarbeiten für alle städtischen Liegenschaften, Bötengänge
- Überwachung der Schließanlage (insbesondere die Schlüsselverwaltung)
- Zentrale Beschaffung von Reinigungsmitteln für alle städtischen Gebäude

Das Aufgabengebiet im **Haus des Gastes Elzach** umfasst insbesondere die hausmeisterliche Betreuung mit den anschließenden Kuranlagen sowie die Belegung und Vergabe der Räumlichkeiten im Objekt.

Weitere Aufgaben:

- Hausmeisterliche Betreuung des Rathauses Elzach
 - Hausmeisterliche Betreuung sowie Belegung der Räumlichkeiten im Begegnungszentrum Krone-Ladhof
- Die Übertragung anderer/weiterer Aufgaben bleibt vorbehalten.

Ihr Profil:

- abgeschlossene Berufsausbildung in einem handwerklichen Beruf – vorzugsweise im Elektro- oder Sanitärhandwerk
- Kenntnisse im Umgang mit der EDV
- Führerschein Klasse B wäre von Vorteil
- Selbständiges Arbeiten, Flexibilität, hohes Engagement und Einsatzbereitschaft auch außerhalb der regulären Arbeitszeiten und an Wochenenden sowie ein sicheres und freundliches Auftreten

Die Arbeitsbedingungen und die Vergütung richten sich nach dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst (TVöD); die Vergütung erfolgt in Entgeltgruppe 6.

Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen (Lebenslauf, Lichtbild, Zeugniskopien) bitten wir bis spätestens **20. März 2019** an die Stadtverwaltung Elzach, Hauptstraße 69, 79215 Elzach zu richten.

Für Rückfragen stehen Ihnen Hauptamtsleiter Christoph Croin (Tel.: 07682/804-20) oder der Leiter der Technischen Dienste Elzach Franko Liso (Tel.: 0173/7149098) gerne zur Verfügung.

Das Rathaus Elzach ist am Schmutzigen Dunschnachmittag geschlossen.

Auch am Fasnet-Mendig und Fasnet-Zischdig sind alle Dienst- und Betriebsstellen der Stadtverwaltung Elzach, der Ortschaftsverwaltungen, der Stadtwerke und der Studentwässerung, geschlossen.

Wir bitten um Verständnis.
Stadtverwaltung Elzach

Kein Wochenmarkt am Dienstag, 05.03.2018

Am Fasnet-Dienstag, 05.03.2018, ist **kein Wochenmarkt**. Der nächste Wochenmarkt findet regulär wieder am Samstag, 09.03.2019 statt.

Verkehrsregelungen und Sperrungen Fasnet 2019

Kinderfasnet

Wie in den vergangenen Jahren wird anlässlich der Kinderfasnet der Bärenplatz bis einschließlich Samstag, 02.03.2019 täglich von **13:00 Uhr bis 18:00 Uhr** für den Verkehr gesperrt.

Donnerstag, 28.02.2019 (Schmutziger Dunschnach)

Am Donnerstag, 28.02.2019, wird die Hauptstraße zwischen dem Kreisverkehr Ladhof/Wellishöfe und dem Kreisverkehr Elzach-Süd (Hauptstraße/Bahnhofstraße) sowie der Nikolausplatz in der Zeit von **Donnerstag, 28.02.2019, 13:00 Uhr bis Freitag, 01.03.2019, 09:00 Uhr** gesperrt. Zur Durchführung des Kinderschuttigumzugs wird die Kreuzstraße zwischen der Einmündung Hauptstraße und der Einmündung Nikolausstraße sowie die Nikolausstraße ab Kreuzstraße bis zur Abzweigung Am Schießgraben und von dort weiter bis zur Hauptstraße (Rapp) in der Zeit von **14:00 Uhr bis 16:30 Uhr** gesperrt.

Gesamte Sperrung über die Fasnet

Die Hauptstraße vom Kreisverkehr Ladhof/Wellishöfe bis zum Kreisverkehr Elzach Süd (Hauptstraße/Bahnhofstraße) sowie der Bärenplatz, der Nikolausplatz und die Neunlindenstraße bis zur Einmündung Am Schießgraben werden von **Sonntag, 03.03.2019, 08:00 Uhr bis Mittwoch, 06.03.2019, 09:00 Uhr** für den Verkehr gesperrt. Für die Dauer dieser Sperrung ist die Zufahrt für Anlieger eingeschränkt möglich.

Bitte die Beschilderungen beachten!!! Während der nachfolgenden Sperrungen zu den Umzügen ist die Zufahrt in die Innenstadt nicht möglich.

Sonntag, 03.03.2019

Zur Durchführung des Fasnetausrufens, des Schuttigumzugs als auch des Fackelumzugs, wird die Kreuzstraße zwischen der Einmündung Hauptstraße und der Einmündung Nikolausstraße sowie die Nikolausstraße ab Kreuzstraße bis zur Abzweigung Am Schießgraben und von dort weiter bis zur Hauptstraße (Rapp) zu folgenden Zeiten gesperrt:

Fasnetausrufen und Schuttigumzug: **von 11:30 Uhr bis 17:00 Uhr**

Fackelumzug: **von 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr**

Dienstag, 05.03.2019

Auch hier wird zur Durchführung des Schuttigumzugs die Kreuzstraße zwischen der Einmündung Hauptstraße und der Einmündung Nikolausstraße sowie die Nikolausstraße ab Kreuzstraße bis zur Abzweigung Am Schießgraben und von dort weiter bis zur Hauptstraße (Rapp) in der Zeit von **14:00 Uhr bis 17:00 Uhr** gesperrt.

Zufahrt BDH-Klinik

Die Zufahrt erfolgt über den parallel zur B294 verlaufenden Wirtschaftsweg ab dem Kreisverkehr Ladhof/Wellishöfe. Die Zufahrt ist entsprechend beschildert.

Halteverbote entlang der Umzugsstrecke

Aufgrund der geänderten Verkehrsführung in der Innenstadt wird in den o.g. Straßen ein absolutes Halteverbot angeordnet. Dies gilt bereits teilweise ab Donnerstag, 28.02.2019.

Wir bitten die Verkehrsteilnehmer die Halteverbote zu beachten und Fahrzeuge rechtzeitig außerhalb der gesperrten Bereiche abzustellen. Weiterhin bitten wir, **keine Fahrzeuge entlang der Umzugsstrecke abzustellen.**

Verlegung der Bushaltestellen „Löwen“ und „Ladhof“

Während der Innenstadtsperren können die Bushaltestellen „Löwen“ und „Ladhof“ nicht angefahren werden. Die Linienbusse fahren in dieser Zeit von den Haltestellen in der Bahnhofstraße und Freiburger Straße sowie direkt beim Bahnhof Elzach in alle Richtungen ab.

Jubilare**Die Stadt Elzach gratuliert zum Geburtstag**

Prechtal

Donnerstag, 07.03.2019

70 Jahre

Karl-Heinz Sternke

**BEKANNTMACHUNGEN
VON ANDEREN ÄMTERN****Landratsamt****11. Landschaftspflegetag
am 23. März 2019**

Das Landratsamt Emmendingen lädt interessierte Bürgerinnen und Bürger zur aktiven Teilnahme am diesjährigen Landschaftspflegetag in Emmendingen in die Ortsteile Maleck und Mündingen am **Samstag, 23. März 2019 von 09:00 – 16:30 Uhr** ein. Das Landratsamt Emmendingen freut sich auf die tatkräftige Unterstützung helfender Hände bei der Pflege der Streuobstbäume, Mäh- und Pflegearbeiten an Böschungen und am Waldtrauf sowie der Rückschnitt der Obstbäume. Die Arbeiten werden unter fachkundiger Anleitung durchgeführt. Selbstverständlich sorgt die Stadt Emmendingen für ein Mittagsvesper und lässt den Tag in geselliger Runde in der Neumattenhalle in Mündingen ausklingen. **Treffpunkt** Samstag, 23. März 2019 um 09:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Maleck.

März-Schnittkurs für Obstbäume

Die regelmäßigen Info-Veranstaltungen im Kreis-Lehrgarten werden in der Winterzeit an jedem ersten Samstag im Monat vormittags, ab April nach der Zeitumstellung dann wieder am ersten Freitag abends durchgeführt. Am 2. März, also noch einmal am Samstag Vormittag, bietet der KOGL (Kreisverband Obstbau, Garten und Landschaft e.V.) einen Schnittkurs für Obstbäume an. Je nach Bedarf wird der Schnitt von Hochstämmen, Halbstämmen oder Spindelbäumen gezeigt. Anmeldung ist nicht erforderlich, je nach Teilnehmerzahl werden mehrere kleine Gruppen gebildet, mit denen erfahrene Fachwarte an den Bäumen die richtigen Schnittmaßnahmen erklären und mit den Teilnehmern üben. Interessierte kommen am Samstag, den 2. März ab 10.00 Uhr in den Lehrgarten des Kreisverbandes Obstbau, Garten und Landschaft in Kenzingen an der Alten Straße. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende hilft, den Lehrgarten zu erhalten. Weitere Informationen auch unter www.kogl-emmendingen.de im Internet. *Kreisverband Obstbau, Garten und Landschaft Emmendingen e.V. (KOGL Emmendingen)*

Landratsamt**am Rosenmontag geschlossen**

Das Landratsamt Emmendingen mit allen Dienststellen (auch Kfz-Zulassung und Führerscheinstelle) ist in der Fastnachtszeit nur am Rosenmontag, 4. März 2019 geschlossen. An den anderen Tagen gelten die üblichen Öffnungszeiten.

Jobcenter am Rosenmontag geschlossen

Das Jobcenter Landkreis Emmendingen ist am Montag, 4. März 2019 (Rosenmontag) in Emmendingen und der Außenstelle in Waldkirch geschlossen.

**Hochburger Grünlandnachmittag
für Landwirte**

Das Landratsamt Emmendingen lädt zum traditionellen Hochburger Grünlandnachmittag am Donnerstag, 7. März 2019 von 14:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr im Landwirtschaftlichen Bildungszentrum Emmendingen-Hochburg ein. Vertreter des Landwirtschaftsamtes des Landkreises Emmendingen und des Landwirtschaftlichen Zentrum Baden-Württemberg (LAZBW) Aulendorf informieren über Biodiversitätsberatung, Grundfütterergebnisse und Grundfütterreport 2018 sowie über die Situation beim Grünland. Alle Landwirte sind zu dieser Veranstaltung herzlich eingeladen.

**„Zwei Jahre Macron - welche
Auswirkungen hat die französische
Präsidentschaft für die Europawahl?“
am Mittwoch, 13. März 2019 um 19 Uhr**

mit Prof. Dr. Frank Baasner, Direktor des Deutsch-Französischen Instituts Ludwigsburg
Spätestens mit den Europa-Wahlen sind die Gelbwesten, die „Gilets Jaunes“ nicht nur ein innenpolitisches Thema. Laut aktuellen Meinungsumfragen kommen in Frankreich Le Pens „Rassemblement National“, die linksextreme „France Insoumise“ und weitere europaaablehnende Parteien auf rund 50 Prozent aller Stimmen für einen potentiellen „Frexit“. Wie lassen sich der starke Protest und die aktuelle Stimmungslage in Frankreich erklären? Welche Auswirkungen hat dies für die Europawahl? Veranstaltungsort ist das Landratsamt Emmendingen, Haus am Festplatz, Sitzungsraum im EG, Schwarzwaldstraße 4, in Emmendingen. Anmeldung unter s.tebel-haas@landkreis-emmendingen.de wird gebeten.

Finanzamt**Sprechzeiten am Rosenmontag**

Das Finanzamt Emmendingen, einschließlich der Infozentrale, ist am Rosenmontag, den 04.03.2019 ganztägig geschlossen.

Weinmann

Geschäftsstellenleiter

Sonstige**„Drei Jahre Repair Café Waldkirch“**

Eine Auswertung für diese Zeit ergab, von 676 Reparaturen wurden 61 % erfolgreich repariert, 11 % Empfehlung wurden ausgesprochen, das Teil ist noch zu retten und nur 28 % der Patienten waren leider nicht mehr zu retten.

Das nächste Repair Café in Waldkirch findet am **Samstag, 02.03.2019 in der Zeit von 10 – 14 Uhr** im AWO-Stüble, Schlettstadtallee 9, statt. Ehrenamtliche Fachleute reparieren, soweit es möglich ist, Kleinelektrogeräte, Haushaltsgegenstände und vieles andere mehr. Auch die Nähwerkstatt ist in dieser Zeit geöffnet. Kaffeeautomaten und Handys werden nicht repariert! Bei elektrischen Geräten bitte Bedienungsanleitung und Fernbedienung mitbringen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, sie können einfach mit ihren „Patienten“ vorbeikommen. Ab 13.00 Uhr werden keine größeren Reparaturaufträge mehr angenommen.

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

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

Telefonaktionstag am Donnerstag, 7. März 2019

Beruflich wieder einsteigen – so geht's!

In einer Telefonaktion am Donnerstag, 7. März, informiert die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Freiburg, Elsa Moser, Frauen in allen Fragen des beruflichen Wiedereinstiegs. Zur Kontaktaufnahme genügt ein Anruf unter der kostenlosen Rufnummer 0800 4 5555 00 und die Nennung des Kennworts „Telefonaktionstag“ sowie des Wohnorts. Die Hotline ist geschaltet von 9 Uhr bis 15 Uhr.

Folgende Themen stehen im Vordergrund: Rückkehr ins Berufsleben, Chancen auf dem regionalen Arbeitsmarkt, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Ausbildungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten in Teilzeit, Berufswegeplanung sowie Qualifizierungsmöglichkeiten, E-Learning-Plattformen, weitere Unterstützungsangebote der Agentur für Arbeit.

Unkompliziert, niederschwellig und ohne Verpflichtung können Interessierte ihre Fragen direkt telefonisch klären. Auf Wunsch wird der Kontakt zur Arbeitsvermittlung oder der Wiedereinstiegsberatung hergestellt.

Obwohl die Betriebe händeringend Fachkräfte suchen, zögern noch immer viele Frauen mit dem beruflichen Wiedereinstieg. Dabei ist der Arbeitsmarkt sehr günstig und immer mehr Unternehmen bieten Arbeitsbedingungen, die Familien entgegenkommen. Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt, den beruflichen Wiedereinstieg anzugehen.

Der Telefonaktionstag ist ein Angebot der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt im Rahmen der Aktionswoche zum internationalen Frauentag, der ein Tag später am 8. März ist.

Öffnungszeiten an Fasnacht

Für den „Schmutzigen Donnerstag“, 28. Februar, gilt abweichend zu den bekannten Öffnungszeiten: Die Agentur für Arbeit Freiburg mit allen angeschlossenen Geschäftsstellen, das Jobcenter Freiburg, die Jugendberufsagentur Gleis 25 und die Familienkasse Freiburg öffnen bis 16.00 Uhr.

Für „Rosenmontag“, 4. März, gilt abweichend zu den bekannten Öffnungszeiten: Das Berufsinformationszentrum in der Lehener Straße 77 in Freiburg öffnet bis 12:30 Uhr. Die Geschäftsstellen der Agentur für Arbeit in Emmendingen, Müllheim und Titisee-Neustadt, die Geschäftsstellen des Jobcenters Breisgau-Hochschwarzwald in Müllheim, Titisee-Neustadt und Breisach sowie alle Geschäftsstellen des Jobcenters Landkreis Emmendingen haben geschlossen.

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Am Donnerstag, 7. März um 19 Uhr werden Frau Thiemann (Deutsches Rotes Kreuz), Frau Hoffmann (Lebenshilfe) und Frau Homburger (Diakonisches Werk) von der Ergänzenden

unabhängigen Teilhabeberatung im Landkreis Emmendingen zu Gast bei der Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall Elztal sein.

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) berät nach dem Grundsatz „Eine für alle“ zu sämtlichen Fragen, die sich für Menschen mit Behinderung stellen. Hierzu gehört vor allem die ausführliche Beratung und Information zu allen Rehabilitations- und Teilhabeleistungen.

Die Referentinnen werden Angebot und Inhalte der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung vorstellen und auch auf Ihre persönliche Fragen und Anregungen eingehen.

Die öffentliche Veranstaltung findet im Familienzentrum Rotes Haus in Waldkirch statt (Emmendingerstraße 3). Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen bei der Leiterin der Gruppe Diana Götzmann (Tel. 0176-80100911).

KINDERGÄRTEN

Katholischer Kindergarten St. Nikolaus Elzach



Schnorre im Städtle

Liebe Bürger und Mitbürgerinnen, liebe Gschäftslit, bald isches widder so wit

Am Schmutzige Dunschdig komme mir ins Städtle, drum schriebe mir des hit ins Blättle.

Denn mir wäre kräftig singen, damit ihr kenne uns was bringen.

Mir freie uns über alles was ihr kenne entbehre, und sage Dankscheen in alle Ehre.

Mir wünsche euch alle a scheene Fasnet. Trallaho
Euer Kindergarten St. Nikolaus

MITTEILUNGEN DER KIRCHEN

Weltgebetstag der Frauen 2019 – dieses Jahr aus Slowenien

„Kommt, alles ist bereit“. Mit der Bibelstelle des Festmahls aus Lukas 14 laden die slowenischen Frauen ein zum Weltgebetstag 2019. Ihr Gottesdienst entführt uns in das Naturparadies zwischen Alpen und Adria und bietet Gelegenheit, eines der jüngsten und kleinsten Länder Europas kennenzulernen. Und er bietet Raum für alle. Es ist noch Platz – besonders für jene Menschen, die sonst ausgegrenzt werden wie Arme, Geflüchtete, Kranke und Obdachlose. Im oberen Elztal feiern wir diesen Tag am

Freitag, 8. März

um 15.00 Uhr Evangelische Johanneskirche Elzach, Zollstockstraße 6

um 19.00 Uhr Katholische Kirche St. Stephan Oberwinden, Kirchberg

jeweils mit anschließender Gelegenheit zum Austausch in gemütlicher Runde.

Frauen und Männer, Kinder und Jugendliche – alle sind herzlich eingeladen!

Das ökumenische Vorbereitungsteam oberes Elztal

Evangelische Kirche Elzach und Oberprechtal

Sonntag, 03.03.19

10.15 Uhr Oberprechtal Gemeinsamer Gottesdienst mit Abendmahl

Dienstag, 05.03.19

15.30 Uhr Oberprechtal Bibelstunde



Wir sind eingeladen zum großen Fest!

Freie Plätze zu vergeben

Zum Weltgebetstag 2019 haben Frauen aus Slowenien den Text aus dem Lukasevangelium (14, 13-24) für uns ausgewählt und rufen uns in diesem Jahr begeistert zu: **Kommt, alles ist bereit!**

Eines der jüngsten und kleinsten Länder der Europäischen Union öffnet uns seine Türen und heißt uns willkommen. **Es ist noch Platz**, so sagt uns das Gleichnis vom großen Festmahl am diesjährigen Weltgebetstag, damit Menschen aller Hautfarben und Sprachen, aller Erdteile und sozialen Schichten gemeinsam feiern können. Denn das Reich Gottes ist wie ein großes Festmahl, wo für jeden und jede Platz ist. Auch beim leiblichen Wohl lässt Slowenien nichts zu wünschen übrig: Es soll 1200 verschiedene Nationalgerichte geben in dem Land, das schon seit jeher das Durchzugsgebiet vieler Völker war und diese vielen verschiedenen Einflüsse und Stimmen kreativ zusammengefügt hat.

„Kommt, alles ist bereit“ unter diesem Motto bitten wir für unsere Kollekte ganz besonders um Unterstützung, damit sich unsere Partnerorganisationen weltweit dafür einsetzen können, dass Frauen „mit am Tisch sitzen“.

Kommen Sie zum Weltgebetstag, bringen Sie Freundinnen und Freunde mit und werden Sie Teil der Weltgebetskette rund um den Globus – 24 Stunden lang!

Gottesdienste am Freitag, 8. März

15.00 Uhr Evangelische Johanneskirche
Elzach, Zollstockstr. 6

19.00 Uhr Katholische Kirche St. Stephan
Oberwinden, Kirchberg

Spendenkonto des Weltgebetstags: IBAN DE60 5206 0410 0004 0045 40 BIC: GENODEF1EK1

Freitag, 08.03.19

**Weltgebetstag, Ökumenischer Gottesdienst, anschl. Kirch-
kaffee**

15.00 Uhr evang. Christuskirche Elzach
19.00 Uhr O-Winden, St. Stefanskirche

Katholische Kirche

Pfarrbüro Elzach und Oberwinden geschlossen

Das Pfarrbüro Elzach ist von Donnerstag, 28. Februar 2019 bis einschließlich Mittwoch, 06. März 2019 geschlossen.

Das Pfarrbüro Oberwinden ist von Donnerstag, 28. Februar 2019 bis Freitag, 08. März 2019 geschlossen.

Wir bitten um Beachtung!

Katholische Kirche Elzach

SA - 02.03.2019

19.00 Uhr Vorabendmesse

SO - 03.03.2019

09.30 Uhr Eucharistiefeier, der etwas andere Gottesdienst

Aschermittwoch, 06.03.2019

19.00 Uhr Eucharistiefeier - Erteilung des Aschenkreuzes

Katholische Kirche Oberprechtal

SO - 03.03.2019

10.00 Uhr Eucharistiefeier

Aschermittwoch, 06.03.2019

19.00 Uhr Eucharistiefeier

Katholische Kirche Yach

SO - 03.03.2019

kein Gottesdienst

Parteien und Wählervereinigungen

Freie Wähler Elzach

Kommunalwahl 2019:

Aufstellungsversammlung am 08.03.2019

Liebe Mitglieder und Freunde der Freien Wähler Elzach, am **Freitag, den 8. März 2019**, findet um **20.00 Uhr** im **Gasthaus Schützen, Waldkircher Straße 5, in Elzach-Oberprechtal** eine Mitgliederversammlung statt. Hierzu laden wir herzlich ein.

Einziger Tagesordnungspunkt ist die

- Aufstellung unserer Kandidatinnen und Kandidaten sowie die Festlegung ihrer Reihenfolge auf den Wahlvorschlägen für die Wahl des Gemeinderats und der Ortschaftsräte am 26. Mai 2019 (entsprechend unserer Satzung und dem Kommunalwahlrecht für Baden-Württemberg).

Die Wahl der Kandidatinnen und Kandidaten für die Kommunalwahl gehört zu den wichtigsten Aufgaben der Mitgliederversammlung. Deshalb würden wir uns über eine große Beteiligung freuen. Auch die interessierte Bevölkerung ist herzlich zu dieser Veranstaltung eingeladen.

Mit freundlichen Grüßen

Joachim Disch, Vorsitzender

www.fw-elzach.de

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, Durschstraße 70,
78628 Rottweil, Telefon 0741 5340-0, Fax 0733 3204928

Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen:

Bürgermeister Roland Tibi oder sein Vertreter im Amt

Für „Interessantes“ und den Anzeigenteil:

Klaus Nussbaum

Es gilt die jeweils aktuelle Anzeigen-Preisliste. Einzelversand nur gegen Bezahlung der 1/4-jährlich zu entrichtenden Abonnementgebühren.

VERANSTALTUNGSKALENDER

Veranstaltungen von 28.02. bis 05.03.2019

Donnerstag, 28.02.2019

15:00 Uhr Stadtmitte, 79215 Elzach
Großer Kinder-Schuttigumzug
 Er ist einer der Höhepunkte der Elzacher Kinderfasnet: der Kinderschuttigumzug am Schmutzige Dunschdig. Begleitet werden die „Jungen Wilden“ von drei Musikkapellen – den Jugendkapellen der Stadtmusik Elzach, des Musikvereins Prechtal und der Musikvereine Yach und Biederbach. Anschließend gibt es ein Fasnetstreiben im Schuttigstädtle.

Freitag, 01.03.2019

16:00 - 18:30 Uhr Die Edelsteingrotte Schmuck & Art, Waldkircher Str. 42, 79215 Elzach Oberprechtal

Die Edelsteingrotte Schmuck & Art
 Ausstellung von Schmuck und Filzkunst, Edelsteingeschmeide, Edelsteinzimmerbrunnen, Mineralien u.v.m

Freitag, 01.03.2019

20:00 Uhr Haus des Gastes, Am Schießgraben, 79215 Elzach
Fasnet-Veranstaltung des Männerchors Elzach

Freitag, 01.03.2019

20:00 Uhr Dorfzentrum Oberprechtal, Waldkircher Str. 1, 79215 Elzach Oberprechtal
Fasnetöffnung mit Fackelumzug
 Anschließend Narrentreiben im Dorf, Festzelt und Festhalle

Samstag, 02.03.2019

07:00 - 12:00 Uhr Nikolausplatz, 79215 Elzach
Wochenmarkt in Elzach
 Markt mit frischen Produkten aus der heimischen Region

Samstag, 02.03.2019

10:00 - 13:00 Uhr Heimatmuseum Elzach, Hauptstraße 38, 79215 Elzach
Heimatkundliche Sammlung
 Sammlung zur Stadtgeschichte, Volksfrömmigkeit, Brauchtum und Fasnet.

Sonntag, 03.03.2019

12:00 Uhr Stadtmitte, 79215 Elzach
Fasnetsusrufen Elzach
 Der Narrenrat fährt mit einer Kutsche durch das Elzacher Städtle und ruft die Fasnet aus.

Sonntag, 03.03.2019

15:00 - 17:00 Uhr Stadtmitte, 79215 Elzach
Großer Schuttigumzug
 Historischer Fasnetsumzug mit den berühmten Schuttig und 4 Musikkapellen

Sonntag, 03.03.2019

20:00 Uhr Stadtmitte, 79215 Elzach
Großer Fackelumzug
 Fackelumzug, schaurig schön mit anschließendem Tanz des Teufelsschuttig um den Flammenstoß.

Montag, 04.03.2019

05:00 Uhr Stadtmitte, 79215 Elzach
Historisches Taganrufen
 Historisches Taganrufen mit Musik, Taganrufergruppe und Schuttig

Montag, 04.03.2019

14:00 Uhr Dorfzentrum Oberprechtal, Waldkircher Str. 1, 79215 Elzach Oberprechtal
Großer Kinderumzug
 Umzug - anschl. Kinder in der Bütt in der Festhalle

Dienstag, 05.03.2019

15:00 - 17:00 Uhr Stadtmitte, 79215 Elzach
Großer Schuttigumzug
 Historischer Fasnetsumzug mit den berühmten Schuttig und 4 Musikkapellen

Öffnungszeiten:

Tourist-Info Stadt Elzach - i-Punkt Oberprechtal:

Mo. – Fr. 09.30 bis 12.00 Uhr
 Mo., Di., Do. 15.00 bis 17.00 Uhr

Kath. Bücherei Elzach:

Di. 16.00 bis 18.00 Uhr
 Do. 16.00 bis 18.00 Uhr
 Sa. 10.00 bis 11.30 Uhr

Jugendbücherei Elzach:

Während der Schulzeit
 Do., 14.30 bis 16.00 Uhr.
 Mo. u. Do., 10.45 Uhr (zweite Pause).

Das Büro der Touristinfo ist in der Zeit vom 04.03.2019 – 16.03.2019 wie folgt geöffnet

Fasnet-Mändig,	04.03.2019	geschlossen
Fasnet-Zieschdig,	05.03.2019	geschlossen
Mittwoch,	06.03.2019	10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag,	07.03.2019	10.00 – 12.00 Uhr
Freitag,	08.03.2019	geschlossen
Montag,	11.03.2019	geschlossen
Dienstag,	12.03.2019	10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch,	13.03.2019	10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag,	14.03.2019	10.00 – 12.00 Uhr
Freitag,	15.03.2019	geschlossen

Wir bitten um Ihr Verständnis!

Touristinfo Oberprechtal

WICHTIGE RUFNUMMERN BEI UNFALL UND GEFAHR



NOTDIENSTE

ARZT

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

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

In Notfällen: Notruf Polizei: 110
 Notruf Feuerwehr, Notarzt, Rettungsdienst: 112
 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.

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

Fr. 13.00 – 17.00 Uhr, Sa. 10.00 – 14.00 Uhr

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, Friedhofstr. 1, Di. und Do. 10 - 17, Tel. 07681 24623; sonst Emmendingen, Hebelstr. 27, Tel. 07641 9335890, fs-emmendingen@bw-lv.de, Sprechstunden ohne Voranmeldung Mi. 16 - 17 und Do. 11 - 12 Uhr in Emmendingen

Sozialstation Tel. 07682 909040

Betreuungsgruppe, Ehrenamtliche Besuchsdienst „Zämme“,

Tel. 07682 909040

Hospizgruppe Tel. 07682 925650

Dorfhelferinnen Tel. 07682 920202

Ambulanter Pflegedienst Heike Schmook

Tel. 07682 921537

www.pflegedienst-schmook.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.

Wölflistraße 13, 79104 Freiburg, Telefon: 0761 36122, Telefax: 0761 36123, E-Mail: info@bsvsb.org, Internet: www.bsvsb.org

APOTHEKEN

Mi., 27.02. Stadt-Apotheke, Waldkirch
 Lange Str. 37, Tel. 07681 479110

Do., 28.02. Glotter-Apotheke, Glottertal
 Talstr. 70 A, Tel. 07684 1355

Neue Apotheke, Emmendingen
 Milchhofstr. 1, Tel. 07641 9332221

Fr., 01.03. Marien-Apotheke, Gutach
 Golfstr. 9, Tel. 07681 7257

Paracelsus-Apotheke, Denzlingen
 Schwarzwaldstr. 3, Tel. 07666 2392

Sa., 02.03. Spitzweg-Apotheke, Emmendingen
 Fritz-Boehle-Str. 38, Tel. 07641 51191

So., 03.03. Central-Apotheke, Emmendingen
 Theodor-Ludwig-Str. 11, Tel. 07641 914170

Rathaus-Apotheke, Elzach
 Hauptstr. 70, Tel. 07682 1717

Mo., 04.03. Nikolai-Apotheke, Waldkirch
 Adenauerstr. 11, Tel. 07681 4740740

Di., 05.03. Glocken-Apotheke, Waldkirch (Kollnau)
 Kollnauer Str. 1, Tel. 07681 7054

Kronen-Apotheke, Teningen
 Reetzenstr. 5, Tel. 07641 41109

Mi., 06.03. Schlossberg-Apotheke, Emmendingen
 Steinstr. 12, Tel. 07641 914650

Schwarzwald-Apotheke, Elzach
 Nikolausplatz 2, Tel. 07682 392

TIERARZT

Samstag/Sonntag, 02.03./03.03.2019

Dr. Kneucker, Denzlingen

Thüringer Straße 7, Tel. 07666 7868

Dr. Rudloff, Elzach

Brandstr. 10, Tel. 07682 290

**ELZACH****Förderkreis des Schulzentrums
Oberes Elztal****„Kinder in der digitalen Welt“**

Was treiben unsere Kinder im Netz? Wie wird mit der Virtualität und Realität umgegangen.

Die Nutzung von netzbasierten Anwendungen ist allgegenwärtig in allen Lebens- und Arbeitsbereichen. Die Schule macht da keine Ausnahme. Die vernetzte Welt wirft aber auch viele Fragen auf. Der Medienexperte aus dem Regierungspräsidium Freiburg, **Christoph Klemm**, betrachtet die „Medienwelten unserer Schülerinnen und Schüler“ aus der Nutzerperspektive. Aus diesem Blickwinkel geht er auf Themen wie soziale Netzwerke, chatten, Personensuchmaschinen, Sexualität im Netz, Datenschutz usw., ein.

Der Förderkreis Schulzentrum Oberes Elztal lädt Sie zu diesem spannenden und informativen Vortrag am **Dienstag, 19.03.2019 um 19.30 Uhr** ins Haus des Gastes in Elzach ein. Einlass ist ab 19 Uhr, der Eintritt ist frei.

**Imkerverein
Oberelztal Elzach**

Für alle die noch kein Behandlungsmittel bestellt haben, besteht noch bis zum 10.03.2019 dies nachzuholen.

Unter der Tel.-Nr.: 07682 475, bitte auf Anrufbeantworter sprechen.

E-Mail: kaspar.wolfgang@t-online.de

Narrenzunft Elzach**.... die schöne Zeit ist da**

Alli die om Fasnetmendig-Mittag oder Fasnetmendig-Obe ä Moritat plont hen, bitten wir um Anmeldung bei Lothar Ruf oder Tobias Burger.

NARRENZUNFT ELZACH**Elzacher Narrenfahrplan 2019****Mittwoch, 27. Februar 2019**

14.30 Uhr: Kindergartenumzug
 (Start beim Kindergarten St. Nikolaus)

Donnerstag, 28. Februar 2019

15.00 Uhr: Kinderschuttig-Umzug

Sonntag, 03. März 2019

09.30 Uhr: Gottesdienst zur Fasnet

12.00 Uhr: Fasnetausrufen und Schuttigsprung

15.00 Uhr: Großer Schuttigumzug

20.00 Uhr: Fackelumzug

Montag, 04. März 2019

05.00 Uhr: Taganrufen

15.00 Uhr: Moritaten auf der Straße (Nikolaus- und Schuttigbrunnen + Gasthaus Schwanen)

17.30 Uhr: Moritaten in den Lokalen

Dienstag, 05. März 2019

09.00 Uhr: Latschariversammlung im Löwen

15.00 Uhr: Großer Schuttigumzug

Eine schöne Fasnet wünscht die Narrenzunft Elzach – Tralla-ho.

Tauschnetz Elzach

Wir treffen uns im März am 12.3. um 20.00 Uhr im Gasthaus Sonnhalde und freuen uns über „alte“ und neue Teilnehmer. **Der nächste Tauschtag wird am 30.3. stattfinden!**

TTC Elzach 1961 e.V.

**Einladung**

Liebe Tischtennisfreunde,
anlässlich des kommenden Wechsels in der Vorstandschaft des Tischtennis-Clubs Elzach findet am 08.03.2019 um 20:00 Uhr eine außerordentliche Mitgliederversammlung in der Sporthalle Elzach statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Protokollführung
3. Diskussion über die zukünftige Vorstandschaft
4. Schlusswort

Zu dieser außerordentlichen Mitgliederversammlung sind alle Mitglieder des TTC Elzach recht herzlich eingeladen!

gez. *Gabriel Neumaier*
(1. Vorsitzender)

Die Spielergebnisse der letzten Woche:

TTC Elzach III	– TLV Simonswald II	8:5
TTC Elzach	– PTSV Jahn Freiburg II	5:9
TV Denzlingen V	– TTC Elzach II	8:8

Die nächsten Spiele finden erst nach der Fasnet statt.
Mehr Infos auf unserer Homepage www.ttc-elzach.de

Verein für Arbeit und Leben e.V. Sunnewirbili

Basenfasten in der Gruppe im Sunnewirbili

Einführungsabend am Mittwoch, den 13.3.2019 um 18.30 Uhr im Sunnewirbili.

Gruppenabende: Montag, 18.3.,
Donnerstag, 21.3.,
Montag, 25.3.2019,
jeweils um 18.30 Uhr im Sunnewirbili
(Dauer ca. 1 Stunde).

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (12 Teilnehmer).

Bitte um **Anmeldung bis Freitag, den 8.3.2019** im Sunnewirbili oder bei Kerstin Wisser, Tel.: 07682 67631.



KATZENMOOS

Generalversammlung Jagdgenossenschaft Katzenmoos

Am **Freitag, den 15.03.2019 um 20.00 Uhr** findet die Generalversammlung der Jagdgenossenschaft Katzenmoos im Sitzungsraum des Bürgerhauses Katzenmoos statt.

Hierzu möchte ich alle Jagdgenossen recht herzlich einladen. Die Tagesordnung wurde wie folgt festgelegt:

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Protokoll und Tätigkeitsbericht
3. Kassenbericht
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Kassenverwalters und der gesamten Vorstandschaft
6. Neuwahlen der Vorstandschaft
7. Verschiedenes
8. Schlusswort des 1. Vorsitzenden

Wünsche und Anträge aus den Reihen der Jagdgenossen sind bis spätestens Dienstag, den 12. März 2019 beim 1. Vorsitzenden schriftlich einzureichen

Alle Besitzer von jagdbaren Grundstücken sind zu dieser Versammlung eingeladen.

Mit freundlichen Grüßen

Martin Schätzle

1. Vorsitzender

Feuerwehr- und Brauchtums- verein Katzenmoos

Einladung zur Generalversammlung

Der Feuerwehr- & Brauchtumsverein Katzenmoos lädt am **Samstag, 09. März, 20.00 Uhr** zur Generalversammlung im Bürgerhaus Katzenmoos ein. Neben Tätigkeits- und Kas- senbericht steht turnusgemäß die Neuwahl der gesamten Vorstandschaft auf dem Programm.

Weiter freuen wir uns sehr, bei dieser Gelegenheit, zwei lokale Hilfsorganisationen mit einer Geldspende unterstützen zu können.

Alle aktiven und passiven Vereinsmitglieder sind hiermit herzlich zur Teilnahme an unserer Generalversammlung eingeladen. Aber auch interessierte Mitbürgerinnen und Mitbürger, die uns kennenlernen möchten, sind willkommen.

- *Ihr Feuerwehr- & Brauchtumsverein Katzenmoos* -

Musikverein Katzenmoos e.V.

„Trallaho“ im Haus des Gastes

S'goht degege. Und auch im Jahr 2019 bewirbt Sie der Musikverein Katzenmoos im Haus des Gastes. Alle Schuttig, Regenmolli, Narren, Umzugsbesucher und Maschkele sind recht herzlich willkommen.

Programm:

Fasnetsonntag, den 03.03.2019: - **Ab 12 Uhr**
Open-Air Schuttigzimmer vor dem HdG - **Ab 15 Uhr**
Öffnung des Haus des Gastes für alle Narren + Schuttig-
zimmer
Fasnetmending, den 04.03.2019: - **Ab 17.30 Uhr**
Moritaten, Musik und Tanz mit „**Harald**“
„E glückselige Fasnet!“ wünscht Ihr
Musikverein Katzenmoos

Sportfreunde Katzenmoos

Generalversammlung der Sportfreunde Katzenmoos

Am **Samstag, 23.03.2019** findet im Kultur- und Bürgerhaus die Generalversammlung der Sportfreunde Katzenmoos statt.

Tagesordnungspunkte:

1. Begrüßung Erster Vorsitzender
2. Bericht Schriftführer
3. Bericht Kassenverwaltung
4. Bericht Kassenprüfer und der Kassenverwaltung
5. Verschiedenes

Über zahlreiches Erscheinen sowohl der Mitglieder als auch der Bürger freuen sich die Sportfreunde.



OBERPRECHTAL

Narrenzunft „Bergteufel“ Oberprechtal

**Narrenfahrplan:**

Fasnet-Friddig: 19.30 Uhr Fasnet ausrufen beim Café Kern, 20.00 Uhr Fackelumzug der Bergteufel, anschließend Narrentreiben - **Fasnet-Somschdig:** gemeinsam mit dem Musikverein fahren wir zu „D'r Oberwindemer Spitzbue, 19.00 Uhr Abfahrt, Umzugsbeginn 20.00 Uhr, Start Nr. 8 -

Fasnet Sundig: Abfahrt 10.30 Uhr Narrenzunft Fischbach 1973 e.V., Umzugsbeginn 14.00 Uhr - **Fasnet Mending:** 10.30

Uhr Elfiness in der Festhalle, 14.00 Uhr Kinderumzug der Bergteufel, anschließend Programm in der Halle -- **Fasnet-Zieschdig**: 11.00 Uhr Abfahrt zur Narrenzunft „Hanfrözi“ Rust, Umzugsbeginn: 14.00 Uhr, Start-Nr. 52, nach der Rückkehr Teufelsweinen.

Am **Fasnet-Friddig** sind im Oberprechtal die Narren los. Um 19.30 Uhr beginnt offiziell die Fasnet mit dem Fasnetausruhen beim Café Kern. Um 20.00 Uhr findet der Fackelumzug statt. Im Anschluss spielen in der Halle die Gipfelstürmer, die immer wieder für tolle Stimmung sorgen. Im Narrendorf auf dem Festplatz steht wieder unser Partyzelt mit Bar, DJs und einem Essensstand. Der Eintritt ist frei!!

Am **Fasnet-Mendig** geht's dann weiter ... Um 10.30 Uhr beginnt in der „Festhalle“ die Elfiness. Um 14.00 Uhr findet unser Kinderumzug statt. Im Anschluss, liebe Narren, schreitet voran, in die Halle zu unserem Kinderprogramm. Es gibt tolle Sachen zu sehen, wenn die Kinder auf der Bühne stehen. Wir würden uns freuen, wenn wir auch in diesem Jahr wieder viele fleißige Kuchenbäcker/-innen haben und freuen uns somit über jede Kuchenspende und natürlich auch über jedes toll geschmückte Haus. Die Narrenzunft freut sich auf ein paar schöne närrische Tage mit Euch.

Schwarzwaldverein Oberprechtal



Seniorenwanderung

Liebe Mitwanderer, wir treffen uns wieder am 06. März 2019 um 13.00 Uhr beim Musikpavillon und fahren mit PKW bis zum Landwassereck. Dort starten wir eine Wanderung auf dem Huberweg bis zum schönen Aussichtspunkt, wo wir eine kurze Rast machen mit Blick ins Dorf und obere Elztal. Dann einen kurzen steilen Anstieg bis zum Funkmast und weiter über den Gispenswaldweg zum Prechtaler Schanzenweg und zurück zum Ausgangspunkt. Den Abschluss machen wir im Landgasthof Rössle! Die Wanderführung hat Bernd Jäkle.



PRECHTAL

FC Prechtal e.V.



Voranzeige Alteisensammlung

Am Samstag, den 13.04. findet wieder eine Alteisensammlung statt. Gesammelt wird alles was zu mindestens 50 % aus Metall besteht. Eisen, Bleche, Edelstahl, Aluminium, Messing, Kupfer, Kabel,

Secondhand-Team

Kinder-Secondhand-Markt

Das Secondhand-Team aus Prechtal und Oberprechtal veranstaltet am

Samstag, den 16.03.19 von 14.00 - 17.00 Uhr einen **Secondhand-Markt für Kindersachen** in der **Steinberghalle** in **Prechtal**.

Die für den Verkauf erforderlichen **Listen** können ab Samstag, den **02.03.2019** abgeholt werden bei (solange unser Vorrat von ins. 400 Listen reicht):

Sunnwirbeli Elzach

Foto Ringwald Waldkirch, Lange Str.

Bäckerei Haas, Mühlenbach Bäckerei Wölfle, Simonswald

Es werden **qualitativ gut erhaltene** Kleidung, Spielsachen, Hochstühle, Kinderwagen usw. angeboten. Für das leibliche Wohl ist mit einer großen Auswahl an selbstgebackenen Kuchen und Kaffee auch gesorgt.



YACH

Trallaho, trallaho, trallaho

Es ist wieder Leben im Bernhardussaal. Wir, die „Siebelfelse-Schdolberer“ laden alle kleinen und großen Narren am Fasnetsomschdig in den Bernhardussaal ein. Bei Kaffee und Kuchen und närrischer Stimmung freuen wir uns über Ihren Besuch. Ab 14.00 Uhr sind die Türen geöffnet. (Es gibt auch ein Schutizzimmer) Auf Euer Kommen freuen sich die „Siebelfelse-Schdolberer“

INTERESSANTES

Gesundheitszentrum Elzach

Wichtige Information!

Aus Krankheitsgründen fallen die nächsten Meditationsabende mit Thomas Overmann leider aus. Wir werden Sie rechtzeitig über den Neubeginn informieren. *Gesundheitszentrum Elzach*

AUS DEN NACHBARGEMEINDEN

Haushaltssatzung des Schulverbandes Elztal-Schule für das Haushaltsjahr 2019

Aufgrund von § 79 der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg in Verbindung mit § 18 des Gesetzes über kommunale Zusammenarbeit in der jeweils geltenden Fassung hat die Verbandsversammlung am 11.12.2018 folgende Haushaltssatzung für das Haushaltsjahr 2019 beschlossen:

§ 1 Ergebnishaushalt und Finanzhaushalt

Der Haushaltsplan wird festgesetzt

1.	Im Ergebnishaushalt	
	mit den folgenden Beträgen	EUR
1.1	Gesamtbeitrag der ordentlichen Erträge von	180.500
1.2	Gesamtbeitrag der ordentlichen Aufwendungen von	180.500
1.3	Veranschlagtes ordentliches Ergebnis (Saldo aus 1.1 und 1.2) von	0
1.4	Gesamtbeitrag der außerordentlichen Erträge	-
1.5	Gesamtbeitrag der außerordentlichen Aufwendungen	-
1.6	Veranschlagtes Sonderergebnis (Saldo aus 1.4 und 1.5) von	-
1.7	Veranschlagtes Gesamtergebnis (Summe aus 1.3 und 1.6 von	0
2.	Im Finanzhaushalt	
	mit den folgenden Beträgen	EUR
2.1	Gesamtbeitrag der Einzahlungen aus laufender Verwaltungstätigkeit von	172.000
2.2	Gesamtbeitrag der Auszahlungen aus laufender Verwaltungstätigkeit von	163.800
2.3	Zahlungsmittelüberschuss/-bedarf des Finanzhaushaltes (Saldo aus 2.1 und 2.2)	-

2.4	Gesamtbetrag der Einzahlungen aus Investitionstätigkeit von	32.800
2.5	Gesamtbetrag der Auszahlungen aus Investitionstätigkeit von	41.000
2.6	Veranschlagter Finanzierungsmittelüberschuss/-bedarf aus Investitionstätigkeit (Saldo aus 2.4 und 2.5) von	-8.200
2.7	Veranschlagter Finanzierungsmittelüberschuss/-bedarf (Saldo aus 2.3 und 2.6) von	0
2.8	Gesamtbetrag der Einzahlungen aus Finanzierungstätigkeit	-
2.9	Gesamtbetrag der Auszahlungen aus Finanzierungstätigkeit von	0
2.10	Veranschlagter Finanzierungsmittelüberschuss/-bedarf aus Finanzierungstätigkeit (Saldo aus 2.8 und 2.9) von	0
2.11	Veranschlagte Änderung des Finanzierungsmittelbestandes, Saldo des Finanzhaushaltes (Saldo aus 2.7 und 2.10) von	0

§ 2 Kreditermächtigung

Der Gesamtbetrag der vorgesehenen Kreditaufnahmen für Investitionen und Investitionsförderungsmaßnahmen (Kreditermächtigung) wird festgesetzt auf **0 Euro**

§ 3 Verpflichtungsermächtigungen

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

§ 4 Kassenkredite

Der Höchstbetrag der Kassenkredite wird festgesetzt auf **80.000 Euro**

§ 5 Schulkostenumlage

Die Schulkostenumlage gemäß § 9 der Verbandssatzung wird festgesetzt auf **12.500 Euro**

§ 6 Kapitalumlage

Die Kapitalumlage gemäß § 10 der Verbandssatzung wird festgesetzt auf **32.800 Euro**

Die Gesetzmäßigkeit der Haushaltssatzung mit Haushaltsplan gemäß § 81 Abs. 2 i.V.m. § 121 Abs. 2 der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg (GemO) wurde von der Rechtsaufsichtsbehörde – Landratsamt Emmendingen, Kommunal- und Prüfungsamt – am 23.01.2019 bestätigt und genehmigungspflichtige Teile (Kreditermächtigung, Verpflichtungsermächtigungen) genehmigt. Die Haushaltssatzung und der Haushaltsplan für das Haushaltsjahr 2019 liegen gemäß § 81 Abs. 3 GemO von Donnerstag, den 21. Februar 2019 bis einschließlich 07. März 2019 im Rathaus Gutach i. Br., Dorfstraße 33, Zimmer 16 (Rechnungsamt) öffentlich aus.

Gutach im Breisgau, den 18.02.2019

gez. Urban Singler, *Verbandsvorsitzender*

Kunstaussstellung im Kurhaus Freiamt

Rolf Brauchle stellt aus

Die **Vernissage** zur Kunstaussstellung im Kurhaus Freiamt findet am **Sonntag, den 3. März um 17:00 Uhr** statt. In dieser Ausstellung zeigt **Pfarrer i. R. Rolf Brauchle aus Emmendingen** unter dem Titel „Regionale Landschaften“ seine Gemälde.

*„Landschaften sind [...] leicht zu verstehen, weil ihre Bilder kaum von ihnen abweichen. Wer würde sich nicht über eine Landschaft freuen, die ihm doch so vertraut ist, wenn auch mit etwas anderer Wirkung?“
(Rolf Brauchle)*

Und so ging Rolf Brauchle vor gut zwanzig Jahren mit der Staffelei sowie Aquarell- und Pastellfarben raus ins Gelände und begann seine Serie über die ihm so vertrauten Landschaften in der Region.

Der 1930 in Schopfheim geborene Brauchle wandte sich nach seiner Reifeprüfung dem Pfarrberuf zu. Seit 1971 ver-

anstaltet er regelmäßig Gemäldeausstellungen, veröffentlichte Bildbände und autobiographische Bücher. Bereits zum achten Mal stellt der in Emmendingen lebende „Malerpfarrer“ nun im Kurhaus Freiamt aus.

Die Ausstellung ist bis Freitag, 29. März 2019, täglich von 9:00 bis 18:00 Uhr, bei freiem Eintritt geöffnet.



Wassonstnoch *interessiert*

Aus dem Verlag

Letzte Chance zur Teilnahme! Mitmachen & gewinnen!
Große Verlosungsaktion für Nussbaum Club-Mitglieder*

10 x 2 Karten zu gewinnen für The Original Rock meets Classic“

Am Samstag, dem 16.03.2019, um 20 Uhr in der MHP-Arena in Ludwigsburg.

Weitere Informationen unter www.rockmeetsclassic.de

Pünktlich zum 10-jährigen Jubiläum darf sich am 16.03.2019 bei „Rock meets Classic“ wieder auf geniale Künstler der Musikszene gefreut werden. Dieses Mal rocken Ian Gillan (Deep Purple), Kevin Cronin (REO Speedwagon), Mike Reno (Loverboy), Andy Scott & Pete Lincoln (Sweet), Scott Gorham & Ricky Warwick (Thin Lizzy) und Special Guest Anna Maria Kaufmann Ludwigsburg mit ihren bekanntesten Songs. Die Rocklegenden interpretieren gemeinsam mit der Mat Sinner Band und dem RMC Symphony Orchestra ihre Megahits live und verleihen den Songs so eine einzigartige Dynamik und Dimension.

Lösungswort: Rock-classic

Teilnahmeschluss: Sonntag, 03.03.2019

Zuschriften mit Angabe des obenstehenden Lösungswortes, Ihren vollständigen Adressdaten bitte per Post an Nussbaum Medien Weil der Stadt oder per Mail an marketing@nussbaummedien.de**

*Unsere Printleser sind automatisch Mitglied im Nussbaum Club.

**Die Gewinner-/innen werden schriftlich benachrichtigt und auf unserer Homepage unter www.nussbaum-medien.de/gewinner veröffentlicht. Teilnahmeberechtigt ist jedermann, ausgenommen Mitarbeiter des Verlages und deren Angehörige. Ihren Gewinn erhalten Sie direkt vom Veranstalter.

Stimmen von unseren Lesern und Nussbaum Club-Mitgliedern

Unsere Nussbaum Club-Aktionen und die Angebote unserer Vorteilspartner wachsen stetig weiter und stoßen bei unseren Lesern auf große Beliebtheit. Als Mitteilungsblatt-Leser sind Sie automatisch und kostenlos Mitglied in unserem Nussbaum Club und können von attraktiven Aktionen wie bspw. Vergünstigungen bei unseren Vorteilspartnern durch die Einlösung eines Coupons und der Teilnahme bei unseren attraktiven Verlosungen und Gewinnspielen profitieren. Gehen Sie clever durchs Leben – mit dem Mitteilungsblatt und dem Nussbaum Club und freuen Sie sich auf weitere interessante, spannende und informative Nussbaum Club-Aktionen.

Immer wieder erhalten wir positive Reaktionen, Erfahrungsberichte und Bilder von unseren Lesern, die einen Coupon bei einem unserer Vorteilspartner eingelöst oder sich tierisch über einen Gewinn bei unseren Verlosungsaktionen gefreut haben.

Sven aus Ostfildern berichtete uns

„... sehr gerne haben wir auf dem Weg ins Montafon einen Zwischenstopp im Steiff Museum in Giengen gemacht. Mit den Coupons von Nussbaum Medien haben wir pro Eintrittskarte 2 Euro gespart. Ich war überrascht, wie viele Menschen vor uns in der Schlange die Coupons eingelöst hatten. Auch dieses Jahr möchten wir wieder ins Museum. Meine Tochter hatte jede Menge Freude, die liebevoll angelegten Tierwelten zu erkunden ...“



Freuen Sie sich auch 2019 über viele weitere, tolle Nussbaum Club-Aktionen und profitieren Sie von attraktiven Vorteilen und Mehrwerten.

Ausgabe Februar 2019

Neues aus dem Nussbaum Club

Sie als Mitteilungsblatt-Leser sind automatisch und kostenlos Mitglied!

Liebe Leserinnen und Leser,

in unseren Mitteilungsblättern werden im Rahmen des Clubs regelmäßig Coupons, Verlosungen, Themen-Vorteilswelten z.B. Genuss und weitere spezielle Angebote veröffentlicht. Um von diesen Vorteilen profitieren zu können, müssen Sie als Leser und Nussbaum Club-Mitglied nur auf die Aktionen, die mit einem Nussbaum Club-Logo gekennzeichnet sind, achten und die in den Veröffentlichungen angegebenen Hinweise für eine Teilnahme berücksichtigen.

Unsere Nussbaum Club-Aktionen und die Angebote unserer Vorteilspartner wachsen stetig weiter und stoßen bei unseren Lesern auf große Beliebtheit. Als Mitteilungsblatt-Leser sind Sie automatisch und kostenlos Mitglied in unserem Nussbaum Club und können von attraktiven Aktionen wie bspw. Vergünstigungen bei unseren Vorteilspartnern durch die Einlösung eines Coupons und der Teilnahme bei unseren attraktiven Verlosungen und Gewinnspielen profitieren.

Gehen Sie clever durchs Leben – mit dem Mitteilungsblatt und dem Nussbaum Club und freuen Sie sich auf weitere interessante, spannende und informative Nussbaum Club-Aktionen.

Neue überregionale Coupon-Partner

Wir begrüßen das Schmuckmuseum Pforzheim und das Kammertheater Karlsruhe als neue Vorteilspartner. Freuen Sie sich auf deren Aktionen und achten Sie auf die entsprechenden Couponveröffentlichungen.

Erfahrungsberichte unserer Leser

Immer wieder erhalten wir positive Reaktionen, Erfahrungsberichte und Bil-

der von unseren Lesern, die einen Coupon bei einem unserer Vorteilspartner eingelöst oder sich tierisch über einen Gewinn bei unseren Verlosungsaktionen gefreut haben.

Heilbronner Weihnachtszirkus – Gisela und Franz R.

» Ein Traum wurde für uns wahr: Weihnachtszirkus in Heilbronn! Ganz herzlichen Dank für die Eintrittskarten. Es hat uns eine wunderbare Vorstellung erwartet, die nicht nur Kinderaugen leuchten ließ. Das übliche Klischee Menschen, Tiere, Sensationen wurde bei weitem durch Kraft, Konzentration und Komik übertroffen! Alles war perfekt. Wir hatten eine problemlose Anreise, die Parkplätze direkt vor der Tür, nettes Personal am Einlass, ein geheiztes Zelt, ein kleiner Weihnachtsmarkt mit Gelegenheit etwas zu essen oder trinken, saubere Toiletten und die beste Vorstellung, die wir jemals in einem Zirkus gesehen haben. Wenn wir die Wahl hätten, würden wir jederzeit und alle beide den Zirkus in Heilbronn vorziehen. «

Rockfabrik Ludwigsburg – Sarah G.

» Als treuer, langjähriger Besucher und Liebhaber der Rock-/Metalmusik habe ich mich als Mitteilungsblatt-Leser und Nussbaum Club-Mitglied natürlich sehr über den Coupon der Rockfabrik Ludwigsburg gefreut. Ich fühle mich in der Rockfabrik sehr wohl - tolle Atmosphäre, coole Musik, lockere Leute und freundliches Personal. Ich möchte allen anderen „Nachteulen“ diese Location weiterempfehlen und auch sagen, dass es sich lohnt ein Abonnement abzuschließen, da der Nussbaum Club wirklich attraktive Vorteile für seine Leser bietet. «

Gasometer Pforzheim – Giulia S.

» Wir haben uns damals im Gasometer Pforzheim die Ausstellung Rom angeschaut. Da es sich um ein 360° C Panorama-Bild handelt, fühlt man sich fast wie im echten Rom. Auch der Wechsel vom Tag in die Nacht mit den dazugehörigen Geräuschen ist wirklich aufregend. Und wenn man ganz oben steht, hat man eine super Aussicht über die ganze Stadt. «

TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG



Foto: a_namenko/iStock/Getty Images Plus

Dieses und weitere Themen auch im Ratgeber auf www.lokalmatador.de.

Ernährung und Osteoporose

Nahrungsmittel sind der Kraftstoff, der uns aktiv und gesund durch den Alltag bringt. Mit dem Aktionstag zur gesunden Ernährung am 7. März macht der Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) auf die Wichtigkeit einer bewussten und ausgewogenen Ernährung aufmerksam. Themenschwerpunkt in diesem Jahr bildet die unterschätzte Volkskrankheit Osteoporose.

Rund sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden an Knochenschwund, der sogenannten Osteoporose. Wahrscheinlich sind es sogar mehr, denn immer wieder bleibt diese Krankheit unerkannt.

Nach Sicht der Weltgesundheitsorganisation gehört die Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit und die gesundheitlichen Folgen sind enorm, denn infolge einer Osteoporose kommt es zu Wirbelkörper-Einbrüchen, Oberschenkelknochen-, Speichen-, Oberarmkopf- und Beckenbrüchen.

Welche Ursachen gibt es?

Meist liegt eine erbliche Veranlagung zugrunde. Eine Reihe von Faktoren begünstigt zusätzlich den Knochenverlust. Hierzu zählen Hormonmangel, z. B. mangelnde Östrogenbildung nach den Wechseljahren, unzureichende mechanische Belastung aufgrund mangelnder Bewegung, Fehl- und Mangelernährung, Untergewicht, Langzeittherapie mit bestimmten Medikamenten (z. B. Cortison) sowie starkes Rauchen. Wer sich schon von Kindesbeinen an bedarfsgerecht ernährt, sich viel bewegt und regelmäßige Aufent-

halte im Freien genießt und somit ein starkes „Knochenkonto“ aufbaut – der profitiert im Alter davon.

Die gute Nachricht

In allen Altersgruppen kann man mit der richtigen Ernährung der Entstehung einer Osteoporose vorbeugen. Zusammen mit Medikamenten und Bewegungsübungen lässt sich eine Osteoporose behandeln. Besonders wichtig sind Kalzium und Vitamin D, denn sie stärken die Knochen. Aber es braucht mehr als ein Glas Milch am Tag, um den Knochenabbau

zu behandeln. Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine sowie eine abwechslungsreiche Ernährung, die alle Nahrungsbausteine enthält spielen dabei bedeutende Rollen. Insbesondere darüber will der 22. Tag der gesunden Ernährung aufklären und hilfreiche Tipps geben.

Bundesweit bieten Diätassistenten, Oecotrophologen, Mediziner und Apotheker Aktionen an. Es gibt Vorträge, Kochkurse und Verkostungen. Die Besucher aller Veranstaltungen haben die Möglichkeit Ernährungsfachkräften Fragen zu stellen. (VFED/DGE/red)

Nasses Lebens-Elixier

Es ist das wichtigste Lebensmittel – und dazu eines der am strengsten überwachten: Wasser ist unverzichtbar. Ob wir den Durst mit natürlichem Mineralwasser aus der Flasche stillen oder ein Glas am Wasserhahn füllen, macht zunächst keinen Unterschied.

Und doch haben beide Flüssigkeiten ganz unterschiedliche Entstehungswege und werden nach jeweils eigenen Prüfkriterien kontrolliert.

Wasser im Vergleich

Mineralwasser ist ein unverfälschtes Naturprodukt. Zunächst versickern Regen oder Oberflächengewässer im Boden und werden dadurch zu Grund-

wasser. „Mit ein wenig Glück kann das Wasser über viele Jahre, manchmal sogar Jahrtausende hinweg durch die Erd- und Gesteinsschichten wandern. Dabei wird es nicht nur gefiltert, sondern auch mit Mineralstoffen angereichert“, erläutert Geologe und Mineralwasserexperte Sebastian Rau vom SGS Institut Fresenius. Dieser Weg sorgt dafür, dass jedes der gut

500 in Deutschland angebotenen Mineralwässer durch eine unterschiedliche mineralische Zusammensetzung und somit einen individuellen Geschmack geprägt ist. Trinkwasser entsteht auf andere Weise: Im Durchschnitt besteht es in Deutschland zu etwa zwei Dritteln aus flachen und tiefen Grundwasserbrunnen und zu einem Drittel aus Oberflächenwasser, zum Bei-

spiel aus Flüssen, Seen und Talsperren. Bevor es aus dem Wasserhahn kommen darf, muss es in der Regel erst zu Trinkwasser aufbereitet werden.

Beide Wassersorten – Trinkwasser aus dem Wasserhahn und natürliches Mineralwasser – haben somit ihre Berechtigung, werden kontrolliert und lassen sich in der Regel bedenkenlos trinken. (djd/red)

Diesen und weitere Artikel zum Thema Gesunde Ernährung auch auf www.lokalmatador.de/webcode/thema-741

Dem Mangel entgegenwirken

Unser Körper braucht Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – am besten durch eine ausgewogene Ernährung mit frischem Gemüse, Vollkornbrot und Nüssen. Aber wie erkennt man, ob die schon aufgenommenen Vitamine und Mineralstoffe tatsächlich ausreichen, damit alle Stoffwechselfvorgänge reibungslos ablaufen können?

Durch Weißmehlprodukte, Kuchen, Eis, Fastfood, Fertiggerichte, Süßigkeiten, Limonaden und alkoholische Getränke bekommt unser Körper zwar Kalorien, nicht aber lebensnotwendige Biofaktoren. So kann sich leicht ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel entwickeln, der die Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Die tägliche Ernährung sollte dem entgegenwirken und viel frisches Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte enthalten. Außerdem enthalten fettarme Milchprodukte, Fisch, mageres Fleisch und hochwertige Pflanzenöle wie Oliven- oder Rapsöl wertvolle Vitalstoffe. Hingegen sollte man sparsam mit Zucker und tierischen Fetten umgehen – auch denjenigen, die in Wurst, Käse oder Sahne versteckt sind.

Lebensumstände prüfen

Wer welche Zusatzpräparate benötigt, um zum Beispiel einen Mineralstoffmangel auszugleichen, lässt sich am besten mit einem kritischen Blick auf die persönlichen Risikofaktoren und Lebensumstände feststellen. In der Prävention von Osteoporose empfiehlt die DGE eine tägliche Aufnahme von 1.000 mg Calcium

für Erwachsene. Diese Menge kann erreicht werden mit 150 ml fettarmer Milch, 1 Becher Joghurt (150 g), 2 Scheiben Käse (60 g), einer Portion Brokkoli (200 g) und 500 ml calciumreiches Mineralwasser. Dabei ist es sinnvoll, die Calciumaufnahme über den ganzen Tag zu verteilen. Jugendliche in der Pubertät sollten 1.200 mg Calcium pro Tag aufnehmen. Vitamin D sorgt für die Aufnahme von Calcium aus dem Darm in das Blut und für die Einlagerung des Mineralstoffs in die Knochen. Eine suboptimale Vitamin D-Versorgung trägt somit zur Entstehung der Osteoporose im Alter bei.

Makrele mit Brokkoli

Nur wenige Lebensmittel wie Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Eigelb und mit Vitamin D angereicherte Margarine enthalten Vitamin D in nennenswertem Umfang. Um die Calciumbilanz aufzubessern, eignet sich also calciumreiches Gemüse (Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Lauch, Spinat) und Mineralwasser mit mehr als 150 mg Calcium/l. Auch Sojagetränke oder Fruchtsäfte können, sofern sie mit Calcium angereichert sind, zur Bedarfsdeckung beitragen. (R-G-Z/DGE/red)



Vitamin K und seine Wirkung

Wir brauchen Vitamin C für ein fittes Immunsystem, die B-Vitamine für starke Nerven, Vitamin A für gutes Sehen – aber welche Wirkung hat eigentlich Vitamin K? Erst allmählich rücken seine unterschiedlichsten Aufgaben in den Fokus der Wissenschaft.

Das macht Vitamin K

Den Namen hat das Vitamin K von seiner wichtigsten Funktion, der Blutgerinnung (lat. Koagulation). Es fördert den Aufbau von Gerinnungshemmern in der Leber und beeinflusst die Fließeigenschaften des Blutes. Darüber hinaus spielt es aber auch eine entscheidende Rolle beim Knochenaufbau und, wie jüngere Forschungen zeigen, in der Prophylaxe von Diabetes.

So viel Vitamin K brauchen wir

In geringen Mengen wird das fettlösliche Vitamin im Körper selbst gebildet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, pro Tag 70 Mikrogramm Vitamin K über

die Nahrung aufzunehmen. Dieser Wert basiert allerdings nur auf der Rolle des Vitamins bei der Blutgerinnung. Der Bedarf kann tatsächlich deutlich höher sein, wenn die Bedeutung von Vitamin K für die Knochengesundheit mitberücksichtigt wird. Besonders wichtig ist eine gute Versorgung mit Vitamin K für Frauen nach der Menopause sowie für ältere Menschen, da hier das Risiko für Knochenschwund (Osteoporose) steigt. Bei uns gehören grüne Gemüse wie Brokkoli, grüne Bohnen und Grünkohl zu den wichtigsten Vitamin-K-Lieferanten. Außerdem enthalten Innereien und Eigelb sowie fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut) Vitamin K. (R-G-Z/red)

Diesen und weitere Artikel zum Thema Gesunde Ernährung auch auf www.lokalmatador.de/webcode/thema-742

Foto: andres/E+/Getty Images



Bei Bluthochdruck Salz reduzieren

Bei erhöhten Blutdruckwerten sollten Betroffene weniger Salz essen. Denn je mehr Salz wir im Körper haben, desto höher ist das Flüssigkeitsvolumen und damit der Blutdruck. Der Mannheimer Medizinprofessor Bernhard Krämer, Vorstandsmitglied der Hochdruckliga, betont im Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“: In Fertiggerichten, Käse, Wurst und Brot steckt viel Salz - viel mehr, als wir mit dem Salzstreuer zufügen. Diese Lebensmittel sollte man reduzieren.“ Neben einer ausgewogeneren Ernährung hilft auch Sport: Durch regelmäßige Bewegung kann der obere Blutdruckwert um 10 bis 15 mmHg gesenkt werden, der untere um 5 bis 8 mmHg. Empfehlenswert ist Ausdauersport wie Radfahren, Laufen, Walken, Wandern. (ots Wort & Bild Verlag - Apotheken Umschau)

SILBENRÄTSEL



Aus den Silben **au - bo - bu - chas - daen - de - den - di - ell - erd - finn - gan - ge - ge - gna - gramm - gross - heit - ka - kant - klas - land - land - lar - le - lich - miss - mon - mu - mut - ne - nen - neu - nie - ra - ren - ren - schel - schie - send - sik - sis - slo - spe - stei - te - ter - to - un - vo - wa - wohn - zi** sind 21 Wörter zu bilden, deren dritte Buchstaben, von unten nach oben gelesen, und sechste Buchstaben, von oben nach unten gelesen, ein Zitat von Matthias Claudius ergeben.

1. unangenehm
2. steil anführende Straße
3. entzogenes Wohlwollen
4. Kulturepoche
5. Eilmeldung
6. Wortschatz
7. einprägsamer Werbespruch
8. äußerst schnell
9. scherzh.: norddt. Küstengebiet
10. Schalentier
11. Fahrgestell
12. Stütze bei Brüchen
13. Motorsportwettbewerb
14. Hochherzigkeit
15. skandinavischer Staat
16. noch unbekanntes Terrain
17. Oberfläche unseres Planeten
18. nach Art der „großen Welt“
19. gehoben: essen
20. extra, eigens
21. Routine, Gepflogenheit

Lösung zu „Silbenrätsel“: 1. misslich, 2. Steige-
3. Ungnade, 4. klassik, 5. Telegramm, 6. Voka-
bulär, 7. Slogan, 8. rasend, 9. Watekannt, 10. Mu-
schel, 11. Chassis, 12. Schiene, 13. Autorennen,
14. Grossmut, 15. Finnland, 16. Neuland, 17. Erd-
boden, 18. mondäen, 19. dirliren, 20. speziell,
21. Gewohnheit – Wenn du Not hast, so klage sie
dir und keinem anderen.
DEIKE PRESS

KW 0919

UNTERRICHT

Nachhilfe

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

☎ 01579 2470304

VERSCHIEDENES

Wie spät melken

denn die faulen Mägde am Rosenmontag? Genauere Info
bitte an: achteli-pfetze@web.de

MIETGESUCHE

Elzacher 58j sucht kleinere

Mietwohnung, Elzach-Stadt, bis 70qm gern au. Einlieger,
auf Apr-Mai-Jun-Jul '19, cjwinden@web.de. ✉ Zuschrif-
ten an chiffre-wds@nussbaum-medien.de oder an Nuss-
baum Medien, 71261 Weil der Stadt unter Chiffre 777/
11306

2-3 Zimmer-Wohnung gesucht

fuer Apothekerin+Mann+2-J.Tochter in Elzach. Tel: 01511
7604061 o 0176 59938802

GESCHÄFTSANZEIGEN

Neuwertiger Schuttig

für Jugendlichen (etwa Gr. 164) für 350 € und

älterer Schuttig mit beschädigter Hose

(Gr. S) für 50 € zu verkaufen.

Tel. 01799329307

Tierarztpraxis

Dr. med. vet. Ester und Andreas Rudloff

Brandstraße 10 • 79215 Elzach • Tel. 07682 290

Die Tierarztpraxis ist vom

**4. März bis einschließlich
6. März 2019 geschlossen.**

In dringenden Notfällen für Klein- und
Großtiere erreichen Sie uns unter
Tel.: **0173/4177247**

