E 20716

RUNDSCHAU
Mittleres Zabergäu

Amtsblatt
für die Stadt Güglingen mit den Stadtteilen Frauenzimmern und Eibensbach und die Gemeinde Pfaffenhofen mit Ortsteil Weiler a.d.Z.

47. Woche | **Vollverteilung** – Verteilung an alle Haushaltungen | Freitag, 20. November 2020

Regionale Weingärtner feiern erneut große Erfolge

Die Weingärtner Cleebronn Güglingen feiern Tripleerfolg bei dem Wettbewerb „Bester Württemberger"

Alle Weine eines Prämierungsjahres, die die Höchstpunktzahl von 5,0 Punkte erreicht haben, gehen am Jahresende in eine Extraverkostung, bei der die Besten der Besten in 11 Kategorien ausgewählt werden.
Die Weingärtner Cleebronn Güglingen sind mit 5 Weinen ins Rennen gegangen und konnten in 3 Kategorien als Sieger hervorgehen. Da gratuliert sogar die Württemberger Weinkönigin Tamara Elbl dem Vorstand Thomas Beyl (Foto mitte), Geschäftsführer Axel Gerst (links) und Kellermeister Andreas Reichert (rechts).

Alle Siegerweine können in der Vinothek zu folgenden Öffnungszeiten verkostet werden.
Montag-Freitag : 08:00-18:00 Uhr
Samstag: 08:30-13:00 Uhr
Sonntag: 11:00-14:00 Uhr

Die Siegerweine:
Die Kategorie Lemberger trocken:
2018er Herzog Christoph Lemberger

Kategorie Riesling trocken:
2019er Herzog Christoph Riesling

Kategorie Weissweine neuere Rebsorten:
2019er Herzog C Sauvignon Blanc

Erster Platz beim Deutschen Rotweinpreis für das Weingut Wachtstetter aus Pfaffenhofen

Beim offiziellen Deutschen Rotweinpreis von Europas Weinmagazin Vinum belegte das Weingut Wachtstetter aus Pfaffenhofen in der Kategorie „Unterschätzte Rebsorten" den ersten Platz mit Ihrem

2018 Trollinger Alte Reben

Der vom internationalen Weinmagazin Vinum ausgerichtete Deutsche Rotweinpreis 2020 wurde bereits zum 34. Mal durchgeführt. Insgesamt wurden rund 1550 Weine aufgeboten. Die Entscheidungen wurden jeweils in einem Stechen der Besten gefällt. Das bedeutet, dass die Weine, die ganz vorn lagen, viermal verkostet wurden. Eine solche Gründlichkeit trägt wohl seit etlichen Jahren sehr zur großen Akzeptanz des Wettbewerbs in der deutschen Weinszene bei. Die Preisverleihung fand am 20. Oktober 2020 in Freinsheim beim Weingut Rings statt.

Gemeinsame amtliche Bekanntmachungen und Nachrichten der einzelnen Gemeinden

Es feiert Geburtstag

Güglingen:
Am 23. November, Frau Katharina Schattmann, den 90.
Wir wünschen allen Jubilaren, ob genannt oder ungenannt, alles Gute zum Geburtstag!

Apothekendienst

Freitag, 20. November
Apotheke am Kelterplatz, Ilsfeld
König-Wilhelm-Straße 74/76 07062/659940
Samstag, 21. November
Hirsch Apotheke, Ilsfeld
König-Wilhelm-Straße 37 07062/62031
Sonntag, 22. November
Wacker'sche Apotheke, Lauffen
Bahnhofstraße 10 07133/4357
Montag, 23. November
Burg-Apotheke, Untergruppenbach
Heilbronner Straße 16 07131/70757
Dienstag, 24. November
Stadt-Apotheke, Güglingen
Maulbronner Straße 3/1 07135/5377
Mittwoch, 25. November
apotheke actuell, Lauffen
Schillerstraße 18 07133/17909
Donnerstag, 26. November
Heuchelberg-Apotheke, Nordheim
Hauptstraße 46 07133/17013

Notfallpraxis Brackenheim Maulbronner Straße 15

Direktwahl Brackenheim: 07135/9360821
Bundeseinheitliche Rufnummer: 116117
Montag bis Freitag von 19:00 bis 22:00 Uhr
Samstag, Sonntag, feiertags von 8 bis 22 Uhr
Ein notdiensthabender Arzt ist nachts von 22:00 bis 7:00 Uhr in Brackenheim vor Ort und unter Tel. 116117 erreichbar.
Der Ärztliche Notfalldienst ist zuständig in dringlichen, aber nicht akut lebensbedrohlichen Fällen.

Tierärztlicher Bereitschaftsdienst

Samstag/ Sonntag, 21./22. November
AniCura Kleintierzentrum Heilbronn
07131/89090
Dr. Balczulat Willsbach 07134/14600
Dr. Haberer Neckarsulm 07132/345166
Dr. Jochen Birkle, Maulbronn 07043/6204

Die Standesämter melden:

Güglingen:
Geburt:
Am 29. Oktober 2020 in Heilbronn; Ayballa Atmaca, Tochter von Mustafa Atmaca und Feride Orhan Atmaca, Güglingen-Frauenzimmern, Obergasse 1
Sterbefall:
Am 12. November 2020 in Güglingen; Richard Karl Epple

Energetische Sanierung von der Stange?

Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg informiert über Möglichkeiten der seriellen Sanierung.
Um die Klimaziele zu erreichen, müssen in Baden-Württemberg mehr Häuser energetisch saniert werden. Eine neue Möglichkeit sein Gebäude energetisch auf Vordermann zu bringen ist die serielle Sanierung. Doch nicht für alle Häuser ist diese Art der Sanierung gleichermaßen geeignet. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg erklärt, worum es bei der seriellen Sanierung geht und worauf Verbraucher achten sollten.
„Unter serieller Sanierung versteht man Altbausanierungen mit vorgefertigten Bauteilen", erklärt Daniel Bearzatto, Energieberater der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Am Beginn der Sanierung steht die Vermessung des Gebäudes mit einem dreidimensionalen Laserscan und eine digitale Modellierung. Anhand dieser Daten fertigen die Hersteller in ihren Fabriken aus Standardbauteilen die nötigen Fassaden- und Dachelemente, angepasst an die jeweiligen Maße der Gebäude und die individuellen, gestalterischen Anforderungen. Auf der Baustelle werden sie dann wie eine neue Außenhaut über die alte Hülle des Hauses gelegt und dort befestigt. Die Fenster sind dabei integriert, ebenso eine automatische Lüftungsanlage. Anschließend wird eine großflächige Photovoltaikanlage auf das Dach montiert. Zudem wird die Gas- oder Ölheizung durch eine effiziente Wärmepumpe ersetzt. „Der große Vorteil ist, dass das Konzept die Sanierungszeit deutlich verkürzt und bei breiter Umsetzung im Markt große Einsparungen ermöglicht", so Bearzatto weiter.
Besonders attraktiv ist das serielle Sanieren für die oft baugleichen, ungedämmten Häuser der Nachkriegszeit. Das Konzept lässt sich perspektivisch aber auch auf weitere Gebäudetypen wie große Mehrfamilienhäuser, Einfamilienhäuser oder kommunale Gebäude übertragen. „Man muss nur sehr genau prüfen, ob sich ein Gebäude auch tatsächlich dafür eignet", erklärt Bearzatto. Je kleinteiliger die Fassade sei, desto weniger komme eine serielle Sanierung in Frage. „Ist ein Gebäude dagegen ‚quadratisch, praktisch, gut', kann das Konzept absolut sinnvoll sein." Seit Anfang 2019 gibt es in Baden-Württemberg außerdem das Förderprogramm Serielles Sanieren von Wohngebäuden. Alle Fragen rund um das Thema Sanierung beantworten die Energieberater der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg kompetent und anbieterneutral. Zudem bietet Zukunft Altbau, ein vom Umweltministerium Baden-Württemberg gefördertes, neutrales Informationsprogramm, eine App für Sanierungswillige an. Mit dieser App kann der energetische Zustand des Hauses erfasst werden. Die wichtigsten Daten und Fakten, kombiniert mit Handy-Fotos, Wünschen und Fragen ergeben ein konkretes Sanierungsanliegen und bieten auch eine Grundlage für einen Energie-Check. Termine für einen Energie-Check können kostenlos vereinbart werden unter: 0800/809802400.

Das Landratsamt informiert

Kostenfreie EnergieStartberatung – Termine Dezember
Heizungsaustausch, energetische Sanierung, unübersichtliche Fördermöglichkeiten, komplizierte Gesetze und Vorschriften? Was muss ich beachten?
Sie planen einen Austausch Ihrer Heizung, wissen jedoch nicht welches Gesetz zu beachten ist oder wie die 15 % des Erneuerbare-Wärme-Gesetzes (EWärmeG) erfüllt werden können? Sie möchten Ihre Energiekosten senken oder Ihr Haus sanieren und finden sich im Dschungel von unübersichtlichen Fördermöglichkeiten und komplizierten Vorschriften nicht zurecht? Antworten auf diese und weitere Fragen zu den Themen Sanierung, Fördermittel, Vor-Ort-Beratung und Energiesparen erhalten Sie bei der kostenfreien und neutralen EnergieSTART-beratung, die in Kooperation mit dem Landratsamt Heilbronn durchgeführt wird. Im Einzelgespräch mit den ehrenamtlichen und von neutraler Stelle zertifizierten Energieberatern können Sie individuelle Fragen klären oder sich ganz allgemein zum Thema Energieeffizienz und Sanierung informieren. Die ca. 30-minütige EnergieSTARTberatung ist für alle Einwohner des Landkreises Heilbronn kostenlos. Eine vorherige Terminbuchung (online) ist notwendig. Aufgrund der Corona-Pandemie finden die Beratungen momentan in der Regel telefonisch statt. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung. Die aktuell verfügbaren Termine sowie weitere Informationen können unter www.landkreis-heilbronn.de/energieberatung eingesehen und vereinbart werden. Fragen oder Hilfe bei der Online-Terminbuchung unter Tel. 07131/9941184 oder energieberatung@landratsamt-heilbronn.de.
Alle Beratungstermine im Dezember:

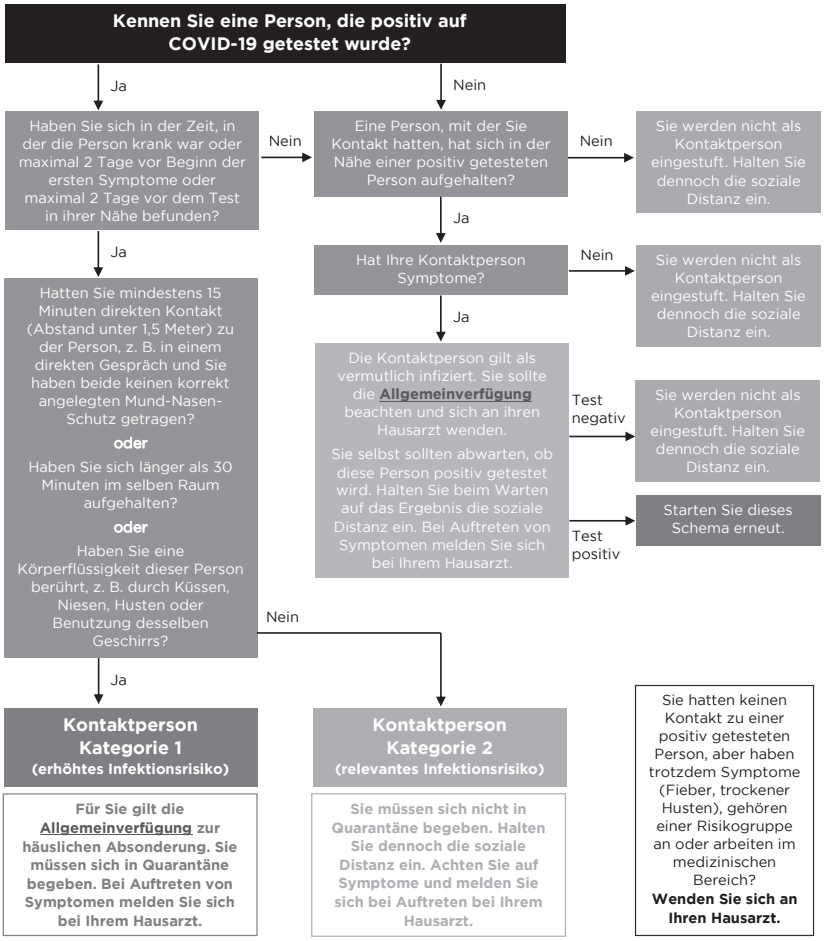
01.12.2020	Rathaus Leingarten
02.12.2020	Rathaus Kirchardt (telefonisch) Rathaus Untergruppenbach (ausgebucht)
03.12.2020	Begegnungsstätte Ellhofen
08.12.2020	Rathaus Nordheim (telefonisch)
09.12.2020	Rathaus Brackenheim (telefonisch) Rathaus Ilsfeld (telefonisch) Rathaus Neckarsulm (telefonisch)
10.12.2020	Rathaus Bad Friedrichshall (telefonisch) Rathaus Weinsberg (ausgebucht)
15.12.2020	Rathaus Gemmingen
16.12.2020	Rathaus Bad Rappenau (telefonisch)
17.12.2020	Rathaus Neudenau (telefonisch) Rathaus Möckmühl (telefonisch)

Impressum:
Herausgeber: Stadt Güglingen/Gemeinde Pfaffenhofen, Marktstraße 19–21, 74363 Güglingen. **Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen der Stadt:** Bürgermeister Ulrich Heckmann, Güglingen bzw. Bürgermeister Dieter Böhringer oder sein Vertreter im Amt. **Verantwortlich für den übrigen Inhalt und Anzeigen:** Timo Bechtold, Kirchenstr. 10, 74906 Bad Rappenau. **Druck und Verlag:** Nussbaum Medien Bad Rappenau GmbH & Co. KG, Kirchenstr. 10, 74906 Bad Rappenau, Tel. 07264/70246-0, Fax 07264/70246-99, Internet: www.nussbaum-medien.de. **Anzeigenberatung:** Nussbaum Medien, Raiffeisenstr. 49, 74336 Brackenheim, Tel. 07264/70246-70, bad-rappenau@nussbaum-medien.de, Internet: www.nussbaum-medien.de. **Zuständig für die Zustellung:** G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-Str. 2, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033/6924-0, E-Mail: info@gsvertrieb.de, Abonnement: www.nussbaum-lesen.de, Zusteller: www.gsvertrieb.de

Coronavirus
(COVID-19)

LANDKREIS HEILBRONN

Selbsteinschätzung: Infektionsrisiko und Einstufung als Kontaktperson



Dieses allgemeine Schema dient zur Orientierung, ersetzt aber nicht die Einzelfallbetrachtung durch das Gesundheitsamt, das unter Einbeziehung der individuellen Umstände auch zu einer anderen Einschätzung kommen kann.

Landratsamt Heilbronn, Lerchenstraße 40, 74072 Heilbronn | www.landkreis-heilbronn.de

Kommunales Energiemanagement-System für den GVV Oberes Zabergäu – das Projekt kommt gut voran!

Bereits Ende September 2020 tagten die Vertreter des GVV Bürgermeister Ulrich Heckmann aus Güglingen, Bürgermeister Dieter Böhringer aus Pfaffenhofen und Bürgermeisterin Diana Kunz aus Zaberfeld zusammen mit der Klimaschutzmanagerin Alin Rösch und Herrn Claus Greiser von der KEA BW (Klimaschutz- und Energieagentur Baden-Württemberg GmbH) in Güglingen.

Hier wurden die einzelnen Projektschritte definiert und erläutert.

„Jede Kommune hat eigene Voraussetzungen und individuelle Herausforderungen zu meistern", so Greiser. „Deshalb gibt es kein allgemeines Strickmuster für das kommunale Energiemanagement. Die KEA-BW versteht sich als Mittler zwischen den Kommunen, die erkannt haben wie elementar wichtig Energiemanagement geworden ist, und den Lösungsansätzen, die ihnen zur Verfügung stehen. Denn für einen nachhaltigen und langfristigen Klimaschutz ist kommunales Energiemanagement unerlässlich."

Die ersten Schritte des Projekts sind getan. Die erforderlichen Daten die kommunalen Liegenschaften betreffend, wie z. B. die Gebäudeflächen, Art der Warmwasserbereitung, Energieträger und die Wärme-, Strom- und Wasserrechnungen der letzten beiden Jahre, wurden an die KEA BW übermittelt.

Diese Datenerfassung ist die Basis für den erfolgreichen Einstieg in das kommunale Energiemanagement.

„Wir schreiten gut voran im Projekt", bemerkt Greiser.

GEFÖRDERT DURCH

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMA UND ENERGIEWIRTSCHAFT

KEA-BW
DIE LANDESENERGIEAGENTUR

Freiwilligendienste: Ein Plus für die Rente

Sich beruflich zu orientieren und dabei auch sozial zu engagieren – das ermöglichen die Freiwilligendienste. Wer sich dafür entscheidet, punktet zudem in der gesetzlichen Rentenversicherung. Denn während des Einsatzes in einem Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahr oder beim Bundesfreiwilligendienst sind die jungen Menschen automatisch pflichtversichert. Das teilt die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Baden-Württemberg mit.

Die Arbeitgeber melden den Dienst gleich zu Beginn bei der Sozialversicherung an. Mitgeteilt werden zudem die Beschäftigungszeiten und die Arbeitsentgelte. Die Beiträge zur Renten-, Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung übernimmt der Arbeitgeber in voller Höhe. So steigert ein Freiwilligendienst auch die spätere Rente. Und die dafür nötigen Beiträge müssen nicht vom sogenannten Taschengeld während des Freiwilligendienstes gezahlt werden.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de sowie in der Broschüre „Freiwilligendienst und Rente". Die Broschüre kann unter der Telefonnummer 0721/825-23888 beziehungsweise per E-Mail an presse@drv-bw.de bestellt oder direkt im Internet heruntergeladen werden.

Herzvorträge digital

Herzwochen-Vorträge am 26. November per Livestream

Heilbronn, 16. November 2020 – „Das schwache Herz – Erkennung und Behandlung der Herzinsuffizienz" ist das Thema der diesjährigen Herzvorträge in Heilbronn. Betroffene und Angehörige erhalten Antworten auf viele Fragen rund ums Thema Herzerkrankungen. Ein Team von SLK-Kardiologen rund um Prof. Dr. med. Hennersdorf hält die Vorträge am 26. November, um 18 Uhr. Aufgrund der Pandemie finden die Vorträge ausschließlich digital statt und können unter www.slk-kliniken.de/herzwochen-gb per Livestream angeschaut werden. Die Deutsche Herzstiftung, die SLK-Kliniken und die AOK Heilbronn-Franken laden dazu herzlich ein.

Wie wichtig die Thematik ist, illustrieren die Zahlen der letzten Jahre. Im Jahr 2019 waren 20.818 AOK-Versicherte aus Heilbronn-Franken in ärztlicher Behandlung wegen Herzinsuffizienz, die Zahl stieg um durchschnittlich 5,6 % in den Jahren 2015 bis 2019.

Im Stadtkreis Heilbronn waren im vergangenen Jahr 1.821 AOK-Versicherte wegen einer Herzerkrankung beim Arzt, im Landkreis 5.850 und im Hohenlohekreis 4.820. Die Zahlen der AOK gelten als repräsentativ, da sie rund 43 % der Menschen im Land versichert.

„Es ist mir ein besonderes Anliegen, das Thema Herzschwäche bekannter zu machen, vor allem, da es keineswegs eine normale Alterserscheinung ist", sagt Prof. Marcus Hennersdorf, Klinikdirektor der Klinik für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und Internistische Intensivmedizin am Klinikum am Gesundbrunnen, Heilbronn.

Die Gesundheit und die optimale Versorgung ihrer Versicherten ist für die AOK eine Herzenssache. Die kostenfreien Fachvorträge im Rahmen der Herzwochen werden seit über

10 Jahren gemeinsam mit den SLK-Kliniken durchgeführt. Mit dem AOK-Curaplan-Programm „KHK – Koronare Herzkrankheiten" bietet die Gesundheitskasse außerdem den Versicherten, die bereits erkrankt sind, ein fundiertes Betreuungsangebot. Ziel ist, durch eine optimale Behandlung die Lebensqualität auf Dauer zu verbessern. Beim Hausarzt können sich die Patienten für dieses kostenlose Programm einschreiben lassen. Weitere Infos gibt es auf www.aok-curaplan.de

Recht auf freie Auswahl

- Fitnessstudio muss seinen Kunden für die Zeit des Lockdowns auch insolvenzabgesicherte Gutscheine anbieten.
- Nach dem ersten Lockdown haben viele Verbraucher von ihrem Fitnessstudio Gutscheine für die ausgefallenen Trainingswochen erhalten.
- Nicht immer entsprechen diese den gesetzlichen Vorgaben.
- Verbraucher haben bei der Entschädigung auch ein Recht darauf, einen Gutschein zu erhalten, der von staatlicher Seite gegen Insolvenz abgesichert ist.

Verbraucher, die während des Lockdowns nicht in ihren Fitnessstudios trainieren konnten, haben ein Recht auf Entschädigung für bereits bezahlte Beiträge. Wenn Mitglieder den Fitnessvertrag vor dem 7. März geschlossen und die Mitgliedsbeiträge bereits bezahlt haben, kann der Studiobetreiber anstelle der Rückzahlung auch einen Wertgutschein für diese Beiträge herausgeben. Doch nicht alle Studios informieren ihre Kunden transparent darüber, was ihnen tatsächlich zusteht. Die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg geht dagegen vor.

„Selbstverständlich dürfen Fitnessstudios ihren Kunden verschiedene Alternativen als Ausgleich für die Schließung anbieten", sagt Oliver Buttler von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg, „verpflichtend ist jedoch, dass auch der insolvenzabgesicherte Gutschein darunter ist." Dass diese Transparenz nicht immer gegeben ist, zeigt der Fall einer Verbraucherin, der anstelle des offiziellen Gutscheins nur vier andere Alternativen angeboten wurden. So konnte sie während des Lockdowns bezahltes Geld unter anderem als Gutschein für eine Ernährungsberatung oder einen Sportkurs, als Gratistraining für Freunde oder als kostenlose Verlängerung ihrer Mitgliedschaft einlösen. Der von der Bundesregierung beschlossene Gutschein wurde ihr aber auf Nachfrage sogar verweigert. Das ist rechtswidrig, wie auch der Besitzer des Studios nach Abmahnung durch die Verbraucherzentrale in einer Unterlassungserklärung anerkannte.

Offizieller Gutschein oder alternative Lösung?

Doch wo liegen die Unterschiede zwischen den verschiedenen Gutscheinen? „Der von der Bundesregierung beschlossene, insolvenzgesicherte Gutschein ist bis zum 31.12.2021 gültig. Lösen Verbraucherinnen und Verbraucher diesen bis zu diesem Tag nicht ein, so muss der Studiobetreiber umgehend den Wert ausbezahlen," erklärt Buttler. Gerade für Verbraucher, die ihren Vertrag kündigen wollen, die wegziehen oder aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen nicht mehr im Fitnessstudio trainieren wollen, ist dies eine gangbare Lösung. „Eine kostenlose Verlängerung der Mitgliedschaft macht in solchen Fällen wenig Sinn und ist schlicht unzumutbar." Daneben steht es Fitnessstudios frei, ihren Kunden andere, vielleicht auch finanziell höherwertige Entschädigungen anzubieten, doch müssen alle Möglichkeiten transparent dargestellt werden. Verbraucher können sich die alternativen Gutscheine in der Regel jedoch nicht auszahlen lassen. Und noch einen Vorteil hat der offizielle Gutschein aus Sicht der Verbraucherzentrale: „Sollte das Fitnessstudio bis Ende 2021 insolvent gehen, springt der Bund ein und zahlt die Entschädigung an die Verbraucher aus," so Buttler.

Geld statt Gutschein?

Nicht nur Fitnessstudios und viele andere Unternehmen können trotz der staatlichen Hilfen durch den Lockdown finanzielle Schwierigkeiten bekommen. „Viele Verbraucher, die in Kurzarbeit sind oder die wegen Corona ihre Arbeit verloren haben, brauchen das Geld jetzt und nicht erst 2021", weiß Buttler. Sofern Verbraucher in einer finanziellen Notlage sind, können diese den Gutschein ablehnen und auf Auszahlung bestehen. Große Hürden bestehen hierfür aber nicht: die Notlage muss nachvollziehbar gegenüber dem Studiobetreiber erklärt werden - Kontoauszüge oder spezielle Unterlagen darf der Studiobetreiber aber nicht verlangen. Auch wenn der Fitnessvertrag während der coronabedingten Schließzeit ausgelaufen ist, haben Kunden aus Sicht der Verbraucherzentrale ein Recht auf ihr Geld. Schließlich muss die Einlösung des Gutscheins vor dem regulären Vertragsende möglich sein.

AOK-RückenKonzept reduziert Schmerzen und Kosten

Das Programm der AOK Baden-Württemberg führt zu sieben Arbeitsunfähigkeitstagen weniger pro Jahr

Das AOK-RückenKonzept ist nachweislich effektiv bei Rückenschmerzen und schmerzbedingten Funktionseinschränkungen, senkt die Krankheitskosten und führt im Durchschnitt zu sieben Arbeitsunfähigkeitstagen weniger pro Jahr. Bei den Teilnehmern des Trainings verbessern sich alle Schmerz- und Funktionsparameter. Zu diesem Ergebnis kommt eine Evaluation der Präventionsmaßnahme, die neben anderen Ergebnissen im Qualitätsbericht Prävention 2020 der AOK Baden-Württemberg aufgeführt wird. „Das AOK-RückenKonzept ist deshalb ein gutes Beispiel für gelungene Prävention. Analysen des AOK-RückenKonzepts zeigen, dass das spezifische Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur und der mit 36 Trainingseinheiten hohe Trainingsumfang über ein halbes Jahr die Erfolgsfaktoren sind", sagt Jutta Ommer-Hohl, Fachbereichsleiterin Gesundheitsförderung bei der AOK Baden-Württemberg.

Rückenschmerz ist eine Volkskrankheit – allein in Baden-Württemberg leiden über 700.000 AOK-Versicherte unter chronischen, unspezifischen Rückenschmerzen. „Neben der ärztlichen Behandlung und Physiotherapie können auch Präventionsmaßnahmen wie beispielsweise das AOK-RückenKonzept gegen Rückenschmerzen helfen", sagt Jutta Ommer-Hohl. Eine Evaluation zeigt nun erstmals, in welchem Maße das wissenschaftlich fundierte Trainingsprogramm Schmerzen, Krankheitskosten und bei Arbeitnehmern Krankheitstage reduziert: Die Rückenschmerzen der Teilnehmer verringern sich im Durchschnitt um 38 Prozent und der Anteil derjenigen mit mittleren bis starken Funktionseinschränkungen halbiert sich. Das Programm erweist sich außerdem als kostensparend bei Menschen mit chronischen Rückenschmerzen mit einer hohen schmerzbedingten Funktionseinschränkung und sorgt so für Einsparungen von 4.543 Euro innerhalb von zwei Jahren. Für Arbeitnehmende führt eine Teilnahme am AOK-RückenKonzept zudem durchschnittlich zu sieben Arbeitsunfähigkeitstagen weniger pro Jahr.

Das Trainingsprogramm beginnt mit einem Eingangstest. Anhand einer ausführlichen Anamnese und standardisierter Übungen erstellen AOK-Sportfachkräfte ein computerermitteltes Kraft- und Beweglichkeitsprofil der Wirbelsäule. Auf dieser Basis folgt ein passgenauer Trainingsplan für jeden Teilnehmenden. „Neben einem gerätegestützten Programm zeigen wir unseren Versicherten Übungen zur Mobilisation und Kräftigung, die sie zu Hause machen können. Darüber hinaus erlernen sie ergonomische Verhaltensweisen sowie Arbeits- und Hebetechniken, die ein Fortschreiten der Rückenprobleme eindämmen oder verhindern sollen", sagt AOK-Sportwissenschaftler Michael Clement. Ein Abschlusstest dokumentiert, was das Training bewirkt hat. Jährlich nehmen landesweit etwa 30.000 Versicherte der AOK in einem der 46 Rückenstudios am Programm teil. Das Training erfolgt in modernen Rückenstudios mit computergestützten Geräten. Es umfasst 36 Einheiten à 60 Minuten. Trainiert wird über einen Zeitraum von 24 Wochen.

SVLFG bietet Schweinehaltern Unterstützung an

Aufgrund der grassierenden afrikanischen Schweinepest hat die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) präventive Maßnahmen getroffen und möchte betroffenen Unternehmen helfen.

Neben einer „Krisenhotline" für belastete Versicherte bietet die SVLFG Lösungen im Falle von Zahlungsschwierigkeiten der Beiträge an. Betriebsbesichtigungen in Schweinhaltungsbetrieben führt sie bis auf Weiteres nicht durch, um das Infektionsrisiko nicht zu erhöhen.

Krisenhotline

Unter der Telefonnummer 0561/785-10101 erreichen Versicherte 24 Stunden an allen sieben Tagen der Woche ausgebildete Psychologen. Diese von der SVLFG beauftragten Experten wissen über die Belange und die aktuellen Notsituationen in den grünen Berufen Bescheid. Sie versuchen in einer akuten Krise zu stabilisieren und zu unterstützen. Informationen zur Krisenhotline hat die SVLFG auch im Internet unter www.svlfg.de/krisenhotline bereit gestellt.

Beitragszahlung

Kommt es vorübergehend zu Zahlungsschwierigkeiten und können deshalb die Beiträge nicht pünktlich gezahlt werden, empfiehlt die SVLFG, sich rechtzeitig vor der Beitragsfälligkeit mit ihr in Verbindung zu setzen. Gemeinsam wird eine Lösung zu finden sein. Säumniszuschläge, Mahngebühren oder Vollstreckungskosten können vermieden werden und damit auch viel Ärger in einer ohnehin an-

gespannten Situation. Verringert sich zum Beispiel infolge der Seuche der Schweinebestand, kommt eine Anpassung des Beitragsvorschusses zur Berufsgenossenschaft in Betracht.

Betriebsbesichtigungen

Die Außendienstmitarbeiter des Technischen Aufsichtsdienstes der SVLFG besichtigen vorerst keine Schweinehaltungsbetriebe, um den Infektionsschutz in den Unternehmen nicht unnötig zu gefährden. Aus diesem Grund können Unternehmer und Mitarbeiter Schweine haltender Betriebe in Seuchengebieten (aktuell Brandenburg und Sachsen) derzeit auch nicht an Seminaren der SVLFG teilnehmen. Notwendige Unfalluntersuchungen und Ermittlungen zu Berufskrankheiten erfolgen hier telefonisch. Um den Unternehmen aber auch in der aktuellen Situation zur Seite zu stehen, verstärkt der Technische Aufsichtsdienst insgesamt die telefonische Beratung. SVLFG

Naturpark Stromberg-Heuchelberg

Straßenverkehr: Große Gefahr für Wildkatzen

Im Moment verlassen junge Wildkatzen ihre Mütter um sich ein eigenes Streifgebiet zu suchen. Zur kalten und nebligen Novemberzeit fällt die Dämmerung ausgerechnet in die Rushhour, sodass in den letzten Tagen gehäuft Verkehrsunfälle mit (Wild)Katzen vorgekommen sind. Wir appellieren an die Autofahrenden, ihre Geschwindigkeit den Sichtverhältnissen anzupassen! Zusammen mit dem Schwund ihres Lebensraumes stellt der Straßenverkehr die häufigste Todesursache der Wildkatze dar, da Landstraßen ihre großen Streifgebiete häufig zerschneiden. Das Vorkommen der Europäischen Wildkatze ist im Naturpark Stromberg-Heuchelberg seit 2011 wieder nachgewiesen. Die scheuen Naturparkbewohner leben sehr zurückgezogen in unseren Wäldern und sind eine streng geschützte Art nach der FFH-Richtlinie.

Was tun, wenn Sie eine überfahrene, grau getigerte Katze am Straßenrand finden? Es besteht Wildkatzenverdacht. Melden Sie Ihren Fund an uns (info@naturpark-stromberg-heuchelberg.de) oder die zuständigen Wildtierbeauftragten. Teilen Sie uns bitte den genauen Fundort mit und schicken Sie uns, wenn möglich, ein Foto. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Wildkatzen-Monitoring im Naturpark und in ganz Baden-Württemberg.

Die Kontaktdaten der für Ihren Landkreis zuständigen Wildtierbeauftragten finden Sie unter www.wildtiermonitoring.de.

Harken und einsäen in der WildkräuterWelt

Das Jahr neigt sich so langsam dem Ende zu und es wird wieder Zeit das Wintergetreide für das Folgejahr auf die Erde zu bringen.

Noch rechtzeitig vor dem erneuten Lockdown wurde der kleine Schutzacker unserer WildkräuterWelt am Naturparkzentrum schon zum zweiten Mal mit Getreidesorten und Ackerwildkräutern eingesät. Zunächst wurde der Boden unter der Anleitung von Robert und Ilse Schopper von NaturparkführerInnen und einer Naturparkmitarbeiterin mit Harken und Rechen feinkrümelig vorbereitet. Anschließend wurden die Samen per Hand ausgebracht.

Im kommenden Sommer werden die Getreidearten Dinkel, Lein, Hirse, Roggen, Hafer, Gerste, Wintergerste und Grannenweizen zu bestaunen und zu ernten sein. Auch Urkornsorten wie Einkorn, Emmer, Schwarzer Emmer und Dickkopfweizen wurden eingesät, dazu Ackerwildkräuter wie Kornblume und Kornrade. Alte, regionale Getreidesorten werden im Zusammenhang mit der Klimaerwärmung wieder interessant: sie sind durch ihre standörtliche Anpassung widerstandsfähiger gegenüber externen Umwelteinflüssen.

Die Öffnung der WildkräuterWelt für Besucher musste leider aufgrund der Corona-Situation auf das neue Jahr verschoben werden. Bis dahin hoffen wir auf „Wachsen und Gedeihen"!

Amtliche Bekanntmachungen und Nachrichten

GÜGLINGEN

Berichte aus der Gemeinderatssitzung vom 10. November 2020

TOP 1 Untersuchung der Abwasserkanalisation Frauenzimmern – Vergabe der Arbeiten an die Firma Beyerle aus Kleingartach

Die Stadt Güglingen ist verpflichtet, Untersuchungen der Abwasserkanalisation anhand der Eigenkontrollverordnung – eine Verordnung des Umweltministeriums über die Eigenkontrolle von Abwasseranlagen – in Güglingen, Eibensbach und Frauenzimmern vornehmen zu lassen. Die entsprechenden finanziellen Mittel in Höhe von 250.000 € sind im Haushalt 2020 eingestellt und werden in den Haushalt 2021 übernommen. Die Kostenberechnung des Ingenieurbüros Ippich aus Brackenheim für den Ortsteil Frauenzimmern belief sich auf etwa 76.500 €. Die erforderlichen Arbeiten für den Stadtteil Frauenzimmern wurden im Oktober beschränkt ausgeschrieben; sechs Firmen haben die Ausschreibeunterlagen erhalten. Die Stadtverwaltung stellte nun den Beschlussantrag, die Arbeiten zur Reinigung und Befahrung von Kanälen in Frauenzimmern an den günstigsten Bieter, die Firma Beyerle GmbH aus Kleingartach für einen Angebotspreis von rund 62.000 € brutto zu vergeben, und damit auch der Vergabeempfehlung der Firma Ippich zu folgen. Der Gemeinderat stimmte einstimmig dafür.

TOP 2 Untersuchung der Abwasserkanalisation Eibensbach – Vorstellung der Ergebnisse und Ausschreibung der Sanierungsarbeiten

Für den Stadtteil Eibensbach wurden die Aufgaben zur Untersuchung der Kanäle auf mögliche Schäden bereits 2018 an den damals günstigsten Bieter, die Firma Klaus Dieter Zawisla GmbH zu einem Angebotspreis von ca. 40.800 € vergeben. In der Sitzung am Dienstag wurden die Ergebnisse dieser Untersuchung vorgestellt und die daraus resultierenden bevorstehenden Sanierungsarbeiten besprochen. Jene Sanierungsarbeiten lassen sich in verschiedenen Schadensklassen – von Z0 bis Z2 – einteilen. Die letzte Kanalbefahrung wurde 2003 vorgenommen; die Befahrungen sind alle 15 Jahre vorgeschrieben. Im Zuge der Straßensanierungsarbeiten der letzten Jahre wurden allerdings auch schon außerplanmäßig Kanalarbeiten durchgeführt, sodass die Stadt Güglingen gut im Zeitplan ist. Die Stadtverwaltung stellte nun den Antrag, die finanziellen Mittel zuerst für die erforderlichen Kanalisierungsarbeiten der Schadensklasse Z0, welche sofort behoben werden müssen, im Haushaltsjahr 2021 einzustellen. Die Arbeiten in den Klassen Z1 bis Z2 werden in einem Sanierungskonzept erarbeitet und in die mittelfristige Finanzplanung mit aufgenommen. Des Weiteren soll die Firma Ippich mit der Erstellung der Ausschreibung der notwendigen Ingenieurleistungen beauftragt werden. Der Gemeinderat beschloss die Vorgehensweise einstimmig.

TOP 3 Kreditaufnahme der Stadt Güglingen

Durch die anhaltende Corona-Pandemie veränderte sich der Liquiditätsbedarf der Stadt, sodass die Verwaltung bereits in der Sitzung im September 2020 im Nachtragshaushalt eine notwendige Kreditaufnahme von rund 5,7 Mio. € festgesetzt hat. Jene wurde durch das Kommunalamt genehmigt. Ende Oktober hat die Stadt nun eine Kompensationszahlung für den Ausfall der Gewerbesteuereinnahmen von rund 4,2 Mio. € erhalten, welche jedoch dennoch nicht ausreicht, um gänzlich auf eine Kreditaufnahme zu verzichten. Es wurden verschiedene Angebote von Banken eingeholt und sich letztlich darauf geeinigt, die Kredite zu splitten. Die Angebote sehen einen Kredit in Höhe von 1,1 Mio. € von der Volksbank im Unterland mit einer Laufzeit von 2 Jahren vor und einen längerfristig angelegten Kredit in Höhe von 3,5 Mio. € mit einer festen Tilgung über 10 Jahre bei der Kreissparkasse Heilbronn. Der Aufnahme der vorgelegten Kreditangebote wurde zu den genannten Konditionen einstimmig zugestimmt.

TOP 4 Kreditaufnahme der Stadtwerke Güglingen

Die Stadtwerke der Stadt Güglingen werden als Eigenbetrieb geführt. Der Versorgungsum-

fang erstreckt sich bei der Wasserversorgung auf das gesamte Stadtgebiet und beschränkt sich bei der Versorgung mit Wärme und Strom durch die Blockheizkraftwerke in der Realschule, der Katharina-Kepler-Schule und der Grundschule in Eibensbach auf Teilgebiete. Im Baugebiet „Herrenäcker" wurde ein Nahwärmeversorgungsnetz aufgebaut.

Durch Investitionsmaßnahmen wie den Einbau einer Ultrafiltrationsanlage und dem Austausch der gesamten Elektronik, die noch aus den 1950er Jahren war, ist im laufendem Haushaltsjahr im Bereich der Wasserversorgung ein hoher Liquiditätsbedarf entstanden. Die Gesamtinvestitionen belaufen sich auf etwa 810.000 €, für die nun ein Kredit aufgenommen werden soll. Die Stadtverwaltung beantragte, das Kreditangebot der KfW Förderbank mit einer Laufzeit von 20 Jahren anzunehmen. Der Gemeinderat bemängelte, dass nicht mehrere Angebote eingeholt wurden, doch Bürgermeister Heckmann stellte klar, dass sich die KfW bei Krediten mit langen Laufzeiten als guter Investitionspartner herausgestellt hat. Dem Antrag wurde einstimmig zugestimmt.

TOP 5 Fortschreibung des Lärmaktionssplans

Der Lärmaktionsplan „Oberes Zabergäu" wurde in der öffentlichen Sitzung des Gemeindeverwaltungsverbandes Oberes Zabergäu am 12. Juli 2016 verabschiedet. Die Verpflichtung zur Erstellung des Lärmaktionsplans bestand zum damaligen Zeitpunkt aufgrund der Verkehrszahlen für alle drei Verbandsgemeinden. Aufgrund neuerer Verkehrszahlen besteht für die Gemeinden Pfaffenhofen und Zaberfeld nun jedoch keine weitere Verpflichtung, den Plan fortzuschreiben. Die Stadt Güglingen hingegen hat den Kontakt zur Firma Soundplan, die bereits den ersten Plan erstellt hatte, wiederaufgenommen und diese mit der Fortschreibung des Lärmaktionssplans beauftragt. Jener wurde im September fertiggestellt und in der Sitzung dem Gremium präsentiert. Eine darin geschilderte Maßnahme zur Verminderung von Lärmbelastung ist beispielsweise eine Geschwindigkeitsreduzierung von 50 km/h auf 30 km/h. Markus Xander von der FUW Güglingen bemerkte, dass es explizit im Bereich der Ortseinfahrt Güglingen aus Richtung Pfaffenhofen seines Erachtens wesentlicher wäre, dass die aktuell zulässige Geschwindigkeit eingehalten würde, anstatt sie weiter zwingend zu verringern. Er stellte die Möglichkeit eines fest installierten Blitzers an dieser Stelle in den Raum. Der neue Plan beleuchtet auch frühere Lärm-Maßnahmen wie das Lärmschutzfensterprogramm 2013–2014. Das Förderprogramm für die Installation von Lärmschutzfenstern der Stadt Güglingen wurde damals laut Plan nicht ausreichend in Anspruch genommen, sodass nun keine weitere Auflage des Programms geplant ist. Förderungsfähig wären 130 Gebäude gewesen, erklärte Isabel Kuhnle von der Stadtverwaltung, doch nur etwa ein Fünftel der Bauherren haben die Förderung in Anspruch genommen. Joachim Esenwein von der BU Güglingen erkundigte sich, wie das Förderungsprogramm damals beworben wurde und wieso es nicht besser genutzt wurde. Laut Kuhnle wurde das Programm in der RMZ ausgeschrieben und die Bauherren zusätzlich persönlich angeschrieben. Dennoch haben wenige die Fenster installiert. Esenwein wollte auch wissen, ob die Planung des Mehrfamilienhauses in Frauenzimmern einen Einfluss auf die jetzige Einschätzung der Lärmbelastung haben wird und der Plan dahingehend angepasst werden müsste. Das Fachbüro Soundplan rechnet jedoch nicht mit einem wesentlichen Einfluss auf die Lärmberechnung durch das Mehrfamilienhaus. Die Überprüfung bzw. Fortschreibung von Lärmaktionsplänen hat unter Mitwirkung der Öffentlichkeit zu erfolgen. Zur Durchführung der Bürgerbeteiligung wird der Entwurf des Lärmaktionsplans der Stadt Güglingen im Rathaus ausgelegt und kann dort – nach derzeitigem Stand mit Terminvereinbarung – sowie auf der Homepage der Stadt Güglingen eingesehen werden. Eine Bekanntgabe des Auslegungszeitraums erfolgt in der Rundschau Mittleres Zabergäu. Zusätzlich wird der Entwurf des Lärmaktionsplans an die Träger öffentlicher Belange versandt. Nach erfolgter Bürgerbeteiligung und Abwägung der eingehenden Stellungnahmen wird der Lärmaktionsplan dem Gremium zur Beschlussfassung in einer öffentlichen Sitzung vorgelegt.

TOP 6 Vorstellung des Waldhaushaltsplans 2021

Im Jahr 2021 soll die Bewirtschaftung des Kommunalwaldes ähnlich wie in den vergangenen Jahren erfolgen. Im Bereich der Waldkultur und der Bestandspflege sind im Vergleich zum Vorjahr geringere Ausgaben vorgesehen, höhere Ausgaben werden für die Holzfällung und -aufbereitung vorgesehen. Die Zahlen umfassen beispielsweise Ausgaben in Höhe von 10.000 € für die Holzfällung und -aufbereitung und 2.500 € für die Bestandspflege. Joachim Knecht von der BU kritisierte die veranschlagten 500 € für den Waldschutz und forderte eine Erhöhung des Etats in diesem Bereich. Ulrich Scheerle von der FUW regte an, künftig alle Kosten im Haushaltsplan Wald aufzuführen – eben auch solche wie die Lohnkosten für Bauhofmitarbeiter, die in der jetzigen Auflistung nicht mit aufgeführt sind. Thomas Behringer von der Stadtverwaltung bestätigte die Nachreichung dieser Kostenkalkulationen. Die Stadt beantragte, die den Abschnitt Wald betreffende Kostenaufstellung mit ihren Einnahmen und Ausgaben in den Etat der Stadt Güglingen für das Jahr 2021 aufzunehmen. Der Antrag wurde einstimmig angenommen.

TOP 7 Bausachen

a) Der Antrag auf eine nachträgliche Umnutzung von einem Geschäftsraum in eine Wettannahmestelle in der Heilbronner Straße wurde mehrheitlich abgelehnt. Ein Grund war unter anderem die Nähe zu Einrichtungen für Kinder und Jugendliche.

b) Errichtung einer Containeranlage als temporäre Büroerweiterung

Die geplante Containeranlage soll Platz für Büro- und Sozialräume schaffen. Sie soll für eine Dauer von 5 Jahren als Zwischenlösung dienen. Aufgrund der Befristung beantragen die Bauherren eine Überschreitung der Baugrenze im Norden um ca. 6 Meter, um dadurch nicht in die bereits angelegten Außenanlagen eingreifen zu müssen.

Der Überschreitung des Baufensters konnte jedoch mehrheitlich nicht zugestimmt werden.

c) Dem Umbauantrag zur Modernisierung und Erweiterung eines Wohnhauses im Lerchenweg wurde das Einvernehmen einstimmig erteilt.

TOP 8 Ablösebetrag für öffentliche Stellplätze neu festgelegt

Die Stadt Güglingen erhebt für die Ablösung von baurechtlich notwendigen Stellplätzen Ablösebeträge auf Grundlage eines Gemeinderatsbeschlusses aus dem Jahr 1992. Seit diesem Zeitpunkt wurden die Beträge nicht mehr angepasst und auch nicht auf Euro umgestellt. Sinn und Zweck der Ablösebeträge ist es, der Gemeinde die Mittel zur Verfügung zu stellen, im öffentlichen Raum für wegfallende Stellplätze neue zu schaffen. Der durch die Ablösung eines Parkplatzes erzielte Betrag muss von der Gemeinde binnen angemessener Zeit zur Schaffung neuer Parkflächen verwendet werden. Der Ablösungsbetrag sollte sich daher an den zu erwartenden Kosten der Schaffung eines neuen Stellplatzes orientieren. Die Stadt schlägt einen Ablösebetrag von 10.000 € je Stellplatz vor. Dieser Betrag ergibt sich aus der angesetzten Fläche von 25 m^2 pro Stellplatz mal dem Bodenrichtwert von 270 € pro Quadratmeter, zuzüglich den angesetzten Kosten zur Errichtung eines neuen Stellplatzes von ca. 3.250 €. Auch der 1992 festgesetzte Betrag von 12.000 DM würde sich heute – inflationsbereinigt – auf rund 10.000 € belaufen. Markus Xander wünschte die Aufnahme eines zusätzlichen Passus in der Satzung, der besagt, dass die Bestimmung analog auch auf Bauvorhaben, die den Verlust von Stellplätzen mit sich bringen, angewendet werden kann. Dies wurde seitens der Verwaltung zugesichert und der Gemeinderat stimmte der Neufassung einstimmig zu.

TOP 9 Neue Entgeltregelungen für die externe Benutzung des Rathauses

Die Benutzungsordnung des Rathauses wurde zuletzt im Jahr 2016 neu gefasst. Im Zuge der Anpassungen der Entgelt-/Gebührenordnungen der Stadt Güglingen sieht die Verwaltung es als notwendig an, eine Anpassung der Benutzungsordnung des Rathauses und insbesondere der Benutzungsentgelte vorzunehmen. Diese enthalten unter anderem neue Regelungen für die Miete des Sitzungssaals oder des Ratshöfles, aber auch Gebühren für Strom, Wasser oder Lautsprecheranlage. Der Änderungsantrag wurde einstimmig angenommen.

TOP 10 Neufestlegung der Stundensätze für Feuerwehrkräfte bei kostenpflichtigen Einsätzen

In besonderen Fällen kann die Kommune als Träger der Freiwilligen Feuerwehr einen Kostenersatz für einen Feuerwehr-Einsatz vom Verursacher verlangen. Dies sind insbesondere Einsätze, die grob fahrlässig oder vorsätzlich ausgelöst wurden. Nicht kostenersatzpflichtig sind hingegen Hilfeleistungen bei Bränden und öffentlichen Notständen oder auch die Rettung von Menschen und Tieren aus lebensbedrohlichen Lagen. Zur Vereinheitlichung und Transparenz bietet das Feuerwehrgesetz die Möglichkeit, Durchschnittssätze für die Stundensätze der Einsatzkräfte in kostenpflichtigen Fällen festzulegen. Der Gemeindetag hat hierfür eine Mustersatzung einer „Feuerwehr-Kostenersatz-Satzung" erarbeitet, die auch als Basis für die Erarbeitung der Satzung der Stadt Güglingen diente. Als Basis für die Kalkulation der Stundensätze wurden die Kosten der Jahre 2017–2019 herangezogen. Entsprechend der Berechnungsgrundlage des Feuerwehrgesetzes ergab sich dadurch ein Stundensatz pro Einsatzkraft und Stunde in Höhe von 18,60 Euro, der künftig bei kostenpflichtigen Einsätzen in Rechnung gestellt werden soll. Der Entwurf der Feuerwehr-Kostenersatz-Satzung wurde dem Feuerwehrausschuss zur Beratung in seiner Sitzung am 14. Oktober 2020 vorgelegt. Die in diesem Rahmen entstandenen Fragen wurden

im Nachgang zur Ausschusssitzung geklärt, sodass der Feuerwehrausschuss der erarbeiteten Satzung zustimmen konnte. Auch der Gemeinderat stimmte der Neufassung der Satzung einstimmig zu.

TOP 11 Gebührenverzeichnis zur Sondernutzung von öffentlichen Flächen nun transparenter und flexibler

Die Satzung über die Sondernutzungen an öffentlichen Straßen wurde zuletzt im Jahr 1982 erstellt. Lediglich die Gebührensätze wurden mit der Euro-Umstellung entsprechend angepasst. Aus diesem Grund erachtete es die Verwaltung für sinnvoll und richtig, im Zuge der generellen Überarbeitungen der Satzungen auch die Sondernutzungssatzung inkl. Gebührenverzeichnis anzupassen. Hierbei war es das Ziel, die Satzung bzw. insbesondere die Verzeichnisse der erlaubnisfreien sowie der gebührenpflichtigen Sondernutzungen transparenter und übersichtlicher zu gestalten, sowie den aktuellen Gegebenheiten anzupassen. Die Bürger Union befand das Gebührenverzeichnis nun als wesentlich transparenter, als zuvor. Dennoch bemängelte sie noch vorhandene, teils nicht nachvollziehbare Gebührenspannen, etwa für die Aufstellung von Automaten und Schaukästen. Eine kleinteiligere Auflistung der Beurteilungskriterien würde klarer machen, für was wie viel abgerechnet würde. Sandra Koch von der Stadtverwaltung hingegen befand, dass die Stadt so flexibler sei und mehr Spielraum hätte, den Preis auf die tatsächlich jeweils gegebenen Umstände anzupassen. Mit einer Enthaltung wurde der Neufassung der Satzung zugestimmt.

TOP 12 Essensbeiträge in der Mensa der Katharina-Kepler-Schule erhöhen sich

In der Güglinger Mensa an der Katharina-Kepler-Schule wird von Montag bis Freitag ein Mittagessen angeboten. Das Essen wird vom Haus Zabergäu in Brackenheim geliefert, warm in Großbehältern angeliefert und dann in der Mensa an die Schüler portionsweise ausgegeben. Es gibt täglich zwei Hauptgerichte zur Auswahl (eines davon vegetarisch) inklusive Dessert und Getränk. Die Hauptgerichte sind teilweise mit Salat als Beilage. Das Mittagessen kostet für die Schüler seit September 2020 3,90 €. Dieser Preis kann nur durch eine Bezuschussung der Stadt von derzeit 2,45 € erreicht werden. Es ist wichtig, dass alle Kinder die Möglichkeit haben, am Essen in der Mensa teilzuhaben und dass diese sich ein Essen leisten können. Anfang Oktober wurde der Stadt mitgeteilt, dass der Essenspreis aufgrund steigender Energiekosten, Personalkosten und Lebensmittelkosten seitens des Anbieters angepasst werden muss. Für ein Essen muss die Stadt Güglingen dann 6,80 € statt wie bisher 6,35 € an den Caterer bezahlen. Die Verwaltung schlägt vor, einen Teil der Erhöhung des Essenspreises an die Nutzer weiterzugeben. Der Essenspreis würde sich somit für Schülerinnen und Schüler auf 4,20 € erhöhen und der Zuschussbetrag der Stadt auf 2,60 €. Die Anpassung soll zum 1. Februar 2021 erfolgen. Der Gemeinderat stimmte dem Beschlussvorschlag einstimmig zu. Grundsätzlich bat die Stadtverwaltung das Gremium, sich darüber Gedanken machen, wie langfristig mit dem Thema Essenslieferung für die Mensa an der KKS umgegangen wird. Hierzu wird die Verwaltung in einer der nächsten Sitzungen nochmals auf das Gremium zukommen.

TOP 13 Weinbrunnen mieten – die neue Benutzungsordnung legt die Mietbedingungen fest

Auch die Benutzungsordnung für den Weinbrunnen Güglingen gründet derzeit auf einem Beschluss des Verwaltungsausschusses aus dem Jahre 1997 und soll deshalb überarbeitet werden. Unter anderem sollen die Entgelte zur Benutzung angepasst werden. Wer den Weinbrunnen künftig mieten möchte, bezahlt nun 60 € Anschluss- und Reinigungsgebühren für 2 Stunden. Jede weitere Stunde kostet 20 € und die Flasche Wein wird mit 7,50 € abgerechnet. Den von der Stadtverwaltung angegebenen möglichen Mietzeitraum zwischen 9 und 22 Uhr bat Markus Xander auf 23 Uhr zu verlängern, sodass der traditionelle Weinumtrunk nach der Saisoneröffnung in der Herzogskelter auch weiterhin möglich ist. Die Stadtverwaltung stimmte zu und der Gemeinderat beschloss die Änderungen mehrheitlich.

TOP 14 Vergabe von Rohrbrucharbeiten an die Firma Erdbau Haass

Am 7. September 2020 hat sich um ca. 14 Uhr in der Schulstraße in Eibensbach die Straße an der Einmündung in die Güglinger Straße auf Grund eines Rohrbuchs in der Hauptwasserleitung auf ca. 50 m² angehoben und Wasser ist ausgetreten. Wegen der relativ alten Hydrantenschieber konnte das Wasser nicht komplett abgestellt werden. Es drohte, dass der Behälter leerlaufen würde, weil nicht klar war, wie lange es dauert, den Rohrbruch in Zusammenarbeit mit der Firma Haass zu reparieren. Die Firma Layher wurde aufgefordert, sämtliche Wasserentnahmen einzustellen, welche nicht zur Aufrechterhaltung der Produktion notwendig waren. Gleichfalls wurde die Feuerwehr in Bereitschaft gesetzt, auch die Bevölkerung zu informieren die Wasserabnahme auf das Nötigste zu reduzieren. Die Reparatur war noch am gleichen Abend um ca. 22 Uhr beendet und belief sich auf Kosten von ca. 12.000 €. Damit dies nicht erneut geschieht, sollen nun von der Güglinger Straße Einmündung Schulstraße über die Kreuzung Strombergstraße bis zur Heuchelbergstraße neue Wasserleitungen verlegt und drei neue Hydrantenschächte errichtet werden. Das Angebot der Firma Haass über ca. 125.000 € netto wurde angenommen und der Auftrag mittels eines Eilantrags in Absprache mit dem Gemeinderat erteilt. In der Sitzung wurde der Antrag nun formal und einstimmig beschlossen.

TOP 15 Bekanntgaben

Die Nachtragshaushaltssatzung 2020 wurde den Gemeinderäten mitgeteilt. Außerdem gab Bürgermeister Heckmann bekannt, dass es dieses Jahr – um größeren Menschenansammlungen zu vermeiden – leider keine offizielle Totengedenkfeier am 22. November geben wird. Er wird persönlich einen Kranz auf den Friedhöfen niederlegen.

TOP 16 Verschiedenes

Joachim Esenwein nutzte die letzten Minuten der öffentlichen Sitzung, um das Thema Zabergäubahn erneut ins Gespräch zu bringen. Die Rahmenbedingungen für eine Reaktivierung der Bahn seien gegeben. Es wurde eine Machbarkeitsstudie durchgeführt und eine standardisierte Bewerbung ausformuliert, außerdem seien die Kosten, die für die Kommune entstehen würden, deutlich geringer, als für andere Orte, die an ein Bahnnetz angeschlossen sind. So nah wären die Befürworter noch nie an ihrem Ziel gewesen. Man müsse jetzt unbedingt die Deutsche Bahn als Betreiber ins Boot holen und dafür werde die gesamte Unterstützung der Bürgermeister des Zabergäus gebraucht, so Esenwein. Bürgermeister Heckmann sprach sich auch deutlich dafür aus und versprach, auf seine Kollegen und Kolleginnen zuzugehen und das Thema aufzugreifen.

Veröffentlichung amtlicher Bekanntmachungen

Die Veröffentlichung von Bekanntmachungen erfolgt in Zukunft nicht mehr über die Rundschau, sondern in digitaler Form auf der **Homepage der Stadt**. Alle neuen Satzungen und Bekanntmachungen sind unter der Rubrik **„Öffentliche Bekanntmachungen"** einsehbar.

Diese Woche wurden folgende Satzungen und Neufassungen veröffentlicht:

- Satzung zur Regelung des Kostenersatzes für Leistungen der Freiwilligen Feuerwehr
- Satzung über die Sondernutzung an öffentlichen Straßen
- Neufassung der Bestimmungen über die Ablösung der Stellplatzverpflichtung

Amtliche Bekanntmachung zur öffentlichen Auslegung der Fortschreibung des Lärmaktionsplanes der Stadt Güglingen

Der Lärmaktionsplan für die Stadt Güglingen wurde im Jahr 2016 verabschiedet. Die Überprüfung wird in der Regel alle 5 Jahre fällig. Aufgrund der Veröffentlichung der Verkehrsdaten aus der Lärmkartierung der Landesanstalt für Umwelt (LUBW) im vergangenen Jahr wurde nun die Überprüfung bestehender Lärmaktionspläne erforderlich, auch wenn deren Aufstellung vor weniger als fünf Jahren erfolgte.

Die durch die Firma Soundplan erarbeitete Fortschreibung des Lärmaktionsplans für die Stadt Güglingen wurde in öffentlicher Sitzung des Gemeinderates am 10. November 2020 vorgestellt und durch das Gremium zur Kenntnis genommen. Auch die Fortschreibung des Lärmaktionsplanes hat unter Mitwirkung der Öffentlichkeit und Beteiligung der Träger öffentlicher Belange zu erfolgen.

Zur Durchführung der Bürgerbeteiligung wird der Entwurf des Lärmaktionsplans der Stadt Güglingen im Rathaus ausgelegt und kann dort in der Zeit von Montag, 23. November 2020 bis einschließlich Mittwoch, 23. Dezember 2020 während der üblichen Dienststunden eingesehen werden:

Montag bis Donnerstag: 08.00–12.00 Uhr
Dienstag: 14.00–18.00 Uhr
Freitag: 08.00–12.30 Uhr

Bitte beachten Sie jedoch, dass das Rathaus derzeit geschlossen ist und der Besuch nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung unter 07135/108-37 möglich ist. Um den persönlichen Kontakt aufgrund der derzeitigen Situation möglichst gering zu halten, bitten wir Sie daher, von der Möglichkeit Gebrauch zu machen, den Lärmaktionsplan auf der Homepage der Stadt Güglingen unter „Öffentliche Bekanntmachungen" einzusehen. Gerne

können Sie uns Ihre Stellungnahme per E-Mail an stadt@gueglingen.de oder schriftlich zukommen lassen.
Die Bürgerschaft erhält damit die Gelegenheit, aktiv an der Fortschreibung des Lärmaktionsplanes mitzuwirken. Parallel dazu erfolgt die Anhörung der Träger öffentlicher Belange.
Während der oben genannten Einsichtsfrist können Stellungnahmen zum Entwurf schriftlich, per E-Mail an stadt@gueglingen.de oder mündlich zur Niederschrift abgegeben werden. Stellungnahmen, die außerhalb des Auslegungszeitraumes eingehen, können bei der Beschlussfassung über den Lärmaktionsplan unberücksichtigt bleiben.
Datenschutz:
Das Verfahren zur Fortschreibung eines Lärmaktionsplans ist ein öffentliches Verfahren. Daher wird grundsätzlich über alle eingehenden Stellungnahmen durch den Gemeinderat in öffentlicher Sitzung beraten und beschlossen. Soll eine Stellungnahme anonym behandelt werden, ist dies auf der schriftlichen Stellungnahme zu vermerken oder beim Vortrag zur Niederschrift anzugeben.
Güglingen, den 17.11.2020
gez. Ulrich Heckmann, Bürgermeister

Startschuss für Heiko Hornischer im Stadtgraben 10

Am 16. November herrschte erstmals Trubel im neuen Gebäude im Herzen von Güglingen. Schon am ersten offiziellen Tag rannten die Patienten der neuen Physiotherapiepraxis im Stadtgraben von Heiko Hornischer die Türen ein. „Wir sind ausgebucht!", freut sich Partnerin Sandra Mann, die die Rezeption übernimmt.

V. l.: Ulrich Heckmann, Sandra Mann und Heiko Hornischer

„Was lange währt, wird endlich gut.", sagte Bürgermeister Ulrich Heckmann schmunzeld und beglückwünschte die beiden zum guten Start hier in Güglingen.

Totensonntag

Sammlung Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge
Normalerweise werden jedes Jahr bei den Totengedenkfeiern mithilfe von Sammelbehältern an den Eingängen zu den Friedhöfen für die Deutsche Kriegsgräberfürsorge Spenden gesammelt. Der Volksbund würde sich auch in diesem Jahr über die Unterstützung aus Güglingen freuen. Spenden können auf folgendes Konto überwiesen werden:
Volksbank Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V. Stuttgart
IBAN: DE 30 6005 0101 0002 6266 64
BIC: SOLADEST600
Verwendungszweck 1: Haus- und Straßensammlung 2020
Verwendungszweck 2: 01 2 06 038 Güglingen

Die 3. Vorauszahlungsrate für den Wasserzins 2020 ist am 01.12.2020 zur Zahlung fällig

Die Höhe der zu leistenden Vorauszahlungen ist im unteren Teil der Wasserrechnung 2019 enthalten, die Ihnen Anfang März 2020 zugestellt wurde. Separate Rechnungen werden für die Abschläge nicht zugestellt. Bitte denken Sie bei Ihren Überweisungen an die Angabe des richtigen Buchungszeichens. Es beginnt immer mit 5.8888 ... Bei Wasserkunden, die uns ein SEPA-Lastschrift-Mandat erteilt haben, wird die 3. Abschlagsrate zum Fälligkeitstermin abgebucht. Sollten Unklarheiten zur Abschlagszahlung bestehen, wenden Sie sich bitte an die Stadtverwaltung Güglingen, Frau Mann, Telefon 07135/108-58 oder per E-Mail an: heidi.mann@gueglingen.de. Stadtpflege

MEDIOTHEK GÜGLINGEN

Medientipp der Woche
Halt mal die Luft an! von Jeff Kinney

Gregs Tagebuch Band 15

© *Jeff Kinney*

Zugegeben, Familienurlaube sind einfach nicht Gregs Ding. Doch für diese Sommerferien hat seine Mom ganz besondere Pläne: eine Tour mit dem Wohnmobil quer durchs ganze Land. Und es klingt sogar so, als könnte diese Reise richtig cool werden! Jedenfalls so lange, bis Greg und seine Familie auf einem Campingplatz landen, der alles andere als paradiesisch ist. Als es anfängt, wie aus Kübeln zu regnen, steht Greg das Wasser bald bis zum Hals ... (Text: Baumhaus Verlag)

Adventskalender in der Mediothek Güglingen
In diesem Jahr gibt es zwei Adventskalender in der Mediothek. Zum einen haben wir einen wunderschönen Adventskalender für unsere kleinen Besucher. Vom 1. bis 23. Dezember darf sich an jedem Öffnungstag ein Kind über eine tolle Überraschung freuen.
Digitaler Adventskalender
Brandneu ist unser digitaler Adventskalender! Ab dem 1. Dezember erwartet Sie dort jeden Tag ein ganz besonderes Schmankerl. Rezepte, Gedichte und Rätsel rund um das Thema Weihnachten stimmen Sie wunderbar auf diese besinnliche Zeit ein. Unseren digitalen Adventskalender finden Sie ab dem 1. Dezember auf der Startseite unserer Homepage.
Aktion „Weihnachtliches Häusermeer"
Wir möchten die Fenster der Mediothek in ein weißes Weihnachtsdorf verwandeln und laden euch ganz herzlich dazu ein, uns dabei zu unterstützen. Und so einfach geht's: Nehmt euch in der Mediothek eine oder mehrere Vorlagen mit und schneidet das Haus/die Häuser samt Türen und Fenster aus. Ihr dürft natürlich auch selber Häuser kreieren. Es darf auch gerne eine ganze Häuserzeile sein! Wenn ihr lieber Bäume, Sterne, Schneeflocken, etc. basteln wollt: wunderbar! Eine kleine Bedingung gibt es: Verwendet bitte nur weißes Papier! Die Häuser oder eure eigenen Motive sollten auch nicht zu klein sein – ein Motiv auf einem DIN A Blatt. Für jede Bastelei gibt es eine süße Belohnung! Wir freuen uns sehr über eure Teilnahme!

Amtliche Bekanntmachungen und Nachrichten

PFAFFENHOFEN

Straßenschild beschädigt – Zeugenaufruf

Das Straßenschild mit Wegweisern an der Kreuzung Hauptstraße/Heilbronner Straße wurde in der Nacht von Donnerstag, den 12.11.2020 auf Freitag, den 13.11.2020 beschädigt und musste entfernt werden.

Zeugen werden gebeten sich entweder bei der Ortspolizeibehörde Pfaffenhofen unter der Telefon-Nr. 07046/9620-0 oder beim Polizeiposten Güglingen unter der Telefon-Nr. 07135/6507 zu melden.

Fundamt Pfaffenhofen

Auf dem Bürgermeisteramt (Fundamt) wurde folgender Fundgegenstand abgegeben:

- Mütze blau mit Schriftzug „Jurassic World"

Auskunft erteilt Ihnen hierzu gerne Frau Tauch oder Frau Matschkowiak, Zimmer 1, Tel. 07046/9620-22.

Wasserzähler

Haben Sie schon den Stand Ihres Wasserzählers gemeldet? Wenn nicht, bitten wir Sie, ihn dringend zu melden.
Abgabeschluss ist der 27. November 2020!
Fehlende Zählerstände werden geschätzt. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne mit Frau Köhler, Tel. 07046/9620-23 in Verbindung setzen.

Beratungstermin rund um das Thema Rente am 24.11.2020

Der nächste Beratungstermin für Bürger/-innen aus Pfaffenhofen und Weiler rund um das Thema „gesetzliche Rentenversicherung" findet am Dienstag, 24.11.2020 im Rathaus Pfaffenhofen statt.
Termine für die Beratung und Antragstellung werden vom Bürgermeisteramt Pfaffenhofen, Frau Fried, Tel. 07046/96200, vergeben.
Bitte beachten Sie, dass eine Terminvereinbarung zwingend notwendig ist.
Achtung: Die Termine werden nur an einzelne Personen vergeben. Außerdem muss eine Mund-Nasen-Maske getragen werden.

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

Predigttext: Offenbarung 21, 1–7

Wochenspruch:	*Lasst eure Lenden umgürtet sein und eure Lichter brennen.*	*Lukas 12,35*
Wochenlied:	*„Wir wollen singn ein' Lobgesang"*	*(141 EG)*

Evangelische Kirche Güglingen

Pfarrer Peter Kübler,
Kirchgasse 6, Tel. 960442, Fax: 960443
E-Mail: Gemeindebuero.Gueglingen@elkw.de
Internet: http://www.kirche-gueglingen.de

Öffnungszeiten:
Das ev. Pfarramt ist für den Publikumsverkehr geschlossen. Telefonisch und per E-Mail sind wir weiter für Sie erreichbar. Bitte beachten Sie unsere Internetseite.

Sonntag, 22. November – Ewigkeitssonntag:
9.30 Uhr Gottesdienst (Kübler) Wir gedenken der Verstorbenen des vergangenen Kirchenjahrs. Das Opfer erbitten wir für die Familienherberge Lebensweg in Illingen-Schützingen. Der Gottesdienst wird auch in den Mauritiussaal übertragen, so finden alle Platz.
9.30 Uhr Kindergottesdienst im Gemeindehaus
Dienstag, 24. November
19.30 Uhr Sitzung des Kirchengemeinderats
Mittwoch, 25. November
16.00 Uhr Konfirmandenunterricht.
20.00 Uhr Digitales Gebetstreffen „Zusammenwachsen": Ein Traum für unsere Gemeinde"

Das Team der Lernenden Gemeinschaft lädt ganz herzlich zu einem digitalen Gebets- und Lobpreisabend ein. Wir wollen Gott loben, miteinander beten und uns austauschen. Wir sind überzeugt, dass Gott auch solche Formen nutzen kann und will, um uns zu segnen. Bei Interesse einfach eine kurze E-Mail an reinhard.scheid@web.de schicken, um die Einwahldaten zu erhalten.

Präsenz-Gottesdienst
Bitte beachten Sie: Mundschutzpflicht während des Gottesdienstes. Gemeinsames Singen ist nicht möglich.

Sprechstunde Lebens- und Sozialberatung
Beratungstermine mit Frau Stroppel, Diakonische Bezirksstelle: Sie ist in der Regel von Montag bis Donnerstag erreichbar: Telefonisch: 07135/98840 oder per E-Mail: birgit.stroppel@diakonie-brackenheim.de.

Informationen über Kinder- und Jugendgruppen finden Sie unter EJG

Telefonseelsorge Heilbronn
(0800) 1110111
Jeden Tag und im Notfall auch nachts für Sie zu sprechen.

Katholische Kirchengemeinde

Wir sind für Sie da:
Pfarrer Oliver Westerhold, Tel. 07135/5304, oliver.westerhold@drs.de;
Diakon Willi Forstner, Tel. 07135/932668, wilhelm.forstner@drs.de;
Pastoralreferentin Claudia Weiler, Tel. 07135/980730, claudia.weiler@drs.de;
Kath. Pfarramt St. Michael, Brackenheim, Tel. 07135/5304; stmichael.brackenheim@drs.de;
Öffnungszeiten: Mo., Di., Fr. 9–12 Uhr, Di., 15–17.30 Uhr
Unsere Homepage: kath-kirche-zabergaeu.de

Samstag, 21. November
18.30 Uhr Eucharistie, Stockheim
Sonntag, 22. November
9.00 Uhr Eucharistie, Michaelsberg
10.30 Uhr Eucharistie, Güglingen*
Dienstag, 24. November
18.30 Uhr Eucharistie, Stockheim
Mittwoch, 25. November
18.30 Uhr Eucharistie, Güglingen
Freitag, 27. November
18.30 Uhr Eucharistie, Michaelsberg
Samstag, 28. November
18.30 Uhr Eucharistie, Stockheim
Sonntag, 29. November
9.00 Uhr Eucharistie, Michaelsberg
10.30 Uhr Eucharistie, Güglingen*

Bitte beachten Sie, dass Sie auch während des Gottesdienstes Ihre Mund-Nasen-Bedeckung tragen und dennoch die vorgeschriebenen Abstände zu anderen Personen halten.
*= Live-Übertragung auf unserem Youtube-Kanal.

Adventskalender reverse
Ein Adventskalender reverse, also ein umgekehrter Adventskalender, soll dieses Jahr uns durch die coronabedingt etwas andere Adventszeit führen. Nicht nur bis Weihnachten täglich ein Türchen öffnen und sich freuen, sondern auch Menschen, denen es nicht so gut geht, eine Freude bereiten. Dazu legt man täglich ein haltbares Lebensmittel in eine Sammelbox. Diese wird dann zu den Weihnachtsgottesdiensten in die Kirche mitgebracht oder über die Weihnachtsfeiertage in der Kirche abgestellt und kommt über das Tafelmobil bedürftigen Mitmenschen zugute.
Es wäre sehr schön, wenn viele Menschen an dieser Aktion teilnehmen. Die Sammelboxen können nach den Gottesdiensten oder im Pfarramt abgeholt werden.

Ev.-meth. Kirche Güglingen

Pastor Uwe Kietzke, Stockheimer Str. 23,
Tel. 07135/6615
E-Mail: gueglingen@emk.de
Internet: www.emk.de/gueglingen

Wir wünschen Ihnen Gottes Segen
Sonntag, 22. November
9.30 Uhr Gottesdienst mit Pastor Uwe Kietzke und Kindergottesdienst (Kinder gehen gleich runter)
Sonntag, 29. November
9.30 Uhr Gottesdienst mit Roland Schmidt und Kindergottesdienst (Kinder gehen gleich runter)

Ev. Freikirche Gemeinde Gottes

Gemeinde Gottes KdöR
Schafgasse 13, Güglingen-Frauenzimmern
Tel. 07046/8849601 und 07135/13521

Sonntag, 22. November
10.00 Uhr Gottesdienst
Der Gottesdienst findet unter Einhaltung der derzeit gültigen gesetzlichen Bestimmungen der Corona-Verordnung des Landes Baden-Württemberg statt.

Ev. Verbundkirchengemeinde Frauenzimmern-Eibensbach

Pfarrer Tobias Wacker
Torstraße 6, Tel.: 07135/5371, Fax 07135/961219
E-Mail: Pfarramt.Frauenzimmern-Eibensbach@elkw.de
Internet: http://kirche-eibensbach.de,
http://kirche-frauenzimmern.de

Sonntag, 22. November – Ewigkeitssonntag
9.20 Uhr Gottesdienst in der Marienkirche mit Pfarrer Tobias Wacker
10.30 Uhr Gottesdienst in der Martinskirche mit Pfarrer Tobias Wacker
Die gemeinsame Feierstunde zum Totengedenken mit Ansprache von Bürgermeister Ulrich Heckmann und Pfarrer Tobias Wacker muss leider entfallen
Mittwoch, 25. November
15.00 Uhr Konfirmandenunterricht im Gemeindehaus

Vorschau:
Sonntag, 29. November
9.20 Uhr Gottesdienst in der Marienkirche mit Pfarrer Tobias Wacker
10.30 Uhr Gottesdienst in der Martinskirche mit Pfarrer Tobias Wacker. Die Opfer erbitten wir für das Gustav-Adolf-Werk

Absage Frauenfrühstück
Leider müssen wir aufgrund der aktuellen Lage unser Frauenfrühstück am 25.11.2020 absagen. Wir hoffen sehr, dass wir im neuen Jahr 2021 wieder zusammenkommen können. Bis dahin – bleibt gesund! Euer Frauenfrühstück-Team

Liebe Gemeindeglieder,
für die Dauer des Gottesdienstes ist ein Mund-Nasenschutz verpflichtend zu tragen. Auf Gemeindegesang muss verzichtet werden.
Bitte beachten Sie, dass aufgrund der aktuellen Coronabestimmungen folgende Personen nicht an Gemeindeveranstaltungen teilnehmen können:
– Personen, die sich in den letzten 14 Tagen in einem Risikogebiet aufgehalten haben
– Personen die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer infizierten Person hatten
– Personen, die Symptome eines Atemwegsinfekts, erhöhte Temperatur oder Störungen des Geruchs- und Geschmackssinns aufweisen

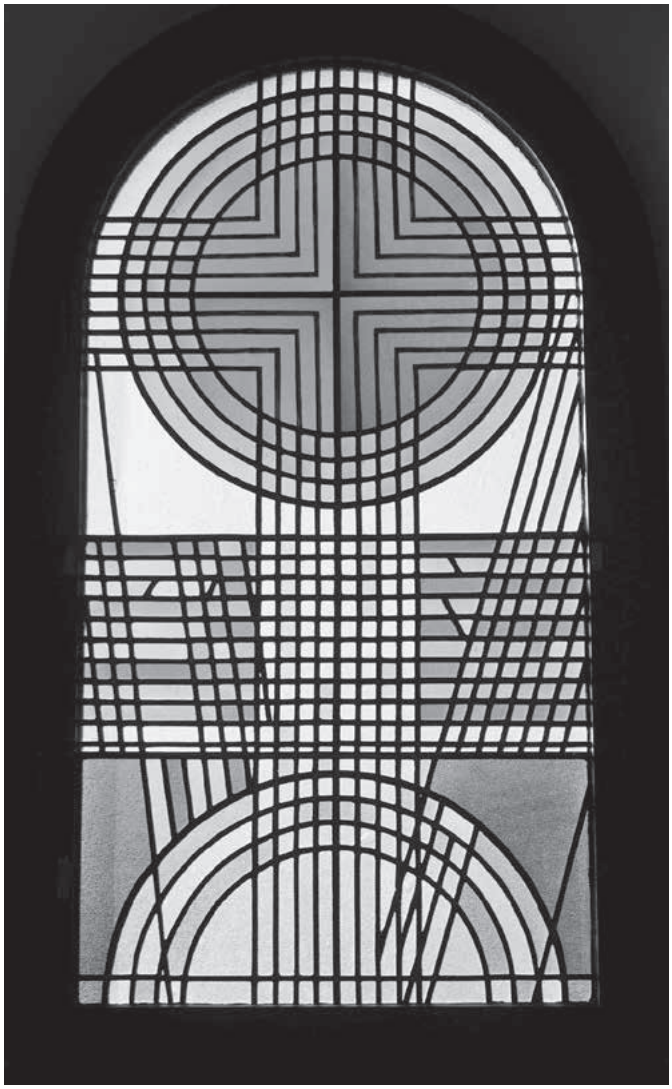
Achtung:
Bitte neue Öffnungszeiten beachten: das Sekretariat ist nur noch dienstags von 10:00–12:00 Uhr geöffnet. Die Abstandsregeln gelten auch hier. Wir bitten Sie, bei Ihrem Besuch einen Mund-Nasenschutz zu tragen.

Gedicht zum Totensonntag

von Joachim Ringelnatz

Der du meine Wege mit mir gehst,
Jede Laune meiner Wimper spürst,
Meine Schlechtigkeiten duldest und verstehst –
Weißt du wohl, wie heiß du oft mich rührst?
Wenn ich tot bin, darfst du gar nicht trauern.
Meine Liebe wird mich überdauern
Und in fremden Kleidern dir begegnen
Und dich segnen.
Lebe, lache gut!
Mache deine Sache gut!

Joachim Ringelnatz
(* 7. August 1883 in Wurzen; † 17. November 1934 in Berlin)



Totengedenkfeiern am Sonntag, 22. November, entfallen

Die gemeinsame Feierstunde mit der Ansprache von Bürgermeister Ulrich Heckmann auf den Friedhöfen der Stadt Güglingen muss dieses Jahr leider entfallen.
Ulrich Heckmann wird in Gedenken an die Verstorbenen am 19. Dezember zusammen mit Pastor Uwe Kietzke und Pfarrer Tobias Wacker jeweils einen Kranz auf den Friedhöfen Eibensbach, Güglingen und Frauenzimmern niederlegen und ein Gebet sprechen.

Seit dem letzten Totensonntag betrauern wir den Tod folgender Mitbürger:

Güglingen

Maria Hinz geb. Rastel
*24.10.1932 Dobrin
† 23.11.2019 Güglingen

Berti Schindler geb. Hoffmeister
*08.10.1931 Hedenmünden
† 24.11.2019 Bietigheim-Bissingen

Steven Charles Beck
*22.01.1966 Stuttgart
† 01.12.2019 Güglingen

Waltraud Emma Göttle geb. Lang
*09.01.1933 Güglingen
† 04.12.2019 Bietigheim-Bissingen

Gertrud Schnurrer geb. Schneider
*09.12.1926 Güntersdorf
† 02.01.2020 Güglingen

Rosemarie Theilemann geb. Streuber
*12.07.1938 Mosigkau
† 03.01.2020 Bietigheim-Bissingen

Ferdinand Eugen Max Brand
*07.06.1928 Würzburg
† 11.01.2020 Güglingen

Helmut Pfanzler
*16.08.1935 Güglingen
† 16.01.2020 Güglingen

Otto Richard Oehler
*15.01.1933 Großgartach
† 27.01.2020 Güglingen

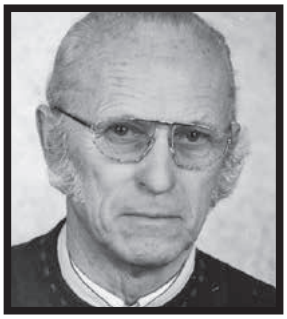
Stefan Weigand
*03.12.1932 Gakovo
† 28.01.2020 Bietigheim-Bissingen

Dr. eh. Eugen Hermann Erath
*24.10.1934 Lauffen am Neckar
† 29.02.2020 Heilbronn

Christa Erna Ruppert geb. Häcker
*27.02.1939 Pforzheim
† 08.03.2020 Güglingen

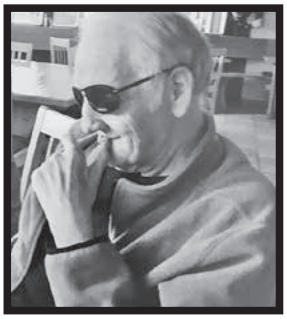
Eleonore Lydia Schuhmacher geb. Merkle
*19.02.1932 Eibensbach
† 27.03.2020 Güglingen

Helmut Conz
*09.03.1932 Güglingen
† 04.04.2020 Güglingen

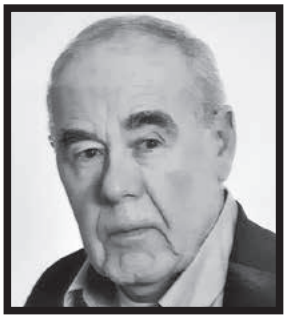


Hermann Josef Schnurrer
*10.06.1926 Alktinsberg
† 15.04.2020 Heilbronn

Emilia Seibel geb. Bittner
*27.02.1918 Romanowka
† 03.05.2020 Güglingen



Klaus Friedrich Schickner
*06.12.1951 Brackenheim
† 28.06.2020 Güglingen



Erwin Schlechter
*31.07.1942 Lissabon
† 30.06.2020 Heilbronn

Andres Castano Aguilar
*08.10.1951 Benaojan
† 06.07.2020 Heilbronn

Renate Küstner geb. Schulz
*04.03.1942 Flammersfeld
† 17.07.2020 Güglingen

Josef Markus Sommer
*25.04.1940 Etyek
† 19.07.2020 Güglingen

Dursun Demirel
*01.01.1941 Tirebolu
† 29.08.2020 Merkez

Rudolf Alfred Schwende
*06.01.1948 Leutenbach
† 28.09.2020 Heilbronn

Manfred Wüst
*15.08.1939 Nordhausen
† 29.09.2020 Güglingen

Erna Luise Kümmerle geb. Schmid
*18.02.1932 Güglingen
† 05.10.2020 Güglingen

Irmgard Bechtle geb. Heinrich
*06.11.1933 Maulbronn
† 15.10.2020 Güglingen

Eberhard Kraut
*14.01.1949 Brackenheim
† 27.11.2019 Stuttgart

Hilda Jesser geb. Großhans
*02.04.1935 Wart
† 31.01.2020 Güglingen

Lieselotte Failmezger geb. Hörner
*27.02.1921 Neckarbischofsheim
† 03.12.2019 Löwenstein

Kurt Max Bromberger
*01.09.1952 Gemmrigheim
† 02.06.2020 Sinsheim

Anneliese Helene Hoff
*19.11.1950 Heilbronn
† 23.01.2020 Löwenstein

Erwin Trinkner
*23.09.1932 Erligheim
† 03.06.2020 Schwäbisch Gmünd

Irmgard Lernhardt geb. Link
*30.11.1928 Güglingen
† 19.06.2020 Weinsberg

Else Marta Bromberger geb. Holzhäuer
*25.03.1953 Häfnerhaslach
† 19.08.2020 Güglingen

Frauenzimmern

Rolf Otto Altmann
*25.12.1938 Bönnigheim
† 18.02.2020 Bietigheim-Bissingen

Hermann Alfred Armbruster
*19.12.1950 Lauffen a.N.
† 17.03.2020 Güglingen

Heinz Karl Stanelle
*08.07.1938 Breslau
† 24.03.2020 Güglingen

Gerhard Uhl
*14.11.1934 Stuttgart
† 15.05.2020 Heilbronn

Gustav Hermann Xander
*08.08.1937 Eibensbach
† 10.10.2020 Güglingen

Julius Stephan Faller
*07.05.2004 Heilbronn
† 25.01.2020 Güglingen

Margarete Schiele geb. Pelz
*14.04.1940 Gebhards
† 23.08.2020 Güglingen

Eibensbach

Brendel Horst
*24.01.1934 Neumarkt
† 07.05.2020 Güglingen

Heinz Drechsler
*23.11.1950 Sersheim
† 04.01.2020 Offenau

Karola Schwarz geb. Hartwig
*09.12.1949 Bottrop
† 10.10.2020 Göppingen

Pfaffenhofen

Günter Mayer
*11.03.1930 in Pfaffenhofen
† 23.12.2019 in Pfaffenhofen

Erwin Vogt
*14.03.1920 in Pfaffenhofen
† 15.01.2020 in Pfaffenhofen

Hans Baumbach
*25.07.1939 in Helmstedt
† 04.02.2020 in Pfaffenhofen

Edgar Koch
*20.05.1928 in Pfaffenhofen
† 02.03.2020 in Güglingen

Hans-Joachim Heinz
*09.12.1961 in Lauffen am Neckar
† 25.03.2020 in Heilbronn

Gottlob Rösinger
*23.12.1933 in Pfaffenhofen
† 01.06.2020 in Heilbronn

Werner Winger
*15.01.1948 in Pfaffenhofen
† 17.07.2020 in Pfaffenhofen

Anni Wilhelmine Wachtstetter, geb. Combe
*10.02.1941 in Pforzheim
† 29.07.2020 in Pfaffenhofen

Helga Hedwig Biedermann, geb. Carrara
*20.07.1939 in Naumburg/Saale
† 16.08.2020 in Weinsberg

Günter Fügenschuh
*25.03.1958 in Pfaffenhofen
† 19.08.2020 in Heilbronn

Robert Wilhelm Schuster
*21.07.1930 in Niederhofen
† 18.09.2020 in Heilbronn

Getrud Klenk
*03.04.1929 in Pfaffenhofen
† 14.10.2020 in Heilbronn

Kurt Weiß
*23.01.1928 in Kürnbach
† 27.04.2020 in Heilbronn

Leonhard Schmid
*25.01.1930 in Pfaffenhofen
† 19.10.2020 in Bad Friedrichshall

Maria Aguilar Garcia
*12.01.1974 in Brackenheim
† 03.05.2020 in Pfaffenhofen

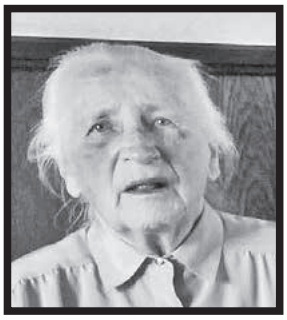
Friedrich Miller
*18.02.1959 in Orlowka (Kasachstan)
† 22.08.2020 in Pfaffenhofen

Weiler

Fred Karl Bromm
*06.04.1954 in Brackenheim
† 09.12.2019 in Heilbronn

Eberhard Wilhelm Asser
*08.12.1944 in Weiler an der Zaber
† 25.03.2020 in Pfaffenhofen

Ulrich Fritz Feinauer
*24.01.1953 in Gündelbach
† 02.04.2020 in Pfaffenhofen



Emma Berta Feinauer, geb. Lutz
*02.05.1929 in Gündelbach
† 23.06.2020 in Pfaffenhofen

Annemarie Schuhmacher, geb. Heubach
*26.12.1943 in Weiler an der Zaber
† 08.02.2020 in Pfaffenhofen

Evangelische Kirchengemeinde Pfaffenhofen-Weiler

Pfarrer Johannes Wendnagel, Pfarrgasse 6,
Tel. 07046/2103, Fax 07046/930238
E-Mail: Pfarramt.Pfaffenhofen@elkw.de
Internet: http://www.kirchenbezirk-brackenheim.de/website/gemeinden/pfaffenhofen
www.kirche-pfaffenhofen.de
www.kirche-weiler.de

Sonntag, 22. November – Ewigkeitssonntag
9.30 Uhr Gottesdienst in Weiler
10.30 Uhr Gottesdienst in Pfaffenhofen
In beiden Gottesdiensten gedenken wir der im vergangenen Kirchenjahr Verstorbenen ... und wie alles durchsichtig wird für das Licht des Himmels.
Predigttext: „Es wird gesät verweslich und wird auferstehen unverweslich" (1. Kor 15,42) ... und auf einmal öffnet sich der Horizont und wir sehen das Unsichtbare, wofür wir eigentlich geschaffen und bereitet sind.
Sonntag, 29. November – 1. Advent
9.30 Uhr Gottesdienst in Weiler
10.30 Uhr Kindergottesdienst im Gemeindehaus in Weiler
10.30 Uhr Gottesdienst in Pfaffenhofen

Auswärtige kirchl. Nachrichten

Diakonische Bezirksstelle Brackenheim

Diakonieladen Solidare
Unsere Spendenannahme ist ab sofort montags wieder geöffnet. Wir freuen uns über gut erhaltene Herbst-/Winterkleidung.

Jehovas Zeugen

Versammlung Brackenheim, Hirnerweg 12
www.jw.org

Um unsere Mitmenschen und uns zu schützen finden während der Covid-19-Pandemie keine Zusammenkünfte der Zeugen Jehovas in unseren Glaubenshäusern statt. Um Jehova Gott nahe bleiben zu können ist es sehr wichtig seine Nähe durch das Gebet und das Bibellesen zu suchen.
Deine Worte sind eine Leuchte für meinen Fuß und ein Licht für meinen Weg (Psalm 119:105).
Unser wöchentliches Bibellesen: 3. Mose 6–7.
Aktuell auf www.JW.org.>Antworten auf Fragen zur Bibel – Was ist die Schlacht von Harmagedon? Das Wort Harmagedon kommt in der Bibel nur ein Mal vor. Aber den Krieg, um den es dabei geht, beschreibt die Bibel mehrfach.
Zum kostenlosen Bibelkurs anmelden: Tel.: 07135/15531. Internet: www.JW.org>Kontakt

SCHULE UND BILDUNG

PurzelBaum

Neueröffnung Januar 2021
Liebevolle, familiäre Kindertagespflege für Kinder zwischen 0 und 3 Jahren.
Bei Interesse dürfen Sie gerne Kontakt mit uns aufnehmen:
Kindertagespflege PurzelBaum
Nadja Konjaev/Tanja Bissegger
Stadtgraben 10, 74363 Güglingen
Telefon: 07138/6904011
E-Mail: info@purzelbaum-gueglingen.de
Homepage: www.purzelbaum-gueglingen.de

Förderverein der Katharina-Kepler-Schule Güglingen e. V.

Einladung zur Jahreshauptversammlung
Bustraining, Erste-Hilfe-Kurs, Einzelförderung von Schülerinnen und Schülern, finanzielle Unterstützung der Schulsozialarbeit, Preis des Fördervereins – dies sind Aktionen, die der Förderverein der Katharina-Kepler-Schule e. V. seit Jahren regelmäßig unterstützt.
Um auch weiterhin ein passgenaues Angebot machen zu können, lädt der Förderverein zu seiner Jahreshauptversammlung ein. An dieser können sowohl Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder teilnehmen und Ihre Ideen und Anregungen einbringen.
Termin:
Donnerstag, den 26.11.2020, 19 Uhr, Musiksaal der Katharina-Kepler-Schule
Tagesordnungspunkte:
Bericht des Vorstands und der Kassiererin
Entlastung des Vorstands
Wahl der Vorstandschaft (Vorsitzender, Stellvertreter, Schriftführer) und des Kassiers
Ausblick auf weitere Aktionen
Anträge
Die Jahreshauptversammlung ist nach reiflicher Überlegung als Präsenzveranstaltung geplant.
Das Hygienekonzept sieht vor, dass auf dem Schulgelände ein Mund- und Nasenschutz getragen wird. Die Hände müssen beim Betreten des Gebäudes durch den Haupteingang desinfiziert werden. Die Teilnehmer sitzen mit einem 1,5-m-Abstand an festen Sitzplätzen. Es erfolgt eine schriftliche Erfassung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Familie im Zentrum Güglingen

Biz & Donna on Tour
Den Stress kannst du dir schenken
am Montag, den 23. November 2020 von 9.30–12.00 Uhr
Sich von Stress zu befreien und damit die Gesundheit zu stabilisieren, das ist das Ziel für diesen Workshop. Gemeinsam mit der Referentin steigen Sie tiefer ein in die Achtsamkeit, die Sortierung und Bewusstmachung der Stressoren sowie der stressauslösenden Gedankenmuster. Sie erfahren mehr über die 4-Fragen-Methode und wie Sie damit vorhandenen Stress reduzieren, besser managen und so souveräner und gelassener zu werden.

Inhalt:
Achtsamkeitsübungen
Bewusstmachen der Stressoren und unserer Denkmuster
Sortierung „meiner Angelegenheiten"
Üben der 4-Fragen-Methode zum Selbst-Coaching Aufbau eines gesunden Selbstbildes
Ihre Referentin: Eli Zartmann, Geschäftsführerin, Freewing- Coaching
Anmeldung – Technischer Hinweis
Anmeldung unter Heilbronn.BCA@arbeitsagentur.de oder 07131/969166.
Für die Teilnahme benötigen Sie ein Smartphone, Tablet oder Laptop mit Internetzugang. Die Einwahldaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Weitere Termine finden Sie in der Veranstaltungskalendern aller Kooperationspartnerinnen und unter www.arbeitsagentur.de
Der Workshop findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe BiZ & Donna on Tour in Kooperation mit verschiedenen Städten und Gemeinden statt. Normalerweise vor Ort im Rathaus oder Familienzentrum, coronabedingt jetzt online. Eingeladen sind Frauen und Männer in allen Lebenslagen. Ob in der Familienzeit, berufstätig oder auf Stellensuche - Sie sind herzlich willkommen!

Zweckverband Musikschule Lauffen/Neckar und Umgebung

Neu im Kollegium
Zum Beginn des neuen Schulhalbjahres begrüßen wir **Léa D´Antonio** ganz herzlich an unserer Musikschule. Die gebürtige Französin begann bereits mit 5 Jahren **Blockflöte** zu spielen.

Lea D´Antonio - Blockflöte

Die Liebe zur Musik war schnell geweckt und 3 Jahre später kam noch das Klavier hinzu. Ihre Hochschulausbildung begann sie zunächst in Paris, bevor sie 2017 in die Klasse von Prof. Karel van Steenhoven nach Karlsruhe wechselte.
Neben dem Blockflötenstudium vertieft sie ihr pianistisches Können in der Cembaloklasse von Chrystian Nyquist.
Frau D´Antonio unterrichtet seit 2019 am Badischen Konservatorium in Karlsruhe und hat an unserer Musikschule die Blockflötenklasse in **Nordheim** übernommen.
Haben Sie Interesse, Ihre Fähigkeiten auf der Blockflöte zu vertiefen? Wollen Sie Ihren Kindern einen qualifizierten Einstieg in das virtuose Instrument ermöglichen?
Dann nutzen Sie doch unseren Schnupperkurs, um den Unterricht unserer neuen Kollegin kennenzulernen.
Weihnachtsgeschenk gesucht?
... dann hätten wir das richtige Angebot für Sie. Ob nun für Ihre Kinder, Ihre Enkel, Ihren Partner oder auch sich selbst: schenken Sie doch einen Gutschein für einen Schnupperkurs an unserer Musikschule. 4 Unterrichtseinheiten zu einem fairen Preis!
Oder erfreuen Sie Ihre Lieben mit den musikalischen Kostbarkeiten unserer CD „Viva la Musica". Nähere Informationen erhalten Sie im Sekretariat der Musikschule.
Kontakt
Zweckverband Musikschule Lauffen a. N. und Umgebung, Südstraße 25, 74348 Lauffen am Neckar; Telefon 07133/4894; Fax 07133/5664; E-Mail: info@lauffen-musikschule.de; Internet: https://musikschule-lauffen.de

PERSÖNLICHES

Gnadenhochzeit

Am Dienstag, den 24. November 2020 feiern die Eheleute Franz und Katharina Schattmann ihre Gnadenhochzeit. Vor 70 Jahren gaben sie sich das Ja-Wort. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen alles Gute, Glück und weiterhin viel Freude am Leben.

Goldene Hochzeit

Am Freitag, den 27. November 2020 feiern die Eheleute Erich und Gerlinde Xander 50 Jahre Eheversprechen.
Wir gratulieren ganz herzlich zur goldenen Hochzeit und wünschen weiterhin alles Gute, Glück und Gesundheit.

VEREINE, PARTEIEN, ORGANISATIONEN

Obst- und Gartenbauverein Güglingen e. V.

Gartentipps
Unkräuter jetzt mechanisch entfernen
Manche Unkräuter (z. B. Vogelmiere und Franzosenkraut) wachsen auch bei Kälte weiter. Lockern Sie daher zwischen Stauden, Rosen und zweijährigen Blumen noch einmal die Erde, entfernen Sie das Unkraut und decken Sie die Zwischenräume dann mit Laub oder Mulch ab.
Grünkohl und Rosenkohl stehen lassen
Lassen Sie die Grünkohl- und Rosenkohlpflanzen ruhig im Garten stehen. Sie sind sehr frosthart. Beide Gemüsearten schmecken angenehmer und aromatischer nach einer Frostperiode, da sich dann die vorhandene Stärke in Zucker umwandelt.
Vorbeugende Maßnahmen an Obstbäumen
Fruchtmumien aus den Obstbäumen entfernen, damit die Krankheitserreger sich von dort nicht erneut ausbreiten können. Möglichst nicht auf den Kompost bringen, sondern über die Biotonne entsorgen.
Birne
Wenn sich am Zierwacholder walzenförmige Stammverdickungen zeigen, deutet das auf einen Befall durch den Birnengitterrost hin. Die Wülste brechen im zeitigen Frühjahr mit Sporenlagern aus. Von hier erfolgt dann die Infektion benachbarter Birnbäume. Sollte Ihr Wacholder vom Birnengitterrost befallen sein, hilft nur ein radikaler Rückschnitt.
Feuerbrand vorbeugen
Die Bakterienkrankheit Feuerbrand, erkennbar an abgestorbenen jungen Triebspitzen, befällt neben Äpfeln und Birnen vor allem hoch wachsenden Cotoneaster. Daher sollten in gefährdeten Gebieten ersatzweise robuste immergrüne Gehölze wie Stechpalme, Kirschlorbeer, Ölweide oder Immergrüner Schneeball gepflanzt werden.

BdP – Stamm schwäbische Toskana

Da war was im Oktober
Was war das denn für ein genialer Tag bitte? Eigentlich sollte es ja eine Übernachtung zu Beginn der Herbstferien geben, aber aufgrund von Covid wurde es auf eine Tagesaktion reduziert, die es in sich hatte. Nach dem (kontaktlosen) Eröffnungskreis wurde zunächst einmal die Jurte aufgebaut. Als die Jufis die Feinarbeiten machten, konnte die Meute schon mal ein erstes Spiel machen. Danach gab es erst einmal eine Kekspause, dann wurde Holz gesammelt, ein Feuer gemacht und noch gespielt. Während das Feuer zur grillbaren Glut wurde und der Tee vor sich hin köchelte, gab es noch eine Runde in den Sippen und der Meute. Denn einige sollten heute ihr Versprechen ablegen. Was nicht alle vorher wussten ...
Endlich nach so langer Zeit, Coronapause, ausgefallenen Gruppenstunden, Sommer- und Pfingstlager, da hieß es natürlich noch: Versprechen lernen! Und dann ging es nach leckerem Abendessen auch schon los. Mit einem fackelerleuchteten Schweigemarsch (bei dem sich jeder noch einmal besinnen sollte, warum er das alles will) ging es zur Verleihkreisstelle. Dort wurden dann unglaubliche 12 Wölflingstücher, 3 Tücher an Jufis und eines an eine Leiterin verliehen. Den anschließenden Versprechenstrank fanden wohl einige nicht ganz so lecker.
Mit strahlenden und stolzen Blicken ging es mit einer Nachtwanderung zurück zum Platz. Hier gab es noch ein Lagerfeuer und natürlich Tschai. Und dann war viel zu schnell auch schon wieder der Abschlusskreis und alles vorbei.
Wir sagen herzlichen Glückwunsch an alle neuen Halstuchträger, immer gut Jagd und gut Pfad! Auf dass ihr viele tolle Pfadis auf und aus der ganzen Welt kennenlernt, tolle Fahrten und Lager erleben werdet!
Interesse geweckt? Irgendwann wird es mit den Gruppenstunden weitergehen, Infos unter pfadfinder.zabergaeu@gmail.com

LandFrauen Güglingen

Plan B

Es ist immer gut, einen Plan B oder sogar C zu haben. (D. Hahn)

EineWelt e.V. Oberes Zabergäu

Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter/–innen im „eineWelt–derLaden":

Joachim Braunger im „eineWelt–der–Laden"

„Durch den Verkauf unserer Fairen Waren wird die Welt vor allem im globalen Süden ein bisschen besser. Deshalb arbeite ich hier mit." Das meint Joachim Braunger aus Zaberfeld, der seit beinahe 3 Jahren unser Mitarbeiterteam verstärkt. Sein Lieblingsprodukt ist das „Sonnenglas", das er selbst schon mehrmals verschenkt hat. Seit 2011 wird es von der Firma Suntoy in Johannesburg (Südafrika) von Hand hergestellt und hat dort über 60 Arbeitsplätze geschaffen. Suntoy handelt nach den Richtlinien des Fairen Handels. Die Frauen und Männer werden über Tarif bezahlt, bekommen eine Versicherung und den Anspruch auf eine Pension. Der europäische Vertrieb von „Sonnenglas" hat einen Fond eingerichtet, der eine Stunde pro Tag während der Arbeitszeit die Ausbildung der Mitarbeiter*innen in Mathematik und Englisch finanziert und sie auf einen Schulabschluss vorbereitet.
Im „eineWelt-derLaden" in Güglingen, Deutscher Hof, können auch Päckchen der Weihnachtsaktion von Diakonie und RegioMail zu Gunsten der „Tafel" abgegeben werden.

Wassonstnoch *interessiert*

Aus dem Verlag

5-MINUTEN-FITNESS

Übungen für die Beweglichkeit

In der 5-Minuten-Fitness widmet sich Physiotherapeut Kai Becker der Hüfte und deren Muskulatur. Denn die hat einen großen Einfluss auf unsere Knie, den Rücken und sogar den Nacken.

Übung 1: Beinpendel – Die Hüfte aufwärmen und mobilisieren
Ausgangsposition: Stand
Durchführung: Für diese Übung im Einbeinstand benötigen Sie eine Stufe, um die Position Ihres Standbeines zu erhöhen. Stellen Sie sich mit dem Standbein darauf. Pendeln Sie mit dem anderen Bein für zirka 30 bis 45 Sekunden locker nach vorne und hinten. Achten Sie dabei darauf, dass die Hüfte gerade bleibt. Zur Stabilisierung können Sie sich am Treppengeländer oder an einem Stuhl festhalten. Beüben Sie ebenfalls die Rotation der Hüfte, d. h. rotieren Sie nach außen und nach innen.

Übung 2: Hüftbrücke
Ausgangsposition: Rückenlage
Durchführung: Legen Sie sich auf eine Gymnastikmatte und stellen Sie die Beine angewinkelt und in etwas mehr als hüftbreitem Abstand auf. Heben Sie nun beim Einatmen das Becken an und spannen Sie dabei die Gesäßmuskulatur an. Senken Sie nun langsam das Becken wieder ab. Dabei brauchen Sie es nicht ganz bis zum Boden absetzen. Als Steigerung können Sie, noch während Sie das Becken angehoben haben, ein Bein strecken und wieder beugen.
Wiederholungen: 10 – 20

Übung 3: Die Hüftmuskulatur dehnen
Ausgangsposition: Stand
Durchführung: Stellen Sie ein Bein auf die Sitzfläche des Stuhles, das andere Bein bleibt am Boden. Schieben Sie nun den Oberkörper aufrecht nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der Hüfte des Standbeines am Boden spüren. Halten Sie die Position 30 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.

Übung 4: Dehnung des Piriformis
Ausgangsposition: Rückenlage
Durchführung: Legen Sie sich auf eine Matte und stellen Sie beide Beine an. Legen Sie nun das zu beübende Bein mit der Außenseite des Unterschenkels auf die Oberschenkelseite des anderen Beins. Greifen Sie mit beiden Händen den Oberschenkel und ziehen Sie ihn an den Körper ran. Zur Verstärkung können Sie nun mit dem Ellenbogen das zu beübende Bein nach außen drücken.
Wiederholungen: 60 – 90 Sekunden pro Bein halten.

Übung 5: Hintere Gesäßmuskulatur trainieren
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
Durchführung: Knien Sie sich auf eine Matte und stützen Sie sich mit den Händen am Boden ab. Schieben Sie nun ein Bein angewinkelt leicht nach oben und wieder zurück. Achten Sie dabei darauf, dass Sie das andere Bein und die Hüfte gerade halten.
Wiederholungen: 10 – 20

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

Chili con Carne

Timo Böckle vereint verschiedene Bohnen, Tomaten und Rindfleisch zu einem echten Seelentröster. Umwerfend köstlich!
Portionen: 4
Zubereitungszeit: Ohne Wartezeit: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Koch/Köchin: Timo Böckle

Zutaten
- 80 g Riesenbohnenkerne (auch Jumbobohnen, getrocknet)
- 50 g Mungbohnen, getrocknet
- 50 g Bohnenkerne, weiß, getrocknet
- 60 g Kidneybohnen, getrocknet
- 600 g Rindfleisch (z. B. vom Hals oder aus der Schulter)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kolben Gemüsemais, frisch; alternativ aus der Dose
- 5 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 400 g Fleischtomaten oder 1 große Dose Tomaten
- 1 Paprikaschote (nach Belieben rot oder grün)
- 1 Chilischote (Schärfe und Sorte nach Geschmack)
- 3 Zwiebeln, rot
- 2 Stiele Oregano, frisch
- etwas Pfeffer, schwarz, geschrotet
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 60 g Tomatenmark
- 300 ml Rinderbrühe
- 150 g Schmand
- 4 Stiele Koriander
- 1 TL Bio-Zitronenschale, abgerieben

Zubereitung
1. Am Vorabend oder 2 - 3 Stunden vorher die Bohnen, getrennt nach Sorten, in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Die Bohnenkerne abgießen, getrennt mit reichlich frischem Wasser bedeckt aufkochen und nach Packungsanleitung in ungesalzenem Wasser kochen. Dabei die auf der Verpackung angegebenen Kochzeiten der verschiedenen Sorten beachten! Jede Bohnensorte soll gegart, aber mit noch leichtem Biss gekocht werden.
3. Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in gleichmäßig große Würfel schneiden.
4. Knoblauch abziehen. Inzwischen den Mais abbrausen, trocken tupfen. Backpapier mit 1 EL Öl bestreichen. Die Kolben darin einwickeln und bei 800 Watt in der Mikrowelle 3-4 Minuten garen (Alternativ die Maiskolben in leicht gesalzenem Wasser mit ca. 20 g Butter, ca. 1 Stunde garen). Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Paprika und Chili putzen und entkernen. Zwiebeln abziehen und grob würfeln.
6. Chili, Knoblauch, Oregano, Pfeffer, Kreuzkümmel und Salz zusammen auf ein Brett geben und hacken.
7. Mais halbieren und die Körner mit einem Messer vom Kolben schneiden.
8. Das übrige Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Das Rindfleisch darin portionsweise scharf anbraten. Anschließend alles zusammen in den Topf geben und bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
9. Bohnen abgießen. Tomatenmark mit dem Fleisch verrühren und anrösten. Zwiebeln und Paprika zugeben und ebenfalls anbraten.
10. Die Hälfte der Rinderbrühe zugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen.
11. Übrige Zutaten, Bohnen, Tomaten, Mais, Chilimix und übrige Brühe zugeben, weiterköcheln lassen. Zuletzt mit Salz, etwas Tomatenmark oder Essig abschmecken.
12. Koriander abbrausen und fein schneiden. Mit dem Schmand mischen. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronenschale würzen.
13. Chili con Carne mit je etwas Schmand und Baguette oder Fladenbrot servieren

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