



Blättle

Mitteilungsblatt der Gemeinde Krauchenwies mit den Ortsteilen Ablach, Bittelschieß, Ettisweiler, Göggingen und Hausen

59. Jahrgang

Freitag, den 29. Juni 2018

Nummer 26

DOPPEL
KONZERT
KIRCHENCHOR + MUSIKVEREIN
GÖGGINGEN

30. JUNI 2018

19:00 UHR | EINTRITT: 6 €
ADLERPLATZ
GÖGGINGEN*

* BEI SCHLECHTER WITTERUNG IN DER
TURNHALLE GÖGGINGEN



© Copyright by Frauke - Freytag.com



**Musikkapelle-
Krauchenwies e.V.**

30. Juni - 2. Juli 2018



Fassanstich: Samstag, 19.30 Uhr,
mit den LAIZER MUSIKANTEN

**Eintritt
frei!**



Inhaltsübersicht

Bereitschaftsdienste

Amtliche Bekanntmachungen

- Bauplatzverkauf
- Untersuchungen zur Gewässergüte Andelsbach
- Sitzung des Ortschaftsrates Ablach
- Sitzung des Ortschaftsrates Göggingen
- 20-jähriges Jubiläum mit der Partnergemeinde Isztimér
- Feldtag auf dem Versuchsfeld Oberland in Krauchenwies
- Standort der Defibrillatoren
- Wochenmarkt in Krauchenwies
- Wo isch was los
- Fundinfo

Schulnachrichten

- Grundschule Göggingen
 - Kreisfinale Leichtathletik
 - Känguruwettbewerb der Mathematik
 - Schulspeß WM
- Kindergarten Ablach
 - Jubiläumsfest
 - Schlossbesuch
- Kinderhaus 3 Linden "Tag der kleinen Forscher"
- Storchennest
 - Vormittag mit Mama und Papa
 - Ferienbetreuung in den Sommerferien

Jubilare

Standesamtliche Nachrichten

- Monat Mai 2018

Kirchliche Mitteilungen

- Kirchenchor Ausflug

Vereinsnachrichten / Sportnachrichten

Seminare/Weiterbildung

Wissenwertes/Aktuelles

Wichtige Rufnummern:

Notruf / Rettungsdienst, Feuerwehr	112
Polizei	110
Krankentransport	192 22
Störungsstelle Gas	0800 0824 505
Störungsstelle Strom EnBW Bittelsch./ Hausen/ Göggingen/ Ettisweiler	0800 3629 477
Störungsstelle Strom- Kr'wies/Ablach	97216
Störungsstelle Wasser	97250
Störungsstelle Abwasser/Kläranl.	97251
Winterdienst	97252
Polizeirevier Sigmaringen	07571/104 220
Rathaus Krauchenwies	Tel. 9720
info@krauchenwies.de	Fax: 97214
Sprechzeiten:	
Montag bis Donnerstag	08.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr
Freitag	08.00 – 12.30 Uhr
Strandbad Krauchenwies	
www.strandbad-krauchenwies.de	7008

Sprechzeiten in den Ortschaftsverwaltungen:

Ablach Ortsvorsteher Fuchs

Tel. (privat) 2462, (Amt) 1829, Fax 962 564

e-Mail: be.fuchs@gmx.de

Sprechzeiten: Mo. 17:30 – 18:30 Uhr, Fr. 08.30 – 11.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Bittelschieß, Ortsvorsteher Stumpp

Tel. (privat) 1841, (Amt) 962647

e-Mail: info@gaertnerei-eissler.de oder
ortsverwaltung-bittelschiess@gmx.de

Sprechzeiten: Mi. 19.00 - 20.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Göggingen, Ortsvorsteher Fischer

Tel. (privat) 7324 (Amt) 304, Fax 962812

e-Mail: ortsverwaltung@goeggingen.de, www.goeggingen.de

Sprechzeiten: Mo. 18:30 - 19.30 Uhr, Fr. 09.00 - 10.30 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Hausen a.A., Ortsvorsteher Seeger

Tel. (privat) 7440 (Amt) 1817, Fax 901914

Sprechzeiten: Mi. 10:00 - 11:00 Uhr und 20:00 - 21:30 Uhr

e-Mail: ortsverwaltung.hausen@web.de

sowie nach Vereinbarung

Forstrevier Inzigkofen-Krauchenwies

Johannes Lang

Tel: 0 75 76 / 21 57, Fax: 0 75 76 / 9 62 90 49

e-mail: johannes.lang@irasig.de

Bereitschaftsdienste

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Am Wochenende und an Feiertagen können Patienten **ohne vorherige Anmeldung** zu den Öffnungszeiten direkt in die Notfallpraxis Sigmaringen, Am Kreiskrankenhaus Sigmaringen, Hohenzollernstrasse 40, kommen.

Öffnungszeiten: Samstag, Sonn- und Feiertag vom 8 bis 22 Uhr

Am Wochenende und an Feiertagen erreichen Sie den Bereitschaftsdienst über die zentrale Rufnummer: 116 117

Zusätzlich zum Arzt in der Notfallpraxis ist ein Arzt im Fahrdienst unterwegs. Er besucht die Patienten, die aus medizinischen Gründen nicht in die Notfallpraxis kommen können.

In lebensbedrohlichen Situationen verständigen Sie bitte sofort den Rettungsdienst unter der europaweiten **Rufnummer 112**.

Kinder- und Jugendärztlicher Bereitschaftsdienst

Notfallpraxis Singen, Virchowstraße 10, 78224 Singen, Tel. 01806-077312
Samstags, Sonntags- und Feiertags: von 10.00 – 12.00 Uhr / 16:00 – 19:00 Uhr

Kinderärztliche Notdienstprechstunde in Albstadt

Seit April 2017 findet in Albstadt eine zusätzliche kinderärztliche Sonntagsprechstunde statt.

In der Zeit von 10.00 – 13.00 Uhr und von 14.00 – 18.00 Uhr ist dort immer ein Kinderarzt/ärztin erreichbar.

Die Sprechstunde ist im Emma-Beck Haus neben dem Kreisklinikum des Zollernalbkreises in **Albstadt, Friedrichsstrasse 37/1, Tel. 07431/6306353** untergebracht.

Sie können sich insbes. an Samstagen und Feiertagen weiterhin an die Notdienstpraxen in Singen, Ravensburg, Tübingen und Reutlingen wenden. Die Sprechstunde ist ein zusätzliches Angebot.

Informations- Beratungs- und Beschwerdestelle im Landkreis Sigmaringen

Anschrift: Fidelisstraße 1, 72488 Sigmaringen e-Mail: team@ibb-sigmaringen.de Tel. 07571/73 01 55

Sprechstunde: Jeden 1. Donnerstag im Monat im Fidelishaus Sigmaringen, Fidelisstraße 1

von 14:00 bis 16:00 Uhr (nicht an Feiertagen)

Mitglieder der IBB-Stelle Sigmaringen stehen in den Sprechzeiten persönlich zur Verfügung.

Außerhalb der Sprechzeiten ist der Anrufbeantworter geschaltet, der regelmäßig abgehört wird.

Patientenfürsprecherin:

Frau Petra Schall ist als Patientenfürsprecherin neben ihrer Mitgliedschaft im IBB-Team auch Ansprechpartnerin für die Patientinnen, Patienten und ihre Angehörigen der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen GmbH. Frau Schall unterstützt bei der Wahrung der Rechte als Patient bzw. bei Fragen oder Problemen, die sich im Rahmen der stationären oder teilstationären Be-

handlung ergeben haben. Sie unterliegt der Schweigepflicht, arbeitet ehrenamtlich und unabhängig. Die Beratung ist kostenlos. Ziel ist es, für alle Beteiligten eine gute Lösung zu finden.

Anschrift: Patientenfürsprecherin, Fidelisstraße 1, 72488 Sigmaringen
e-mail: patientenfuersprecherin@ibb-sigmaringen.de

Mobil: 01525 / 6558 32 7 (Anrufbeantworter – Rückruf wird zugesichert)

Sprechstunde: Jeden ersten Mittwoch im Monat im SRH Krankenhaus Sigmaringen 5. OG Raumnr. 5.028

von 13:00 bis 15:00 Uhr oder nach Vereinbarung (nicht an Feiertagen)

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

Diensthabende Zahnärzte im Bereich Sigmaringen, Pfullendorf und Umgebung unter **Tel. 01805/911-660** (Festnetzpreis 14ct/Min., Mobilfunkpreise maximal 42 ct/Min., Bandansage)

Augenärztlicher Bereitschaftsdienst

Diensthabende Augenärzte im Kreis Sigmaringen sind unter Tel. 0180/1929349 zu erfragen.

Caritasverband Sigmaringen

Beratungsstelle häusliche Gewalt (BhG)
Tel. 07571/7301-0

Fachbereich Jugend des Landratsamtes Sigmaringen

Für die Gesamtgemeinde Krauchenwies ist die Außenstelle Pfullendorf, erreichbar unter 07571- 1024284 Ansprechpartner im Allgemeinen Sozialen Dienst des Fachbereichs Jugend
Adresse: Kirchplatz 13, 88630 Pfullendorf.

Psychosoziale Beratungsstelle

Sigmaringen, Laizerstraße1, Tel. 07571/72965-50 oder -52,
Öffnungszeiten von Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr
weitere Sprechzeiten nach Vereinbarung

Beratung HIV/AIDS und andere sexuell übertragbare Krankheiten

Donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr
Landratsamt Sigmaringen - Fachbereich Gesundheit
Hohenzollernstraße 12, 72488 Sigmaringen
Tel. 07571/1026415

Tierärztlicher Bereitschaftsdienst

am 30.06./01.07.2018 – kein Notdienst –

Pflegestützpunkt Landkreis Sigmaringen

Beratung für hilfe- und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige
Hofstraße 12, 88512 Mengen, Tel. (07572) 7137 -431 sowie -372 und -368
E-Mail: pflegestuetzpunkt@lrasig.de
Öffnungszeiten: vormittags: Mo-Do 09.30-11.30 Uhr
nachmittags: Do 16.00-17.30 Uhr
Um Terminvereinbarung wird gebeten.

Wohngemeinschaft Adlerplatz Laiz

Für ältere und demenzkranke Menschen
Tel. 07571/7319760
E-Mail: info@haus-am-adlerplatz.de

Ambulanter Dienst Waldhäusle

Grund- und Behandlungspflege, häuslicher Betreuungsdienst, hauswirtschaftliche Dienste, Betreutes Wohnen, Beratung für Senioren
Franz-Xaver-Heilig-Str.6, 88630 Pfullendorf, Tel. 07552/9337790

Sekunda –betreuen und begleiten-

fachliche Betreuung bei Demenzerkrankungen, hauswirtschaftliche Versorgung, Grundpflege, Beratung und Anleitung für pflegende Angehörige
Max-Eyth-Straße 3, Krauchenwies, Tel. 07576/7643

Seniorenzentrum Krauchenwies

Dauer- und Kurzzeitpflege
Sozialer Beratungsdienst für Hilfen im Alter
Hausener Str. 5, Krauchenwies, Tel.: 07576/96180-0

Dorfhelferin-Station Krauchenwies

Familienpflege im ländlichen Raum
Dorfhelferin: Frau Renate Rehm, Tel. 2645
Regionale Einsatzleiterin: Frau Christa Riffler, Tel. 07775/938934

Hilfe von Haus zu Haus Krauchenwies-Rulfingen e.V.

Büro: Jeden Freitag-Vormittag von 9:00 – 12:00 Uhr
im Pfarrheim Krauchenwies im Erdgeschoss (Unterer Eingang)
In dieser Zeit sind wir unter der Telefonnummer **07576/961174** zu erreichen.

Außerdem erreichen Sie die Einsatzleitung unter den Nummern:

0176-81653831 und 0176-81680826

oder über E-Mail: **nachbarschaftshilfe@se-kr.de**.

Sozialstation Thomas Geiselhart e.V. Sigmaringen

Grund-, Behandlungspflege, Hausnotruf, Essen auf Räder, Hauswirtschaftliche Versorgung, Betreuung und Beratung, 24 Std. Rufbereitschaft, Tel. 07571/729970

Sozialstation – Ambulanter Pflegedienst

Gutknecht – zu Hause betreut
Häusliche Kranken- und Altenpflege
72516 Scheer, Hipfelsbergerstr. 64
Tel. 07572/8370 (24 Std. Rufbereitschaft)

Apothekenbereitschaftsdienst

Apothekennotdienst 01805/002963 Ansage der dienstbereiten Apotheken in Ihrer Umgebung (14 ct/min aus dem deutschen Festnetz höchstens 42 ct/min aus Mobilfunknetzen) oder übers Internet:
www.lak-bw.notdienst-portal.de

am 30.06.2018

Kreuz Apotheke, Hauptstraße 60, 88512 Mengen, Tel. 07572/8035

am 01.07.2018

Antonius Apotheke, Oberamteistraße 1, 88348 Bad Saulgau,
Tel. 07581/7031

Apotheke im Hanfental, Bittelschießer Straße 20, 72488 Sigmaringen,
Tel. 07571/5513

Der Apothekennotdienst wird im täglichen Wechsel durchgeführt. Dienstwechsel jeweils um 08.30 Uhr morgens.

Ämtliche Bekanntmachungen

Bauplatzverkauf

Im Gewerbegebiet Altflächen wurde Flst. Nr. 3041 mit 2.900 qm für 43.500 € verkauft. Dem Baugesuch des Gewerbetreibenden hat der Gemeinderat bereits zugestimmt.

Untersuchungen zur Gewässergüte Am Andelsbach

Das Gewässerökologische Labor Dr. Karl Wurm stellt im Bericht vom 15.06.2018 fest:

Zusammenfassend ist festzustellen, dass sich die Gewässergüte im Andelsbach im Untersuchungs-jahr 2017 genauso wie bereits 2016 sowohl ober- als auch unterhalb der Fischzuchtanlage Strobel gegenüber den früheren Untersuchungen in den Jahren 2012 bis 2014 erheblich verbessert hat.

Der Andelsbach befand sich in der Aufnahme 2017 an beiden Untersuchungsstellen im Grenzbereich der Güteklassen II und I-II bzw. zwischen dem von der Wasserrechtsrahmenrichtlinie geforderten „guten“ und dem

„sehr guten“ saprobiellen Zustand. Damit spiegelt der Verlauf des Saprobienindex im Jahr 2017 den Rückgang bei den chemisch-physikalischen Belastungsparametern, v. a. Ammonium und BSB5, wider. Die Einleitung aus der FZA Strobel zeigte in der Aufnahme 2017 wie bereits im Jahr 2016, keinen negativen Einfluss auf die ganzen im Gewässerboden lebenden tierischen Organismen die mit dem Auge noch erkennbar sind.

Ortsverwaltung Ablach

Einladung zu der am Montag, 02.07.2018, um 19.30 Uhr, stattfindenden öffentlichen Sitzung des Ortschaftsrates, im Sitzungssaal des Rathauses Ablach zur nächsten Sitzung des Ortschaftsrates lade ich Sie herzlich ein.

Tagesordnung Öffentliche Sitzung

1. Allgemeine Bekanntgaben
2. Baugesuche
3. Anfragen, Anregungen, Verschiedenes

Die Einwohnerschaft ist zu der Sitzung herzlich eingeladen.

Mit freundlichen Grüßen
B. Fuchs Ortsvorsteher

Ortsverwaltung Göggingen

Einladung zu der am Mittwoch, den 04. Juli 2018 um 19.30 Uhr stattfindenden öffentlichen Sitzung des Ortschaftsrates im Sitzungssaal des Rathauses Göggingen.

Tagesordnung Öffentliche Sitzung

1. Bekanntgaben
2. Baugesuche
3. Anlage einer Abbiegespur auf der K 8239 durch die Firmen Baresel GmbH und Martin Baur GmbH
4. Schule in Zukunft - Änderung der Schulbezirke
5. Anfragen, Anregungen, Verschiedenes

Die Einwohnerschaft ist zu der Sitzung herzlich eingeladen.

gez. Manfred Fischer
Ortsvorsteher

20jähriges Jubiläum mit der Partnergemeinde Isztimér gefeiert

Am vergangenen Wochenende besuchte eine Delegation aus der Partnergemeinde Isztimér Krauchenwies zur Feier des 20jährigen Partnerschaftsjubiläums. Im vergangenen Jahr wurde die Feier bereits in Isztimér abgehalten, in diesem Jahr folgte nun der Gegenbesuch. Die Delegation wurde von Bürgermeister Tibor Nesztor Orban angeführt und von Ehrenbürgerin Aranka Fiedler, Vertretern der Feuerwehr Isztimér, der Volkstanzgruppe und zahlreichen Einwohnern begleitet, die in den vergangenen Jahren die Partnerschaft lebten.

Nach der Ankunft traf man sich abends in Bittelschieß zum gemütlichen Beisammensein oder im privaten Umfeld. Tibor Nesztor Orban und Aranka Fiedler gratulierten vorab gemeinsam mit Bürgermeister Jochen Spieß Ehrenbürger Heinz Schöllhammer zu dessen 80. Geburtstag.

Am Samstagmorgen besichtigte die Delegation das Hopfenmuseum in Tettang. Am Nachmittag folgte der offizielle Festakt in der Gemeindehalle Waldhorn. Zum Festakt wurden besonders diejenigen Einwohner eingeladen, die den ungarischen Gästen in der Vergangenheit Übernachtungsmöglichkeiten boten sowie alle ungarischen Einwohner von Krauchenwies. Als besonderen Ehrengast begrüßte Bürgermeister Spieß den ungarischen Generalkonsul Dr. János Berényi aus Stuttgart. Dr. Berényi zeigte sich hoch erfreut über den lebendigen und herzlichen Austausch beider Gemeinden. Umrahmt wurde die Veranstaltung vom Blechbläser-

quintett um Bürgermeisterstellvertreter Anton Ruprecht, den beiden Volkstanzgruppen sowie dem Alphornecho Krauchenwies. Der Abend gehörte dann dem Tanzfest der Volkstanzgruppe Bittelschieß oder Treffen im privaten Rahmen. Am anderen Morgen traf man sich in St. Kilian zum festlichen Gottesdienst, bei dem Pfarrer Markus Moser gekonnt u.a. die musizierenden Gastgruppen in den festlichen Gottesdienst einbezog. Die Weihe einer Seelenglocke für Isztimér war wichtiger Bestandteil des Gottesdienstes. Nach dem Gottesdienst hieß es Abschied nehmen. Die ungarischen Freunde traten die Heimreise nach Ungarn an. Allen, die wieder zum Gelingen des Besuches beigetragen haben, sei sehr herzlich gedankt. Dieses herausragende Engagement gibt dieser Partnerschaft den persönlichen Flair und macht sie zu etwas Besonderem.



Feldtag auf dem Versuchsfeld Oberland in Krauchenwies

Der Fachbereich Landwirtschaft des Landratsamtes Sigmaringen veranstaltet am Donnerstag, den **5. Juli 2018** den Versuchsfeldtag auf dem Zentralen Versuchsfeld Oberland in Krauchenwies. Die Eröffnung ist um 9:30 Uhr. Anschließend finden geführte Versuchsbesichtigungen statt. Die letzten Führungen durch die Versuche beginnen um 18:00 Uhr.

Der Feldtag wird in Zusammenarbeit mit namhaften Pflanzenschutzfirmen und dem Beratungsdienst Ackerbau Sigmaringen durchgeführt. Als Gastreferent wird Bodenexperte Max Stadler vor Ort sein. Auf dem Zentralen Versuchsfeld in Krauchenwies werden sowohl Sortenexaktversuche als auch Pflanzenschutz- und Düngungsversuche in Getreide und Raps vorgestellt. Vertreter verschiedener Saatzuchtfirmen präsentieren ihre aktuelle Sortenpalette. Für Verpflegung ist durch den Gesangsverein Krauchenwies gesorgt. Die Rundgänge um 9:30 Uhr oder um 18:00 Uhr können als zweistündige Pflanzenschutzsachkunde-Fortbildung anerkannt werden. Bitte bringen Sie hierfür Ihren Sachkundausweis (Scheckkarte) mit. Interessierte Landwirte, Berater und Verbraucher sind herzlich eingeladen.

Das Versuchsfeld liegt an der Bundesstraße 311 zwischen Krauchenwies und Rulfingen vor der Abfahrt nach Ostrach auf der linken Seite.

Defibrillatoren werden in Betrieb genommen

Durch einen einstimmigen Gemeinderatsbeschluss freuen wir uns Ihnen mitteilen zu dürfen, dass in folgenden öffentlichen Einrichtungen in denen auch Sport betrieben wird Defibrillatoren für den Ernstfall zur Verfügung stehen:

**Rathaus in Krauchenwies
Turn- und Festhalle in Ablach
Turnhalle in Göggingen
Turn- und Festhalle in Hausen a.A.
Turnhalle in Krauchenwies
Festhalle Waldhorn in Krauchenwies**

Der Defibrillator wird im Falle eines plötzlichen Herzstillstandes im Rahmen der Herz-Lungen-Wiederbelebung eingesetzt. Durch seinen Schock kann das lebensbedrohliche Kammerflimmern beendet werden, wodurch

das Herz wieder in der Lage ist zu seinem ursprünglichen Rhythmus zurückzufinden.
Die Defibrillatoren sind kinderleicht zu bedienen und erklären sich von selbst, sie geben dem Ersthelfer akustisch vor, was zu tun ist.

Die Gemeindeverwaltung



**WOCHENMARKT auf dem Löwenplatz
jeden Mittwoch von 8.00 - 11.30 Uhr**

Besuchen Sie unseren Wochenmarkt und lassen Sie sich hauptsächlich durch Produkte aus der Region verführen.

**Gemüse, Obst, Kartoffeln, Eier, Käse, Oliven,
Wurstwaren, Nudeln und Backwaren.**

Einen kürzeren Weg vom Erzeuger zum Kunden gibt es kaum.

Wo isch was los

Juni / Juli 2018

Wann	Was	Wer
30. Juni	Doppelkonzert	Musikverein & Kirchenchor Göggingen
30. Juni – 2. Juli	Parkfest	Musikkapelle Krauchenwies
7. Juli – 9. Juli	Kilianfest	Feuerwehr Bittelschieß
13. Juli	11 Meier Turnier	FC Krauchenwies
14. Juli – 15. Juli	Josef Lutz Jugendturnier	FC Krauchenwies
14. Juli – 16. Juli	Soppenhocketa	Narrenzunft Dreischuh
19. Juli	Sommerfest	Grundschule Göggingen
21. Juli – 23. Juli	Gartenfest	Musikkapelle Ablach
29. Juli	Sommerfest	Militär- u. Kriegerkameradschaft Göggingen

Sämtliche Termine können unter www.Krauchenwies.de Kultur/Veranstaltungen abgerufen werden.



Beim Spielplatz im Augrund wurde ein Smartphone gefunden.

Weitere Auskünfte:
Bürgermeisteramt Krauchenwies, Zimmer 11, Tel. 07576 / 9720

Schulnachrichten



Vielfältige Aktionen an der Grundschule Göggingen

Dritt- und Viertklässler der Grundschule Göggingen sind beim Kreisfinale von Jugend trainiert für Olympia - Leichtathletik dabei
Beim Kreisschulsportfest am 14.06.18 in Sigmaringen belegte die gemischte Mannschaft der Grundschule Göggingen den 14. Platz unter 17

Mannschaften. Beim leichtathletischen Dreikampf bestehend aus Ballwurf, 50m-Lauf und Weitsprung kombiniert mit einer Pendelstaffel konnten die Jungen und Mädchen nicht in allen Disziplinen an die Leistungen aus dem Training anknüpfen, zeigten aber einen tollen Team- und Kampfgeist!



Grundschüler der Grundschule Göggingen beteiligten sich erfolgreich am Känguruwettbewerb der Mathematik
Über 900 000 Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 13 nahmen 2018 an ca.

11 000 Schulen in ganz Deutschland am **Känguruwettbewerb der Mathematik** teil. Auch 6 Dritt- und Viertklässler der Grundschule Göggingen stellten sich am 15. März dieser Herausforderung und versuchten, 24 zum Teil ziemlich knifflige Aufgaben zu lösen. Die mögliche Höchstpunktzahl lag bei 120. Vor einigen Tagen konnte nun die Leiterin der Grips-AG, Frau Fröhlich, an alle Teilnehmer Urkunden und kleine Preise vergeben. Diana Derr aus Klasse 3 hatte die meisten Aufgaben am Stück ohne Fehler gelöst und erhielt für diesen weitesten „Kängurusprung“ ein T-Shirt.



Schulspaß-WM der GS Göggingen

Am 14.6.2018 durften die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Göggingen einen Sportparcours im Rahmen des Nachmittagsunterrichts durchlaufen. An 8 verschiedenen Stationen zeigten die Kinder, dass sie über Ausdauer, Koordination, Treffsicherheit und Kraft verfügen. So mussten sie beispielsweise auf einer Slakeline balancieren oder die Kletterwand ohne jeglichen Bodenkontakt überwinden. Auch das Schwingen an den Tauen mit dem anschließenden Versenken eines Balls in einer Kiste, machte den WM-Teilnehmern großen Spaß. Ein herzliches Dankeschön gilt der Familie Grüßinger, die wesentlich zum Gelingen der Schulspaß-WM beigetragen haben.



Kindergarten



Kindergarten Ablach

Ein tolles Jubiläumsfest feierten wir am Sonntag, den 10. Juni im Kindergarten Ablach

Mit dem Lied „Herzlich Willkommen...“ begrüßten die Kinder, bei strahlendem Sonnenschein, viele Gäste in ihrem Kindergarten. Darunter auch viele

ehemalige Erzieherinnen, Eltern, Oma`s, Opa`s, Ortsvorsteher und Ortschafts-, sowie Gemeinderäte.



Frau Jäger bezog sich in ihrer kleinen Rede auf die Einweihungsrede, die vor 50 Jahren bei der Eröffnung des Kindergartens gesprochen wurde. Dabei kam die damalige Hoffnung besonders stark zum Ausdruck, dass man eine zukunftsfähige Einrichtung bauen wollte. Und dies kann nach 50 Jahren ohne wenn und aber bestätigt werden.

Bürgermeister Jochen Spieß begrüßte die Kinder, Erzieherinnen, Eltern und Gäste. Er lobte die gute Zusammenarbeit zwischen Eltern und Team und auch er stellte fest, dass der Kindergarten seinerzeit schon sehr zeitgemäß gebaut wurde. Nach Süden ausgerichtet, verkehrsberuhigt und geräumig.

Wie bei der Eröffnungsfeier vor 50 Jahren, brachte anschließend eine kleine Schornsteinfegerin und ihre Helferin einen Segensspruch zum Besten. Auch Pfarrer Moser und einige Ministranten waren gekommen, um den göttlichen Segen für den Kindergarten und „alle die dort ein und ausgehen“, für mindestens weitere 50 Jahre zu spenden.

Herr Sander, vom Elternbeirat, hatte bei seiner Rede auch noch einen Scheck über 500 Euro dabei. Bereits seit 10 Jahren spenden die Kindergarteneltern den Erlös des Handpalmenverkaufs an Palmsonntag den Tübinger Klinikclowns. Diesen Scheck wollte eine kleine Clownin an die Clowns Pimpinella und Lotte, die extra aus Tübingen angereist waren, übergeben. Dabei verschwand er aber plötzlich in ihrem Säckchen und musste durch „Zauberpulver“ erst wieder herbeigezaubert werden. Die Clowns bedankten sich sehr herzlich mit einer spontanen, lustigen Einlage.



Zum Abschluss des offiziellen Teils sangen die Kinder noch das Lied „Wo hat der Bürgermeister schon im Sand gespielt...“. Als Belohnung gab`s für die Kinder eine bunte Überraschungstange.

Auch ein kurzer Regenschauer, der zum Ende des Programms über den Kindergarten niederprasselte, tat der guten Stimmung keinen Abbruch. Bei Kaffee und Kuchen und Steak und Würstchen fanden danach schöne Gespräche und Begegnungen statt und auch für die Kinder war einiges geboten: Sie konnten sich schminken lassen, Schmetterlinge basteln und Samenbomben formen, während die Erwachsenen die Fotoausstellung, das Miniökomobil und den Kindergarten bewunderten.

Ein ganz großes LOB und ein herzliches DANKESCHÖN geht an alle, die mitgeholfen haben, dieses Jubiläumsfest zu gestalten.

Besonderen DANK an alle Eltern und den Elternbeirat für die tatkräftige Unterstützung und Mithilfe!

Es war ein jubiläumswürdiger Tag!

Bei Rittern und Prinzessinnen

Am 11. Juni endete das Projekt „Wir bauen uns ein Schloss/Ritterburg“ mit dem Schlossbesuch in Sigmaringen.

Ganz aufgeregt fuhren die Riesen mit dem Kindergartenbus nach Sigmaringen und staunten schon über das riesige Eingangstor.

Bei der Führung durch das Schloss, bekamen wir unter anderem Einblicke in das Schlafgemach, das schwarze Männerzimmer, in dem Karten gespielt wurde, und das Ankleidezimmer. Wir rätselten über die versteckten Türen in den Wänden und fanden heraus, dass die Zofen ganz unsichtbar über diese Türen in die verschiedenen Räume gelangen konnten. Außerdem sahen wir sogar Geister, die jede Nacht um Mitternacht „Reise nach Jerusalem“ spielen. Im großen Ballsaal durften die Kinder zum Schluss noch miteinander tanzen und schon ging ein spannender Nachmittag zu Ende.



Kinderhaus 3 Linden

Tag der kleinen Forscher

Der „Tag der kleinen Forscher“ am 21. Juni 2018 war ein bundesweiter Mitmachtag für gute frühe Bildung in den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik. Er soll Begeisterung für das Forschen wecken und ein Zeichen für die Bedeutung der frühen Bildung setzen.

Auch das Kinderhaus 3 Linden nahm an diesem Aktionstag teil, der in diesem Jahr unter dem Motto „Entdeck, was sich bewegt“ stand. Die Kinder wurden angeregt, sich bewusst in Bewegung zu erleben und ihre Bewegungsfähigkeit mit und ohne Hilfsmittel zu erkunden. Sie erfuhren auch, dass alles was sie tun, eine Auswirkung hat – nicht nur im Zusammenleben mit anderen Menschen, sondern auch unsere Umwelt betreffend. Wir alle bewegen uns jeden Tag. Auch um uns herum ist alles in Bewe-

gung: Pflanzen, Tiere, Luft, Wasser, Gegenstände. Bewegung findet überall statt – manchmal blitzschnell, dann wieder ganz langsam, im Großen und Kleinen. Einige können wir sehen, hören und fühlen – andere bleiben uns verborgen- und diesem interessanten Wissensgebiet wollten wir uns nun näher widmen.



Schon früh am Morgen zogen die Kinder also los zu einer kleinen Wanderung in ihr Waldstück. Dort angekommen gab es erstmal eine Vesperpause zur Stärkung. Zum Einstieg ins Thema schauten wir uns dann gemeinsam im Wald um - was bewegte sich hier alles?

Sofort stiegen die Kinder mit ihren Antworten ins Thema ein - das Rascheln der Blätter und Zweige im Wind, die Waldkäfer und Ameisen, die Waldvögel, die Bewegung der Kinder und vieles mehr. Nun durften die Kinder vormachen wie sie sich mit ihrem Körper bewegen können. Sie erforschten dabei spielerisch ihre eigene Beweglichkeit, ihre Koordination, ihren Gleichgewichtssinn und ihre Geschicklichkeit. Aber auch Gefühle in uns bewegen etwas - Wie geht es mir wenn ich traurig bin, wenn ich mit jemandem streite oder wie geht es mir wenn ich mich freue. Die Kinder wurden dann in 4 Gruppen eingeteilt und jede Erzieherin hatte eine Bewegungsaktion vorbereitet. An der 1. Station wurde die schnelle Beweglichkeit eines Eichhörnchens im Zapfentransport -Wettspiel hüpfend erforscht. Bei der 2. Station wurde erforscht wie schwer es für Vögel ist, Nahrung für ihre Jungen im Nest herbei zu schaffen. Dabei mussten die Kinder scharfe Sehfähigkeit und ihre Schnelligkeit beweisen, denn die Holzwürmer musste man auf dem Waldboden in der Tarnung der Blätter finden und sie schnell an die piependen Jungvögel, im selbstgebauten Waldnest verfüttern. An der 3. Station wurden die Kinder mit verbundenen Augen aufgefordert sich an einer gespannten Schnur, die durch den Wald von Baum zu Baum führte, entlang zu hangeln. Sie mussten sich dabei auf ihre anderen Sinne verlassen und sehr viel Geschicklichkeit über Wurzeln, Stock und Stein erweisen. An der 4. Station wurde an einem Lehm-bodenhang eine Waldkugelbahn gebaut. Denn auch Gegenstände und insbesondere runde Dinge bewegen sich sehr schnell. Zuerst mussten die Kinder dazu viele Stöcke sammeln und Löcher in den Lehm-boden vorbohren um darin die Stöckchen in gewissen Abständen zu stecken und zwar so, das am Schluss die Kugel bergab rollen konnte. Die Begeisterung der Kinder war ansteckend und so verging die Zeit einfach wie im Fluge und ruck-zuck ging wieder ein schöner Forschertag zu Ende.

Kleine Forscher auf Fossilienjagd



Mit einer riesen großen Begeisterung erlebten die „Großen“ vom Kinderhaus 3 Linden zuerst einen spannenden Vormittag im Urzeitmuseum in Holzmaden, bei dem sie vor allem die Tierwelt im Jurameer besser kennen lernen durften. Danach machten sie sich auf zum Steinbruch in Ohmden und klopften und suchten den ganzen Nachmittag nach Fossilien-funden—und die Ausbeute der Kinder konnte sich sehen lassen! „Holzmaden ist einfach spitze“ - meinten die Kinder bei der Rückfahrt und planten schon weitere Besuche zusammen mit den Eltern.



**KLEINKINDERGRUPPE
Storchennest**



Kleinkindergruppe Storchennest

Liebe Eltern, wir sagen recht herzlichen Dank für die tollen Vormittage mit den Mamas, sowohl auch mit den Papas. Es hat den Kindern sowie auch uns sehr viel Spaß bereitet.

Die Papas mussten mit ihren Kindern verschiedene Stationen bewältigen,, welches nicht immer einfach war, aber sie haben jede einzelne mit Bravour bestanden. Hierfür gab es für die Kinder eine Medaille. Die Mamas durften kreativ sein und ein Vorratsglas bemalen, der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt. Natürlich gab es für alle am Schluss ein leckeres Frühstück mit allem was das Herz begehrt.

Ganz herzlichen Dank für die rege Teilnahme und Ihre Vertrauen
Ihr Storchennest-Team



Ferienbetreuung in den Sommerferien für Kinder im Alter von 3 -8 Jahren

26.07.18 - 27.07.18
20.08.18 - 24.08.18
27.08.18 - 31.08.18
03.09.18 - 07.09.18
10.09.18 - 14.09.18

Anmeldungen nehmen wir sehr gerne telefonisch an
unter 07576/ 9626616 oder 0174/2195816
bis spätestens 16.07.18

Wir freuen uns auf Euch

Euer Storchennest-Team

Unsere Altersjubilare



Wir wünschen allen Mitbürgerinnen und Mitbürgern, die in den nächsten Tagen ihren Geburtstag feiern, alles Gute, viel Glück und Gesundheit für das neue Lebensjahr.

Herrn Frank Lackner, Krauchenwies, Bartelsteinstraße 10
zum 70. Geburtstag am 02.07.2018

Standesamtliche Nachrichten

Monat Mai 2018

Geburten:

am 16.05.2018 Dominik Christian Ferencz
Eltern: Bela und Elena-Andrea Ferencz, Krauchenwies
am 23.05.2018 Katja Johanna Lehmann
Eltern: Stefan Lehmann und Caroline Stüssi-Lehmann,
Bittelschieß

Eheschließung:

am 18.05.2018 Philipp Nitsch, Wilhelmsdorf und Nadine Ruf, Hausen

(Bei Personen, die nicht aufgeführt sind, lag keine Einwilligung zur Veröffentlichung vor.)

Ende amtlicher Teil

Kirchliche Mitteilungen

Rückblick

Kirchenchor Rulfingen unternimmt Ausflug zum „Schwarzwälder Dom“

Der jährliche Ausflug des Rulfinger Kirchenchores ging in diesem Jahr in Richtung Schwarzwald und das erste Ziel war St. Blasien. Am Samstag, 25.06. ging es früh los mit dem Bus. In St. Blasien angekommen zog die grandiose Kuppel der ehemaligen benediktinischen Klosterkirche den Blick des Betrachters unwillkürlich auf sich. In der Domführung erfuhr man die Geschichte des Klosters St. Blasiens und man hob die Ersterhebung des Dom-Baues hervor. Erbauer Fürstabt Martin Gerbert schuf ein steingewordenes Zeugnis für die neue geistesgeschichtliche Epoche, eine neue klassizistische Architektur im Stil der Moderne. Der Dom mit seinem Durchmesser von 36 m, ist der viertgrößte seiner Art in Europa. Der strahlend weiße Marmor und seine 18 m hohen Säulen beeindruckten und wirkten auf verschiedene Art und Weise auf die Chormitglieder. Abschließend zur Führung sang der Chor in der Rotunde des Domes das Lied „Geh mit uns aus unserm Weg“ bevor es weiterging zum nächsten Ausflugsziel nach Rothaus zur Badischen Staatsbrauerei Rothaus. Einen Blick hinter

die Kulissen bot dort die 90-minütige Brauereibesichtigung. Nach einem Weg ins Sudhaus, zum Lagerkeller und zur hochmodernen Abfüllanlage erfuhr man auch hier viel Hintergrundinfos dieser modernen Brauereianlage. Am Ende der Besichtigung konnte jeder an der Zapflebar seine Biersorte zum Probieren aussuchen.

Im Kurhaus am Schluchsee hielt der Bus zum Mittagessen und es blieb nur eine kurze Zeit um den Schluchsee zu bestaunen bevor man wieder die Heimreise antrat. Den Abschluss dieses sehr schönen Ausfluges wurde noch im „Haus am See“ in Zielfingen unternommen.



Seelsorgeeinheit Krauchenwies-Rulfingen

St. Laurentius

Sonntag, den 01.07.2018
10.00 Uhr Festgottesdienst im Park

St. Anna Ablach

Samstag, den 30.06.2018
19.00 Uhr Familiengottesdienst

St. Kilian Bittelschieß

Donnerstag, den 05.07.2018
19.00 Uhr Eucharistiefeier

St. Nikolaus Göggingen

Sonntag den 01.07.2018
8.45 Uhr Eucharistiefeier mit Neuaufnahme der Ministranten

St. Odilia Hausen

Dienstag, den 03.07.2018
19.00 Uhr Eucharistiefeier mit Neuaufnahme der Ministranten

St. Ulrich Rulfingen

Freitag, den 29.06.2018
19.00 Uhr Eucharistiefeier

Evang. Kirchengemeinde Meßkirch

Wochenspruch: Aus Gnade seid ihr selig geworden durch Glauben, und das nicht aus euch: Gottes Gabe ist es.

(Epheser 2,8)

Sonntag, 1. Juli (5. Sonntag nach Trinitatis)

9.30 Uhr Gottesdienst mit Taufen von Emil Schlesiger und Sofie Danilovic
(Pfarrerin A. Kunkel)

Dienstag, 3. Juli

15.00 Uhr Frauentreff in ökumenischer Offenheit
(Lichtbildervortrag über Usbekistan)

Donnerstag, 5. Juli

9.00-11.00 Uhr Diakoniesprechstunde
 15.00 Uhr Frauenkreis
 19.30 Uhr Posaunenchorprobe in Pfullendorf

Freitag, 6. Juli

16.00-17.00 Uhr Gruppenstunde der „Wölflinge“
 ab 17.00 Uhr Treff der Pfadis

Sonntag, 8. Juli (6. Sonntag nach Trinitatis)

9.30 Uhr Gottesdienst (Pfarrerin A. Kunkel)
 mitgestaltet vom Posaunenchor

Evang. Kirchengemeinde Sigmaringen

Stadtkirche, Karlstraße 24

Kreuzkirche, Binger Straße 9

Telefon 0 75 71 - 68 30 10, Fax 68 30 13

Bürozeiten Stadtkirche:

Montag, Dienstag, Donnerstag 8.30 Uhr – 11.00 Uhr und
 Mittwoch 10.30 Uhr - 13.00 Uhr und 14.00 Uhr -15.30 Uhr
 Gemeindebuero.sigmaringen@elkw.de

Bürozeiten: Kreuzkirche:**Das Büro „mittendrin - Kirche am Markt“ ist geöffnet**

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
 Samstag von 9.30 Uhr - 12.30 Uhr
 www.mittendrin-sigmaringen.de

Gottesdienste**Donnerstag, 28.06.2018**

19:00 Uhr **Politisches Nachtgebet** in der Ev. Stadtkirche
 Team der Diakonie Balingen / Caritasverband Sigmaringen /
 Ines Fischer, Flüchtlings- und Asylpfarrerinnen der Prälatur Reutlingen

Sonntag, 01.07.2018, 5. Sonntag nach Trinitatis

08:30 Uhr Gottesdienst in der Krankenhauskapelle
 Pullwitt
 09:30 Uhr Gottesdienst im Pfarrheim in Krauchenwies
 Sauer
 10:00 Uhr Gottesdienst in der Kreuzkirche
 Pullwitt
 11:00 Uhr Gottesdienst in der Bruckkapelle in Sigmaringendorf
 Sauer
 19:00 Uhr Gottesdienst in der Ev. Stadtkirche Der Andere Abend
 M. Fingerle

Veranstaltungen:**Krankenbesuche im Kreiskrankenhaus und in unserer Kirchengemeinde**

Aufgrund von Umstellungen im Bereich der EDV im Kreiskrankenhaus Sigmaringen kann der Krankenhausbesuchsdienst der ev. Krankenhausseelsorge zurzeit nicht wie gewohnt auf die Besuchlisten im Krankenhaus zurückgreifen. Daher möchten wir Ihnen Folgendes mitteilen:

Bitte geben Sie bei der Aufnahme im Krankenhaus deutlich an, wenn Sie sich über einen Besuch freuen. Ohne Ihre Angabe wird Ihr Name sonst nicht an den Besuchsdienst weitergeleitet!

Sie können auch folgenden Weg wählen: Schreiben Sie eine mail oder rufen Sie oder einer Ihrer Angehörigen im Gemeindebüro an und geben Name und Station im Krankenhaus weiter. Auch wenn Sie oder einer Ihrer Angehörigen zu Hause krank ist und sich über einen Besuch freuen würde, können Sie im Gemeindebüro anrufen oder eine mail schreiben. Das Gemeindebüro wird dann zeitnah versuchen, jemand aus dem Krankenhausbesuchsdienst zu verständigen.

Telefon Gemeindebüro: 07571-683010

Mail Gemeindebüro: Gemeindebuero.Sigmaringen@elkw.de

Donnerstag, 28. Juni**16:00 Uhr Begegnungen und Gespräche**

“Niemand hat die Absicht 100 Meilen zu laufen”

ist das Motto des Mauerweglaufs und lehnt sich an den Ausspruch von Walter Ulbricht im Juni 1961 an: “Niemand hat die Absicht eine Mauer zu errichten.” Nur kurze Zeit später beginnt die DDR mit dem Mauerbau. Zwischen 1961 und 1989 kamen mindestens 138 Menschen an der früheren Grenze ums Leben. Der Mauerweglauf und ca. 350 LäuferInnen erinnern seit 2011 an diese Todesopfer. Gelaufen wird dabei auf dem ehemaligen Grenzstreifen, das sind etwas mehr als 161 Kilometer rund um das westliche Berlin. Hartes Training mit vielen Laufkilometern ist ebenso notwendig wie das Erlernen von mentalen Strategien zum Durchhalten. Beides, die Geschichte des Mauerbaus als auch das intensive Erlebnis eines Ultramarathons, soll Thema an diesem Nachmittag sein.

Referentin: Daniela Fieber, Sigmaringendorf

19:00 Uhr Ev. Stadtkirche, Karlstraße

Die Diakonie und Caritas laden zum politischen Nachtgebet ein!

Am 28. Juni 2018 lädt die Diakonische Bezirksstelle Balingen mit ihrer Außenstelle Sigmaringen zusammen mit dem Caritasverband Sigmaringen und der E. Kirchengemeinde Sigmaringen zum ersten politischen Nachtgebet unter dem Motto **„ErMUTigung – den anderen Blick wagen“** ein. Das Nachtgebet beginnt um 19.00 Uhr in der Evang. Stadtkirche Sigmaringen.

Viele Menschen in unserer Gesellschaft sind derzeit verunsichert. Sie sorgen sich um ihre Sicherheit, aber auch um Wohlstand und Frieden. Die unterschiedlichen Haltungen der Menschen zum Beispiel in der Flüchtlingspolitik führen zu Konflikten, die nicht überhörbar und übersehbar sind. Was können wir tun?

Im politischen Nachtgebet wollen wir einladen, gemeinsam darüber nachzudenken, wie wir mit diesen Verunsicherungen umgehen können. Was genau macht uns so ängstlich, die Veränderungen anzunehmen? Wer gehört zu unserer Gemeinschaft? Was ist ein respektvoller Umgang miteinander?

Gemeinsam mit der Prälaturpfarrerinnen für Asyl und Flüchtlinge, Ines Fischer, wollen wir einen Blick auf unsere Befürchtungen und Ängste wagen. Wir wollen uns gegenseitig ermutigen, unterschiedliche Haltungen und Vielfalt im Leben anzuerkennen und zuzulassen, und gleichzeitig hinschauen, was uns wichtig ist. Als Menschen, die Europa als Kultur verstehen, die auf christlichen Werten gewachsen ist, wollen wir Brückenbauer sein und Verantwortung für die Gestaltung eines toleranten und menschlichen Zusammenlebens übernehmen. Wir laden ein zu einer gemeinsamen und gegenseitigen Ermutigung.

Das Gebet wird musikalisch begleitet von der Sängerin Bettina Letsch aus Albstadt. Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit zum weiteren gemeinsamen Austausch.

**Sonntag, 1. Juli****19:00 Uhr Der Andere Abend – Einladung zum besonderen Gottesdienst**

Das Thema „Glücklich sein!“ steht im Mittelpunkt des nächsten Gottesdienstes aus der Reihe „Der Andere Abend“ am kommenden Sonntag, dem **1. Juli 2018**, um 19.00 Uhr in der **Evangelischen Stadtkirche**.

Von „Glückspilz“ bis „Herzlichen Glückwunsch“ – Glück begegnet uns fast täglich. Doch was braucht es, um glücklich zu sein? Was ist Glück überhaupt – und: Kann man es finden? Fragen wie diese beschäftigen nicht nur Philosophen und Forscher seit vielen Jahrhunderten. Sie berühren auch jede und jeden von uns ganz persönlich. Gemeinsam möchten wir uns in diesem Gottesdienst auf die Suche nach Antworten machen. Seien Sie herzlich eingeladen!

Mittwoch, 4. Juli

14:30 Uhr – 16:30 Uhr **Kaffeerunde – miteinander**, wir sind umgezogen in die größere, hellere Anna-Fink-Stube innerhalb des Ev. Gemeindehaus, Karlstr. 24. Herzliche Einladung zu kommen!

Donnerstag, 5. Juli

18:00 Uhr **Gemeindebesuchsdienst**, Ev. Gemeindehaus, Karlstr. 24

Dialog-Café – Deutschkonversation für Flüchtlinge ist am

Montag, Mittwoch und Freitag, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr in der Kreuzkirche, Binger Str. 9

Hilfe in schwierigen Lebenslagen – Sozial- und Lebensberatung Ev.

Gemeindehaus, Karlstraße 24

Ansprechpartnerin: Michaela Fechter, Tel. 07571 – 683012

Montag, 9:00 Uhr – 12:00 Uhr Offene Sprechstunde

Dienstag, 9:00 Uhr – 12:00 Uhr Termine nach Vereinbarung

Donnerstag, 9:00 Uhr -12:00 Uhr Termine n. Vereinbarung

Diakonie, Öffnungszeiten der Kleiderkammer:

Mittwoch 15:00 Uhr – 17:00 Uhr

Donnerstag 9:00 Uhr – 12:00 Uhr

Die Orte und Zeiten der Gruppen und Kreise finden Sie im aktuellen Gemeindebrief oder unter www.evangel-sig.de.**Vereinsnachrichten****FC Krauchenwies/Hausen****Generalversammlung**

Die diesjährige Jahreshauptversammlung des Fußball-Clubs fand am Donnerstag, den 28.06.2018, ab 18:30 Uhr wie immer im Gasthaus Krone in Krauchenwies statt. Ein Bericht hierzu gibt's nächste Woche...

Relegationsspiel Aktive

Relegation zur Kreisliga A/II: Freitag, 22.06.2018, 18:30 Uhr

FC Krauchenwies/Hausen II - FC Ostrach II 1:0 (0:0)

Spielort: Göge-Stadion, Hohentengen

Zuschauer: ca. 700

Stenogramm: 1:0 Tim Kremer (69.)

Aufstellung: Ivo Rundel; Aaron Göggel, Thomas Kempf, Florian Weidle, Simon Husmann (ab 72. Leon Liehner); Maximilian Ziwes, Marco Emminger (ab 62. Marius Fischer), Stefan Schwär, Patrick Häberle (ab 78. Leon Holzbock); Alexander Reutter, Tim Kremer

Der FC Krauchenwies/Hausen II hat das Relegations-Geschenk angenommen und mit einem 1:0-Sieg über den favorisierten FC Ostrach II am Freitagabend in Hohentengen den Klassenerhalt in der Kreisliga A gefeiert. Ein Kampfspiel, nach dessen Ende der Sieg hoch verdient war. In der ersten Halbzeit war es ein typisches Relegationsspiel. Unsere Männer, von Felix Liehner glänzend eingestellt, waren wie der Gegner eine fehlerfreie Defensive bedacht, mit wenig Risiko in der Vorwärtsbewegung. Echte Torraumszenen quasi null, einzig ein ausgebliebener Elfmeterpfiff nach Foul an Alexander Reutter erhitzte die Gemüter.

Interessanter wurde es in Durchgang zwei. Der KH-Sturm, in welchem Alexander Reutter mit dem 23 Jahre jüngeren Tim Kremer harmonierte wie einst mit dessen Vater, nun zunehmend am gegnerischen 16er. So auch in der 69. Minute, als man zunächst an Ostrachs Keeper Alexander Ruess scheiterte, Patrick Häberle jedoch im Nachsetzen überlegt die Kugel auf den zweiten Pfosten flankte wo A-Junior Tim Kremer, in Halbzeit zwei bester Mann auf dem Platz, zum vielumjubelten 1:0 einköpfte. Vom FC Ostrach II, von welchem jeder erwartet hatte dass er wie angekündigt in der zweiten Halbzeit kommt, kam auch danach überraschender Weiße nichts. Im Gegenteil. Der FCKH II hatte in der Schlußphase, in welcher nun drei A-Jugendliche auf dem Platz standen, noch mehrere Gelegenheiten das Spiel vorzeitig zu entscheiden, während das Ostracher Anrennen auf den laut FCO-Fanblock so „uuunsicheren“ aber beschäftigungslosen Ivo Rundel trotz unzähliger „Huuubschraubereinsätze“ ausblieb. Die eigene Mannschaft anzufeuern, wäre in den Schlussminuten vielleicht hilfreicher gewesen als sich verbal nur mit dem Gegner zu beschäftigen.

Der FC Krauchenwies/Hausen II hat in diesem Spiel geliefert was man von ihm erwarten konnte: Kampf und Leidenschaft. Der FC Ostrach II hingegen muss sich vorwerfen lassen, während des gesamten Spiels gegen den abgeschlagenen Tabellenletzten der Kreisliga A nicht eine einzige echte Torchance gehabt zu haben. Entsprechend gibt es über das Urteil, wer in diesem Spiel als verdienter Sieger den Platz verließ, wohl keine zwei Meinungen. Relegationsgeschenk angenommen und abgeheftet! Es war eine kurze Nacht - wir sehen unsere 2te nächste Saison in der Kreisliga A wieder...

Info Aktive

Der FC Krauchenwies/Hausen wird in der kommenden Saison bei den Aktiven mit einem neuen Trainerstab ins Rennen gehen. Hauptverantwortlich übernimmt Andreas Gronbach die I. Mannschaft, die II. Mannschaft wird künftig von Peter Beck betreut.

Als Georgios Fotiou bereits Ende letzten Jahres seinen Abschied zum Saisonende angedeutet hatte, machte der Verein bereits Ende Januar Nägel mit Köpfen und verpflichtete **Andreas Gronbach** als neuen Trainer für die I. Mannschaft. Der 41-jährige Realschullehrer aus Mengen, der in jungen Trainerjahren bereits erfolgreich die Stationen FC Mengen, FV Bad Saulgau sowie SV Ennetach durchlief und nach zwei Jahren Pause zuletzt ebenfalls erfolgreich eine Saison lang unsere A-Jugend betreute, schlug nach nur wenigen Gesprächen mit der Vereinführung andere Angebote aus und gab seine Zusage: „Ich habe rund ein halbes Jahr Zeit gehabt die Leute hier im Verein kennen zu lernen, weshalb meine Entscheidung recht schnell getroffen war...“

In Krauchenwies wird Andreas nächste Saison mit einer sehr jungen Mannschaft arbeiten mit dem Ziel, den bereits die letzten Jahre im Gang befindlichen altersbedingten Umbruch erfolgreich in der Bezirksliga fortzusetzen. Als Assistent wird ihn spielender Weise **Felix Liehner** unterstützen, der unter Georgios Fotiou und Tamo Bausack bereits letzte Saison wertvolle Erfahrung sammeln konnte.

Eng zusammenarbeiten mit das Trainerduo der 1ten zukünftig mit **Peter Beck**, welchen man im April als Trainer für die II. Mannschaft gewinnen konnte. Der Gögginger, der nach etlichen Jahren Jugendarbeit im Verein zuletzt für die B-Jugend des SC Pfullendorf verantwortlich war, wird nach dem doch noch erreichten Klassenerhalt in der Kreisliga A versuchen ein Team zu formen, welches sich in der nächsten Saison tabellarisch etwas besser über Wasser halten kann und zudem einen soliden Unterbau für die I. Mannschaft bildet. Als Betreuer unterstützen wird ihn **Markus Straub**, der sich in Hausen a.A. bekanntlich bestens auskennt. Komplettiert wird die Trainerriege durch **Gerhard Hauck** aus Pfullendorf, der ab dem 9. Juli für das Torhütertraining zuständig ist. **Wolfgang Rauer**, ab Sommer für die A-Jugend in Spielgemeinschaft mit dem TSV Sigmaringendorf zuständig, soll ebenfalls kooperativ eng mit den Trainern der Aktiven zusammenarbeiten.

Nach der Saison ist vor der Saison, denn die Vorbereitung startet bereits am 4. Juli. Der Verein sieht sich gut aufgestellt, weiß jedoch, dass zum Erreichen der sportlichen Ziele die nächsten Wochen und Monate eine Menge Arbeit bevorsteht. Mit Kameradschaft im Rücken sind wir allerdings guter Dinge, den Verein sportlich weiter auf Kurs halten zu können. Wir wünschen allen Beteiligten einen guten Start und freuen uns auf die Zusammenarbeit!



FCKH

Jugendfußball

SCG

Jugend aktuell**Samstag, 23.06.2018**12:15 Uhr in Göggingen: **E2-Jugend - SG Ablachtal IV 4:3**13:00 Uhr in Krauchenwies: **D-Jugend - SG Alb-Lauchert 1:2**13:15 Uhr in Göggingen: **E1-Jugend - SG Ablachtal III 3:1**15:30 Uhr in Göggingen: **C-Jugend - SG Riedlingen 6:1****Josef-Lutz-Turnier 2018**

Das traditionelle Josef-Lutz-Jugendturnier auf dem Krauchenwieser Schulsportgelände findet heuer vom 13. bis 15. Juli statt. Wenn zwei Tage lang die Kleinsten gegen den Ball treten, sind Groß und Klein aus nah und fern recht herzlich eingeladen!

Heuer startet das Turnier bereits am Freitagabend um 17 Uhr mit den E-Junioren, die etwas bis im 20:30 Uhr ihren Sieger aus 15 Teams ausspielten. Am Samstagmorgen ab 09:30 Uhr sind die D-Junioren dran, bei welchen ein prominent besetztes Teilnehmerfeld mit teil überregionalen Mannschaften um den Turniersieg kämpft. Sonntagsfrüh ab 09:00 Uhr

kämpfen dann 14 F-Juniorenteams in zwei Gruppen um Medaillen, ehe dann am Nachmittag die Bambinis mit ebenfalls 14 teilnehmenden Mannschaften das Turnier abrunden.

An allen drei Tagen wird die Veranstaltung wieder reichlich bewirtet werden. Zu Wurst, Steak und Pommes Frites wird auch heuer Peter Dunse wieder seine berühmten Forellen grillen. Die Jugendabteilung der SG Krauchenwies/Hausen/Göggingen freut sich auf ihre Gäste und wünscht allen einen reibungslosen Turnierverlauf sowie schöne Stunden auf dem Krauchenwieser Schulsportgelände.

Die Spielpläne zum Downloaden auf www.fc-krauchenwies.de.



Wir freuen uns auf tolle und hoffentlich wieder sonnige Turniertage...



**Förderverein
FCKH Krauchenwies 1911**
Einladung zur Generalversammlung des Fördervereins am Freitag, den 29.06.2018.
Tagungsort: FCK Vereinsheim
Beginn: 17:00 Uhr

Tagesordnung:

- 1) Begrüßung
- 2) Tätigkeitsbericht 1. Vorsitzender
- 3) Kassenbericht
- 4) Bericht des Kassenprüfer
- 5) Entlastung der Vorstandschaft
- 6) Wünsche und Anträge



Turnverein Krauchenwies e.V.
Info: im Internet: www.tv-krauchenwies.de

Wir machen Sommerpause!

Deshalb fand das **Grundschulturnen** am 25.06. das letzte Mal vor den Sommerferien statt.
Schöne Ferien wünschen euch Laura und Louisa.



*Und wenn ich wüsst, dass morgen die Welt unter geht, ich würde heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.
Martin Luther*

Liebe Senioren,

Bitte nicht vergessen, am 7.Juli 2018 Sonderführung im Marstallgebäude. Beginn 15.30 Uhr
Herr Maximilian Henselmann wird uns in gemütlicher Runde, bei einem Glas Sekt, das renovierte Marstallgebäude zeigen und erklären. Sitzgelegenheiten sind vorhanden.
Der Unkostenbeitrag für Sekt, Führung und Vortrag beträgt 5.- Euro p. P. Wer noch dabei sein möchte, bitte umgehend anmelden
Ernst Schubert 962586
Dieter Bock 9600990
Wolfgang Röbbel 7431

Vorankündigung

Unser nächster Ausflug ist für den Dienstag, 17. Juli 2018 vorgesehen. Wir fahren ins Wurzacher Ried, machen eine Fahrt mit dem Torfbahnle und gehen ins Torfmuseum.
Mittagessen werden wir im Gasthof "Engel" in Haidgau. Zum nachmittäglichen Kaffee fahren wir nach Aulendorf.
Genaue Zeiten und Programm im nächsten Gemeindeblatt.
Wer sich anmelden möchte, bitte nebenstehende Telefon-Nr. anrufen.

Das Seniorenteam

**Neu! Am Steidle-See
Aquafitness**

Ab 18.06.2018
Jeden Montag bei schönem Wetter von 19:00-19:45 Uhr
Bitte Wasserschuhe mitbringen, da sonst Verletzungsgefahr!
Pro Teilnehmer € 2,00 pro Tag für das DLRG Krauchenwies-Meißkirch
Leitung: Gabriele Muzenhardt-Bastian
Wassergymnastik Kursleiter seit 2011



**Freiwillige Feuerwehr Krauchenwies
Abteilung Bittelschieß**



Kiliansfest vom 07.07.- 09.07.2018

Programm:



Samstag, 07.07.2018
20 Uhr KILLE-ROCK-PARTY mit DJ M.ACKER
++++ Cocktailbar +++++

Sonntag: 08.07.2018
10.00 Uhr Gottesdienst in der Kilianskirche mit dem Kirchenchor Hausen a.A.
10.30 Uhr Frühschoppen mit dem Musikverein Göggingen
ab 11 Uhr Mittagstisch mit Saumagen und reichhaltigen Beilagen
ab 13 Uhr Kaffee und Kuchen
ab 17 Uhr Unterhaltung mit den Bittelschießer Dorfmusikanten

Montag: 09.07.2018
11 Uhr reichhaltiger Mittagstisch
14 Uhr Kinder und Seniorennachmittag
16 Uhr Feierabendhock
ab 18.00 Uhr Musikverein Ablach

Es freuen sich auf ihr Kommen

Freiwillige Feuerwehr Bittelschieß und der Ledigenverein Bittelschieß

www.feuerwehr-bittelschiess.de
www.lgbittelschiess.de



Volkstanzgruppe Bittelschieß

Rückblick Danzfest
Am vergangenen Wochenende fand am Samstag abend, trotz des Fußballspiels das Danzfest in Bittelschieß statt.
Begonnen hat alles schon am Freitagabend mit dem Eintreffen der Gäste aus Isztimér. Mit großem Hallo wurden alte Bekannte herzlich begrüßt. Zum 20-jährigen Partnerschafts-Jubiläum kamen die Gäste, die von Beginn an die Partnerschaft unterstützt haben. Auch für uns Volksktänzer waren viele bekannte Gesichter dabei, da wir letztes Jahr gleich zwei Mal in Isztimér waren.

Am Freitagabend gab es ein geselliges Beisammensein in Bittelschieß auf unserem Heuboden. Vielen Dank für den Besuch der Gastfamilien. Er war sehr gesellig. Wobei die Gäste früh ins Bett gingen. Die Busfahrt war lang und anstrengend.

Am Samstagmorgen unternahmen die Gäste eine Busfahrt ins Hopfenmuseum nach Tettang und wir konnten unser Fest gänzlich vorbereiten. Pünktlich um 14.30 Uhr erschienen wir Volkstänzer im Waldhorn. Die Gästen aus Isztimér als auch die gelandenen Gäste kamen um die Partnerschaft im Waldhorn in Krauchenwies zu feiern. Wir frischten die Veranstaltung durch eine Tanzeinlage auf. Wobei der Unterschied zur den ungarischen Tänzen nicht größer hätte sein können. Anschließend eroberten die die jungen Tänzer temperament- und schwungvoll die Bühne und das Publikum. Beim folgenden Stehempfang wurde noch lange darüber gesprochen.

Nun ging es endlich auf das Danzfest. Um 17 Uhr begannen die Kinder zu tanzen. Geplant war, dass Hubert Griesser die Kinder mit dem Akkordeon begleitet. Er war jedoch nicht lange alleine. Basti, ein toller junger Geigenpieler kam kurz darauf dazu und nicht lange da packte auch Christine Fink die Klarinette und Ferenc Kozma seinen Kontrabass aus. Ein tolles Bild und die Kinder tanzten und tanzten...

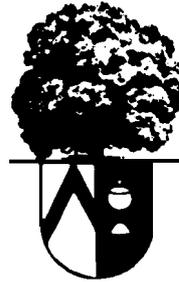
Pünktlich um 19 Uhr eröffneten wir das Danzfest mit einem kurzen Tanz und sofort wurden die Gäste mit auf die Bühne geholt. So wechselten sich Quetschblech und GradWÄGAholzGUAT den ganzen Abend ab und machten tolle Musik. Um ca 20.30 Uhr tanzen die Gäste aus Ungarn. Es ist ein ganz anderes Bild, wie die Tänze in Ungarn getanzt werden. Es sind Geschichten, die dort auf der Bühne erzählt werden. Temperamentvoll und mitreisend zumindest zum zuschauen. Um mitzutanzten haben sie im Anschluß die einfachen Tänze aufgespielt. Diese waren jedoch genauso schwungvoll, lustig zu tanzen und für alle machbar. Nach dem Fußballspiel um halb 11 Uhr kamen dann auch noch einige um den Sieg zu feiern.

Der Sonntagmorgen begann festlich. In der vollbesetzten Kilianskirche wurde die neue Glocke für den Friedhof in Isztimér gesegnet. Mit tollen musikalischen Stücken (Orgel durch Herr Kempf, Quetschblech aus der Empore und der Geigenmusik aus Ungarn) und wunderbaren deutschen als auch ungarischen Texten wurde der Gottesdienst gefeiert. Im Anschluß traf man sich wieder zum Weißwurstfrühstück auf dem Heuboden. Und dann ging es ans Verabschieden. Alle trafen sich auf der Straße vor Griessers Heuboden. Mit vielen Handschlägen und herzlichen Umarmungen wurden die Gäste verabschiedet. Schnell wurde noch Wurst und Brot und Bier für die Fahrt besorgt und in den schon fast fahrenden Bus gebracht. Ein schönes Wochenende geht zu Ende. Vielen Dank an Herr Spieß, dass dieser Austausch so stattfinden konnte.



OGBV Göggingen e.V.

Hiermit möchten wir uns von ganzem Herzen für die geleistete Mitarbeit bei unseren 24. Gartenschautagen bedanken. Sowohl bei den fleißigen Helfern im Garten, beim Auf- und Abbau, den Spendern oder Festmitarbeitern. Besonderen Dank gilt insbesondere derer, die nicht Vereinsmitglieder sind. Wir sagen hiermit ALLEN ein herzliches „Vergelt's Gott!“



Das Vorstandsteam
vom OGV

Es sind noch zur Abholung eine Glasschüssel, eine Tupperware Tortenhaube und eine Salatgabel vorhanden. Diese können bei Sibylle Klingenberg abgeholt werden. Tel: 07576-1251

Schriftföhrer
S. Klingenberg

Seniorenkreis- AW St. Nikolaus Göggingen

Der Seniorenkreis lädt alle herzlich ein zu seinem alljährlichen Sommerfest auf dem Schulhof.

Fr, 13. Juli 2018, 14.00 Uhr

Countryfreunde Hausen a.A.

Voranzeige

Countryabend in Hausen am Andelsbach am Samstag, 14.07.2018

Wieder einmal ist ein Jahr vorüber und der Countryabend in Hausen am Andelsbach steht an. **Am Samstag, 14.07.2018 ab 20 Uhr** ist es soweit. Dieses Jahr haben wir einen echten Musik-Kracher verpflichtet nämlich Udo G. & Wild Country Band.

Für alle Fans der Countrymusikszene ein Muss, denn er hat schon auf allen großen Countryfestivals gespielt und wird sicherlich auch beim Countryabend in Hausen für Superstimmung auf dem Festgelände sorgen.

Für die Linedancer steht eine Tanzbühne bereit.

Wie immer gibt es für das leibliche Wohl die heissgeliebten Spare Ribs und das leckere Chili con Carne, sowie in der Westernbar verschiedene Whiskys, Schwarzbier und Drinks. Also auf geht's

Gruß
Countryfreunde Hausen a.A.

Narrenzunft Dreischuh

SOPPENHOCKETA

Vom 14. bis 16. Juli veranstaltet die Narrenzunft Dreischuh ihre Soppenhocketa auf dem Soppen in Hausen mit folgendem Programm:

Samstag, 14. Juli 2018

Countryabend mit musikalischer Unterhaltung von WildCountry UdoG.

Einlass ab 18:30 Uhr - Eintritt frei



Sonntag, 15. Juli 2018

10:00 Uhr Frührschoppen
 ab 11:30 Uhr reichhaltiger Mittagstisch (Auch bei schlechter Witterung)
 14:00 Uhr Bobby-Car-Rennen und Longboardrennen (Lindenstrass nab)
 Anschließend findet die Siegerehrung auf dem Soppen statt. Der Sieger erhält einen Wanderpokal. Die Gäste können es sich bei Kaffee und Kuchen gut gehen lassen.
 17:00 Uhr Übertragung des WM-Finale
 Außerdem Kinderhüpfburg, Kinderschminken uvm.

Montag, 16. Juli 2018

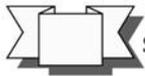
ab 15:30 Uhr Kaffee und Kuchen
 Ab 17:00 Uhr Feierabendhock mit der Trachtenkapelle Hausen a.A
 Außerdem Kinderhüpfburg, Kinderschminken uvm.

Wir freuen uns auf ein paar schöne Tage auf dem Soppen und möchten alle Bewohner der Gesamtgemeinde ganz herzlich einladen.

ACHTUNG ACHTUNG ACHTUNG

An alle Bobby-Car-Fahrer und Longboardfahrer, wenn ihr noch nähere Infos braucht könnt ihr euch bei Daniel Reuter melden. Anmelden könnt ihr euch ab sofort bei: danielreuter@gmx.de
 Wir würden uns über viele Anmeldungen freuen.

Die Vorstandschaft



Seniorenwerk Hausen - Ettisweiler - Bittelschieß

Seniorenachmittag am Mittwoch, 04.07.2018 im Hirsch

Liebe Seniorinnen und Senioren
 Der nächste Seniorenachmittag findet am Mittwoch, 04.07.2018 um 14.00 Uhr im Gasthaus Hirsch statt. Dazu laden wir alle Senioren aus Hausen, Ettisweiler und Bittelschieß ein. Wir würden wir uns über den Besuch von Jung- und Neusenoren oder solchen, die sich bisher als zu jung gefühlt haben, freuen. Bei Kaffee und Kuchen, bei Gesang, netten Gesprächen, einem guten Vesper hoffen wir auf einen kurzweiligen Nachmittag. Gerne holen wir auch alle ab, die nicht zu Fuß zum Hirsch kommen können. Bitte unter der Tel.Nr. 7499 oder 7057 anmelden.
 Wir hoffen auf zahlreichen Besuch.

Euer Vorstandsteam

Seminare

Handwerkskammer Reutlingen Bildungsakademie Sigmaringen

AEVO

Ausbildung der Ausbilder - Vorbereitung auf die Ausbilderprüfung
 Am 8. Oktober 2018 beginnt im neuen Donauhaus der Bildungsakademie in Sigmaringen ein Lehrgang zur Vorbereitung auf die Ausbilderprüfung nach AEVO.
 Bei Nachweis der AEVO-Prüfung kann diese als Teil IV der Meisterprüfung im Handwerk anerkannt werden.
 Die Lehrgangsgebühren werden (altersabhängig) mit 30 % bzw. 50 % von der EU bezuschusst. Auskunft sowie kostenloses/unverbindliches Infomaterial: Bildungsakademie Sigmaringen, Tel: 07571 7477-15 oder Email: info@bildungsakademie-sig.de

Wissenswertes

Bezirksimkerverein Meßkirch

Am kommenden Freitag, 29.06.2018 treffen sich die Imker der Region wieder zu Ihrem Stammtisch mit Monatsbetrachtungen im Gasthaus Adler in Krumbach um 19:30 Uhr. Themen sind unter anderem die Honigverarbeitung, Varroa-Kontrolle und Waldhonig.

Bald ist es wieder soweit Handwerkskunst im Wandel der Zeiten findet wieder statt

Nach den Erfolgen von 2015 und 2016 gibt es am 30. Juni und 01. Juli 2018 eine Neuauflage des Kunsthandwerkermarktes in Beuron und gleichzeitig kann die neue Dauerausstellung im Haus der Natur bewundert werden.

Wir laden Sie ein, mit dabei zu sein und mit zu feiern.

Es gibt altes Handwerk zu bestaunen, Instrumentenbauer, Schreiner, Bogenbauer, Küfer, Schmid und eine alte Imkerei zeigen ihr Können. Das Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck ladet zum Mitmachen ein, alte Spiele für Kinder neu zu entdecken. Interessante und vielseitige Marktstände von individuellen Heimtextilien über Holzdesign, Garten- und Gebrauchskeramik, Glasbläserarbeiten, Lederarbeiten, Metalldekoartikel, Steinbearbeitung, Korbflechterei bis hin zum Designer- und Unikatschmuck laden zum Einkaufen und verweilen in schöner Atmosphäre ein.

Die Initiative Beuroner Filz bietet Sonntag ein vielfältiges Filzprogramm für Kinder an.

Im Mittelalterlager mit Lagerleben erklärt Ihnen der Medicus wie damals Krankheiten geheilt wurden, der Scharfrichter verurteilt Bösewichte und Räuber, ein Scherenschleifer schleift Messer und Scheren wie damals mit feiner Handarbeit. Ebenso werden Schwertkämpfe vorgeführt. Wie damals Stoffe hergestellt und bearbeitet wurden kann ebenfalls erlebt werden. Ein Bogenbauer zeigt sein mittlerweile äußerst seltenes Handwerk und dem Korbflechter kann bei seiner Arbeit gerne über die Schulter geschaut werden.

Das leibliche Wohl soll auch nicht zu kurz kommen. Vom Dinnetle aus dem Lehmbackofen über eine Kartoffel-Gemüsepfanne und Würsten, Schupfnudeln bis hin zu Fischspezialitäten wird vieles geboten und zum Nachtsich oder zur Kaffeezeit natürlich feine selbstgebackene Kuchen und Kaffee dazu.

Für Unterhaltung während des Marktes sorgen die Gruppe "Saitenstreich" sowie Drehorgelspieler an beiden Tagen auf dem gesamten Festgelände. "Saitenstreich" sind die kleine Geigengallierin Louise Gillman und der lebenslustige Liedermacher und Gitarrist Michael Schwiening. Ihre flinke Fiddlerei und seine schwungvollen Powerakkorde machen einen Sound den die beiden "traditional powerfolk" nennen, der von fantasievollen und humorvollen Liedern begleitet wird. Saitenstreich sind auf diversen mittelalterlichen Veranstaltungen, wie auch internationalen Folk Festivals unterwegs, aber am liebsten machen sie die Straßen unsicher, indem sie jeden zum Lachen und Tanzen bringen.

Der Handwerkermarkt hat am Samstag von 12 bis 18 Uhr geöffnet. Am Sonntag öffnet der Markt dann von 10 bis 18 Uhr.

Im Haus der Natur gibt die neue Dauerausstellung über den Naturpark Obere Donau zu bestaunen. Ebenso wird eine Tombola mit interessanten Preisen angeboten deren Erlös für die Pflanzung von Apfelbäumen in den Kindergärten im Naturparkgebiet zugutekommt. Das Mitmachen lohnt sich also!

Auf zahlreiche Gäste freuen sich
 die Gemeinde Beuron und das Haus der Natur
 die Handwerker, Marktleute und das Mittelalterlager

Kultstätten und Naturdenkmale...**01.07.2018, Bubsheim****...auf dem großen Heuberg. "Extra Wandern" mit dem Albverein Scheer**

Im Naturpark Obere Donau findet man zahlreiche geheimnisvolle Orte und Felsbildungen, die die Phantasie anregen. Auch eine Burgruine in exponierter Lage, wenige erhaltene Gebäude eines untergegangenen Dorfes mit einer uralten Linde und die Josefskapelle in einem Naturschutzgebiet mit schöner Wacholderheide auf dem "Alten Berg" bei Böttingen sind un-

sere Ziele. Sagen und Geschichten begleiten uns durch die kuppige Wald- und Wiesenlandschaft. Bei klarem Wetter belohnt uns eine grandiose Aussicht mit Alpenpanorama. Rückfahrt zum Ausgangspunkt mit dem Linienbus.

Bitte Rucksackvesper und Getränke für unterwegs nicht vergessen. Schlusseinkauf nach Vereinbarung.

Treffpunkt: 9 Uhr, 78585 Bubsheim, Parkplatz am Friedhof, Gosheimer Straße (K5905)

Strecke: 17 km, reine Gehzeit: 5,5 Std., Aufstieg: 330 m, Abstiege: 310 m
Anmeldung: erforderlich! **Abfahrt ist um 8:00 Uhr am Bahnhof in Krauchenwies**

Kontakt: Ursula und Hans-Jürgen Hoffmann, Telefon 07579 933912, mobil 0160 6292166 und Erich Fischer Tel.: 07576 /961793

Vollsperrung der Kreisstraße 8259 zwischen Kleintissen und Braunenweiler wegen Fahrbahnsanierung

Das Landratsamt Sigmaringen lässt ab **Montag, den 02.07.2018 bis voraussichtlich Freitag, den 20.07.2018** die Fahrbahn auf der Kreisstraße 8259, zwischen Kleintissen und Braunenweiler sanieren. Die Sanierung wurde aufgrund von Rissen und Unebenheiten notwendig. Der Asphaltaufbau wird dabei mit einer weiteren Tragschicht verstärkt und eine neue Asphaltdecke aufgebracht.

Für die Dauer der Arbeiten muss die Kreisstraße voll gesperrt werden. Der überörtliche Verkehr wird in Fahrtrichtung Braunenweiler über Dürnau und in Fahrtrichtung Kleintissen über Bondorf und Moosheim umgeleitet. Auswirkungen auf den ÖPNV gibt es keine.

Die Kosten für den Landkreis Sigmaringen belaufen sich auf ca. 270.000 €.

Informationen über die mit dieser Baumaßnahme verbundenen Verkehrsbeschränkungen können auch im täglich aktualisierten Baustelleninformationssystem (BIS) des Landes Baden-Württemberg im Internet unter www.baustellen-bw.de abgerufen werden.

SchieferErlebnis Dormettingen

Das Thema WASSER betrifft uns alle: WASSER ist die Quelle des Lebens - der Mensch besteht zu 70% aus WASSER und seine Eigenschaften haben eine grundlegende Bedeutung für das Leben auf der Erde!

Gemeinsam mit unserem Kooperations-Partner IMNAUER MINERALQUELLEN setzen wir die Veranstaltungsreihe „WASSER AKTIV – Tag des Wassers“ im SchieferErlebnis fort.

Am Sonntag, den 1. Juli 2018 laden wir von 10-16 Uhr zum Aktionstag ein. Der Eintritt ist FREI und viele weitere Partner aus der Region präsentieren sich mit zahlreichen Aktionen und Attraktionen für Groß & Klein rund um das Thema WASSER und rund um den Schiefersee.

Sofern die Temperaturen es zulassen, wird an diesem Sonntag das Baden im Schiefersee ausnahmsweise erlaubt sein - Badeschuhe werden empfohlen! Mobile Duschen und Umkleidekabinen gibt es vorort und auf der Liegewiese kann man es sich gemütlich machen. Wie immer bietet der Bergbau-Spielplatz viele Möglichkeiten zum Spielen und Toben für die kleinen Besucher und auf dem großen Fossilien-Klopf- und Sammelplatz kann sich jeder auf die Schatzsuche nach einem 180 Mio. Jahre alten Fossil machen. Ein Präparator ist wie gewohnt vorort und veredelt die Fundstücke. Wer sich auf Erkundungstour durchs SchieferErlebnis machen möchte, kann bei der SchieferErlebnis-Quiz-Rallye mitmachen, unter den Teilnehmern werden verschiedene Preise verlost oder an der Führung zum ERINNERUNGS-PFAD um 13.30 Uhr teilnehmen.

Folgende Aktionen werden bei unseren Partnern angeboten:

ALBSTADTWERKE: Wasserfiltersystem und –aufbereitungs-Aktion für Kinder im Wasserkreislaufmodell

AOK Baden-Württemberg: WM-Gewinnspiel und viele Sofort-Gewinne

BEZIRKSIMKERVEREIN Schömberg: Bienen-Schaukasten, Imkereiprodukte und Honig zum Probieren

DLRG Ortsgruppe Schömberg: Badeaufsicht am Schiefersee und Kinderschminken, außerdem Schaulauf-Aktionen

Umweltmobil DONNERKEIL: Natur hautnah erleben können Kinder und Erwachsene beim Untersuchen von Kleinlebewesen aus dem Schiefersee unter dem Mikroskop

HOLCIM / WERKFORUM: Unter dem Motto „Spurensuche im Jurameer“ können die Besucher in eine längst vergessene Welt vor 180 Mio. Jahre eintauchen. Wasser gab es damals jede Menge, denn ein flaches Meer bedeckte unsere Region. Wie die Gesteine, welche heute bei uns gefunden werden können, aussehen, kann unter dem Mikroskop betrachtet werden.

IMNAUER MINERALQUELLEN: Kinder können ihr eigenes Getränk mischen und passend dazu Etiketten erstellen

ZOLLERNALB-Touristinfo: präsentiert die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten in unserer Region und wer seine Ortskenntnisse testen möchte wagt den Rätselspaß an der Magnetwand beim „Zollernalb-Quiz“.

ZOLLERN-ALB-KURIER: Glücksrad und Schätzspiel für Groß & Klein

Für das leibliche Wohl ist auf der Seeterrasse und im Restaurant „Am Schiefersee“ selbstverständlich auch gesorgt. Außerdem gibt es am CaSa-Streetfood-Truck variantenreiche Burger, der Waldorfschulverein Zollernalb e. V. verkauft süße Leckereien und erfrischende Getränke gibt es von TRINK REGIONAL, dem Verbund der Getränkehersteller Imnauer/Lehner/Stingel aus dem Zollernalbkreis.

Eine HERZLICHE EINLADUNG geht natürlich auch an Sie und Ihre Kollegen, wir freuen uns, Sie am 1. Juli um 15 Uhr im SchieferErlebnis zur Bekanntgabe der Gewinner der SchieferErlebnis-Quiz-Rallye begrüßen zu dürfen.

Seminar für Angehörige von Suchtkranken

Die Suchtberatungsstelle in Sigmaringen bietet ab 03.07.2018, von 16.00 - 18.00 Uhr eine Seminarreihe für Angehörige von Suchtkranken an. Die weiteren Termine sind jeweils dienstags, 10.07.2018, 17.07.2018 und 24.07.2018.

Zielgruppe für dieses Seminar sind Ehe- bzw. Lebenspartner, erwachsene Geschwister von Suchtkranken sowie erwachsene Söhne/Töchter von suchtkranken Eltern.

Ziel der Seminarreihe ist es, Klarheit zu gewinnen, sich mit Menschen in ähnlichen Problemlagen auszutauschen und konsequente Schritte zu unternehmen.

Selbstverständlich wird die Verschwiegenheit nach außen bewahrt.

Das Seminar ist nicht für die Klärung einer aktuellen Krisensituation geeignet, hierfür bieten wir Einzelgespräche an.

Weitere Informationen und Anmeldung bis zum 25.06.2018 unter Tel. 07571- 4188 (Suchtberatungsstelle) oder Mail suchtberatung-sigmaringen@agj-freiburg.de.

Kleinkunsthöhne K3

Prinzessin Rosenblüte von Kirsten Boie – fast alle Vorstellungen ausverkauft!

Nach der erfolgreichen Premiere am Sonntag sind die weiteren Aufführungen fast alle ausverkauft! Lediglich am Mittwoch den 4.07. besteht noch die Möglichkeit das lustige Kinderstück anzuschauen. Hier laden wir besonders Großeltern und Enkel recht herzlich ein.

Prinzessin Rosenblüte aus dem Reich der Schwäne findet sich eines Tages in der realen heutigen Welt wieder. Leider stößt ihr vornehmes, überkandideltes und arrogantes Verhalten auf wenig Verständnis. Selbst Emma, ein neunjähriges Mädchen, findet ihr Gebaren höchst seltsam. Gleichzeitig rührt sie die Not der Prinzessin, denn die will natürlich wieder in die Märchenwelt zurück. Auch ist der gewieften Emma schnell klar, weshalb die Prinzessin verstoßen wurde: wer sich so benimmt, findet keine Freunde! Sie hilft der Prinzessin sich zu ändern und so wieder nach Hause zu kommen.

Ein Stück um Werte wie Freundschaft, Respekt, achtsamer Umgang mit anderen und der Welt und Hilfsbereitschaft, das mit witzigen und absurden Szenen junge und alte Zuschauer unterhält und nachdenklich stimmt. Die Theaterkids (10-16J.) spielen unter der Regie von Evelin Nolle-Rieder. Aufführungsrechte beim Verlag für Kindertheater Weitendorf, Hamburg. Das Stück ist für Kinder ab 6 Jahren und dauert ca. 60 min.

Kinder 4,-€, Ew 6,-€, kein VVK, kein VVK, Kartenreservierung möglich unter: www.kleinkunsthöhne3.de

Achtung: Premierentermin wegen Radrennen in Winterlingen geändert!

Mi. 04.07.2018 14:30 Uhr

Di. 10.07.2018 14:30 Uhr **Ausverkauf**Do. 12.07.2018 14:30 Uhr **Ausverkauf**Do. 19.07.2018 14:30 Uhr **Ausverkauf****Bildungszentrum Gorheim**

Am Donnerstag, 05.07., 19.30 Uhr wird im Gemeindehaus St. Fidelis, Adolf-Kolpingstr.7 in Sigmaringen Dr. Johannes Röser zum Thema „Die neue Frage nach Gott – zwischen Glaubensproblemen und Glaubenssehnsucht“ referieren. Erleben wir eine Wiederkehr der Religion? Die weltweit am stärksten wachsende „Glaubensgemeinschaft“ ist die der Glaubenslosigkeit. Auch Christen haben ihre Not mit Gott, verursacht vor allem durch die sensationellen Erfolge der aufklärerischen Naturwissenschaften. Sie entzaubern die Welt, begleitet jedoch von neuer Verzauberung. Nachdenkliche Menschen haben eine gewisse Ahnung, dass es Gott vielleicht doch geben könnte, nicht aufgegeben. Gott ist der/die große Unbekannte. Manchmal glaubt man, manchmal nicht. Unschwerflich entwickelt sich eine neue Art von Religiosität – vorsichtig, distanziert, offen. Die Zukunft des christlichen Glaubens hängt davon ab, sich auf eine solche moderne Wahrnehmung einzulassen. Der Referent, Dr. Johannes Röser ist Chefredakteur der Wochenzeitschrift „Christ in der Gegenwart“. Er ist Autor und Herausgeber von verschiedenen Büchern zur religiösen Frage, unter anderem: „Mut zur Religion-Erziehung, Werte und die neue Frage nach Gott“, „Mein Glaube in Bewegung – Stellungnahmen aus Religion, Kultur und Politik“.

Veranstalter des Abends sind das Bildungswerk der kath. Seelsorgeeinheit Sigmaringen und das Bildungszentrum Gorheim. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

JobCafé trifft den Fachbereich Jugend am 06.07.2018**(Allein-) Erziehend und auf Jobsuche?**

Dann besuchen Sie doch das JobCafé im Frauenbegegnungszentrum. In ungezwungener Runde können Sie frischen Kaffee und selbstgebackenen Kuchen genießen und dabei aktuelle Stellenangebote studieren. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, zusammen mit einer Mitarbeiterin des Jobcenters, gezielt nach einer passgenauen Stelle zu suchen.

Diesmal besucht uns Fr. Kawetcki aus dem Landratsamt vom Fachbereich Jugend. Ab 9:00 Uhr wird sie von der Arbeit aus den Bereichen Beistandschaften, Vormundschaften / Pflegschaften und Unterhaltsvorschusskasse berichten und ist ansprechbar für alle, die sich allgemein und unverbindlich über diese Themen informieren möchten oder bereits konkrete Fragen haben.

Das nächste JobCafé findet statt am Freitag, den 06. Juli 2018 von 09:00 Uhr - 11:30 Uhr im Frauenbegegnungszentrum Sigmaringen in der Bahnhofstraße 3.

Haus der Natur**Beuron. Schmuck aus Natursteinen.** Samstag, 14. Juli, 14 Uhr

Die Schönheit unscheinbarer Steine enthüllt sich oft erst, wenn man sie bearbeitet. Aus jedem entsteht durch die darauf folgende Bearbeitung ein seltenes Unikat. Die Veranstaltung findet im Freien, unter Dach statt. Treffpunkt: Haus der Natur, Außenbereich; Leitung: Erich Briel; Gebühr: 8,- €; Anmeldung bis Dienstag, 10. Juli beim Haus der Natur, Telefon 07466/9280-0, info@nazoberdonau.de.

Selbsthilfegruppe Muskelverkrampfung – Dystonie Bodenseekreis

Die Dystonie-Selbsthilfegruppe Bodenseekreis weist auf die **Jahrestagung der Deutschen Dystonie Gesellschaft am Samstag, 21. Juli 2018 in Kassel** hin.

Halten Sie Ihren Kopf schief? Blinzeln Sie häufig und unregelmäßig? Ist Ihre Stimme beim Sprechen gepresst oder verhaucht? Verkrampft sich Ihre Hand beim Schreiben?

Dann sind Sie eventuell an Dystonie erkrankt.

Die Jahrestagung zum 25. Jubiläum steht unter dem Motto: „Dystonie bewegt - damals und heute“. Es werden viele verschiedene Referenten anwesend sein, die einen Überblick über die Entstehung und Behandlung von Dystonie geben werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen und Angehörigen aus ganz Deutschland auszutauschen.

Auch Nichtmitgliedern ist die Teilnahme an der Veranstaltung möglich.

Aus organisatorischen Gründen ist eine **Anmeldung bis zum 08. Juli 2018** nötig. Weitere Infos für die Anmeldung finden Sie unter: <https://www.dystonie.de>.

Kontaktadresse für die Selbsthilfegruppe Bodenseekreis: Annette Daiber, Tel. 07542 / 980 890 bzw. annette.daiber@rg.dystonie.de

Donaubergland**Wandern mit dem Donaubergland-Wanderbus****Der Tipp für die Sonntagswanderung****Beispiel Wanderziel „Klippeneck“ bei Denkingen**

Ankunftsmöglichkeiten auf dem „Klippeneck“ (der Bus fährt drei Runden) aus Richtung Tuttlingen - Spaichingen - Aldingen:

1. Fahrt: 9.51 Uhr; 2. Fahrt: 13.51 Uhr; 3. Fahrt: 17.51 Uhr

Abfahrtsmöglichkeiten vom „Klippeneck“:

1. Fahrt: 10.05 Uhr; 2. Fahrt: 14.05 Uhr; 3. Fahrt: 18.05 Uhr

Es gibt immer mehrere Wandermöglichkeiten; hier drei ausgewählte Strecken:

- DonauWellen-Premiumweg „Klippeneck-Steig“ (Wanderzeit: 3,5 h)
- „Klippeneck-Rundweg“ (örtlicher Rundweg) (knapp 2 Stunden)
- Klippeneck - Dreifaltigkeitsberg - Spaichingen (örtliche Wanderwege) (rd. 2,5 Std.); dann Rückfahrt von Spaichingen aus.

Alle Infos zum Donaubergland-Wanderbus im Internet:

www.donaubergland.de

Donaubergland GmbH, Tel.07461-7801675

Martin-Heidegger-Gymnasium**Abitur am Martin-Heidegger-Gymnasium abgeschlossen**

Mit den mündlichen Prüfungen wurde am Montag, 25. Juni 2018, das Abitur am Martin-Heidegger-Gymnasium abgeschlossen. Die Prüfungen fanden unter dem Vorsitz von Oberstudiendirektor Klaus Schneiderhan vom Studienkolleg St. Johann in Blönried statt. Es gab Präsentationsprüfungen in den Fächern evangelische Religion und Geographie sowie zusätzliche mündliche Prüfungen in den Fächern Deutsch, Französisch, Chemie, Biologie, Physik und Mathematik. Oberstudiendirektor Eberhard Müller freute sich über die vielen hervorragenden Prüfungen und den guten Gesamtdurchschnitt von 2,4.

Über die bestandene Abiturprüfung freuen sich:

Meßkirch: Markus Alexeenko, Laura Belling, Niklas Betz, Philipp Braunschweig, Marvin Freitag, Florian Gitschier, Kathrin Gruber, Michelle Kamp, Erika Ketschick, Matthias Lorch, Mark Mall, Sascha Martin, Michael Prisjashny, Hannah Senfteleber, Mihriban Uslu, Manuel Veaser,

Rengetsweiler: Marius Löffler

Ringgenbach: Nathalie Waldenspuhl

Rohrdorf: Sonja Degen, Manuel Hähnel, Kevin Kille, Andreas Putzi, Roman Schatz, Marina Werwai

Heudorf: Luis Blauwhoff

Bichtlingen: Nico Sugg

Buchheim: Hannah Boos, Judith Schmid

Inzigkofen: Vanessa Ketschick

Ablach: Lara Lehle

Göggingen: Chiara Garofalo, Luisa Karl

Thalheim: Maximilian Hafner, Noemi Schalk

Leibertingen: Larissa Schnell

Mühlingen: Leon Luig

Schwandorf: Manuel Reutebuch

Volkertsweiler: Timo Schöber

Worndorf: Leon Binkele, Lea Boos

Walbertsweiler: Eric Herz, Dennis Hiller

Kappel: Joshua Konstanzer

6 Tipps zum Hitzeschutz in Wohnräumen

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale und die Energieagentur Sigmaringen haben 6 Tipps zum Hitzeschutz für Wohnräume zusammengestellt, die für ein angenehmeres Wohnklima im Sommer sorgen sollen. „Wie ich meine Wohnung oder mein Haus besser vor der sommerlicher Hitze schütze, ist ein Thema, das die Verbraucher jedes Jahr beschäftigt.“, erläutert Michael Bauer, Experte der Energieberatung der Verbraucherzentrale und der Energieagentur Sigmaringen.

6 Tipps gegen die Hitze in Wohnräume

1. Richtiges Lüften: Möglichst früh morgens lüften, wenn die Außentemperaturen noch niedriger sind.

2. Rollläden, Außenjalousien und Co: Von außen angebracht schützen sie wirksamer vor hohen Außentemperaturen als von innen. Zur Not hilft wirksam ein weißes Tuch, das von außen vor das Fenster gehängt wird.

3. Sonnenschutzfolien und Sonnenschutzverglasungen: Sie bieten ebenfalls einen wirksamen Hitzeschutz, verdunkeln allerdings dauerhaft die Räume.

4. Klimageräte: Klimageräte verbrauchen sehr viel Strom und verursachen damit erhöhte Kosten. Wer ein Klimagerät benutzen will, sollte ein Gerät mit einer möglichst hohen Energieeffizienzklasse wählen. Die Effizienzklasse ist Teil des Energielabels und steht gut lesbar auf jedem Gerät. Fest eingebaute Splitgeräte sind erheblich energieeffizienter als mobile Monoblockgeräte. Die beste Effizienzklasse ist A+++ . Monoblockgeräte sind in der Regel drei Klassen schlechter.

5. Ventilatoren: Vor der Anschaffung eines Klimageräts kann zunächst ein Ventilator ausprobiert werden. Er verbraucht erheblich weniger Strom und ist damit umweltfreundlicher.

6. Dämmung: Ein Großteil der Hitze dringt im Sommer über schlecht gedämmte Dächer in Wohnräume. Somit ist eine gute Dämmung auf Dauer die beste Lösung, um angenehme Temperaturen in Wohnräumen zu behalten. Unsere Energieberater beraten sie unabhängig zu geeigneten Maßnahmen.

Bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale und der Energieagentur Sigmaringen erhalten Verbraucher viele weitere Tipps und Informationen zum Thema Hitzeschutz, Dämmung, Sanierung und dem Hausbau. Die Beratung findet persönlich, telefonisch oder online statt und ist dabei immer unabhängig. Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder kostenfrei unter **0800 – 809 802 400** oder direkt bei der Energieagentur Sigmaringen unter **075 71 – 68 21 33**. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Online-Patientenverfügung: Verbraucherzentralen nehmen kostenpflichtige Angebote unter die Lupe Teurer ist nicht immer besser

Kostenpflichtige Online-Patientenverfügungen versprechen eine schnelle, professionelle Erstellung individuell passender Unterlagen. Dabei reichen die Preise von 10 bis 140 Euro und die Bandbreite der Angebote vom reinen Download der Formulare bis hin zum persönlichen Kontakt mit Experten. Die Verbraucherzentralen haben das Geschäftsmodell unter die Lupe genommen und festgestellt: Teurer ist nicht immer besser.

Eine Patientenverfügung legt den Willen des Patienten bezüglich möglicher medizinischer Behandlungssituationen in der Zukunft fest. Damit das möglich ist, macht der Patient vorsorglich Angaben zu häufig auftretenden Behandlungssituationen. Kostenpflichtige Online-Angebote können dazu durchaus eine rechtswirksame Festlegung der eigenen Wünsche leisten. „Allerdings gibt es keinen Grund für die Annahme, die Formulierungen in einer Online-Patientenverfügung seien besser als gängige Vordrucke, die sich Verbraucher von Ministerien besorgen, aus dem Internet kostenfrei zum Ausfüllen herunterladen oder im Buchhandel kaufen können“, so Dr. Peter Griebel, Abteilungsleiter Versicherungen, Pflege, Gesundheit bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

In einem Test von elf kostenpflichtigen Online-Angeboten stellte eine bundesweite Untersuchung der Verbraucherzentralen fest, dass die meisten online angebotenen Patientenverfügungen mit den kostenlos erhältlichen

Textbausteinen des Bundesjustizministeriums übereinstimmen. Kritisch sind Angebote zu betrachten, die eine Optimierung erprobter Patientenverfügungsmuster versprechen. Die Verbraucherzentralen konnten sich von einem Mehrwert solcher Angebote nicht überzeugen. Im ungünstigsten Fall können wortreiche Erweiterungen gängiger Formulierungen sogar Zweifel aufwerfen, wenn die Breite der Formulierungen als Unsicherheit des Verfassers interpretiert wird. Dann wäre der höhere Preis für eine solche Optimalversion schlecht investiert.

Als bedenklich bewerten die Verbraucherzentralen zudem Stil und Inhalt zahlreicher Werbetexte. Häufig schüren diese die Angst von Verbrauchern, der Medizin ohne die beworbene Patientenverfügung hilflos ausgesetzt zu sein. „Dabei ist gerade ein kühler Kopf bei der Erstellung einer Patientenverfügung die beste Garantie für eine nachvollziehbare Bekundung des eigenen Willens“, so Experte Griebel.

Ausführliche Hintergründe und praktische Tipps zum Thema finden Interessierte im Ratgeber „Patientenverfügung“ der Verbraucherzentralen oder, kurz zusammengefasst, auf www.vz-bw.de/node/13102.

Pressemitteilung und Verbraucherinformation wurden im bundesweiten Projekt „Wirtschaftlicher Verbraucherschutz“ erarbeitet, gefördert durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz.

Gesund schlafen:

In 2016 waren in der Region Bodensee-Oberschwaben rund 10.000 AOK-Versicherte wegen Schlafstörungen in ärztlicher Behandlung

Wer nachts nicht schlafen kann, fühlt sich am nächsten Tag übermüdet und nicht leistungsfähig. Das Problem ist weit verbreitet: 13 Prozent der Baden-Württemberger sagen laut einer Forsa-Umfrage in Auftrag gegeben von der Gesundheitskasse, dass ihr Schlaf weniger oder überhaupt nicht erholsam ist. In Bodensee-Oberschwaben waren im Jahr 2016 9.993 AOK-Versicherte wegen Schlafstörungen in ärztlicher Behandlung - 4.373 im Landkreis Ravensburg, 2.998 im Landkreis Sigmaringen und 2.622 im Bodenseekreis. Es gibt Tricks, die helfen, wieder zur Nachtruhe zu finden. Armin Briesemeister, Diplom-Psychologe und Lebe Balance-Trainer bei der AOK - Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben, klärt auf.

Bis zu 20 von 100 Menschen haben Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen. Frauen und ältere Menschen haben besonders häufig Schlafstörungen und auch chronische Schlafprobleme. Sie können aber in jedem Alter auftreten, sogar bei kleinen Kindern. "Einen guten Schlaf hat, wer leicht einschläft, während der Nacht nicht wieder ganz wach wird, nicht zu früh aufwacht und sich morgens erholt fühlt. Für gesunde Menschen ist es in keinem Alter normal, regelmäßig Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen zu haben", betont AOK-Diplompsychologe Armin Briesemeister.

Die Schlafdauer hängt unter anderem vom Alter ab. Kinder ab sechs Jahre schlafen in der Regel etwa neun Stunden pro Nacht, Erwachsene ungefähr sieben Stunden und über 80-Jährige nur noch etwa sechs Stunden. Armin Briesemeister ergänzt: "Das sind jedoch nur Durchschnittswerte - manche Menschen brauchen mehr, andere weniger Schlaf, um sich wohlzufühlen."

Eine Schlafstörung kann sich unterschiedlich äußern. "Manche brauchen beispielsweise sehr lange, bis sie einschlafen, andere schlafen unruhig und wachen nachts oft auf, liegen nach dem nächtlichen Aufwachen lange wach oder wachen morgens lange vor dem Wecker auf und können nicht wieder einschlafen", erklärt Armin Briesemeister. "Wer in mehr als drei Nächten pro Woche schlecht schläft und das über einen Zeitraum von mehr als vier Wochen, könnte eine chronische Schlafstörung entwickeln." Mediziner sprechen von Insomnie. Betroffene sollten abklären lassen, ob es eine medizinische Ursache dafür gibt und welche Behandlungsmöglichkeiten denkbar sind.

Die AOK-Statistik verrät: In Bodensee-Oberschwaben wurden 2016 4,9 Prozent aller Versicherten von Schlafstörungen heimgesucht. Vier Jahre zuvor waren es noch 3,9 Prozent oder rund 7.227 Versicherte - 3.239 im Landkreis Ravensburg, 1.959 im Landkreis Sigmaringen und 2.029 im Bodenseekreis. Armin Briesemeister: "Die Statistik kann nur Betroffene abbilden, die wegen Schlafstörungen in ambulanter oder stationärer Behandlung waren. Die Dunkelziffer dürfte demnach weit höher sein."

Verschreibungspflichtige Schlafmittel wie Benzodiazepine dürfen nur für eine begrenzte Zeit eingesetzt werden, weil sie zahlreiche Nebenwirkungen

gen haben und schnell abhängig machen. Viele Menschen sind am Tag nach der Einnahme noch schläfrig und unkonzentriert, zudem ist ihre Reaktionsfähigkeit herabgesetzt. Bei älteren Menschen können Schlafmittel auch das Risiko für Stürze erhöhen. "Entspannungstechniken wie zum Beispiel autogenes Training oder progressive Muskelentspannung müssen zwar zunächst erlernt werden, sind aber langfristig sehr erfolgversprechend", hebt AOK-Diplompsychologe und Lebe Balance-Trainer Armin Briesemeister hervor.

Ein fester Zeitplan und klare Gewohnheiten unterstützen ebenso den Schlaf-Wach-Rhythmus. So sollte man möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und zur gleichen Zeit aufstehen. Grundsätzlich sollte man jedoch erst dann ins Bett gehen, wenn man sich müde fühlt. Wird man nachts oder sehr früh am Morgen wach und kann nicht wieder einschlafen, sollte man aufstehen. Das Bett ist zum Schlafen da - nicht zum Fernsehen oder Essen. Auch Computer, Tablet oder Smartphone haben im Bett nichts verloren. Regelmäßige körperliche Bewegung wirkt sich in der Regel positiv auf die Schlafqualität aus. Man sollte allerdings nicht kurz vor dem Schlafengehen trainieren.

Mit Lebe Balance bietet die AOK - Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben ein Präventionsprogramm, welches dabei hilft, sich selbst besser kennenzulernen, persönliche Schutzfaktoren aufzubauen und den Herausforderungen des Alltags mit Stärke zu begegnen. Der AOK-Balance-Check zeigt, wie es um das körperliche und seelische Gleichgewicht bestellt ist, wie gestresst man ist und was man dagegen tun kann. Jetzt testen unter www.aok-bw.de/balance-check