



# Blättle

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

64. Jahrgang

Freitag, den 10. November 2023

Nummer 45

## Inhaltsübersicht

### Bereitschaftsdienste

### Amtliche Bekanntmachungen

- Fälligkeit der Grundsteuer und Gewerbesteuer
- Wohnraum gesucht
- DRK Blutspende

### Schulnachrichten

- Sophie-Scholl-Schule
  - Klassenvertreter 2023/2024
  - Veräußerung von Schultischen und Stühlen

### Kindergarten

- Kindergarten Don Bosco – St. Martin
- Kindergarten Ablach – St. Martin
- Kindergarten St. Josef – St. Martin
- Kinderhaus 3 Linden und Kinderkrippe Krauchenwies
  - Rot Kreuz Kurs
- Kinderhaus 3 Linden – Besuch der Erstklässler

### Jubilare

### Standesamtliche Nachrichten

### Bildungswerk der Kirchengemeinde Krauchenwies-Rulfingen

- Das Leben besser meistern

### Kirchliche Mitteilungen

### Vereinsnachrichten / Sportnachrichten

### Seminare/Weiterbildung

### Wissenwertes/Aktuelles

## Wichtige Rufnummern:

<b>Notruf / Rettungsdienst, Feuerwehr</b>	<b>112</b>
<b>Polizei</b>	<b>110</b>
<b>Krankentransport</b>	<b>192 22</b>
<b>Störungsstelle Gas</b>	<b>0800 0824 505</b>
<b>Störungsstelle Strom Netze BW</b>	<b>0800 3629-477</b>
<b>Störungsstelle Wasser</b>	<b>97250</b>
<b>Störungsstelle Abwasser/Kläranl.</b>	<b>97251</b>
<b>Winterdienst</b>	<b>97252</b>
<b>Polizeirevier Sigmaringen</b>	<b>07571/104 220</b>
<b>Rathaus Krauchenwies</b>	<b>Tel. 972-0</b>
<b>info@krauchenwies.de</b>	<b>Fax: 972-791</b>
<b>Sprechzeiten:</b>	
Montag bis Donnerstag	08.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr
Freitag	08.00 – 12.30 Uhr
<b>Krauchenwieser Küste</b>	<b>7008</b>

## Sprechzeiten in den Ortsverwaltungen:

### Ablach, Ortsvorsteher Sander

Tel. (privat) 901144, Amt 1829

E-Mail: ortsverwaltung-ablach@gmx.de

Sprechzeiten: Mo. 18:30 - 20:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

### Bittelschieß, Ortsvorsteher Stump

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, Fr. 09.00 - 10.30 Uhr

sowie nach Vereinbarung

### Hausen a.A., Ortsvorsteher Seeger

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

E-Mail: ortsverwaltung.hausen@web.de

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

sowie nach Vereinbarung

## Forstrevier Inzigkofen-Krauchenwies

### Johannes Lang

Tel: 0 75 76 / 21 57, Mobil 0172 / 76 37 415

e-mail: johannes.lang@irasig.de

## Bereitschaftsdienste

### Notfalldienste

Am Samstag und Sonntag sowie an Feiertagen können Patienten ohne vorherige Anmeldung von 08.00 Uhr - 19.00 Uhr direkt in die Notfallpraxis im Kreiskrankenhaus Sigmaringen, Hohenzollernstraße 40, 1. Stock im Neubau des Klinikums, 72488 Sigmaringen.

Den diensthabenden Arzt erreichen sie in dieser Zeit unter der zentralen Notrufnummer 116 117.

Zahnärztlicher Notdienst: 01801 - 116 116

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

### Caritasverband Sigmaringen

Beratungsstelle häusliche Gewalt (BhG)

Fidelisstraße 1, 72488 Sigmaringen

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

Verantwortlich für den amtlichen Teil: Bürgermeister Kern

Herausgeber und verantwortlich für den übrigen Inhalt: Druckerei Heinz Schönebeck GmbH, 88605 Meßkirch, Conradin-Kreutzer-Str. 10, Tel. (0 75 75) 92 39-0, Fax 92 39-29, e-Mail: info@schoenebeck-druck.de

### **Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen**

Jeden 1. Donnerstag im Monat im Fidelishaus Sigmaringen 14.00– 16.00 Uhr (nicht an Feiertagen) IBB-Stelle Landkreis Sigmaringen Fidelisstr. 1, 72488 Sigmaringen, Tel. 07571/730155, E-Mail: team@ibb-sigmaringen.de

### **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**

Die HIV-Sprechstunde findet im Landratsamt Sigmaringen Donnerstags ab 14.30 Uhr nach Terminvergabe statt. Termine werden anonymisiert und der Tel. 07571/102 6401 vergeben

### **WEISSER RING**

Opferschutz-Opferrechte-Opferhilfe Außenstelle Sigmaringen 0151-55164829

### **Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) - Ravensburg-Sigmaringen**

Kostenlose Beratung für Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und deren Angehörigen. Tel: 07571 7523910 - www.eutb-rv-sig.de

### **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

### **Ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst Sekunda**

Grund- und Behandlungspflege, professionelle Betreuung bei Demenzerkrankung, Hauswirtschaftliche Versorgung, Beratung und Anleitung für pflegende Angehörige Habsthaler Str. 1, Krauchenwies, Tel. 07576/7643

### **Seniorenzentrum Krauchenwies**

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

### **Familienwerk Sölden e.V.**

Familienpflege im ländlichen Raum Frau Sabine Mutschler Tel. 07575/209531, sabine.mutschler@familienwerk-soelden.de

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

**Büro: Jeden Mittwoch-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 der Nummer: 0176-81653831 oder über E-Mail: nachbarschaftshilfe@se-kr.de www.nachbarschaftshilfe-krauchenwies.de

### **Sozialstation Thomas Geiselhart e.V. Sigmaringen**

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

### **Kontaktdaten Gasnetzbetreiber**

Netze-Gesellschaft Südwest mbH Hausanschluss-Service (Oberschwaben): 07393/958-299 Störungsnummer (Oberschwaben): 0800/0824505

### **Tierärztlicher Bereitschaftsdienst**

11.11./12.11.2023 – keine Sprechstunde

### **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

#### **11.11.2023**

Marien Apotheke, Hauptstraße 78, 88512 Mengen, Tel. 07572/1020

#### **12.11.2023**

Apotheke St. Michael, Steige 12, 88367 Hohentengen, Tel. 07572/711588 Bilharz Apotheke, Antonstraße 1, 72488 Sigmaringen,

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

## **Ämtliche Bekanntmachungen**

### **Grundsteuer und Gewerbesteuer – Fälligkeitstermin 15.11.2023**

Am 15.11.2023 ist die 4. Rate der Grundsteuer sowie der Gewerbesteuer fällig. Wir bitten bei der Überweisung stets um die Angabe des Buchungszeichens, damit Zahlungseingänge bei der Gemeindekasse schnell und reibungslos abgewickelt werden können. Die Buchungszeichen beginnen bei der Grundsteuer mit „5.0100...“ und bei der Gewerbesteuer mit „5.0101...“.

Möchten Sie die Steuer zukünftig abbuchen lassen? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung (972-29; 972-32).

Ihre Gemeindekasse

### **Wohnraum gesucht**

#### **Die Gemeinde Krauchenwies sucht dringend Wohnraum für Menschen aus der Ukraine und anderen Staaten**

Innerhalb der letzten Monate wurden über 160.000 geflüchtete Menschen – meist Frauen und Kinder – aus der Ukraine in den baden-württembergischen Kommunen untergebracht, versorgt und in Kita und Schule integriert. Doch die Zugangszahlen steigen an; nicht nur aus der Ukraine, auch die Zahl der Asylsuchenden aus anderen Staaten.

Da bis zum Jahresende weitere Flüchtlinge aus der Ukraine und aus anderen Staaten der Gemeinde Krauchenwies zugewiesen werden sollen, sucht die Gemeindeverwaltung immer noch dringend Wohnraum. Die Gemeinde würde die Wohnungen als Hauptmieter anmieten. Sollten keine Wohnungen gefunden werden, kann es nicht ausgeschlossen werden, dass Säle und Hallen herangezogen werden müssen, was vermieden werden sollte.

Sofern Sie Wohnraum zur Verfügung stellen können und damit einen direkten Beitrag für die flüchtenden Menschen aus der Ukraine und aus anderen Staaten leisten möchten, teilen Sie dies bitte zeitnah mit.

Bitte wenden Sie sich im Rathaus an Frau Nicole Loder, Telefon: 07576-972-18 Frau Beatrix Müller, Telefon: 07576-972-10 oder an E-Mail: buergerbuero@krauchenwies.de.

**Blutspende – die einfachste Art Leben zu retten**



**Ein unvorhersehbarer Unfall, eine plötzliche schwere Erkrankung: Jeden Tag werden in Deutschland etwa 15.000 Blutspenden benötigt.** Blut wird kontinuierlich jeden Tag zur Versorgung von Patientinnen und Patienten benötigt: Zum Beispiel zur Behandlung von Krebserkrankungen, bei Operationen oder Unfallverletzungen. Eine Blutspende ist die einfachste Art Leben zu retten.

**Worauf warten? Jetzt liegend Leben retten! Jeder Typ ist gefragt!**

**Nächster Termin:**  
**Montag, dem 27.11.2023 von 15:00 Uhr bis 19:30 Uhr**  
**Waldhornhalle, Bittelschießer Straße 16, 72505 Krauchenwies**

**Jetzt Blutspendertermin online reservieren unter [www.blutspende.de/termine](http://www.blutspende.de/termine)**

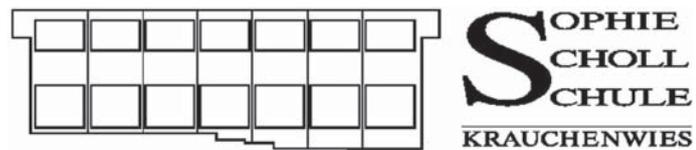
**Vorteile für Spender\*innen: Blutgruppe erfahren, Gesundheitscheck & Snacks**

Nach der ersten Spende erfahren Spender\*innen (1) ihre Blutgruppe. Im Notfall kann diese Information auch Spender\*innen das Leben retten. (2) Jede Blutspende ist zugleich ein kleiner Gesundheitscheck: Vor der Spende werden Blutdruck, Puls sowie der Eisen- bzw. Hämoglobin-Wert im Blut gemessen. Das gespendete Blut wird sorgfältig auf Infektionskrankheiten untersucht. (3) Vor und nach der Blutspende gibt es Getränke: viel trinken ist am Tag der Blutspende wichtig. Nach der Blutspende gibt es einen Imbiss oder ein Verpflegungspaket zur Stärkung und als Dankeschön für den Einsatz. (4) Und natürlich: Das gute, zufriedene Gefühl der guten Tat.

**So einfach läuft's:** Termin reservieren und mit einer Blutspende in weniger als einer Stunde Zeit bis zu drei Menschen helfen! Die reine Blutentnahme dauert dabei ca. 10 Minuten. Die restliche Zeit wird für die Anmeldung, das Ausfüllen des Spendefragebogens, das vertrauliche Arztgespräch und die Ruhepause im Anschluss an die Blutspende benötigt.

Alle Termine und weitere Informationen unter [www.blutspende.de](http://www.blutspende.de) oder unter **0800 11 949 11**.

**Schulnachrichten**



**Klassenelternvertreter für das Schuljahr 2023/2024**

**Elternbeiratsvorsitzender:** Eugenia Wegner, Hausen a.A.  
**Stellvertreter:** Benjamin Makiolla, Krauchenwies  
**Schriftführerin:** Maria Ostermaier, Krauchenwies

**Klassenelternvertreter und Stellvertreter:**

- Kl. 1a Esther Kramer, Krauchenwies  
 Jasmin Keutmann, Krauchenwies
- Kl. 1b Sarah Dreher, Hausen a.A.  
 Angela Havertz, Ablach
- Kl. 1c Dogan Cikoglu, Krauchenwies  
 Lisa Enzenross, Krauchenwies
- Kl. 2a Nicole Damast, Krauchenwies  
 Nadine Wagner, Bittelschieß
- Kl. 2b Elif Kocabas, Krauchenwies  
 Nicole Weber, Hausen a.A.
- Kl. 3a Cornelia Stoppel, Krauchenwies  
 Sylwia Zalomski, Krauchenwies
- Kl. 3b Benjamin Makiolla, Krauchenwies  
 Carin Mauch, Göggingen

- Kl. 4a Maria Ostermaier, Krauchenwies  
 Christine Giardulli, Krauchenwies
- Kl. 4b Alphonsine Diffo, Göggingen  
 Eugenia Wegner, Hausen a.A.

**Lehrkräfte der Sophie Scholl Schule Krauchenwies im Schuljahr 2023/2024**

**Schulleitung:** Stefanie Sommer, Rektorin  
 Fabian Catania, Konrektor

**Klassenlehrer:**

- Kl. 1a Katharina Nebe
- Kl. 1b Sigrid Reiser
- Kl. 1c Stefanie Heinzle
- Kl. 2a Magdalena Waldvogel
- Kl. 2b Susanne Traber
- Kl. 3a Stefanie Sommer
- Kl. 3b Nicole Rawe
- Kl. 4a Christine Hinderhofer
- Kl. 4b Fabian Catania

**Sprechzeiten der Lehrkräfte nach telefonischer Vereinbarung**

**Veräußerung von Schultischen und Stühlen aus dem Bestand der ehemaligen Hauptschule**

Preis pro Tisch: 10,00 €  
 Preis pro Stuhl: 5,00 €  
 Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Sekretariat der Sophie Scholl Schule Krauchenwies  
 Tel. 07576-2535 (Montag bis Freitag 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr).  
**Diese Aktion gilt bis 22.12.2023.**

**Kindergarten**

**Kindergarten Don Bosco**  
**Einladung zum St. Martinsfest am Montag, 13.11.2023, 17:00 Uhr**



Liebe Kinder, liebe Eltern,  
 wir laden Euch recht herzlich zum diesjährigen Laternenumzug ein.

Programm:  
 17:00 Uhr St. Martins-Spiel (draußen)  
 17:30 Uhr Laternenumzug

Anschließend gemütlicher Ausklang mit Punsch und Glühwein.  
 Bitte bringt Eure eigenen Tassen mit.

Kindergarten  
 Don Bosco

7

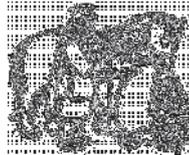
**Ist Ihre Hausnummer gut erkennbar?**

Im Notfall kann das für rasche Hilfe lebenswichtig sein! Darüber hinaus erleichtern Sie die Arbeit der Postboten und Ihres Zeitungszustellers!



### Kindergarten Ablach

#### Einladung zum St. Martinsfest



Wir laden Sie alle recht herzlich zum St. Martinsumzug am 10.11.23 in Ablach ein.

Treffpunkt ist um 17 Uhr auf dem Rathausplatz.

Unterstützt werden wir beim St. Martinsspiel von der Flötengruppe und singen gemeinsam das Lied „St. Martin...St. Martin“.

Im Anschluss ziehen wir mit unseren bunten Laternen durch die Straßen von Ablach.

Gemütlich lassen wir den Abend mit Punsch, Glühwein, Waffeln und Wienerle im Weckle am Kindergarten ausklingen.

Wir freuen uns auf ein schönes Martinsfest!

Bitte denken Sie daran, eine eigene Tasse mitzubringen!!



#### Einladung zum St. Martinsfest auf dem Löwenplatz

Der Kindergarten St. Josef lädt Sie alle recht herzlich zum St. Martinsumzug am 11.11.2023 in Krauchenwies ein. Beginn ist um 17.30 Uhr mit einem Lied, gesungen von den Kindern, im Garten des Kindergartens St. Josef. Anschließend ziehen wir gemeinsam zum Löwenplatz und schauen gespannt dem Martinsspiel zu. Der FC Krauchenwies/ Hausen sorgt mit seiner Jugendabteilung für das leibliche Wohl! Über eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns sehr freuen.



#### Kinderhaus Hausen und Kinderkrippe Krauchenwies Rot-Kreuz-Kurs der Erzieherinnen

Am Freitag, den 27. Oktober trafen sich die Teams des Montessorie Kinderhauses Drei Linden aus Hausen a. A. und der Kinderkrippe Krauchenwies im Sitzungssaal des Rathauses. Herr Bodenhöfer vom Roten Kreuz Kreisverband Sigmaringen zeigte und erklärte uns wichtige Maßnahmen bei verschiedenen Erkrankungen, Verletzungen und Notfällen

wie beispielsweise Nasenbluten, blutende Wunden, Prellungen, Verbrennungen, Unterkühlungen oder Atemstillstand.

Auch erlernten und übten wir die stabile Seitenlage, sowie verschiedene Verbände anzulegen. Ebenso konnten viele Fragen rund um die Erste-Hilfe wie z.B. die Medikamentengabe abgeklärt werden. So sind wir für die nächsten zwei Jahre wieder gut gerüstet.

Wir bedanken uns bei Herrn Bodenhöfer für die sehr anschauliche, interessante und informative Erste-Hilfe-Schulung.



#### Kinderhaus 3 Linden

##### Die Erstklässler besuchen „ihr“ Kinderhaus

Am Donnerstag-Nachmittag, den 26.11. haben die Erstklässler „ihrem“ Kinderhaus wieder einen Besuch abgestattet. Mit viel Freude wurde zuerst im Außenspielbereich zusammen geklettert, geschaukelt und gesandelt, bevor die Räume im Innenbereich erobert wurden. Dabei fanden besonders der Bewegungsraum und der Kreativbereich großen Zuspruch. Beim gemeinsamen Stuhlkreis berichteten die Erstklässler den Kinderhauskindern von ihrem Schulltag und sangen auch gemeinsam ein englisches Bewegungslied vor. Die Erstklässler staunten dann nicht schlecht, als die jüngeren Kinder von den Neuerungen im Kinderhaus erzählten und dabei auch vom Besuchshund Leya schwärmten. „Schade, dass wir das nicht mehr miterleben“ war dabei der Kommentar der Schüler. Zum Abschluss wurden noch gemeinsam Laternenlieder gesungen und jedes Kind durfte sich eine kleine Leckerei aus dem Halloweenkörbchen mit nach Hause nehmen.



## 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.

## Ende amtlicher Teil

## Bildungswerk der Seelsorgeeinheit Krauchenwies-Rulfingen



### Das Leben besser meistern – Kinder mit Gefühl

#### Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder im Alter von 6 -10 Jahren

Die Kinder lernen in spielerischen Formen sich selbst zu behaupten und große Herausforderungen zu meistern. Sie trainieren den Umgang mit alltäglichen Situationen (geärgert werden, provoziert werden, angegriffen werden, wütend sein, Angst haben, sich hilflos fühlen, .....)

und werden stark gemacht, diese Situationen so zu meistern, so dass sie in Zukunft besser, souveräner und mit einem guten Selbstwertgefühl damit umgehen können.

Die Situationen werden mit viel Feingefühl, mit Humor, Freude und Bewegung bearbeitet und erspielt.

**Trainerin:** Dagmar Niederdraeing

- zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
- Spiel- und Bewegungstrainerin
- Ausbildung durch „Stark auch ohne Muckis“

**Termine: Sa, 18.11.2023, 10.00 - 12.15 Uhr**

**So, 19.11.2023, 10.00 - 12.15 Uhr**

(direkt anschließend: Inforunde für die Eltern)

**Ort:** Hausen a.A., Pfarrsaal

**Unkosten:** 80 € pro Kind

**Anmeldung:** Tel. 01523/6647298 Mail: info@kindermitgefuehl.de

## Kirchliche Mitteilungen

### St. Laurentius, Krauchenwies

Sonntag, 12.11.2023, 10:30 Uhr, Eucharistiefeier

### St. Anna, Ablach

Sonntag, 12.11.2023, 9:00 Uhr, Eucharistiefeier

### St. Kilian Bittelschieß

Donnerstag, 16.11.2023, 19.00 Uhr Eucharistiefeier mit Aufnahme der neuen Ministranten

### St. Nikolaus, Göggingen

Samstag, 11.11.2023, 19:00, Eucharistiefeier mit Aufnahme der neuen Ministranten und Vorstellung der Erstkommunionkinder

### St. Ottilia, Hausen a. A.

Dienstag, 14.11.2023, 19:00 Uhr, Wortgottesdienst

### St. Ulrich, Rulfingen

Mittwoch, 15.11.2023, 19:00 Uhr, Eucharistiefeier

Freitag, 17.11.2023, 9:30 Uhr, Eucharistiefeier zum Landfrauentag

## Evangelische Kirchengemeinde Meßkirch

Evangelisches Pfarramt

Conradin-Kreutzer-Str. 17, 88605 Meßkirch

Pfarrbüro: Tel.: 07575-3361 Fax: 93600

Bürozeiten: Mo,Di,Do,Fr 9.00-11.00 Uhr

pfarrbuero@ev.kirche-messkirch.de

Pfarrerin Anja Kunkel: Tel.: 07575-925382

pfarrerin@ev.kirche-messkirch.de

Termine nach Vereinbarung

www.kirche-messkirch.de

**Wochenspruch: Selig sind, die Frieden stiften; denn sie werden Gottes Kinder heißen. (Matthäus 5,9)**

### Donnerstag, 9. November

19.00 Uhr Filmabend „Martin Luther“ (Defa-Film Teil1)

### Sonntag, 12. November (drittletzter Sonntag des Kirchenjahres)

9.30 Uhr Gottesdienst (Pfarrer U. Reich-Kunkel)

### Montag, 13. November

15.00-17.00 Uhr Begegnungscafé im Paul-Gerhardt-Saal

### Dienstag, 14. November

19.00 Uhr Gesprächsabend zur Bibel

### Mittwoch, 15. November

16.00 Uhr Gottesdienst im Heilig-Geist-Spital

18.30 Uhr Gruppenstunde der „Igel“

19.00 Uhr Filmabend „Martin Luther“ (DEFA-Film Teil2) im Paul-Gerhardt-Saal

### Freitag, 17. November

Ab 17.00 Uhr Gruppenstunde der „Meute“

19.30Uhr Probe des Posaunenchors in Meßkirch

### Samstag, 18. November

12.00 Uhr Trauung Bettina und Wolfgang Blocherer

### Sonntag, 19. November (vorletzter Sonntag des Kirchenjahres)

9.30 Uhr Gottesdienst (Pfarrer A. Kunkel)

mit Taufe von Milana-Sofie Rassul

11.00 Uhr Taufgottesdienst für Ben Ruggaber

## Evangelische Kirchengemeinde Sigmaringen

**Bürozeiten:**

**Ev. Gemeindebüro, Karlstr. 24**

Montag, Dienstag, Donnerstag

von 8:30 Uhr – 11:00 Uhr und

Mittwoch von 10:30 Uhr – 13:00 Uhr und 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

gemeindebuero.sigmaringen@elkw.de

### Das Büro „mittendrin - Kirche am Markt“ ist geöffnet

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag

von 9:30-12:30 – 14:00-17:00 Uhr und

Samstag von 9:30 Uhr – 12:30 Uhr

www.mittendrin-sigmaringen.de

### Gottesdienste

#### Sonntag, 12.11.2023, Drittletzter Sonntag im Kirchenjahr

9.00 Uhr Gottesdienst in der Klosterkirche in Inzigkofen

Sauer

10.30 Uhr Gottesdienst in der Pfarrkirche in Laiz

Sauer

19.00 Uhr Gottesdienst in der Kreuzkirche

M. Fingerle

#### Der Andere Abend

Team

„Hörst du nicht die Glocken?“

### Der Andere Abend – Einladung zum besonderen Gottesdienst

Am Sonntag, dem **12. November 2023**, findet um 19.00 Uhr in der Kreuzkirche wieder ein Gottesdienst aus der Reihe „Der Andere Abend“ statt.

„Hörst du nicht die Glocken?“ lautet diesmal das Thema. Warum und zu welcher Zeit wird überhaupt geläutet? Was verbinde ich persönlich mit dem Läuten von Glocken, vielleicht gerade derjenigen meiner Heimatgemeinde? Derartigen Fragen widmet sich der Gottesdienst, in dem wir auch Glockengeläut bewusst(er) erleben und die Glocken der Kreuzkirche und der Evangelischen Stadtkirche näher kennenlernen wollen. Sie sind herzlich zur Teilnahme eingeladen!

#### Veranstaltungen:

**„Erkenne doch,,: Ausstellung mit Bildern der jüdischen Künstlerin Marlis E. Glaser und Begleitprogramm zur Ausstellung vom 1. Oktober bis 23. November 2023**

#### Ausstellung mit Begleitprogramm

Die Ausstellung ist vom 1. Oktober bis zum 23. November 2023 zu den jeweiligen Öffnungszeiten im ökumenischen Büro Mittendrin am Rathausplatz und im Bildungszentrum Gorheim frei zugänglich.

15.11.2023, 19:30 Uhr

**Wie lesen Juden die Bibel? Schiur/Vortrag zu einem Abschnitt aus der Torah (Bibel)**

Ev. Gemeindehaus, Karlstraße 24, SIG

16.11.2023, 19:00 Uhr

**„Wie ein Vorhof des Himmels,,: Edith Stein und ihre Beziehung zu Kloster Beuron**

Bildungszentrum Gorheim, Gorheimer Straße 28, SIG

22.11.2023, 19:00 Uhr

**Gott in Auschwitz? Jüdisches Denken nach dem Holocaust**

Bildungszentrum Gorheim, Gorheimer Straße 28, SIG

#### Veranstaltungen:

**Freitag, 10. November 2023**

**15.00 Uhr bis 16:30 Uhr Spiele und Begegnungsnachmittag** für alle die Lust haben zu kommen im ev. Gemeindehaus, Karlstraße 24

**Montag, 13. November 2023**

**19.30 Uhr Posaunenchor, Probe** in den Gemeinderäumen der Kreuzkirche, Binger Str. 9. Wer mitspielen oder ein Instrument lernen möchte, ist herzlich willkommen.

**20.00 Uhr Kantorei, Probe** im evangelischen Gemeindehaus, Karlstraße 24. Jeder, der mitsingen möchte, ist herzlich willkommen.

**Dienstag, 14. November 2023**

**9.00 Uhr Frauengesprächskreis** mit gemeinsamem Frühstück im Gemeinderaum der Kreuzkirche und anschl. zu folgendem Thema: **Florence Nightingale**

Zu sehen ist ein Film über die Begründerin der modernen westlichen Krankenpflege und Reformatorin des Sanitätswesens in Großbritannien und Britisch -Indien.

**14.30 Uhr Die Kaffeerrunde – miteinander**, in der Anna-Fink-Stube, Ev. Gemeindehaus, Karlstr. 24 – **jeder Interessierte ist herzlich eingeladen.** (Es wird ein Betrag von 1.-€ pro Woche für die Kaffeekasse eingesammelt.) Infos gerne bei Henriette Meyer unter Tel: 07571-725686.

**19.00 Uhr Hauskreis der Kirchengemeinde Sigmaringen**

14tägig in den Gemeinderäumen der Kreuzkirche, Binger Straße 9, Sigmaringen.

**Mittwoch, 15. November 2023**

**9.15 Uhr - 10:15 Uhr, Krabbelgruppe**, Kreuzkirche, Binger Straße 9, Sigmaringen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bei Interesse bitte melden bei Pfarramt III, micha.fingerle@elkw.de, Tel. 07571-3430

**15.00 Uhr – 16:30 Uhr Konfirmandenunterricht Gruppe II**, Pfarrer Ströhle, ev. Gemeindehaus, Karlstraße 24

**15.00 Uhr- 16:30 Uhr Konfirmandenunterricht Gruppe III**, Pfarrerin K. Fingerle, Gemeinderaum in der Kreuzkirche, Binger Str. 9

**19.30 Uhr Wie lesen Juden die Bibel? Schiur/Vortrag zu einem Abschnitt aus der Tora (Bibel)** mit Marlis E. Glaser im Ev. Gemeindehaus, Karlstraße 24, SIG

#### **19.00 Uhr SOUND of UKRAINE<sup>a</sup>: LVIV NATIONAL PHILHARMONIC SYMPHONIE ORCHESTRA IN SIGMARINGEN**

Das Konzert des ukrainischen Lviv Nationalorchesters findet in der Stadthalle Sigmaringen statt. **Das Orchester hilft mit den Einnahmen KünstlerInnen in der Ukraine. Die ev. Kirchengemeinde unterstützt das Konzert. Weitere Informationen finden Sie unter [evang-sig.de/konzert-ukraine](http://evang-sig.de/konzert-ukraine)**

**Donnerstag, 16. November 2023**

**14.30 Uhr Dia-Vortrag mit Herrn Weishaupt: Die Schmeie/ Schmiecha von der Quelle bis zur Mündung in die Donau**

Ort: Gemeindesaal der Kreuzkirche Beginn: 14.30 Uhr

Anmeldung bis Dienstag, 14. November 2023 bei Frau Hahn- Guthörl Tel. 07579/ 9109 oder bei Frau Kopf Tel. 07571/ 52461

**19.00 Uhr „Wie ein Vorhof des Himmels,,: Edith Stein und ihre Beziehung zu Kloster Beuron**, im Bildungszentrum Gorheim

Die Philosophin Edith Stein ist die bekannteste deutsche Jüdin, die zum Christentum konvertierte und in Auschwitz ermordet wurde. Mit dem Benediktinerkloster Beuron, das für sie „wie ein Vorhof des Himmels“ war, unterhielt sie eine enge Beziehung.

Edith Stein wurde 1891 in Breslau in eine jüdisch-orthodoxe Familie geboren. Nach dem Abitur studierte sie Geschichte, Germanistik, Psychologie und Philosophie. In Freiburg wurde sie 1916 bei Edmund Husserl in Philosophie promoviert und arbeitete mehrere Jahre als dessen Assistentin, bevor sie ab 1923 als Lehrerin und Dozentin tätig war. 1922 konvertierte sie zum katholischen Christentum. 1933 trat sie in das Karmeliterinnenkloster „Maria vom Frieden“ in Köln ein. Aufgrund der nationalsozialistischen Rassegesetze wurde sie 1938 zur Emigration in die Niederlande gezwungen, wo sie 1942 von der Gestapo verhaftet, nach Auschwitz deportiert und dort ermordet wurde.

In seinem Vortrag wird Bruder Jakobus Kaffanke die besondere Beziehung Edith Steins mit dem Kloster Beuron nachzeichnen. Der Referent ist Mönch in Beuron und hat sich umfassend wissenschaftlich mit dem Leben Edith Steins und ihren Schriften befasst.

**Kinovember beschäftigt sich mit Frauen in der Demokratie**

**Die Filme beginnen jeweils 19:00 Uhr in der Kreuzkirche, Binger Str. 9** Im Zentrum der beiden geplanten Abende stehen zwei Filme über Frauen, die durch ihr politisches Engagement die Demokratie prägten.

Am **Donnerstag, 16.11.23** zeigen wir die Biografie „Sternstunde ihres Lebens“ über die Anwältin Elisabeth Selbert. Die SPD-Politikerin Elisabeth Selbert war eine der vier Mütter des Grundgesetzes. Die Aufnahme der Gleichberechtigung in den Grundrechteteil der bundesdeutschen Verfassung ist zum großen Teil ihr Verdienst.

Am **Donnerstag, 23.11.23** zeigen wir den Film DIE UNBEUGSAMEN. Der Film erzählt die Geschichte der Frauen in der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer wie echte Pionierinnen buchstäblich erkämpfen mussten. Unerschrocken, ehrgeizig und mit unendlicher Geduld verfolgten sie ihren Weg und trotzten Vorurteilen und sexueller Diskriminierung.

**Mitarbeitende für die Sigmaringer Vesperkirche gesucht!**

Die Sigmaringer Vesperkirche geht in die nächste Runde. 2024 findet sie vom 18. Februar bis zum 01. März statt. Damit die Vesperkirche wie gewohnt stattfinden kann, benötigen wir wieder 50-60 Mitarbeitende, die bei der Bedienung, Begrüßung oder in der Küche mithelfen. Essen gibt es im Ev. Gemeindehaus jeweils von 11-14 Uhr. Die Mitarbeitenden treffen sich am Einsatztag immer um 10:30 Uhr zur Vorbesprechung.

Die Anmeldung ist über das Gemeindebüro möglich. Bitte schicken sie eine Mail an [gemeindebuero.sigmaringen@elkw.de](mailto:gemeindebuero.sigmaringen@elkw.de). **Noch einfacher geht die Anmeldung allerdings online mit folgendem Link: <https://forms.office.com/e/SuibsVHqnF>. Bitte nutzen Sie wenn möglich dieses Anmeldeformular.** Falls Sie Fragen zur Mitarbeit haben, können Sie sich auch an Pfr. Matthias Ströhle (07571/683011) wenden.

**Der ökumenische Kleiderladen**

**„KleiderReich“**, In der Vorstadt 2, Sigmaringen.

Im KleiderReich können wieder Kleider angenommen werden. Die angelieferten Kleider werden zuerst sortiert, bevor sie zum Kauf angeboten werden.

**Öffnungszeiten:**

Dienstag, Donnerstag, Samstag 10 bis 14 Uhr

Mittwoch, Freitag 14 bis 18 Uhr

Telefon 0170 – 6959136

Aktuelle Informationen auch auf der Homepage des KleiderReich:  
<https://kleiderreich-sig.de/>**Dialog-Café – Deutschkonversation für Flüchtlinge****Jeden Mittwoch und Freitag** von 10:00 – 11:30 Uhr in der Kreuzkirche,  
Binger Str. 9**Allgemeine Hinweise und Telefonnummern**

Sie erreichen die Sekretärinnen im Ev. Gemeindebüro in der Regel zu folgenden Kontaktzeiten vor Ort, telefonisch unter Tel. 07571-683010 und per mail: Gemeindebuero.Sigmaringen@elkw.de:

Mo, Di, Do 08:30-11:00 Uhr

Mi 10:30-13:00 Uhr

Bitte wenden Sie sich auch an das ökumenische Büro „mittendrin-Kirche am Markt“. Es ist zu folgenden Zeiten geöffnet sowie telefonisch zu erreichen unter der Nummer 07571-730930 und per mail: [info@mittendrin-sigmaringen.de](mailto:info@mittendrin-sigmaringen.de)

Mo, Di, Do, Fr 9:30-12:30 und von 14:00-17:00 Uhr

Samstag 9:30-12:30 Uhr

**Die Pfarrerrinnen und Pfarrer sind erreichbar**

Pfarramt I – Pfarrerin Dorothee Sauer Tel. 07571-683014

[dorothee.sauer@elkw.de](mailto:dorothee.sauer@elkw.de)

Pfarramt II – Pfarrer Matthias Ströhle

Tel. 07571-683011

[matthias.stroehle@elkw.de](mailto:matthias.stroehle@elkw.de)

Pfarramt III – Pfarrerin Kathrin Fingerle

[kathrin.fingerle@elkw.de](mailto:kathrin.fingerle@elkw.de)

Pfarrer Micha Fingerle

[micha.fingerle@elkw.de](mailto:micha.fingerle@elkw.de)

Tel. 07571-3430

**Vereinsnachrichten****FC1911**  
Krauchenwies/Hausen/Göggingen**VORSCHAU****Bezirksliga Donau, 12. Spieltag****Samstag, 11.11.2023, 14:30 Uhr**

SG ALTHEIM - FC 1911

Rasenplatz, FV Altheim

**Kreisliga B III, 12. Spieltag****Sonntag, 12.11.2023, 14:30 Uhr**

SG WEITHART/RULFINGEN - FC 1911 II

RESERVEN UM 12:45 UHR

Rasenplatz, Rulfingen

**RÜCKBLICK****Bezirksliga Donau, 11. Spieltag****Sonntag, 05.11.2023, 14:30 Uhr**

FC 1911 - FC OSTRACH 1:0 (0:0)

Schulsportplatz am 19elf, Krauchenwies | StaigeTV

Zuschauer: 250

1:0 Corbin Eisel ('68)

Rote Karte für Samuel Guglielmo ('89/Nachtreten)

Obwohl man in der Offensive früh zwei Mal (mal wieder) verletzungsbedingt wechseln musste, erspielte sich unsere Mannschaft in der Anfangsphase rund ein halbes Dutzend bester Tormöglichkeiten, ließ jedoch allesamt liegen. Die Gäste ihrerseits zwar phasenweise mit Ballkontrolle, doch eine echte Torchance sollte sich dadurch die gesamte Spielzeit nicht ergeben. Im mittleren Spieldrittel verflachte die Partie dann, ehe unsere Mannen nach rund einer Stunde erneut Chancenwucher betrieben. Bezeichnet deshalb, dass ein direkt verwandelter Eckball erhalten musste

um letztendlich das überfällige Tor des Tages zu erzielen. Gemessen am Chancenverhältnis ein hoch verdienter Sieg für unsere Mannschaft, die dadurch dem Gegner Richtung Tabellenmittelfeld enteilt.

**Kreisliga B III, 11. Spieltag****Sonntag, 05.11.2023, 13:00 Uhr**

FC 1911 II - FC INZIGKOFEN/VILSINGEN/ENGELSWIES 99 0:5 (0:2)

RESERVEN 2:4 (2:2)

Rasenplatz, Göggingen

Zuschauer: 100

0:1 Kevin Kille ('25)

0:2 Johannes Ruhnau ('41)

0:3 Pirmin Steidle ('64)

0:4 Tolga Erol ('80)

0:5 Pascal Laurent ('90+1)

Unser Jungs starteten ordentlich in die Partie, verloren jedoch nach einer Viertelstunde komplett im Zentrum den Zugriff wodurch es die Gäste relativ einfach hatten Torchancen zu erspielen. Trotzdem fielen die beiden Gegentore in Halbzeit eins sehr unglücklich. Nach dem Wechsel zunächst besser sortiert mit der Chance zum Anschluss sorgte leider ein individueller Fehler für das 0:3 und dadurch die Entscheidung. Ein verdienter Sieg für die Gäste, gemessen an der aktuellen Personallage für unserer Mannschaft aktuell einfach eine Nummer zu groß.

**UNSERE AH**

Heute Abend zu Gast bei unseren Freunden in Unterschmeien. Herzlichen Dank für die Einladung und Gastfreundschaft! Das Spiel endete übrigens mit einem deutlichen 9:1-Sieg für unsere „Helden“...

**HERZLICHEN DANK**

an alle Helfer und Spender sowie den Firmen REUTER der Maler und HERZOG Eisenform die alle zu einer gelungenen Alteisensammlung 2023 beigetragen haben!



## VIELEN DANK

An alle Helfer und Gäste der diesjährigen Schlachtplatte. Bis nächstes Jahr...!



## BALD IST WEIHNACHTEN

und deshalb noch rechtzeitig Eure Geschenke bestellen in unserem Online-Fan-Shop: [https://team.jako.de/de/team/fc\\_krauchenwies\\_hausen/](https://team.jako.de/de/team/fc_krauchenwies_hausen/)



## Krauchenwieser Dorfweihnacht

### - Voranzeige

Bitte vormerken: am 2.12. weihnachtet es wieder auf dem Löwenplatz.

Weihnachten kommt ja für manche Menschen immer wieder ganz überraschend – damit das nicht auch für die Krauchenwieser Dorfweihnacht gilt, kommt heute die erste Ankündigung: Am 2. Dezember ab 16 Uhr wird es rund um den Löwenplatz wieder weihnachtlich und gesellig. Denn an unterschiedlichen Hütten und Ständen sorgen am 1. Adventssamstag Vereine, Privatpersonen, Schulklassen und Kindergärten aus Krauchenwies für tolle Geschenkideen, leckeres Essen, besondere Adventskränze und ein buntes weihnachtliches Programm. In der Scheunenbar der Landjugend geht dann bei Glühwein, Musik und Kaltgetränken auch nach 21 Uhr die Weihnachtsparty noch ein bisschen weiter.

Wie alle Jahre wieder steht auch dieses Jahr die Müllvermeidung ganz oben auf dem Wunschzettel des Orga-Teams rund um Conni Stroppel, Susi Renna, Miri Köhler und Steffi Gauggel. Also bringt gerne wieder eigene Tassen für Glühwein, Punsch und Co mit.

Jetzt heißt es aber erst einmal vorfreuen. Auf den 2. Dezember, die 3. Krauchenwieser Dorfweihnacht und ein paar schöne stimmungsvolle Stunden.



SOZIALVERBAND

**VdK**

Ortsverband Krauchenwies

### Riester-Zulage bis Jahresende 2023 sichern

„Riester-Sparerinnen und -Sparer sollten sich noch bis zum 31. Dezember 2023 die staatliche Riester-Zulage für 2021 sichern. Anträge dafür nehmen die jeweils zuständigen Riester-Anbieter entgegen“, informierte kürzlich die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg (DRV). Anträge für „Wohn-Riester“ gehen laut DRV hingegen direkt an die Zentrale Zulagenstelle für Altersvermögen der Deutschen Rentenversicherung Bund. Die DRV Baden-Württemberg empfiehlt einen Dauerzulagenantrag beim Riester-Anbieter zu hinterlegen, damit die Zulagenzahlung jedes Jahr automatisch beantragt wird. Die Sparer sollten aber prüfen, ob sich Änderungen bei Gehalt und Lebensverhältnissen wie Hochzeit, Geburt oder Kindergeld-Wegfall ergeben haben. „Bei diesen Faktoren sind gegebenenfalls die Eigenbeträge zur Riester-Rente anzupassen“, so die DRV. Die volle staatliche Riester-Grundzulage beträgt 175 Euro pro Jahr. Bis zu 300 Euro pro Kind und Jahr können als Kinderzulage zusätzlich gezahlt werden. Für U25 sind einmalig 200 Euro als Berufseinsteigerbonus möglich. Bei der Berechnung von Zulagenhöhe und Eigenanteil können die Online-Riester-Rechner der Deutschen Rentenversicherung weiterhelfen:

[www.ihre-vorsorge.de](http://www.ihre-vorsorge.de) oder [www.riester.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.riester.deutsche-rentenversicherung.de)

### Sehbehindertenfreundliche Pflegeheime prämiert

Der GERAS-Preis 2023 der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) ist im Herbst an drei Pflegeeinrichtungen verliehen worden, die sich in vorbildlicher Weise auf Menschen mit Sehbehinderungen einstellen. Mit dem Preis werden seit 2016 Menschen und Initiativen gewürdigt, die dazu beitragen, das Leben in Alten- und Pflegeheimen lebenswerter zu machen. Preisstifterin ist die 2019 verstorbene Dr. Trude-Lotte Steinberg-Krupp, die sich über Jahrzehnte für die Rechte von Heimbewohnern einsetzte. Gewinner 2023 ist das Haus „Wohnen am Schlossanger“ bei München. Es beeindruckte die Jury mit einem vielfältigen Maßnahmenpaket wie baulichen und gestalterischen Veränderungen sowie der Sensibilisierung und Schulung des gesamten Personals. Zudem erfolgen regelmäßige Besuche von Augen- und HNO-Ärzten sowie Hörakustikern. Denn für Sehbehinderte ist gutes Hören besonders wichtig. Das Heim Schlossblick Rochsburg in Sachsen wurde prämiert, weil es dort taktile Zimmerbeschriftung, ein Sprachinfosystem und umfassende Personalschulung zum Umgang mit sehbeeinträchtigten Bewohnern gibt. Das Saarbrücker Altenwohnstift überzeugte vor allem mit seinen baulichen, räumlichen und gestalterischen Anpassungen sowie der regelmäßigen Weiterbildung der Pflege- und Betreuungskräfte plus den Beschäftigten der Hauswirtschaft.

In der BAGSO sind über 120 Vereine und Verbände, die von älteren Menschen getragen werden oder sich für die Belange Älterer engagieren, auch der Sozialverband VdK gehört dazu. Die BAGSO setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.

### Thema Kontenklärung – Versicherungsverlauf der Rente

Die gesetzliche Rente berechnet sich nach dem Verdienst. Rentenpunkte gibt es aber auch für die Kindererziehung. Damit alles berücksichtigt wird, braucht die Deutsche Rentenversicherung (DRV) in der Regel noch Informationen. „Mit der sogenannten Kontenklärung können Lücken oder Fehler im Rentenverlauf korrigiert werden“, informierte kürzlich die DRV Baden-Württemberg. Denn das Versicherungskonto enthält die Zeiten, die für die Rente wichtig sind – also neben Beitragszeiten noch Schulzeiten, Arbeitslosigkeits- und Krankheitszeiten sowie Kindererziehungszeiten. Doch nicht alle diese Zeiten liegen der gesetzlichen Rentenversicherung automatisch vor. Die DRV verweist auf die Kontenklärung, mit der Versicherte alle rentenrelevanten Stationen nachweisen könnten. Jeder könne selbst aktiv werden und jederzeit einen Antrag auf Kontenklärung stellen – am schnellsten über die Online-Services unter [www.deutsche-rentenversicherung.de/online-services](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/online-services). Hilfe gibt es bei der Gratis-Hotline 0800 1000 48024 der Deutschen Rentenversicherung, zudem vor Ort in DRV-Regionalzentren oder -Außenstellen. Ebenso nehmen die Ortsbehörden der Gemeinden Anträge auf Kontenklärung auf und leiten diese weiter.

### Zu Weihnachten: VdK-Mitgliedschaft verschenken

Ob zu Weihnachten oder anderem Anlass – die Mitgliedschaft im Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. lässt sich mit allen Mitgliedsrechten verschenken. Zum speziellen Geschenkgutschein, der dem oder der Beschenkten die zwölfmonatige Mitgliedschaft einräumt, kommt man über [www.vdk-bw.de](http://www.vdk-bw.de) und den Menüpunkt der Startseite „Mitglied werden“. Dort ist die Rubrik „Mitgliedschaft verschenken“ – dann noch auf „Gutscheinmotive auswählen“ gehen. Anschließend ist die Online-Anforderung für die einjährige Mitgliedschaft auszufüllen und abzuschicken. Die VdK-Landesgeschäftsstelle in Stuttgart sendet sodann an Schenker oder Schenkerin eine Rechnung über 72 Euro für die einjährige Mitgliedschaft oder über 36 Euro, wenn die zu beschenkende Person im Alter U35 ist. Nach Eingang des Betrags kommen der spezielle Gutschein sowie die VdK-Beitrittserklärung zum Verschenken zum Besteller. Wer kein Internet hat, kann per Telefon (0711) 619 56-34 den Geschenkgutschein für die einjährige VdK-Mitgliedschaft besorgen.



### Fasnetseröffnung 11.11.

Es ist wieder so weit, wir starten in die 5. Jahreszeit. Da der 11.11. auf einen Samstag fällt, laden wir alle Zunftmitglieder oder die, die es noch werden möchten, in die Zunftstube im Waldhorn ein. Starten werden wir morgen um 11:11 Uhr. Für Essen und Trinken ist bestens gesorgt, es darf natürlich auch später noch dazugestoßen werden. Wir freuen uns schon auf ein paar gemütliche Stunden mit Euch.

Zaunhölzle Zunft Krauchenwies  
der Zunft



**Ablacher Bühne**  
„Chaos unter Quarantäne“  
von Johannes Strobel

### Liebe Gäste, in der Saison 2023 bietet Ihnen die Ablacher Bühne eine Weltpremiere!

Unser Theatermitglied Johannes Strobel steht nämlich nicht nur gern selbst auf der Bühne, sondern hat sich zudem als Autor hervorgetan. Als „hauseigene“ Theatergruppe wird der Ablacher Bühne die Ehre zuteil, die Uraufführung seines Debüts zu inszenieren.

Dazu laufen die Proben bereits auf Hochtouren.

Wir freuen uns sehr auf diese ganz besondere Spielzeit und präsentieren Ihnen stolz das Stück:

„Chaos unter Quarantäne“ von Johannes Strobel

#### Termine:

Samstag, 16.12.2023

Freitag, 29.12.2023

Freitag, 22.12.2023

Samstag, 30.12.2023

Weitere Infos, z.B. zum Kartenvorverkauf folgen auch auf [www.ablacher-buehne.de](http://www.ablacher-buehne.de)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



### Landfrauenverband Biberach-Sigmaringen

#### Einladung zur diesjährigen Sprengelveranstaltung des Landfrauenverbandes Biberach-Sigmaringen Sprengel Ablach

Am **Donnerstag, den 16. November 2023 um 14:00 Uhr** findet in der **Festhalle in Ablach** unser jährlicher Land- und Hausfrauennachmittag statt, hierzu möchten wir alle interessierte recht herzlich einladen.

Als Referent konnten wir die „Liedermacherin Frau Annette von Bischopink“ gewinnen. Sie wird uns an diesem Nachmittag mit Liedern und Gedichten vom Donautal unterhalten.

Die Ablacher Landfrauen werden sie mit Kaffee und Kuchen bewirten.

Wir freuen uns auf euer Kommen und wünschen uns einen gemütlichen Nachmittag.

Es sind alle Frauen vom Land herzlich eingeladen auch Männer dürfen gerne kommen.

Landfrauen Ablach



### Informationen zum Jahreskonzert

Vergangenes Wochenende waren mit 33 Musikanten in Schwarzenberg (Österreich) auf einer gemeinsamen Hütte zur gemeinsamen Konzertvorbereitung. In zahlreichen Register-, Satz- und Gesamtproben haben wir an den Stücken für unser Konzert geprobt. Viele Proben wurden von unserem Dirigenten Mathias Fink geleitet, dem bereits jetzt ein großes Dankeschön von unserer Seite gilt.

Neben den vielen Proben wurde die Zeit auch viel für kameradschaftliche Aktivitäten genutzt. Samstags nutzten einige ihre probenfreie Zeit um Wanderungen um die Hütte zu unternehmen und selbst spät nachts gab es nur sehr wenige Stunden, in denen vollständige Ruhe in der Hütte einkehrte.

Unser Jugendensemble ist auch fleißig mit Proben der folgenden Stücke beschäftigt: „Shut up and Dance“, „La Bella e la Bestia“, „Harry Potter Theme 1 & 2“. Von diesen Stücken gibt es viele Arrangements und Varianten, seien Sie gespannt, welche Version sich die Leiter unseres Jugendensembles ausgesucht und gemeinsam mit den Jungmusikanten einstudiert haben uns in 2 Wochen präsentieren werden.

Wir beginnen unseren ersten Konzerteils der Musikkapelle mit dem Konzertmarsch Kaiserin Sissi von Timo Dellweg. Danach geht es direkt weiter mit dem Stück „The Blues Factory“ von Jacob de Haan und den bewegenden Erinnerungen an vergangene Zeiten. Genauso bewegend aber weiterhin aktuell folgt das Stück „Schmelzende Riesen“ von Armin Kofler mit seiner Homage an die riesigen Gletscher und deren Vergänglichkeit. Mit einem Solo der Klarinette „May the road rise“ entführen wir Sie ins Land der irischen Musik. Den Abschluss des ersten Teils bildet eine Zusammenstellung der besten Stücke aus dem Disney-Film „The Lion King“. Nach dem verdienten Musikanten für ihr Engagement im Namen der Musik geehrt wurden, folgt eine kurze Pause.

Auch unseren 2. Teil beginnen wir mit einem Konzertmarsch: „Jubelklänge“. Vielleicht erkennt der eine oder andere im darauf folgenden Stück die flotte und eingängige Titelmelodie eines Films der 70er Jahre: „Die tollkühnen Männer in ihren fliegenden Kisten“ bietet für jedes Register eine Herausforderung und ein Ohrwurm für den Zuhörer. Mit der Polka „Ein junger Egerländer“ geht es weiter bevor einer unserer jüngsten Musikanten sein Solodebüt mit „Erinnerungen an Zirkus Renz“ präsentiert. Mit der modernen Hymne für die Musik „Ein Leben lang“ der Fäaschtbänkler nähern wir uns schon dem Ende unseres Konzertabends. Zum Abschluss erinnern wir uns mit dem Stück „80er KULT Tour“ von Thiemo Kraas an Hits der 80er.

Wir hoffen wir können mit diesem Ausblick auf unser Konzert euer Interesse an diesem vielfältigen Programm wecken zu können.

Zu dieser Auswahl über viele Facetten der Blasmusik gibt es natürlich Essen und Getränke in der Festhalle in Ablach.

Wir freuen uns auf Euer Kommen am Samstag, den **25.11.2023**. Spielbeginn ist um **20 Uhr**.



## Jugendgruppe Bittelschieß

**Sankt-Martin-Umzug in Bittelschieß findet am Sonntag, den 12. Nov. um 17:00 Uhr statt !!**



Wie jedes Jahr treffen wir uns wie gewohnt am Bürgerhaus zum Sankt-Martins-Umzug. Gemeinsam wollen wir auch dieses Jahr die Straßen mit unseren Laternen erhellen. Anschließend werden wir den Abend gemeinsam bei Punsch, Glühwein und Kuchen am Feuer ausklingen lassen. Wir bitten um eine Kuchenspende. Bitte, vergesst Eure Tassen nicht!

Wir freuen uns auf Euer Kommen.

Jugendgruppe Bittelschieß



## SC Göggingen – Volleyball –

### Ergebnisse vom 04./05.11.2023

SV Hauerz 2 : SC Göggingen Damen 0:3 (21:25,6:25,13:25)  
VfB Ulm 3 : SC Göggingen H1 1:3 (18:25,25:13,17:25,24:26)  
TV Winterlingen : SC Göggingen H2 3:0 (25:21,25:22,25:21)

### Damen und Herren 1 weiterhin ungeschlagen Tabellenführer.

Ein Wochenende voller Volleyball liegt wieder hinter unseren aktiven Mannschaften.

Die Damen waren vergangenen Samstag zu Gast beim SV Hauerz 2. Nach Startschwierigkeiten im ersten Satz zündete Zuspieler Corina Krenkler im zweiten Satz ein wahres Aufschlagfeuerwerk sodass es sage und schreibe 14:0 für unseren SC stand. Am Ende ein verdienter 3:0 Erfolg und die Tabellenführung nach vier Spielen ohne Niederlage.

Die zweite Herrenmannschaft war am Sonntag zu Gast beim TV Winterlingen. In einem guten Spiel fehlte letztendlich das Zusammenspiel im Team was aber in der neu gegründeten Mannschaft sicher bei jedem Spiel besser werden wird sodass auch da die nächsten Erfolge nicht lange auf sich warten lassen werden.

Zeitgleich waren die Herren 1 auswärts beim VfB Ulm 3 gefordert. Nach gutem Start und 1:0 Satzführung wechselte Coach Vogt auf mehreren Positionen was aber leider zu Unsicherheiten vor allem in der Annahme führte – 1:1. Der dritte Satz dann wieder mit der Startsechse aus Satz 1 ging wieder klar an unsere Herren. Satz vier war bis zum Schluss hart umkämpft. Die Gögginger zeigten allerdings die besseren Nerven und verbuchten mit dem 26:24 Satzgewinn einen weiteren wichtigen 3:1 Sieg auf ihrem Konto. Die Herren sind somit weiterhin die einzigen ungeschlagene Mannschaft in der Liga und sind wie auch die Damen – Tabellenführer !!!

Kommenden Sonntag bestreiten die Jungs aus der U18 ihren ersten Heimspieltage.

Ebenfalls als Tabellenführer (ohne Niederlage und ohne Satzverlust) geht es für den Gögginger Nachwuchs gegen die Gäste aus Ulm und Unlingen. Kommt vorbei und unterstützt die Jungs in heimischer Halle !!!

### Vorschau:

#### HEIMSPIEL

**Sonntag, 12.11.2023 / 14 Uhr**

Bezirksstaffel U18 Süd männlich

SC Göggingen : VfB Ulm

VfB Ulm : SV Unlingen

SC Göggingen : SV Unlingen



## Lebenswertes Göggingen und Umgebung e.V.

### Workshop Winterzeit – Naturkosmetik für Körper und Seele

mit Manuela Stropfel, sie beschäftigt sich seit Jahren mit der eigenen Herstellung von Naturkosmetik.

Folgende Produkte werden hergestellt:

Orangen-Zimtseife oder Rosmarinseife, Badezusatz, Anti-Aging-Serum, Detox-Maske, Lippenbalsam, Massagekerze

Die Bewirtung übernimmt der SCG!

**Termin/Ort: Fr. 24.11.23, 18.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr, Sportheim Göggingen**

**Kosten: 30 € für Zutaten, spezielle Behältnisse und Rezept-Handout**

Die Zahl der Teilnehmer ist auf **20 Personen** begrenzt.

Anmeldung unter Tel. I. Kempf 07576/1697 oder

E-Mail [lwg-vorstand@gmx.de](mailto:lwg-vorstand@gmx.de)

Alle Interessierten, auch Nichtmitglieder, sind zu diesem Workshop ganz herzlich eingeladen!

Bitte 1 Marmeladeglas (300 ml) und ein kleines Handtuch mitbringen!

### Vortrag über Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Die wichtigsten Informationen zu diesem Thema und alles, worauf man achten muss, sind Inhalt dieser Veranstaltung.

**Termin/Ort: Fr. 17.11.23, 18.00 Uhr, im Gasthaus Linde Göggingen**

**Kosten: keine**

**Anmeldung unter Tel. I. Kempf 07576/1697 oder**

**E-Mail [lwg-vorstand@gmx.de](mailto:lwg-vorstand@gmx.de)**

### Hinweis zur Bürger – Information B 311n

Am 6.12.23 findet um 17.30 in der Sandbühlhalle Bingen eine öffentliche Veranstaltung zum derzeitigen Planungsstand der B311n statt. Für unsere Raumschaft ist das ein Thema mit hoher Brisanz!



## Narrenverein Göggingen e.V.

### Generalversammlung

Zur traditionellen Generalversammlung des Narrenvereins Göggingen e.V. am Samstag, den 11.11.2023 um 19:00 Uhr im Gasthaus Linde in Göggingen, laden wir hiermit alle Mitglieder recht herzlich ein.

Die Tagesordnung umfasst folgende Punkte:

1. Begrüßung
2. Totenehrung
3. Bericht des Schriftführers
4. Bericht des Rechners
5. Bericht des Vorstandes
6. Entlastung des Rechners
7. Entlastung der Vorstandschaft
8. Bestimmen des neuen Kassierer
9. Schloßbühlhexen
10. Wünsche und Anträge

Gerne heißen wir auch dieses Jahr wieder Neumitglieder in unseren Reihen willkommen. Einwände oder Ergänzungen zur Tagesordnung sind bis 48 Stunden vor Beginn der Versammlung schriftlich an die Vorstandschaft zu richten.

Wir bitten um zahlreiches und pünktliches Erscheinen.

Viele Grüße  
Narrenverein Göggingen e.V.  
Eure Vorstandschaft

Liebe Narren,

die 5. Jahreszeit beginnt und wir vom Narrenverein Göggingen, Schloßbühlhexen würden gerne unsere Traditionen mit unserem Narrenblatt und unserem traditionellem Bürgerball erfolgreich weiterführen.

Dafür brauchen wir Eure Unterstützung, denn ohne Euch und Euren lustigen Geschichten über das ganze Jahr hinweg, ist es für uns sehr schwer ein tolles Narrenblatt und einen erfolgreichen Bürgerball auf die Beine zu stellen.

Bei Interesse für einen Programmpunkt an unserem Bürgerball oder einem Beitrag für unser Narrenblättle meldet euch bitte unter folgender Email Adresse: stolz\_leonie@web.de

Narri – Narro  
Schloßbühl - Hexen



**Musikverein Göggingen**

**Vorankündigung:**

Adventskonzert des Musikverein Göggingen. Große Weihnachtspartita - eine klingende Weihnachtsgeschichte.

GROSSE WEIHNACHTSPARTITA  
**ADVENTS-KONZERT**  
MUSIKVEREIN GÖGGINGEN

**2. DEZEMBER**  
ST. NIKOLAUS KIRCHE  
GÖGGINGEN

19.30 UHR  
FREIER EINTRITT



**SC Hausen a.A.**  
- Yoga -

**SVH - Hatha - Yoga für Teilnehmer mit Vorerfahrung**

Hast du Lust auf Yoga?

Du hast schon Erfahrung mit Yoga gemacht und möchtest weiterhin die positiven Wirkungen von Yoga vertiefen?

Wunderbar!

In diesem 7-wöchigen Yogakurs wirst du Asanas (Körperstellungen) vertiefen und neue kennen lernen. Dein Körper wird gekräftigt und flexibel.

Du wirst Atemtechniken (Pranayama) praktizieren und dabei spüren, wie dein Geist ruhiger wird und du dich energievoller fühlst. Und das Wichtigste: Dieser Kurs soll dir Freude und Spaß am ganzheitlichen Yoga bereiten und dich entspannt und sanft in den Abend begleiten.

Wann? ab Mittwoch, den 22.11.2023 von 18.15 – 19.45 Uhr

Wo ? Gemeindesaal Hausen a. A.

Was wird gebraucht ? Yogamatte, bequeme Kleidung, Sitzkissen, Anmeldungen schriftlich bitte bis spätestens 18.11.2023 per WhatsApp an Annette 0176/39989301.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Teilnehmer beschränkt. Nach schriftlicher Teilnahmebestätigung unsererseits, bitte die Kursgebühr in Höhe von 22,50 Euro bis zum 25.11.2023 an folgendes Konto IBAN DE93 6509 3020 0060 1930 00 überweisen. Anmeldungen werden nur von SVH - Mitgliedern angenommen.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!

Euer SVH - Yoga - Team



*Kulturzirkel*  
**Hausen a.A.**

**Robbi Pawlik steht am 18. November als „Bademeister Schaluppe“ am Beckenrand im Hirschaal in Hausen am Andelsbach!**

Am vergangenen Samstag hat der Kulturzirkel Hausen am Andelsbach zusammen mit der Band „Shake Five“ im Waldhorn in Krauchenwies mal wieder richtig Party gefeiert. Bereits zum 19. Mal gab es dort die legendäre „Oldie Night“. Tanzen, Grooven, Chillen oder einfach nur Zuhören - alles war möglich bei perfekt gespielter Live-Musik von Shake Five, der Rockband hier in der Region. Die zahlreichen Besucher im Waldhorn waren auch total begeistert und freuen sich heute schon auf die 20. Oldie Night im nächsten Jahr, die Gitarrist Peter Fischer von Shake Five dem Publikum schon fest versprochen hat. Und mit Sicherheit werden wir uns für diese Jubiläumsveranstaltung noch etwas ganz Besonderes einfallen lassen!

Aber jetzt steht schon die nächste Veranstaltung des Kulturzirkels wieder ganz unmittelbar bevor. Am **Samstag, 18. November 2023** ist der **Comedian und Musiker Robbi Pawlik alias „Bademeister Schaluppe“** mit seinem Programm **„Chlorreiche Tage“** bei uns im **Hirschaal in Hausen am Andelsbach** zu Gast.

Wir freuen uns wirklich sehr, dass wir Ihnen diesen tollen Künstler, den wir schon für März 2021 verpflichtet hatten, seinerzeit aber wegen der Corona-Pandemie leider wieder absagen mussten, jetzt doch noch bei uns im Hirschaal präsentieren können. Zumal er beim Kulturzirkel ja auch kein Unbekannter ist, sondern wir ihn bei unserer Jubiläumsveranstaltung anlässlich „25 Jahre Kulturzirkel“ im Herbst 2018 als Teil der „KuLTuS-Night“ schon einmal mit großer Begeisterung erleben durften.

Willkommen im nassesten Brennpunkt der Republik - in der Badeanstalt! In Zeiten grassierender Bewegungsmangels, permanenter Schwimmbadschließungen und virtuellen Wahnsinns steht Bademeister Rudi Schaluppe wie ein Fels in der künstlichen Brandung des Wellenbades. Schaluppe erinnert daran, dass man Wasser nicht digitalisieren kann. Er zelebriert den analogen Zauber des feuchten Milieus, indem er seine Bade Gäste in die Dusche schickt.

Die Badeklientel glaubt ja immer noch, Bademeister stehen nur am Beckenrand rum, schikanieren Kinder und Rentner, machen auf dicke Hose und glotzen den Rest des Tages den Damen hinterher. Rudi Schaluppke macht uns dagegen klar: Dieser Job verlangt einen komplexen Kompetenzkatalog! Der Bademeister ist Mädchen für alles: Er ist Animator, Kindertröster, Sorgenonkel, Psychologe, Sonderpädagoge, Sozialarbeiter, Stilberater, Mediator, Fußpilzflüsterer, Innen- und Außenbeckenminister, Diplomat und Dienstleister. Man könnte auch sagen: eine Art Superheld in kurzer Hose, mit Plauze und Badelatschen.

„Chlorreiche Tage“ ist das neue Programm mit dem alten Hasen auf dem gefliesten Parkett. Schaluppke redet, rockt und rappt, bis der letzte Zuhörer merkt: Ein Bademeister ist auch Entertainer! Und wenn die funky Bässe seiner Songeinlagen im Einklang mit den Luftblasen im Whirlpool blubbern, erreicht die Stimmung ihren pH-neutralen Höhepunkt!

**Eintritt: Vorverkauf: 17,00 Euro, Abendkasse: 19,00 Euro**  
**Beginn: 20.00 Uhr, Einlass: ab 19.00 Uhr**

Karten für die Veranstaltung können Sie jetzt schon auf unserer Internetseite unter [www.kulturzirkel.de](http://www.kulturzirkel.de) online bestellen, bei der Bäckerei Birkofer in Hausen am Andelsbach zum Vorverkaufspreis erwerben oder eventuell auch noch an der Abendkasse kaufen.

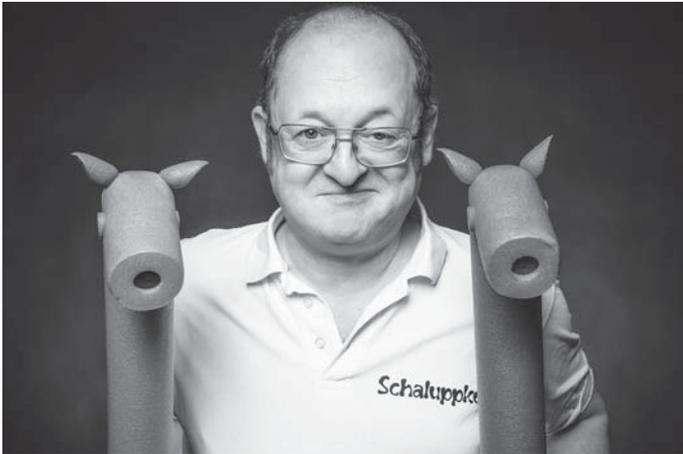


Foto: Olli Haas

**Und auch diese Termine sollten Sie sich schon mal vormerken:**

13.01.2024 Tobias Gnacke im Hirschaal in Hausen a.A.  
09.03.2024 Andy Häussler im Hirschaal in Hausen a.A.

Weitere Informationen zum Kulturzirkel und zu allen Veranstaltungen finden Sie auch stets auf unserer Internetseite unter [www.kulturzirkel.de](http://www.kulturzirkel.de). Dort können Sie jetzt schon die Eintrittskarten für die Veranstaltungen im Hirschaal zum Vorverkaufspreis online bestellen und an der Abendkasse hinterlegen oder sich aber auch zusenden lassen. **Schauen Sie doch einfach mal auf unserer Internetseite vorbei!**

Die Veranstaltungen finden alle im wunderschönen Hirschaal in Hausen am Andelsbach statt, der mit seinem besonderen Flair weiterhin genau den richtigen Rahmen für unser Kulturprogramm bietet. Wir freuen uns sehr, wenn Sie zahlreich von unserem angebotenen Programm Gebrauch machen. Gönnen Sie sich doch hin und wieder ein paar Stunden gute Laune und Heiterkeit beim Kulturzirkel in Hausen am Andelsbach. Und natürlich werden wir bei allen Veranstaltungen auch wieder für Ihr leibliches Wohl sorgen.

**Kulturzirkel Hausen am Andelsbach e.V.**



**Narrenzunft Dreischuh e.V.  
Hausen a.A.**

Am Samstag, den 11.11.2023 findet um 18.30 Uhr im Gasthaus Hirsch die Generalversammlung für das Geschäftsjahr 2022/2023 statt.

**Tagesordnung:**

1. Begrüßung und Bericht des Präsidenten
2. Bericht des Schriftführers
3. Bericht des Säckelmeisters
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Säckelmeisters und der Vorstandschaft
6. Wahl der Kassenprüfer
7. Fasnet 2024
8. Wünsche und Anträge

Anträge zur Generalversammlung sind schriftlich bis zum 04.11.2023 bei einem der drei Vorständen Daniel Reuter, Melanie Reuter oder Günther Kessler einzureichen.

Zur Generalversammlung sind alle aktiven und passiven Mitglieder eingeladen.

NZ Dreischuh e.V.  
Andreas Bücheler - Schriftführer

**Förderverein Narrenzunft Dreischuh Hausen a.A. e.V.**

**Einladung zur Generalversammlung**

Am Samstag, den 11.11.2023 findet um 18.00 Uhr im Gasthaus Hirsch die Generalversammlung für das Geschäftsjahr 2022/2023 statt.

**Tagesordnung:**

1. Begrüßung und Bericht des 1. Vorsitzenden
2. Bericht des Schriftführers
3. Bericht des Kassiers
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Kassiers und der gesamten Vorstandschaft
6. Wahl der Kassenprüfer
7. Geschäftsjahr 2023/2024
8. Wünsche und Anträge

Anträge zur Generalversammlung sind schriftlich bis zum 04.11.2023 beim Vorstand Ralf Gröner einzureichen.

Zur Generalversammlung sind alle aktiven und passiven Mitglieder eingeladen.

Förderverein Narrenzunft Dreischuh Hausen a.A. e.V.  
Bianca Emminger - Schriftführer



**Seniorenwerk Hausen - Ettisweiler - Bittelschieß**

**Seniorentreff im Rathaus – Spiele und Schwätza  
am Mittwoch, 15. November 2023 um 14.00 Uhr**

Zum Spielenachmittag der Senioren im Untergeschoss des Rathauses laden wir alle, die Lust am Spielen haben, herzlich ein. Wer nicht spielen will kann auch nur zum Schwätzen kommen. Wir freuen uns über jeden Besuch.

Wir holen gerne alle ab, die nicht zu Fuß zum Rathaus kommen können. Bitte unter der Tel.Nr. 7499 oder 7057 anmelden.

Wir hoffen auf zahlreichen Besuch.

Euer Vorstandsteam

## Seminare

### Online-Seminar gibt Tipps für die Ernährung von Säuglingen im ersten Lebensjahr

Der Fachbereich Landwirtschaft des Landratsamts Sigmaringen bietet am **Dienstag, 21. November, von 10 bis 11 Uhr** ein Online-Seminar für junge Eltern an. Dabei erläutert Angelika Lindner, Referentin für Bewusste Kinderernährung, worauf es bei der Ernährung von Säuglingen im ersten Lebensjahr ankommt, damit sich das Kind gesund entwickeln kann. Anhand vieler Beispiele zeigt die Referentin, wie Kinder Schritt für Schritt an die Breimahlzeiten herangeführt werden. Außerdem gibt es Rezepte und Anleitungen, damit die Seminarteilnehmenden die Babybrei selbst herstellen können.

Anmeldungen zum Online-Seminar sind möglich über den Veranstaltungskalender des Landratsamts auf der Internetseite [www.landkreis-sigmaringen.de/veranstaltungen](http://www.landkreis-sigmaringen.de/veranstaltungen). Den Link für die Teilnahme am Webinar bekommen die Teilnehmenden einen Tag vor der Veranstaltung zugesandt. Die Teilnahme am Seminar ist kostenlos.

### Wirtschaftsförderung Sigmaringen

#### Seminar bringt Interessierte „Schritt für Schritt zur eigenen Website“

Das Onlineseminar „WISkompakt“ widmet sich am Mittwoch, den 29. November 2023 um 19 Uhr dem Thema „Schritt für Schritt zur eigenen Website – Grundlagen, Tricks und Tipps auf Basis von WordPress“. Das Seminar findet im Rahmen einer ZOOM-Videokonferenz statt.

Wer heute nicht auf einer eigenen Website im Internet gefunden werden kann, ist – im Vergleich zu Konkurrenten – in einer benachteiligten Lage. Kunden möchten sich häufig vor der ersten Kontaktaufnahme im Internet über Angebote und weitere Unternehmensdetails informieren. Wer da nicht präsent ist, wird am Markt schnell abgehängt.

Eine eigene Website zu erstellen ist auch ohne die Beschäftigung einer Agentur und damit einhergehender finanzieller Verpflichtungen, möglich. Agenturinhaberin und Onlineexpertin Jennifer Wohlhüter erklärt, was beim Anlegen einer Website zu beachten ist und wie Schritt für Schritt vorgegangen werden sollte. Sie legt ihre Erläuterung der kostenlosen Anwendung von WordPress zugrunde. *Wie melde ich mich bei WordPress an? Wo kann ich mir eine Domain sichern? Welche rechtlichen Fragen müssen berücksichtigt werden. Welche Stilmittel sind vorteilhaft und welche sollten besser ausgeklammert werden? Wie wichtig sind Bilder und Grafiken für die Gestaltung meiner Website?*

Wohlhüter ist seit mehr als sechs Jahren Inhaberin ihrer eigenen Werbeagentur und hat bereits unzählige Webseiten konzipiert, aufgebaut und optimiert. Durch ihre Ausbildung als Mediengestalterin im Bereich Digital und Print kennt sie gestalterische sowie typografische Grundregeln und verfolgt durch Ihre Position stets die aktuellsten Trends.

Die kostenfreie Anmeldung zu diesem Onlineseminar ist bis 28. November 2023 über die Website der WIS unter <https://wirtschaftsradar.net/veranstaltungen/schritt-fuer-schritt-zur-eigenen-website-grundlagen-tricks-undtipps-auf-basis-von-wordpress/#anmeldung> möglich.

Für alle weiteren Fragen steht Ihnen Frau Joana Pohl unter Telefon 07571/72890-0 oder E-Mail [pohl@wis-sigmaringen.de](mailto:pohl@wis-sigmaringen.de) gerne zur Verfügung.

## Wissenswertes / Aktuelles

### Verein zur Brauchtumpflege Walbertsweiler

#### Einladung zum traditionellen Kesselfleisch-Essen

Am Samstag, 18. November 2023 ab 16 Uhr (auch für Selbstabholer) im Dorfgemeinschaftshaus Walbertsweiler. Frisch gekocht aus dem Kessel gibt es Fleisch, Leber, Kränzle usw. vom Schwein, dazu Sauerkraut, knuspriges Bauernbrot und Most.

Auf Ihren Besuch freut sich der

Verein zur Brauchtumpflege Walbertsweiler e.V.

### Pilotprojekt kombiniert Aufforstung und Energiegewinnung

Mit der Unterstützung des Sigmaringer Landratsamts und einer Förderung des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz setzt die Firma EMIL STEIDLE GMBH & CO. KG an ihrer Quarzsandgrube Meßkirch-Rengetsweiler ein deutschlandweit einzigartiges Pilotprojekt um: Ein etwa 3500 Quadratmeter großes Versuchsfeld soll in den nächsten zehn Jahren nicht nur der Rekultivierung und Aufforstung dienen, sondern gleichzeitig der Energiegewinnung über eine Photovoltaikanlage. Dafür hat das Unternehmens eigens eine sechs Meter hohe Stahlkonstruktion entwickelt, die nach dem Ende des Versuchszeitraums rückstandsfrei versetzt werden kann. Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt von der Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg (FVA) und dem Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme ISE. Dort läuft das Vorhaben als Bestandteil des Forschungsprojekts „Modellregion Agri-Photovoltaik Baden-Württemberg“. Gefördert wird es zudem vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz, das 60 Prozent der zuwendungsfähigen Mehrkosten beisteuert.

„Die Energiegewinnung über Photovoltaikanlagen nutzen wir im Unternehmen schon jetzt überall dort, wo es möglich und sinnvoll ist“, sagt Inhaber und Geschäftsführer Hans Steidle. In seinen privaten Wäldern hat er zudem die Erfahrung gemacht, dass direkte Sonneneinstrahlung und die damit verbundene Trockenheit die Aufforstung erschweren. „So kam der Gedanke auf, diese Energie lieber positiv zu nutzen“, sagt Steidle. Geeignete Freiflächen für Photovoltaikanlagen zu finden, sei zudem eine Herausforderung – insbesondere bei dem Ziel, die Landwirtschaft nicht zu beeinträchtigen. Somit nahm der Geschäftsführer die Rekultivierungsflächen an der Quarzsandgrube in Rengetsweiler in den Blick.

Seit 1975 wird dort Sand abgebaut. Ist der Vorrat in einem bestimmten Bereich erschöpft, muss die entsprechende Waldfläche wieder aufgeforstet werden. Das geschieht auf dem Versuchsfeld unter ganz bestimmten Bedingungen: Auf einem Teilbereich wurden junge Weißtannen und Nordmannentannen gepflanzt, darüber befinden sich die an der Stahlkonstruktion montierten Photovoltaikmodule. Direkt nebenan wachsen die neu gepflanzten Tannen auf einem ebenso großen Bereich, aber ohne die Überdachung.

„Uns interessiert vor allem, wie sich die Überdachung mit Photovoltaikmodulen auf das Wachstum der Bäume auswirkt“, sagt Stefan Kopp, Leiter des Fachbereichs Forst, der das Vorhaben ebenso unterstützt wie das Baurechtsamt. Im Detail geht es beispielsweise darum, welche Folgen die Beschattung durch die Module auf das Anwuchsverhalten, die Wasserversorgung und die Höhenentwicklung der Bäume hat. Das wollen auch die Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt und das Fraunhofer ISE herausfinden.

Der Strom aus der Photovoltaikanlage mit einer Spitzenleistung bis 135 Kilowatt peak kann mit einer kurzen Stromleitung vorrangig vom Quarzsandwerk vor Ort genutzt werden, beispielsweise für den Betrieb von Förderbändern oder Maschinen zum Waschen und Sieben des Sandes. „Den Überschuss speisen wir ins öffentliche Stromnetz ein“, sagt Hans Steidle. Doch der Unternehmer denkt jetzt schon weiter. „In Zukunft kann an geeigneten Orten, die aber keine Möglichkeit für einen Stromanschluss haben, nach dem gleichen Prinzip vielleicht dezentral Wasserstoff produziert werden.“

Spätestens, wenn die neu gepflanzten Bäume die Höhe der Photovoltaikmodule erreichen, soll die Anlage abgebaut und an anderer Stelle eingesetzt werden. Nach dem jetzigen Wissensstand gehen die Experten davon aus, dass das in etwa zehn Jahren der Fall sein wird – wenn der Versuchszeitraum endet. Bis dahin werden umfangreiche Messergebnisse der Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt und des Fraunhofer ISE vorliegen. Darüber hinaus sind jährliche Ortstermine geplant, um das Wachstum der Bäume im Blick zu behalten. Schon nach zwei bis drei Jahren kann eingeschätzt werden, ob der Versuch positive Ergebnisse bringt. Falls ja, kann das Konzept auf weitere Flächen übertragen werden – beispielsweise Kalamitätsflächen, Rekultivierungsflächen oder Baumschulen mit niedriger Aufständerung.

## Erzb. Kinderheim Haus Nazareth

### Sigmaringen freut sich auf den Kinderzirkus Nazarelli – Anmeldung zur Teilnahme möglich

Alle Kinder, die in Sigmaringen und den umliegenden Gemeinden wohnen, sollen die Welt des Zirkus erleben können. Es soll jedes Kind, egal mit welcher Hürde oder Einschränkung, daran teilhaben können. Das Projekt wird von Zirkus- und Erlebnispädagog\*Innen des Haus Nazareth geplant, geleitet und durchgeführt. Die Pädagog\*Innen verfügen alle über langjährige Erfahrung im Bereich der Zirkus- und Erlebnispädagogik und leiten seit langem regelmäßig Projekte mit Kindern und Jugendlichen. Der Kinder- und Jugendzirkus Zirkus Nazarelli steht für Kreativität, Vielfalt, Spaß und Inklusion. Er bietet Raum für Kinder und Jugendliche jeden Alters. Im geschützten Rahmen entdecken Teilnehmer\*Innen individuelle Begabungen und lernen spielerisch - ganz ohne Leistungsdruck - verschiedene Zirkustechniken. Durch die zirkuspädagogische Arbeit, erleben Kinder und Jugendliche gleichermaßen Erfolg, Herausforderungen und Stolz. Sie gehen gemeinsam an ihre Grenzen, werden mit Frustration konfrontiert, erleben Lampenfieber und spüren gemeinsam die Begeisterung des Publikums.

Trainingstag: immer dienstags (Beginn: 15:30 Uhr)

Das genaue Startdatum richtet sich nach der Anzahl eingegangener Anmeldungen. Nähere Infos folgen nach Anmeldung.

Trainingsort:

Zirkuszelt Haus Nazareth, Brunnenbergstr. 34, 72488 Sigmaringen (Sommer)

Turnhalle Hohenzollern Gymnasium oder andere Hallen (Winter)

Kosten: 15,00 EUR/mtl.

Anmeldung an: Biljana.Majstorac@haus-nazareth-sig.de

Hinweis: Die Anmeldung gilt erst dann als erfolgreich, wenn Sie von uns eine Bestätigung erhalten.

\*\*\*\* Anmeldeschluss ist der 24.11.2023\*\*\*\*

## Schwäbischer Albverein Scheer

### Stadtführung in Riedlingen

Die Kernstadt Riedlingen mit seinem mit ureigenen historischen sowie kulturellen Schätzen und ist für uns aus Scheer am **Sonntag, den 19.11.2023** einen Besuch wert. Schon die Kelten und Römer schätzten die Lage auf einem kleinen Hügel links der Donau.

Riedlingen wird erstmals 835 urkundlich erwähnt. Als Stadt wird sie durch die Grafen von Veringen um das Jahr 1250 gegründet und fünfzig Jahre später an die Habsburger verkauft; bis 1805 gehört Riedlingen daher als eine von fünf Donaustädten zu Vorderösterreich. Ab dann wird Riedlingen wieder württembergisch und als Oberamtsstadt attraktiv für die ganze Region. Seit 1973 gehört Riedlingen zum Landkreis Biberach. Heute leben in der Kernstadt knapp 8.000 Personen. In Riedlingen leben rund 11.000 Menschen und die Stadt kann auf viele Jahrhunderte Geschichte zurückblicken. Die Kernstadt und einige ihrer Teilorte haben bereits im 9. Jh. existiert, das Marktrecht erhalten oder die Reformation erlebt, Pest, Brände, den Dreißigjährigen Krieg und die Revolution von 1848 überstanden. Die Stadt Riedlingen – traditionell weltoffen Schönste Kleinstadt an der Donau, Fachwerkstadt, Stadt an der Barockstraße, Gole-Stadt – viele Bezeichnungen, die Riedlingen jeweils nur ein Stück weit gerecht werden. Denn die Stadt ist das alles und noch viel mehr. Kommen Sie mit auf unseren kleinen Streifzug durch die Stadt.

**Treffpunkt im Scheer am Hofgarten – Center um 13:30 Uhr zur Abfahrt nach Riedlingen zum Parkplatz an der Stadthalle**

**Dauer: ca. 2 Std.**

**Eine Einkehr ist vorgesehen.**

**Wanderführung: Erich Fischer Infos unter Tel: 07576-961793**

## Bildungswerk Meßkirch

Im November starten **drei Englisch-Kurse** des Bildungswerks unter der Leitung von Selina Bacher. Die Kurse für Teilnehmende mit jeweils unterschiedlichem Wissensniveau finden alle in der Goldösch-Schule statt. Der **Englisch-Kurs I** für Teilnehmende mit wenig Sprachkenntnissen und **Englisch-Kurs II** für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen beginnen am Montag, 20. November, **Englisch für Wiedereinsteiger** startet am Mittwoch, 22. November. Alle Interessierten werden gebeten, zum Info-

Abend am Montag, 13. November, ab 19 Uhr in die Goldösch-Schule zu kommen. An diesem Abend wird gemeinsam die Uhrzeit für die Kurse festgelegt. Eine rechtzeitige Anmeldung hierzu ist notwendig.

Die Herstellung natürlich duftender Körperpflegeprodukte ist gar nicht schwer. Im **Workshop „Körperpflege – selbst herstellen“** unter der Leitung von Sandra Palm und Astrid Lübs am Mittwoch, 15. November, von 17 bis 20 Uhr erfahren die Teilnehmenden unter Anleitung, wie sich verschiedene Duschmittel, Peelings, Shampoos und Balsam bzw. Creme herstellen lassen. Diese selbst gemischten natürlich duftenden Produkte für die Körperpflege unterstützen die Hautgesundheit, sind mikroplastikfrei, umweltfreundlich und pflegend. Schraubgläser sollten mitgebracht werden.

Anmeldungen bis spätestens fünf Werktage vor Kursbeginn sind per Mail an [kursanmeldung@bildungswerk-messkirch.de](mailto:kursanmeldung@bildungswerk-messkirch.de) oder telefonisch bei Ulrike Beppler unter 07575 925448 möglich. Aufgrund des Bildungswerk-Jubiläums dieses Jahr gibt es auf alle Herbst-Kurse einen Rabatt.

## Kreutzer-Chor Meßkirch e.V.

### Sagen, Märchen, fantastische Geschichten

Leitung Monika Heinen-Wolf

19. November 2023 17.00 Uhr - Schloss Meßkirch

Kreutzer Chor Meßkirch, Gesangverein Pfullendorf

Musical AG Martin Heidegger Gymnasium

Vincent Gühlow, Bariton, Elena Orlova, Klavier

Karten Vorverkauf 15 €, Abendkasse 17 €

Sparkasse Pfullendorf/Meßkirch, Volksbank Meßkirch

## Räuberbahn

### • Räuberbahn auf der Modellbahnausstellung in Pfullendorf

### • Adventssonderfahrten am 9. Dezember

Traditionell findet im Herbst die **Modellbahnausstellung** des Modelleisenbahnclubs Pfullendorf in der Pfullendorfer Stadthalle statt. Dieses Jahr fällt diese auf das **Wochenende 18./19. November** und ist jeweils von 10.00 Uhr – 17.00 Uhr geöffnet. Nach dem letztjährigen Erfolg wird sich auch der Förderverein der Räuberbahn (sozusagen als einziger Vertreter des Maßstabs 1:1) wieder mit einem Stand präsentieren.

Hier gibt es Gelegenheit, sich aus erster Hand über den aktuellen Stand beim Aufbau der Bürgerbahn und die weiteren Tätigkeiten des Vereins zu informieren, oder auch einfach nur, um mit den Vereinsmitgliedern ins Gespräch zu kommen. Auch wer Ideen für die Entwicklung der Bahn und der touristischen Angebote (oder auch ganz konkrete Wünsche) hat oder sich sogar eine aktive Mitarbeit (z. B. in der AG Marketing oder bei der Streckeninstandhaltung) oder passive Fördermitgliedschaft vorstellen kann, ist herzlich willkommen.

Für die nächste Saison werden übrigens noch Zugbegleiter/Bahnübergangsposten gesucht. Wäre das auch etwas für Dich/Sie? Dann einfach vorbeikommen und an unserem Stand informieren.

### Am Samstag 9. Dezember gibt es Sonderfahrten zum Pfullendorfer Adventszauber und Ostracher Advent

Ein besonderer Höhepunkt in der Vorweihnachtszeit ist der Pfullendorfer Adventszauber. Da verwandelt sich der historische Marktplatz in einen stimmungsvollen Weihnachtsmarkt. Über die Stadtgrenzen hinaus und allseits beliebt ist der Engelsabstieg. Hierbei steigt der Engel vom Kirchturm der Stadtkirche auf den Marktplatz nieder und verkündet die Weihnachtsbotschaft. Auch in Ostrach verwandeln weihnachtlich geschmückte Holzhütten die Stadt in ein gemütliches, kleines Winterdorf. In den Hütten finden die Besucher so gut wie alles, was sie von einem Weihnachtsmarkt erwarten dürfen: Das geht vom Adventskranz über Mistelzweige bis hin zu Christbaumschmuck, Holzaktionen, Kunsthandwerk und vielem mehr. Auch kulinarisch ist der „Ostracher Advent“ sehr gut aufgestellt. Ein weit und breit einzigartiges Erlebnis – seien Sie dabei!

Anlässlich des Adventszaubers legen wir am **Samstag, 9. Dezember 2023**, mit der Bürgerbahn einen **Extrahafahrt** ein und pendeln von morgens bis abends zwischen Altshausen, Ostrach und Pfullendorf, mit Anschlüssen nach Aulendorf / Ulm / Ravensburg.

**ÜBRIGENS: Wer am 9. Dezember Geburtstag feiert und maximal 17 Jahre alt wird, hat am diesem Tag freie Fahrt mit der Räuberbahn zwischen Altshausen und Pfullendorf.** Einfach mit einem Ausweis bei Zugbegleiter melden...

## „ATOS Trio“ konzertiert mit Stradivari-Violine im Alten Kloster Bad Saulgau

Im Rahmen der „Bad Saulauer Konzerte“ gastiert am Sonntag, 19. November um 19 Uhr mit dem renommierten „ATOS Trio“ eines der international führenden Klaviertrios im Alten Kloster. Zahlreiche Preise sowie hochkarätige CD-Einspielungen zeugen von der herausragenden Musikalität des Trios. Heute ist es eines der wenigen deutschen Kammermusikensembles, die die großen Konzertpodien erobern - von der Londoner Wigmore Hall bis zur Carnegie Hall New York.

Geigerin Annette von Hehn studierte an der New Yorker Juilliard School, gewann 2001 den ARD-Wettbewerb und spielt auf der der legendären Yfrah Neaman Stradivari. Ihr zur Seite stehen Stefan Heinemeyer am Cello und Thomas Hoppe am Klavier. Als Partner u.a. von Itzhak Perlman und Joshua Bell konzertiert Hoppe regelmäßig in Europa und den USA, gibt weltweit Meisterkurse und wirkt als Kammermusiktutor an der Karajan-Akademie der Berliner Philharmoniker und an der Staatsoper Berlin.

Auf dem Programm der drei Ausnahmemusiker stehen Meisterwerke der Trio-Literatur: Brahms Klaviertrio c-Moll op. 101 und Tschairowskys Trio a-Moll op. 50. Karten gibt es ermäßigt im Vorverkauf im Rathaus, Tel. 07581-207-0 oder online unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de).

## Landratsamt Sigmaringen - Workshop

Das Weißkraut ist ein typisches regionales Herbst- und Wintergemüse. Doch was tun, wenn man vom Wochenmarkt einen großen Krautkopf nach Hause bringt? Wie und wo kann man diesen lagern? Welche Zubereitungsmöglichkeiten gibt es?

Das Landratsamt Sigmaringen bietet am **Donnerstag, 30. November 2023 von 16:30 bis 19:30 Uhr** einen Workshop mit dem Schwerpunkt „Weißkraut abwechslungsreich zubereiten“ an. Die Veranstaltung findet in einer **Schulküche der Bertha-Benz-Schule, Gebäude D, in der Talwiese 18 in Sigmaringen** statt. Neben Informationen zur Lagerung und Haltbarmachung von Kraut/Kohl werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene Krautgerichte zubereiten.

Für die Teilnahme am Workshop ist eine Anmeldung über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes

<https://www.landkreis-sigmaringen.de/de/Aktuell/Veranstaltungen> erforderlich. Dort sind auch weitere Hinweise zum Workshop hinterlegt. Der Teilnehmerbeitrag in Höhe von 10,- € ist bei der Veranstaltung zu entrichten.

## Patricia Pöhler übernimmt Leitung des Forstreviers Schwenningen

Forstingenieurin Patricia Pöhler hat zum 1. November die Leitung des Forstreviers Schwenningen und damit die Nachfolge des bisherigen Revierleiters Jürgen Kuhl angetreten. Für Kuhl begann damit nach 25 Jahren Betreuung der Gemeinden Beuron und Schwenningen die Freistellungsphase im Rahmen seiner Altersteilzeit. Zum 1. Juli 2025 tritt er dann offiziell in den Ruhestand ein.

Als neue Revierleiterin ist Patricia Pöhler zuständig für die Privat- und Kommunalwälder der Gemeinden Beuron und Schwenningen. Pöhler ist Absolventin der Hochschule für Forstwirtschaft in Rottenburg und zertifizierte Waldpädagogin. Seit April 2021 war sie im Rahmen einer Trainee-Ausbildung als Forstamtsassistentin beim Landratsamt Sigmaringen tätig.

Patricia Pöhler hat bereits ihr Büro im Rathaus in Schwenningen bezogen und übernimmt die Mobiltelefon- und Festnetznummer ihres Vorgängers. Erreichbar ist sie unter den Nummern 07579/933417 und 0173/3013949, per E-Mail an [patricia.poehler@irasig.de](mailto:patricia.poehler@irasig.de) und unter folgender Anschrift:

Patricia Pöhler  
Forstrevier Schwenningen  
Alte Pfarrstraße 9  
72477 Schwenningen

## Am 14. November ist Weltdiabetestag – Gesunder Lebensstil dient der Vorbeugung

Der 14. November ist der Geburtstag von Frederick G. Banting, der 1921 das Insulin entdeckte – ein lebenswichtiges Hormon, das bei Typ-2-Diabetes eine ganz entscheidende Rolle spielt. Bei Typ-2-Diabetes wiederum handelt es sich um eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist und langfristig zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen führen kann. Zu den häufigsten Folgen gehören Koronare Herzerkrankungen, Schlaganfall, Augen- und Nierenerkrankungen sowie Erkrankungen der Nerven. Umso wichtiger ist es, Diabetes und dessen Folgen vorzubeugen. Auf das Thema aufmerksam macht seit 1991 der Weltdiabetestag, der also nicht zufällig am 14. November begangen wird.

Ein gesunder Lebensstil ist bei der Vorbeugung von Typ-2-Diabetes besonders wichtig. Bestimmte Maßnahmen können dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu senken und damit das Risiko für Diabetes reduzieren. „Eine Veränderung des Lebensstils ist nicht einfach, lohnt sich aber auf alle Fälle“, sagt Gesundheitsförderin Iris Weishaupt vom Fachbereich Gesundheit des Sigmaringer Landratsamtes. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass es möglich ist, das Diabetesrisiko deutlich zu senken. Weishaupt erklärt, welche sechs Veränderungen wirksam sind:

### 1. Gestalten Sie Ihren Alltag aktiv!

Sich im Alltag fit zu halten, schützt vor Typ-2-Diabetes. Regelmäßiger Sport ist effektiv, aber auch die Erhöhung der Alltagsaktivität zeigt Wirkung. So lohnt es sich zum Beispiel, die Treppen statt den Fahrstuhl zu nehmen, in der Mittagspause gemeinsam spazieren zu gehen, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren oder beim Telefonieren durch den Raum zu gehen.

### 2. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung!

Eine vollwertige, ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus und schützt damit vor Typ-2-Diabetes. Wichtige Bestandteile sind nährstoffreiche Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte. Ratsam ist es, tierische Fette durch pflanzliche Öle und fettreiche Lebensmittel durch fettarme Varianten zu ersetzen. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee und verzichten Sie auf zuckerhaltige Getränke sowie (übermäßigen) Alkoholkonsum!

### 3. Behalten Sie Ihr Körpergewicht im Blick!

Starkes Übergewicht gehört zu den Hauptrisikofaktoren für Typ-2-Diabetes. Schon eine Gewichtsabnahme um 5 bis 10 Prozent kann den Stoffwechsel verbessern und das Risiko, an Diabetes zu erkranken, erheblich reduzieren.

### 4. Verzichten Sie auf Tabak!

Rauchen ist ein bedeutender Diabetes-Risikofaktor. Das Nikotin im Tabak lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen, was auf Dauer die Entstehung von Typ-2-Diabetes fördert. Wer das Rauchen aufgibt, kann sein Risiko an Typ-2-Diabetes zu erkranken also deutlich senken.

### 5. Vermeiden Sie Stress!

Dauerhafter und übermäßiger Stress erhöht den Blutzuckerspiegel und gilt damit als Risikofaktor für Typ-2-Diabetes. Aus diesem Grund lohnt es sich, Stressquellen zu reduzieren oder, soweit es geht, ganz zu vermeiden. Entspannungsmethoden wie Achtsamkeitsübungen, Yoga, Meditation oder progressive Muskelentspannung können dabei helfen, nach Phasen der Anspannung wieder zur Ruhe zu kommen.

### 6. Gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung!

Um eine mögliche Erkrankung frühzeitig zu erkennen und abzuwenden, haben gesetzlich Versicherte Anspruch auf eine regelmäßige Gesundheitsuntersuchung. Mit einem Bluttest kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin feststellen, ob bei Ihnen ein Typ-2-Diabetes oder die Vorstufe Prädiabetes vorliegt. Wird eine Vorstufe rechtzeitig erkannt und folgen die richtigen Schritte, kann Diabetes oft noch verhindert werden. Zwischen dem 18. und dem 35. Lebensjahr besteht einmalig der Anspruch auf den Gesundheits-Check-Up. Ab dem Alter von 35 kann die Untersuchung alle drei Jahre in Anspruch genommen werden. Für Menschen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko ist sie besonders wichtig. Zur Risikogruppe gehören zum

Beispiel Personen mit familiärer Belastung, Schwangerschaftsdiabetes in der Vorgeschichte, Bluthochdruck oder starkem Übergewicht.

Sie wollen wissen, wie hoch Ihr Risiko ist, an Diabetes Typ-2 zu erkranken? Wissenschaftler des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung e. V. haben einen Test entwickelt, mit dem Sie online Ihr individuelles Diabetesrisiko bestimmen können. Zu finden ist der Test unter der Rubrik „Diabetes vorbeugen“ („Erkennen Sie Ihr Typ-2-Diabetes-Risiko!“) auf der Internetseite [www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de).

### **Bauernverband Biberach-Sigmaringen e.V.**

**Einladung zur Bezirksversammlung in Mengen-Ennetach am Dienstag, 28.11.2023 um 20:00 Uhr**

Der Bauernverband lädt alle Landwirte, Landfrauen und Interessierte aus dem Kreis Sigmaringen zur traditionellen Bezirksversammlung am **Dienstag, den 28. November 2023 in Mengen-Ennetach, Gasthaus Adler um 20:00 Uhr** herzlich ein.

Es referiert Frau Elisabeth Böhnlein vom Landesbauernverband zum Thema: **„Pflanzenschutzreduktion und Naturwiederherstellung: Was kommt von der EU auf die Landwirtschaft zu?“**

**Aufgrund des begrenzten Platzes bitten wir um vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle des Bauernverbandes Tel. 07571/7309-10.**

### **Landfrauentag in Krauchenwies!**

**Der diesjährige Landfrauentag der Kath. Landfrauenbewegung für den Kreis Sigmaringen findet am Freitag, den 17. Nov. 2023 in Krauchenwies statt.**

Eröffnet wird der Tag um 9.30 Uhr mit einer hl. Messe in der Pfarrkirche in Krauchenwies mit Pfarrer Simon Dreher. Anschließend sind alle interessierten Frauen und Männer zu zwei Vorträgen ins Gasthaus Krone in Krauchenwies eingeladen. Vormittags spricht die Pädagogin Mechthilde Schnitzler zum Thema „Die 5 Sprachen der Liebe“. Nach dem Mittagessen spricht um 14.00 Uhr von Polizeipräsident Ravensburg Herr Hengstler in einem Vortrag über „Sicher Leben- Mehr Schutz vor Betrug und Diebstahl“ Hierzu wird herzlich eingeladen.

### **Haus der Natur**

**Beuron. Wanderung „Es wird Winter im Donautal und die stille Zeit beginnt“.**

Freitag, 17. November, 14 bis ca. 16 Uhr (Anmeldung bis 16.11.)

Die einfache Rundwanderung führt vom Aussichtspunkt Rauher Stein zum wohl bekanntesten Aussichtspunkt des Donautals, dem Eichfelsen. Zurück geht es auf bequemen Wegen nahezu eben über die Hochfläche. Vielleicht bringt der Tag bei Inversionswetterlage angenehm warme Temperaturen, vielleicht zeigt sich der November aber auch von seiner trüben, nebligen Seite. Treffpunkt: Wanderparkplatz Rauher Stein in Irndorf; Leitung: Bernd Schneck; Gebühr: 4,- €; Anmeldung bis 16. November beim Haus der Natur, Tel. 07466/9280-0, [info@nazoberedonau.de](mailto:info@nazoberedonau.de)

### **Wehstetten. Räuchern in der Braunwurzöhütte – Allerheiligen.**

Mittwoch, 22. November, 19 Uhr (Anmeldung bis 15.11.)

Traditionell wurden heimische Kräuter und Harze aus fernen Ländern z.B. zum Desinfizieren von Räumen, zur Stärkung der Gesundheit und zu spirituellen Zwecken getrocknet und verräuchert. Christiane Denzel, Bioland-Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin, führt drei Räucherungen durch und berichtet über die Hintergründe des Brauches, des Räucherns und die Wirkung der Kräuter und Harze. Martina Braun, Wirtin der Braunwurzöhütte, Bioland-Bäuerin, Erzieherin und Kräuterpädagogin, bereitet kleine Versucherle aus wilden Genüssen zu und liest ein Kräutermärchen vor. Gebühr: 22,- Euro; Treffpunkt: Braunwurzöhütte, Wehstetten 7, Liptingen-Wehstetten; Anmeldungen bis 15. November bei Christiane Denzel, Tel. 07465/2515, [breitewies@t-online.de](mailto:breitewies@t-online.de).

### **Anpassung der Parkgebühren in der SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen GmbH**

Die SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen GmbH stellt am 15.11.2023 die Tarife auf den ausgewiesenen Parkflächen in Sigmaringen, Bad Saulgau und Pfullendorf für externe Nutzer um. Dies betrifft die Freiflächen an allen drei Standorten, ebenso das Parkhaus im SRH Klinikum Sigmaringen.

Auf den Freiflächen betragen die Gebühren dann je angefangene Stunde 1 €, der maximale Tagespreis liegt bei 7 €. Im Parkhaus kostet die Stunde 1,50 € und der maximale Tagespreis beträgt 9 €. Für die Beschäftigten ist das Parken auf den Freiflächen weiterhin kostenfrei. Auf allen ausgewiesenen Parkflächen gilt die Straßenverkehrsordnung.

**Anzeigen**