

AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

MITTEILUNGSBLATT



Aletshausen
Breitenthal
Deisenhausen
Ebershausen
Waltenhausen
Wiesenbach



Besuchszeiten des Bürgerbüros:

Montag - Freitag 07:00 - 12:30 Uhr
Montag 13:30 - 16:00 Uhr
Donnerstag 13:30 - 18:00 Uhr

Kontakt:

Verwaltungsgemeinschaft Krumbach (Schwaben), Rittlen 6, 86381 Krumbach
Tel. 08282 88996-0, Fax -22, info@vg-krumbach.de, www.vg-krumbach.de

Herzliche Einladung zum traditionellen

Nattenhauser Waldfest vom 21. bis 23. Juli 2023

- Freitag** ab 19:30 Uhr Waldbeben mit **MAYDAY** und **DJ AVICULARIO**
- Samstag** ab 19:30 Uhr Stimmungsabend mit den **BREITENBRUNNER MUSIKANTEN**
- Sonntag** 9:00 Uhr hl. Messe auf dem Festplatz
Frühschoppen & Mittagstisch mit dem **MUSIKVEREIN EDENHAUSEN**
- ab 13:30 Uhr Kaffee & Kuchen mit der **JUKA TEN**.
ab 15:30 Uhr Verlosung der Tombola
ab 18:30 Uhr Festausklang mit dem **MUSIKVEREIN ALETSHAUSEN**



ACKERBEAT Waltenhausen

28 | 29 Juli 2023

Freitag 28.7. Einlass 18.00h

Samstag 29.7. Einlass 15.00h

12 Bands, Workshops, Zeltbühne, DJs

Karten und alle Infos auf www.ackerbeat.de



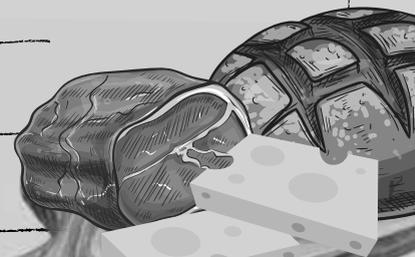
DÄMMERSCHOPPEN

21. Juli 2023 | ab 19:30 Uhr

Dorfplatz Breitenthal

FLÜSSIGES • VINSCHGERL • BLASMUSIK

Nur bei guter Witterung!

**MUSIKVEREIN
WALTENHAUSEN**

**DU HAST LUST UND FREUDE AN MUSIK?
DANN KOMM ZUM JUGENDSOMMERSPIEL!**

- Ansehen, Anhören und Ausprobieren aller Instrumente
- 23.07.2023 um 14:30 Uhr im Bürgerheim Waltenhausen
- Unsere große Kapelle **erstmalig** mit allen Jungmusikern
- Einzel- / und Gruppenvorträge unserer Jungmusiker
- Auftritt der Blockflötengruppe
- Vorstellung der neuen Blockflötenlehrerin
- Kaffee & Kuchen



Eröffnung Spielplatz Oberwiesenbach

Samstag 29. Juli 2023

10:00 Uhr



Herzliche Einladung an alle Kinder & Familien ins Bachfeld nach Oberwiesenbach. Unser Spielplatz wird offiziell gesegnet und freut sich darauf von euch erforscht zu werden. Getränke gibt es vor Ort. Jedes Kind erhält eine Kugel Eis gratis!

Verwaltungsgemeinschaft Krumbach

Neues Adressbuch in Vorbereitung

Der Adressbuchverlag Heise Medienwerk GmbH ist derzeit mit der Neuauflage des Einwohnerbuches für die VGem Krumbach (Schwaben) und die Stadt Krumbach (Schwaben) befasst. Dabei stützt sich der Verlag auch auf Daten der beiden Einwohnermeldeämter. Im Adressbuch erscheinen Namen, Vornamen und Anschriften sämtlicher Einwohner, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Jeder Betroffene hat nach dem Bundesmeldegesetz das Recht, der Weitergabe dieser Angaben an einen Adressbuchverlag zu widersprechen. Wer diese Sperrung vor Drucklegung der neuen Ausgabe des Adressbuches erwirken will, muss dies bis spätestens **Freitag, 8. September 2023** bei der VGem Krumbach (Schwaben) im Bürgerbüro unter den bekannten Kontaktdaten beantragen. Wer bereits eine Sperre für die letzten Adressbücher beantragt hat, muss nicht aktiv werden. Diese Sperrung bleibt bis auf Widerruf erhalten.



Gemeinde Aletshausen

Glasfaserausbau in Aletshausen

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger, noch bis zum 31. Juli 2023 läuft die Vorvermarktung der Fa. LEONET zum eigenwirtschaftlichen Glasfaserausbau im Hauptort Aletshausen. Dabei müssen mindestens 25% der Haushalte einen Vorvertrag für Telefon und Internet abschließen, damit LEONET neben den 50 geförderten Haushalten auch alle 292 nicht geförderten Haushalte ans Glasfasernetz anschließt. Sollte die Vorvermarktungsquote von 25% nicht erreicht werden, wird ein Glasfaserausbau in den nächsten Jahren nicht möglich sein.



Wir bitten Sie deshalb, diese einmalige Gelegenheit durch den Abschluss eines Glasfaservertrages wahrzunehmen.

Herr Sultan von der Fa. LEONET wird sich hierzu bis spätestens 31. Juli 2023 bei den entsprechenden Haushalten melden:

Fa. LEONET, Herr Sultan,
Tel. 0173/6738479

Georg Düscher, Erster Bürgermeister

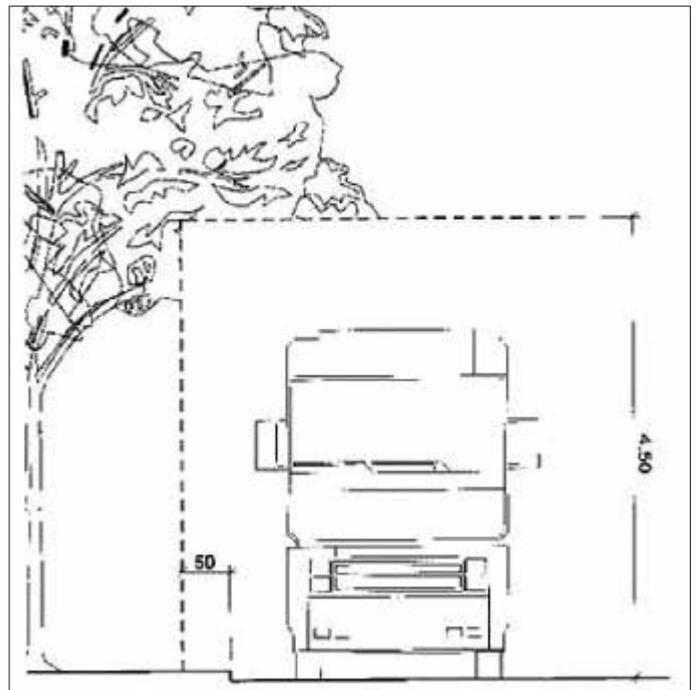
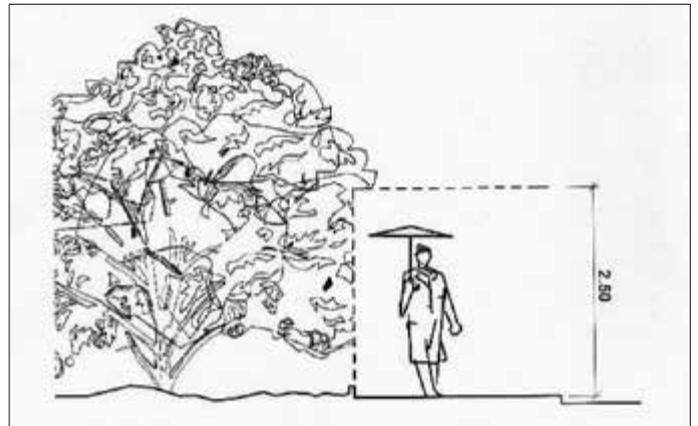
Seniorenachmittag in Aletshausen

Am Mittwoch, 19. Juli 2023 um 14.00 Uhr findet unser traditioneller Sommer-Seniorenachmittag im Biergarten des Gasthauses Schlosser statt. Gestaltet wird dieser fröhliche Nachmittag mit Gesang und Humor von unserem Hannes Schabenberger. Herzlich eingeladen sind alle Mitbürger ab 60 Jahren aus Aletshausen, Waltenhausen und Winzer mit allen Ortsteilen und alle jung gebliebenen Gäste aus der Umgebung. Bei schlechter Witterung weichen wir an diesem Nachmittag, wie gewohnt, in die Räume des Gasthaus Schlosser aus.

Renate Miller und Karl Weiß, Seniorenbeauftragte

Zurückschneiden von Bäumen und Sträuchern entlang öffentlicher Straßen

Das üppige Wachstum von Bäumen und Sträuchern hat dazu geführt, dass diese an vielen Stellen über die Grundstücksgrenzen hinaus in den öffentlichen Straßenraum hinausragen. Sicher sollte man hier nicht kleinlich sein, aber es geht natürlich nicht, dass durch überhängende Zweige und Äste Gehsteige nur noch eingeschränkt benutzt werden können oder an einzelnen Stellen ganz überwuchert sind. Dies ist nicht nur eine Belästigung für die Fußgänger, sondern kann auch ernstzunehmende Gefahren heraufbeschwören, wenn Fußgänger auf die befahrene Straße ausweichen müssen.



So dürfen Bäume und Sträucher nicht in den für den Verkehr bestimmten Raum von Straßen, Wegen und Gehwegen hineinragen. Die gesetzlich freizuhaltenden Lichtraumprofile können den beiden Skizzen entnommen werden.

Überprüft werden sollte in diesem Zusammenhang auch, ob die Straßenbeleuchtung eingewachsen ist und die Straßenschilder an der Grundstücksgrenze nicht durch den Bewuchs auf dem Grundstück verdeckt und damit unleserlich sind. Auch das ist Aufgabe eines Grundstückseigentümers. Es ist wichtig und kann in Notfällen lebensrettend sein, dass die Straßen sichtbar bleiben und schnelle Orientierung für Nichtortskundige und vor allem auch Rettungsdienste ermöglichen.

Bericht aus der Gemeinderatssitzung vom 26. Juni 2023

Sachstand Bahnübergänge Haupehlshofen

Hr. Hartmann vom Ingenieurbüro stellt nochmal die Planung für die 2 Bahnübergänge in Haupehlshofen vor. Der Vorschlag der Anlieger, den südlichen Bahnübergang zu erhalten würde geschätzte Kosten in Höhe von 0,8 Bis 1 Mio. Euro verursachen und nicht gefördert werden. Da die Frequentierung zu gering ist, wird der Vorschlag nicht weiterverfolgt. Bei Schließung des Bahnübergangs wird der Ausbau des Ersatzwegs, westlich der Bahnlinie vom Bund, dem Freistaat Bayern und der Dt. Bahn finanziert. Auf die Gemeinde kommen dafür keine Kosten zu. Der Ausbau beinhaltet eine Asphaltierung der Fahrbahn mit 3,50 Meter Breite sowie mehrere Ausweichstellen. Zusätzlich wird am südlichen Ortsende eine Wendemöglichkeit für LKW errichtet. Der nördliche Bahnübergang, der technisch gesichert wird, soll um einen Fußgängerüberweg inkl. Anbindung an den bestehenden Weg erweitert werden.

Über den vorliegenden Bestandsschutz die 2 Bahnübergänge zu erhalten kann das Vorhaben der Bahn nur verzögern. Dann werden die Maßnahmen über ein Planfeststellungsverfahren durchgesetzt.

Um die Finanzierung des Ersatzwegs nicht zu gefährden muss der Bahn bis Ende Juli ein Beschluss des Gemeinderats vorgelegt werden.

gKU Verkehrsüberwachung Schwaben-Mitte - Beitritt neue Kommunen

Der Verwaltungsrat des gemeinsamen Kommunalunternehmens (gKU) Verkehrsüberwachung Schwaben-Mitte A.d.ö.R. hat in seiner Sitzung am 04.05.2023 die Aufnahme der Marktgemeinde Wittislingen (LK Dillingen a. d. Donau) und der Stadt Donauwörth (LK Donau-Ries) beschlossen. Kapazitäten für die Erweiterung sind vorhanden, insbesondere konnte weiteres Personal für den Außendienst gewonnen werden. Das gKU besteht derzeit aus 49 Trägerkommunen.

Neben der Beschlussfassung des Verwaltungsrates ist die zustimmende Beschlussfassung in den Gremien der Trägerkommunen erforderlich (Art. 50 KommZG).

Der Gemeinderat von Aletshausen stimmt dem Beitritt der Marktgemeinde Wittislingen und der Stadt Donauwörth zum gemeinsamen Kommunalunternehmen Verkehrsüberwachung Schwaben-Mitte A.d.ö.R. sowie der damit verbundenen Erhöhung des Stammkapitals auf 569.000,00 € (bisher 535.000,00 €) zu.

Erlass Kindergartengebührensatzung

Bei der Gemeinderatssitzung am 17.04.2023 hat der Gemeinderat die Erhöhung der Kindergartengebühren beschlossen. Die Satzung über die Erhebung von Gebühren für die Benutzung des Kindergartens Aletshausen muss neu erlassen werden.

Der Gemeinderat beschließt, die Satzung neu zu erlassen.

Abbruch eines landwirtschaftlichen Anwesens und Neuerrichtung eines Einfamilienhauses, Hauptstraße 11, Fl. Nr. 31, Gemarkung Winzer

Das Bauvorhaben liegt im unbeplanten Innenbereich gem. § 34 BauGB.

Geplant sind der Abbruch eines landwirtschaftlichen Anwesens sowie der Neubau eines Einfamilienhauses.

Das gemeindliche Einvernehmen wird erteilt.

Verschiedenes

- GR Veitleder weist auf ein Risiko beim Notausstieg über die vorhandene Außentreppe im Bürgerheim Winzer hin. Dort ist die Außentreppe nicht gegen Aufstieg von unten abgesichert. Dies stellt ein Risiko für spielende Kinder dar. Es ist zu überlegen ob dafür eine Zugangssicherung evtl. mit Rückenschutzbügel montiert werden kann. Von der Fa. Munck liegt dafür ein Angebot vor.

- Für den Kindergarten wird ein neues Außen-Spielgerät angeschafft:

Mini-max-Klettergerät, verzinkt und pulverbeschichtet, Kosten ca. 6.700,- Euro brutto. Der Elternbeitrag beteiligt sich mit einem beachtlichen Zuschuss.

Dem Kauf des mini-max-Klettergeräts wird zugestimmt.

Bekanntmachung der Satzung über die Erhebung von Gebühren für die Benutzung der Kindertageseinrichtung St. Tobias der Gemeinde Aletshausen (Kindertageseinrichtung-Gebührensatzung)

Aufgrund von Art. 2 und Art. 8 Abs. 1 des Kommunalabgabengesetzes erlässt die Gemeinde Aletshausen folgende Satzung:

Erster Teil:

Allgemeine Vorschriften

§ 1 Gebührenpflicht

Die Gemeinde erhebt für die Benutzung ihrer Kindertageseinrichtung (§1 der Kindertageseinrichtungssatzung) Gebühren.

§ 2 Gebührenschuldner

(1) Gebührenschuldner sind,

- die Personensorgeberechtigten des Kindes, das in die Kindertageseinrichtung aufgenommen wird,
- diejenigen, die das Kind zur Aufnahme in der Kindertageseinrichtung angemeldet haben.

(2) Mehrere Gebührenschuldner sind Gesamtschuldner.

§ 3 Entstehung und Fälligkeit der Gebühr

(1) Die Gebühren i.S. von § 5 entstehen erstmals mit der Aufnahme des Kindes in der Kindertageseinrichtung. Im Übrigen entstehen diese Gebühren jeweils fortlaufend mit Beginn eines Monats.

(2) Die Gebühren werden jeweils am letzten Werktag eines Monats für den gesamten Monat fällig. Die Gebühren werden durch Lastschrift eingezogen, (hierzu ist der Gemeinde eine Einzugsermächtigung zu erteilen) oder sind auf ein gemeindliches Bankkonto zu überweisen.

Zweiter Teil:

Einzelne Gebühren

§ 4 Gebührenmaßstab

Die Höhe der Gebühren i.S. des § 5 richtet sich nach der Dauer des Besuchs der Kindertageseinrichtung.

§ 5 Gebührensatz

(1) Für jeden angefangenen Kalendermonat werden für Kinder im Kindergarten (§2 Abs.2 Buchstabe b der Kindertageseinrichtungssatzung) folgende Gebühren erhoben

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| a) Buchungszeit 4-5 Stunden | 120,00 € |
| b) Buchungszeit 5-6 Stunden | 135,00 € |
| c) Buchungszeit 6-7 Stunden | 150,00 € |
| d) Buchungszeit 7-8 Stunden | 165,00 €. |

(2) Für jeden angefangenen Kalendermonat werden für Kinder in der Kinderkrippe (§2 Abs.2 Buchstabe a der Kindertageseinrichtungssatzung) folgende Gebühren erhoben

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| a) Buchungszeit 3-4 Stunden | 160,00 € |
| b) Buchungszeit 4-5 Stunden | 180,00 € |
| c) Buchungszeit 5-6 Stunden | 200,00 € |
| d) Buchungszeit 6-7 Stunden | 220,00 € |
| e) Buchungszeit 7-8 Stunden | 245,00 €. |

(3) Die Buchungszeit kann ohne Angabe von Gründen einmal während des Kindergartenjahres geändert werden. Eine weitere Änderung ist nur in begründeten Einzelfällen (z. B. wegen Berufstätigkeit) möglich.

§ 6 Geschwisterermäßigung

Besuchen zwei oder mehrere Kinder aus einer Familie (auch Stief- oder Halbgewister) die Kindertageseinrichtung, wird die Gebühr für das zweite Kind je Buchungszeit um je EURO 10,00 ermäßigt und für das dritte und weitere Kinder je Buchungszeit um je EURO 20,00 gesenkt.

§ 7 Gebührenermäßigung

bei Beitragszuschuss vom Freistaat Bayern

Ab dem 1. September des Kalenderjahres, in dem das Kind das dritte Lebensjahr vollendet, leistet der Freistaat Bayern bis zum Schulbesuch des Kindes einen Zuschuss zum Elternbeitrag in Höhe von 100 €. Der Elternbeitrag wird entsprechend reduziert.

Dritter Teil:

Schlussbestimmungen:

§ 8 Inkrafttreten

(1) Diese Satzung tritt am 01.09.2023 in Kraft.

(2) Gleichzeitig tritt die Gebührensatzung vom 14.02.2017 außer Kraft.

Gemeinde Aletshausen

Aletshausen, 26. Juni 2023

gez. Düscher, 1. Bürgermeister

Ihr Mitteilungsblatt:

viel mehr als nur ein „Blättchen“!

Seniorenachmittag in Aletshausen

Am Mittwoch, 19. Juli 2023 um 14.00 Uhr findet unser traditioneller Sommer-Seniorenachmittag im Biergarten des Gasthauses Schlosser statt. Gestaltet wird dieser fröhliche Nachmittag mit Gesang und Humor von unserem Hannes Schabenberger. Herzlich eingeladen sind alle Mitbürger ab 60 Jahren aus Aletshausen, Waltenhausen und Winzer mit allen Ortsteilen und alle jung gebliebenen Gäste aus der Umgebung. Bei schlechter Witterung weichen wir an diesem Nachmittag, wie gewohnt, in die Räume des Gasthaus Schlosser aus.

Renate Miller und Karl Weiß, Seniorenbeauftragte



Vereine und Verbände

schauen – erleben – genießen beim Gartentag im Kreislehrgarten Krumbach

Mindelheimer Straße 71 (südlich Kreiskrankenhaus)

Sonntag, 16. Juli 2023, 10 - 17 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein in unseren Kreislehrgarten!

Das Hauptthema heißt dieses Jahr „Streuobst“.

Hier können Sie den ersten Jahrgang unseres KLG-Cidre probieren!

Es gibt wieder Gartenführungen und Kinder-Aktionen.

Der Pflanzendoktor beantwortet Ihre Fragen, und viele interessante Aussteller bieten Ihnen eine breitgefächerte Auswahl an Garten- und Naturprodukten aus der Region.

Zwischendurch können Sie sich bei Weißwurst-Frühshoppen, Mittagessen, Pizza, Brotzeit, Kaffee & Kuchen, Eis stärken ... sowohl im Zelt als auch im Freien.

Wir freuen uns auf Sie!

Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landespflege

Kreisverband für Gartenbau und Landespflege Günzburg e.V.

www.gartenbauvereine-kreis-gz.de

Trauertreff Hospiz Krumbach

Am Freitag, 28. Juli 2023 findet um 14 Uhr in den Räumlichkeiten der Diakonie Krumbach, Karl-Mantel-Str. 4 in Krumbach (ehemals Knöfel-Bürotechnik-Gebäude) der Trauertreff der ökum. Hospizinitiative Krumbach und Umgebung e.V. statt.

Eingeladen sind alle Trauernden, jeglichen Hintergrundes, zum Gespräch.

Die Veranstaltung wird von Trauerbegleitern geleitet.

Nähere Information und Anmeldung erbeten unter Hospiztelefon 0173/1932390.

Seniorenessen im Vereinsheim Breithenthal

Das Seniorenessen der Breithenthaler Vereine findet im Juli am Sonntag, 30. Juli ab 11.00 Uhr im Vereinsheim Breithenthal statt

Dazu sind auch alle Seniorinnen und Senioren aus den Nachbargemeinden recht herzlich eingeladen. Hinweis: Es werden vergünstigte Seniorenportionen angeboten!

Pfarrgemeinderat Deisenhausen

Kuchenspende für Dorf- und Pfarrfest Deisenhausen

Der Pfarrgemeinderat Deisenhausen bittet um eine Kuchenspende für Sonntag, 30. Juli 2023. Wer uns gerne mit einem Kuchen oder einer Torte unterstützen möchte, darf sich in die Kuchenliste die im Dorfladen Deisenhausen ausliegt eintragen oder telefonisch bei Sonja Höld (Tel. 6959) oder Michaela Höld (Tel. 2831) Bescheid geben. Ein herzliches Vergelt's Gott im Voraus.

Schnattern gesucht fürs Dorf- und Pfarrfest Deisenhausen

Um zum Dorffest Deisenhausen am 29. & 30.07.2023 wiederum köstliche Schnattern-Plätz anbieten zu können, bitte am Freitag, den 28.07.23 abends oder Samstag 29.07.23 vormittags die Schnattern bei Angelika König, Bleicher Str. 4 abgeben oder unter Tel. 5708 Bescheid geben, dann werden sie abgeholt. Besten Dank für die Unterstützung!



Kirchliche Nachrichten

Evangelisches Pfarramt Krumbach

Sonntag, 16.07.

10:00 Uhr Gottesdienst in der Apostelkirche (Pfarrer Ritter)

Montag, 17.07.

19:00 Uhr Gitarren-Spielgruppe mit Robert Steiner im Evang. Gemeindehaus

Mittwoch, 19.07.

Gitarrenkurse im Evang. Gemeindehaus:

18:00 Uhr Fortgeschrittene

19:00 Uhr Spielgruppe

20:00 Uhr Anfängerkurs

Donnerstag, 20.07.

15:00 Uhr Seniorenachmittag „Balsam für die Seele“ mit Andacht mit Abendmahl im Evang. Gemeindehaus, Thema: „Wasser ist Leben“

Sonntag, 23.07.

10:00 Uhr Gottesdienst in der Evangeliumskirche (Pfarrer Schunk), anschließend Kirchencafé im Evang. Gemeindehaus

10:00 Uhr Kindergottesdienst mit Abschiedsfest zur Sommerpause auf der Gemeindehauswiese

Montag, 24.07.

19:00 Uhr Gitarren-Spielgruppe mit Robert Steiner im Evang. Gemeindehaus

Dienstag, 25.07.

9:00 Uhr „Locker vom Hocker“ – Fit im Alter mit Pfarrer Ritter im Evang. Gemeindehaus

16:00 Uhr –Anmeldung der neuen KonfirmandInnen

19:30 Uhr im Evang. Gemeindehaus

Mittwoch, 26.07.

ab 16:30 Uhr liegt für die AusträgerInnen der neue Gemeindebrief im Vorraum der Evangeliumskirche bereit

Gitarrenkurse im Evang. Gemeindehaus:

18:00 Uhr Fortgeschrittene

19:00 Uhr Spielgruppe

20:00 Uhr Anfängerkurs

Pfarreiengemeinschaft Aletshausen

Hl. Kreuz, Aletshausen/St. Georg, Waltenhausen/St. Michael, Winzer

Sonntag, 16.7.23 – 15. So.i.Jkr.

Waltenhausen

8.00 Uhr Rosenkranz

8.30 Uhr Pfarrgottesd. f. Erna Vögele (1.JM) u. Josef Vögele, Eltern u. Geschw. / Marianne u. August Frick u. Angeh.

Die Kollekten sind heute für den Bischöfl. Fond f. behinderte u. hilfsbedürftige Menschen.

Aletshausen

9.30 Uhr Rosenkranz

10.00 Uhr Hl. M. f. Sabine Biechele (30.M.) / Richard Lutzenberger (1.JM), Mathilde u. Johann Glück, Elfriede u. Rudi / Josef Rampp u. Franz Simlacher / Magdalena u. Josef Paul / Emma u. Alois Miller u. Angeh.

Dienstag, 18.7. – „Heinrichstag“**Aletshausen**

19.30 Uhr! Hl. M.f. die Lebenden u. Verstorbenen der Pfarrei

Mittwoch, 19.7.23**Waltenhausen**

18.30 Uhr Rosenkranz um Frieden in der Welt

19.00 Uhr Hl.M. zu E.d. Muttergottes Maria u. d. Hl. Josef

19.30 Uhr Gebetskreis mit Lobpreisliedern

Donnerstag, 20.7.-Hl. Margareta, Hl. Apollinaris**Gaismarkt**

19.00 Uhr Hl.M. f. Verst. Herzog / Ludwig Lachenmayer u. verst. Angeh.

Freitag, 21.7.-Hl. Laurentius v. Brindisi**Aletshausen**

9.00 Uhr Heilige Messe

Samstag, 22.7.**Aletshausen**

18.30 Uhr Rosenkranz

19.00 Uhr Hl. Vorabendm. f. Peter Roth (1.JM) u. Verst. Roth u. Bertele / Gitti Bull / Irmengard, Josef u. Romana Maisch / Ingeborg u. Günther Krist, Verst. Weber u. Matzka.

Sonntag, 23.7. – 16. So. i. Jkr.**Winzer**

8.00 Uhr Rosenkranz

8.30 Uhr Pfarrgottesd. f. Alfred u. Josefa Lachenmayer / Franz Anwander.

Waltenhausen

10.00 Uhr Hl. Messe mit Gedenken an das **Bruderschaftsfest St. Anna** f. Erwin Schuster u. verst. Angeh. / Theresia Schnatterer (1.JM) / Anna Reichhardt u. Anton u. Theresia Paul / Sylverst König u. Verst. Walz u. König / Maria u. Otto Selig.
Musikal. Gestaltung: Kirchenchor St. Georg

Hauptelshofen

13.00 Uhr Rosenkranz

Dienstag, 25.7.23 – Hl. Jakobus, Apostel**Winzer**

19.00 Uhr Hl.M.f. Verst. Veitleder u. Blümle.

Mittwoch, 26.7.23 – Hl. Joachim u. Hl. Anna**Waltenhausen**

18.30 Uhr Rosenkranz um Frieden in der Welt

19.00 Uhr Hl.M.f. Walter Resch u. verst. Angeh.

19.30 Uhr Gebetskreis mit Lobpreisliedern

Donnerstag, 27.7.23**Hauptelshofen – Ewige Anbetung**

14.00 Uhr Aussetzung des Allerheiligsten, Anbetung

16.00 Uhr Schlussandacht u. Hl. M. f. Konrad Dopfer / Augustin Miller, Adolf u. Anna Böhm u. Angeh.

Freitag, 28.7.23**Aletshausen**

9.00 Uhr Heilige Messe

Samstag, 29.7.23**Waltenhausen**

18.30 Uhr Rosenkranz

19.00 Uhr Hl. Vorabendm. f. Gerhard Mayer, Eltern Max u. Klara Mayer / Erwin u. Maria Weißenhorner / Franz Dubowy.

Sonntag, 30.7.23 – 17. So. i. Jkr.**Aletshausen**

9.30 Uhr Hl. Messe als Dank- und Abschiedsgottesdienst von P. Alex Kallarackal CST der Pfarreiengemeinschaft Aletshausen.

Gottesdienste der Pfarreiengemeinschaft Breienthal

vom 16.07. – 30.07.2023

Beichtgelegenheit vor und nach jeder Werktagsmesse und nach Anfrage!

Sonntag, 16.07.2023 15. Sonntag Im Jahreskreis

Kollekte für den Bischöflichen Fonds für Behinderte und hilfsbedürftige Menschen

Oberwiesenbach 9:00 Uhr

Hl. Amt

f. Zenta Heiningen, 1. Jahrtag

f. Johann Schmid, 1. Jahrtag

f. Maria und Johann Steck

f. Markus Müller

f. Maria und Hermann Waldecker

f. Peter Niederwieser und Angehörige

Deisenhausen 10:15 Uhr

Kindergottesdienst im Pfarrhof

Deisenhausen 10:30 Uhr

Hl. Amt

f. d. Pfarrgemeinden

f. Franz Keller

f. Dora und Willy Hermenau mit Angehörigen

Breienthal 11:30 Uhr

Taufe von Johannes Karl Schmid

Unterwiesenbach 12:30 Uhr

Rosenkranz

Montag, 17.07.2023

Nattenhausen 18:00 Uhr

Rosenkranz

Breienthal 19:00 Uhr

Rosenkranz

Dienstag, 18.07.2023

Breienthal 17:30 Uhr

Andacht des Kindergartens

Deisenhausen 18:30 Uhr

Rosenkranz

Deisenhausen 19:00 Uhr

Heilige Messe

f. Georg Thalhofer

f. Arthur Schmid und Josefa Thalhofer mit Angehörigen

f. Agatha Rothbauer und Angehörige

Mittwoch, 19.07.2023

Breienthal 19:00 Uhr

Heilige Messe

f. Fam. Föhr und Nieder

f. Hans und Margareta Kreuzer

f. Manfred Seitz

f. Magdalena Rattinger und Angehörige

zum Dank

anschl.

Gebet in den Anliegen der Zeit Generalversammlung

Pfarr.

20:00 Uhr

Breienthal

Förderverein Hl. Kreuz-Kirche Breienthal e. V.

Donnerstag, 20.07.2023 Hl. Margareta

Deisenhausen 8:30 Uhr

Rosenkranz

Unterwiesenbach 17:00 Uhr

Rosenkranz

Freitag, 21.07.2023 Hl. Laurentius v. Brindisi

Nattenhausen 8:00 Uhr

Rosenkranz

Nattenhausen 8:30 Uhr

Heilige Messe

f. Adalbert und Franziska Kling

f. Robert Fendt

Breienthal 19:00 Uhr

Rosenkranz

Samstag, 22.07.2023 Hl. Maria Magdalena

Breienthal 14:00 Uhr

Taufe von Jonathan Kaltöfen

Sonntag, 23.07.2023 16. Sonntag Im Jahreskreis

Nattenhausen 9:00 Uhr

Hl. Messe zum Waldfest

f. verstorbene Mitglieder des Musikvereins

f. Konrad Wank

f. Hermann Dirr

Oberwiesenbach 10:30 Uhr

Hl. Amt

f. d. Pfarrgemeinden

f. Julia Urban

f. Mathias Biberacher mit Eltern

f. Fam. Konrad und Kaiser

f. Ludwig und Anna Negele mit Otto und Maria Kling und Angehörigen

f. Josef Biberacher

Unterwiesenbach 12:30 Uhr

Rosenkranz

Montag, 24.07.2023 Hl. Christophorus

Nattenhausen 18:00 Uhr Rosenkranz
Breitenthal 19:00 Uhr Rosenkranz
 Mittwoch, 26.07.2023 Hl. Joachim und hl. Anna
Breitenthal 19:00 Uhr Heilige Messe
 f. Anna Faulhaber und Angehörige
 f. Gottfried und Maria Bader
 f. Karl u. Kreszentia Kolb u. Sohn Karl
 f. Erich u. Paula Mayer m. Eltern
 f. Maria Lecheler
anschl. Gebet in den Anliegen der Zeit

Donnerstag, 27.07.2023

Deisenhausen 8:30 Uhr Rosenkranz
Unterwiesenbach 17:00 Uhr Rosenkranz
 Freitag, 28.07.2023 Pfarrbüro geschlossen!
Breitenthal 19:00 Uhr Rosenkranz
 Sonntag, 30.07.2023 17. Sonntag im Jahreskreis

Deisenhausen 9:00 Uhr Hl. Amt zum Dorf- und Pfarrfest
 f. verstorbene Priester und Wohltäter unserer Pfarrei
 f. verstorbene Mitglieder der Vereine
 f. Fam. Wiedemann und Rudolf mit Angehörigen
 f. Hildegard Müller - v. d. Günztalsenioren
 f. Karl Streitel und Angehörige

Breitenthal 10:30 Uhr Hl. Amt
 f. d. Pfarrgemeinden
 f. Berta und Georg Dietrich mit Angehörigen
 f. Max und Hilde Wagner
 f. Theresia und Hermann Harder
 f. Verstorbene im Familiengrab Keller-Hafner
 f. Ludwig und Franziska Müller mit Kindern und Enkelkindern

Unterwiesenbach 12:30 Uhr Rosenkranz
Der Förderverein Hl. Kreuz-Kirche Breitenthal e. V. lädt am Mittwoch, 19. Juli um 20.00 Uhr zur Generalversammlung ins Pfarrheim Breitenthal ein.

Bitte beachten Sie bei der Bestellung Ihrer Messintentionen, dass in den Ferien die Werktagsgottesdienste morgens gefeiert werden!

An den Sonntagen können urlaubsbedingt bis Ferienende nur 2 Gottesdienste in der PG gefeiert werden. Hl. Messen mit Terminwunsch werden am nächstmöglichen Sonntag der jeweiligen Pfarrei eingeteilt.

Das Pfarrbüro bleibt am Freitag, 28. Juli geschlossen!

Öffnungszeiten:

Dienstag: 14.00 – 16.00 Uhr
 Mittwoch bis Freitag: 8.00 – 12.00 Uhr

Telefon 08282-2180

Telefax 08282-880205

pg.breitenthal@bistum-augsburg.de

www.kirchennews.de

Gottesdienste

St. Martin, Ebershausen,

St. Wendelin, Waltenberg und

St. Ulrich und St. Vitus in Seifertshofen

Sonntag, 16.07. - 15. SONNTAG IM JAHRESKREIS

Krumbach 10.15 Uhr Freiluftgottesdienst im Stadtgarten - **Nachprimiz von Pater Franziskus, musikalisch gestaltet von der Jugendkapelle des MV Krumbach**

Empfang des Primizsegens möglich.

(Bitte Sitzgelegenheit selbst mitbringen. Bei schlechter Witterung ist der Festgottesdienst in der Kirche St. Michael.)

Krumbach 15.00 Uhr Kirchenkonzert zum Krumbacher Kulturwochenende mit Johanna Schwarzmann (Querflöte/Klavier), Sonja Sanders (Querflöte), Michael Dolp (Orgel), Jochen Schwarzmann (Klarinette), Daniel Böhm (Gesang) und Peter Kovac (Violine), sowie das Saxophonquartett des MV1816 Krumbach e.V.

Eintritt frei, Spenden erbeten!
 in Maria Hilf ökumenisches Friedensgebet

Kollekte für den Bischöflichen Fonds für Behinderte und hilfsbedürftige Menschen

Dienstag, 18.07. - Dienstag der 15. Woche im Jahreskreis

Seifertshofen 19.00 Uhr Heilige Messe für die Engel und Heiligen

Sonntag, 23.07. - 16. SONNTAG IM JAHRESKREIS

Krumbach 10.15 Uhr im Haus St. Michael Kleinkindergottesdienst - Urlaub/Reisen/ Welttag der Großeltern/Das Reich Gottes wächst wie ein Senfkorn)

Ebershausen 8.15 Uhr Rosenkranz

Ebershausen 8.45 Uhr Heilige Messe anschl. Ewige Anbetung mit eucharistischem Segen für Familien Brandl und Henke

Kollekte für die Pfarrgemeinde

Dienstag, 25.07. - HL. JAKOBUS, Apostel

Seifertshofen 19.00 Uhr in St. Wendelin Waltenberg Heilige Messe für Anna und Josef Eberle

Samstag, 29.07. - Hl. Marta von Betanien

Ebershausen 18.45 Uhr Rosenkranz

Ebershausen 19.15 Uhr Vorabendmesse

Kollekte für die Pfarrgemeinde

Impressum

Mitteilungsblatt der Verwaltungsgemeinschaft Krumbach



mit ihren Mitgliedsgemeinden: Aletshausen, Breitenthal, Deisenhausen, Ebershausen, Waltenhausen und Wiesenbach

Das Mitteilungsblatt der VG Krumbach erscheint 14-täglich in den geraden Wochen jeweils freitags und wird kostenlos an alle erreichbaren Haushalte des Verbreitungsgebietes verteilt.

– Herausgeber, Druck und Verlag:

LINUS WITTICH Medien KG,
 Peter-Henlein-Straße 1, 91301 Forchheim, Telefon 09191/7232-0

– Verantwortlich für den amtlichen Teil:

Die 1. Gemeinschaftsvorsitzende der VG Krumbach Gabriele Wohlhöfler, Rittlen 6, 86381 Krumbach

für den sonstigen redaktionellen Inhalt und den Anzeigenteil:

gemäß § 7 Abs.1 TMG: Geschäftsführer Christian Zenk in LINUS WITTICH Medien KG.

Nach §§ 8 bis 10 TMG sind die LINUS WITTICH Medien als Diensteanbieter nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine Rechtswidrigkeit hinweisen.

– Im Bedarfsfall Einzelexemplare durch den Verlag zum Preis von € 0,40 zzgl. Versandkostenanteil.

Für Text- und Anzeigenveröffentlichungen sowie Fremdbeilagen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die z.Zt. gültige Anzeigenpreisliste. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge höherer Gewalt, Unruhen, Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Urheberrechtshinweise:

Der Inhalt und das Layout dieser Webpräsentation sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke und sonstige Verwendung jeglicher Art, auch auszugsweise, bedürfen der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Verlages.

Wohlfühlen



So wird die Freizeit tatsächlich zur Entspannung

Mit einem privaten Pool ist zumindest die Abkühlung an heißen Tagen stressfrei



Foto: DJD/Pool-Systems.de/Getty Images/Halfpoint

(DJD). Der Arbeitsalltag ist für die meisten Menschen eine Herausforderung - da sollte man sich doch umso mehr auf den Feierabend und das Wochenende freuen. Schön wär's, aber tatsächlich fühlen sich immer mehr Deutsche sogar in ihrer Freizeit gestresst. Das geht aus dem „Freizeit-Monitor 2022“ hervor, eine Studie, die seit 40 Jahren von der BAT-Stif-

tung für Zukunftsfragen erhoben wird. „Die Menschen haben ständig das Gefühl, etwas zu verpassen“, nennt Professor Ulrich Reinhardt, wissenschaftlicher Leiter der Stiftung, einen der Gründe für das hohe Stresslevel in der Freizeit. In manchen Bereichen ist es allerdings gar nicht so schwierig, das Belastungslevel deutlich herunterzufahren - etwa bei der Ab-

kühlung und Erholung an heißen Sommertagen.

Privater Pool statt öffentliches Schwimmbad oder Badesee: So kann man effektiv entschleunigen
Die Sommer in Deutschland werden tendenziell immer wärmer, die Hitzetage nehmen im Durchschnitt der Jahre kontinuierlich zu. Eine Konsequenz: Öffentliche Freibäder

und Badeseen sind dann meistens so überfüllt, dass an Entspannung kaum zu denken ist. Schon bei der Anreise droht der Stau, danach folgt oft eine quälende Parkplatzsuche, schließlich das Anstehen an der Kasse und am Kiosk. Der Pool im eigenen Garten dagegen bietet stressfreie Erholung für die ganze Familie, der Sprung ins erfrischende Nass ist jederzeit möglich, dazu muss man das Grundstück nicht einmal verlassen. Mit einem Pool kann man aber nicht nur im kühlen Nass herumtoben, sondern auch sportlich aktiv sein und täglich an der Fitness arbeiten. Pool-Systems etwa bietet Fertigpools zur unkomplizierten Realisierung des Traums vom eigenen Pool an, mehr Infos zu den Komplett-Sets gibt es unter www.pool-systems.de. Diese sind vollständig montiert, verrohrt und verkabelt. Experten des Anbieters beraten bei Bedarf vor Ort, der Pool wird individuell konfiguriert, zudem gibt es einen bundesweiten Montage- und Inbetriebnahmeservice.

So wird der private Pool klimafreundlich

Zum Thema Klimaschutz muss ein privater Pool nicht im Widerspruch stehen. Beispiel Poolüberdachung: Sie sorgt nicht nur für Sicherheit für Kinder und Haustiere, sondern hält das Wasser schön warm. Umso weniger Heizenergie ist nötig, um die Badesaison über die heißen Tage hinaus zu verlängern. Bei der Poolbeheizung selbst sind Wärmepumpen heute die Heiztechnik der Wahl. Neben günstigen Basismodellen gibt es auch Varianten mit modernster Inverter-Technologie, die für einen hohen Wirkungsgrad sorgen. Noch umweltfreundlicher ist eine Solarheizung.

Ihr Partner für Wellness, Wohlbefinden & Entspannung in Dinkelscherben



WHIRLPOOL · SWIM SPA



SAUNA · INFRAROT



GUGGEMOS®
WHIRLPOOL
GMBH

TRADITION & QUALITÄT SEIT 1996

www.whirlpool-guggemos.de

- Große Ausstellung
- Beratung (auch vor Ort)
- Probaden / Probekliegen
- Montage und Kundenservice

Terminvereinbarung unter:
T: +49 8292 1061 oder
anfrage@whirlpool-guggemos.de

www.sauna-guggemos.de

GUGGEMOS
SAUNA & INFRAROT

TRADITION & QUALITÄT SEIT 1996



Wohlfühlen



Fünf Warnsignale der Füße

Sicher durch den Sommer: Nervenschäden bei Diabetes erkennen und ausbremsen

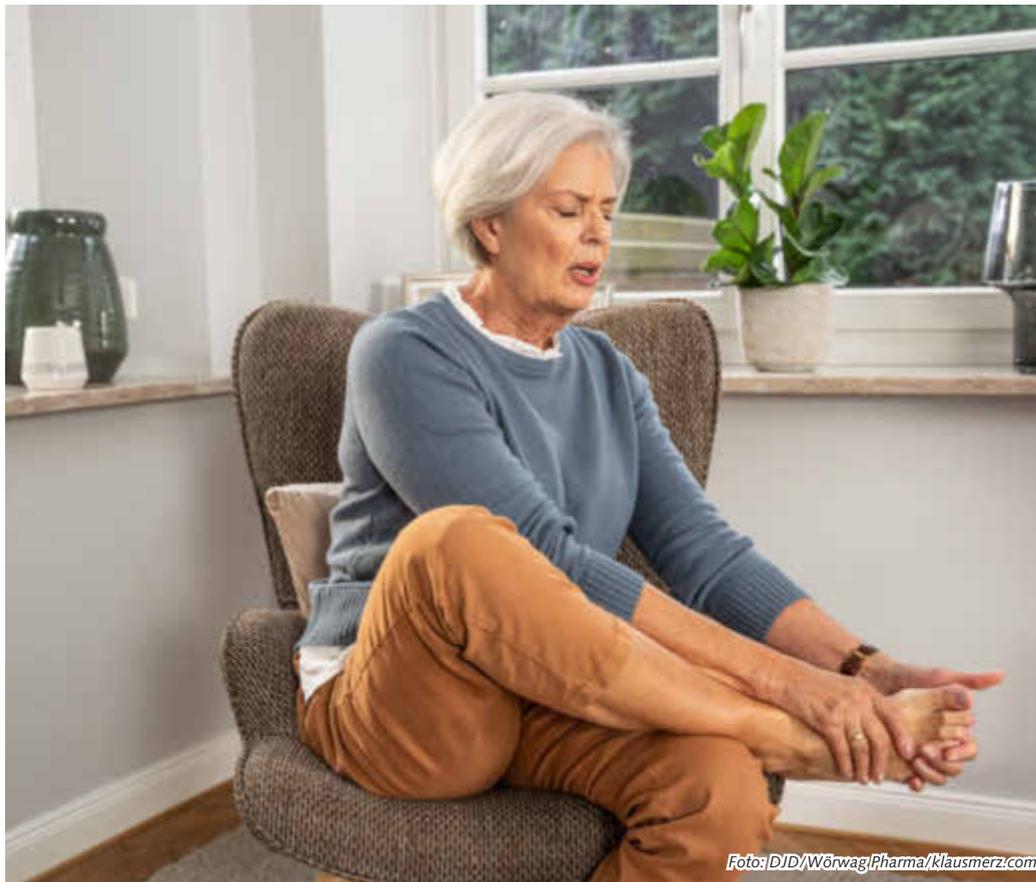


Foto: DJD/Wörwag!Pharma/klausmerz.com

(DJD). Sandalen und leichte Schuhe bringen die Füße wieder ans Tageslicht – und machen dabei häufig Probleme sichtbar, die insbesondere Diabetes-Patientinnen und -Patienten betreffen. Laut dem Deutschen Gesundheitsbericht Diabetes leidet jeder dritte Zuckerkranke unter einer sogenannten Neuropathie - einer Nervenschädigung. Fünf Warnsignale können dabei helfen, Gefahren für Nerven und Füße zu erkennen:

- 1) Die Füße kribbeln oder brennen,
- 2) sie fühlen sich taub an,
- 3) sie nehmen Temperaturen und Berührungen nicht mehr richtig wahr,
- 4) die Haut an den Füßen ist trocken und rissig,
- 5) Wunden verursachen keine Schmerzen oder heilen schlecht.

Die Füße signalisieren auf diese Weise, dass die langen, besonders anfälligen Nervenbahnen, die bis in die Zehen reichen, geschädigt sind. Diabetes ist eine der häufigsten Ursachen für eine Neuropathie. Wenn es darum geht, etwas dagegen zu tun, steht eine gute Blutzuckereinstellung an erster Stelle. Aber auch ein Mangel an Vitamin B1 kann Neuropathien verursachen, und dieser Mangel tritt häufig in Folge eines Diabetes auf. Er kann durch die

Vitamin-B1-Vorstufe Benfotiamin ausgeglichen werden, welche vom Körper deutlich besser aufgenommen werden kann als Vitamin B1. Dadurch kann Benfotiamin Symptome wie Kribbeln und Brennen in den Füßen lindern. Es ist etwa in „milgamma protekt“ enthalten, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt.

Doch es gibt noch eine Reihe von weiteren Maßnahmen, um mit empfindlichen Füßen gut durch den Sommer zu kommen:

- Auf Nummer sicher gehen: Eine Glasscherbe im Gras oder die heißen Fliesen im Schwimmbad können dazu führen, dass unbemerkt schwere Wunden oder Verbrennungen entstehen. Deshalb besser nicht barfuß unterwegs sein, sondern mit bequemen Schuhen, in die keine kleinen Steine geraten sollten.

- Richtig bewegen: Geeignete Gymnastik kann helfen, die Füße gesund zu erhalten. Spezielle Fußübungen können die Durchblutung fördern, die Muskeln stärken und dazu beitragen, dass keine Fehlstellungen entstehen. Spezielle Übungen zeigt ein Video auf www.milgamma.de.

- Schützen und pflegen: Wer seine Füße regelmäßig durch Cremes mit Feuchtigkeit versorgt und gut vor UV-Licht schützt, verhindert, dass sie austrocknen oder unbemerkt durch einen schweren Sonnenbrand gefährdet werden.

Wenn dennoch Verletzungen am Fuß entstehen, sollten diese rasch vom Arzt versorgt werden.

Ihre Nummer für gutes Hören

Babenhausen
Tel.: 08333 946 78 33

Ichenhausen
Tel.: 08223 966 44 70

Gundelfingen
Tel.: 09073 95 88 440



www.earhelp.de



Med. Fußpflege

Mobile Fußpflege
Fußreflexmassage

Natalie Zota

med.fusspflege.zota@gmail.com

+49 176 555 760 13



Beim Fasten ist Trinken das A und O

Bei jeder Form des Fastens muss man auf den nötigen Flüssigkeitsausgleich achten

Wer eine Fastenzeit beginnt, verzichtet entweder auf Genussmittel wie Süßes und Alkohol oder lässt feste Nahrung für eine kurze Zeitspanne komplett weg. Ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, vor allem Wasser, ist dabei unerlässlich.

Bis zu 1,2 Liter Wasser pro Tag fehlen

Das Fasten soll die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen, ihn reinigen und regenerieren. Doch wer, wie bei vielen Fastenformen üblich, auf feste Nahrung verzichtet, nimmt auch keine Flüssigkeit über Lebensmittel auf. "Dem Körper fehlen damit etwa 1,2 Liter Wasser am Tag, die er normalerweise aus der Nahrung bezieht und die durch das Verbrennen von Fetten und Kohlenhydraten während der Verdauung entstehen", so Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser. Koch verweist auf die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): "Die Experten empfehlen, bei normaler Ernährung 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag aufzunehmen, um den natürlichen Wasserverlust auszugleichen, der durch Schwitzen, Atmen und unsere Ausscheidungen entsteht. Fastet man, muss diese Menge mindestens

tens um die 1,2 Liter Wasser ergänzt werden, die der Körper normalerweise aus der festen Nahrung bezieht."

Von Nulldiät bis Buchinger

Bei der Nulldiät ist für den Flüssigkeitsausgleich neben kalorienfreiem Trinkwasser auch Tee erlaubt. Sie ist die strengste Form des Fastens und sollte nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Beim modifizierten Fasten sind dagegen auch Shakes oder Suppen mit einem hohen Eiweißgehalt erlaubt.

So soll die Mindestversorgung an Nährstoffen garantiert und der Abbau von körpereigenem Eiweiß verhindert werden. Zudem wird das Gehirn mit Kohlenhydraten versorgt. Leistungsfähigkeit und persönliches Wohlbefinden sind meist deutlich besser als beim strengen Fasten. Die geläufigste Fastenart ist wohl das Heilfasten nach Dr. Buchinger. Hier wird an den "Entlastungstagen" nur leichte Kost wie reife Äpfel, Reis oder Naturjoghurt gegessen. Parallel wird der Darm mit abführendem Glaubersalz gereinigt. Allerdings geht dem Körper auch dabei eine große Menge Flüssigkeit verloren.

Diese kann durch Kräutertees und Trinkwasser, aber auch durch Gemüsebrühe und viele frische Obst- und Gemüsesäfte wieder aufgefüllt werden.



djdForum-Trinkwasser

Auch beim Intervallfasten auffassen

Den geringsten Flüssigkeitsverlust erfährt man beim Intervallfasten. Hier wird tages- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet, man isst in den "Ess-Phasen" wie gewohnt. Dr. Stefan Koch rät jedoch auch

hier, Flüssigkeitsverluste genau im Blick zu haben. "Wassermangel im Körper ist ein ernstes Gesundheitsrisiko. Schon bei einem Defizit von zwei bis drei Prozent Körperwasser können wichtige Körperfunktionen versagen



© B. Teerapong@Tel.0865455044 – stock.adobe.com



FITNESS & ERNÄHRUNGS BERATUNG

Lizenzierter Fitnesstrainer
Lizenzierter Ernährungsberater

FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

☎ 0176 47336288
✉ info@coaching-fabiankast.de
🏠 Wilhelm-Wörle-Straße 17, 89346 Bibertal





tarewe's Entspannungswelt

Klangschalenmassage · Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation · Yoga für Kinder

Tanja Reckert-Weltle
Säulingstr. 6, 89264 Weißenhorn
mobil 0152 - 28516550 | Tel. 07309 - 410302



Ernst Klaban
Orthopädie-Schuhtechniker

Ursberger Straße 1
86470 Thannhausen
Telefon 0 82 81 - 79 78 36
Telefax 0 82 81 - 79 78 45
Mobil-Tel. 01 72 - 8 70 70 22
E-Mail: klaban-ernst@t-online.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 07:30 bis 12:00 Uhr
13:00 bis 17:00 Uhr



Wohlfühlen



Auf Selbstfürsorge achten

Was für die eigene körperliche und seelische Gesundheit wichtig ist

Self-Care ist in aller Munde: Allein auf Instagram findet man unter dem Hashtag #selfcare 71 Millionen Beiträge. Und laut einer Umfrage auf Statista versuchen tatsächlich knapp die Hälfte der Frauen, so gut wie möglich darauf zu achten, ebenso 29 Prozent der Männer. Was aber steckt hinter diesem neudeutschen Begriff, der sich am besten mit Selbstfürsorge übersetzen lässt? Gemeint ist der achtsame Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Das beginnt damit, sich im oft stressigen Alltag genügend Auszeiten zu nehmen, um sich etwas Gutes zu tun – sei es ein Spaziergang in der Natur, Tagebuch schreiben oder Meditieren. Aber auch Handy-Detox und öfter mal "Nein" sagen kann dazu gehören. Vernachlässigen wir dies, endet es womöglich mit Erschöpfung und Burn-out.

Gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht

Genauso wichtig ist es, auf die physische Gesundheit zu achten. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind ein Teil davon. Ein anderer Teil umfasst eine ausgewogene Ernährung und achtsame Körperpflege. Gerade dies bleibt in

unserem modernen Leben aber allzu oft auf der Strecke. Da wird sich morgens nur fix abgeduscht und beim Essen schnell zu Fertigprodukten, Fastfood, süßen Backwaren, Getränken, Wurst, Käse und Co. gegriffen. Häufige Folge: Der körpereigene Säure-Basen-Haushalt gerät aus dem Gleichgewicht. Unter www.p-jentschura.de stehen zahlreiche Broschüren und Ratgeber rund um Übersäuerung und Verschlackung zum kostenlosen Download bereit. Denn wenn der Stoffwechsel mit einem Überschuss an Säuren zu kämpfen hat, äußert sich dies zum Beispiel durch Abgeschlagenheit, verspannte Muskeln, Kopfschmerzen, Hautunreinheiten und schlechten Schlaf. Auf Dauer können sogar Krankheiten wie Gicht, Arteriosklerose oder Rheuma entstehen.

Baden, Bürsten, Wohlfühlen

Grund genug, den Weg aus der Säurefalle zu suchen – und zwar mit ganz gezielter Self-Care beispielsweise nach dem Jentschura-Prinzip. Neben einer basenüberschüssigen, vollwertigen Ernährung mit Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, guten Pflanzenöle, glutenfreiem Getreide und schlacken-



Foto: djdJentschura/Getty-ImagesHispanolistic

lösendem Kräutertee liegt hier der Schwerpunkt auf basischer Körperpflege. Und die kann wahre Wellness-Momente schenken: So lässt es sich bei ausgedehnten Fuß- oder Vollbädern wie zum Beispiel MeineBase wunderbar entspannen, während gleichzeitig die Haut beim Ausscheiden von

Säuren und Giftstoffen unterstützt werden soll. Weiterhin sorgen tägliche Nass- und Trockenbürstungen nicht nur für eine glatte und rosige Körperhülle, sondern fördern auch den Lymphfluss und somit die Reinigung des Körpers von innen.

Beim Kauf einer Zweitbrille 50 % auf alle Gläser



eye.Fit Komfort-Einstärkengläser

mit Markenfassung, kratz- und bruchfest, mehrfachentspiegelt

statt 217 € nur **98 €**

eye.Scan Komfort-Gleitsichtgläser

für alle Sehanforderungen.

Leicht, kratz- und bruchfest, mehrfachentspiegelt, schmutzabweisend, inklusive Markenfassung

statt 468 € nur **198 €**

Fernsonnenbrille komplett

nur **79 €**

Gleitsichtsonnenbrille komplett

nur **139 €**

Günzburger Str. 16 · 89335 Ichenhausen · ☎ 0 82 23 9 01 58
Mo.–Fr. 9.15–13 Uhr + 14–18 Uhr · Mi. Nachmittag geschlossen

Ihr Massage- und Wellness-Team in Kammeltal-Hammerstetten

Physikalische Therapie Elke Flesche & Petra's-Wellness-Oase Petra Unruh

Sommer-Verwöhn-Paket

Speziell für die Sommerzeit habe ich ein besonderes Verwöhn-Paket zu einem Superpreis für Sie gepackt: Belebendes und erfrischendes Fußbad mit Rosmarin, Rücken-Massage, Kopf- und Gesichtsmassage & Fußreflexzonen-Massage, Dauer: 75 Minuten
Paketpreis: **nur 65,- €**

Stubenweiher Weg 6 · 89358 Kammeltal-Hammerstetten
Telefon 08222-5120



Günzweg 5 · 89335 Ichenhausen
Mobil: 0160/6795390 · www.gaestehaus-iris.com

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung

Wohlfühlen



Wer früher umzieht, hat mehr davon

Seniorenresidenzen bieten viel Freiraum und gemeinsame Aktivitäten

(DJD). Junggebliebene Rentner und Pensionärinnen freuen sich, dass sie im Alter endlich Zeit für geselligen Sport und kulturelle Interessen haben. Aber mit den Jahren werden die Wege zu den Freizeiteinrichtungen immer beschwerlicher. Frühere Freundeskreise aus berufstätigen Zeiten verändern sich und manche lösen sich nach einer Weile auf. Vor allem Alleinstehenden fällt es dann oftmals schwer, sich aufzuraffen und neue Kontakte zu knüpfen. Gerade aktive Menschen mit vielen Interessen sollten deshalb lieber früher als später darüber nachdenken, in eine Seniorenresidenz

umzuziehen. Wenn sie in ein Appartement in einer schönen Altenwohnanlage einziehen, gewinnen sie viele Freiheiten dazu: Direkt nebenan finden sie Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten. Unter den vielfältigen Freizeit-, Sport- und Kulturangeboten einer Seniorenresidenz haben sie die freie Wahl.

Sport hält fit

„Unsere jüngsten Bewohner sind noch keine 60 Jahre alt“, berichtet etwa Daniel Michelbach von der Interessenberatung der gemeinnützigen Augustinum Gruppe, zu der 23 Seniorenre-

sidenzen in ganz Deutschland gehören. „Sie können die ungeliebten Aufgaben des Alltags abgeben und haben dafür mehr Raum und Zeit für ihre Hobbys.“ So gehören zu jeder Wohnanlage Sport- und Gymnastikbereiche, ein eigenes Schwimmbad, Bibliothek, Theater und Restaurant. Viele Häuser haben eine Sauna, Therapie- und Massageräume. Unter www.augustinum.de sind die jeweiligen Einrichtungen zu finden. „Viele Freizeitgruppen entstehen auch aus der Eigeninitiative der Bewohner“, erzählt Michelbach. „Zum Beispiel treten Boule-Mannschaften aus Bonn und Essen jedes Jahr in einem Turnier gegeneinander an.“ Anderswo bringen die Senioren einander Sprachen oder Zeichnen bei, treffen sich zum Nordic-Walking oder unternehmen Radtouren. „Sport hält fit“, weiß Michelbach. „In Heidelberg haben wir einen Bewohner, der mit weit über 90 noch täglich seine Bahnen schwimmt und regelmäßig das Sportabzeichen macht!“

Wohnen, wo andere Urlaub machen

Die begehrtesten Seniorenwohnanlagen liegen ruhig im Grünen und gleichzeitig stadtnah bei historisch und kulturell reizvollen Orten. Das gilt beispielsweise für das Augustinum in Freiburg im Breisgau. Vom hauseigenen Park führen Spazierwege durch Streuobstwiesen auf die umliegenden Hänge, wo der Blick bis zum Kaiserstuhl und zum Schwarzwald reicht. Nicht umsonst ist das Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Schweiz mit seiner südländischen Lebensqualität eine beliebte Urlaubsregion. Im klimatisch milden Südwesten bietet auch Heidelberg einen reizvollen Standort. Von der Dachterrasse der dortigen Seniorenresidenz reicht der Ausblick weit über das Rheintal bis zum Pfälzer Wald.

Wie Hermann H. seine Rückenschmerzen loswurde

Hermann H. kam im September 2017 mit Krücken und extremen Schmerzen im Lendenwirbelbereich zu mir in die Praxis. Er erzählte mir, dass er diese bereits seit 30 Jahren hat, seit einem Bandscheibenvorfall. Er könne nicht mehr arbeiten und sei am Rande der Verzweiflung da er die Schmerzen kaum aushalten kann und ihm nichts hilft. Dazu, dass er sich überall sehr verspannt fühle und sich viele Sorgen mache.

Dieser Behandlungstermin sei seine letzte Hoffnung. Doch vor seinem Termin überkamen ihn Zweifel. Um ein Haar hätte er seinen Behandlungstermin wieder abgesagt – er hatte ja bereits alles versucht aber nichts konnte ihm bisher helfen. Seine Frau bestärkte ihn jedoch, den Termin bei mir wahrzunehmen.

Ich betrachtete seinen Rücken und sah, dass seine ganze Haltung schief war. Anschließend begleitete ich ihn mit meiner empfindungsfokussierten Methode in einen angenehmen Entspannungszustand auf meiner Behandlungsliege. Nach 45 Minuten bat ich ihn aufzustehen um ihn nochmals betrachten zu können. Das Bild hatte sich stark verändert – seine Haltung war nun gerade und aufrecht. Erstaunt und ungläubig ging er ohne Krücken auf und ab und rief: „Die Schmerzen sind weg!“

Die Ursache für seine Rückenschmerzen war für mich klar: Seine verspannte Muskulatur brachte sein Becken mit dem Kreuzbein in eine schiefe Lage. Seine Wirbelsäule saß deshalb nicht richtig auf dem Kreuzbein auf. Dies war die Schmerzursache. Bis heute ist Hermann H. schmerzfrei und handwerklich tätig.



Heilpraxis
Michael Aigner



**Rückenschmerzen
Nackenschmerzen, Migräne
Verspannungen, Gelenkschmerzen ...?**

Gewinnen Sie Ihr Leben zurück!
→ Telefon 07309-928 58 30

Praxis für alternative Schmerztherapie
Heilpraxis Michael Aigner · Köhlerstraße 28
89264 Weißenhorn · www.heilpraxis-aigner.de



SENIORENHEIME
LANDKREIS GÜNZBURG

Wir suchen Sie als Verstärkung für unsere Teams in unseren vier Heimen:

Pflegefachkräfte (m/w/d)
in Voll- oder Teilzeit



Seniorenheime des Landkreises Günzburg

Tel.: 08221 2079234
bewerbung@ebs-guenzburg.de
www.ebs-guenzburg.de



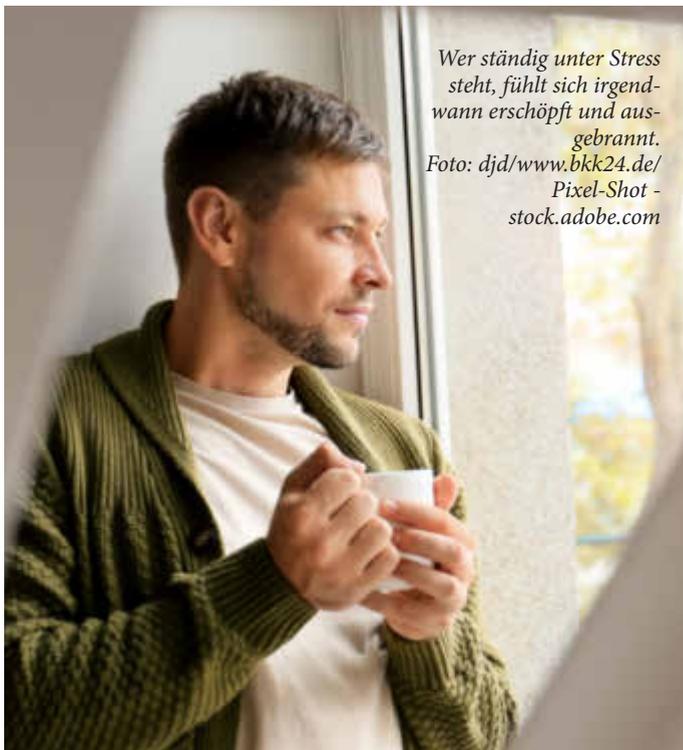
Wo Heimat verbindet & Zukunft vereint.

Wohlfühlen



Strategien gegen den Stress

Gezielte Entspannung und Bewegung helfen, ungesunde Belastungen abzubauen



Wer ständig unter Stress steht, fühlt sich irgendwann erschöpft und ausgebrannt.
Foto: djd/www.bkk24.de/
Pixel-Shot - stock.adobe.com

Erlernen kann man diese Methoden am besten unter fachkundiger Anleitung, Kurse können im Rahmen der Prävention auch von den Krankenkassen bezuschusst werden. Diese haben zur Bekämpfung von stressbedingten Erkrankungen mittlerweile zahlreiche Angebote entwickelt. Versicherte sollten hier aktiv nachfragen. So stellt zum Beispiel die BKK24 auf ihrer Website die Onlinecoaches „Fitnesstraining für die Seele“ und „Balance im Job“ auch Nichtmitgliedern zur Verfügung, dazu gibt es weitergehende Angebote für Mitglieder. Unter www.bkk24.de/ mentale-fitness findet sich außerdem ein Online-Übungsgenerator, mit dem man jederzeit eine kleine Auszeit zwischendurch einlegen kann. Beim Klick auf „Start“ präsentiert er eine kurze Übung, die sofort Entspannung bringt. Regel-

mäßig angewendet wird der Effekt noch spürbarer.

Mit Sport gegen Stress

Neben bewusster Entspannung ist körperliche Aktivität eines der besten Mittel, Stress abzubauen. Denn im Grunde ist der Körper darauf programmiert, auf Gefährer und andere unangenehme Reize mit Aktion zu reagieren – zum Beispiel durch Weglaufen oder Kämpfen. Erst dadurch, dass das im Alltag meist nicht möglich ist, steigt die Spannung immer weiter an. Zum Stressabbau eignet sich jedes Konditionstraining, bei dem man mindestens einmal, möglichst aber dreimal in der Woche richtig aus der Puste kommt. Das tut bei der passenden Wahl der Sportart nicht nur der Gesundheit gut, sondern macht auch Spaß.



Schulstress, Prüfungsstress, Karrierestress, Familien-, Freizeit- und Umweltstress: Der moderne Mensch steht sein ganzes Leben lang unter Anspannung – und ist irgendwann völlig erschöpft und überfordert. Die Folgen sind oft schwerwiegend. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO sollen 80 Prozent aller Erkrankungen durch Stress mitverursacht sein. Dazu zählen Burn-out, Krebs und Herzinfarkt ebenso wie Süchte, Übergewicht und chronische Krankheiten. Doch solchen Entwicklungen ist der Mensch nicht hilflos ausgeliefert. Denn erstens muss Stress nicht immer

negativ sein – ganz ohne Anforderungen fühlen sich die meisten auch nicht wohl. Und zweitens kann jeder selbst etwas dafür tun, ihn besser abzubauen und mental fit zu bleiben.

Entspannungsübungen für die Seele

Ein wichtiger Baustein in der Stressbewältigung sind Entspannungstechniken. Dazu gehören zum Beispiel die Tiefenmuskelentspannung - auch progressive Muskelentspannung genannt, autogenes Training und Yoga. Damit lassen sich der Blutdruck und der Stresshormonlevel aktiv senken.



Seelen Wellness

Massagen & energetische Anwendungen

Lomi Lomi Oluea
Transformations-Massage

Termine nach tel. Vereinbarung!

Geistig energetische Wirbelsäulenaufriechung

Neu: Matrix 2-Punkt Methode mit Herz für Kinder ab 7 Jahre

Elisabeth Raßbichler | Gräfin-Euphenia-Str. 10 | 89264 Weißenborn
www.elra-wellness.de | Mobil 0174 9131231

Schöne Beine für Augsburg!

Krampfadern entfernen ohne OP
mittels Kochsalzlösung

HP Birgit Muskat, Dipl. Ven. | Telefon: 08292/9509795
www.praxisbirgitmuskat.de

Neue Wege gehen - Energiearbeit

Lösen von Blockaden jeglicher Art.

- Körper - Bewegungsapparat ...
- Geist - Gedankenblockaden ...
- Seele - „DEIN wahres ICH“
- Seelenanteile Rückführung
- Bewusstseinsveränderung
- Stress, Ängste, Traumen, Trauer ...
- Kraftlos, Energielos, Antriebslos ...

Alles beginnt bei, in und mit uns.

Udo Bayer

Beratung
Coaching
Therapie



Tel.: 07309/9147289
Mobil: 0157/36580409
info@udo-bayer.de
www.udo-bayer.de
Termine nach Vereinbarung

Mobil und sicher in die Urlaubszeit



Spartipps rund ums Auto

Eine gute Fahrweise kann sich finanziell lohnen

(DJD). Ob Strom, Heizung, Lebensmittel oder Kleidung: Alles wird teurer und Sparen immer schwieriger. Zu den größeren Ausgabeposten zählt definitiv auch das Auto. Dennoch gibt es Möglichkeiten, die Kosten zu senken.

Spritverbrauch senken

Ein wesentlicher Kostenfaktor sind die hohen Spritpreise. Daher kann es sich lohnen, das Tanken zu Stoßzeiten zu vermeiden und die Preise der nahe gelegenen Tankstellen zu vergleichen – beispielsweise mit einer Tank-App. Am besten überprüft man auch regelmäßig den Reifen-Luftdruck. Schon 0,5 Bar zu wenig Luft kann den Kraftstoffverbrauch um rund fünf Prozent erhöhen. Auch ein ungenutzter Dachgepäckträger und anderes überflüssiges Gewicht sorgen für einen höheren Spritverbrauch. Viel Geld sparen können Autofahrerinnen und Autofahrer durch die Anpassung ihrer Fahrweise und die Senkung des Spritverbrauchs. Wer ständig aufs Gaspedal drückt und hochtourig fährt, verbraucht eben mehr Sprit als jemand, der früh hochschaltet. Und wer Tempo 130 fährt, benötigt etwa ein Drittel mehr Sprit als mit Tempo 100. Mit einer rücksichtsvollen und voraus-



schauenden Fahrweise kann man zudem bei der Kfz-Versicherung sparen. Möglich ist dies beispielsweise durch Telematik-Tarife. Diese berücksichtigen das Fahrverhalten im Preis für die Versicherung.

Mit Telematik-Tarif bei der Kfz-Versicherung sparen

Bei der DEVK etwa wurden bereits

mehr als 50.000 Telematik-Verträge abgeschlossen. Versicherte erhalten sofort einen Startbonus in Höhe von 15 Prozent in der Kfz-Versicherung. Fahrzeughalterinnen und -halter mit gut bewerte-

ter Fahrweise können im Folgejahr sogar bis zu 30 Prozent sparen - Informationen gibt es unter www.devk.de/telematik. Und so funktioniert es: Die „Fahr clever!“-App registriert die Fahrweise. Die Anwendung bewertet automatisch Handyverzicht, Geschwindigkeit Beschleunigungs-, Kurven- und Bremsverhalten sowie Tageszeit. Im Gegensatz zu anderen Telematik-Tarifen gibt es beim Kölner Versicherer keine Abzüge, wenn der Fahrer während der Fahrt über die Freisprecheinrichtung telefoniert. Nur wenn dieser das Handy in die Hand nimmt, auf dem Display tippt oder wischt, wird dies nachteilig bewertet. Vor allem junge Leute von 17 bis 24 Jahren fragen den Telematik-Tarif nach „Oft schließen zunächst die Eltern die Versicherung ab. Mit dem Telematik-Tarif wollen sie nicht nur Geld sparen, sondern auch sichergehen, dass die Kinder rücksichtsvoll fahren“, so die Erfahrung vor Alexander Erpenbach, DEVK-Experte für den Bereich Sachversicherungen.

Der neue Nissan Qashqai mit e-POWER



Einzigartig, elektrifiziert und kabellos

Nissan Qashqai: Kraftstoffverbrauch kombiniert (l/100 km): 7,0-5,3; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 150-120 (nach WLTP).

Autohaus Siegner KG
Hochwanger Straße 4 • 89359 Kötz-Ebersbach
Tel.: 0 82 23/46 36 • www.autohaus-siegner.de



Fotos: DJD/www.DEVK.de

AUTOHAUS GLINK GMBH



Pommernstraße 1
89331 Burgau
Tel. 0 82 22-96 69-0
Fax 0 82 22-96 69-20
E-Mail: info@glink.de
www.glink.de

FRONIUS®

wertschätzung für sie und ihr fahrzeug

Kfz-Sachverständigenbüro Fronius

Inhaber Antonio Castrogiovanni
Peter-Henlein-Str. 15 · 89312 Günzburg · Tel. 0173 – 2651671
www.gutachter-fronius.de

Montag bis Freitag 9:00 – 12:00 Uhr & 13:00 – 17:00 Uhr



Mobil und sicher in die Urlaubszeit

Das Auto reisefit machen

Ein Check in der Werkstatt beugt möglichen Pannen unterwegs vor



Foto: DJD/Robert Bosch

(DJD). Das Reisetempo selbst bestimmen, am Urlaubsort flexibel bleiben. Nach Lust und Laune Ausflüge unternehmen: Viele Gründe sprechen dafür, mit dem eigenen Auto oder Camper in den Urlaub zu starten. Das sieht auch die Mehrheit der Menschen in Deutschland so. Rund 55 Prozent der Personen, die für mindestens fünf Tage verreisen, nutzen dafür den Pkw. Das Flugzeug mit 34 Prozent und die Bahn mit einem Anteil von sechs Prozent folgen deutlich dahinter, berichtet Statista aus einer Umfrage zum Reiseverhalten. Eines können Urlauber unterwegs in keinem Fall gebrauchen: eine ärgerliche Panne, die Zeit, Nerven und Geld kostet. Damit die Technik auf langen Strecken zuverlässig funktioniert, empfiehlt sich vorab ein Urlaubscheck in der Werkstatt.

Sicher in den Urlaub starten
Viele Fachbetriebe bieten passend zur Reisesaison preislich günstige

Paketpreise an. Enthalten ist dabei in der Regel eine Überprüfung des Motors und aller sicherheitsrelevanten Bauteile, von den Bremsen über den Scheibenwischer bis zur Bereifung. Ebenso werden die Flüssigkeitsstände bei Motoröl und Bremsflüssigkeit kontrolliert und die Batterie überprüft. Schließlich nimmt der Energiespender in der ADAC-Pannenstatistik traditionell den Spitzenplatz ein. „Im Alltag machen sich die wenigsten Autofahrer Gedanken. Meist wird erst getauscht, wenn die alte Batterie leer ist“, erläutert Bosch-Experte Martin Körner. Allerdings kann die Batterie gerade auf längeren Urlaubsfahrten für Verdruss sorgen, etwa wenn es zu einer Tiefenentladung kommt. Daher ist es vor allem bei Campern hilfreich, ein Ladegerät im Kofferraum dabeizuhaben. Wichtig ist der Urlaubscheck ebenso bei den immer beliebteren Elektroautos. Qualifizierte Fachwerkstätten ver-

fügen über das Know-how und die Ausstattung, um auch Stromer zu überprüfen, unter www.boschcarservice.de etwa finden sich Adressen aus der Nähe. Denn mit Extragepäck und auf längeren Distanzen sollten alle Unannehmlichkeiten ausgeschlossen werden.

Für ein gesundes Klima

Bei sommerlichen Temperaturen hat auch die Klimaanlage Höchstleistung zu erbringen. Fachleute empfehlen daher, den Innenraumfilter mindestens einmal pro Jahr oder alle 15.000 Kilometer zu

wechsell. Modelle wie der „Bosch Filter+ pro“ für alle gängigen Fahrzeuge bieten zahlreiche Vorteile: Er wirkt gegen Viren, Schimmel, Bakterien, Feinstaub und neutralisiert Allergene sowie schädliche Gase. Abschließend sollten Autofahrer auch den Verbandskasten überprüfen: Hat er sein Haltbarkeitsdatum erreicht und muss er vielleicht erneuert werden? Wichtig: Neben Verbandszeug und Warnwesten gehören neuerdings auch medizinische Masken zur vorgeschriebenen Ausstattung.

Unfallreparatur & Lackierungen

Gieß
Karosserie & Lackierzentrum

Ostpreußenstr. 17 • 89331 Burgau • 08222 7359 • info@giess.de

Vermietung & Verkauf von Wohnmobilen

Gieß
Reisemobilzentrum

Plakette fällig?

Unfall?

UTZT

KFZ-SACHVERSTÄNDIGE

Ingenieurbüro für Fahrzeugtechnik

Ihr Ansprechpartner für:

Unfallgutachten - Oldtimergutachten
Wertgutachten

TUV NORD

In Burgau – samstags von 8.00 – 13.00 Uhr geöffnet!

UTZT KFZ-Sachverständige GmbH www.utzit.de Tel. -Nr. +49 (0)8221 2076-0

Bahnhofstraße 11 Große Isel 1/1 An der Römerstraße 20
89312 Günzburg 89233 Burlafingen/NU 89331 Burgau/Unterkröningen

Mobil und sicher in die Urlaubszeit



Andere Länder, andere Verkehrsregeln

Sommerurlaub mit dem Auto: In den Nachbarstaaten gelten einige Besonderheiten



Foto: DJD/Roland-Rechtsschutzversicherung/gstockstudio - stock.adobe.com

(DJD). Viele Urlauber aus Deutschland machen sich mit dem eigenen Auto auf Reise in die europäischen Nachbarländer. Auch im Verkehrsrecht gilt: andere Länder, andere Regeln. In den Niederlanden, Dänemark und in der Schweiz sollte man Besonderheiten beachten, sonst kann es teuer werden.

1. Niederlande: Rasen verboten

Wer mit dem Auto oder Wohnmobil in die Niederlande fährt, muss an der Grenze erstmal ordentlich abbremsen. Für Pkw gilt auf allen Autobahnen tagsüber eine Höchstgeschwindigkeit von 100 km/h, von 19 Uhr bis 6 Uhr sind bis zu 130 km/h erlaubt. „Wird man mit fünf km/h zu schnell erwischt, kostet das 29 Euro. Ab 15 km/h mehr auf dem Tacho sind es schon 136 Euro. Bei Geschwindigkeitsüberschreitungen innerorts gelten sogar noch höhere Strafen. Wer mit deutlich überhöhter Geschwindigkeit über

die holländische Autobahn heizt, muss daher in manchen Fällen mit einer Strafanzeige rechnen“, warnt Andreas Föhr, Fachanwalt für Verkehrsrecht in der Bonner Anwaltssozietät Franken Grillo Steinweg und Partneranwalt von Roland Rechtsschutz. Wenn dann ein Bußgeldbescheid im Briefkasten steckt, empfiehlt sich schnelles Handeln: „Da die Niederlande EU-Mitglied sind, können Geldsanktionen ab einer Höhe von 70 Euro auch über die Grenzen hinaus vollstreckt werden.“

2. Dänemark: Zu viel Alkohol im Blut kann teuer werden

Im nördlichen Nachbarland muss das Tagfahr- oder Abblendlicht rund um die Uhr aktiviert sein, also auch tagsüber. „Das Abblendlicht ist Pflicht, wenn schlechte Wetterverhältnisse herrschen, es neblig ist oder die Dämmerung eintritt“, so Föhr. Bei Verstoß sei mit einer Strafe in Höhe von umgerech-

net bis zu 70 Euro zu rechnen. Eine andere dänische Besonderheit: „Wohnmobile dürfen in Dänemark nicht auf Parkplätzen, Strandabschnitten oder sonstigen öffentlichen Plätzen zum Campen abgestellt werden, es drohen Bußgelder bis zu 500 Euro. Dafür eignen sich in Dänemark private Plätze, unter anderem viele ausgeschilderte Campingplätze.“ Andreas Föhr weist auf eine weitere dänische „Spezialität“ hin: „Die Höhe des Bußgeldes bei Überschreiten der 0,5-Promille-Grenze wird häufig anhand des Einkommens berechnet. Das heißt: Das Monatseinkommen wird mit dem Promillewert des Fahrers multipliziert. Bei mehr als zwei Promille wird der Pkw beschlagnahmt und versteigert.“

3. Schweiz: Vorfahrt für „Aufwärtsfahrer“

In diesem Nachbarland mit seinen vielen Hügeln, Bergen und Stei-

gungen sollte auf eine wichtige Besonderheit im Straßenverkehr geachtet werden: die Vorfahrtsregel. „Aufwärtsfahrende Autos haben in der Schweiz immer Vorfahrt. Abwärts fahrende Autos müssen den entsprechenden Verkehrsteilnehmern also stets das Durchkommen ermöglichen“, erklärt Roland-Partneranwalt Föhr.



Foto: DJD/Roland-Rechtsschutzversicherung/digitalstock - stock.adobe.com

Smartrepair



Inh. Patrick Geringer

Hauptstr. 53, 89358 Kammeltal/Ried

Tel. 0152 / 05 39 26 57

smartrepair.geringer@yahoo.com

- Lackschadenreparaturen
- Fahrzeugaufbereitung
- Scheibenservice
- Reifenservice

• Tieflader • Hochlader • Kipphanhänger • Maschinentransporter

Anhängerverkauf & Vermietung

Wörmann Vertragshändler

Autoklinik

Lack & Karosserie Doktor

Peter-Henlein-Straße 15
89312 Günzburg

www.autoklinik-gz.de

info@autoklinik-gz.de

Tel.: 08221 9637295

Mo.-Fr. 08:30 - 17:00 Uhr

- + Lackierungen
- + Kfz-Aufbereitung
- + Karosseriearbeiten
- + Smart Repair
- + Unfall-Reparaturen
- + Felgenreparatur
- + Dellenbeseitigung

Lebensmittel in der Region



Mit Arginin die Gefäße schützen

Der kleine Eiweißbaustein ist die Basis für einen wichtigen Botenstoff

(DJD). Gesunde Blutgefäße sind einer der wichtigsten Faktoren für ein langes und beschwerdefreies Leben. Denn alle Organe – vom Gehirn bis zu den Zehen – sind auf eine gute Durchblutung angewiesen, um zu funktionieren. Werden die Gefäße durch Arteriosklerose verengt, kann es dagegen zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Thrombose, der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit („Schaufensterkrankheit“), vaskulärer Demenz, koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall kommen. Gefäßschutz ist also Gesundheitsschutz. Ein kleiner

Eiweißbaustein spielt dabei eine große Rolle: das Arginin.

Grundstoff für entspannte Gefäße

Denn aus dieser natürlichen Aminosäure wird in der innersten Schicht der Gefäße, dem Endothel, der wichtige Botenstoff Stickstoffmonoxid, kurz NO, gebildet. NO entspannt die Gefäße, hält sie elastisch, unterstützt einen normalen Blutdruck und verringert das Risiko für schädliche Ablagerungen – mehr Informationen dazu gibt es auch unter www.telcor.de. Damit ausreichend NO gebildet werden kann, sollte man auf eine

gute Argininversorgung achten. Der Eiweißbaustein ist besonders reichlich in Fleisch, Fisch, Nüssen und Hülsenfrüchten enthalten. Doch ein erhöhter Bedarf ist durch die Ernährung alleine nicht immer leicht zu decken. „Insbesondere mit steigendem Alter oder mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose ist eine zusätzliche Einnahme von Arginin ratsam“, erklärt die Apothekerin sowie Ernährungsberaterin Dr. Jutta Doebel. Sie empfiehlt eine Kombination mit B-Vitaminen, die zusätzlich dabei helfen, den Gegenspieler des Arginins, das sogenannte ADMA, zu hemmen. Denn ADMA hemmt die Produktion des Botenstoffs NO und kann so den Gefäßen schaden. „Ich habe sehr gute Erfahrungen mit „Telcor Arginin plus“ aus der Apotheke gemacht, denn es ent-

hält sinnvoll abgestimmte Mengen an Arginin und B-Vitaminen“, so Doebel.

Natürlicher Schutz für den Lebensmotor

Neben einer guten Argininversorgung gibt es noch weitere Dinge, die jeder für seine Gefäßgesundheit tun kann. Dazu gehören unter anderem regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf das Rauchen. Bei der Ernährung sollte auf einen hohen Anteil von frischem Obst und Gemüse geachtet werden, kombiniert mit Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele, Lachs oder Thunfisch, Nüssen, Vollkorngetreide und pflanzlichen Ölen. Reichliches Trinken verbessert ebenfalls die Durchblutung, Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind hier besonders empfehlenswert.



**Wer weiter denkt,
kauft näher ein!**

Forellen und Lachsforellen
(auch als Filet erhältlich)

Räucherfische

Wechselndes Angebot an Fischspezialitäten
Auf Vorbestellung: Grillfertige Forellen in Alufolie

Geöffnet:

freitags 9 - 12 und 14 - 17 Uhr,
samstags 9 - 12 Uhr
und nach tel. Vereinbarung.

Karpfenfest am 2. + 3. September 2023

Mindelaltheim, Tel.: 08222-2554



Foto: DJD/Telcor/Forschung/Rawpixel.com - stock.adobe.com

DEUTSCHLANDS BESTER BRAUMEISTER STEHT IN USTERSBACH AM SUDKESSEL



Ustersbacher
KLIMAFREUNDLICH GEBRAUT!



Wolfgang Dahnke:
„Die Auszeichnung nehme ich entgegen für mich und meine Kollegen.“

BUNDESEHRENPREIS IN GOLD

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat die Brauerei Ustersbach jetzt in Berlin mit dem Bundesehrenpreis in Gold geehrt.

BRAUEREI DES JAHRES

Mit dem besten Gesamtergebnis bei der DLG-Qualitätsprüfung wurde Ustersbacher „Deutschlands Brauerei des Jahres 2023“.

BRAUMEISTER DES JAHRES

Erstmals wurde auch der „Braumeister des Jahres“ gekürt. Wolfgang Dahnke, seit 10 Jahren Leiter des Braubetriebs in Ustersbach, zur Auszeichnung: „Brauerei bedeutet ständiges Feilen an der Qualität für beste Ergebnisse.“



Foto: DLG / Felix Holland

Ehrung in Berlin: Bundesminister Cem Özdemir (rechts) überreicht gemeinsam mit DLG-Präsident Hubertus Paetow (links) Urkunde und Medaille an Braumeister Wolfgang Dahnke, technischen Leiter Josef Geh, Brauereichefin Stephanie Schmid und Tochter Franziska. Die Bayer. Bierkönigin Mona Sommer gehörte auch zu den Gratulanten.

Haus & Garten



Mit dem Sanierungsfahrplan mehr Energie sparen

Energieberatung nutzen und Wärmeverluste durch eine Dämmung im Altbau reduzieren

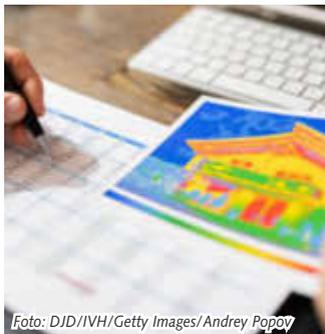


Foto: DID/IVH/Getty Images/Andrey Popov

(DJD). Die stark gestiegenen Energiepreise belasten jede Haushaltskasse und führen bei Eigentümern älterer Gebäude zu einem Umdenken. Das Interesse an einer Sanierung, die dauerhaft den Energiebedarf fürs Heizen senkt, ist seit dem Sommer 2022 stark gestiegen. Wie Statista berichtet, haben sich beispielsweise im August 2022 die

Anfragen zur Gebäudedämmung im Vergleich zum Basisonat Januar 2017 fast verdoppelt. Nur welche Maßnahme ist im Altbau sinnvoll, sollte erst gedämmt oder erst die Heizung erneuert werden - und wofür gibt es noch Zuschüsse? Da Laien hier überfordert sein können, ist es eine gute Idee, sich frühzeitig an einen zertifizierten Energieberater vor Ort zu wenden.

Dämmung steht meist an erster Stelle

Die Fachleute nehmen eine individuelle Analyse des Gebäudezustands vor, können herstellerunabhängig beraten und Einsparpotenziale aufzeigen. Ihre Vorschläge münden schließlich in den sogenannten individuellen Sanierungsfahrplan, den Hauseigentümer unter Nutzung staatlicher Zuschüsse schrittweise umsetzen können. Auch das Erstellen des Sanierungsfahrplans wird vom Staat gefördert. „In der Beratung zeigt

sich sehr häufig, dass ein effizienter Wärmeschutz für die Fassade den ersten Platz auf dem Sanierungsplan einnehmen sollte. Am besten ist schließlich die Energie, die gar nicht mehr benötigt wird“, erklärt Serena Klein, Sprecherin der Geschäftsführung des Industrieverbandes Hartschaum e. V. (IVH). Denn eine professionell geplante und ausgeführte Wärmedämmung minimiert Wärmeverluste über die Fassade nach außen - in der Folge muss weniger geheizt werden, der Verbrauch sinkt und auch die Umwelt profitiert durch geringere Emissionen. „Ein effizienter Wärmeschutz ist außerdem eine wichtige Voraussetzung dafür, im Altbau von fossilen Energien beispielsweise auf eine Wärmepumpe umzusteigen“, so Klein weiter.

Auf Dämmleistung und Langlebigkeit achten

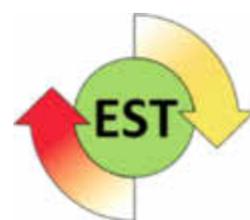
Um Baufehler zu vermeiden, ge-

hört die Sanierungsarbeit in die Hände von Fachhandwerkern, und auch bei der Wahl des Materials sollten Hauseigentümer genau hinsehen. Dämmleistung, Preis-Leistungs-Verhältnis, Robustheit und einfache Verarbeitung sind wichtige Faktoren. Seit über 60 Jahren bewährt sich etwa EPS, besser bekannt unter dem Markennamen Styropor, mit diesen Eigenschaften im Baubereich. Es weist eine konstante Dämmwirkung auf und ist nach Jahrzehnten der Nutzung recycelbar. Unter www.ivh.de etwa gibt es ausführliche Informationen sowie Tipps zu Fördermöglichkeiten. Dabei verbessert die Fassadendämmung das Raumklima nicht nur während der Heizsaison. Im Sommer wiederum verringert sie das Aufheizen der Räume und wirkt sich somit ebenfalls positiv auf das Raumklima aus.



Energietechnik Stuhlenmiller

GmbH & Co. KG



Ihre Experten für solare Energieversorgung

- ✓ Photovoltaikanlagen
- ✓ Stromspeicher
- ✓ Energiesysteme



Am Forstbach 2
86450 Altenmünster

Seit 25 Jahren machen wir aus Sonne Strom - nutzen Sie unsere Erfahrung!

www.energie-est.de

info@energie-est.de

08295-66 939 0



Haus & Garten

Modernes Gartenhaus mit Wohncharakter



Foto: Karibu/akz-d

(akz-d) Ein Gartenhaus ist heutzutage weit mehr als ein Abstellplatz für Gartengeräte. Es dient vor allem als erweiterter Wohnraum im Grünen, als gemütliches Refugium im Garten - hier kann man dem Stress des Alltags entfliehen und die Seele baumeln lassen! Mit der Familie Kaffee trinken, Freunde auf einen sommerlichen Drink einladen oder in aller Ruhe ein Buch lesen, mit dem richtigen Gartenhaus kann man die Draußensaison in vollen Zügen genießen. Besonders gut eignet sich dafür das neue Modell „Meppen“ von

Karibu. Dieses punktet mit seinem großen Vordach, unter dem man selbst an Regentagen wunderbar geschützt an der frischen Gartenluft entspannen kann.

Platz für Freunde und Familie

Das Gartenhaus besticht durch seine moderne, geradlinige Bauweise und seine Großzügigkeit. Mit ca. 19 m³ beim „Meppen 5“ bzw. 23 m³ beim „Meppen 6“ bietet es ausreichend Platz für die ganze Familie. Denn sowohl im Gartenhaus als auch unter dem großen

Vordach lassen sich dekorative Sitzplätze und gemütliche Kuschelecken einrichten. Je nach Lust, Laune oder Witterung nutzt man einfach den Innen- oder den Außenbereich – oder auch beides gleichzeitig!

Durch das Öffnen beider Türflügel lassen sich die Bereiche verbinden und schaffen so mehr Platz für Freunde und Familie. Ein breites Oberlicht über der Tür und zwei große Sprossenfenster in den Türelementen sorgen für angenehme Helligkeit im Raum. Je nach Wunsch kann das Haus gegen Aufpreis mit praktischem Zubehör ausgestattet werden wie zum Beispiel weiteren Fenstern, einem robusten Holzfußboden oder einem Dachrinnenset.

Das Haus wird im Selbstbausatz mit vorgefertigten 28 mm starken Bohlen aus nordischem Fichtenholz geliefert. Sie sind im einfachen Steck-/Schraubsystem schnell und leicht zu montieren (Infos dazu unter

www.karibu.de).

Darauf sollte man vor der Anschaffung eines Gartenhauses achten:

1. Überlegen Sie genau, an welchem Ort Sie es aufstellen möchten, und halten Sie den Mindestabstand zum Nachbargrundstück ein.
2. Damit das Haus sicher und gerade steht, planen Sie vor dem Aufbau ein entsprechend großes Fundament ein.
3. Klären Sie vorher mit Ihrer Gemeinde ab, ob Sie für das Haus eine Baugenehmigung benötigen, denn das wird von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich gehandhabt.

Michael Treupel

ARCHITEKT
Schreinermeister

Hochstiftstraße 1
86441 Zusmarshausen
Tel.: 08291 8592153

www.architekt-treupel.de

Neubau / Umbau / Denkmalschutz
Innenraumgestaltung / Visualisierung



*Tun Sie sich
was Gutes...*

Büro/Fertigung · 0 82 22/9 66 94 12
An der Römerstraße 7 · Burgau
Büro Gersthofen · Tel. 08 21/2 99 32 23
Büro Ulm · Tel. 07 31/1 51 87 60
www.ueberdachungen-nagel.de

**Wenn nicht jetzt,
wann dann?**

Terrassenüberdachung

mit lichtdurchlässiger und wetterfester Eindeckung, wahlweise mit Beschattungen.

Unser weiteres Programm:

Haustürvordächer und Carports in Aluminium, Stahl oder Holz. Sommer-/Wintergarten. Trennwände und Wetterschutz.

**Fordern Sie
ein Angebot und
Materialmuster an.**

NÄGEL
ÜBERDACHUNGEN



Gut bedacht bei jedem Wetter

Die Gartensaison mit einer gläsernen Terrassenbedachung verlängern

(djd). Nicht immer hält der heimische Sommer das, was er verspricht. Kühle Winde oder ein überraschender Regenguss können die Pläne für einen gemütlichen Spielesonntag auf der Terrasse oder für eine Grillparty zunichtemachen. Gefragt ist in diesen Fällen ein solider Unterschlupf. Eine feste Bedachung des Outdoor-Wohnzimmers schützt vor den Launen der Witterung, die Terrasse lässt sich somit noch vielfältiger und variabler nutzen. Praktisch sind dabei Glasdächer, da sie den Lichteinfall und den Ausblick in die Natur und in den Himmel nicht verbauen.

Mehr Freude am Outdoor-Wohnzimmer
Ein sommerliches Upgrade ist an fast

jeder Terrasse möglich. Mit einer maßgeschneiderten Planung und einer stabilen, langlebigen Konstruktion kann die Freiluftsaison somit in die Verlängerung gehen. Die Glasschiebedächer von Joka-System beispielsweise eignen sich für Balkon, Terrasse und Garten gleichermaßen. Rostfreie Aluminiumprofile bieten einen stabilen Halt, der hohe Glasanteil schafft ein helles und freundliches Ambiente in der grünen Wohlfühloase. Damit an warmen und sonnigen Tagen auch für eine ausreichende Frischluftzirkulation gesorgt ist, lassen sich die Glaselemente des Dachs wahlweise per Hand oder noch komfortabler mit Motorsteuerung und Fernbedienung einzeln öffnen und schließen. Die integrierten

Bürstendichtungen und Gleitsysteme ermöglichen dabei eine leichtgängige Bedienung und die dauerhafte Wasserdichtigkeit des Dachsystems. Unter www.joka-system.de gibt es mehr Informationen, Tipps für die eigene Planung und eine Kontaktmöglichkeit. Alle Dächer sind made in Germany und werden am Unternehmensstandort in Delmenhorst gefertigt, die hohe Qualität ist auch an der Zertifizierung nach DIN EN 1090 abzulesen.

Für jede Jahreszeit geeignet

Das Glasdach auf der Terrasse oder dem Balkon nimmt manchem sommerlichen Regenschauer den Schrecken. Wer noch mehr freie Zeit im Grünen auch bei kühleren Tempera-

turen verbringen will, kann die Dachkonstruktion zusätzlich um vertikale Glasschiebeelemente erweitern. Das Resultat ist ein transparenter Aufbau, dessen Wände sich ebenfalls nach Wunsch öffnen lassen. Zusätzlich können die Gartenbesitzer auch Fensterelemente, Heizstrahler oder Beleuchtungselemente ergänzen. Mit dem flexiblen System „Vitelto vacanza“ etwa ist ein Rundum-Witterschutz von allen Seiten möglich. Die Bedachung selbst ist in jeder Tiefe zwischen einem und sechseinhalb Metern bei einer Einzeldachbreite von bis zu sieben Metern und Dachneigungen zwischen 5 und 20 Grad realisierbar.



Fotos: djd/JOKA-SYSTEM



mit Pfiff  und Verstand

NEU

SCHNITZLER

Möbelschreinerei · Bauelemente

www.schreinerei-wiesebach.de

DIE BILDERGALERIE



THOMA Hans-Jörg
DACHDECKERMEISTER
staatlich anerkannter Fachleiter für Dach, Wand und Abdichtungstechnik (BBZ Mayen/Eifel)

Flachdachabdichtung
Neubau und Sanierung, Wartung, Reparatur
Halle, Wohnhaus, Garage, Balkon

89331 Burgau Tel. & Fax: 08222/413697
Spitzstraße 17 Mobil: 0174/4862339

www.dachdecker-thoma.com



scheichle
die metallgestalter.

Terrassenüberdachungen · Balkone · Geländer
Treppen · Zäune · Carports · Markisen · Vordächer



Industriestraße 21 · 89349 Burtenbach · Tel. 08285 409
www.schlosserei-scheichle.de

Haus & Garten

Mehr Nachhaltigkeit in der Küche

Küchenplanung: Tipps für einen schonenden Umgang mit Ressourcen

(DJD). Beim Einrichten des Zuhauses richtet sich der Fokus verstärkt auf den ökologischen Fußabdruck. Insbesondere bei der Kücheneinrichtung lässt sich viel für den schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen tun. Daneben kann jeder und jede mit einem bewussten Verhalten umweltfreundlicher agieren.

Auf Umweltsiegel achten

Ein besonderes Augenmerk sollte man auf die Auswahl der Elektrogeräte legen. Ob Kühlschrank, Spülmaschine oder Backofen: Moderne Elektrogeräte können Umwelt und Geldbeutel deutlich entlasten. Das EU-Energielabel bietet beim Kauf Orientierung. Am sparsamsten im Verbrauch sind Geräte der Energieeffizienzklasse A. Zusätzlich sollte man auf eine nachhaltige Produktion der

Geräte achten. „Zu erkennen sind diese beispielsweise am Umweltsiegel Blauer Engel“, erklärt Marco Steinmeier, Geschäftsführer von KüchenTreff, einer Einkaufsgemeinschaft von mehr als 500 inhabergeführten Küchenstudios und Fachmärkten in Deutschland und anderen europäischen Ländern. Wer außerdem seinen Kühlschrank auf plus 7 Grad Celsius und das Gefrierfach auf minus 18 Grad Celsius einstellt, hat schon einiges richtig gemacht. Bei Spülmaschinen gibt es Geräte, die die Beladung und Verschmutzung des Geschirrs messen und daran automatisch die Laufzeit des Spülvorgangs berechnen.

Möbel aus nachhaltiger Produktion

Eine wichtige Entscheidung bei der Küchenplanung ist die Wahl

der Materialien. „Immer mehr Hersteller setzen auf recycelbare Rohstoffe und umweltfreundliche Produktionsverfahren. Sie verzichten beispielsweise auf den Einsatz von Exportholz und greifen auf Holz aus heimischer Forstwirtschaft zurück“, so Steinmeier. Bei den Arbeitsplatten gilt: Besonders nachhaltig sind Modelle aus Massiv- und Echtholz sowie aus Keramik. Auch beim Material für Küchenspülen geht es umweltschonend. In Bezug auf Recyclingfähigkeit und Lebensdauer sind beispielsweise Edelstahl, Keramik und Granit sehr nachhaltige Werkstoffe.

Abfall vermeiden

Eine berührungslose Küchenarmatur, bei der ein Bewegungssensor den Wasserfluss aktiviert und

stoppt, kann beim Wassersparen helfen. Wer auf den Kauf von Wasserflaschen verzichten möchte, kann eine Armatur wählen, die auf Wunsch gekühltes, stilles und sprudelndes Wasser liefert – unter www.kuechentreff.de gibt es weitere Tipps. Zum umweltfreundlichen Leben gehört auch, dass man den Abfall trennt und sorgsam entsorgt – Mülltrennsysteme lassen sich problemlos in Unterschränken unterbringen. Am besten ist es, wenig Abfall zu erzeugen. Daher sollte man beim Einkauf auf Umverpackungen möglichst verzichten und in der Küche sinnvolle Lagermöglichkeiten für alle Lebensmittel schaffen.



Fotos: DJD/Küchen Treff

KKL

Creativ-Küchen

KKL Creativ-Küchen GmbH
 Herzog-Georg-Str. 6
 89264 Weißenhorn
 Tel. (07309) 929055-6
 Fax (07309) 929055-7
info@kklkuechen.de

schirßner

ZIMMEREI • HOLZBAU
BAUPLANUNG • ENERGIEBERATUNG

**Der Zimmermeister
aus dem Bibertal.**

stefan schirßner
 Zimmermeister • Gebäudeenergieberater (HWK)
 Angerweg 1 • 89346 Kissendorf

T 08226 868641 • M 0172 7723548
info@schirssner.de • www.schirssner.de

Haus & Garten



Kühle Entspannung auf dem Hotspot Terrasse

Beeindruckend: spanische Fliesen sorgen für Außenbereiche der Extraklasse



Foto: La Platera/interPress

(iPr). Die Ideen moderner Architekten beschränken sich nicht nur auf die Gestaltung des Hauses – auch der Außenbereich rückt in den Fokus der Kreativen. Kaum ein Bauherr gibt sich noch mit der Kombination „Terrasse und Rasenfläche“ zufrieden.

Der Garten wird so zum Hotspot und lädt an schönen Tagen zum Relaxen auf Sonnenterrassen und an Poollandschaften ein. Etwas Besonderes werden diese Lieblingsplätze mit spanischer Architekturkeramik, denn mit Fliesen und Platten lassen sich außergewöhnliche Außenbereiche kreieren.

Großzügige Wohnräume mit weiten Fensterflächen, die das Licht einlassen

und den Blick in die Natur freigeben, sind in modernen Häusern gang und gäbe. Wenn die Tage wärmer werden, öffnen sich diese nach außen und verbinden sich mit Terrasse und Garten. Dieses Gefühl der Weitläufigkeit wird durch eine einheitliche Bodengestaltung unterstützt.

Viele Designs aus dem Innenbereich sind auch für draußen zu haben – in der gleichen Optik, aber dank innovativer Technologie in einer frost- und rutschsicheren Ausführung. Dazu haben spanische Fliesenhersteller Oberflächen entwickelt, die es erlauben, Fliesen in verschiedenen Rutschklassen ohne sichtbaren

Übergang nebeneinander zu legen (mehr dazu hier: www.tileofspain.de). So entsteht beispielsweise von der Küche bis zum Wohnraum über die Terrasse bis zum Pool ein sehr homogener Look.

Perfekt für die moderne Terrassengestaltung

Generell sind keramische Fliesen seit jeher bestens für draußen geeignet, vor allem die modernen Platten sind für die Terrasse ideal.

Im Gegensatz zu Holz- und Designbelägen sind sie zudem langlebiger, farbechter und pflegeleichter.

Repräsentativer Eingangsbereich

In den neuen Kollektionen finden sich – zusätzlich zu ihren technischen Innovationen in diesem Bereich – auch aufsehenerregende Designideen für Außenbereiche der Extraklasse. Angesagt sind Feinsteinzeugplatten, die sich dekorativ in Kies oder Rasen einbetten lassen – ideal auch für den repräsentativen Eingangsbereich. Im Trend sind hier Optiken in nahezu allen Natursteinarten wie Marmor oder Granit.

Diese werden dank naturgetreu auf die Oberflächen übertragen. Klassiker sind authentische Holz- und Beton-Looks. Ein Comeback feiern aktuell mediterrane Terrakotta-Ausführungen.


farbenhaus gmbh
 Malermeister Georg Mayer & Team

einfach
zeitlos
fugenlos

Planung und Ausführung von kompletten Badmodernisierungen
Burgau | fon: 08222 - 2200 www.farbenhaus.com farbrat


**Sie möchten sich wohlfühlen
und entspannt arbeiten in
Ihren Sicherheitsschuhen?
Dann nichts wie
rein zu uns!**

Wir haben bestimmt etwas Passendes!

Heinrich-Sinz-Straße 10a | 89335 Ichenhausen
Telefon 0 82 23 / 46 62 | Besucht uns auf 

Haus & Garten

Sonnenschutz nach Maß

Neue Outdoor-Living-Produkte bereichern Terrasse, Balkon & Co.



Foto: HLC/HELLA Sonnenschutztechnik)

(HLC) Sommer, Sonne, draußen sein: Sobald die dunklen Tage hinter uns liegen und schönes Wetter lockt, werden Terrasse, Balkon & Co. zum absoluten Lieblingsplatz! Meistens dauert es jedoch nicht lange, bis wir Schutz vor der Sonne suchen. Dann wird es Zeit für

eine optimale Beschattung. Neue Outdoor-Living-Produkte sind nicht nur robust und langlebig, sondern sehen auch toll aus und bieten allerhöchsten Komfort. Bestes Beispiel: ein neues Markisen-Einstiegsmodell, das in den Trendfarben Weiß, Silber und Anthrazit erhältlich ist.

Die designstarke Gelenkarmmarkise mit einem schmalen Profil wird exakt nach individuellen Maßen gefertigt. Außerdem stehen von der Kurbel bis zum Funkmotor unterschiedliche Antriebsarten zur Verfügung. Ein weiteres Plus an Komfort bietet ein Wind- und Sonnensensor oder ein Regensensor. Die Tuchkollektion lässt mit mehr als 150 Dessins ebenfalls keine Wünsche offen. Ein prima Schattenspender ist auch eine bioklimatische Pergola. Sie verfügt über bewegliche Lamellen aus Aluminium und ein waagrechtes Dach. Sind die Lamellen geschlossen, bietet

das Dach einen wasserdichten Regenschutz. In geöffnetem Zustand entsteht neben dem Halbschatten ein kühler Luftzug – das macht die Terrasse zu einer Wohlfühlzone. Für zusätzlichen Windschutz sorgt eine Senkrecht-Beschattung.

Ein Lamellendach ohne Säulen lässt sich in bestehende Strukturen integrieren und bietet damit noch mehr Gestaltungsspielraum. Bei der Einbindung in ein Smart-Home-System erfolgt die Steuerung per App, Sprachsteuerung oder vollautomatisch.

Geldanlage Solarpark

FINANZ KANZLEI

Hofgasse 8
89312 Günzburg
Telefon: 08221 - 27 68 606
www.finanzkanzlei-guenzburg.de

HR FENSTERTECHNIK
FENSTER · TÜREN
WINTERGÄRTEN

WWW.HR-FENSTERTECHNIK.DE

89312 Günzburg • Tel. 08221 2785912
WIR SUCHEN MONTAGE-FACHPERSONAL!

Haus & Garten

So klappt es mit der Entspannung auf dem Balkon

Das Outdoor-Wohnzimmer wird mit praktischen Pflanzgefäßen zum grünen Paradies

(djd). Eine heimische Oase, in der Blumen und Grünpflanzen prächtig gedeihen: In der warmen Jahreszeit lässt sich selbst ein Balkon ohne großen Aufwand in eine solche verwandeln. Die konkrete Gestaltung hängt jedoch von der Größe und Lage ab. Auf einem großen, sonnigen Südbalkon fühlen sich andere Pflanzen wohler als an einem kleinen, schattigen Standort. Wichtig bei der Gestaltung sind neben der Auswahl der Blumen vor allem auch praktische Gefäße - mit ihnen lassen sich unterschiedliche Pflanzen auf verschiedene Ebenen verteilen. Das lässt den Balkon noch lebendiger erscheinen.

Genießen statt gießen
 Von größeren Gefäßen am Boden über das Balkongeländer bis hin zur kleineren Tischdeko: Pflanzgefäße gibt es in vielen Formen und Farben. Wer es besonders pflegeleicht mag, setzt auf Produkte mit integriertem Bewässerungssystem. Statt Gießen nach einem stressigen Arbeitstag heißt es dann: entspannen und genießen. Pflanzgefäße können aber nicht nur über ein praktisches Bewässerungssystem verfügen, sondern in einem Extramodul auch Platz für Zubehör bieten und dieses vor Nässe schützen. „Pila“ von Lechuza etwa ist eine Kombination aus Pflanzgefäßen mit integrierter Bewässerung und einem praktischen Sto-

ragemodul. In den kleineren Pflanztöpfen wachsen frische Gemüsepflänzchen und Kräuter heran, während im Planter größere Sträucher oder Palmen Platz finden. Mehr Infos gibt es unter www.lechuza.com. Bis zu drei Pflanz- oder Stagemodule lassen sich dabei übereinander stapeln.

Lavendelduft aus den Balkonkästen
 Die Module gibt es passend zu jedem Einrichtungsstil in sechs kombinierbaren Farben - von Grau bis hin zu Korall- oder Grüntönen. Dank eines Rolluntersetzers sind die Elemente mobil einsetzbar. Bei der klassischen Balkongestaltung dürfen auch typische

Balkonkästen wie „Balconera Color“ mit 50 oder 80 Zentimeter Länge nicht fehlen. Am Geländer befestigt verströmen sie, etwa mit duftendem Lavendel bestückt, mediterranes Flair und sommerliche Leichtigkeit. Die herausnehmbaren Pflanzensätze aus recyceltem Kunststoff können auf dem Boden oder Tisch bepflanzt und danach in die montierten Kästen eingesetzt werden. Dank des integrierten Bewässerungssystems sind die Pflanzen auch an heißen Sommertagen immer bestens versorgt. So gelingt ganz einfach die Gestaltung eines kleinen grünen Refugiums für entspannte Stunden in der warmen Sonne - Urlaubsfeeling inklusive.



Fotos: djid/LECHUZA

Spezielle Substrate versorgen Pflanzen mit Nährstoffen

(djd). Für schnelle Ernteerfolge auch ohne gärtnerisches Wissen hat Lechuza speziell für den Anbau von Naschobst und Gemüse das Pflanzsubstrat „Veggiepon“ entwickelt. Es ist torffrei und mit veganem Dünger und Pflanzkohle angereichert. Ein anderes torffreies Substrat eignet sich speziell für Blumen und Kübelpflanzen. Es ist vorgedüngt, sodass es direkt nach dem Umtopfen kontinuierlich Nährstoffe abgibt und den Pflanzen ein optimales Luft-Wasser-Verhältnis ermöglicht.





Werner Blum GmbH
 Sigmund-Stammier-Str. 4
 89264 Emershofen
 Fon.: 07306 / 6286
www.werner-blum.de

Seit über 25 Jahren verfolgen wir das Ziel, unsere Kunden im höchsten Maß zufrieden zu stellen. Dabei hilft uns unsere moderne Werkstatt sowie jahrelange handwerkliche Erfahrung.

Lassen Sie sich von unserer **Angebotsvielfalt und den günstigen Preisen** verführen und **unverbindlich beraten!** Wir suchen eine passende und individuelle Lösung für Sie. Sie werden sich ganz bestimmt in Ihrem Eigenheim wohlfühlen – ob Haus oder Garten.

- Balkone • Zäune • Alu-Sichtschutz • Gartenhäuser



www.altstetter.com



ALU-Balkon



ALU-Sichtschutz



Gartenhäuser

Krumbacher Straße 28
86476 Neuburg/Ka.
Tel. 08283/1472



Haus & Garten

Selbstbestimmt heizen

Dezentrale Lösungen können vorteilhafter als „Kalte Nahwärme“ sein

(djd). Die Energiekosten steigen rasant. Bauherren sowie Haus- und Wohnungsbesitzer überlegen und vergleichen, mit welchem Heizsystem sich Energieverbrauch, Ausgaben sowie CO₂-Emissionen spürbar und schnell reduzieren lassen. Aber: Immer mehr Haushalte können aufgrund von Vorgaben gar nicht mehr frei über ihre Heizungstechnik und damit auch über die Art des bevorzugten Energieträgers entscheiden. Sie sind stattdessen an zentrale Wärmenetze und -verträge langfristig gebunden.

Was sind „Kalte Nahwärmenetze“?

In immer mehr Neubaugebieten wird das Konzept des „Kalten Nahwärmenetzes“ als Königsweg einer umweltfreundlichen, zentralen Energiever-

sorgung genannt. Und so funktioniert es: Rund 100 Meter tief unter der Erdoberfläche hat der Untergrund ganzjährig eine Temperatur von etwa zehn bis zwölf Grad Celsius. Die Kalte Nahwärme nutzt diese konstante, niedrige Temperatur und fördert die Sole über Erdsonden und eine Ringleitung zu den einzelnen Häusern. Die Abnahmestelle im Gebäude dockt an diese Ringleitung an, eine Wärmepumpe hebt die Sole auf die gewünschte Temperatur. Prof. Joachim Seifert und Dr. Paul Seidel von der TU Dresden haben Vor- und Nachteile des Konzepts in einer praxisorientierten Studie untersucht. Demnach ist das System eher nicht geeignet, wenn das zu versorgende Gebiet eine hohe Wärmebedarfsdichte aufweist, die nicht vollständig aus regenerativen

Quellen gedeckt werden kann, oder wenn die Einbindung von erneuerbaren Energien nicht oder nur schwer möglich ist. „Auch für uns sind Kalte Nahwärmenetze aufgrund höherer Investitionskosten für die Wärmeerzeugung aus dem Erdreich und für die erforderliche Technik in Gebäuden nicht automatisch die Königslösung. Man sollte das Konzept stets mit sofort klimafreundlichen, individuellen Heizungs- und Ofenlösungen vergleichen“, so Andreas Müller, Geschäftsführer Technik beim Zentralverband Sanitär Heizung Klima (ZVSHK).

Von der Kommune angebotene Netzanschlüsse genau prüfen

„Verbraucher müssen bei einer zentralen Wärmeversorgung vorgegebene

Verträge und Preise akzeptieren, sie können in der Regel die Verträge nicht kündigen und nicht von Einkaufs- und Bevorratungsvorteilen oder staatlichen Förderungen profitieren“, erklärt Colin Rokossa, Sprecher der Allianz Freie Wärme - mehr Infos gibt es etwa unter www.freie-waerme.de. Mit einer dezentralen Lösung können Haushalte auf flexible, effiziente Heizungs- und Ofentechniken unter Einbindung vielfältig kombinierbarer Energien wie Holz, Bio- beziehungsweise synthetische Brennstoffe und Sonne setzen. „Wem von der Kommune ein Wärmenetzanschluss neu angeboten wird, der sollte diese Verträge genau prüfen und nicht unbesehen unterschreiben“, rät Colin Rokossa.



Fliesenmarkt-Günzburg

Fliesen • Naturstein • Verlegung • Handel u. Vertrieb
 Fachkompetenz aus einer Hand

Fliesenmarkt Günzburg
Rudolf-Diesel-Str. 16 • 89312 Günzburg
 Tel.: 08221/20796-0 • Fax 08221/20796-66 • info@fliesenmarkt-guenzburg.de
 Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8.00 bis 18.00 Uhr • Sa. 8.30 bis 13.00 Uhr

Terrassen & Überdachungen
 Wir haben die Lösung.
 Vorbeikommen, anfassen und testen!

Jochum
 Holz für Haus und Garten

Jeden 1. Sonntag im Monat
 Schausonntag 14 - 17 Uhr

Gartenhäuser + Carports	Terrassen + Zäune	Schaukeln + Spieltürme	Überdachungen

Augsburger Straße 34 • 86441 Zusmarshausen • ☎ 08291/1888-0 • www.jochum-holz.de

Ihr HOLZPROFI für Türen - Böden - Terrassen - Überdachungen

Biergarten / Gastronomie



Der Biergartenspaß ist zurück

Trend: Freude am Fassbier erreichte 2022 fast wieder das Niveau vor der Pandemie



(DJD). Die Alltagsorgen und der Stress für einige Stunden ganz weit wegschieben: An kaum einem Ort gelingt das besser als im Biergarten. Sobald das Thermometer an der 20-Grad-Marke kratzt, sind die Sitzplätze an der frischen Luft heiß begehrt, wir erfreuen uns an gutem Essen und vor allem an kühlen Getränken wie einem frisch gezapftem Pils, einem Radler oder einem alkoholfreien Bier. Die Begeisterung ist groß: Jetzt ist die Normalität zurück. "Die Open-Air-Gastronomie mit Biergärten und Fester hat maßgeblich dazu beigetragen, dass laut Statistischem Bundesamt im vergangenen Jahr bereits wieder 80 Prozent des Fassbiervolumens von 2019 erreicht wurden", erklärt Ulrich Biene von der Brauerei C. & A. Veltins. Diese Erholung sei ein deutliches Signal für das Ende der Pandemie gewesen: "Die Menschen im Land hatten wieder sehr richtig Lust auf Bier und Biergarten."

Biergarten entspricht dem Trend nach Freizeiterlebnissen inmitten der Natur



Café · Bistro · Theater · Feiern



Längst kein Geheimtipp mehr ist der Kultur-Stadt in Würleschwang. 2014 hatten die Ehepaare Rika und Anton Hirle sowie Björn Eberle und Horst Fritze die Idee, auf dem im Herzen des schwäbischen Dörfchens Würleschwang nicht mehr bewirtschafteten Hof der Familie Hirle einen Kultur-Stadt mit Veranstaltungssaal und einem Café/Bistro zu etablieren und so den bereits existierenden „Ideen-Stadt“ – ein kleiner und feiner Hofladen – zu ergänzen.

Seit September 2015 präsentiert sich der Kultur-Stadt, der sich einer immer größer werdenden Fangemeinde erfreut: Im Veranstaltung-Stadt – der ca. 100 Personen Platz bietet – werden bei Getränken und Speisen kulturelle Veranstaltungen für jeden Geschmack geboten.

Untere Hauptstraße 13 · 86441 Zusmarshausen OT Würleschwang · Tel. 08291 8591212
 Mobil 0170 4451724 · kultur-stadt@gmx.de · www.kultur-stadt-woerleschwang.de
 Dienstag, Donnerstag und Freitag: 09:00 – 14:00 und 17:00 – 22:00 Uhr,
 Samstag, Sonntag und Feiertage: 09:00 – 22:00 Uhr durchgehend, Montag und Mittwoch Ruhetag



Von Blasmusik über Pop oder Klassik bis hin zu Theater, Travestie oder Kabarett u.v.m. Aber auch für Familienfeiern, Hochzeiten etc. sowie Firmenevents und Vereinsveranstaltungen in einem gemütlichen Rahmen kann der Stadt gebucht werden. Für Radler und Spaziergänger ist der Biergarten der perfekte Platz, um sich bei einem kühlen Getränk zu erfrischen oder sich mit verschiedenen Burgern, Pizzen, Salaten und selbst gemachter Pasta für den weiteren Weg zu stärken.



Reichspoststraße 2
 86465 Welden/Reutem
 Tel. 0 82 93 - 96 55 20

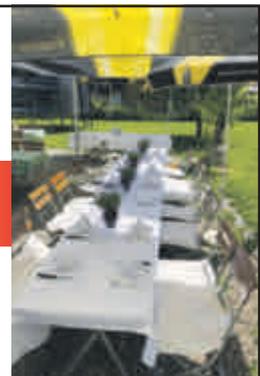
Unsere aktuellen Veranstaltungen finden Sie unter www.trattoria-rusticana.de

**Il vino scioglie la lingua ed apre i cuori -
 Der Wein löst die Zunge und öffnet das Herz**



Besuchen Sie uns in unseren neuen Verkaufsräumen

- Vini Italiani – Spumante – Prosecco – Grappa
- Wein-Eventveranstaltungen (auch Kleinveranstaltungen wie z.B. Geburtstag, Jungesellenabschied, Firmenveranstaltungen u.s.w.)
- Tagungs- und Schulungsräume



Biergarten / Gastronomie



Die Freude am Biertrinken im Freien ist nicht neu, wohl aber, dass es inzwischen selbst in Kleinstädten mehrere Gastronomieangebote dieser Art gibt. Und die werden immer facettenreicher. "Die Zahl der Biergärten in Deutschland nimmt immer weiter zu. Seit der Jahrtausendwende dürfte sich die Anzahl in etwa verdreifacht haben", schätzt Ulrich Biene.

Das Freizeitportal Regiondo ermittelte im vergangenen Jahr in einer Studie aktuelle Freizeitrends: Seit der Pandemie ist demnach die Sehnsucht, mit Freunden und der Familie Zeit im Freien zu erleben und die Sommermonate vor allem in der Natur zu genießen, deutlich gewachsen. "Biergärten stillen diese Sehnsucht, sie sind authentisch und oftmals 'rustikal', die Menschen genießen es, ihr Bier einmal nicht auf einer versiegelten Fläche

in der Stadt zu genießen", bestätigt Ulrich Biene. Kleine Außenplätze mit Baumkronenbeschattung, unter der die Gäste Sonnenschutz finden, würden dabei bereits ausreichen.

"Staycation" funktioniert am besten im Biergarten

Früher nannte man es Urlaub in Balkonien, heute heißt es trendbewusst Staycation: Ferien und Freizeit verbringt man zu Hause oder in der Nähe. Es werden Tagesausflüge unternommen, man entdeckt die Reize der eigenen Heimat - und die schönsten Outdoor-Lokalitäten. "Urlaub daheim statt Fernreise entspricht auch dem Wunsch nach mehr Nachhaltigkeit - und an kaum einem anderen Ort lässt sich dies besser umsetzen als in einem Biergarten inmitten der Natur", stellt Ulrich Biene fest.

Wer hat den Biergarten eigentlich erfunden?

Ihren Ursprung haben die Biergärten in München.

Hier sind die größten, ältesten und auch die meisten von ihnen angesiedelt.

Im 16. Jahrhundert legte die bayerische Brauordnung fest, dass Bier nur zwischen Ende September und Ende April gebraut werden dürfe. Einen Sommer ohne den Gerstensaft konnten sich die Menschen

aber schon damals nicht vorstellen. Um das im März und April gebraute Bier den Sommer über in kühler Umgebung lagern zu können, legten die Brauer also einen Bierkeller an. Zum Schutz vor der Sonne wurden Schatten spendende Bäume angepflanzt, unter denen irgendwann das ausgeschenkte Bier sofort getrunken wurde - der Biergarten war geboren. djd 69933n

Sommerliche Bierrends

Erfrischende Biere, die wie eine leichte Brise daherkommen, liegen vor allem bei sommerlichen Temperaturen im Trend.

Neben dem fruchtig-frischen Radler zählt auch das milde Hellbier zu den sommerlichen Bierrends schlechthin.

Bayerische Brauer aus der Bierstadt Kulmbach bieten mit Hell, Natur Radler und Natur Radler Al-

koholfrei 0.0% die passende Erfrischung für jeden Geschmack. Das bayerische Helle zum Beispiel trägt zu Recht das Attribut „B'sonders mild“. Ganz gleich, für welche Biervariante sich die Genießer entscheiden - ein Brotsalat auf bayerische Art mit Bergkäse und Radieschen schmeckt in jedem Fall dazu.

djd 71108



WEISSENHORN · ATTENHOFEN
Neumaiers Hirsch
 Braugasthof & Hotel

- Kastanienbiergarten
- Festsaal und Tagungsräume
- Uriger Bräustadel für Familienfeiern und Gruppenevents
- Bratwurst- und Pizzaseminare, Brauerolympiade
- Für Gruppen: Tischbuffet zum Grillen auf dem heißen Stein
- Kostenlose Parkplätze am Haus

Neumaiers Hirsch; Römerstr. 31; 89264 Weißenhorn-Attenhofen
 Tel: 07309 / 42 97 - 0; info@neumaiers-landhotel.de
 www.neumaiers-landhotel.de



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

UNBEIHRTE ANZEIGER
 SAATNUNNBRONN
 KLINIKAVROESSEL
 DASGERA
 LEERERIMINIA
 LEERERIMINIA
 CIKLETRENGER
 TAUSATOPABV
 FETZENLSEEMILE
 MIHABEBERDOEL
 PARTILOSBARKASSE
 GVALI

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

Rätsel Spaß

Kreuzworträtsel | Sudoku



Natur und Ferienhäuser punkten

(djd-k). Einer auf Statista veröffentlichten Umfrage zufolge ist mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland bei Reisen gerne in der Natur. Dieser Wert liegt deutlich höher als in vielen anderen Ländern. Naturnahen Urlaub können Paare, Familien und Gruppen etwa in Ferienhäusern verbringen. Hier wartet ein abwechslungsreicher Ausgleich zum schnelllebigen Alltag. Von komfortablen Ferienunterkünften

aus lassen sich Ausflüge in die Umgebung unternehmen. Die elf deutschen Ferienunterkünfte von Landal GreenParks etwa befinden sich inmitten sehenswerter Landschaften: im Harz, in der Eifel, in der Region Saar/Hunsrück, an der Mosel, an der Ostsee, im Sauerland und im Oldenburger Münsterland. Regionalität, Authentizität und Naturnähe stehen im Mittelpunkt der Erlebnisse. Alle Infos: www.landal.de

Digitale „Werkzeuge“ für Nachhaltigkeit und gegen Fake News

(djd-k). Hitze, Trockenheit, Starkregen: Die Folgen des Klimawandels sind in Städten und Gemeinden immer deutlicher spürbar. Wie können wir in Zukunft ökologisch und nachhaltiger wohnen? Im Rahmen eines Projekts zur Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) können Kinder und Jugendliche dieser Frage nachgehen. Dabei schlüpfen sie in die Rolle von Städteplanerinnen und -planern und gestalten

ihre persönliche klimaneutrale Stadt mit VR- und AR-Technologien. Die kostenfreien Materialien dazu stellt „Coding For Tomorrow“, eine Initiative der Vodafone Stiftung, Schulen und Lehrkräften zur Verfügung. Mehr Infos, auch zu anderen Themen, sowie die Materialien findet man unter www.coding-for-tomorrow.de. In anderen Projekten geht es um die ebenfalls sehr aktuellen Themen Fake News und Hate Speech.

neutral	Un- gleich- mäßig- keit	Vorname der Hay- worth	langge- zogene Tier- laute		franz. Schrift- steller † (Boris)	unge- weilte Hostie	japani- scher Wall- fahrtsort	eine der Gezeiten	absicht- lich stoßen	eine west- afrik. Sprache	Rufname v. Sport- modera- tor Furler	Bad in salzhalti- ger Quelle	Binnen- ge- wässer	spani- scher Artikel
							Beiboot							
Figur in 'Land des Läch- elns'			Motor- ab- deckung				bange Gefühle	Benzin- rohstoff						
					Arbeits- nieder- legung		naut. Längen- maß (1852 m)							Autor, Urheber
Stoff- stück, Stoff- rest			ein Schieß- pulver	eh. japan. Formel 1- Pilot (Takuma)			Vulkan auf Minda- nao				Teil des Beins		ein Trink- gefäß	
ital. Ab- schie- ds- gruß		erstei- gen, er- klettern						gebildet		kleines Bauern- haus				
				Bewoh- ner der 'Grünen Insel'			Zwerg der Edda	Hoch- stapler						
					Frauen- kurz- name	chemi- sches Element			durch- sichti- ges Meeres- tier		Initialen der Fitz- gerald			
Inhalts- losig- keit	india- nisches Paddel- boot	schiffba- re Was- serstraße z. Rhein	Schau- spiele- rin					Frauen- kurz- name	Vorname der Berger					
Kranken- haus						chemi- sches Element	Stadt an der Weißen Elster				säch- licher Artikel			
			ein Umlaut		Krume						lauter Anruf (engl.)	Abk.: Aktien- gesell- schaft		
Keim- gut		im Jahre (latein.)					eng- lische Bier- sorte			Entwick- lungsab- schnitt				
fest über- zeugt							Name vieler Zeitun- gen							

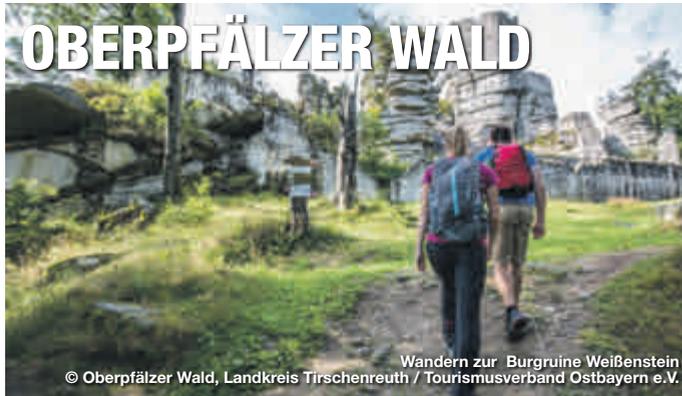


LINUS WITTICH präsentiert

Treffpunkt Deutschland.de

Reiseführer. Reisemagazine. Freizeittipps.

Alle Termine und Angaben unter Vorbehalt!



OBERPFÄLZER WALD

Wandern zur Burgruine Weißenstein
© Oberpfälzer Wald, Landkreis Tirschenreuth / Tourismusverband Ostbayern e.V.

Der Oberpfälzer Wald im Osten Bayerns, an der Grenze zu Tschechien mit den Städten Tirschenreuth, Schwandorf, Weiden i.d. OPf. und Neustadt a.d. Waldnaab, ist etwas Besonderes. Hier finden sich viele Schätze der Natur: grüne Mittelgebirgslandschaft am grünen Band Europas, plätschernde Flüsse, Seen und Teichen, das ausgedehnte Naturparkland, sagenhafte geologische Besonderheiten und natürlich der Wald – urtümlich und ein wenig geheimnisvoll.

Man hat 1.001 Möglichkeiten für einen erlebnisreichen Urlaub und kulturell interessante Ausflüge. Ein geradezu perfekter Einstieg: das Oberpfälzer Freilandmuseum in Neusath-Perschen.

TreffpunktDeutschland.de/oberpfaelzer-wald



Waldnaabtal - Uferpfad
© Tourismusverband Ostbayern e.V.



Himmelsleiter © Oberpfälzer Wald
Landkreis Tirschenreuth
Tourismusverband Ostbayern e.V.



Renaissance-Giebelhäuser
© Tourist-Information Stadt Weiden
I.d.OPf./Thomas Kujat

Weiden

Inmitten der grünen Mittelgebirgslandschaft des Oberpfälzer Waldes präsentiert sich Weiden in der Oberpfalz als „Kultur-Perle“. Umgeben von farbenprächtigen Renaissance-Giebelhäusern bildet der Marktplatz mit dem in den Jahren 1539 bis 1548 erbauten Alten Rathaus das Herzstück der Weidener Altstadt. Zahlreiche Restaurants laden in dieser traumhaften Kulisse zum Verweilen, Träumen und Genießen ein. Es lohnt sich aber auch

einen Blick in die romantisch verwinkelten Gässchen zu werfen, denn auch hier finden sich schmucke Boutiquen und viele Cafés. Besonders Kulturinteressierte sind beeindruckt von der wechsellvollen Geschichte der evangelischen Stadtpfarrkirche Sankt Michael und der Josefskirche. TreffpunktDeutschland.de/weiden



Noch mehr auf TreffpunktDeutschland.de

QR-Code scannen und ganz Deutschland entdecken!



Vulkanausbruch im Vulkanmuseum
© Markt Parkstein / Matthias Hecht

Vulkanmuseum Parkstein

Bereit für eine Zeitreise zu den erdgeschichtlichen Anfängen Europas? Kaum eine andere Region in Europa bietet vergleichbare Einblicke ins Erdinnere, wie der Nationale Geopark Bayern-Böhmen. Den Höhepunkt im Vulkanmuseum bildet ein Vulkanschlot, der sich über alle drei Stockwerke des alten Landrichterschlosses erstreckt. Stündlich werden dank modernster Laser- und Lichttechnik die Besucher Zeugen eines Vulkanausbruchs – live im Inneren des Vulkanschlots. Und auch der Basaltkegel, auf dem das Schloss thront, ist eine Sensation. Ihm wurde das Prädikat „Nationales Geotop“ verliehen, er zählt zu den 100 schönsten Geotopen in Bayern.

Schloßgasse 5, Parkstein



Stiftsbasilika © Tourist-Info Waldsassen

Waldsassen

Die Ursprünge der Klosterstadt Waldsassen finden sich bereits um das Jahr 1133 mit der Gründung des gleichnamigen Zisterzienserklosters.

TreffpunktDeutschland.de/waldsassen



Geschichtspark-Parkleben
© Klaus Schicker

Bärnau

In Bärnau, der ältesten und zugleich kleinsten Stadt im Stiftland im Oberpfälzer Wald, können Sie den Spuren vergangener Jahrhunderte folgen und die unberührte Schönheit des Grünen Bandes erkunden.

TreffpunktDeutschland.de/baernau

Oberpfälzer Wald Durch das Land der tausend Teiche



Fichtelnaab- und Steinwald-Radweg © Steinwald-Allianz

Steinwald-Radweg. An einem Tag einen ganzen Naturpark auf dem Fahrrad umrunden? Das klingt verlockend und ist im Naturpark Steinwald auch tatsächlich möglich. Die 60 Kilometer lange Tour eignet sich für sportliche Radfahrer und E-Biker. Den Startpunkt wählt man nach Belieben. Der Rundkurs führt vorbei an Schlössern und bedeutenden Kirchenbauten wie der barocken Wallfahrtskirche Maria Hilf in Fuchsmühl. Ein weiteres Highlight ist die Teichpfanne von Wiesau, Teil einer Jahrtausende alten Kulturlandschaft mit über 4.000 Teichen, in denen die Tradition der Fischzucht bis heute kultiviert wird. Bei Friedenfels schlängelt sich der Steinwald-Radweg vorbei am idyllisch gelegenen Haferdeckfelsen mit Weiher. Bei Neusorg mündet der Weg in den Fichtelnaab-Radweg, der von Bischofsgrün kommend nach Windischeschenbach führt. Der schönste Teil der Runde führt auf kurvigen, schmalen Wegen durch das Tal der Fichtelnaab, dem westlichen Quellfluss der Waldnaab. Ein weiterer Blickfang ist das Schloss in Reuth bei Erbdorf, das sich heute in Privatbesitz der Familie von Podewils befindet und eine Brauerei beherbergt. Wer auf dem Steinwald-Radweg unterwegs ist, sollte unbedingt die Gelegenheit nutzen und den Zoigl, eine regionale Bierspezialität, kosten. TreffpunktDeutschland.de/oberpfaelzer-wald

MAX KAST

Malermeister

Wir machen mehr aus Farbe



Tel. 07309-921128 Mobil 0170-9622517
Habsburgerstr. 25 89264 Weißenhorn/Wallenhausen

EDNA Karriere

Zur Erweiterung unseres Standortes in **Zusmarshausen** suchen wir als europaweit führender Anbieter hochwertiger Tiefkühlbackwaren zum nächstmöglichen Zeitpunkt

ELEKTRIKER (M/W/D)

KERNAUFGABEN:

- Installation, Wartung und Instandhaltung unserer hochmodernen Produktions- und Verpackungsanlagen
- Sicherstellung eines optimalen Betriebsablaufs

IHRE VORTEILE:

- Vielseitiger Aufgabenbereich i. V. m. modernsten Technologien
- Weiterbildungsmöglichkeiten, z.B. im Bereich SPS-Steuerung, Energiemanagement sowie Brand- und Arbeitsschutz
- Übertarifliche Vergütung plus Zusatzleistungen



Diesen und weitere Jobs finden Sie hier!

Jetzt bewerben!

☎ 08291 / 84 138

✉ bewerbung@edna.de

🌐 www.edna.de/jobs

EDNA International GmbH
Collenhofstraße 3 · 86441 Zusmarshausen/Wollbach

Hier finden Sie Ihren neuen Chef!
In der Rubrik **STELLEN** Markt.



Der Einkauf REGIONAL.
Ihr nächster Job REGIONAL.

Kostenlose Jobsuche – print & digital!



Ein Produkt der **LINUS WITTICH Medien Gruppe**



Sing- und Musikschule Zusmarshausen-Horgau

Der Markt Zusmarshausen und die Gemeinde Horgau, ca. 20 km westlich der Stadt Augsburg suchen für die kommunale Sing- und Musikschule Zusmarshausen-Horgau bis zum **01.09.2023**

Musikschullehrkräfte (m/w/d) in den Fächern

- tiefes Blech (oder eine Trompetenlehrkraft) für den Unterricht in der Bläserklasse und für Tenorhorn, Posaune, Tuba und Trompete im Umfang von zunächst 4 bis 5 Wochenstunden
- Musikalische Früherziehung im Umfang von 13 bis 16 Wochenstunden
- Musikalische Früherziehung in Kooperation mit einer Kindertagesstätte vormittags im Umfang von 26 Wochenstunden.

Die Sing- und Musikschule Zusmarshausen-Horgau ist eine gemeinsame kommunale Einrichtung des Marktes Zusmarshausen (6.500 Ew.) und der Gemeinde Horgau (3.000 Ew.), mit 450 Schülern, 12 Lehrkräften und 146 Jahreswochenstunden Unterricht in beiden Kommunen. Der Sitz der Verwaltung Sing- und Musikschule liegt in der Gemeinde Horgau.

Die Entlohnung erfolgt nach den Bestimmungen des Tarifvertrages für den öffentlichen Dienst (TVöD). Eine ausführliche Stellenbeschreibung finden Sie im Internet auf der Homepage www.horgau.de.

Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte **bis spätestens 17.07.2023 möglichst per E-Mail** an personal@horgau.de oder postalisch an die Adresse der Gemeinde Horgau, Personalverwaltung, Martinsplatz 1, 86497 Horgau.





LINUS WITTICH

Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.



Ich bin für Sie da...

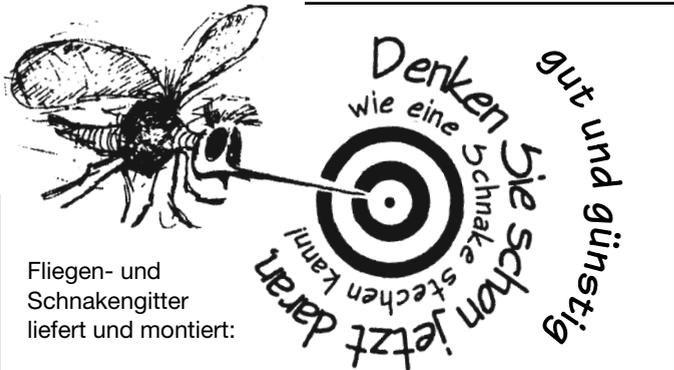
Alfred Wallon

Ihr Gebietsverkaufsleiter vor Ort

Mobil: 0151 15236001
Tel: 0821 71007741
a.wallon@wittich-forchheim.de

Ihre Ansprechpartnerin im Innendienst
Dilek Voet
Mobil: 0177 9159865
E-Mail: d.voet@wittich-forchheim.de

www.wittich.de
Anzeigenwerbung | Beilagenverteilung | Drucksachen



Denken Sie schon jetzt daran wie eine Schnake stechen kann gut und günstig

Fliegen- und Schnakengitter liefert und montiert:

Friedbert Blersch e.K.
 Carl-Benz-Str. 15 • 88471 Laupheim-Obersulmtingen
 Telefon (07392) 9660-0 • Fax (07392) 966029
 www.blersch-insektenschutz.de
 E-Mail: Info@blersch-insektenschutz.de

Wir laden recht herzlich ein am **Samstag, dem 15.07.2023** zur erstmaligen Öffnung unserer Hofwirtschaft mit Südterrasse in Nordhofen.

Ab 14.00 Uhr bieten wir Kaffee und Kuchen sowie Eis und ab 16.30 Uhr warme und kalte Brotzeiten aus eigener Herstellung.

Hofwirtschaft „Beim Bäschte“ Nordhofen

Nordhofen 9 • 86489 Deisenhausen • Tel. 08282 8824906

Anzeigenservice wird bei uns ganz GROSS geschrieben!

Bayerisches Rotes Kreuz 
Kreisverband Günzburg

Wir sind auch in schwierigen Zeiten für Sie da!

Unsere Alltagshilfen im Überblick:

- Hausnotruf
- Betreutes Wohnen
- Fahrdienst
- Essen auf Rädern

Sie wollen selbst helfen?
 In unseren **Erste Hilfe Kursen** lernen Sie es!

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns.
 Bayerisches Rotes Kreuz - Kreisverband Günzburg
 Parkstraße 31, 89312 Günzburg, Telefon: 08221 - 36040
 www.brk-guenzburg.de; info@kvguenzburg.brk.de

EDNA Karriere

Zur Erweiterung unseres Teams im Finanz- und Rechnungswesen am Standort **Zusmarshausen** suchen wir als europaweiter Anbieter hochwertiger Backwaren ab sofort Verstärkung im Bereich

**DEBITOREN-/KREDITOREN-
 BUCHHALTUNG**

KERNAUFGABEN:

- Ordnungsgemäße Bearbeitung des Tagesgeschäfts
- Abstimmung sowie Pflege der Konten und Stammdaten
- Unterstützung bei Monats- und Jahresabschlussarbeiten

IHRE VORTEILE:

- Moderne Abläufe dank elektronischem Dokumentenmanagement
- Individuelle Teilzeitmodelle möglich
- Entwicklungsmöglichkeiten, z. B. zum Bilanzbuchhalter (m/w/d)

Jetzt bewerben!

 Diesen und weitere Jobs finden Sie hier!

 08291 / 84 138
 bewerbung@edna.de
 www.edna.de/jobs

EDNA International GmbH
 Gollenhoferstraße 3 · 86441 Zusmarshausen/Wollbach

Mein Traumurlaub
 an der Mecklenburgischen Seenplatte



17213 Malchow/OT Lenz

039932 825201

Ferienhäuser & Ferienwohnungen
FERIENPARK LENZ

Entspannung pur ...



WWW.TRAUMURLAUB-SEE.DE