



Informationen über die Sitzung des Gemeinderats am 29.03.2023

Zu Beginn seiner öffentlichen Sitzung vom 29.03.2023 gab es keine Anfragen aus der Bevölkerung. Die Plätze für Zuhörinnen und Zuhörer waren leider nicht besetzt. Bürgermeister Sebastian Rötzer gab unter dem Tagesordnungspunkt Bekanntgaben folgende Informationen:

Das in Freiburg etablierte und gut angenommene Fahrradverleihsystem Frelo soll auf die Landkreise Breisgau-Hochschwarzwald und Emmendingen ausgedehnt werden. Über Frelo können sich die Nutzer ein Fahrrad leihen und es an einer Station in der Nähe ihres Ankunftsortes wieder abgeben. Die Frage ist, ob dieses System, das in der Stadt sehr gut angenommen wird, auch bei uns im ländlichen Bereich funktioniert. Für gemeindeübergreifende Strecken (z. B. mit dem Rad nach Elzach, mit der S-Bahn zurück) wäre dies denkbar. Eine Machbarkeitsstudie, die der Landkreis interessierten Kommunen anbietet, soll Klarheit schaffen.

Zum Thema Breitband/schnelles Internet gibt es leider keine guten Nachrichten. So wurde der Ausbau der sogenannten „weißen Flecken“, also von Gebieten mit besonders schlechter Versorgung, gestoppt. Dieser Ausbau wird durch den Landkreis organisiert und musste aufgrund rechtlicher Unklarheiten rund um die Förderung nun auf Eis gelegt werden, bis Klarheit besteht. Für den Ausbau der sogenannten „grauen Flecken“ wurde der Fördertopf durch den Bund im letzten Jahr überraschend geschlossen. Das nun neu aufgelegte Förderprogramm sieht in Teilen einen kompletten Neubeginn der Antragsstellung und viele bürokratische Verfahrensschritte vor. Hier sind noch viele Klärungen über die die weitere Verfahrensweise erforderlich. Im besten Fall kann die Gemeinde dieses Jahr erneut eine Förderung beantragen. Diese Verfahrensweise durch den Bund ist nicht zielführend und wird den Ausbau des schnellen Internets gerade in den ländlichen Bereichen verzögern. Ohne diese Förderung ist der Ausbau durch die Gemeinde nicht finanzierbar.

Im Nachgang zu den Berichten zur aktuellen Kinderbetreuungssituation in der Februar-Sitzung des Gemeinderats gab es Missverständnisse. Hauptamtsleiter Jörg Barth nutzte die Gelegenheit, diese auszuräumen: Fälschlicherweise wurde die Situation so dargestellt, dass Erzieherinnen aus dem Kindergarten St. Michael in Gutach zur Aushilfe in der Kindergrippe Schatzkiste eingesetzt werden sollen. Aufgrund der aktuellen Personalsituation ist dies selbstverständlich nicht möglich und auch nicht angedacht. Aus der Kinderkrippe Schatzkiste haben sich zwei junge Erzieherinnen bereit erklärt, dem Kindergarten St. Michael in Gutach personell ab April/Mai 2023 nachmittags unter die Arme zu greifen. Es handelt sich um ca. 6-9 Wochenstunden. Diese Unterstützung könnte dem Kindergarten St. Michael schon zumindest vorübergehend beträchtlich helfen. Die Entscheidung, ob dieses Angebot sinnvoll genutzt werden soll, liegt beim Träger- kath. Kirche / bzw. der Verrechnungsstelle Riegel und wird voraussichtlich in den nächsten Tagen getroffen werden.

Unter dem Tagesordnungspunkt „Lärmaktionsplan“ beschloss der Gemeinderat die Offenlage der Fortschreibung des Lärmaktionsplans

Lärm macht krank. Mit der Umgebungslärmrichtlinie 2002/49/EG hat die Europäische Union einen wichtigen Schritt hin zu einer umfassenden Regelung der Geräuschmissionen getan. Die Umgebungslärmrichtlinie befasst sich mit den Geräuschen des Straßen-, Schienen- und Flugverkehrs, in Ballungsräumen auch der darin liegenden Industriegelände. Die Gemeinden sind verpflichtet, Lärmaktionspläne aufzustellen, um Lärmquellen zu identifizieren und Gegenmaßnahmen zu beschließen. Der für die Gemeinde Gutach aktuell gültige Lärmaktionsplan stammt aus dem Jahr 2015 und ist alle fünf Jahre zu überprüfen bzw. zu aktualisieren. Aufgrund dieser Verpflichtung hat die Stadt Waldkirch zusammen mit der Gemeinde Gutach i. Br. das Ingenieurbüro für Umweltakustik mit der Fortschreibung bzw. mit der Überarbeitung des bestehenden Lärmaktionsplanes beauftragt. Im Gemeinderat wurden nun erste Ergebnisse diskutiert. Die Auslösewerte (Überschreiten von Schwellwerten) des Lärmaktionsplans werden sowohl in der Stadt Waldkirch als auch in der Gemeinde Gutach vereinzelt überschritten. In Gutach sind vor allem einzelne Gebäude bzw. Anwohner der B294, aber auch der Siegelauer Talstraße, betroffen. An den entsprechenden Straßenabschnitten sollten weitere Schallschutzmaßnahmen umgesetzt werden, um die Geräuschbelastung zu reduzieren. Eine besondere Bedeutung kommt dem Schutz der Einwohner im Zeitraum nachts zu. Zur Minderung der Geräuschbelastung im Stadt- bzw. Gemeindegebiet werden im Rahmen des vorliegenden Lärmaktionsplans folgende Maßnahmen empfohlen (nur Gutach):

B294 und L186/Umgehungsstraße Richtung Simonswald: Erhöhung bzw. Ertüchtigung bestehender Lärmschutzwände und eine Geschwindigkeitsreduzierung nachts.

Talstraße: Geschwindigkeitsreduzierung

Gerade die empfohlenen Geschwindigkeitsreduzierungen wurden im Gemeinderat durchaus kontrovers diskutiert. Wann genau der Entwurf der Fortschreibung des Lärmaktionsplans ausgelegt und die Bürgerinnen und Bürger Gelegenheit erhalten, ihre Ansichten und Wünsche in das Verfahren einfließen zu lassen, steht noch nicht fest. Wenn die Offenlage startet, informieren wir erneut. Die detaillierten Sitzungsunterlagen zu diesem Tagesordnungspunkt finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde. Ansprechpartnerin in der Verwaltung für dieses Verfahren ist Wencke Heß, Telefon 07685/9101-17.

In diesem Jahr finden wieder die Wahlen der ehrenamtlichen Schöffen für die ordentliche Gerichtsbarkeit statt. In dem Verfahren zur Wahl der Schöffen haben die Gemeinden die Aufgabe, eine Vorschlagsliste mit Kandidaten aufzustellen. Die Wahl der Schöffen selbst erfolgt letztendlich zum einen durch den Jugendhilfeausschuss bei Jugendschöffen und bei Schöffen nach dem

WICHTIGE RUFNUMMERN, NOTDIENSTE UND BEREITSCHAFTSDIENSTE



■ NOTDIENSTE

Arzt

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

Außerhalb der regulären Sprechzeiten der Arztpraxen ist der **ärztliche, kinderärztliche, gynäkologische und augenärztliche Bereitschaftsdienst unter Tel. 116 117** zu erreichen.

An Wochenenden und Feiertagen ist der zahnärztliche Notfalldienst unter Tel.: 0761/120 120 00 erreichbar.

In Notfällen:

Notruf Polizei:	110
Notruf Feuerwehr, Notarzt,	
Rettungsdienst:	112
Kinderärztlicher Notfalldienst:	116117
Augenärztlicher Notfalldienst:	116117
Rufnummer Krankentransport:	19222
Gift-Notrufzentrale:	0761 19240
Notruf-Fax an die Rettungs- und Feuerwehrleitstelle:	07641 4601-77 (nur für schwerhörige, ertaubte, gehörlose und sprachgeschädigte Personen).

Rufnummer für den ärztlichen Notfalldienst (allgemein-, kinder-, augen- und HNO-ärztlicher Notfalldienst):

116117 (Anruf ist kostenlos)

Öffnungszeiten und Anschrift der Notfallpraxis:

Allgemeine Notfallpraxis Freiburg

Universitätsklinikum Freiburg
Sir-Hans-A.-Krebs-Straße, 79106 Freiburg
Mo, Di, Do 20 - 24 Uhr
Mi und Fr 16 - 24 Uhr
Sa, So u. an Feiertagen 08 - 24 Uhr

Kinderärztliche Notfallpraxis Freiburg

St. Josephs-Krankenhaus, Sautierstraße 1, 79104 Freiburg

Mo - Do 19 - 22.30 Uhr
Fr 16 - 22.30 Uhr
Sa, So u. an Feiertagen 08 - 22.30 Uhr

Augenärztliche Notfallpraxis Freiburg

Universitätsklinikum Freiburg
Killianstr. 5, 79106 Freiburg
Sa, So und Feiertage 8 - 18 Uhr.

Universitätsaugenklinik Freiburg

Killianstraße 5, 79106 Freiburg
Mi 13 - 22 Uhr, Fr 16 - 22 Uhr
Sa, So u. an Feiertagen 08 - 22 Uhr

Öffnungszeiten der Notfallpraxis am Kreiskrankenhaus Emmendingen:

Montag, Dienstag und Donnerstag von 19 bis 22 Uhr
Mittwoch und Freitag von 16 bis 22 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage 8 bis 22 Uhr (vorherige Anmeldung nicht erforderlich)

■ APOTHEKEN-NOTDIENSTE

Dienstbereitschaft von 8:30 Uhr bis 8:30 Uhr des folgenden Tages:

Di., 11.04.

Aesculap-Apotheke Köndringen, Teningen

Bahnhofstr. 3, Tel. 07641 54300

Kandel-Apotheke Waldkirch

Lange Str. 58, Tel. 07681 93 20

Mi., 12.04.

Aesculap-Apotheke Köndringen, Teningen

Bahnhofstr. 3, Tel. 07641 54300

Kandel-Apotheke im Gesundheitszentrum, Waldkirch

Fabrik Sonntag 5 A, Tel. 07681 4 92 52 50

Do., 13.04.

Apotheke am Heidacker, Freiamt

Hauptstr. 49, Tel. 07645 91 78 77

Waldhorn-Apotheke, Sexau

Emmendinger Str. 6, Tel. 07641 4 75 75

Fr., 14.04.

Apotheke auf der Bleiche, Emmendingen

Lessingstr. 19, Tel. 07641 5 18 5

Sa., 15.04.

Bürkle-Apotheke, Emmendingen

Schillerstr. 19, Tel. 07641 42301

Schwarzwald-Apotheke, Simonswald

Talstr. 36 A, Tel. 07683 794

So., 16.04.

easyApotheke, Emmendingen

Freiburger Str. 4, Tel. 07641 95 42 80

Stadt-Apotheke, Waldkirch

Lange Str. 37, Tel. 07681 47 91 10

Mo., 17.04.

Glotter-Apotheke, Glottertal

Talstr. 70 A, Tel. 07684 13 55

Neue Apotheke, Emmendingen

Milchhofstr. 1, Tel. 07641 9 33 22 21

Di., 18.04.

Central-Apotheke Emmendingen

Theodor-Ludwig-Str. 11, Tel. 07641 914170

Rathaus-Apotheke, Elzach

Hauptstr. 70, Tel. 07682 1717

■ TIERÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST

Tierärztlicher Bereitschaftsdienst

Samstag/Sonntag, 15./16.04.2023

Dr. Kneucker, Denzlingen
Thüringer Straße 7, Tel. 07666 7868
Seit 01.01.2022 ist ein tierärztlicher Kleintiernotdienst eingerichtet, der werktags, von 18.00 bis 8.00 Uhr besetzt ist und tagesaktuell über den Haustierarzt zu erfragen ist.

■ NOTDIENST FÜR STROM/STRASSENBELEUCHTUNG

Netze BW GmbH, Region Rheinhausen, Störungsmeldestelle 0800 3629477

■ NOTDIENST FÜR WASSER:

Tel. 0170 6313727

■ RECYCLINGHOF/GRÜNSCHNITT-SAMMELPLATZ BLEIBACH

Hintermatte 2, Öffnungszeiten:
Freitag 13:00 bis 17:00 Uhr und
Samstag 9:00 bis 14:00 Uhr

Von April bis Mitte Oktober jeden Mittwoch von 16:00 bis 19:00 Uhr (nur Grünschnittsammelplatz).

■ FACHSTELLE SUCHT

Beratung, Behandlung, Prävention

Mauermattenstr. 8, Waldkirch,
Tel. 07681 24623,
Dienstag, Donnerstag 10:00 * 17:00 Uhr
Erstgespräche nach Vereinbarung

■ EMMA

Jugend- und Drogenberatung
Friedhofstr. 1
Tel. 07681 3891 und 07641 41970

■ BERATUNG IM PFLEGESTÜTZ-PUNKT LANDKREIS EMMENDINGEN

Besucheranschrift
Romaneistr.3, 79312 Emmendingen

Kontakt

07641 451-3091 Frau Reiß
07641 451-3025 Frau Wensch-Christ
07641 451-3095 Frau Zibold
pflugestuetzpunkt@
landkreis-emmendingen.de
www.landkreis-emmendingen.de/
pflugestuetzpunkt

Außensprechzeiten

Emdingen, Bürgerhaus, St. Jakobsgäßle 4
Dienstags 10:00 – 15:00 Uhr,
Frau Wensch-Christ
Herbolzheim, Technisches Rathaus,
Hauptstr. 28
Donnerstags 15:30 – 18:30 Uhr (außer 1.
Donnerstag im Monat), Frau Reiß
Waldkirch, Rathausinnenhof,
Generationenbüro, Marktplatz 1 – 5
Montags 12:00 – 16:00 Uhr, Frau Zibold

■ KREISSENIORENRAT DES LANDKREISES EMMENDINGEN:

www.kreis seniorenrat-emmendingen.de

■ ERGÄNZENDE UNABHÄNGIGE TEILHABEBERATUNG FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG (EUTB)

Die EUTB berät nach dem Grundsatz „Eine für alle“ zu Fragen, die sich für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige stellen. Die Beratung ist kostenfrei.

EUTB Lebenshilfe KV Emmendingen e. V.

Karl-Friedrich-Str. 68/1, 79312 Emmendingen
07641/93341-214 (Frau Bergis+Frau Heiß)
eutb@lebenshilfe-emmendingen.de

Außensprechstunde in Waldkirch freitagnachmittags.

Termine bitte telefonisch vereinbaren.

■ ÄRZTLICHE/SOZIALE DIENSTE

Kirchl. Sozialstation St. Elisabeth e.V.,
Ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst
und Kompetenzzentrum Demenz
Waldkirch, Kirchstr. 16,
Tel. 07681/40720
Geschäftsstelle in Gutach, Uferweg 2,
Tel. 07681/4921515

Erwachsenenstrafrecht durch einen Schöffenwahlausschuss unter dem Vorsitz eines Richters am Amtsgericht. Von der Gemeinde Gutach im Breisgau sind 5 Personen für die Wahl der Schöffen beim Erwachsenenstrafrecht vorzuschlagen und 2 Personen für das Jugendschöffengericht. Sehr positiv war die Vielzahl der Bewerberinnen und Bewerber für das verantwortungreiche Schöffenamts! Der Gemeinderat erstellte die Vorschlagsliste einstimmig. Die Spiellandschaft auf dem Spielplatz beim Rathaus Bleibach ist mit einem Alter von 19 Jahren erneuerungsbedürftig. Diesbezüglich wurden mehrere Spiellandschaften durch unseren Bauhof auf ihre Tauglichkeit untersucht. Ausgewählt wurde eine Spiellandschaft mit Metallpfosten und Douglasien Holz der Firma Sauerland Spielgeräte. Hauptkomponenten der Spiellandschaft sind: Viereckturnm, Hangleiter, Seilbrücke, Bogenrampe, Rutschstange, Netzaufgang, Rutsche. Die Vergabe für rund 21.000 Euro erfolgte einstimmig.

Vor Start der Badesaison beschäftigte sich der Gemeinderat mit den Eintrittspreisen des Gutacher Bades. Diese wurden letztmalig 2017 angepasst und wurden nun aufgrund der allseits bekannten Kostensteigerungen neu festgelegt. Die Verwaltung schlug vor, die Preise für Kinder und Jugendliche nicht zu verändern. Eine Tageskarte für Erwachsene kostet nun 2,50 Euro (+ 0,50 Euro), eine Dutzendkarte 25 Euro (+ 7 Euro, 2 Eintritte sind also frei), eine Saisonkarte 50 Euro (+10 Euro) und eine Familienkarte 90 Euro (+10 Euro). Der Gemeinderat beschloss die neuen Preise, die zuvor mit Vertretern des Fördervereins des Bades abgesprochen waren, einstimmig.

Anschließend stimmte der Gemeinderat der Annahme von Spenden und der Stundung einer Forderung der Gemeinde zu.

Unter dem Tagesordnungspunkt „Anfragen aus dem Gemeinderat“ erkundigten sich die Gemeinderäte nach dem aktuellen Stand mehrerer Projekte, die zum Teil schon längere Zeit in Arbeit bzw. geplant sind.

Sebastian Rötzer, Bürgermeister



Sommerhits für Kids 2023



Wer hilft mit?

Auch dieses Jahr wollen wir für unsere Kinder und Jugendlichen wieder ein abwechslungsreiches und spannendes Ferienprogramm anbieten. **Hierfür brauchen wir Ihre Hilfe!**

Machen Sie mit? Dann freuen wir uns sehr über Ihr Engagement zum Wohle unserer Kinder. Wenn Sie beim Kinderferienprogramm 2023 mithelfen möchten, dann melden Sie sich bitte **bis spätestens Freitag, 5. Mai 2023** bei der Gemeindeverwaltung Gutach im Breisgau, Frau Sofia, Tel.: 07685/9101-21, E-Mail: sofia@gutach.de. Den Rückmeldebogen finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.gutach.de.

Wir freuen uns über eine zahlreiche Beteiligung und bedanken uns recht herzlich im Voraus für Ihr Ferienprogrammangebot!

Ihre Gemeindeverwaltung



Foto: Brand X Pictures/Stockbyte/Thinkstock

Amtliche Bekanntmachungen

Bekanntmachung über die öffentliche Auslegung der Vorschlagsliste für die Wahl der Schöffen

Der Gemeinderat hat in seiner öffentlichen Sitzung am 29. März 2023 die Vorschlagsliste zur Wahl der Schöffen und der Jugendschöffen für die Geschäftsjahre 2024 bis 2028 beschlossen. Die Vorschlagslisten sind nach § 36 Abs. 3 Satz 1 Gerichtsverfassungsgesetz (GVG) in der Zeit **vom 05.04.2023 bis 14.04.2023** zu jedermanns Einsicht beim Bürgermeisteramt, Rathaus Bleibach, Zimmer 4, Dorfstraße 33, 79261 Gutach im Breisgau ausgelegt. Gegen die Vorschlagsliste kann binnen einer Woche, gerechnet vom Ende der Auflegungsfrist, schriftlich oder zu Protokoll mit der Begründung Einspruch erhoben werden, dass in die Vorschlagsliste Personen aufgenommen sind, die nach § 32 GVG nicht aufgenommen werden durften oder nach den §§ 33 und 34 GVG nicht aufgenommen werden sollten (§ 37 GVG).

Ihre Gemeindeverwaltung

Gemeinde Gutach im Breisgau
Landkreis Emmendingen

Satzung

zur Änderung der Satzung über die Erhebung von Gebühren für die Benutzung des Freibades

Auf Grund des § 4 der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg (GemO) sowie der §§ 2 und 13 des Kommunalabgabengesetzes für Baden-Württemberg hat der Gemeinderat am 29.03.2023 folgende

Satzung zur Änderung der Satzung über die Erhebung von Gebühren für die Benutzung des Freibades vom 24.05.1983 beschlossen:

Artikel 1

§ 2 Abs. 1 erhält folgende Fassung:

1. Zur teilweisen Deckung der durch den Betrieb des Freibades entstehenden Kosten werden Benutzungsgebühren wie folgt erhoben:

1.1 Erwachsene für einmaligen Besuch des Bades	2,50 €
1.2 Dutzendkarte für Erwachsene	25,00 €
1.3 Saisonkarte für Erwachsene	50,00 €
1.4 Familienkarte (Ehepaare mit Kind(ern) und/oder Jugendlichen mit Schülerschein)	90,00 €
1.5 Einzelkarte für Kinder und Jugendliche mit Schülerschein	1,50 €
1.6 Dutzendkarte für Kinder und Jugendliche	13,00 €
1.7 Saisonkarte für Kinder und Jugendliche	21,00 €

Artikel 2

Diese Satzung tritt am 01.05.2023 in Kraft.

Hinweis

Eine etwaige Verletzung von Verfahrens- oder Formvorschriften der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg (GemO) oder aufgrund der GemO beim Zustandekommen dieser Satzung wird nach § 4 Abs. 4 GemO unbeachtlich, wenn sie nicht schriftlich oder elektronisch innerhalb eines Jahres seit der Bekanntmachung dieser Satzung gegenüber der Stadt/Gemeinde geltend gemacht worden ist; der Sachverhalt, der die Verletzung begründen soll, ist zu bezeichnen. Dies gilt nicht, wenn die Vorschriften über die Öffentlichkeit der Sitzung, die Genehmigung oder die Bekanntmachung der Satzung verletzt worden sind.

Gutach im Breisgau

Sebastian Rötzer, Bürgermeister

Gemeindeverwaltung

Bürgermeisteramt Gutach im Breisgau
Dorfstraße 33, 79261 Gutach im Breisgau
Tel.: 07685 9101-0, Fax: 07685 9101-25
www.gutach.de

Öffnungszeiten/Sprechzeiten:
Mo. – Fr. 08.00 – 12.30 Uhr
Do. 14.00 – 18.00 Uhr

Bürgermeister:

Sebastian Rötzer, Tel.: 9101-12, roetzer@gutach.de

Sekretariat:

Yvonne Senger, Tel.: 9101-12, senger@gutach.de

Bürgerbüro:

Verena Poppensieker, Tel.: 9101-21, poppensieker@gutach.de
Jasmin Zehnle, Tel.: 9101-11, zehnle@gutach.de
Patrizia Sofia, Tel.: 9101-21, sofia@gutach.de

Standesamt/Bürgerbüro:

Susanne Klausmann, Tel.: 9101-14, klausmann@gutach.de

Hauptamt:

Jörg Barth, Tel.: 9101-15, barth@gutach.de
Anna Welle, Tel.: 9101-40, welle@gutach.de
Helga Weber, Tel.: 9101-13, weber@gutach.de

Bauamt/Wasserversorgung:

Markus Adam, Tel.: 9101-16, adam@gutach.de
Wencke Heß, Tel.: 9101-17, hess@gutach.de
Xenia Grünemaier, Tel.: 9101-24, gruenemaier@gutach.de
Ann-Kristin Siemsen, Tel.: 9101-36, siemsen@gutach.de

Gemeindekasse:

Sabrina Kerschgens, Tel.: 9101-18, kerschgens@gutach.de
Jessica Suhm, Tel.: 9101-19, suhm@gutach.de

Rechnungsamt

Marina Stammberger, Tel.: 9101-22, stammberger@gutach.de
Niklas Wiese, Tel.: 9101-23, wiese@gutach.de

Zweitälerland-Tourismus:

Geschäftsstelle, Tel.: 19433, info@zweitaelerland.de

Kommunale Kinderkrippe „Schatzkiste“

Tel.: 9101-77, schatzkiste@gutach.de

Schulen:

SBBZ Elztal-Schule, Tel.: 9101-70, elztal-schule@gutach.schule.bwl.de
Grundschule Zweitälerland
Tel.: 07681 8563, grundschule-ztl@gutach.de
Turnhalle Bleibach, Tel.: 910178

Grundbuchamt

Das Amtsgericht Emmendingen, Grundbuchamt, Liebensteinstraße 2, 79312 Emmendingen,
Telefon: 07641 96587 600 (Zentrale),
Fax: 07641 96587 603,
E-Mail: poststelle@gbaemmendingen.justiz.bwl.de
ist für alle Grundbuchangelegenheiten zuständig.

Bitte nutzen Sie auch die Möglichkeit einer telefonischen Terminabsprache, da nicht alle Ämter dauerhaft besetzt sind.



Bekanntmachungen anderer Behörden

Jede Blutspende zählt: Blut spenden – Leben schenken!

Drei Prozent der Bevölkerung spendet Blut. Dabei wird Blut täglich zur Behandlung von Patient:innen in Krankenhäusern benötigt.

Täglich werden in Baden-Württemberg und Hessen mehr als 2.700 Blutspenden benötigt. Es gibt keine künstliche Alternative für Blut. Patientinnen und Patienten aller Altersklassen sind im Rahmen von Therapien auf die kontinuierliche und lückenlose Versorgung angewiesen. Rund ein Fünftel (19 %) der Blutspenden hilft zum Beispiel Patientinnen und Patienten, die infolge einer Krebserkrankung therapiert werden.

Ihr Einsatz zählt! Jetzt Blut spenden und Leben schenken!

Nächster Blutspendetermin:

**Donnerstag, 27.04.2023
von 15:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Festhalle, Raufeldstraße 4
79261 GUTACH / BLEIBACH**

Jetzt Blutspendertermin einfach online reservieren unter www.blutspende.de/termine

Hätte, könnte, sollte – einfach machen! Benötigt wird für eine Blutspende nur ca. eine Stunde Zeit, davon dauert die reine Blutentnahme bloß knapp 10 Minuten.

So läuft's: Ablauf einer Blutspende

1. Im Vorfeld Wunschtermin online sichern
 2. Anmeldung vor Ort unter Vorlage des Personalausweises
 3. Ausfüllen des medizinischen Fragebogens zur Abfrage der Spendevoraussetzungen
 4. Mit einem kleinen Piks in den Finger wird der Hämoglobingewert bestimmt
 5. Ärztliches Gespräch zur Feststellung der Spendefähigkeit
 6. Die Blutspende: Abnahme von ca. 500 ml Blut
 7. Ruhepause und Verpflegung im Anschluss an die Spende
- Alle Informationen rund um das Thema Blutspende erhalten Interessierte online unter www.blutspende.de oder telefonisch kostenfrei unter **0800 11 949 11**.

Mit Training zu mehr Sicherheit auf dem Pedelec

Pedelec-Trainings der Verkehrswachten in Baden-Württemberg sensibilisieren Fahrerinnen und Fahrer für Unfallgefahren und schaffen Handlungssicherheit.

Pedelecs sind beliebt bei Jung und Alt. Mit ihrer Beliebtheit steigt seit Jahren auch die Zahl der Verkehrsunfälle mit Pedelecs. Um Fahrerinnen und Fahrer für Unfallgefahren zu sensibilisieren und ihnen Handlungssicherheit zu vermitteln, bieten die Verkehrswachten in Baden-Württemberg flächendeckend Pedelec-Trainings an. Auf Initiative der Landesverkehrswacht Baden-Württemberg e. V. geben qualifizierte moderierende Bürgerinnen und Bürgern konkrete Empfehlungen für mehr Sicherheit im Straßenverkehr.

Die Verkehrsunfallstatistik von Baden-Württemberg für das Jahr 2022 zeigt deutlich den Bedarf an Präventionsmaßnahmen für mehr Fahrsicherheit auf dem Pedelec. Mehr als jeder Dritte der verunglückten Fahrradfahrenden (12.760 Fälle) war mit einem Pedelec (3.867 Fälle) unterwegs. Unter den 75 tödlich verunglückten Fahrradfahrenden waren 49 Pedelec-Fahrende. Und 80 Prozent der tödlichen Unfälle sind von den Pedelec-Fahrenden selbst verursacht worden. Um Bürgerinnen und Bürger für die Unfallgefahren auf einem Pedelec zu sensibilisieren und praktische Übungsanleitung zu geben, hat die Landesverkehrswacht Baden-Württemberg e. V. ein flächendeckendes Trainingsangebot entwickelt. Zur Qualitätssicherung werden die Kurse ausschließlich durch fortgebildete Moderierende in den Verkehrswachten durchgeführt. Mittlerweile sind über 65 Moderierende landesweit im Einsatz.

Die Gemeinde Gutach im Breisgau gratuliert



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Wir gratulieren allen Jubilaren, besonders den Altersjubilaren recht herzlich, die in dieser Woche ihren Geburtstag feiern und wünschen Ihnen alles Gute, Glück und Gesundheit sowie viele schöne und gesellige Stunden.

Ihre Gemeinde Gutach im Breisgau

Das Angebot gibt es auch im Landkreis Emmendingen. Über die Volkshochschule kann der nächste Kurs **am Samstag, 13.05.2023 von 15.00 bis 17:15 Uhr**, gebucht werden (auf dem Übungsplatz der Jugendverkehrsschule Emmendingen, 79312 Emmendingen, Rosenweg 3).

<https://www.vhs-em.de/programm/gesundheits.html/kurs/479-C-9402974/t/pedelec-und-elektrofahrrad-aber-sicherde>

Eine Übersicht aller Verkehrswachten finden Sie unter: <https://www.verkehrswacht-bw.de/index.php/verkehrswachten-vor-ort/uebersicht>

Mehr Informationen rund um die Verkehrssicherheit finden Sie auf der Internetseite der Landesverkehrswacht Baden-Württemberg e.V. unter www.verkehrswacht-bw.de.



Mitteilungen des Landratsamtes Emmendingen

Landwirtschaftsamt

Seminar: Umstieg auf Piwis – Innovative Reben-Standortumveredelung nach Methode Rösch

Am Donnerstag, 20. April 2023 findet **von 14:00 bis 17:00 Uhr** im Landwirtschaftlichen Bildungszentrum Emmendingen-Hochburg das Seminar „Umstieg auf Piwis: Innovative Reben-Standortumveredelung nach Methode Rösch“ statt. Im Weinbau bieten pilzwiderstandsfähige Rebsorten (Piwis) die Möglichkeit, den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln zu reduzieren. Im Rahmen des EIP-Projekts „Piwi Kollektiv“ werden Weinbaubetriebe bei der Umstrukturierung ihrer Rebflächen auf pilzwiderstandsfähige Rebsorten unterstützt. In der Vergangenheit wurden bereits einige Umveredelungsverfahren eingesetzt. Allerdings weisen die bisherigen Verfahren den Nachteil auf, dass sie mit einem Ertragsausfall von mindestens einem Jahr einhergehen. Das innovative Verfahren nach der Methode Rösch weist hingegen nahezu keinen Ertragsausfall auf. Das Veredelungsverfahren ist relativ einfach zu erlernen und stellt, unter allen derzeit bekannten Verfahren, die mit Abstand preiswerteste und schnellste Möglichkeit einer erfolgreichen Umveredelung in bestehenden Rebanlagen dar. Der Winzer Dieter Rösch aus Weil am Rhein-Ötlingen hat die Methode selbst entwickelt. Im Seminar wird er sein Verfahren der Standortumveredelung vorstellen und darauf eingehen, welche Faktoren für den Erfolg der Standortumveredelung wichtig sind. Die Teilnehmenden bekommen im Kurs die Möglichkeit, die Technik auszuprobieren und zu üben. Die Teilnahme an dem Seminar ist kostenlos. Mitzubringen ist für die praktischen Übungen ein Okuliermesser (falls vorhanden). Verbindliche Anmeldungen sind unter www.koel-bw.de bis zum 18. April 2023 möglich. Weitere Informationen bei Andrea Gierden, Telefon: 07641/451-9190, E-Mail: a.gierden@landkreis-emmendingen.de.

„Große Genüsse mit kleiner Rente“ – Workshopserie auf der Hochburg

Das Landwirtschaftliche Bildungszentrum Emmendingen-Hochburg bietet für ältere Menschen mit kleinem Geldbudget an vier zusammenhängenden Terminen, immer **donnerstags von 10:00 bis 13:00 Uhr**, in seiner Lehrküche einen Kurs, der sich wie folgt beschreiben lässt: Ein schön gedeckter Tisch, nette Gesellschaft, eine angenehme Atmosphäre und leckere Gerichte aus regionalen, saisonalen und frischen Zutaten gemeinsam gekocht. Die Teilnehmenden erfahren, wie dieser Genuss trotz einer kleinen Rente möglich ist, denn wer sein Essen und Trinken genießt, isst und trinkt meist auch bewusster. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie Bewegung spielen beim Fit bleiben eine bedeutende Rolle. Deshalb wird an den vier Vormittagen **donnerstags, 20. und 27. April 2023** sowie **am 4. und 11. Mai 2023** gezeigt, worauf es bei der Ernährung im Alter ankommt. Was ist im Alter anders? Welche Nährstoffe sind besonders zu berücksichtigen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus? Welche Tipps helfen beim Einkaufen, um Geld zu sparen? Wie kann man Beschwerden im Alter entgegenwirken? Der halbständigen (kurzen) Theorie folgen zweieinhalb Stunden Praxis, in der köstliche und preiswerte Gerichte zubereitet werden, die gemeinsam gegessen werden und die leicht in den Speiseplan einbezogen werden können.

Die Veranstaltung wird im Rahmen der Initiative „Fit im Alltag“ durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg für Menschen mit kleinem Budget gefördert, sodass der Kostenbeitrag lediglich anteilig 1-3 € pro Termin und Person beträgt. Eine Anmeldung bitte bis 17. April an: <https://www.terminland.eu/landkreis-emmendingen>.

Deutsche Rentenversicherung

Gesundheit am Arbeitsplatz: Vorbeugen mit „RV Fit“

Mit dem Präventionsangebot „RV Fit“ der Deutschen Rentenversicherung können Beschäftigte kostenfrei gesundheitliche Probleme und Risiken frühzeitig und aktiv angehen. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg anlässlich des Weltgesundheitstages am 7. April hin. „RV Fit“ ist ein von Ärztinnen und Ärzten entwickeltes, mehrmonatiges Präventionsprogramm für Berufstätige. Es beinhaltet Elemente zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Prävention heißt, Krankheiten und Einschränkungen vorzubeugen und setzt daher früher an als eine Rehabilitation. Bereits bei ersten gesundheitlichen Beschwerden wie Verspannungen, leichtem Übergewicht, Stress oder Schlafproblemen können sich Versicherte ganz einfach online für „RV Fit“ anmelden. Ein ärztlicher Befundbericht ist nicht nötig, allerdings sollte man seine Rentenversicherungsnummer zur Hand haben. Weitere Infos und die direkte Möglichkeit der Anmeldung gibt es unter www.rv-fit.de.

Von „RV Fit“ profitieren Beschäftigte und Unternehmen gleichermaßen

Beschäftigte können durch ein maßgeschneidertes Präventionsangebot den steigenden Anforderungen in Beruf und Alltag besser gerecht werden. Damit stehen sie den Unternehmen länger zur Verfügung.

Auch Arbeitgeber können etwas zur Gesundheit ihrer Beschäftigten beitragen. Mit dem Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg haben sie einen Partner für ihr betriebliches Gesundheitsmanagement an ihrer Seite. Dieser unterstützt Arbeitgeber darin, ihre Mitarbeitenden gesund und motiviert zu halten. Mehr dazu unter www.driv-bw.de/firmenservice.

Polizeipräsidium Freiburg



Fiese Erpressung! – Abzocke mit Nacktaufnahmen

Das sogenannte **Sextortion**, also die Erpressung mit angeblichen Nacktaufnahmen, ist für Cyber-Kriminelle eine lukrative Form des Betrugs. Sie drohen ihren Opfern in E-Mails mit der **Veröffentlichung von intimen Bildern, Videos und anderen Daten**. Wer sich verunsichern lässt, zahlt oft nicht nur einmal.

Zum Schutz gegen solche erpresserischen E-Mails und andere Spam-Mails sollten alle Nutzerinnen und Nutzer grundsätzlich einen **Spamfilter** nutzen, der betrügerische Mails abfangen kann, bevor diese die Postfächer von potentiellen Opfern erreichen.

Neben massenhaften Spam-Angriffen gibt es auch Fälle, in denen **Kriminelle gezielt Kontakt über soziale Netzwerke oder Chats suchen**. Getarnt als neue Internetbekanntschaft versuchen sie, ihre Opfer **vor der Webcam zu sexuellen Handlungen zu überreden**. Die davon erstellten Aufnahmen nutzen sie, um ihre ahnungslosen Opfer später zu erpressen. Daher gilt es, insbesondere bei Internetkontakten vorsichtig zu sein, die **Webcam ausgeschaltet** zu lassen und sich auch nicht zu intimen Aufnahmen überreden zu lassen.

Wenn Sie Opfer von Sextortion geworden sind:

- **Überweisen Sie kein Geld.** Die Erpressung hört nach der Zahlung meist nicht auf.
- Kontaktieren Sie, wenn nötig, den **Netzwerkbetreiber** und veranlassen Sie, dass das **Bildmaterial von Ihnen gelöscht wird**.
- **Brechen Sie den Kontakt** zu der anonymen Person sofort ab, reagieren Sie nicht auf Nachrichten.

- Sichern Sie die **Chatverläufe** und **Nachrichten** mittels Screenshot und erstatten Sie **Anzeige bei der Polizei**
- Haben Sie weitere Fragen oder möchten Sie sich beraten lassen, so melden Sie sich gerne über
freiburg.pp.praevention@polizei.bwl.de.
 Wir möchten, dass Sie sicher leben!
 Ihr Polizeipräsidium Freiburg

Freiwillige Feuerwehr Gutach im Breisgau

FFW Abt. Bleibach

Feuerwehrprobe 17.04.2023

Probe der FFW Abteilung Bleibach.
 Treffpunkt 19:45 Uhr Gerätehaus.

Kirchliche Nachrichten

Seelsorgeeinheit Mittleres Elz- und Simonswäldertal



Kirchliche Nachrichten

Samstag, 15.04. - SAMSTAG DER OSTEROKTAV

14:30 Uhr Siegelau **Erstkommunionfeier**
 18:30 Uhr Untersimonswald **Eucharistiefeier am Vorabend**

Sonntag, 16.04. - WEISSER SONNTAG

09:00 Uhr Obersimonswald **Eucharistiefeier**
 10:30 Uhr Bleibach **Erstkommunionfeier**
 12:00 Uhr Bleibach Taufe: Karl-Joris Wangerowski (B)
Montag, 17.04. - Montag der zweiten Osterwoche
 17:00 Uhr Bleibach Rosenkranz
 18:00 Uhr Bleibach **Eucharistiefeier** – anssl. Anbetung u. Beichte, Franziskuskapelle
 18:30 Uhr Bleibach Erstkommunion – Dankgottesdienst für Bleibach und Siegelau

Dienstag, 18.04. - Dienstag der zweiten Osterwoche

18:30 Uhr Untersimonswald **Eucharistiefeier - mit eucharistischer Anbetung**

Mittwoch, 19.04. - Mittwoch der zweiten Osterwoche

08:00 Uhr Obersimonswald **Eucharistiefeier**
 18:30 Uhr Bleibach Ökumenisch ANGEDACHT

Donnerstag, 20.04. - Donnerstag der zweiten Osterwoche

08:00 Uhr Bleibach Laudes
 16:00 Uhr Gutach Probe zur Erstkommunion
 18:00 Uhr Siegelau Rosenkranz
 18:30 Uhr Siegelau **Eucharistiefeier**

Freitag, 21.04. - Freitag der zweiten Osterwoche

16:00 Uhr Untersimonswald Probe zur Erstkommunion
 17:00 Uhr Bleibach Rosenkranz
 18:30 Uhr Gutach **Eucharistiefeier**

Samstag, 22.04. - Samstag der zweiten Osterwoche Kollekte für die Pfarrkirche

14:30 Uhr Gutach **Erstkommunionfeier**

Sonntag, 23.04. - DRITTER SONNTAG DER OSTERZEIT

Kollekte für die Pfarrkirche
 10:30 Uhr Bleibach **Eucharistiefeier**
 – Patrozinium St. Georg
 10:30 Uhr Untersimonswald **Erstkommunionfeier**

Pfarrbüro Gutach, Alexanderstr. 9, 79261 Gutach
 Mo./Di./Do.: 10 – 12 Uhr u. Mi.: 16 – 18 Uhr, Tel. 07681/7113
 Pfarrsekretariat: Anita Gehring
 pfarrbuero.gutach@kath-theses.de
 Pfarrer Rolf Paschke, Tel. 07681/4943667
 rolf.paschke@kath-theses.de
 Pater Thomas, Tel. 07685/9139635, pater.thomas@kath-theses.de
 Diakon Günter Hin, guenter.hin@kath-theses.de

Pfarrbüro Simonswald, Kirchstr. 8, 79261 Untersimonswald
 Mo./Do.: 9 – 11.30 Uhr u. Di.: 16 – 18 Uhr, Tel. 07683/246
 Pfarrsekretariat: Lucia Emmanuel
 pfarrbuero.simonswald@kath-theses.de
 Pastoralreferentin Eva Baumgartner, Tel. 07683/919842
 eva.baumgartner@kath-theses.de
 Gemeindefunktionärin Bernadette Lehrer-Weber, Tel. 07683/919842
 bernadette.lehrer@kath-theses.de
Homepage: www.kath-theses.de
 Konto Nummer. IBAN DE94 6805 0101 0023 0060 74

Pfarrgemeinderat Bleibach

Einladung zum Patrozinium mit Suppenonntag

In diesem Jahr feiert die Pfarrgemeinde Bleibach ihr Patrozinium des hl. Georg **am Sonntag, 23.04.2023, um 10:30 Uhr**. Bei entsprechendem Wetter ziehen wir nach dem Gottesdienst in einer Prozession durch unser Dorf. Im Anschluss daran lädt die Pfarrgemeinde und der Kirchenbauförderverein in Form eines „Suppenonntag“ zum gemütlichen Beisammensein in den Saal unter der Kirche ein. Wir würden uns über eine rege Teilnahme aus der Bevölkerung sehr freuen. Im Namen des Gemeindefunktionärs wünschen wir Ihnen ein frohes Osterfest.

Vereinsnachrichten

Neu! Offener Treff – Textiles Werken – in Gutach-Siegelau Neu!

Nächster Termin: **2. Mai 2023, 14:00 Uhr**

Wer gerne seine Kreativität in Hand-Arbeiten wie Quilten, Sticken, Häkeln, Stricken, Hand- oder Maschinen-Nähen mit anderen Menschen teilen möchte, ist herzlich willkommen. Wir möchten uns gegenseitig inspirieren, Mut machen, unsere „Ideen“ erzählen und natürlich das „Geschaffene“ zeigen und auch mal was Neues ausprobieren!

Inzwischen sind wir eine kleine Gruppe von 6 Menschen und freuen uns auf Euch!!!

Bitte meldet Euch per Telefon oder E-Mail Barbara Angelé, Tel. 07685-9084070, hallo@barbara-angele.de oder kommt einfach vorbei – ins Haus der Vereine, Talstraße 40, 79261 Gutach im Breisgau



AC Gutach-Bleibach e.V.

Neuer Wind in der Vorstandschaft



Foto: Johannes Fischer

Am Freitag, den 31. März 2023 fand die Jahreshauptversammlung des AC Gutach-Bleibach im Bürgersaal statt. Unter den Augen von zahlreichen Anwesenden wurden sämtliche Berichte der Vereinsfunktionäre vorgetragen. Anschließend wurde die

Vorstandschafft entlastet und es kam zu den anstehenden Neuwahlen. Verabschiedet wurden Elke Reich, Helmut Emler, Felix Klausmann, Dirk Friedrich und Clemens Mrosek. Die neugewählte Vorstandschafft setzt sich wie folgt zusammen: Frank Muhlke und Matthias Wettlin als Vorstände, Philipp Meier als Kassierer, Simon Senger als Schriftführer, Daniel und Andrea Friedrich als Jugendleiter, Florian Wehrle und Marcel Mickein als sportliche Leiter, Sandro Burger als Social-Media Beauftragter, Claus Andreoli und Daniel Hildebrandt als Beisitzer. Alle Vorstandschafftmitglieder wurden einstimmig gewählt. Zum Ende wurden die ehemaligen Vorstandschafftmitglieder verabschiedet, wobei Vereinsikone Helmut Emler natürlich herausstach (Bericht folgt).

Seniorentreff Bleibach

Am Mittwoch, 19.04.2023 ab 15:00 Uhr findet im „Sonnenkeller“ unser nächster Seniorentreff mit Kuchen und Vesper statt. Burkhardt Hildebrandt zeigt Fotos von unseren Unternehmungen der letzten eineinhalb Jahre. Herzliche Einladung zu diesem vergnüglichen und interessanten Nachmittag!

Kath. Frauengemeinschaft / kfd Bleibach



Außerordentliche Mitgliederversammlung

Am Mittwoch, 26. April 2023 um 19:00 Uhr findet im Pfarrsaal St. Georg eine außerordentliche Mitgliederversammlung der kfd Bleibach statt.

Tagesordnung:

1. Neuwahlen oder Auflösung der kfd Bleibach
Herzliche Einladung an alle Mitglieder zu dieser wichtigen Versammlung.

Narrenzunft „Der Silberklopfer“ e.V.



Einladung zur 58. Jahreshauptversammlung NZ Silberklopfer

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Blibicher Fasnet!

Am Samstag, 06.05.2023 um 20:11 Uhr findet die 58. Jahreshauptversammlung der Narrenzunft Bleibach „Der Silberklopfer“ e.V. im Sonnenkeller statt. Alle Mitglieder, Freunde und Gönner sind hierzu herzlich eingeladen.

TAGESORDNUNG

- TOP 01 Begrüßung durch den Oberzunftmeister
- TOP 02 Totenehrung
- TOP 03 Tätigkeitsbericht des Oberzunftmeisters
- TOP 04 Bericht der Schriftführerin
- TOP 05 Bericht des Zeremonienmeisters
- TOP 06 Bericht der Jugendleitung
- TOP 07 Kassenbericht der Säckelmeisterin
- TOP 08 Bericht der Kassenprüfer
- TOP 09 Entlastung des Narrenrates
- TOP 10 Wahl der Kassenprüfer
- TOP 11 Vorschau auf die Fasnet 2024
- TOP 12 Verschiedenes, Wünsche, Anträge

Anträge zur Tagesordnung können bis zum 24.04.2023 bei Oberzunftmeister Jürgen Disch eingereicht werden.

Narrenzunft Bleibach
DER SILBERKLOPFER e.V.

Jürgen Disch
Oberzunftmeister

Gutacher Seniorentreff

Seniorentreff am 18.04.2023

Am Dienstag, 18.04.2023 treffen wir uns **ab 16:00 Uhr** im Gasthaus Ochsen zu einem gemütlichen Beisammensein.

Wir freuen uns, dass wir wieder gesund und fröhlich zusammen sein können.

Liebe Grüße

Andrea und Heinrich

Anmeldung bei Andrea Gehring, Tel. 07681/5538.



Turnverein Mittleres Elztal e.V.

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Am Mittwoch, 26. April 2023 findet **um 20:00 Uhr** im Bürgertreff Sonnenkeller in Bleibach unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Dazu laden wir alle aktiven und passiven Mitglieder, die Eltern unserer Turnkinder sowie alle Freunde und Gönner sehr herzlich ein.

Unsere Tagesordnung umfasst nachstehende Punkte:

1. Begrüßung
2. Jahresbericht der Schriftführerin
3. Jahresbericht der Kassiererin
4. Bericht der Kassenprüferinnen / Entlastung der Kassiererin
5. Entlastung der Vorstandschafft
6. Neuwahl der gesamten Vorstandschafft
7. Wahl der Kassenprüfer
8. Verschiedenes, Wünsche, Anträge

Änderungswünsche zur Tagesordnung sollten schriftlich bis spätestens 18. April 2023 bei der ersten Vorsitzenden, Patricia Khuu, Bahnhofstraße 11/2, 79261 Gutach, eingegangen sein.

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung.

Ihr Turnverein Mittleres Elztal e.V.

www.tv-mittleres-elztal.de

Parteien

Freie Wählervereinigung (FWV) Ortsverband Gutach e.V.



Einladung zur Jahreshauptversammlung der FWV Gutach e.V.

Liebe Mitglieder, hiermit laden wir Sie zur Jahreshauptversammlung der FWV Gutach e.V. in das Schwarzwaldhotel Stollen in Gutach **am Mittwoch, 19.04.2023 um 19:00 Uhr** ein.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Totengedenken
3. Bericht des Fraktionsprechers
4. Bericht der Kassiererin
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung der Kassiererin
7. Wahl der Kassenprüfer
8. Entlastung der Vorstandschafft
9. Kommunalwahlen 2024

10. Verschiedenes, Wünsche und Anträge
Wir würden uns freuen, wenn wir möglichst viele Mitglieder und Förderer begrüßen dürfen.

Ganz besonders möchten wir auch all diejenigen einladen, die sich an der Kommunalpolitik beteiligen wollen.

Mit freundlichen Grüßen

Freie Wählervereinigung Gutach e.V., Reinhard Hamann

Ökologische Liste

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

im nächsten Jahr werden der Gemeinderat und der Kreistag neu gewählt.



Wir wollen Sie dafür gewinnen, denn eine Wahl erfordert auch Kandidaten*innen, die sich für ihre Gemeinde begeistern und sie voranbringen wollen. Wir von der Ökologischen Liste möchten Ihnen in den nächsten Wochen einen Überblick darüber geben, welche Themen wir behandeln. Dass die Entscheidungsprozesse manchmal langwierig sind, stellt niemand in Abrede, aber **in einer Demokratie** braucht es viele Gespräche und Zeit bis die Umsetzung stattfindet.

Was machen Gemeinderäte*innen?

Ihr **Kind kommt in den Kindergarten**, Sie als Eltern entscheiden in welche Einrichtung Ihr Kind geht, nicht immer ist ein Platz in dem gewünschten Kindergarten frei. Wir haben zwei Kindergärten unter Führung der katholischen Kirche und zwei private Träger, davon ist einer ein Waldkindergarten und der andere ist der freien Schule unterstellt. Weiterhin gibt es auch Tagesmütter, die eine Betreuung sowohl für Kinder unter 3 als auch über 3 Jahren anbieten.

Der Gemeinderat sorgt dafür, dass ausreichend Plätze vorhanden sind. Dies ist derzeit noch machbar, aber es kommt auch immer wieder zu Ausfällen, weil es zu wenig Erzieher*innen gibt und gleichzeitig die Öffnungszeiten ausgeweitet werden sollen. Wir finanzieren auch einen großen Teil der laufenden Kosten und müssen für die baulichen Standards sorgen. Der Gemeinderat stellt nur die finanziellen Mittel bereit und setzt gemeinsam in einem Gremium, das sich Kuratorium nennt, die Beitragsätze für Kindergarten und Hort fest. Diese sind im ganzen Elz- und Simonswäldertal gleich.

Ihre Ökologische Liste

Aus den Nachbargemeinden

Einladung zum Kirchenkonzert der Musikkapelle Oberwinden e.V.

Am Samstag, 22. April 2023 um 19:00 Uhr veranstaltet die Musikkapelle Oberwinden e.V. in der **Kirche St. Stephan in Oberwinden** ein Kirchenkonzert, zu dem wir Sie herzlich einladen.

Freuen Sie sich auf ein stimmungsvolles und abwechslungsreiches Programm, das mit Richard Wagners „Elsa's Procession to the Cathedrale“ eröffnet wird. Neben wunderschönen Arrangements der geistlichen Lieder „Von guten Mächten“ und „Dona nobis pacem“ und dem andächtigen „Largo“ von Georg Friedrich Händel bringen wir auch das beeindruckende Werk „Goddess of fire“ von Steven Reineke zu Gehör. Modernere Elemente in „Choral and Rock out“ und der weltweit erfolgreiche Titel „Sound of silence“ (Simon & Garfunkel / Desturbed) runden den Konzertabend ab.

Der Eintritt ist frei, über eine kleine Spende am Ende des Konzertes würden wir uns jedoch sehr freuen. Mit dieser Spende möchten wir gerne den Verein **„Zusammen erLeben e.V.“**, der sich für die Verwirklichung einer selbstverantworteten Wohngruppe für Jugendliche mit Behinderung einsetzt, unterstützen.

Auf Ihren Besuch freut sich

Ihre Musikkapelle Oberwinden e.V.

Ab 1. April Sommer-Öffnungszeit in der Tourist-Information Freiamt

Die Tourist-Information im Kurhaus Freiamt hat **ab 1. April 2023** bis einschließlich Oktober wieder ihre erweiterten Sommer-Öffnungszeiten. Die Tourist-Information ist dann montags von 14:00 bis 17:00 Uhr, dienstags und mittwochs von 9:00 bis 12:00 und von 14:00 bis 17:00 Uhr, donnerstags von 9:00 bis 12:00 und von 14:00 bis 18:00 Uhr sowie freitags von 14:00 bis 18:00 Uhr geöffnet.

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter www.tourismus.freiamt.de.

Minigolf am Kurhaus Freiamt startet in die Saison

Die Minigolf-Anlage am Kurhaus Freiamt hat ab **Karsamstag, 8. April 2023** wieder geöffnet. Die Öffnungszeiten sind täglich von 14:00 bis 17:00 Uhr. Am dazugehörigen Kiosk gibt es kühle Getränke und Eis am Stiel. Bei ungünstiger Witterung bleibt die Anlage geschlossen. Letzter Einlass ist eine Stunde vor Schluss.

Öffnungszeiten

täglich: 14:00 – 17:00 Uhr

Eintrittspreise:

Erwachsene: 3,00 €

Kinder und Jugendliche (bis 16 Jahre): 2,00 €

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter www.tourismus.freiamt.de.

Jahresprogramm am Rollberg Freiamt

Unter dem Titel „Natur, Gesundheit, Erlebnis am Rollberg“ gibt es dieses Jahr erstmalig ein Jahresprogramm mit vielen interessanten Veranstaltungen, die rund um den Rollberg in Freiamt stattfinden. Die Gemeinde Freiamt möchte dieses Jahr das Gebiet um den bekannten Walderlebnispfad neu beleben. Dieses Projekt wird gefördert durch den Naturpark Südschwarzwald mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg, der Lotterie Glücksspirale und der Europäischen Union (ELER). Im Zuge dessen soll u. a. die Rollberghütte umgestaltet werden und über das Jahr verteilt verschiedene Veranstaltungen stattfinden, die insbesondere die Aspekte Natur und Gesundheit im Fokus haben, aber auch der Erlebnisfaktor wird nicht zu kurz kommen.

So bietet die Landjugend Freiamt e.V. am 29. April eine Kinderolympiade am Rollberg an, Kräuterpädagogin Martina Zipperle wird an sechs Terminen Kräuterspaziergänge mit anschließendem Wildkräuterimbiss anbieten und Irmgard Dufner veranstaltet an vier Terminen Wald-Yoga (im Stehen). Für Familien bieten Petra Vetter und Eija Schulze am 19. August einen Familien-Orientierungslauf an, bei dem verschiedene Posten mit Hilfe von Karten und Kompassen abgelaufen werden müssen. Für die Sportfreunde wird es am 16. Juni ein Wald-Workout mit Petra Vetter geben, außerdem bietet sie am 26. Mai eine Seniorenwanderung an.

Das ausführliche Programm mit allen Anmeldeinformationen ist unter www.tourismus.freiamt.de unter der Rubrik „Walderlebnispfad Rollberg“ abrufbar oder als Flyer in der Tourist-Information Freiamt erhältlich.

Kunstaussstellung im Kurhaus Freiamt

Die Künstlerin Gundel Busch aus Freiamt stellt **vom 2. April bis 5. Mai 2023** unter dem Titel **„AugenBLICke, die uns beWEGen“** ihre Werke im Kurhaus Freiamt aus. Die **Vernissage** findet am **Sonntag, 2. April 2023 um 17:00 Uhr** statt. Die einführenden Worte spricht **Bürgermeisterin Hannelore Reinbold-Mench**. Die Laudatio hält **Uwe Baumann (Kosmos Schwarzwald)**. **ZMF-Preisträger Pape Dieye** begleitet die Vernissage mit einer Klang-Unteremalung.

Zeit verrinnt? Gundel Busch hält sie fest. Sie möchte mit ihren Bildern auf das Verrinnen von Zeit aufmerksam machen. Kaum werden wir eines Momentes gewahr, schon ist er auch schon wieder vorbei. So spielt das Leben.

Gundel Busch verewigt Gefühlsausdrücke auf Leinwand, Holz und Papier. Farben setzt sie dabei minimalistisch ein. Lieber spielt sie mit den vielen Farbnuancen. Die Bilder bestehen aus vielen Schichten und das gibt ihnen fast schon eine Dreidimensionalität. Manche Objekte sind klar zu erkennen, andere wiederum schimmern nur durch.

Die Ausstellung ist **vom 2. April bis zum 5. Mai 2023**, täglich **von 9:00 bis 17:00 Uhr** geöffnet.

Die Ausstellungszeiten können aufgrund von Veranstaltungen im Ausstellungsraum kurzfristig abweichen.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Gemeindeverwaltung Gutach im Breisgau

Druck und Verlag:

Nussbaum Medien
Rottweil GmbH & Co. KG,
Opelstraße 29, 68789 St. Leon-Rot,
www.nussbaum-medien.de

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

Bürgermeister Sebastian Rötzer,
79261 Gutach im Breisgau, Dorfstraße 33, oder sein Vertreter im Amt.

Verantwortlich für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil:

Klaus Nussbaum, Opelstraße 29,
68789 St. Leon-Rot

INFORMATIONEN

Anzeigenverkauf:

rottweil@nussbaum-medien.de

Sonstiges

Die Hilfemacher spendeten 5,8 Tonnen Lebensmittel für Tafelläden

Rechtzeitig vor Ostern füllen sich die Regale der Tafelläden zwischen Müllheim und Herbolzheim. Bei der ersten gemeinsamen Oster-Einkaufsaktion der Tafelteams mit den Hilfemachern wurden in einem Freiburger Großmarkt **Grundnahrungsmittel im Wert von über 9.000 € eingekauft. Finanziert wurde der Einkauf wie immer mit Spenden aus der Bevölkerung und der Wirtschaft, für die die Hilfemacher sehr dankbar sind.** Dazu kommen Beiträge der Fördermitglieder und der zwischenzeitlich 20 aktiven Hilfemacher.

Jede Tafel konnte im Rahmen eines Einkaufsbudgets ihre Warenwünsche bei den Hilfemachern anmelden. Diese bestellten den Bedarf beim Großmarkt, wo man wie immer perfekt dafür sorgte, dass die benötigten Waren zur Verfügung standen. Damit man nicht alle Waren im Markt einsammeln musste, wurden sie auf einer speziellen Aktionsfläche zum Aufladen gelagert. 20 Personen beluden 29 Einkaufswagen mit Mehl, Zucker, Milch, Reis, Linsen, Gemüse- und Obstkonserven, Marmelade, Honig und anderen Brotaufstrichen, mit Sonnenblumenöl, Käse und weiteren in den Tafelläden üblicherweise eher seltenen „Schätzen“. Die Hilfemacher kontrollierten die zugeordneten Mengen, halfen beim Aufladen und bezahlten an der Kasse.

Auf dem Parkplatz gab es dann noch über 300 kg der nicht nur bei den Kunden der Tafelläden beliebten Buchholzer Bruchteigwaren.

Die Kasse der Hilfemacher wurde durch den Ostereinkauf sehr strapaziert. So hoffen sie auf neue Spenden aus der Bevölkerung. Vorstand Dieter Nagel garantiert: „Jeder Euro kommt zu 100 % bei den Tafelläden an.“

Weitere Infos unter www.diehilfemacher.de. **Spendenkonto: IBAN DE03 6805 0101 0013 2479 60.**

Spenden und Beiträge werden steuerlich anerkannt!



Was **sonst** noch *interessiert*

Aus dem Verlag

Essig aus Weinresten

Wer kennt das nicht? Der letzte Rest aus der Weinflasche wurde nicht ausgetrunken. Und nun? Wie wäre es mit Weinessig? Mit unserem Rezept geht es ganz einfach!

Zubereitungszeit: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Rezeptautor/Rezeptautorin: Natalie Lump

Zutaten

- Essigbakterien oder Essigmutter
- 1 großes Einmachglas oder Tontopf
- 10 ml Wasser
- 50 ml Weinreste
- Küchenpapier
- 1 Gummiband

Zubereitung

1. Für den Essig die Essigbakterien oder -mutter in das Einmachglas geben. Wasser und Wein hinzufügen und Glas mit einem Küchenpapier abdecken.
2. Tuch mit dem Gummiband fixieren. Damit gelangt kein Schmutz oder Staub ins Glas, Sauerstoff jedoch schon, der zur Gärung benötigt wird.
3. Den Ansatz sechs bis acht Wochen an einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung stehen lassen.
4. Der Essig ist fertig, wenn er nicht mehr nach Alkohol riecht.
5. Den Essig durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und auf 60 Grad Celsius erhitzen. Damit sind alle Bakterien abgetötet und es bildet sich keine neue Essigmutter mehr.

6. Anschließend den Essig in Flaschen abfüllen und luftdicht verschließen oder direkt zum Salat genießen.

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

Der Garten im April 2023

Tipp: Es kursieren viele Tipps, wie man Giersch langfristig loswerden kann. Manch einer isst ihn auf, ein anderer packt ihn an der Wurzel. Ein weiterer Tipp ist es, den Giersch regelmäßig zu beschneiden und ihm so die Grundlage zum Betreiben von Fotosynthese zu entziehen. Denn wo kein Blatt mehr vorhanden ist, kann auch keine Lichtenergie aufgenommen werden – man hungert ihn sozusagen aus. Das geht nicht von heute auf morgen – aber mit Geduld kennen wir uns ja aus.

Gemüseanbau im Schnellverfahren

Wer es kaum erwarten kann, endlich selbst gezogenes Gemüse auf dem Teller liegen zu haben, kann jetzt im April bei Bodentemperaturen zwischen 10 - 15°C Gemüse und Kräuter aussäen, die eine kurze Entwicklungsphase bis zur Ernte haben. Beispiele dafür sind Radieschen, Pflücksalate oder Rucola. Radieschen sind nach etwa 6 Wochen erntereif. Es gibt sie in unterschiedlichsten Sorten und buntesten Farben. Pflegeleicht sind sie obendrein. Das Wichtigste ist, dass die heranwachsenden Radieschen eine gleichmäßige Wassergabe erhalten. Auch Pflücksalate gibt es in einer großen Sortenvielfalt. Erntereif sind sie nach etwa 8 Wochen. Vorteilhaft ist, dass die Salatblätter einzeln von unten geerntet werden. Die Salatpflanze wächst weiter und bildet immer wieder frisches Grün. Rucola braucht etwa 4 - 6 Wochen bis er nach der Aussaat geerntet werden kann. Geerntet wird immer vor der Blüte – dann schmecken seine Blätter nussig-mild. Auch Rucola bildet laufend neue Blätter aus, wenn er regelmäßig beerntet wird. Falls es im April nochmal kalt werden sollte, decken Sie Ihre Aussaaten mit einem schützenden Vlies ab – dann sind Sie auf der sicheren Seite.

Tomaten fürs Freiland vorziehen:

Warum der Aussaatzeitpunkt entscheidend ist?

Tomaten selbst heranzuziehen ist nicht schwer, wenn man ein paar wichtige Tipps beachtet. Einer dieser Tipps ist, die **Samen nicht zu früh auszusäen**. Wer seine Tomaten im Freiland auspflanzen möchte, wartet mit der Aussaat besser bis Ende März/Anfang April und pflanzt sie nach den Eisheiligen Mitte Mai aus – also etwa 6 Wochen nach der Aussaat. Warum? Tomatensamen keimen und wachsen schnell. Zu mehreren in kleine Töpfchen gesät und mit einer dünnen Schicht Substrat bedeckt, keimen sie, gleichmäßig feucht gehalten und an einem warmen Plätzchen, schon nach etwa einer Woche. Haben sich dann die ersten echten Blätter entwickelt, wird in einzelne Töpfchen in nährstoffreiches Substrat pikiert. Nun ist es wichtig, die Pflanzen an einen hellen Platz am Fenster zu stellen. Aufgrund der länger werdenden Tage im Laufe des April und intensiverer Sonneneinstrahlung sollten sich kräftige Pflanzen entwickeln. Wer bereits im Februar begonnen hat auszusäen, muss damit rechnen, dass sich sparrige, dünne, schwache Pflanzen entwickeln – gut zu erkennen an zentimeterlangen Abständen zwischen den einzelnen Blattstielen (Internodien). Hier fehlt es einfach an Licht. Gibt es Zusatzbeleuchtung, ist es zwar möglich, auch schon frühzeitiger mit der Aussaat zu beginnen. Dann muss man aber auch damit rechnen, dass einem die Pflanzen irgendwann über den Kopf wachsen und das Wohnzimmer zum Tomatenschungel wird.

Zuckermelonen anbauen

Soll eine frühe Zuckermelonen-Ernte ab August das Ziel sein, werden die Pflänzchen am besten an einem geschützten Ort im Haus vorgezogen. Säen Sie mehrere Samen in eine Aussaatschale oder einen Topf aus. Bedecken Sie die Samen etwa einen halben bis einen Zentimeter mit Substrat. Wenn Sie die Aussaat gleichmäßig feucht halten, sollten die ersten Samen bereits nach einer Woche keimen. Sind zwischen den Keimblattpaaren bereits die echten Laubblätter zu erkennen, ist es an der Zeit, die Zöglinge in größere Töpfe umzutopfen. Dabei bekommt jede Jungpflanze einen eigenen Topf. Etwa Mitte Mai, wenn frostige Nächte nicht mehr zu erwarten sind und sich eine Handvoll echte Blätter entwickelt haben, können die Pflanzen an einen warmen, sonnigen Platz im Beet umziehen. Einen Versuch ist es wert.

Quelle: Bundesverband Deutscher Gartenfreunde e. V.

ERLEBNISSE

Fotos: iStock/Getty Images Plus/pixelfit

DATE AM HERD: KOCHKURSE FÜR PAARE

Liebe geht ja durch den Magen. Was liegt da näher, als Gaumenfreuden und kulinarische Genüsse einmal gemeinsam zu zaubern?

Kochkurse sind eine unvergessliche Erfahrung für alle, die die Freude am Kochen entdecken oder vertiefen möchten. Es gibt nichts Aufregenderes, als in einer Gruppe von Gleichgesinnten zusammenzukommen und unter der Anleitung eines erfahrenen Kochs neue Gerichte zu kreieren – egal ob der Kurs ganz klassisch in einer Kochschule stattfindet oder ob man zu Hause in den eigenen vier Wänden an einem Online- oder Video-Kochkurs teilnimmt. Kurzum: Ein Kochkurs ist eine großartige Möglichkeit, um Grundlagen zu erlernen oder um seine Technik zu perfektionieren.

Aber Kochkurse sind nicht nur allein eine Erfahrung, auch für Paare bieten sie jede Menge Möglichkeiten für ein gemeinsames Erlebnis. Stellen Sie sich vor: Sie und Ihr Partner kochen gemeinsam, lernen neue Techniken und genießen anschließend das selbst zubereitete Essen. Das ist einfach eine unvergessliche Erfahrung, die die Beziehung stärkt und die Freude am Kochen vermittelt.

Am heimischen Herd

Gerade in den vergangenen Jahren hat auch eine neue Art des Kochkurses Einzug gehalten – praktisch dabei: Niemand muss dazu die eigenen vier Wände verlassen. Online-Kochkurse bieten Küchenerfahrung für zu Hause. Paare können gemeinsam in der Küche stehen und unter den Anweisungen eines erfahrenen Kochs neue Gerichte kreie-

ren. Eine tolle Möglichkeit, Zeit miteinander zu verbringen und etwas Neues zu lernen. Alles, was man braucht, ist ein Laptop oder Tablet, eine Internetverbindung und die eigene Küche.

Von Profis lernen

Noch vielseitiger geht das mit Video-Kochkursen. Der Vorteil hier: Statt eines festen Termines herrscht maximale Flexibilität. Die Profis von 7hauben haben sich auf diese Art von Kochkursen spezialisiert. Einmal erworben, können sie jederzeit abgerufen und mehrfach wiederangesehen werden. Ob „Backen mit Schokolade“, „Handgemachte Pasta“ oder „Pizza-Basics“ – hier finden sich mehr als genug Inspirationen für Küchenabenteuer zu zweit. Und wenn das Ganze dann noch von Küchenprofis wie Haya Molcho, Sushi-Experte Eduard Dimant, dem charmanten Ali Güngörmüş oder Kochlegende Johann Lafer präsentiert wird, macht das Kochen zu zweit gleich doppelt Spaß.

Kochen verbindet

Doch ganz egal, ob ein Kochkurs vor Ort, ein Online- oder Video-Kochkurs, Kochen zu zweit ist ein Erlebnis, das verbindet. Und eine Chance, die Leidenschaft für die Kulinarik und die Freude am Leben zu teilen und so unvergessliche Erinnerungen zu schaffen. Unser Fazit: Es gibt kaum eine bessere Art und Weise, um Zeit miteinander zu verbringen, als gemeinsam einen Kochkurs zu besuchen.

Kochzeit schenken

Und wer sich nicht sofort ins Kochabenteuer stürzen möchte, aber auf der Suche nach einem passenden Geschenk für den Liebsten oder die Liebste ist: Wie wäre es mit einem Kochkurs als unvergessliches Geschenk zum Geburtstag oder zum Hochzeitstag? Ob vor Ort oder zu Hause in der eigenen Küche, es gibt viele Möglichkeiten, um die Welt der Kulinarik gemeinsam zu entdecken und zu genießen. (red)



Jetzt auf kaufinBW die Video-Kochkurse von 7hauben buchen und in einer gemütlichen Atmosphäre von zu Hause aus neue kulinarische Fähigkeiten erlernen.

<https://kaufinbw.net/video-kochkurse-7-hauben>

Als Abonnent von Nussbaum Medien erlebst du Baden-Württemberg noch günstiger:

Hole dir zusätzlich 10 % Rabatt auf viele weitere Erlebnisse mit dem Nussbaum Club!



BEWUSST GENIESSEN

www.lokalmatador.de/genuss/



Foto: Drazen Zigic/Stock/Getty Images Plus

Die Sinne schulen und genussvoller Leben

Bloß keine Zeit verlieren, so lautet die Devise in fast allen Lebensbereichen. Ob bei der Arbeit, beim Einkaufen, in der Mittagspause oder nach Feierabend - stets erntet derjenige besondere Anerkennung, der möglichst viele Sachen nahezu gleichzeitig erledigen kann. Doch Innhalten und bewusstes Genießen bleiben dabei auf der Strecke. Das schadet auf Dauer dem Wohlbefinden.

Digitalisierung, Informationsflut und ständige Erreichbarkeit tragen erheblich zu immer neuen Leistungsanforderungen bei. Der Dauerstress, dem sich viele ausgesetzt sehen, ist alles andere als gesund. Durch die Anspannung werden die Nerven strapaziert. Die andauernde Ausschüttung von Hormonen schwächt das Immunsystem.

Keine Zeit für Genuss?

Dennoch sind selbst in der Freizeit und im Urlaub immer mehr Menschen permanent online und haben Mühe, richtig abzuschalten. Denn Stress ist nach wie vor „in“. Wer nicht durch das Leben hastet, sondern sich Zeit nimmt, Dinge mit Hingabe oder noch schlimmer mit Genuss tut, wird als langsam, träge oder schlimmstenfalls als unproduktiv und faul deklariert. Bereits während der Reformationszeit hatten sich gesellschaftliche Widerstände gegen das Genießen

gezeigt. Man glaubte, wenn man genießt, arbeitet man nicht. Auch heute ist lustvolles Erleben häufig nicht vorgesehen. Es gibt Menschen, denen macht das Genießen regelrecht Angst. Für Experten ist Genuss jedoch ein wichtiger Bestandteil der Selbstfürsorge und trägt zur seelischen Balance und damit entscheidend zum Wohlbefinden bei.

Mit allen Sinnen genießen

Statt sich also mit immer neuen Beschäftigungen Ablenkung zu verschaffen, sollte das Genießen wieder neu erlernt werden. Es ist empfehlenswert, für sich zu sorgen, sich selbst eine gute Zeit zu verschaffen und die sinnliche Wahrnehmung zu schärfen. Heutzutage sind unsere Sinne zunehmend auf das Sehen und Hören beschränkt. Die anderen Sinne werden kaum mehr gefördert. Dabei sind doch gerade sie unendliche Quellen für Genuss. Genuss-Momente sind kleine

bewusste Auszeiten von Hektik und Stress, die Sie sich täglich gönnen können. Die Augenblicke verschaffen Freiräume, in denen sich Entschleunigung und positive Gefühle einstellen können. Das ist in allen Lebensbereichen möglich - denn das Angebot für sinnliche Wahrnehmung und Genießen in der Umwelt und im Alltag ist fast unbegrenzt groß.

Nehmen Sie sich Zeit!

Schärfen Sie Ihre fünf Sinne - riechen, tasten, schmecken, sehen, hören Sie:

Duft-Moment: Versenken Sie sich bewusst in einen Wohlgeruch und lassen Sie den Duft auf sich wirken.

Tast-Erfahrungen: Suchen Sie sich ganz bewusst Gegenstände aus, die Sie interessiert berühren möchten. Schließen Sie ggf. die Augen und nehmen Sie alles genau wahr.

Seh-Fest: Versuchen Sie, Bekanntes neu zu betrachten und

achten Sie auf Farben, Formen und welche Gefühle in Ihnen ausgelöst werden.

Geschmacks-Erlebnis: Achten Sie auf Farbe, Konsistenz, Frische, Geruch und Aroma der Lebensmittel. Essen Sie langsam. Konzentrieren Sie sich ganz auf den Geschmack. Wie erleben Sie ihn?

Hör-Genuss: Horchen Sie in die Stille hinein. Es lohnt sich, innezuhalten und hinzuhören. Achten Sie jeden Tag nur fünf Minuten auf die angenehmen Geräusche in Ihrer Umgebung.

Genussinseln im Alltag finden

Ohne Übung und ungeteilte Aufmerksamkeit geht es nicht. Wer sich aber der genussvollen Seite seines Lebens zuwenden möchte, wird bald zahllose Möglichkeiten finden, kleine Genussinseln in seinen Alltag einzubauen. Diese Genüsse streicheln die Seele und sind der Einstieg in ein sinnlicheres Leben. (RGZ/red)



Foto: rocketclips/Stock/Getty Images Plus


lokalmatador

Noch mehr Genuss-Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können (inkl. Videos), gibt es auf

www.lokalmatador.de/webcode/thema-3231/



Ihre Immobilienexperten in der Region für alle Fragen rund um Ihre Immobilie, ob Immobilienbewertung, Energieausweis, Kauf, Verkauf auch auf Rentenbasis und Vermietung.
 Profitieren Sie von unserer über 41-jährigen Erfahrung.
Rufen Sie uns an, mit uns kann man reden!



Telefon: 0761 88 85 72-70
 freiburg@garant-immo.de
 www.garant-immo.de



Anzeigenschluss nicht vergessen!

Montag, 16.00 Uhr



NUSSBAUM
 Nussbaum Medien Rottweil GmbH & Co. KG
 Durschstraße 70 · 78628 Rottweil
 www.nussbaum-medien.de

Geflügelauslieferung-Jahreskalender 2023
 Junghennen usw. **BITTE VORBESTELLEN!**

Bleibach, Metzgerei Schuler 13.45 Uhr
 Verkaufstermine dienstags:

18. Apr. | 16. Mai | 13. Juni | 11. Juli | 1. Aug. | 5. Sep. | 7. Nov.

Geflügelzucht J. Schulte · Tel. 05244-8914 · www.gefluegelzucht-schulte.de

AUTO

ACHTUNG



Audi-BMW-Mercedes-Porsche-VW-Jaguar-Maserati-AlfaRomeo-Honda-Jeep-Nissan-Skoda-Toyota-Volvo-AMG-Ford
 Mitsubishi Nissan Opel Peugeot Renault Skoda Toyota Oldtimer

ANKAUF GEPFLEGTER FAHRZEUGE & Sportwagen – Wohn- und Reisemobile – SUVs – Cabriolets – Old-/New- und Youngtimer Liebhaberfahrzeuge & ganze Sammlungen!

☎ 0711 - 3424 7363
info@auto-schwab-fellbach.de

Alpina-AstonMartin-Ferrari-Lexus-Lotus-Adria-Bürstner-Hobby-Hymer-Karmann-LMC-Pössl-Rapido-Westfalia

STELLEN jobsucheBW

Zusteller

ab 13 Jahren (m/w/d)
 für die Verteilung von Wochenzeitungen
 in **Gutach** gesucht.

Bewerbung bitte per E-Mail (Alter + Tel. angeben) an:
E-Mail: bewerbung@pf-direktwerbung.net
oder Telefon: 07822 / 44620

Traumjob gesucht?

Regionale Stellenangebote für Baden-Württemberg



jobsuchebw.net/traumjob-emmendingen




Position (m/w/d)	Unternehmen	Region/Kreis	Job-ID
Kindergartenleiter	Röm.-Kath. Kirchengemeinde Oberes Schlüchtal	Stühlingen	105093181
HR Specialist Payroll	Bucher Hydraulics GmbH Human Resources	Klettgau	105093436
Elektriker	Bad-Heizung-Blechnerei Hauser GmbH	Jestetten	105093330
Servicemitarbeiter für die Gastronomie	Golfclub Rheinblick e.V.	Lottstetten	105070738
Zusteller	G.S. Vertriebs GmbH	Klettgau	105070661
Servicemitarbeiter in Voll- oder Teilzeit	BGV Badische Versicherungen	Karlsruhe	105056339
Referent Gesamtschaden	Württembergische Versicherung AG	Ludwigsburg, Kornwestheim	105071341