

Karlsruhe e.V. beraten lassen. Vereinbaren Sie hierfür einfach telefonisch einen Termin. Wir freuen uns von Ihnen zu hören!
TagesElternVerein Ettlingen und südlicher Landkreis Karlsruhe e.V.
Epernayer Straße 34; 76275 Ettlingen
Tel.: 07243 / 945450
info@tev-ettlingen.de, www.tev-ettlingen.de

Markgräfin-Augusta-Frauenverein e.V.

Kindergarten St. Theresia

Maskenspende

Der Kindergarten St. Theresia freut sich sehr über die Maskenspende des Lions Club Karlsruhe Fidelitas. Gespendet wurden 100 KN95-Masken und 50 OP-Masken. Melanie Meyer überreichte stellvertretend die Masken an die Präsidentin und 1. Vorsitzende des Markgräfin-Frauen-Augusta Verein, Gabriele Umbach-Kuhnke sowie an die Leiterin der Einrichtung, Sibylle Klein.



Tierschutzverein Ettlingen e.V.

Topthema beim Tierschutz: die Kastrationspflicht

Immer wieder rufen Tierschutzverbände und -vereine dazu auf, die eigenen Stubentiger zum Kastrieren zu bringen und scheuen keine Mühen, streunende Katzen einzufangen, zu kastrieren und wieder laufen zu lassen. Hat der stolze Katzenbesitzer denn die Pflicht sein Tier kastrieren zu lassen? Nein, hat er leider nicht. Es gibt zwar die sogenannte Kastrationspflicht. Sie gilt jedoch nicht flächendeckend in allen Bundesländern. Und selbst innerhalb der Länder ist es bereichsabhängig unterschiedlich geregelt. Weder der Tierschutzbund noch das Veterinäramt können handeln, wenn sie sich auf keine entsprechende Verordnung berufen können. Im Raum Ettlingen zum Beispiel müssen sich diese Stellen darauf beschränken, an die Vernunft der Katzenbesitzer zu appellieren. Warum tun sie dies jedoch mit viel Energie? Das hat einen ernsthaften Hintergrund. Es geht nicht nur darum zu verhindern, dass Katzen sich in der freien Wild-

bahn unkontrolliert vermehren, in manchen Gärten und bei Vogelliebhabern nicht nur für Freude sorgen und oft mangelernährt und krank sind, weil sich niemand wirklich für sie verantwortlich fühlt. Es geht auch darum, dass Katzenbesitzer, die sich gegen die Kastration entscheiden, ihre unkastrierten Tiere sehr viel eher tödlich verlaufenden Krankheiten, wie FIV (Katzenaids), Leukose oder FIP aussetzen. Denn unkastrierte Katzen haben aufgrund ihres Paarungstriebes ein wesentlich größeres Revier und somit auch viel mehr Kontakt mit eventuell infizierten Artgenossen. Deshalb appellieren wir an alle Katzenbesitzer und -besitzerinnen: Lassen Sie Ihre Katzen kastrieren! Bei Interesse finden Sie hierzu weitere Informationen unter: www.tierschutzbund.de

Happy End für Rottweiler Duke

Unser kleiner Bollerkopf hat seine Zweibeiner gefunden und wir freuen uns riesig für ihn! Schon von Anfang an war uns klar, dass Duke ein Rohdiamant ist, der sich in kompetenten, verantwortungsvollen und geduldigen Händen zu einem Traumhund entwickeln wird. Duke wuchs in einem größeren Rudel auf, genoss kaum Erziehung und besaß quasi keine Impulskontrolle! Alles wurde gejagt, ob Blatt, Wasserspritzer oder LKW - währenddessen war er regelrecht in einem Tunnel. Wir waren deshalb sehr dankbar, dass wir von der lieben Miriam von Happy Paws - Mobile Hundeschule so toll ehrenamtlich unterstützt wurden, in dem sie mit Duke eifrig trainiert hat. Und Duke wollte und will definitiv lernen und gefallen. Lieber Duke, nun beginnt ein neues Leben für dich, nutze, was du dir bereits erarbeitet hast, und lerne fleißig weiter. Wir wünschen Dir und deiner Familie alles Gute! Deine Tierheimfamilie

Sozialverband VdK - OV Ettlingen

Grundrente kommt

Die Grundrente kommt in diesem Jahr. Es ist aber leider schon wieder so weit, dass sich kriminelle Menschen der Unsicherheit der alten Menschen und der bezugsberechtigten Menschen zu Nutze machen. Der Anspruch auf Grundrente wird von der Rentenversicherung ohne Antrag geprüft. Bei Berechtigung wird die Rente automatisch ausbezahlt. Diese Prüfung dauert auf Grund der hohen Zahl der Berechtigten. Es wird wahrscheinlich erst im 2. Halbjahr zur Auszahlung kommen. Es wird niemand angeschrieben und um Kontodaten oder sonstige persönlichen Daten gefragt. Sollten Sie eine Anfrage erhalten, sprechen Sie uns an und antworten ohne Rücksprache nicht. Das Verbrechen schläft nicht, auch wir sind wachsam. Für Fragen stehen wir Ihnen auch weiterhin unter den bekannten Telefonnummern bereit, rufen Sie an, wir helfen Ihnen.
Albert Tischler, Ortsverbandsvorsitzender, Tel. 07203/3469808, Mobil 0170/9573638
Manfred Lovric, stellv. Ortsverbandsvorsitzender, Mobil 0157/88083770

Jehovas Zeugen

Tageskongress per Videostream

Sonntag, 14.3.- 10 Uhr:

Tageskongress „Habt Freude an Jehova“

Vor der Pandemie trafen sich Jehovas Zeugen aus Ettlingen und Umgebung zwei mal im Jahr zu einem eintägigen Kongress in Bingen. Dort kamen sie dann mit fast eintausend Glaubensbrüdern und Schwestern mit ihren Familien zusammen, um einem biblischen Belehrungsprogramm zuzuhören. Nun hat jeder die Möglichkeiten das Programm von zu Hause per Videostream zu verfolgen.

Im Mittelpunkt steht die Freude. In den Referaten erfahren wir, wie wir trotz Problemen und Herausforderungen in unserem Leben die Freude bewahren können.

Durch Erfahrungsberichte und Interviews von Glaubensbrüdern, die schwierige Zeiten erlebt haben werden praktische Hilfen für das Leben gegeben.

Mitunter wissen wir nicht was wir tun sollen oder es plagen uns anhaltende Zweifel oder wir sind entmutigt.

Dazu gibt es auch Erfahrungen von biblischen Personen, die ähnliche Lebensumstände hatten wie wir. Auch sie können uns helfen sich wieder mutig den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Wer Interesse hat das Programm online anzuschauen, kann durch einen Zeugen Jehovas erfahren wie das möglich ist. Sie können gerne Kontakt mit uns aufnehmen.

Telefon: 07243/ 3507344.

NEU auf www.jw.org:

„Sich weniger Sorgen machen - wie?“
Auch als Audiodatei zu Download.

Aus den Stadtteilen

Stadtteil Bruchhausen



Ortsverwaltung

Sitzung des Ortschaftsrats Bruchhausen

Die nächste öffentliche Sitzung des Ortschaftsrats Bruchhausen findet am **Donnerstag, 18.03.2021, 18 Uhr, in der Franz-Kühn-Halle, Teichweg 2** statt.

Bitte geänderten Sitzungsort beachten.

Die Bevölkerung ist hierzu eingeladen (**auf die Hygienevorschriften wird verwiesen**).

Tagesordnung

1. Einwohnerfragestunde
2. Wegfall der Behelfsunterführung „Heckenweg“ im Zuge des Brückenneubaus der DB über den Beierbach
hier: Information / Beschlussempfehlung
3. Verschiedene Bekanntgaben

Wolfgang Noller
Ortsvorsteher

Landtagswahl am 14. März 2021

Wir weisen noch einmal darauf hin, dass ausgefüllte Stimmzettel (roter Wahlbrief) nur noch bis spätestens Donnerstag, 11.3.2021, 12 Uhr, zur Weiterleitung an das Wahlamt in den Briefkasten der Ortsverwaltung eingeworfen werden können.

Wer im Wahllokal wählen will, kann dies nach wie vor unter Beachtung der Hygieneregeln so machen. Bitte bringen Sie dazu die **Wahlbenachrichtigung** und eigenes **Schreibgerät** mit, vergessen Sie nicht Ihre **Maske** und befolgen Sie die **Anweisungen der Security**.

Weitere Auskünfte erteilt die Ortsverwaltung unter Tel. 9211.

Weg um den Friedhof hergerichtet

Aktuell teilt uns der Leiter des Stadtbauamtes Daniel Schwab mit, dass der beliebte und vielgenutzte Weg um den Friedhof wieder mit einer wassergebundenen Decke hergerichtet wurde.



Weg um den Friedhof Foto: Georg Reiser

Quartier ist hier

Quartier ist Hier - auch das ist Begegnung : Garagenflohmärkte

„Am...(Datum) sind alle Spürnasen zwischen 10 und 18 Uhr zum Stöbern eingeladen: Garage in der (Straße, Nummer). Zu haben ist...!“

„Wir haben tüchtig aufgeräumt und unseren Haushalt halbiert. Wir freuen uns auf Ihren Besuch am... in...“

So oder ähnlich klingen Anzeigen für Garagen- oder Hofflohmärkte. Bei unserem Bruchhausener Dialog vom letzten Jahr wurde vorgeschlagen, diese Anzeigen besser zu veröffentlichen, damit die Orte und Termine

möglichst vielen bekannt werden. Denn diese Art der privaten, kleinen Verkaufsmärkte von gebrauchten Waren sind doch darüber hinaus auch spontane und interessante Orte der Begegnung.

Natürlich lassen sich Nützliches und Dekoratives auch über die sozialen Medien loswerden. Aber versuchen Sie es doch einmal über die Website des Bürgernetzwerkes Bruchhausen: www.bueneb.de oder schreiben Sie an kontakt@bueneb.de.

Leider kann nach den derzeitigen Corona-Beschränkungen kein Garagenflohmärkte stattfinden, aber das Aufräumen und Sammeln kann ruhig schon beginnen. Und vielleicht sind es gerade die abgefahrenen Dinge vom Dachboden, die kein Mensch wirklich braucht, aber die so kultig sind, dass eine Nachbarin sie ganz einfach nach Hause nehmen will.

P.S. Da Hof- und Gargenflohmärkte auf dem eigenen Grundstück stattfinden und keine Neuwaren verkauft werden, ist keine Anmeldung erforderlich.

VHS

Aktuelle Angebote

K3019 Online: Theaterworkshop für Familien

Sonntag, 14.03., 13:00 - 18:00 Uhr

Jede Familie kann daran teilnehmen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Workshop soll Spaß machen und allen einen Einblick in die wunderbare Welt des Theaterspiels geben.

Das Einzige, was man braucht, ist ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon. Je größer der Monitor, umso besser. Und Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Handys und kleine Tablets sind nicht geeignet, da man sich am Bildschirm gegenseitig sehen soll, weil wir ja miteinander Theater spielen. Und Sie benötigen etwas Platz, um sich bewegen zu können. Am besten im Wohnzimmer alles ein wenig zur Seite räumen. Und schon hat jeder genug Bewegungsraum.

Sie bekommen vor dem Termin eine Einladung per E-Mail zur Videokonferenz. Zu Beginn wird die Technik erläutert (der Dozent ist 15 Min. vorher im Meeting, um technische Fragen zu klären).

Und dann beginnt der Workshop. Wir werden gemeinsam Theaterübungen zur Stimme, zum Raum, zu Geschwindigkeiten und anderen wichtigen Faktoren des Theaters machen. Der Kursleiter wird kurz erläutern, warum und wieso das im Theater so wichtig ist. Und wir werden kleine Stücke einproben und uns auch gegenseitig vorspielen. Und selbstverständlich werden wir auch über die Monitore hinweg miteinander Theater machen. Wie das geht? Lassen Sie sich überraschen.

Und keine Angst, es wird keine fünf Stunden am Stück Theater gespielt. Es sind immer wieder kleinere Pausen vorgesehen, um sich zu lockern, etwas zu trinken usw.

Die Anmeldung/das Kursentgelt gilt für die gesamte Familie (max. 4 Pers.). Dieser Workshop ist für Familien mit Kindern ab 6 Jahren geeignet.

A1104 Präsenz:

Nordic Walking für Einsteiger (in Kooperation mit dem TV05 Bruchhausen)

6x samstags, 10.04. - 22.05., jeweils 10:30 - 11:30 Uhr, Parkplatz Vereinsanlage
Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die das fitnessorientierte Gehen als Grundlage hat und mit Nordic-Walking-Stöcken durchgeführt wird. Es ist für viele verschiedene Alters- und Personengruppen geeignet und kann unterschiedlich intensiv durchgeführt werden. Machen Sie sich beim Kurs für Einsteiger mit der richtigen Technik vertraut und nutzen Sie die effektiven Bewegungen an der frischen Luft auch zum Austausch in der Gruppe. Das Training findet bei jedem Wetter statt!

Mitzubringen: Walking-Stöcke, Lauf- oder leichte Wanderschuhe, bequeme Funktionskleidung

Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar)

Tel. 07243 101-484/-483,

Fax 07243 101-556

E-Mail: vhs@ettlingen.de,

Homepage: www.vhsettlingen.de

Luthergemeinde

Weltgebetstag aus der Südsee

Text zum Weltgebetstag siehe unter kirchlichen Nachrichten.

375 Euro Spenden wurden gesammelt, weitere WGT-Spenden nehmen das kath. und das evang. Pfarramt noch in dieser Woche entgegen.



Weltgebetstag aus Vanuatu

Foto: Monika Baron

Online-Kirchcafé beginnt etwas später

Es ist jetzt schon länger hell. Die Sonntagsausflüge können etwas länger gehen. Das Online-Kirchcafé wird darum nun eine halbe Stunde später beginnen. **Sonntags von 18.30 bis 19.30 Uhr** kommen wir in der Zoom-Videokonferenz zusammen. Jeder und jede ist eingeladen. Weitere Infos unter „Kirchliche Nachrichten“ und auf der Homepage.

Gottesdienst in katholische Kirche verlegt
Am kommenden **Sonntag, 14. März um 10 Uhr**, findet der **Gottesdienst der Luther-gemeinde** aus Rücksicht auf die Landtagswahl **in der katholischen Kirche St. Josef Bruchhausen** statt. Herzlichen Dank an die katholische Gemeinde für die Gastfreundschaft!

Kleintierzuchtverein Bruchhausen C461

Kesselfleisch, Dosenwurst und Kuchenverkauf „To Go“

Der Kleintierzuchtverein C 461 bietet am **Sonntag, 14.03.** frisch gekochtes Kesselfleisch mit Sauerkraut und knusprig gebackenem Brot sowie verschiedene Sorten selbst gemachter Dosenwurst, Räucher-schinken, Wurstsuppe und selbst gebackenem Kuchen an. Die Dosenwurst wird in 200- und 400-Gramm-Dosen angeboten. Alle Speisen können in unserem Vereinsheim, Herbststraße 24a in Bruchhausen, abgeholt werden. Wegen der Corona-Maßnahmen ist ein Festbetrieb in unserem Vereinsheim und Vereinsgelände leider nicht möglich.

Die Hygienemaßnahmen zum Schutz der Besucher und des Standpersonals wie Mund-Nasenschutz, Mindestabstand, Einbahnregelung und weitere, werden seitens des Vereines organisiert und sind von den Besuchern einzuhalten.

Der Verkauf beginnt am 14.3. ab 11:30 Uhr; ab 14:30 Uhr wollen wir unsere Küche aufräumen. Unsere Gäste bitten wir geeignete Gefäße zur Abholung mitzubringen.

Kesselfleisch kann täglich zwischen 17 und 18 Uhr unter 0151 70517166 und 07243/525907 sowie per Mail ktzvc461@web.de vorbestellt werden.

Selbstverständlich besteht die Möglichkeit ohne Vorbestellung das Kesselfleisch am 14.03. zu kaufen.

Bitte Termin vormerken; die Mitglieder des Kleintierzuchtvereines freuen sich schon heute über Ihren Besuch. Sie unterstützen uns dadurch bei der Finanzierung unserer Vereinsarbeit in diesen schwierigen Zeiten.

Stadtteil Ettlingenweiler



Ortsverwaltung

Instandhaltungsarbeiten

Die Deutsche Bahn AG wird in der Nacht vom 28. auf 29.3. zwischen 19 und 4 Uhr Instandhaltungsarbeiten an der Eisenbahnüberführung über den Beierbach/Beierbachbrücke am Heckenweg durchführen. Der derzeit noch vorhandene Fußweg unter der Bahn wird in diesem Zeitraum nicht zur Verfügung stehen. Weiter wird es im genannten Zeitraum zu unvermeidbaren Lärmmissionen kommen. Wir bitten dies zu entschuldigen.

Ortschaftsrat

Die Sitzung des Ortschaftsrats am 04.03.2021 fand wegen den einzuhaltenden Abstandsregeln in der Stadthalle in Ettlingen statt.

Zu zwei Tagesordnungspunkten sollte der Ortschaftsrat kurzfristig Stellung nehmen. Wie üblich hatten die Bürger aus Ettlingenweiler unter dem 1. Tagesordnungspunkt die Möglichkeit Fragen an die Ortsvorsteherin zu richten. Bei der Beantwortung konnten BM Herr Heidecker, Herr Meyer-Buck (Leiter Planungsamt) und Herr Schwab (Leiter Stadtbauamt) zu Rate gezogen werden.

Der Ortschaftsrat war unter dem 2. Tagesordnungspunkt Teil A aufgefordert, zum Vorhaben der Deutschen Bahn Erneuerung des Brückenwerks am Heckenweg für den Durchlass Beierbach und der damit verbundenen Nichtwiederherstellung des Fußweges Stellung zu nehmen. Im Vorfeld waren der Ortsvorsteherin eine Sammlung mit 61 Unterschriften von Bürgern aus Ettlingenweiler und Bruchhausen „Einspruch gegen die geplante Schließung Durchgang Heckenweg“ übergeben worden.

Mit einer Online Bürgerinformation am 02.03.2021 hatte die Stadtverwaltung über das geplante Vorhaben umfassend informiert. Gleichzeitig wurden die Bürger auch über die Vorentwurfsplanung Sanierung Seestraße mit Umgestaltung zur Fahrradstraße in Kenntnis gesetzt. Die Bürger hatten die Möglichkeit, zu beiden Themen ihre Fragen zu stellen. Die in dieser Art neue Veranstaltung war sachlich und informativ.

Nach intensiver Beratung stimmte der Ortschaftsrat in Teil A mehrheitlich (7:3) einer Erneuerung des Brückenbauwerks mit gleichzeitiger Nichtwiederherstellung des Fußweges zu. Für die Mehrheit des Gremiums waren die dargestellten Kosten (1,5 - 2,5 Mio. €) sowie die 400 m entfernte sichere Unterführung beim Bahnhof für ihr Votum ausschlaggebend.

Unter Teil B war der Ortschaftsrat aufgerufen, den Planungen zur Sanierung der Seestraße und zur Umgestaltung in eine Fahrradstraße vom Bahnhof bis zur Kreuzung Heckenweg zuzustimmen. Diesem Vorschlag der Verwaltung folgte das Gremium einstimmig. Schon seit Jahren beantragte der Ortschaftsrat die Sanierung der Seestraße. Ein Teilstück war erneuert worden. Anlässlich seiner Erarbeitung eines Verkehrskonzeptes hatte der Ortschaftsrat 2018 eine Fahrradstraße (Vorrang für Fahrradfahrer) in der Seestraße gefordert. Die Schließung des Durchgangs Heckenweg wäre ein weiteres Argument, die Seestraße zu optimieren und als Fahrradstraße aufzuwerten. Laut Auskunft des Stadtbauamtes ist die Fertigstellung bereits für 2022 geplant.

Unter dem 3. Tagesordnungspunkt war der Ortschaftsrat aufgefordert seine nochmalige Zustimmung zur Aufstellung des Bebauungsplans „Nördlich der Seestraße II“ zu geben, in den juristische Konkretisierungen aufgenommen worden sind. Das Gremium

folgte dem Vorschlag ohne Gegenstimme. Der Ausschuss für Umwelt und Technik wird am 10.03.2021 in einer Sitzung beide Punkte öffentlich vorberaten und der Gemeinderat in seiner Sitzung am 24.03.2021 Beschlüsse fassen.

Volkshochschule Ettlingenweiler

Aktuelle Angebote

K3019 Online: Theaterworkshop für Familien

Sonntag, 14.03., 13:00 - 18:00 Uhr
Jede Familie kann daran teilnehmen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Workshop soll Spaß machen und allen einen Einblick in die wunderbare Welt des Theaterspiels geben.

Das Einzige, was man braucht, ist ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon. Je größer der Monitor umso besser. Und Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Handys und kleine Tablets sind nicht geeignet, da man sich am Bildschirm gegenseitig sehen soll, weil wir ja miteinander Theater spielen. Und Sie benötigen etwas Platz, um sich bewegen zu können. Am besten im Wohnzimmer alles ein wenig zur Seite räumen. Und schon hat jeder genug Bewegungsraum.

Sie bekommen vor dem Termin eine Einladung per E-Mail zur Videokonferenz. Zu Beginn wird die Technik erläutert (der Dozent ist 15 Min. vorher im Meeting, um technische Fragen zu klären).

Und dann beginnt der Workshop. Wir werden gemeinsam Theaterübungen zur Stimme, zum Raum, zu Geschwindigkeiten und anderen wichtigen Faktoren des Theaters machen. Der Kursleiter wird kurz erläutern, warum und wieso das im Theater so wichtig ist. Und wir werden kleine Stücke einproben und uns auch gegenseitig vorspielen. Und selbstverständlich werden wir auch über die Monitore hinweg miteinander Theater machen. Wie das geht? Lassen Sie sich überraschen.

Und keine Angst, es wird keine fünf Stunden am Stück Theater gespielt. Es sind immer wieder kleinere Pausen vorgesehen, um sich zu lockern, etwas zu trinken usw.

Die Anmeldung/das Kursentgelt gilt für die gesamte Familie (max. 4 Pers.). Dieser Workshop ist für Familien mit Kindern ab 6 Jahren geeignet.

G1333 Präsenz:

Lachyoga

- Bring mehr Lachen in Dein Leben!

10x montags, 12.04. - 21.06., jeweils 18:30 - 19:30 Uhr, Horbachpark / Pavillon
Gerade jetzt haben wir das Lachen nötiger denn je, denn es stärkt Immunsystem und Lunge, es steigert das seelische Wohlbefinden - sowohl kurzfristig, als auch langfristig bei regelmäßiger „Anwendung“ - und es schafft Verbundenheit zwischen Menschen. Nach einer kurzen Einführung in die Entstehung und Grundlagen der Methode werden

viele verschiedene Lachyoga-Übungen praktiziert. So starten Sie jeden Montagabend lachend und gut gelaunt in die neue Woche! Das Training findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung, Getränk

Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar)
Tel. 07243 101-484/-483,
Fax 07243 101-556
E-Mail: vhs@ettlingen.de,
Homepage: www.vhsettlingen.de

Luthergemeinde

Weltgebetstag aus der Südsee

Text zum Weltgebetstag siehe unter kirchlichen Nachrichten
375 Euro Spenden wurden gesammelt, weitere WGT-Spenden nehmen das kath. und das evang. Pfarramt noch in dieser Woche entgegen.



Weltgebetstag aus Vanuatu

Foto: Monika Baron

Online-Kirchcafé beginnt etwas später

Es ist jetzt schon länger hell. Die Sonntagsausflüge können etwas länger gehen. Das Online-Kirchcafé wird darum nun eine halbe Stunde später beginnen. **Sonntags von 18.30 bis 19.30 Uhr** kommen wir in der Zoom-Videokonferenz zusammen. Jeder und jede ist eingeladen. Weitere Infos unter „Kirchliche Nachrichten“ und auf der Homepage.

Gottesdienst in katholische Kirche verlegt

Am kommenden **Sonntag, 14. März um 10 Uhr**, findet der **Gottesdienst der Luthergemeinde** aus Rücksicht auf die Landtagswahl **in der katholischen Kirche St. Josef Bruchhausen** statt. Herzlichen Dank an die katholische Gemeinde für die Gastfreundschaft!

Fußballverein Ettlingenweier

Trainingsjacken für die C-Jugend der JSG BEM

Auf die Spielerinnen und Spieler unserer beiden C-Jugendmannschaften der JSG Bruchhausen/Ettlingenweier/Malsch wartete kurz vor Weihnachten eine besondere Überraschung. Die Volksbank Karlsruhe unterstützte uns auf Initiative von unserm C-Jugendtrainer

Abel Alves und stattete alle 35 Spielerinnen/Spieler und die drei Trainer der C-Jugend mit einer Trainingsjacke aus. Damit kann die C1 + C2 zukünftig in einheitlicher Kleidung zu den Spielen anreisen und das Mannschaftsgefühl noch mehr stärken, da sich die Spielerinnen und Spieler aus drei Vereinen zusammenfinden.

Der FV Malsch, FV Alem. Bruchhausen und der FV Ettlingenweier bedanken sich nochmals recht herzlich bei der Volksbank Karlsruhe und beim Initiator Abel Alves, der alles in die Wege geleitet hat.



Foto: Simone Wein

Stadtteil Oberweier



VHS

Aktuelle Angebote

K3019 Online:

Theaterworkshop für Familien

Sonntag, 14.03., 13:00-18:00 Uhr
Jede Familie kann daran teilnehmen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Workshop soll Spaß machen und allen einen Einblick in die wunderbare Welt des Theaterspiels geben.

Das Einzige, was man braucht, ist ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon. Je größer der Monitor umso besser. Und Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Handys und kleine Tablets sind nicht geeignet, da man sich am Bildschirm gegenseitig sehen soll, weil wir ja miteinander Theater spielen. Und Sie benötigen etwas Platz, um sich bewegen zu können. Am besten im Wohnzimmer alles ein wenig zur Seite räumen. Und schon hat jeder genug Bewegungsraum. Sie bekommen vor dem Termin eine Einladung per E-Mail zur Videokonferenz. Zu Beginn wird die Technik erläutert (der Dozent ist 15 Min. vorher im Meeting, um technische Fragen zu klären).

Und dann beginnt der Workshop. Wir werden gemeinsam Theaterübungen zur Stimme, zum Raum, zu Geschwindigkeiten und anderen wichtigen Faktoren des Theaters machen. Der Kursleiter wird kurz erläutern, warum und wieso das im Theater so wichtig ist. Und wir werden kleine Stücke einproben und uns auch gegenseitig vorspielen. Und selbstverständlich werden wir auch über die Monitore hinweg miteinander Theater machen. Wie das geht? Lassen Sie sich überraschen.

Und keine Angst, es wird keine fünf Stunden am Stück Theater gespielt. Es sind immer wieder kleinere Pausen vorgesehen, um sich zu lockern, etwas zu trinken usw.

Die Anmeldung/das Kursentgelt gilt für die gesamte Familie (max. 4 Pers.). Dieser Workshop ist für Familien mit Kindern ab 6 Jahren geeignet.

A1301 Präsenz:

BODYART - Training für den ganzen Körper
12x donnerstags, 15.04.-08.07., jeweils 19:00-20:00 Uhr, Sporthalle der Grundschule Oberweier

BODYART ist ein intensives, ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Durch spezielle Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. BODYART ist ein Barfußsport mit Musik, der den Körper durch regelmäßiges Training stärkt. Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

Bitte beachten Sie: Am 27.05. und 03.06. findet der Kurs online statt!

Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar)
Tel. 07243 101-484/-483,
Fax 07243 101-556
E-Mail: vhs@ettlingen.de,
Homepage: www.vhsettlingen.de

Luthergemeinde

Weltgebetstag aus der Südsee

Text zum Weltgebetstag siehe unter kirchlichen Nachrichten
375 Euro Spenden wurden gesammelt werden, weitere WGT-Spenden nehmen das kath. und das evang. Pfarramt noch in dieser Woche entgegen.



Weltgebetstag aus Vanuatu

Foto: Monika Baron

Online-Kirchcafé beginnt etwas später

Es ist jetzt schon länger hell. Die Sonntagsausflüge können etwas länger gehen. Das Online-Kirchcafé wird darum nun eine halbe Stunde später beginnen. **Sonntags von 18.30 bis 19.30 Uhr** kommen wir in der Zoom-Videokonferenz zusammen. Jeder und jede ist eingeladen. Weitere Infos unter „Kirchliche Nachrichten“ und auf der Homepage.

Gottesdienst in katholische Kirche verlegt
Am kommenden **Sonntag, 14. März um 10 Uhr**, findet der **Gottesdienst der Luthergemeinde** aus Rücksicht auf die Landtagswahl **in der katholischen Kirche St. Josef Bruchhausen** statt. Herzlichen Dank an die katholische Gemeinde für die Gastfreundschaft!

Obst- und Gartenbauverein Oberweier e.V.

2. Malwettbewerb

„Was krecht und fleucht, summt und brummt, kriecht, windet sich und krabbeln, zirpt und surrt, fliegt und hüpfen, auf bunten Wiesen...“ Das ist das Thema des diesjährigen Malwettbewerbs.

Der Obst- und Gartenbauverein lädt **alle kleinen und großen Künstler** ein mitzumachen. Besonders möchten wir diesmal **alle Erwachsenen** einladen, teilzunehmen.

Die Kunstwerke, möglichst in DIN-A4-Format, können **bei der Ortsverwaltung bis einschließlich 7. Mai** abgegeben werden. Auf der Rückseite der Kunstwerke bitte Vor-, Nachname, Alter und Kontaktdaten schreiben.

Tag und Ort der Preisverleihung wird noch bekanntgegeben.

Stadtteil Schlottenbach



VHS Außenstelle Schöllbronn/Schlottenbach

Aktuelle Angebote

K3019 Online:

Theaterworkshop für Familien

Sonntag, 14.03., 13:00-18:00 Uhr

Jede Familie kann daran teilnehmen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Workshop soll Spaß machen und allen einen Einblick in die wunderbare Welt des Theaterspiels geben.

Das Einzige, was man braucht, ist ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon. Je größer der Monitor umso besser. Und Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Handys und kleine Tablets sind nicht geeignet, da man sich am Bildschirm gegenseitig sehen soll, weil wir ja miteinander Theater spielen. Und Sie benötigen etwas Platz, um sich bewegen zu können. Am besten im Wohnzimmer alles ein wenig zur Seite räumen. Und schon hat jeder genug Bewegungsraum.

Sie bekommen vor dem Termin eine Einladung per E-Mail zur Videokonferenz. Zu Beginn wird die Technik erläutert (der Dozent ist 15 Min. vorher im Meeting, um technische Fragen zu klären).

Und dann beginnt der Workshop. Wir werden gemeinsam Theaterübungen zur Stimme, zum Raum, zu Geschwindigkeiten und anderen wichtigen Faktoren des Theaters machen. Der Kursleiter wird kurz erläutern,

warum und wieso das im Theater so wichtig ist. Und wir werden kleine Stücke einproben und uns auch gegenseitig vorspielen. Und selbstverständlich werden wir auch über die Monitore hinweg miteinander Theater machen. Wie das geht? Lassen Sie sich überraschen.

Und keine Angst, es wird keine fünf Stunden am Stück Theater gespielt. Es sind immer wieder kleinere Pausen vorgesehen, um sich zu lockern, etwas zu trinken usw.

Die Anmeldung/das Kursentgelt gilt für die gesamte Familie (max. 4 Pers.). Dieser Workshop ist für Familien mit Kindern ab 6 Jahren geeignet.

A1407 Präsenz:

Line Dance für Anfänger

5x dienstags, 13.04.-11.05., jeweils 16:00-17:15 Uhr, Alte Schule Schlottenbach
Line Dance ist ein Tanzstil, der aus den USA kommt. Er wird in Gruppen sowohl in einer Linie (line) nebeneinander als auch in mehreren Reihen hintereinander getanzt. Ursprünglich ist diese Tanzform aus der Country Music entstanden. Country Music bildet neben Pop- und Rock-Rhythmen auch heute noch den Schwerpunkt beim Line Dance.

In diesem Kurs wird jede Schrittfolge einzeln erklärt und nacheinander zusammengesetzt, so dass eine kleine Choreographie entsteht. Der Line-Dance Kurs ist für jede Altersgruppe, für Frauen und Männer gleichermaßen, geeignet. Ein fester Tanzpartner wird nicht benötigt. Tanzerfolge sind garantiert.

Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar)

Tel. 07243 101-484/-483,

Fax 07243 101-556

E-Mail: vhs@ettlingen.de,

Homepage: www.vhsettlingen.de

TV Schlottenbach

Nachricht an unsere Vereinsmitglieder

Auf Grund der derzeitigen Lage kann die Jahreshauptversammlung am 16.4. nicht stattfinden.

Wann die Jahreshauptversammlung nachgeholt werden kann, ist im Moment noch unklar.

Wir werden Sie rechtzeitig im Amtsblatt bzw. per E-Mail darüber informieren.

Bitte bleiben Sie gesund.

Stadtteil Schöllbronn



VHS Außenstelle Schöllbronn/Schlottenbach

Aktuelle Angebote

K3019 Online:

Theaterworkshop für Familien

Sonntag, 14.03., 13:00-18:00 Uhr

Jede Familie kann daran teilnehmen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Workshop soll Spaß machen und allen einen Einblick in die wunderbare Welt des Theaterspiels geben.

Das Einzige, was man braucht, ist ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon. Je größer der Monitor umso besser. Und Sie benötigen eine stabile Internetverbindung. Handys und kleine Tablets sind nicht geeignet, da man sich am Bildschirm gegenseitig sehen soll, weil wir ja miteinander Theater spielen. Und Sie benötigen etwas Platz, um sich bewegen zu können. Am besten im Wohnzimmer alles ein wenig zur Seite räumen. Und schon hat jeder genug Bewegungsraum.

Sie bekommen vor dem Termin eine Einladung per E-Mail zur Videokonferenz. Zu Beginn wird die Technik erläutert (der Dozent ist 15 Min. vorher im Meeting, um technische Fragen zu klären).

Und dann beginnt der Workshop. Wir werden gemeinsam Theaterübungen zur Stimme, zum Raum, zu Geschwindigkeiten und anderen wichtigen Faktoren des Theaters machen. Der Kursleiter wird kurz erläutern, warum und wieso das im Theater so wichtig ist. Und wir werden kleine Stücke einproben und uns auch gegenseitig vorspielen. Und selbstverständlich werden wir auch über die Monitore hinweg miteinander Theater machen. Wie das geht? Lassen Sie sich überraschen.

Und keine Angst, es wird keine fünf Stunden am Stück Theater gespielt. Es sind immer wieder kleinere Pausen vorgesehen, um sich zu lockern, etwas zu trinken usw.

Die Anmeldung/das Kursentgelt gilt für die gesamte Familie (max. 4 Pers.). Dieser Workshop ist für Familien mit Kindern ab 6 Jahren geeignet.

A1401 Präsenz:

Rückenfit

- Präventive Ausgleichsgymnastik

7x donnerstags, 15.04.-24.06.,

jeweils 18:15-19:15 Uhr,

Pfarrsaal St. Bonifatius Schöllbronn

Bewegungsmangel, einseitige Alltagsbewegungen und eine untrainierte Muskulatur begünstigen das Entstehen von Rückenschmerzen. Durch die Teilnahme an diesem Kurs können Sie dem aktiv entgegenwirken bzw. bereits bestehende Probleme lindern.

Der gesamte Halte- und Stützapparat wird mit funktionellen Kräftigungs- und Dehnübungen trainiert. Dadurch wird Ihre Wirbelsäule stabilisiert, die Körperhaltung verbessert und Ihre Beweglichkeit gesteigert. Sie erhalten außerdem viele Tipps zu rückengerechten Alltagsbewegungen. Um sich am Ende rundum wohl zu fühlen, schließt die Stunde mit Atem- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch

Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar)

Tel. 07243 101-484/-483,

Fax 07243 101-556

E-Mail: vhs@ettlingen.de,

Homepage: www.vhsettlingen.de

ARGE Schöllbronner Vereine**Nachruf**

Die Vereine der Arbeitsgemeinschaft Schöllbronner Vereine erreichte die traurige Nachricht vom Tod von Patrick Bittmann, der am 23.02.2021 verstorben ist.

Seine Vereinsaktivitäten begann er zunächst bei der Freiwilligen Feuerwehr, der er im Alter von 16 Jahren beitrug und deren Mitglied er fast 15 Jahre war. Seine närrischen Aktivitäten bei der Narren-Zunft Schöllbronn begannen spät, dafür aber umso prägnanter. Los ging es ursprünglich im Männerballett, dann leistete er seinen Beitrag als Büttensprecher und schließlich als Co-Moderator der legendären Zunftabende.

Er hatte seine eigene Art die Leute zu begeistern. Mit Leichtigkeit dirigierte er durch den Abend, Programm nach Plan war gut, aber geduldig, Spontanität und Improvisation, das war das was er brauchte, um so richtig aufzublühen und aus sich heraus zu gehen. Vor allem die kleinsten hatten es ihm angetan, auf die war er besonders stolz, da gab es auch schon mal ein extra Präsent. Doch auch außerhalb seiner Bühnen-Präsenz war er eine große Stütze und Förderer und hat uns logistisch mit allem Nötigen unterstützt.

Bewundernswert auch seine Einstellung im Leben. Es gibt keine Probleme, es gibt nur Herausforderungen und Lösungen! Und wenn er tatsächlich mal selbst nicht helfen konnte, er kannte garantiert den Richtigen! Mit Patrick verlieren wir ein Original. Sein soziales Engagement war ebenso ausgeprägt wie die Fähigkeit, Menschen in seinen Bann zu ziehen. Wo er war, da war Leben, da war Fröhlichkeit!

Möge sein Lachen im Himmel genauso den Raum erfüllen, wie dies auf Erden der Fall war.

Die genannten Vereine danken Patrick Bittmann für sein unermüdliches Engagement und werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren. Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie. Aufgrund der momentanen Situation fand die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung im engsten Familienkreis auf dem Friedhof in Schöllbronn statt.

TC-Rot-Weiß Schöllbronn**Platzinstandsetzung 2021**

Es ist wieder so weit – die Tennissaison steht bevor!

Wie ihr ja wisst, werden die Duschen im Moment komplett renoviert und das mit Unterstützung von einigen Mitgliedern.

Daher habe ich die Aufgabe übernommen, die Platzherstellung zu koordinieren. Ich möchte das alles an einem Tag erledigen und brauche daher die Hilfe von Euch allen. Die Platzherstellung soll am Samstag, 27.3. durchgeführt werden.

Ich wäre stolz auf uns, wenn das, wie geplant, klappt – für unseren Tennisverein!

Meldet Euch bitte so früh wie möglich bei mir, egal ob per Telefon oder E-Mail.

Ich zähle auf Euch.

Ein Team – eine Mannschaft!

Michael Fritzsche

Telefon: 07243/20465

Mobil: 0170/5535831

michaelfritzsche@t-online.de

**Stadtteil
Spessart****Ortsverwaltung****Glascontainer Standort****- Friedhofsparkplatz gestrichen!**

Wie bereits an dieser Stelle darauf hingewiesen, wurden die Container zur Glassammlung vom Parkplatz am Friedhof entfernt und beim Sportplatz aufgestellt.

Eine Rückversetzung an diese Stelle wird aus glaubhaft geschilderten Gründen nicht mehr möglich sein.

Deshalb geht die dringende Aufforderung an alle Verursacher, das Abstellen von Leergut in „freier Natur“ zu unterlassen.**In Zukunft wird die Zuwiderhandlung mit einem Bußgeld belegt werden!**

Ein bereits in Augenschein genommener, möglicher neuer Standort am Ortsrand, wurde von den Angrenzern sehr kritisch bewertet. Deshalb bleibt zu befürchten, dass sich zwar alle Mitbürger wieder einen dritten Standort zur Glassammlung wünschen, dieser aber ebenso möglichst weit vom eigenen Haus, bzw. der eigenen Wohnung, entfernt sein soll.

Der Ortschaftsrat ist jedoch weiterhin auf der Suche nach einem Alternativstandort im Unterdorf und offen für gute Vorschläge aus der Bevölkerung.

Elke Werner

-Ortsvorsteherin-

VHS**Aktuelle Angebote****K3019 Online:****Theaterworkshop für Familien**

Sonntag, 14.03., 13:00-18:00 Uhr

Jede Familie kann daran teilnehmen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Der Workshop soll Spaß machen und allen einen Einblick in die wunderbare Welt des Theaterspiels geben.

Das Einzige, was man braucht, ist ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon. Je größer der Monitor umso besser. Und Sie benötigen

eine stabile Internetverbindung. Handys und kleine Tablets sind nicht geeignet, da man sich am Bildschirm gegenseitig sehen soll, weil wir ja miteinander Theater spielen. Und Sie benötigen etwas Platz, um sich bewegen zu können. Am besten im Wohnzimmer alles ein wenig zur Seite räumen. Und schon hat jeder genug Bewegungsraum.

Sie bekommen vor dem Termin eine Einladung per E-Mail zur Videokonferenz. Zu Beginn wird die Technik erläutert (der Dozent ist 15 Min. vorher im Meeting, um technische Fragen zu klären).

Und dann beginnt der Workshop. Wir werden gemeinsam Theaterübungen zur Stimme, zum Raum, zu Geschwindigkeiten und anderen wichtigen Faktoren des Theaters machen. Der Kursleiter wird kurz erläutern, warum und wieso das im Theater so wichtig ist. Und wir werden kleine Stücke einproben und uns auch gegenseitig vorspielen. Und selbstverständlich werden wir auch über die Monitore hinweg miteinander Theater machen. Wie das geht? Lassen Sie sich überraschen.

Und keine Angst, es wird keine fünf Stunden am Stück Theater gespielt. Es sind immer wieder kleinere Pausen vorgesehen, um sich zu lockern, etwas zu trinken usw.

Die Anmeldung/das Kursentgelt gilt für die gesamte Familie (max. 4 Pers.). Dieser Workshop ist für Familien mit Kindern ab 6 Jahren geeignet.

A1500 Präsenz:**Stressfrei in 90 Sekunden mit der 90-Sekunden-Reise nach innen**

Mittwoch, 28.04., 18:30-20:20 Uhr, Rathaus Spessart

Sind Sie auf der Suche, möglichst schnell Ihren Stress abbauen zu können? Wünschen Sie sich mehr Gelassenheit und ein entspanntes, achtsames Leben mit viel Genuss und Wohlergehen? Möchten Sie wissen, wie Sie sich in 90 Sekunden entstressen, zu Ruhe und Ausgeglichenheit finden?

Mit der 90-Sekunden-Reise nach innen wurde eine Methode entwickelt, die Entspannung zu jeder Zeit und an nahezu jedem Ort möglich macht. Es ist eine Kombination aus entspannenden Atemübungen, harmonisierenden Mudras (Fingeryoga) und Anspannungs- und Loslassübungen (ähnlich der Progressiven Muskelentspannung).

Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar)

Tel. 07243 101-484/-483,

Fax 07243 101-556

E-Mail: vhs@ettlingen.de,

Homepage: www.vhsettlingen.de

Arbeitskreis Aktiv Helfen**Palmsträuße und Oster-Dekoartikel**

In diesem Jahr möchte der Arbeitskreis an Palmsonntag wieder Palmsträuße anbieten. Dafür werden Zweige von grünen Sträuchern

wie Tuja, Buchs, Lorbeer usw. mit einer max. Länge von ca. 30 cm benötigt. Diese können ab 26.3. bei Frau Kornelius in der Odenwaldstr. 6 in Spessart abgegeben werden.

Die Palmen werden – wie im letzten Jahr – wieder in der Kirche ausgelegt. Ein Spendenkästchen steht bereit.

Schöne selbstgefertigte Oster-Dekoartikel können nach Terminvereinbarung mit Andrea Weber (Tel. 29117) erworben werden. Doris Kornelius, Tel. 28767

TSV 1913 Spessart

Weiterhin Essen außer Haus

In dem voraussichtlich bis Ostern dauernden Lockdown ist die TSV-Waldgaststätte weiterhin mit Essen außer Haus in gewohnter Weise für Sie da. Telefonische Vorbestellungen jeweils samstags davor von 12 bis 16 Uhr unter 07243-29677! Abholzeiten sonntags zwischen 12 und 17 Uhr!

Weitere Infos www.waldgaststaette-spessart.de und an den Anschlagtafeln der Ortsverwaltung Spessart!

TSV-FLUTLICHT-SPENDENAKTION 2021

Liebe TSV-Mitglieder, Freunde und Sponsoren, wir möchten hier nochmals für unsere „TSV-FLUTLICHT-SPENDENAKTION“ werben.

Vielleicht haben Sie es schon leuchten sehen, das **neue Flutlicht** auf dem Rasenspielfeld vor der TSV-Waldgaststätte!

Wie können Sie unsere Vereinsarbeit unterstützen? Schon mit einer Spende von 25 € können Sie einzelne Bausteine (Rasenflächen) symbolisch erwerben!

Alles Weitere auf der TSV-Homepage <https://www.tsv-spessart.de/index.php/news/tsv-flutlicht-spendenaktion-2021>. Jetzt schon ein Dankeschön für Ihr Interesse!!!

Nachruf für Patrick Bittmann

Der Turn- und Sportverein 1913 Spessart trauert um sein Vereinsmitglied Patrick Bittmann das am Dienstag, 23. Februar im 51. Lebensjahr, für uns alle unerwartet, verstorben ist. Mit dem Sportverein trauern seine beiden Söhne Kevin und Niklas mit ihren Familien und seine Mutter Brigitte und seine Lebensgefährtin Iris mit allen Angehörigen. Patrick spielte aktiv bei den Fußball-Junioren, in den Herrenmannschaften und auch bei den Senioren (AH). Darüber hinaus unterstützte uns Patrick ehrenamtlich mit Bauarbeiten an unserer Sportanlage. Dafür gebührt ihm Dank und Anerkennung. 2015 konnte der Sportverein Patrick für 25 Jahre Mitgliedschaft ehren und mit der silbernen Vereinsehrendnadel auszeichnen! Über 35 Jahre gehörte Patrick zu unserer Vereinsgemeinschaft.

In dankbarer Erinnerung an seine langjährige Vereinstreue erweisen wir Patrick die letzte Ehre. Als Zeichen der Verbundenheit wird unser Verein zum Blumenschmuck seines Grabes beitragen.

Patrick werden wir als einen gesellschaftlichen und guten Menschen in Erinnerung behalten.

Wir werden Patrick Bittmann ein ehrendes Gedenken bewahren.



Aus dem Verlag

Frischkäse-Kartoffelsuppe

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Rezeptautor/Rezeptautorin: Sven Bach

Zutaten

- 200 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 100 g Möhren
- 0,7 Liter Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Majoran
- 100 g körniger Frischkäse
- frische Kresse oder Sprossen

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Möhren putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Das Gemüse in einen Topf geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Majoran würzen und ca. 15 Min. garen.
4. Mit einem Pürierstab etwas pürieren, so dass die Suppe leicht sämig wird.
5. Den Frischkäse unterziehen, die Suppe dabei nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Teller mit Kresse garnieren

Quelle: Kaffee oder Tee,

Mo. – Fr., 16.05 – 18.00 Uhr, im SWR

WAS BRINGT'S WIRKLICH?

Intervallfasten

Nichts essen ist Medizin. Das versprechen viele Fastenkuren. Eine beliebte Kur ist das Kurzeit-Mini-Fasten. Diese Methode lässt sich gut in den Alltag integrieren.

Unter Intervall- oder Intermittierendem Fasten im Alltag versteht man eine zeitlich eingeschränkte Nahrungsaufnahme. Sinn der Sache ist, dass der Körper Zeit hat, seine Zellen zu reinigen, anstatt ständig mit der Verdauung beschäftigt zu sein. Es kommt zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel im Körper. Und: Es gibt keinen Jo-Jo-Effekt.

So geht's:

Lassen Sie an einem oder mehreren Tagen in der Woche eine Mahlzeit aus. Hierbei ist egal, um welche es sich handelt, wichtig ist nur, dass eine Ess-Pause von 14 bis 16 Stunden entsteht (genauer gesagt: Frauen 14 h, Männer 16 h).

Am einfachsten ist es, wenn die Fastenphase in die Nacht verlagert wird, also wenn man das Abendessen oder das Frühstück ausfallen lässt.

Was Sie in dieser Zeit zu sich nehmen dürfen:

Wasser, Tee (ungesüßt), Kaffee (ohne Milch und Zucker)

Nicht erlaubt:

In der Fastenzeit Alkohol, Milch oder Zucker zu sich nehmen. Generell gilt aber auch für die übrige Zeit: Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben!

Übrigens: Nach aktueller Kenntnis ist das Prinzip vieler kleiner Mahlzeiten überholt. Zweimal täglich essen, dann aber ordentlich, scheint für unsere Gesundheit am besten zu sein. Auch der kleinere Snack zwischendurch und das Knabbern (selbst wenn es sich um „Gesundes“ handelt, wie Beeren oder Samen) gilt hier als Zwischenmahlzeit.

Vergleichbar mit dem Intervall-Fasten ist das 5:2-Fasten-Prinzip

An fünf Tagen in der Woche isst man ganz normal, an zwei Tagen gibt es weniger Kalorien (Männer 600, Frauen 500 kcal). Dazu viel Wasser und ungesüßten Tee. Tabu sind an diesen beiden Tagen Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Zucker.

Positiv am Intervall-Fasten

Man kann nicht viel falsch machen. Diabetes, Zuckerstoffwechsel, Blutdruck, Stimmung verbessern sich. Manche verlieren dabei auch etwas Gewicht. Vorsicht: Nicht geeignet ist Fasten für Schwangere. Wenn Sie Medikamente einnehmen oder chronisch krank sind, sollten Sie sich vor jeder Art von Fastenkuren von Ihrem Arzt beraten lassen.

Im Studio: Sven Bach, Ernährungsberater

Quelle: Kaffee oder Tee,

Mo. – Fr., 16.05 – 18.00 Uhr, im SWR



Jetzt Projekt einstellen

gemeinsamhelfen.de

Tu Gutes – wir sprechen darüber

gemeinsamhelfen.de ist die neue Spendenplattform für weite Teile Baden-Württembergs. Nutzen Sie dieses kostenlose und unverbindliche Angebot für Ihren Verein!

NUSSBAUM

www.nussbaum-medien.de