



Gemeindeverwaltung Hüffenhardt

Reisengasse 1, 74928 Hüffenhardt
Tel. 06268/9205-0, Fax 06268/9205-40
www.hueffenhardt.de

E-Mail: rathaus@hueffenhardt.de

Öffnungszeiten Rathaus

Wir sind für Sie da

Mo. - Fr. 8.30 - 12.00 Uhr
Di. 16.00 - 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Um Terminvereinbarung wird gebeten.

Info

Interesse?

FSJ-Stelle Grundschule Hüffenhardt
ist zum 1.9.2023 für das Schuljahr
2023/2024 zu besetzen.

Infos im Innenteil



VHS-Programm

**Zauberkurs 1 - auch für Zauber-
Neulinge** (in den Osterferien, für
Kinder ab 9 Jahren)

Familienzentrum Hüffenhardt,
4.4.2023, 10.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung unter
Tel. 06261/918660-0





Die Gemeinde Hüffenhardt bietet in Zusammenarbeit mit dem DRK-Kreisverband Aalen e.V. zum 1. September 2023

für das Schuljahr 2023/2024

in der Grundschule Hüffenhardt

eine FSJ-Stelle an.

Voraussetzungen:

- Freude am Umgang mit Kindern
- Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein
- Kreativität
- Erste-Hilfe-Kurs
- Schulpflicht erfüllt
- Alter zwischen 18 und 27 Jahren

Leistungen und Rahmenbedingungen:

- Beginn: 01.09.2023
- Dauer: 12 Monate
- 25 begleitende Seminartage zur Orientierung und Persönlichkeitsbildung
- Zahlung von Taschengeld, Verpflegungspauschale und Wohn- und Fahrtkostenzuschuss
- Übernahme der Sozialversicherungsbeiträge
- 25 Tage Urlaub

Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Motivationsschreiben, Lebenslauf, Zeugnissen und ggf. weiteren Bescheinigungen richten Sie bitte bis 28.02.2023 an die

Gemeinde Hüffenhardt
Reisengasse 1
74928 Hüffenhardt

Bei Rückfragen zum FSJ steht Frau Ernst telefonisch unter 06268 9205-12 oder per Email (karin.ernst@hueffenhardt.de) zur Verfügung.

Infos zum FSJ allgemein finden Sie auch unter www.drk-aalen.de.

Fragen zur konkreten Ausgestaltung des FSJ an der Grundschule beantwortet die Schulleiterin Frau Rünz, Telefon 06268 487.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Die Gemeinde Hüffenhardt sucht

Pädagogische Fachkraft; Erzieher, Natur- oder Waldpädagoge (m/w/d) sowie einen Anerkennungspraktikant (m/w/d) für unseren neu gegründeten Naturkindergarten in Hüffenhardt

Die Gemeinde Hüffenhardt im Neckar-Odenwald-Kreis sucht zum bald möglichen Eintritt pädagogische Fachkräfte als Erzieher*innen für einen neu gegründeten Naturkindergarten in Teilzeit. Die Einstellung erfolgt unbefristet in Entgeltgruppe S 8a TVöD. Die Stelle eines/r Anerkennungspraktikanten/in ist zum 1.9.2023 zu besetzen.

Weitere Informationen zur Stelle, unseren Anforderungen und der Bewerbung finden Sie unter [www.hueffenhardt.de/Aktuelles/Stellenausschreibung Naturkindergarten](http://www.hueffenhardt.de/Aktuelles/Stellenausschreibung_Naturkindergarten).

Wichtige Rufnummern / Öffnungszeiten

Amtliche Rufnummern

Rathaus Hüffenhardt	9205- 0
Fax	9205-40
Bürgermeister Neff	9205-10
	Walter.Neff@Hueffenhardt.de
Frau Lais	9205-11
	Kerstin.Lais@Hueffenhardt.de
Frau Ernst	9205-12
	Karin.Ernst@Hueffenhardt.de
Frau Beck	0152/24580447
	Ute.Beck@Hueffenhardt.de
Frau Harnisch	9205-15
	Tamara.Harnisch@Hueffenhardt.de
Frau Ueltzhöffer	9205-16
	Jutta.Ueltzhoeffter@Hueffenhardt.de
Bauhof, Herr Hahn	928600
Mobiltelefon	0174/9913273
	Bauhof@Hueffenhardt.de
Amtsblatt-Redaktion	
	Amtsblatt@Hueffenhardt.de

Verwaltungsstelle

Kälbertshausen	1310
OV Geörg	334
Feuerwehr	112
Kdt. Heiß, Torsten	3329974
Abt.-Kdt. Hü. Betz, Heiko	8299028
Abt.-Kdt. Kä. Stadler, Mark	0172/2376402
feuerwehr@hueffenhardt.de	
Polizei	110
Posten Aglasterhausen	06262/917708-0
Revier Mosbach	06261/809-0
Forst-Revierleiter	
Herr Glaser	06261/15644
E-Mail: Rolf.Glaser@neckar-odenwald-kreis.de	

Grundschule Hüffenhardt

Rektorin Barbara Rünz	487
Fax	9294-05
Sporthalle Hüffenhardt	752
Landratsamt NOK	06261/84-0
Müllangelegenheiten:	
LRA, Gebühren u. Sonstiges	06261/84-1910
KWIn Buchen, Abfuhr	06281/906-0

Amtsgericht Mosbach - Nachlassgericht	06261/87-0
Amtsgericht Tauberbischofsheim Abt. Grundbuch	09341/9498-70

Versorgung Wasserversorgung	
Zweckverband	
(während der Öffnungszeiten)	07264/9176-0
(Notfall-Nummer ausschließlich außerhalb der Öffnungszeiten und nur bei Rohrbrüchen)	07264/9176-99

Stromversorgung	
Bezirksstelle Aglasterh.	06262/9237-0
zentr. Störungsstelle	0800/3629477
Störungsstelle Kabelfernsehen	
zentr. Störungsstelle	030/25777777
Kaminfegermeister	
Hü. Peter Gramlich und	06262/95188
Klaus Bähr	06263/9465
Kälbertsh. Wolfgang Engel	06262/4091

Fleischbeschau	
Dr. Bauer	06262/915640
Tierheim Dallau	06261/893237

Kirchen/kirchl. Einrichtungen

Evang. Kirchengemeinde	
Pfarrer Fritjof Ziegler	228
Kindergarten	
Evang. Haus für Kinder Hüffenhardt	1033
Kälbertshausen	9283313
Leiterin Dagmar Brettel	
Kath. Kirchengemeinde	
Seelsorgeeinheit Bad Rappenau	
Pfarrbüro	07264/4332

Ärztliche Dienste/ Hilfs- und Pflegeteams

Ärztlicher Bereitschafts- dienst	116 117
Praxis Dr. Johmann	1338
Zahnarztpraxis	
Dr. Sipeer	928363
Domus Cura	
Pflegezentrum Hüffenhardt	928930
Nachbarschaftshilfe	
Pfarrer Ziegler	228
Hü: Bernhard Eckert	535
Kä: Erhard Geörg	334
Tierarztpraxis	
Waberschek	928617

Öffnungszeiten

Rathaus Hüffenhardt	Mo.-Fr.	8.30-12.00 Uhr	Erdaushubdeponie Hüffenhardt	nach Vereinbarung mit H. Hahn
	Di.	16.00-18.00 Uhr	Grüngutannahme Sammelplatz „Gänsgarten“	
Verwaltungsstelle Kälbertshausen			Öffnungszeiten - nur bei Tageslicht	
OV Geörg	Mo.	17.00-18.00 Uhr	Montag - Samstag	7.00 - 19.00 Uhr
Bücherei Hüffenhardt	Mi.	16.00-17.00 Uhr	(außer an Feiertagen)	
Bücherei Kälbertshausen	Mo.	17.00-18.00 Uhr		



Glückwünsche



zur Geburt

17.12.2022

Luke, Sohn von Vanessa und Stephan Fülz

Wir gratulieren ganz herzlich!



Veranstaltungs- kalender

Veranstaltungen im Januar

Wann?	Wer?	Was?	Wo?
Sa., 28.1.	HCV	Kartenvorverkauf	Vereinsraum Mehrzweckhalle Hüffenhardt



Amtliche Bekanntmachungen

Notdienste der Apotheken

!!! Apotheken-Notdienstfinder !!!

Kostenfrei aus dem Festnetz

0800 0022 8 33



Handy max. 69 ct/min.

22 8 33

oder im Internet

www.aponet.de

Ärztliche Notfalldienste

Ärztlicher Bereitschaftsdienst an den Wochenenden und Feiertagen und außerhalb der Sprechstundenzeiten kostenfreie Rufnummer

116 117

Wenn Sie nachts, am Wochenende oder an Feiertagen einen Arzt brauchen und nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten können, ist der ärztliche Bereitschaftsdienst für Sie da. Die Notfallpraxis können Sie während der Öffnungszeiten ohne vorherige Anmeldung direkt aufsuchen. Als Patient können Sie frei wählen, welche Notfallpraxis Sie in Ihrer Umgebung in Anspruch nehmen wollen.

Erwachsene

Notfallpraxis in der Neckar-Odenwald-Klinik Mosbach

Knopfweg 1, 74821 Mosbach

Öffnungszeiten

Mo., Di., Do., Fr. 19.00 - 22.00 Uhr

Mi. 13.00 - 22.00 Uhr

Sa., So., Feiertag 8.00 - 22.00 Uhr

Notfallpraxis in der Neckar-Odenwald-Klinik Buchen

Dr. Konrad-Adenauer-Straße 37, 74722 Buchen

Öffnungszeiten

Sa., So., Feiertag 8.00 - 22.00 Uhr

Patienten können ohne Voranmeldung in die Notfallpraxis kommen.

Zusätzlich zur Notfallpraxis sind Ärzte im Fahrdienst eingeteilt und nehmen Hausbesuche vor, falls dies medizinisch notwendig ist und die Patienten nicht selbst in die Notfallpraxis kommen können. Telefonisch zu erreichen ist der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der kostenfreien Rufnummer 116117.

In lebensbedrohlichen Situationen, insbesondere bei Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall, bei starken Blutungen oder Bewusstlosigkeit unbedingt den Rettungsdienst unter der 112 anrufen. Details finden Sie auch unter: <http://www.kvbawue.de/buerger/notfallpraxen/>

Kinderärztlicher Notfalldienst 116 117

Augenärztlicher Notfalldienst 116 117

HNO-ärztlicher Notfalldienst 116 117

Zahnärztlicher Notdienst Regierungsbezirk Karlsruhe

http://www.kzvbw.de/site/s/notdienst_hotlines

Zahnärztliche Notfallversorgung nach Unfällen

Zahnärztliche Notfalldienstnummer:

0761/12012000

Notfalldienstsuche der KZV BW:

www.kzvbw.de/patienten/zahnarzt-notdienst

Kostenfreie Onlinesprechstunde

Montag bis Freitag 9.00 bis 19.00 Uhr: docdirekt - kostenfreie Onlinesprechstunde von niedergelassenen Haus- und Kinderärzten nur für gesetzlich Versicherte unter **0711/96589700 oder docdirekt.de**

Notruf Rettungsdienst und Feuerwehr 112

Krankentransport 06261/19222

Pflegestützpunkt Neckar-Odenwald-Kreis

Wenn eine Pflegesituation eintritt, sind Angehörige und Pflegebedürftige meist mit vielen Fragen konfrontiert. Hier setzt das Angebot des Pflegestützpunkts als erste Anlaufstelle an. Das Team aus speziell ausgebildeten Mitarbeitern steht als Pflegehelfer zur Verfügung und berät zum Thema Pflege, gibt Auskunft zu sozialrechtlichen und finanziellen Leistungen, informiert über Entlastungs- und Unterstützungsangebote im Landkreis, erstellt bei Bedarf einen Versorgungsplan und hilft bei der Organisation, wenn Leistungen beantragt und Angebote in Anspruch genommen werden.

Die Mitarbeiter/-innen am Standort **Mosbach** (Scheffelstraße 2) sind unter den Telefonnummern 06261/84-2553 (Frau Scheuermann) und 06261/84-2554 (Herr Bauer) erreichbar.

Die Mitarbeiterinnen am Standort **Buchen** (Hollergasse 14) sind unter den Telefonnummern 06281/5212-2551 (Frau Baumgartner-Kniel) und 06281/5212-2550 (Frau Landwehr) erreichbar.

Eine Kontaktaufnahme per E-Mail ist unter

pflegestuetzpunkt@neckar-odenwald-kreis.de möglich.

Das Angebot ist neutral und kostenfrei, eine Terminvereinbarung wird empfohlen.

Wohnberatung für Senioren und behinderte Menschen - barrierefreies Wohnen und Leben

Unterstützung bei sämtlichen Fragen der Wohnraumanpassung, Finanzierung, Hilfsmittelberatung und bei Umbau

Ansprechpartnerin: Andrea Kömer, Altenhilfe-Fachberaterin des Landkreises, Scheffelstr. 3, Mosbach, Tel. 06261/84-2284.

Altenhilfe-Fachberatung

Der Altenhilfe-Fachberater unterstützt die Seniorenarbeit.

Er ist Ansprechpartner für Einzelpersonen, Einrichtungsträger, Institutionen sowie weitere Gruppierungen des Landkreises.

Ansprechpartnerin: Andrea Kömer, Scheffelstraße 3, Mosbach, Tel. 06261/84-2284

Unsicher? Fragen? Sie brauchen Hilfe?

Unterstützende Angebote zum Thema Erziehung und Familie gibt es unverbindlich, kompetent und kostenlos im Internet unter www.elternhaus-neckar-odenwald.de

Krebsinformationsdienst

0800/4203040

kostenfrei, täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr
 krebsinformationsdienst@dkfz.de, www.krebsinformationsdienst.de

Müllabfuhrtermine in Hüffenhardt und Kälbertshausen



Di, 31.1. Papiertonne

Bei allen Fragen zum Thema Entsorgung
 06281 / 906-13
 Ihr Beratungsteam

kwin
 Kreislaufwirtschaft Neckar-Odenwald AöR

AWN

Öffnungszeiten Grüngutplatz Hüffenhardt

Grüngutplatz Öffnungszeiten

Die Anlieferung von Grüngut darf nur erfolgen

- von 7:00 - 19:00 Uhr
- bei Tageslicht

An Sonn- und Feiertagen ist der Grüngutplatz geschlossen!

Frägen zum Thema Entsorgung? Das KWIN-Team berät Sie gerne! 06281 906-0

Jetzt KWIN-App herunterladen!

Wichtig für Adressänderungen und mehr!

KWIN - Kreislaufwirtschaft Neckar-Odenwald AöR • Sansenhecken 1 • 74722 Buchen • www.kwin-online.de

Vorsorge und Hilfe im Katastrophenfall oder bei Großschadenlagen

Viele Menschen in Deutschland und auch in Hüffenhardt sind aufgrund der Energiekrise derzeit besorgt und befürchten einen länger dauernden flächendeckenden Stromausfall mit entsprechenden erheblichen Auswirkungen auf alle Lebensbereiche. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) hat auf die Frage, wie hoch die Wahrscheinlichkeit für einen Blackout ist, eine sehr konkrete Antwort: „Ein großflächiger Stromausfall in Deutschland ist äußerst unwahrscheinlich.“ Das elektrische Energieversorgungssystem sei mehrfach redundant ausgelegt und verfüge über zahlreiche Sicherungsmechanismen, um das Stromnetz bei Störungen zu stabilisieren, so die offizielle Einschätzung der Einrichtung. Dennoch kann ein zeitlich und regional begrenzter Stromausfall nicht ausgeschlossen werden. Auch andere Großschadenlagen unabhängig vom Stromausfall können erhebliche Auswirkungen nach sich ziehen. Eingehende Informationen zu dieser Thematik finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Hüffenhardt, Rubrik Rathaus & Service - Sicherheit und Ordnung - Notfall-Hinweise.

Sonstige Bekanntmachungen der Gemeinde

Halbmastbeflaggung am 27. Januar: Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus

Der Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus am 27. Januar ist in Deutschland seit 1996 ein bundesweiter, gesetzlich verankerter Gedenktag. Er ist als Jahrestag bezogen auf den 27. Januar 1945, den Tag der Befreiung des Vernichtungslagers Auschwitz-Birkenau und anderer Vernichtungslager. Von den Vereinten Nationen wird dieser Tag als internationaler Gedenktag seit dem Jahr 2005 begangen. In der Bundesrepublik wird an diesem Tag an öffentlichen Gebäuden Trauerbeflaggung gesetzt.

In vielen Veranstaltungen wie Lesungen, Theateraufführungen oder auch Gottesdiensten wird bundesweit die Erinnerung an die willkürlich ermordeten Menschen wachgehalten. Auch in Heidelberg im Dokumentationszentrum der Sinti und Roma findet am Samstag, 28. Januar folgende Veranstaltung statt:

Zum Internationalen Holocaust-Gedenktag

EINE SINTI-FAMILIE AUF DER FLUCHT VOR DEN NAZIS

LESUNG mit MUSIK und GESANG

Gelesen von **Mirano Cavaljetti-Richter** und **Hilmarinn Annette Leo** erzählt von ihrem Buchprojekt

Samstag 28. Januar 2023 18 Uhr

Eintritt frei

Dokumentations- und Kulturzentrum Deutscher Sinti und Roma
 Bremerackgasse 7, 69117 Heidelberg

www.sintiundroma.de

- Ende der amtlichen Bekanntmachungen -

Historisches aus unserer Gemeinde

Zeitungsausschnitte mit Zeichnungen und Texten des Kunstmalers Edgar John

Ein Wahrzeichen: Das Schloß La Roche-Starkenfels und Elisabeth von Thadden prägten sein „Gesicht“

Mit zwei Namen eng verbunden, ist das Wieblingen Schloß, Wahrzeichen für einen Teil Wieblingen Geschichte.

Die Erinnerung an die Familie von La Roche-Starkenfels, die ursprünglichen Besitzer des Schlosses, ist bei den älteren Bürgern noch ebenso lebendig wie das Andenken an Elisabeth von Thadden, die in dem Schloß eine Mädchenschule gründete. Heute trägt diese Schule, inzwischen ein evangelisches staatlich anerkanntes Mädchengymnasium mit angeschlossenem Internat, ihren Namen, ein äußerliches Kennzeichen dafür, wie sehr sich die Schule ihrem Vorbild und geistigen Erbe verpflichtet fühlt.

Vor 240 Jahren, 1727, legte Johann Adolf von Vultee den Grundstein für das heutige Gebäude. Sein Sohn, dessen Ehe kinderlos blieb, vermachte Haus und Hof einer Nichte, die mit dem Reichsfreiherrn von la Roche, edlen Herrn von Starkenfels, verheiratet war. So wurde diese Adelsfamilie in Wieblingen ansässig. Udo Carl, der als letzter der Familie in Wieblingen wohnte, ließ den Turm neben der alten evangelischen Kirche errichten, wodurch das Gutshaus seinen schloßähnlichen Charakter erhielt. Er starb als Amtsgerichtsdirektor a. D. 1942 in Baden-Baden. Sein älterer Sohn, Udo Hans Wolde-mar, verpachtete 1924 Schloß und Park an Elisabeth von Thadden, 1959 wurden Schloß und Park an die Schule verkauft. Udo Hans

Woldemar und sein jüngerer Bruder leben heute im Ausland. Von der Schönheit der Heidelberger Landschaft bezaubert, gründete Elisabeth von Thadden im Schloß Wieblingen 1927 das „Evangelische Landeserziehungsheim für Mädchen“ mit einer Frauenschule. Bei der Gründung schwebte Elisabeth von Thadden, die 1890 in Ostpreußen geboren worden war, vor, den auf Gütern aufgewachsenen Mädchen aus Nord- und Ostdeutschland eine Stätte gemeinsamer Erziehung zu schaffen. So baute sie, unterstützt von den Schulleitern, in den Jahren bis 1933 eine weithin bekannte Heimschule auf, die deutsche und ausländische Mädchen im Alter zwischen 10 und 18 Jahren aufnahm. Elisabeth von Thadden war auf der Höhe ihres Wirkens, als die Machthaber des dritten Reiches ihrer Arbeit und Lebenseinstellung entgegen zu wirken versuchten. 1941 entzog man ihr die Leitung der Schule und verstaatlichte sie. 1944 wurde Elisabeth von Thadden verhaftet und in einem Hochverratsprozess in Berlin zum Tode verurteilt. Am 8. September 1944 wurde sie in Plötzensee in Berlin hingerichtet. Nach dem Krieg mußte die Schule zuerst auf engstem Raum in einer Gaststätte den Unterricht fortsetzen, denn erst 1947 gaben die Besatzungsmächte das Schloß frei, das sie bis dahin belegt hatten. Im November 1947 konnte dann der Schulbetrieb wieder voll eröffnet werden. In den folgenden Jahren mußten im Park weitere Schulgebäude errichtet werden, so 1953 das Parkhaus, 1957 das Schulhaus und 1960 die Turnhalle mit Sportplatz. Heute werden in der „Elisabeth-von-Thadden-Schule“ etwa 600 Schülerinnen aus Heidelberg und Umgebung unterrichtet, außerdem wohnen 100 Mädchen aus dem In- und Ausland in dem Internat. Die Schule enthält einen neusprachlichen und einen mathematisch-naturwissenschaftlichen Zweig und umfasst alle Klassen von Sexta bis Oberprima. Die Schülerinnen legen hier auch ihr Abitur ab. Ziel der Schule ist es, ganz im Sinne ihrer Gründerin, den Mädchen nicht nur eine solide Wissensgrundlage zu vermitteln, sondern sie zu mutigen, tüchtigen und christlich-freien Menschen zu erziehen.

NMZ, 8.7.1967

Aus der Sammlung von Karl Heinz Haas



Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg



Sprechtag Mosbach

- jeden Dienstag und Donnerstag von 8.30 bis 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr
- Ansprechpartnerin für Termine: Frau Putzbach, Telefon 06261/82231
- Adresse: Hauptstraße 29, 74821 Mosbach

Bad Rappenau

- jeden ersten Mittwoch im Kalendermonat von 8.30 bis 12.00 und von 13.15 bis 16.00 Uhr
- Telefon 07264/922312
- Adresse: Kirchplatz 4, 74906 Bad Rappenau

Bescheinigung für Ruheständler wird derzeit verschickt

Hilfe bei ihrer Steuererklärung erhalten Ruheständler durch die kostenlose Bescheinigung „Information über die Meldung an die Finanzverwaltung“. Diese Bescheinigung führt alle steuerrechtlich relevanten Beträge auf, die die gesetzliche Rentenversicherung automatisch für das Jahr 2022 an die Finanzverwaltung übermittelt hat. Wer die „Information über die Meldung an die Finanzverwaltung“ in der Vergangenheit schon einmal angefragt hat, bekommt sie auch für 2022 wieder automatisch von der DRV zugesandt. Wer sie hingegen erstmals benötigt, kann sie unter www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung anfordern.

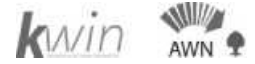
Als sogenannte E-Daten liegen die steuerrechtlich relevanten Beträge der gesetzlichen Rentenversicherung grundsätzlich dem Finanzamt vor und müssen seit 2019 nicht mehr von Hand in die Steuererklärung eingetragen werden. Wer jedoch zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet ist, muss nur dann selbst Eintragungen vornehmen, wenn diese E-Daten nicht oder nicht zutreffend übermittelt wurden.

Energiepreispauschale nicht enthalten

Bei der aufgrund des Rentenbezugs ausgezahlten Energiepreispauschale in Höhe von 300 Euro handelt es sich nicht um eine Rentenleistung. Daher ist die Energiepreispauschale nicht in der Bescheinigung

enthalten, wenngleich die Zahlung der Finanzverwaltung mitgeteilt wurde. Eine zusätzliche Bescheinigung über die Zahlung der Energiepreispauschale erteilen die Rentenversicherungsträger daher nicht. Weitere Informationen enthält die Broschüre „Versicherte und Rentner: Informationen zum Steuerrecht“. Sie kann kostenlos unter der Telefonnummer 0721/825-23888 oder per E-Mail (presse@drv-bw.de) bestellt werden. Im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung-bw.de steht die Broschüre unter „Pressemittellungen und Nachrichten“ ebenfalls als PDF zum Herunterladen zur Verfügung.

Abfallwirtschaft im Neckar-Odenwald-Kreis



Wintereinbruch und die Müllabfuhr

Ein Wintereinbruch hat die Orte im Neckar-Odenwald auf eher untypische Weise getroffen. Aktuell sind vor allem im nordöstlichen Bereich bis zu 15 cm Neuschnee gefallen. Weitere Schneefälle sind aber gemeldet und daher ist bald im gesamten Landkreis mit winterlichen Straßenverhältnissen zu rechnen. Die Straßen- und Räumungsverhältnisse sind sehr uneinheitlich und können auch in den geschlossenen Ortschaften innerhalb weniger Meter extrem wechseln. Dem sind die Sammelfahrzeuge von AWW und KWIN selbst bei Ausrüstung mit Schneeketten nicht in jedem Fall gewachsen! Grundsätzlich gilt: Sicherheit geht vor und zwar für Fußgänger, Radfahrer, Autos genauso wie den ruhenden Verkehr oder Zäune und Mauern an den Straßenrändern. Zu guter Letzt sind die Fahrer auch für die Sicherheit der schweren, teuren Sammelfahrzeuge und des Ladepersonals verantwortlich. Da die Sammelfahrzeuge grundsätzlich langsamer fahren müssen, dauern die Sammeltouren sehr viel länger. Das Hervorziehen von einigen Hundert vollen, schweren Tonnen pro Tag, geht bei teilweise mehreren Zentimeter hohem Schnee für die Lader an die Belastungsgrenze. Nicht alle Tonnen können daher an der üblichen Stelle geleert werden. Wer sichergehen möchte, dass Restmülltonne und Co. geleert bzw. abgeholt werden, sollte die Abfälle an eine Stelle bringen, die auf jeden Fall für die Sammelfahrzeuge zu erreichen ist. Um ein Festfrieren von Abfällen in den Tonnen zu vermeiden, sollten diese möglichst trocken eingefüllt werden: Den Restmüll verpackt in Kunststoffbeutel, die Bioabfälle in mehrere Lagen Zeitungspapier und Papiertüten verschlossen. AWW und KWIN bitten um Verständnis und bedanken sich für die Mithilfe.

Landratsamt Neckar-Odenwald-Kreis



Fortbildungsveranstaltung Pflanzenschutz-Sachkunde Schwerpunkt Christbaumkultur und Sachkunde Gemeindemitarbeiter

Der Fachdienst Landwirtschaft bietet allen Anwendern von Pflanzenschutzmitteln eine 4-stündige Fortbildung für die Pflanzenschutz-Sachkunde an. Thematisch soll die Sachkunde speziell für Christbaum-Anbauer und auch die Sachkunde für Gemeindemitarbeiter im Vordergrund stehen. Diese wird am **Freitag, 3.2.2023** als 4-stündige Online-Veranstaltung stattfinden. Beginn ist um 13.30 Uhr. Im Pflanzenschutzgesetz (§ 9 Abs. 4) ist geregelt, dass alle Sachkundigen, die Pflanzenschutzmittel anwenden, im Pflanzenschutz beraten und Pflanzenschutzmittel verkaufen bzw. abgeben, jeweils **innerhalb eines Zeitraums von 3 Jahren** ab der erstmaligen Ausstellung des Sachkundausweises eine anerkannte 4-stündige Fortbildung (oder alternativ 2-mal eine 2-stündige) wahrzunehmen haben. Dies ist für jeden darauffolgenden 3-Jahres-Zeitraum zu wiederholen. Der Beginn des ersten 3-Jahres-zeitraums ist auf dem Pflanzenschutz-Sachkunde-Ausweis (Rückseite unter „Beginn erster Fortbildungszeitraum“) vermerkt. Eine Anmeldung mit Angabe von Name, Adresse und Geburtsdatum ist nur per E-Mail an nina.waldorf@neckar-odenwald-kreis.de möglich. Der erforderliche Zugangslink wird dann rechtzeitig vor der Veranstaltung zugesendet.

Naturpark Neckartal-Odenwald

Gemeinsam stark für die Region: Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald und Naturpark Neckartal-Odenwald intensivieren Zusammenarbeit

Der Naturpark Neckartal-Odenwald und der Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald stellen ihre langjährige gute Zusammenarbeit in einer Kooperationsvereinbarung auf eine neue Basis. Die Vereinbarung wurde von beiden Vorsitzenden, Landrat Dr. Achim Brötel für den Naturpark Neckartal-Odenwald und Landrat Christian Engelhardt für

den Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald, am 18. Januar offiziell in Eberbach in der Geschäftsstelle des Naturparks Neckartal-Odenwald unterschrieben. Die Namen lassen es vermuten: Der Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald und der Naturpark Neckartal-Odenwald überschneiden sich im Bereich des badischen Odenwalds in den Landkreisen Rhein-Neckar und Neckar-Odenwald sowie der Stadt Heidelberg. Die Gebietsüberschneidung besteht bereits seit dem Jahr 2004. Im Zuge der Ernennung des Geo-Naturparks als Europäischer und Globaler Geopark beantragten badische Kommunen, die bereits seit 1980 dem Naturpark Neckartal-Odenwald angehörten, seinerzeit zusätzlich eine Mitgliedschaft im Geo-Naturpark. Im Gegensatz zu Hessen und Bayern, in denen der Geo-Naturpark sowohl Aufgaben als Naturpark als auch Geopark übernimmt, fokussiert er sich in Baden-Württemberg seither auf Geopark-spezifische Themen. Beide Organisationen haben ihre Aufgabenverteilung erstmals in ihren Managementplänen 2020 schriftlich fixiert und nun in eine Vereinbarung gegossen. Christian Engelhardt begrüßt den Schritt: „Es freut mich sehr, dass wir die seit fast 20 Jahren bestehende gute Zusammenarbeit nun auch offiziell besiegeln. Mit der Vereinbarung wollen wir in der öffentlichen Wahrnehmung die spezifischen Aufgabenprofile der beiden Partner schärfen und die Kooperation zwischen beiden Geschäftsstellen intensivieren.“ „Der neue Vertrag ist die Basis, um Synergien bei Angeboten und Maßnahmen besser nutzen zu können“, fügt Dr. Achim Brötel hinzu. „Das dient dem Ziel beider Organisationen, die Region gemeinsam mit und für die Menschen lebenswert, zukunftsfähig und nachhaltig zu gestalten.“ Die Vereinbarung sieht vor, dass der Naturpark Neckartal-Odenwald im Überschneidungsgebiet Hauptakteur unter anderem für folgende Themengebiete ist: Natur- und Landschaftspflege, nachhaltige Regionalentwicklung, Erholung und nachhaltiger Tourismus und Bildung für nachhaltige Entwicklung. Geologische Themen, wie Geopunkt-Tafeln, Lehrpfade und geologische Beratung sowie die damit verbundenen geschichtlichen Hintergründe obliegen dem Geo-Naturpark. Auch die Geopark-Ranger bieten ihr Programm in diesem Gebiet an. Beide Partner werden weiterhin gemeinsam das Wanderkartenset herausgeben, sich an den bestehenden Tourismusplattformen gleichermaßen beteiligen, Odenwälder Produkte über die Ländergrenzen hinweg bewerben, das Thema „umweltgerechte Mobilität“ in den jeweiligen Medien aufnehmen und sich in der Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit gegenseitig vernetzen. Bereits heute sind beide Großschutzgebiete wechselseitig als beratende Mitglieder im Vorstand vertreten, informieren sich regelmäßig gegenseitig über ihre geplanten Aktivitäten und stimmen diese miteinander ab.

Landespreis für Heimatforschung Baden-Württemberg

Ausschreibung 2023

Mit dem Landespreis sollen beispielhafte Leistungen von Bürgerinnen und Bürgern in Baden-Württemberg öffentlich gewürdigt werden; Leistungen, die nicht selten unter großem Aufwand an Freizeit und Geld erbracht werden. Daher lobt die Landesregierung in Zusammenarbeit mit dem Landesausschuss Heimatpflege den Landespreis für Heimatforschung aus, der bereits seit 1982 jährlich verliehen wird.

Preise

Der Preis besteht aus

- einem 1. Preis zu 5.000 Euro
- zwei 2. Preisen zu je 2.500 Euro
- einem Jugendförderpreis zu 2.500 Euro (kann ggf. geteilt werden)
- einem Schülerpreis zu 2.500 Euro (kann ggf. geteilt werden) und
- einem Preis „Heimatforschung digital“ zu 2.500 Euro.

Zusätzlich können Anerkennungsurkunden erteilt werden.

Teilnahmebedingungen

Mit dem Landespreis werden in sich geschlossene Einzelwerke ausgezeichnet, die auf eigener Forschungsleistung beruhen. Die Werke dürfen nicht im Zusammenhang mit einer wissenschaftlichen Ausbildung bzw. einer darauf aufbauenden beruflichen Tätigkeit stehen. Eine Arbeit kann nur einmal eingereicht werden. Bereits ausgezeichnete Preisträgerinnen und Preisträger werden nicht mehr berücksichtigt. Nach dem 30. Lebensjahr können sich Jugendförderpreisträger/innen sowie Schülerpreisträger/innen erneut bewerben.

Für den Schülerpreis können Arbeiten eingereicht werden, die wissenschaftlichen Kriterien noch nicht voll entsprechen.

Jurierung

Über die Vergabe entscheidet eine unabhängige ehrenamtlich tätige Jury. Die Beurteilung der eingereichten Werke erfolgt bis Ende September 2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Preisverleihung

Die Preisverleihung wird voraussichtlich am Donnerstag, 23. November 2023, in Biberach/Riß stattfinden.

Einsendung

Zum Wettbewerb sind einzureichen:

- Bewerbungsbogen (Download unter www.landespreis-fuer-heimatforschung.de)
- ein Exemplar des Werkes (Näheres siehe Merkblatt zum Bewerbungsbogen).

Nach Abschluss des Auswahlverfahrens werden die Werke, die nicht ausgezeichnet wurden, zurückgesandt. Ausgewählte Werke werden dem Haus der Geschichte Baden-Württemberg zur Archivierung übergeben. Einsendeschluss ist der 30. April 2023 (Schülerpreis: 31. Mai 2023)

Themen

Arbeiten zu folgenden Gebieten, die in einer Verbindung zu Baden-Württemberg stehen, können insbesondere ausgezeichnet werden:

- Orts-, Regional- und Landesgeschichte, auch im Hinblick auf ein zusammenwachsendes Europa
- Neue Heimat in Baden-Württemberg
- Heimatmuseen, Heimatforschung
- Natur und Naturschutz, Landschaftsschutz, Umweltschutz
- Entwicklung und Geschichte von Technik und Industrie
- Denkmalschutz, Dorfenerneuerung, Stadterneuerung
- Kunst und Architektur
- Dialektforschung, Literatur, Brauchtum
- Volksmusik, Volkstanz, Tracht
- Bevölkerung und Minderheiten
- Bürgerengagement, Bürgerbeteiligung

Organisation

Die Bewerbungsunterlagen sind zu senden an
Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg, Referat 55, Königstraße 46, 70173 Stuttgart
Bei Rückfragen: E-Mail: heimatpflege@mwk.bwl.de

Mikrozensus 2023 - Start in Baden-Württemberg

Deutschlands größte jährliche Haushaltebefragung

Der Mikrozensus 2023 beginnt: Am 9. Januar startet bundesweit die größte jährliche Haushalterhebung in Deutschland. Das Statistische Landesamt Baden-Württemberg bittet hierfür alle ausgewählten Haushalte um ihre Mithilfe. Über das ganze Jahr 2023 hinweg werden in mehr als 900 Gemeinden rund 60.000 in einer Stichprobe ausgewählte Haushalte in Baden-Württemberg zu ihren Lebensverhältnissen befragt. Dies sind rund ein Prozent der insgesamt rund 5,2 Millionen Haushalte im Südwesten.

Was ist der Mikrozensus? Neben dem Grundprogramm zur wirtschaftlichen und sozialen Lage der Bevölkerung sowie den seit 1968 erhobenen Fragen der EU-weit durchgeführten Erhebung zur Arbeitsmarktbeteiligung werden seit 2020 zusätzlich Fragen der ebenfalls EU-weit durchgeführten Befragung zu Einkommen und Lebensbedingungen (SILC) gestellt. Seit dem Jahr 2021 wird das Frageprogramm des Mikrozensus um die ebenfalls EU-weit durchgeführte Erhebung zur Internetnutzung in privaten Haushalten (IKT) ergänzt.

Der Mikrozensus erhebt dabei Daten zu einer Vielzahl an Themen. Hierzu zählen die Familienkonstellationen, in den Menschen leben, welche Bildungsabschlüsse von der Bevölkerung erworben wurden oder in welcher Erwerbssituation sich die Menschen befinden. Im vergangenen Jahr wurden die Haushalte zusätzlich zu ihrer Wohnsituation befragt. Der Mikrozensus liefert somit auch Ergebnisse zu den Wohnkosten in Baden-Württemberg. 2023 wird ein Teil der Haushalte ergänzend zum regulären Fragenprogramm um Auskünfte über ihre Krankenversicherung gebeten. Die Ergebnisse des Mikrozensus sind somit eine wichtige Informationsquelle zu den Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen.

Für den Mikrozensus sind dabei die Auskünfte von Menschen im Rentenalter, von Studierenden sowie von Erwerbslosen genauso wichtig wie die Angaben von Angestellten oder Selbstständigen. Insbesondere auch in Zeiten stark steigender Preise, die wirtschaftliche und soziale Veränderungen nach sich ziehen, ist der Mikrozensus von Bedeutung. Die Auskünfte der Haushalte helfen, die aktuelle Lage der Bevölkerung in Baden-Württemberg abzubilden. Die Angaben der befragten Haushalte sind die Grundlage für Informationen und Meldungen wie beispielsweise zur Armutsgefährdung, zu erwerbstätigen Elternteilen und zum Anteil hochqualifizierter Frauen in Baden-Württemberg.

Wer wird für die Erhebung ausgewählt? In einem mathematischen Zufallsverfahren werden zunächst Gebäude bzw. Gebäudeteile gezogen. Für die Ermittlung der Namen der Haushalte in den Gebäuden setzt das Statistische Landesamt vor Ort Erhebungsbeauftragte ein. Die Erhebungsbeauftragten können sich bei der Namensermittlung

mittels eines Ausweises als Beauftragte des Statistischen Landesamtes Baden-Württemberg ausweisen. Für die zufällig ausgewählten Haushalte besteht Auskunftspflicht. Sie werden innerhalb von maximal fünf aufeinander folgenden Jahren bis zu viermal im Rahmen des Mikrozensus befragt.

Wie läuft die Befragung ab? Ausgewählte Haushalte finden im Briefkasten ein Anschreiben des Statistischen Landesamtes Baden-Württembergs vor. Darin sind die Zugangsdaten für die Meldung über das Internet enthalten. Alternativ besteht die Möglichkeit, der Auskunftspflicht durch ein Telefoninterview mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Statistischen Landesamts nachzukommen, oder selbständig einen Papierbogen auszufüllen. Die Auskünfte können für alle Haushaltsmitglieder von einer volljährigen Person erteilt werden. Alle erhobenen Einzelangaben unterliegen der Geheimhaltung und dem Datenschutz und werden weder an Dritte weitergegeben noch veröffentlicht. Nach Eingang und Prüfung der Daten im Statistischen Landesamt werden diese anonymisiert und zu aggregierten Landes- und Regionalergebnissen weiterverarbeitet.



Kirchliche Nachrichten

Evangelische Kirchengemeinden Hüffenhardt und Kälbertshausen

Pfarrbüro

Pfarrer Fritjof Ziegler

Tel. 06268/228, 0176/83583442, Fax 06268/6377

E-Mail: hueffenhardt-kaelbertshausen@kbz.ekiba.de

Web: www.Evang-Kirche-Hueffenhardt-Kaelbertshausen.de

Hauptstraße 22, 74928 Hüffenhardt

Bürostunden

Mittwoch und Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr und nach Vereinbarung

Letzter Sonntag nach Epiphania

Wochenspruch

„Über dir geht auf der Herr, und seine Herrlichkeit erscheint über dir.“
(Jesaja 60,2)

Kollekte

Bibelverbreitung in der Welt

Hüffenhardt

Donnerstag, 26.1.

18.30 Uhr Posaunenchorprobe nach Absprache

Sonntag, 29.1.

9.30 Uhr Gottesdienst mit Herrn Frithjof Meißner (Gemeindehaus)

Dienstag, 31.1.

10.30 Uhr Gottesdienst im WPZ

Mittwoch, 1.2.

10.30 Uhr Krabbelgruppe im Gemeindehaus

15.45 Uhr Konfi-Kurs im Gemeindehaus

19.30 Uhr Kirchenchorprobe im Gemeindehaus

Donnerstag, 2.2.

18.30 Uhr Posaunenchorprobe nach Absprache

Kälbertshausen

Sonntag, 29.1.

10.45 Uhr Gottesdienst mit Herrn Frithjof Meißner (Pfarrsaal)

Mittwoch, 1.2.

15.45 Uhr Konfi-Kurs im Gemeindehaus Hüffenhardt

Nachrichten

Unsere **Gottesdienste** feiern wir bis Palmsonntag in unseren „Winterkirchen“. Bei Interesse an einem **Hausabendmahl** wenden Sie sich bitte ans Pfarramt - für alle, die aktuell nicht in die Kirche gehen können. Im Moment können wir noch **Losungsbüchlein** zum Verkauf anbieten.

Telefonseelsorge

Tel. 0800/1110111 oder 0800/1110222, mobil 116123 (russisch/ukrainisch: Tel. 030/440308454)

Regionale Predigtreihe „Kunst“

Vom 22. Januar bis 12. Februar führen wir in der Region eine Predigtreihe durch mit diesem thematischen Rahmen: „Glauben und Kunst“. Bei uns predigt am 29. Januar Frithjof Meißner, am 4. Februar in Kälbertshausen Manfred Schaller, am 5. Februar in Hüffenhardt Ruth Winkler, am 12. Februar Fritjof Ziegler in dieser Reihe - jeweils zur Bedeutung eines Werkes der Kunst für den Glauben. Weitere Option: 5. Feb. H. Pönnighaus in Hochhausen (9.30 Uhr) und Haßmersheim (10.45 Uhr).

KiGo Kälbertshausen

KINDERGOTTESDIENST

Du bist ein Gott,
der mich sieht.

I. Mose 16, 13

Darum geht es am Samstag
im KiGo. Du kommst doch
auch – oder?



Wann? Samstag, 28. Januar 2023
10:00 – 11:30 Uhr

Wo? Pfarrhaus Kälbertshausen

Foto: A. Haas

Am Samstag ist wieder Kindergottesdienst im Pfarrhaus Kälbertshausen ab 10.00 Uhr. Wir freuen uns auf euch.

Ökumenische Nachrichten

Seniorentreff

Der ökumenische Seniorentreff trifft sich wieder am Donnerstag, **2. Februar** im evangelischen Gemeindehaus.

Herzliche Einladung an vertraute und neue Teilnehmende.

Segensfeier für Schwangere und ihre Angehörigen am 27. Januar 2023 im ökumenischen Zentrum

Schwangerschaft ist eine besondere Zeit mit freudigen Erwartungen, aber auch eine Zeit mit Verunsicherungen und Ängsten. Umso wichtiger ist es, dass gerade Schwangere verschiedene Formen der Unterstützung erfahren.

Viele Frauen wünschen sich nicht nur materielle Hilfen, sondern sind angesichts des spürbar wachsenden Lebens auch offen für eine Stärkung ihrer religiösen und spirituellen Haltungen.

Deshalb sind alle Frauen, die ein Kind erwarten, am Freitag, 27. Januar zu einer Segensfeier in das ökumenische Zentrum in der Waldsteige (Neuburgstr. 10, 74821 Mosbach) um 18.00 Uhr herzlich eingeladen. Dabei sollen Mut, Kraft, Zuversicht und der Segen Gottes zugesprochen werden. Auch Partner und alle, die begleitend an der Seite stehen und sich mitfreuen, sind dazu herzlich willkommen. Der Gottesdienst wird unter Berücksichtigung der aktuell gültigen Abstands- und Hygieneregeln stattfinden. Das Angebot ist eine Kooperationsveranstaltung der evangelischen Frauen des Kirchenbezirks Mosbach, des Frauenreferats der Region Odenwald-Tauber und der Schwangerenberatung der Diakonie Neckar-Odenwald.

Kontakt: Diakonie Neckar-Odenwald, Neckarelzer Str. 1, 74821 Mosbach, Tel. 06261/9299-219, schwangerer@diakonie-nok.de

Katholische Seelsorgeeinheit

Bad Rappenau und Obergimpert



Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu Bad Rappenau, St. Johannes Baptist Heinsheim, St. Georg Siegelsbach, Maria Königin Hüffenhardt, St. Cyriak Obergimpert, St. Josef Untergimpert, St. Margaretha Grombach, St. Ägidius Kirchart

Pfarrbüro

Bad Rappenau, Salinenstraße 13, Tel. 07264/4332, Fax 07264/2449, E-Mail: pfarramt.badrappenau@kath-badrappenau.de

Internet: www.kath-badrappenau.de

Respektiere bitte die Stille
auf dem Friedhof



Öffnungszeiten

Mo. 10.00 - 12.00 Uhr, Mi. 8.00 - 10.00 Uhr, Do. 16.00 - 18.00 Uhr, Di. und Fr. geschlossen

Kath. Kur- und Klinikseelsorge

Monika Haas, Pastoralreferentin (zu erreichen im Pfarrbüro)

Mittwoch, 25.1.

Bad Rappenau 9.00 Uhr Eucharistiefeier, anschl. Betstunde um
Priesterberufungen
Hüffenhardt 18.30 Eucharistiefeier
Obergimpfern 19.30 Uhr Gemeindezentrum, großer Saal:
öffentliche Sitzung Pfarrgemeinderat

Donnerstag, 26.1.

Heinsheim 18.00 Uhr Rosenkranz
Obergimpfern 18.00 Uhr Gemeindezentrum: Eucharistiefeier

Freitag, 27.1.

Bad Rappenau 15.00 Uhr Gebetsstunde
18.30 Uhr Eucharistiefeier

Samstag, 28.1.

Siegelsbach 17.00 Uhr Rosenkranz
Hüffenhardt 18.30 Uhr Sonntagvorabendmesse
Untergimpfern 18.30 Uhr Sonntagvorabendmesse

Sonntag, 29.1. - 4. Sonntag im Jahreskreis

Bad Rappenau 10.30 Uhr Eucharistiefeier
Heinsheim 9.00 Uhr Eucharistiefeier
Siegelsbach 9.00 Uhr Wort-Gottes-Feier
Grombach 10.00 Uhr Wort-Gottes-Feier
Kirchardt 10.30 Uhr Eucharistiefeier als Familiengottes-
dienst mit Vorstellung der Erstkommun-
ionkinder und Taufe

Montag, 30.1.

Hüffenhardt 18.00 Uhr Rosenkranz

Dienstag, 31.1.

Siegelsbach 17.30 Uhr Rosenkranz
18.00 Uhr Eucharistiefeier
Heinsheim 18.00 Uhr Rosenkranz

Mittwoch, 1.2.

Bad Rappenau 9.00 Uhr Eucharistiefeier, anschl. Betstunde um
Priesterberufungen
Untergimpfern 17.30 Uhr Rosenkranz
18.00 Uhr Eucharistiefeier

Donnerstag, 2.2. - Darstellung des Herrn (Lichtmess)

Heinsheim 17.30 Uhr Ewige Anbetung der Gemeinde
18.30 Uhr Eucharistiefeier zum Fest der Darstel-
lung des Herrn (Mariä Lichtmess) mit
Kerzenweihe und Blasiussegen

Regelmäßige Beichtgelegenheit

Beichten heilt, befreit und gibt Orientierung

Immer am ersten Samstag im Monat um jeweils 14.00 Uhr bieten wir die Beichtgelegenheit in unserer Kirche Herz Jesu in Bad Rappenau (Salinenstraße 13) an. Sie können unsere Pfarrer auch gerne nach den Gottesdiensten in der Sakristei ansprechen oder über die Sekretärinnen im Pfarrbüro einen Termin vereinbaren (Telefon 07264/4332). Kaplan Okocha erreichen Sie telefonisch unter 07268/9609820.

Veröffentlichung von personenbezogenen Daten bei kirchlichen Handlungen

Im Datenschutzgesetz der Erzdiözese Freiburg ist grundsätzlich geregelt, dass personenbezogene Daten ohne Einwilligung der Betroffenen dann verarbeitet, weitergegeben und veröffentlicht werden dürfen, wenn dies für die Wahrnehmung einer Aufgabe im kirchlichen Interesse erforderlich ist. Kirchenamtliche Handlungen (z.B. Taufe, Erstkommunion, Firmung, Trauungen und Beerdigungen) dienen dem Verkündigungsdienst (CIC Can. 761) und werden, sofern Sie dem nicht widersprechen, als bevorstehende und erfolgte Ereignisse mit Namen und Wohnort (ohne Straßenangabe) der Beteiligten durch Aushang, im Pfarrbrief, Schaukasten und auf unserer Internetseite (§ 6 Abs.1 f KDG) veröffentlicht.

Unser Datenschutzbeauftragter, Herr Christian Weinmann, ist erreichbar per E-Mail: christian.weinmann@ordinariat-freiburg.de, Telefon 0157/80547068. Für die Verarbeitung personenbezogener Daten gilt das KDG (Gesetz über den kirchlichen Datenschutz).

Wenn Sie der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten, z.B. für Zwecke der Veröffentlichung bevorstehender und erfolgter Ereignisse widersprechen möchten, genügt Ihre Mitteilung an unser Pfarrbüro, z.B. per E-Mail: pfarramt.badrappenau@kath-badrappenau.de.

Heute schon vormerken

Ökumenische Bibelwoche vom 4.2. bis 12.2.2023

Sa., 4.2., 14.30 - 17.00 Uhr, Mennonit. Gemeindehaus Hasselbach, „Timon kann ... und was kannst du?“ (Kinderbibelnachmittag) So., 5.2., 10.30 Uhr, Seewiesenhalle Ehrstädt, „Rettung in letzter Minute“ (Apg 12, 1-17), Eröffnungsfamiliengottesdienst mit Brunch Das gesamte Programm finden Sie in unserem Pfarrbrief.

Kirchlich ambulanter Hospizdienst Kraichgau e.V.

Trauercafé Bad Rappenau am 5.2.2023 um 15.00 Uhr

Um eine Anmeldung unter Telefon 07262/2523019 zur besseren Planung wird gebeten.

Redaktionsschluss Pfarrbrief

Der nächste Pfarrbrief für den Monat März 2023 erscheint am 26.2.2023, Redaktionsschluss: Freitag, 10.2.2023. Ihre Beiträge und Termine schicken Sie bitte an pfarrbrief@kath-badrappenau.de.

Die Kur- und Klinikseelsorge lädt ein

Spaziergang auf dem winterlichen Besinnungspfad

Samstag, 28.1.2023, 14.00 - 15.00 Uhr, Treffpunkt: Sole-Gradierwerk im Salinenpark (Parkplatz: P1 Weinbrennerstraße)

Gerne nehmen wir uns auch Zeit für ein Gespräch mit Ihnen.

Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und Gottes Segen.

Monika Haas und Jürgen Steinbach

Sie finden die Angebote der Kurseelsorge auch unter www.seelenbad-rappenau.de.

Jehovas Zeugen

Im Löhle 5, 74206 Bad Wimpfen

www.jw.org

Jeder ist willkommen. Eintritt frei. Keine Geldsammlungen. Die Zusammenkünfte finden im Gemeindesaal unter der genannten Adresse statt. Eine Teilnahme per Videokonferenz ist ebenfalls möglich.

Kontakt Gemeinde Bad Wimpfen: mobil 0157/34926996

Kontakt Gemeinde Neckarsulm: Telefon 07136/9627985

Mittwoch und Donnerstag

19.00 Uhr Unser Leben und Dienst als Christ u.a. Wertvolles für uns aus dem Bibelbuch „1. Chronika“ (Kapitel 4 bis 6) inklusive Kurzvortrag „Was verraten meine Gebete über mich?“. Außerdem Besprechung des Themas „Wie man gute Entscheidungen trifft“ *.
* Diese Lektion (Nr. 35) ist Bestandteil des interaktiven Bibelkurses „Glücklich - für immer“, abrufbar auf jw.org > Bibliothek > Bücher und Broschüren.

Samstag

18.00 Uhr Bibel und Praxis
Wer ist wie Jehova, unser Gott?

Sonntag

10.00 Uhr Bibel und Praxis
Sich in einer schlechten Welt nichts zuschulden kommen lassen

jeweils anschließend Wachturm-Bibelstudium

Impressum

Herausgeber:

Gemeinde Hüffenhardt, Reisengasse 1
74928 Hüffenhardt, Tel. 06268 / 9205-0
Internet: www.hueffenhardt.de
E-Mail: rathaus@hueffenhardt.de

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

Bürgermeister Walter Neff oder sein Vertreter im Amt.

Verantwortlich für den übrigen Inhalt und Anzeigen:

Timo Bechtold, Kirchenstraße 10
74906 Bad Rappenau

Druck und Verlag:

Nussbaum Medien Bad Rappenau
GmbH & Co. KG, Kirchenstraße 10
74906 Bad Rappenau
Tel. 07264 70246-0, Fax 07264 70246-99
Internet: www.nussbaum-medien.de

Anzeigenberatung:

Kirchenstraße 10, 74906 Bad Rappenau
Tel. 07264 70246-0, Fax 07264 70246-99
bad-rappenau@nussbaum-medien.de
Internet: www.nussbaum-medien.de

Zuständig für die Zustellung:

G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-
Straße 2, 71263 Weil der Stadt
Telefon 07033 6924-0
E-Mail: info@gsvertrieb.de
Bürozeiten: Mo. - Fr. von 8 bis 17 Uhr
Abonnement: www.nussbaum-lesen.de
Zusteller: www.gsvertrieb.de
Kündigung des Abonnements nur
6 Wochen zum Halbjahresende möglich.

Bezugspreis: halbjährlich 24,50 € inkl. Zustellung.

Bildnachweise:

© Fotos Rubrikenbalken: Thinkstock



Schulen und Kindergärten

Evangelisches Haus für Kinder Hüffenhardt und Kälbertshausen



Einfach mal Danke

Heute möchten wir einfach **Danke** sagen. An alle Eltern, Großeltern und alle Unterstützer. Für alles was war und was noch kommt. Denn ohne **euch** wäre all dies nicht möglich.



Foto: Kiga

Es danken euch alle Kinder und das Team aus Hüffenhardt und Kälbertshausen.

Dagmar Brettel

Ludwig-Erhard-Schule Mosbach

Kaufmännische Schulen

Mit der Wirtschaftsschule von der Hauptschule zur Mittleren Reife und zu attraktiven Ausbildungsberufen.

Sehen Sie Ihre berufliche Zukunft vielleicht als Bankkaufmann/-kauffrau, Industriekaufmann/-kauffrau oder in einem anderen kaufmännischen Beruf? Möchten Sie während Ihrer Schulzeit schon konkrete Erfahrungen in der kaufmännischen Praxis sammeln? Dann sollten Sie gezielt darauf hinarbeiten und sich über das Bildungsangebot der Wirtschaftsschule informieren. Welche Schüler*innen können in die Wirtschaftsschule aufgenommen werden?

- Schüler*innen der Haupt- und Werkrealschulen ab Klasse 8 oder 9
- Schüler*innen von Gemeinschaftsschulen
- Schüler*innen der Realschule nach Klasse 9
- Schüler*innen des Gymnasiums ab Klasse 8 (des G8) oder Klasse 9 (des G9)

Welchen Abschluss erreichen Sie?

- Fachschulreife, entspricht der Mittleren Reife.

Danach: Bei entsprechendem Notendurchschnitt Berechtigung zum Besuch des Berufskollegs oder eines beruflichen Gymnasiums mit der Möglichkeit des Erwerbs der Hochschulreife.

Zusätzlich bietet die Mitarbeit in unserer Juniorenfirma (Schulbistro) konkrete Erfahrungen im kaufmännischen Bereich und ergänzt auf diese Weise den Fachunterricht des Profilbereichs.

Informieren Sie sich ausführlich am **Mittwoch, 1. Februar 2023 um 19.00 Uhr im Rahmen des Informationsabends.**

Der Infoabend findet **online über die Plattform „Zoom“** statt. Eine genaue Einleitung dazu mit Zugangsdaten finden Sie rechtzeitig, ab Montag, auf der Webseite der Ludwig-Erhard-Schule (www.les-mosbach.de).

Anmeldeschluss für diese Schulart ist 1. März (Eingang der Bewerbungsunterlagen in der Schule).

Interessenten sind herzlich eingeladen dem Informationsabend online beizuwohnen.



Vereinsnachrichten

Hüffenhardter Carnevalsverein



Kartenvorverkauf mit bayrischem Frühschoppen am 28. Januar 2023

Der Kartenvorverkauf für die Prunksitzungen am 11. und 18. Februar 2023 findet am 28. Januar im Vereinsraum der Mehrzweckhalle Hüffenhardt statt.

Ab 10.00 Uhr gibt es einen bayrischen Frühschoppen mit Weißwürsten, Bier und anderen Getränken. Kaffee und Kuchen gibt es natürlich auch. Jeder Karteninteressent ab 14 Jahren bekommt eine Nummer. Es kommen so viele Nummern in eine Lostrommel wie Karteninteressenten anwesend sind. Bei Gruppen bekommt jeder Anwesende dieser Gruppe die gleiche Nummer. Dieselbe Anzahl dieser Nummer kommt auch in die Lostrommel.

Beispiel: Wenn von einer Gruppe, die insgesamt bis zu 16 Karten beziehen will, 5 Personen anwesend sind, bekommt jede dieser 5 Personen die gleiche Nummer, z.B. die 11. In die Lostrommel kommen dann 5 Lose mit der Nummer 11, somit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Nummer gezogen wird.

Ab 11.00 Uhr beginnt dann die Verlosung. Die Karten können entsprechend der Reihenfolge der Ziehung der Nummern bezogen werden. Jede Nummer kann bis zu 16 Karten kaufen. Die Bestuhlung bleibt wie bisher. Eine Eintrittskarte kostet 12,- €. Diese Eintrittskarte ist gleichzeitig ein Gutschein für ein Freigeränk in der Pizzeria Bella Marmaris. Dieser kann von montags bis freitags und bis spätestens 31.7.2023 eingelöst werden.

Wie jedes Jahr gibt es wieder ein Kombiticket. Wer für die erste und zweite Sitzung Karten bezieht, bekommt beide Karten für insgesamt 20,- €. Die Karten müssen aber für die gleiche Person sein.

Damit ihr wisst, wer bzw. welche Gruppe wann auftritt, hier ein kurzer Überblick:

1. Sitzung: Tanzpaar, Ortsschelle, Pools, Showtanz aus Heidersbach, Dancing Queens, Klaus und Roland, große Garde, Mark, Passion 2 Dance, Best of

2. Sitzung: Tanzmäuse, Guggemusik aus Binau, Ortsschelle, Domino Dancer, Nachtkrabben, Janina und Lena, Showtanz aus Haßmersheim, große Garde, Schnebbaballett

Änderungen oder weitere Auftritte sind bei beiden Sitzungen möglich.

Wir machen darauf aufmerksam, dass an allen Veranstaltungen die Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes eingehalten werden.

Dazu bekommt jeder Besucher ein entsprechendes Armbändchen zur Kennzeichnung der verschiedenen Altersgruppierungen. Jugendliche unter 16 Jahren wird kein Alkohol ausgetrenkt. Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren können Bier, Wein und Sekt beziehen.

Zu diesem Zweck behalten wir uns vor, am Eingang eine Ausweiskontrolle durchzuführen. Wer als Erwachsener keinen Ausweis dabei hat und nicht eindeutig als Volljähriger identifiziert werden kann, bekommt ein Armband für Jugendliche.

Noch Fragen? Dann könnt ihr euch an den Vorstand Mark Lang wenden, Tel. 3970194. Weitere Informationen bekommt ihr auch auf unserer Internetseite www.hiffelder-carneval.de.

Eure HCV-Vorstandschaft

Es geht wieder los - Faschingsumzug am 21. Februar 2023

Am Faschingsdienstag findet wieder unser alljährlicher Umzug statt. Wie immer hoffen wir auf rege Beteiligung sowohl am Straßenrand als auch bei den Gruppen.

Wer gerne am Umzug teilnehmen möchte ist herzlich willkommen.

Bitte meldet euch bei Stephan Fülz per Mail stephan.fuelz@web.de.

Wir freuen uns auf euch.

Wir suchen dich

Da es uns nicht möglich ist, unsere Faschingskampagne ohne die Hilfe von euch allen durchzuführen, suchen wir Unterstützung. Platz für dich gibt es nicht nur auf der Bühne, sondern auch in der Küche, Bar oder am Ausschank.

Wir sind dankbar für jeden, der uns unterstützt. Unsere Chef-Koordinatorin Sigrid freut sich über euren Anruf, Tel. 740, oder eine Mail an hiffelder-carneval@web.de, instagram [@hiffeldercomeval](https://www.instagram.com/hiffeldercomeval)

Vorkenntnisse sind keine notwendig, dafür wird gute Laune garantiert. Eure HCV-Vorstandschaft

HSV-Nachrichten



Abteilung Fußball



Während die 1. und 2. Mannschaft noch in der Winterpause sind, spielten Mitte Januar unsere AH beim Hallenturnier in Helmstadt mit. Mit einer bunt zusammengewürfelten Truppe und nur einem Auswechsler konnte der HSV dennoch sofort brillieren. In der Vorrunde konnten alle drei Spiele gewonnen werden und man wurde souverän mit 9 Punkten und 6-2 Toren Gruppensieger.

Im Viertelfinale konnte man sich dann mit 4-0 durchsetzen. Im Halbfinale überrannte man dann auch die SG Waibstadt mit 5-1 und stand somit im Finale.

Dort unterlag man dem schon im Vorhinein als Favorit gehandelten MFV mit 0-2.

Die Ergebnisse der Vorrunde

HSV - SG Waibstadt/Daisbach/Neidenstein 1:0
 HSV - TSV Dühren 2:1
 HSV - TSV Reichartshausen 3:1

Viertelfinale

HSV - TSV Obergimpfern 4:0

Halbfinale

HSV - SG Waibstadt 5:1

Finale

HSV - FV Mosbach 0:2

Es spielten: Andre Wlodarcak, Michael Leutz, Marco Nickl, Enrico Richter, Patrick Ebel, Sebastian Heck, Abass Assamou und Ricardo Ernst. Abass Assamou entschied zudem im 9 m die Torjägerkanone für sich! Glückwunsch zu einem super Turnier und zu Platz 2: Ganz stark Männer.



Landfrauenverein Hüffenhardt und Kälbertshausen



Hallo liebe LandFrauen, wir hoffen, dass ihr das neue Jahr 2023 gut angefangen habt und gesund und munter seid. Dieses Jahr haben wir unsere Jahreshauptversammlung aus wetter-technischen Gründen auf den 27.2.2023 verschoben. Im Jahr 2023 feiern wir auch unser **40-jähriges Jubiläum** und wir werden am **21.5.** zusammen mit dem Gesangverein Edelweiß auf die **Buga nach Mannheim** fahren (so wie 2019 in Heilbronn). Bitte merkt euch diesen Termin schon mal vor. Bleibt gesund. Wir freuen uns auf euch. Eure Vorstandschaft

Verein der Hundefreunde Hüffenhardt/Kälbertshausen e.V.



Hundesportveranstaltung

Am 28.1.2023 ab 9.00 bis ca.15.00 Uhr findet im Großen Wald im Bereich „Schlagerweg“, „Saamshütte“ und „Bombenlochweg“ eine Hundesportveranstaltung statt. Danke an die Wanderer, Hundebesitzer und Holzmacher für die Meidung dieses Waldstückes zu dieser Zeit. Vielen Dank im Voraus für die Rücksichtnahme.

Sonstige Bekanntmachungen

ADAC Nordbaden e.V.

ADAC Slalom Youngster Cup: Einstieg in den Automobilsport schon ab 16 Jahren

Anmeldungen für den Sichtungslerngang auf dem Verkehrssicherheitsgelände in Kronau sind ab sofort möglich

Motorsportbegeisterte aufgepasst: Auch in diesem Jahr schreibt der ADAC Nordbaden e.V. wieder den Slalom Youngster Cup im Automobilsport aus. Im Wettbewerb geht es vor allem um Fahrzeugbe-

herrschung im Pylonen-Parcours und eine exakte Fahrweise. Nach erfolgreichem Absolvieren des Sichtungslernganges ist die Teilnahme am Wettbewerb für Interessierte von 16 bis 23 Jahren möglich, Autos werden hierfür zur Verfügung gestellt. Der Sichtungslerngang findet am 11. März 2023 auf dem Verkehrssicherheitsgelände in Kronau statt, Anmeldungen sind bereits möglich.

Der Automobilschlalom ist die beliebteste Breitensport-Disziplin im Motorsport. Nachwuchs-Sportler haben beim ADAC Slalom Youngster Cup die Chance, einen günstigen Einstieg in den Automobil-Clubsport zu schaffen - bereits ohne Führerschein und ohne eigenes Fahrzeug. Verpflichtend ist eine erfolgreiche Teilnahme am Sichtungslerngang, für den eine vorherige Anmeldung notwendig ist. Im Sichtungslerngang - bestehend aus Theorie- und Praxisteil inklusive Fahrtrips und Übungen - werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von einem Betreuersteam des ADAC Nordbaden unterstützt und auf die Teilnahme am ADAC Nordbaden Slalom Youngster Cup vorbereitet.

Der Cup selbst besteht aus acht Wertungsläufen, in denen die Platzierungen zur nordbadischen Meisterschaft ausgefahren werden. Die Besten jeder Altersklasse erhalten dann im Spätjahr die Chance, sich im bundesweiten Vergleich mit den besten Teilnehmenden aller ADAC-Regionalclubs zu messen. Die Anmeldung zum Sichtungslerngang ist noch bis Anfang März möglich. Alle Infos zum ADAC Slalom Youngster Cup gibt es unter motorsport-nordbaden.de/youngstercup oder bei der Abteilung Motorsport und Klassik des ADAC Nordbaden e.V. unter Tel. 0721/8104912.

Anzeige

Soziale Dienste

ALPENLAND Haus der Betreuung und Pflege Bad Rappenau

Fronackerstraße 43
 74906 Bad Rappenau
 ☎ 07264 8930
 ✉ Bad-rappenau@betreuung-und-pflege.de

Unser Angebot u.a.:
 » Vollzeit-/Kurzzeit-/Verhinderungspflege
 » Tagespflege
 » Eingliederungshilfe gem. SGB XII

- In guten Händen -

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. Selbsthilfe Demenz

Demenz – mehr darüber wissen!

Sie haben Fragen zum Thema Demenz?
 Sie machen sich Sorgen um einen Angehörigen?

Wir senden Ihnen gerne Infomaterial oder beraten Sie individuell und vertraulich am Telefon.

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.
 Beratungstelefon: **0711 24 84 96 - 63**
 InfoPortal Demenz: **www.alzheimer-bw.de**

ALLESKÖNNER BUCHWEIZEN

www.lokalmatador.de/genuss/

Foto: Andrii Pohranychnyi/Stock/Getty Images Plus

Schmeckt wie ein Getreide, ist aber keins

Der Name lässt eine Verwandtschaft zu einem der bekanntesten und beliebtesten Getreidearten, dem Weizen, vermuten. Jedoch ist Buchweizen kein Getreide, sondern zählt zu den sogenannten Pseudogetreiden. Zwar wird Buchweizen ähnlich wie Getreide verwendet, zählt aber nicht, wie Weizen & Co, zu den Süßgräsern, sondern zur Familie der Knöterichgewächse. Dank seiner glutenfreien Früchte und seiner wertvollen Inhaltsstoffe wird Buchweizen gerne im Zuge der glutenfreien Ernährung verwendet.

Das Pseudogetreide mit den asiatischen Wurzeln wird seit dem späten Mittelalter auch in Europa kultiviert und trägt seinen Namen aufgrund der bucheckerförmigen Samen und der weizenähnlichen Inhaltsstoffe. Von den unterschiedlichen Arten ist der „Echte Buchweizen“ der bekannteste. Er kann auf Flächen angebaut werden, auf denen andere Getreidearten nicht wachsen können, wie auf sandigen oder feuchten Böden. Die Aussaat erfolgt, je nach Wetter, gegen Mitte Mai und die Ernte findet zwischen Mitte August und Mitte September statt.

Vielfältig und ohne Gluten

Geschmacklich weist Buchweizen eine leicht bittere und sehr kräftig-herbe Note auf, weshalb er sich optimal für herzhaftere, aber auch für süße Speisen eignet. Wird er geröstet, kommt eine nussige Note hinzu. Zu kaufen gibt es ihn in Form von ganzen Körnern, als Flocken oder Mehl. Es empfiehlt sich, nur so viel

Buchweizen zu kaufen, wie zeitnah verbraucht werden kann, und ihn lichtgeschützt zu lagern, da er relativ schnell ranzig werden kann. Ungeschälten Buchweizen gründlich waschen und nicht zu oft verzehren, da der in der Schale enthaltene rote Farbstoff Fagopyrin bei übermäßigem Verzehr schädlich wirkt. Vor allem Kinder sollten auf die ungeschälte Variante verzichten, da der Farbstoff die Haut empfindlicher gegen Sonne werden lässt und zu Entzündungen führen kann. Bei den geschälten Körnern ist der Einsatz in der Küche bedenkenlos. Kulinarisch hat Buchweizen einiges zu bieten und dient vor allem Menschen, die von einer Glutenunverträglichkeit betroffen sind, als schmackhafte glutenfreie Alternative zu anderen Getreidearten. Das Mehl kann für die Zubereitung von Brot, Kuchen oder Pfannkuchen verwendet werden. Das fehlende Klebereiweiß muss bei glutenfreien Backwaren ersetzt werden,

beispielsweise durch Flohsamenschalen ersetzt. Wegen des kräftigen Eigengeschmacks ist es ratsam, Buchweizenmehl mit anderen Mehlen, wie Reis- oder Mandelmehl, zu mischen. Aber auch die ganzen Körner lassen sich vielfältig einsetzen: als Ersatz für Reis oder Risotto sowie geröstet als Topping auf Salaten und Suppen. Buchweizenflocken finden im Müsli Verwendung oder auch zum Binden von Frikadellen. Bekannte internationale Klassiker aus Buchweizenmehl sind die russischen Blini, die französische Galette oder die japanischen Soba-Nudeln.

Gesunde Inhaltsstoffe

Buchweizen ist nicht nur ein wahres Allroundtalent in der Küche, er punktet auch durch seine wertvollen Inhaltsstoffe. Wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Magnesium und Kalium sind besonders für Menschen, die sich pflanzlich ernähren, ein Zugewinn. Zusätzlich überzeugt Buchweizen mit einem Gehalt von rund zehn Prozent Eiweiß, das zudem besser verwertbar ist als bei allen anderen Getreide- und Pseudogetreidearten. Buchweizen beinhaltet außerdem dreimal so viel Lysin. Das ist ein

essenzieller Eiweißbaustoff, der für starke Knochen sorgt, wie in der Mehrheit der anderen Getreidesorten. Auch reichlich Vitamin E steckt im Buchweizen. Es trägt dazu bei, die Zellen vor freien Radikalen und somit vor Alterungsprozessen und Krankheiten zu schützen. Die für glänzendes Haar und feste Fingernägel verantwortliche Kieselsäure ist ebenso reichlich in Buchweizen vorhanden. Zudem ist Buchweizen besonders wertvoll für Diabetiker. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass er nicht nur vorbeugend gegen Diabetes empfehlenswert ist, sondern, dass eine Buchweizen-diät die Blutzuckerwerte günstig beeinflusst. Obwohl Buchweizen hierzulande schon lange bekannt ist, geriet er aufgrund der Fülle an Alternativen wie Kartoffeln, Nudeln und verschiedener Getreidearten erst einmal in Vergessenheit. Seit gut 20 Jahren gewinnt er aber wieder an Bedeutung und das aus gutem Grund. Er bringt geschmackliche Abwechslung auf den Teller, überzeugt mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen und lässt sich in der Küche vielfältig einsetzen. (Wissensforum Backwaren e.V./red)

Foto: UrosPoteko/Stock/Getty Images Plus

Unsere Top 5 Weihnachtspätzchen aus Baden-Württemberg:
www.lokalmatador.de/webcode/thema-3652/



Im Land der Elche

Fridolin trifft in Schweden Erik, den Elch. Wenn du die Schneeflocken im Bild zählst, erfährst du die Temperatur (unter Null), bis zu der ein Elch überleben kann.



© Stefanie Kolb/DEIKE

Lösung: „Im Land der Elche“: 50 Schneeflocken – Elche können Temperaturen bis zu minus 50 Grad Celsius aushalten.

STEUERÄNDERUNGEN

AKTUELLE TIPPS

www.lokalmatador.de/webcode/thema-3387/

Foto: dragana991/iStock/Getty Images Plus

Steuern 2023: Das ändert sich

Kinderfreibetrag, Grundfreibetrag, Homeoffice-Pauschale – der Bund der Steuerzahler macht den Check und zeigt an Beispielen, auf was sich Steuerzahler im Jahr 2023 einstellen müssen. Alle steuerlichen Neuerungen finden sich in dem kostenlosen Ratgeber „Steueränderungen 2023 und aktuelle Steuertipps“, der beim Bund der Steuerzahler Baden-Württemberg unter der gebührenfreien Rufnummer 08000 767778 bestellt werden kann.

Zahlencheck 2023

Der Grundfreibetrag ist von 10.347 Euro auf 10.908 Euro gestiegen, das heißt, es bleibt mehr Einkommen steuerfrei. Ebenso wurde der Höchstbetrag für den steuerlich abzugsfähigen Unterhalt an Angehörige von 10.347 Euro auf 10.908 Euro angehoben.

Kinderfreibetrag/Kinder-geld

Der Kinderfreibetrag, der das Existenzminimum des Kindes steuerfrei belässt, stieg 2022 rückwirkend von 8.388 Euro auf 8.548 Euro im Jahr und ab 2023 auf 8.952 Euro.

Das Kindergeld wird ab 1. Januar 2023 angehoben. Es beträgt für alle Kinder künftig jeweils 250 Euro im Monat.

Ausbildungsfreibetrag

Der Ausbildungsfreibetrag für auswärtig untergebrachte volljährige Kinder ist von 924 Euro auf 1.200 Euro angehoben worden.

Entlastungsbetrag für Al-leinerziehende

Alleinerziehende erhalten einen besonderen Grundentlastungsbetrag (Steuerklasse II). Dieser wurde von 4.008 Euro auf 4.260 Euro angehoben. Für jedes wei-

tere im Haushalt des Al-leinerziehenden lebende Kind erhöht sich der Entlastungsbetrag – wie bisher – um je 240 Euro.

Homeoffice-Pauschale

Die ursprünglich für die Jahre 2020 bis 2022 befristet eingeführte Homeoffice-Pauschale wurde entfristet und verbessert. Sie beträgt 6 Euro (bisher 5 Euro) pro Tag, höchstens 1.260 Euro (bisher 600 Euro) im Jahr.

Gebäudeabschreibung

Die Gebäudeabschreibung wurde für Gebäude, die Wohnzwecken dienen, von zwei auf drei Prozent angehoben. Der mit drei Prozent höhere AfA-Satz gilt für Gebäude, die nach dem 31. Dezember 2022 fertig gestellt werden.

Sonderabschreibung

Nach einem Jahr Pause wurde die Sonderabschreibung für den Mietwohnungsneubau neu aufgelegt. Die Sonderabschreibung beträgt bei Neubauwohnungen jährlich bis zu 5 Prozent der Bemessungsgrundlage (höchstens 2.500 Euro je qm) und kann im Jahr der Anschaffung oder Herstellung und in den folgenden drei Jahren in Anspruch genommen werden. Voraussetzung ist, dass die Baukosten nicht über 4.800 Euro je qm

Wohnfläche betragen und es sich bei dem Gebäude um ein Effizienzhaus 40 mit Nachhaltigkeitsklasse handelt.

Sparerpauschbetrag

Der Sparerpauschbetrag wurde von 801 Euro auf 1.000 Euro pro Jahr erhöht. Damit bleiben Kapitalerträge in Höhe von 1.000 Euro pro Jahr (bei Ehegatten 2.000 Euro) steuerfrei. Die Kreditinstitute berücksichtigen die Erhöhung automatisch.

Photovoltaikanlage

Die Einnahmen aus PV-Anlagen auf Einfamilienhäusern mit einer Leistung bis maximal 30 kWp bleiben rückwirkend zum 1. Januar 2022 einkommensteuerfrei. Seit dem 1. Januar 2023 unterliegt die Lieferung und Installation von PV-Anlagen einschließlich Stromspeichern auf Wohngebäuden nicht mehr der Umsatzsteuer.

Kostenlos bestellen unter:
0711 767778

Im Ratgeber erfahren Sie weitere Steueränderungen und erhalten konkrete Tipps für Ihre Steuererklärung. Der Bund der Steuerzahler Baden-Württemberg bietet neben weiteren Ratgebern und Broschüren auch Informationsveranstaltungen und Seminare, beantwortet Fragen rund um Steuern und Gebühren und führt Musterprozesse. Mitglied werden können alle, ob Rentner oder Unternehmer, ob Freiberufler oder Angestellte.



Visitenkarte



**Bund der Steuerzahler
Baden-Württemberg e.V.**
Lohengrinstr. 4
70597 Stuttgart
Tel. 0711 767740
info@steuerzahler-bw.de



**AB 1.12.
IM HANDEL*
ERHÄLTlich
ODER ONLINE
UNTER**



<https://kaufinbw.net/he-magazin-1-23/>

Exklusiv

in dieser Ausgabe
mit **Highlights** aus der
**KARLSRUHER
REGION**



Das hochwertige Regional-Magazin für und aus Baden-Württemberg!
Freuen Sie sich auf jede Menge Freizeit, Abenteuer, Genuss, Lifestyle,
regionale Produkte und interessante Menschen aus Baden-Württemberg.

*Beim Zeitschriftenhändler, im Supermarkt oder Bahnhofsbuchhandel.
Händler in der Nähe finden: www.mykiosk.com/



NUSSBAUM Trainerschule

SEI DABEI ... BEWIRB DICH JETZT!

**Werde zum Trainermentor in deinem
Verein für die NUSSBAUM Trainerschule.**

Bewerbungsende ist der 3. Februar 2023.

Weitere Infos zur Trainerschule und zur Anmeldung
unter www.anpiffinsleben.de/nussbaumtrainerschule
oder einfach den QR-Code scannen.



anpiffinsleben.de



AUSFLUGSTIPP

Auf künftig noch mehr Fläche präsentiert sich das Unimog-Museum ab Ende Januar.

DOPPELTE FLÄCHE, DOPPELTER SPASS IM UNIMOG-MUSEUM

21 Monate wurde vor den Toren Gaggenaus gegraben, geschraubt und gebohrt. Jetzt läuft der Countdown. Am letzten Januarwochenende heißt es im Unimog-Museum: Doppelt gemoppelt. Und das gleich in mehrfacher Hinsicht.

Doppelt so groß, doppelt so viel zu sehen, doppelt so viel zu erleben – so kann man zusammenfassen, was die Besucherinnen und Besucher ab sofort am Tor zum Murgtal erwartet. Und zum Start bietet das Museum darüber hinaus „Das Beste aus dem Unimog-Museum“ – denn so heißt die Ausstellung, mit der der Trägerverein den Reigen auf der neuen Fläche eröffnet.

DER MYTHOS LEBT

Um das „Universal-Motor-Gerät“ – kurz Unimog – ranken sich viele Mythen. Es ist lebende Legende und im wahrsten Sinne des Wortes unsterblich. Das ist sein Markenzeichen. Seine Unverwundlichkeit und Stabilität machen den Truck mit dem Stern auf der Haube zum Kultobjekt und verschaffen dem „Moggele“, wie Kenner das Fahrzeug liebevoll nennen, eine große Fangemeinde.

Am Eingang des Murgtals gelegen, beherbergt das Unimog-Museum nicht nur die Tourist-Info der Region und ist Ausgangspunkt für viele Wan-

derungen, sondern ist mit integriertem Shop, Ausstellungshalle und dem Außengelände, mietbaren Räumen und der Werkstatt Anlaufpunkt für Touristen und Unimog-Fans aus der ganzen Welt. Auf historischem Grund: Hier, wo früher die Unimog aus dem Gaggenauer Werk auf ihre Praxistauglichkeit geprüft wurden, wird die Legende wachgehalten, auf dem „meistgepflügten Acker Baden-Württembergs“, wie Museumschefin Hildegard Knoop verrät.

NEUBAU MIT HOLZ-OPTIK

Knapp zwei Jahre dauerte der Bau des neuen Museumstraktes, der das Ensemble ab Ende Januar erweitern soll und die bisherige Ausstellungsfläche verdoppelt. In einer ebenso beeindruckenden wie passenden Optik mit viel Holz präsentiert sich der Neubau, der sich nahtlos an das bestehende Gebäude anschließt. Hier ist nicht nur Platz für doppelt so viele Unimogs wie bisher, sondern auch für viel Zubehör, eine „Seilwindenstraße“ und vieles mehr. Erläutert wird alles mit teils neuer digitaler Exponatstelen.

Doch nicht nur die Information, sondern auch das Erleben kommt nicht zu kurz. In zwei Fahrerhäusern kann man sich selbst ans Steuer setzen und ein Gefühl dafür bekommen, wie es war und ist,

einen Unimog als Arbeitsgerät zu nutzen. Das Kinderiglu für die Kleinen wird neu bestückt und mehr ins Zentrum gerückt. Größere Kinder können sich eine digitale Schnitzeljagd aufs Handy laden, und nach wie vor lädt der Außenparcours zur Mitfahrt über Stock und Stein ein.

Aus dem Depot des Museums, in dem bislang noch viele unentdeckte Schätze schlummern, kommen nun noch einige mehr ans Tageslicht: In der ersten Ausstellung in den neuen Räumlichkeiten werden fast alle Baureihen des Unimogs und MB-tracs präsentiert. Ergänzend dazu informiert das Museum auf 200 m² mit einer Dauerausstellung über den Automobilbau in Gaggenau von 1894 bis heute.

ERÖFFNUNGSWOCHELENDE

Ein buntes Programm mit Führungen für verschiedene Altersgruppen, Bastel- und Experimentier-Ecken, Fahrzeug-Vorführungen in der neuen Schleuse und im Außenbereich und vielem mehr gibt es am Eröffnungswochenende 28. und 29. Januar.

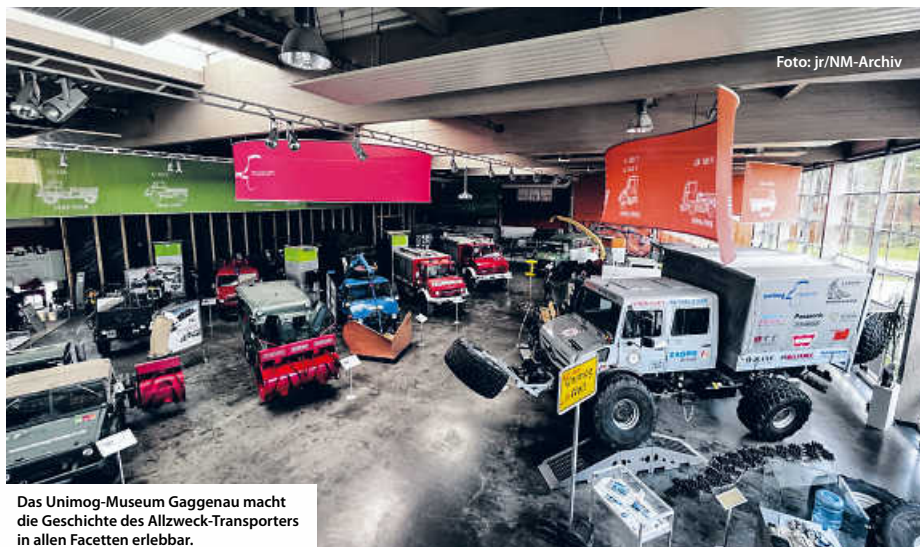



Foto: jr/NM-Archiv

Das Unimog-Museum Gaggenau macht die Geschichte des Allzweck-Transporters in allen Facetten erlebbar.




Bilder und Eindrücke von einem Besuch im Unimog-Museum mit Video gibt es über den QR-Code oder auch hier: <https://lokalmatador.net/unimog/>



50 % RABATT

Nussbaum Abonnenten und Clubmitglieder sparen im Museum 50 Prozent. Im Artikel (über den QR-Code oder Link) gibt es zwei Eintrittskarten zum Preis von einer.

Abonnenten wissen mehr –
KOSTENLOS über Ihre Ortsgrenzen hinaus

Jetzt **NEU:** 380 Amtsblätter und Lokalzeitungen als ePaper lesen

Ob Öffnungszeiten der Bücherei, Neuigkeiten aus dem Bürgertreff oder der nächste Termin für den Kinderflohmarkt – mit den ePaper von Nussbaum Medien sind Sie über Ihre Region immer top informiert.

Wählen Sie jetzt
die ePaper Ihrer
Region aus:



<https://nussbaum.de/vorteil-epaper/>

TRAUER



Foto: Alin Boehmer/Getty Images/iStockphoto

Plötzlich und unerwartet mussten wir Abschied
nehmen von

Friedhelm Schneider

* 03.10.1953 † 07.12.2022

In stiller Trauer
Nicole, Willi, Niklas und Valentina
Brigitte, Hans und Familie

Wir haben ihn in aller Stille in Marbach am Neckar
beigesetzt.

*E*s gibt nichts, was die Abwesenheit eines geliebten Menschen ersetzen kann.
Je schöner und voller die Erinnerung, desto härter die Trennung.

*A*ber die Dankbarkeit schenkt in der Trauer eine stille Freude.
Man trägt das vergangene Schöne wie ein kostbares Geschenk in sich.

Dietrich Bonhoeffer



czarny_bez/iStock / Getty Images Plus





GESUCHT. GEFUNDEN.

Finden Sie Ihr Wunschfahrzeug in unserer großen Auswahl an sofort verfügbaren Neuwagen, Dienstwagen und Gebrauchtwagen zu attraktiven Konditionen. Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen Ihr persönliches Leasing- oder Finanzierungsangebot. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Krauth-Gruppe

74821 Mosbach
Hohlweg 22
Ihr Verkaufsberater:
Eric Michel
Tel. 06261 9750-41



Hier scannen und direkt zu unserer Webseite



www.bmw-krauth.de

Unsere weiteren Standorte: Heidelberg, Sinsheim, Walldorf, Hockenheim
Unsere Marken: BMW, BMW i, BMW M, MINI
Folgen Sie uns auch auf Instagram, Facebook und YouTube.

IMMOBILIEN

IMMOBILIENKOMPETENZ SEIT ÜBER 25 JAHREN

WIR SUCHEN DRINGEND WOHNUNGEN UND HÄUSER!

Verkaufen Sie mit uns erfolgreich Ihre Immobilie! Wir sind die erfahrenen Immobilienmakler in der Region und mit Büros in den Landkreisen Rems-Murr, Ludwigsburg, Heilbronn, Hohenlohe, Neckar-Odenwald und in Stuttgart sind wir auch in Ihrer Nähe!



Mein Name ist Alexander Wöhrle und ich kümmere mich um Ihre Immobilie als wäre sie meine eigene. Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen? Dann rufen Sie mich für einen unverbindlichen Termin an.

GUTSCHEIN

Sie möchten den Wert Ihrer Immobilie wissen? Mit diesem Gutschein erhalten Sie eine kostenlose, marktorientierte Wertermittlung.



Neckartal Immobilien GmbH

Spreuergasse 30 · 70372 Stuttgart · Tel. 0711 888 26 27

Mehr Infos über uns unter www.neckartal.immo

PLATZIERUNGSWÜNSCHE
werden beachtet, aber können leider
nicht immer eingehalten werden.

ANZEIGE

EXPERTENTIPP



VORFÄLLIGKEITSENTSCHÄDIGUNG BEI HAUSVERKAUF UMGEHEN

Ein Hausverkauf – egal, aus welchen Gründen – ist für die Bank ein zwingender Grund, eine vorzeitige Kündigung zuzulassen. In den meisten Fällen müssen Sie dann aber ein Vorfalligkeitsentgelt zahlen. Dennoch gibt es zwei Situationen, in denen Sie eine Vorfalligkeitsentschädigung möglicherweise umgehen können: Zum einen, wenn der Darlehensvertrag vom neuen Käufer fortgeführt wird. Dies setzt allerdings das Einverständnis der Bank sowie eine gute Bonität des Käufers voraus.

Zum anderen umgehen Sie eine Vorfalligkeitsentschädigung, wenn mithilfe des Darlehens eine neue Immobilie bei derselben Bank finanziert wird. Dabei muss das neue Objekt aber mindestens den gleichen Beleihungswert wie die aktuelle Immobilie haben. Trifft eine dieser Situationen auf Sie zu, müssen Sie lediglich eine Bearbeitungsgebühr an die Bank zahlen.

ZU HOHE VORFÄLLIGKEITSENTSCHÄDIGUNG ZURÜCKFORDERN: SO GEHT'S

Haben Sie den Verdacht, dass die Vorfalligkeitsentschädigung zu hoch ausfällt, oder können Sie den Rechenweg nicht nachvollziehen, sollten Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Lassen Sie Ihren Bescheid deshalb am besten von einer Verbraucherschutzzentrale oder einem Fachanwalt für Kapitalrecht prüfen. Oft hilft es dann schon, wenn Sie die korrigierte Berechnung an Ihre Bank schicken, um eine Neuberechnung der Vorfalligkeitsentschädigung zu erreichen. Kommt die Bank Ihrer Bitte um eine Reduzierung der Vorfalligkeitsentschädigung nicht nach, hilft nur noch der Weg zum Anwalt. Da aber auch hierfür Kosten anfallen werden, klären Sie am besten vorher, welche Kosten Ihre Rechtsschutzversicherung übernimmt, beziehungsweise wie hoch die Anwaltskosten sein werden. Denn diese können Ihre Ersparnis bei der Vorfalligkeitsentschädigung natürlich noch einmal mindern.

Wir unterstützen Sie gerne, kontaktieren Sie uns unter: Königskinder Immobilien GmbH, Tel.: 0711 400544-0 oder per Email: info@koenigskinder.de

Bekannt aus
der Fernseh-
Werbung
bei RTL
und NTV

DIE KÖNIGSKINDER IMMOBILIEN

Verkaufen Sie Ihre Immobilie, Ihr Gewerbeobjekt, Ihr Grundstück (egal ob bebaubar oder nicht, egal ob Abrisshaus) an unsere bonitätsstarken, vorgemerkten Kunden (Finanzierung liegt vor) **oder einfach direkt an uns.***

0800 5800 200
Kostenlose Hotline

* vorbehaltlich einer internen Prüfung

Ansprechpartner:
Dr. Wilken und Dr. Barth



EIN STARKES TEAM
AN IHRER SEITE

KÖNIGSKINDER
IMMOBILIEN

Werden Sie Franchisenehmer.
Werden Sie ein Königskind.

info@koenigskinder.de | www.koenigskinder.de



Einladung zum Coffeedate am 7. Februar 2023

Sie sind auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung?
Sie möchten MPDV näher kennenlernen?
Sie möchten erst mal schauen, ob es menschlich für Sie passt?

**Wir laden Sie herzlich zu unserem Coffeedate ein:
Vorbeikommen, Kaffee trinken, MPDV kennenlernen!**

Das erwartet Sie:

- Ungezwungener Austausch
- Persönliches Gespräch
- Kaffee, Cappuccino oder Tee
- Kommen Sie einfach vorbei -
ohne Lebenslauf und Motivationsschreiben



Bitte melden Sie sich vorab an: www.mpdv.com/coffeedate

Sollten Sie kurzfristig Zeit haben: Bitte telefonisch Bescheid geben!



Weitere Infos und Anmeldung:
www.mpdv.com/coffeedate
Wir freuen uns auf Sie!

MPDV Mikrolab GmbH
Römering 1, Mosbach
Tel.: 06261 9209-0



Zahnarztpraxis
Dr. med. dent.
Sebastian Helm

Zahnmedizinische Fachangestellte (m/w/d) gesucht

Moderne Praxis sucht **ab sofort** eine/n sympathische/n und teamfähige/n zahnmedizinische/n Fachangestellte/n (ZFA) für den Bereich der Behandlungsassistenz sowie der zahnmedizinischen Prophylaxe in Teil- und Vollzeit – gerne auch Zahnmedizinische/r Fachassistent/in (ZMF), Zahnmedizinische/r Prophylaxeassistent/in (ZMP) oder Dentalhygieniker/in (DH).

Wir bieten Ihnen:

- **mindestens 60 Tage Urlaub**
- **sehr gutes Gehalt + 13. Gehalt**
- **Mittwoch und Freitag ab 12.00 Uhr Feierabend**
- **individuelle Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten**

Wir freuen uns über Ihre schriftliche Bewerbung.

Kurfürstenstraße 54 | 74821 Mosbach-Lohrbach | Tel. 06261 37 30 0
E-Mail: info@zahnarztpraxis-helm.de | www.zahnarztpraxis-helm.de

Deutsche Post 



Wir suchen **DICH!** Werde-einer-von-uns.de

Brief-/ Paketzusteller (m/w/d) in deiner Region:

Bietigheim-Bissingen, Heilbronn,
Mosbach oder Schwäbisch Hall

Wir bieten

- **Vollzeit**
- **Teilzeit**

**Du kannst
sofort starten!**

Jetzt scannen und bewerben!
Per Mail:
Postjobs-Karlsruhe@deutschepost.de



Christian, einer von uns.

UNTERRICHT

Nachhilfe

Klasse 4 bis zum Abi
Mathe, Deutsch, Englisch,
sehr preiswert (gewerblich)

☎ 01579 2470304

AUTO

Audi-BMW-Mercedes-Porsche-VW-Jaguar-Maserati-AlfaRomeo-Honda-Jeep-Nissan-Skoda-Toyota-Volvo-AMG-

ACHTUNG  **ANKAUF GEPFLEGTET 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-Pössi-Rapido-Westfalia

PLATZIERUNGSWÜNSCHE
werden beachtet, aber können leider
nicht immer eingehalten werden.

NUSSBAUM  Club



Holiday Park

Holiday-Park-Straße 1-5
67454 Hassloch/Pfalz
www.holidaypark.de

5 € Nachlass auf das
„Einzelticket $\geq 1 \text{ m} - \leq 1,39 \text{ m}$ “

Einmalige Erlebnisse, spaßige Abenteuer und unvergessliche Erinnerungen erwarten euch im Holiday Park, dem großen Freizeitpark in der Pfalz! Seit über 50 Jahren zählt der Holiday Park zu den besten und beliebtesten Freizeitparks in Deutschland und Europa. Mit Attraktionen vom Megacoaster „bigFM Expedition GeForce“ über den Dino Splash bis hin zur Indoor-Erlebniswelt Holiday Indoor bietet der Holiday Park Spaß für jede Altersklasse. Das perfekte Ausflugsziel für die ganze Familie!

Vorteil kann online mit dem nebenstehenden PLU-Code eingelöst werden. Nicht mit anderen Rabatten oder Nachlässen kombinierbar. Nur gültig für die Wintersaison 2022/2023.

Gültig bis 19.03.2023

Code: 8088

AKTIV IN DIE ZUKUNFT / SENIOREN HEUTE



Mehr zum Thema finden Sie auch auf www.lokalmatador.de/senioren/



Foto: amriphoto/E+/Gettyimages

Tipps: So bleiben Sie gelassen in der Krise

Auch wenn die Dauerkrise belastend ist: Untersuchungen zeigen, dass dennoch Viele widerstandsfähig gegen den Stress sind.

Diese Widerstandskraft der Seele nennt man Resilienz. Wer resilient ist, schafft es auch in großen Stresssituationen, psychisch gesund zu bleiben oder zumindest bald wieder in die seelische Balance zurückzufinden.

„Vielleicht das wichtigste Rüstzeug sind Akzeptanz und Selbstwirksamkeit“, sagt Michèle Wessa, Professorin für Klinische Psychologie und Neuropsychologie.

Das Beste aus der Situation machen

Akzeptanz bedeutet, die Umstände, die man nicht beeinflussen kann, als gegeben zu sehen.

Etwa das Handeln von Wladimir Putin oder die Entstehung einer neuen Virusvariante. Akzeptanz befähigt uns, das Beste aus der bestehenden Situation zu machen.

Der psychologische Begriff Selbstwirksamkeit beschreibt eine wichtige Quelle innerer Stärke: die Überzeugung, dass

wir selbst etwas bewirken können. Ein Beispiel: Wir haben zwar kaum Einfluss auf den Verlauf der Gaskrise, aber wir können lernen, Energie zu sparen.

Negative Gefühle bewusst wahrnehmen

Experten empfehlen zudem das Fokussieren, sprich: negative Gefühle und Ängste bewusst wahrnehmen, benennen und loslassen.

Das macht uns innerlich stark. Eine Übung, die dabei hilft, sich anschließend wieder auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren:

Halten Sie für ein paar Augenblicke inne. Welche fünf Dinge können Sie im Moment sehen? Was können Sie riechen? Welche drei Dinge hören?

Auch Bewegung ist gut gegen den Krisenmodus. Ordentlich ins Schwitzen kommen, den Puls in die Höhe treiben, den Körper fordern:

Sport hilft uns dabei, Stresshormone abbauen zu können. (ots/ Wort & Bild Verlag – Gesundheitsmeldungen/red)

Tipps für ein entspanntes Leben finden Sie auf www.lokalmatador.de/webcode/thema-2786/

		Möbel	
		Innenausbau Schreinerei	
Inhaber Tilo Feth Gesundes Schlafen & Wohnen nach Maß		In einem Bett von uns schlafen Sie gesund. Und Geschmackvoll!	
SCHLAFEN			
www.moebel-hofmann.de Tel.: 0 72 64 / 91 31 63			



Foto: ALEAIMAGE/Stock/Getty Images Plus

Blutzucker ganz natürlich senken

Fast 10 Millionen Menschen in Deutschland sind Diabetiker. Alle Diabetiker können selbst dazu beitragen, die Blutzuckerwerte zu senken, und übergewichtige Diabetiker haben die Möglichkeit, ihre Stoffwechselstörung zu heilen, informiert Diabetesexperte Prof. PhDr. Sven-David Müller. Neben Sport, Medikamenten und spezieller Ernährungsweise können Diabetiker auf die Naturheilkunde setzen.

Chrom und Zink

Die meisten Ärzte verordnen ihren Diabetikern leider nur Tabletten, Insulin und Diabetesdiät. Doch gerade in der Naturheilkunde stecken viele Möglichkeiten, die den Blutzucker senken. Autogenes Training oder Yoga sind gut für Diabetiker, da sie Stress abbauen. Das Stresshormon Cortison steigert den Blutzucker, informiert Professor Müller. Cortison ist bei vielen Diabetikern für die Gewichts-

zunahme verantwortlich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bezeichnet Chrom als Glukosetoleranzfaktor. Viele Diabetiker leiden unter einem Zink- und Chrommangel, und das führt zu erhöhten Blutzuckerwerten. Grund für den Mangel ist, dass durch hohe Blutzuckerwerte beide Mineralien übermäßig ausgeschieden werden. Zu den zinkreichen Lebensmitteln gehören Rindfleisch und Meeresfrüchte. Seefische sollten bei Diabetikern oft auf den Speiseplan stehen. Chrom kommt in Vollkornprodukten und Schnittkäse vor. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Zinkhistidin- oder Chrom-Präparaten sollte mit dem Arzt besprochen werden, informiert Diabetesexperte Professor Müller. Seit vielen Jahren steht Zimt ganz hoch im Kurs in der naturheilkundlichen Diabetes-Therapie. (spp-o/red)

Tipps zu Ernährung bei Diabetes finden Sie auf www.lokalmatador.de/webcode/thema-2875/

FREIZEIT

Spannende Wasserthemenwelten gibt es im Rulantica Rust zu entdecken.

BADEPASS BEI JEDEM WETTER: FREIZEITBÄDER IN BW

In unserem Bundesland hat das Baden Tradition. Kein Wunder, schließlich trägt es das entscheidende Verb schon im Namen. Und das wussten schon die alten Römer, die hier vor rund 2000 Jahren siedelten und die warmen Quellen für sich entdeckten. Geblieben hat sich das bis heute: Baden-Württemberg ist Bäderland Nr. 1 in Deutschland. Und zwar zu jeder Jahreszeit.

Egal, ob im Sommer im Freibad oder am Baggersee oder wie jetzt im Winter ganz klassisch im Thermal- oder im Erlebnisbad – hier ist Badevergnügen garantiert, ganz unabhängig von der Witterung. Fitness, Wellness, Gesundheit, Action oder wahres Erlebnis: Badeurlaube stehen hierzulande hoch im Kurs und dafür bietet die Palette Angebote für die ganze Familie.

In Rulantica, der Indoor-Wasserwelt des Europa-Parks sowie in zahlreichen Spaß- und Erlebnisbädern von Filderstadt bis Weinheim... in den Freizeitbädern im Süden ist vor allem Action garantiert. Aber auch abschalten lässt es sich vielerorts prima. Wir stellen einige Freizeitbäder vor.

RUST: RULANTICA

Aus dem Stand auf die unangefochtene Nummer 1: Seit seiner Eröffnung 2019 hat das Erlebnisbad Rulantica in Rust alle Superlativen gesprengt, was Indoor-Wasservergnügen für

die Familie angeht. Auf einer Fläche von über 32.000 m² sorgen 30 Rutschen und zahlreiche Attraktionen in 13 Themenbereichen für generationsübergreifenden Wasserspaß. Außergewöhnliche Angebote, wie beispielsweise Unterwasser-VR oder Klettermöglichkeiten, zeichnen das gigantisch dimensionierte Erlebnisbad ebenso aus wie drei Saunen, Ruheoasen im ansonsten doch recht trubeligen Ambiente.

FREUDENSTADT: PANORAMA-BAD

Das Panorama-Bad in Freudenstadt überzeugt nicht nur durch seine Vielzahl an Becken, darunter auch spezielle Tauch- sowie Springbecken, sondern auch durch seine Erlebnisangebote. Mit einer 110 Meter langen Black-Hole-Rutsche und einer 68 Meter langen Turbo-Rutsche, bei der Geschwindigkeiten von bis zu 30 m/Sekunde erreicht werden können, steht vor allem Rutschvergnügen nicht im Weg. Doch auch Erwachsene kommen im Valtalbereiches oder den insgesamt fünf Saunen auf ihre Kosten. Darüber hinaus begeistern vier Erlebnisgrotten sämtliche Altersgruppen mit Sole, Düften, Dampf, Feuer und Eis und machen die Besonderheit des Panorama-Bades aus.

SINSHEIM: THERMEN & BADEWELT

Zu guter Letzt kann in Sinsheim auch Entspannung Suchenden geholfen werden. Und zwar ebenfalls rekordträchtig. Denn dort findet sich die laut Guinness Buch der Rekorde

größte Sauna der Welt: Auf 166 m² Fläche kann hier umringt von Koi-Karpfen und mit Panoramablick in den Kraichgau geschwitzt werden. Mehr als 400 echte Palmen vermitteln dazu echtes Urlaubsgefühl, ein Entspannen in den Whirlpools oder Gymnastikkurse werden für viele zum angenehmen Erlebnis. Im Sommer gibt es die Möglichkeit, mit einem Tretboot über den Thermensee zu fahren und acht weitere Themensaunen haben jeweils individuelle Programme, die den Besuch lohnenswert machen. (asp/jr)


lokalmatador

Ob Fitness, Wellness, Gesundheit oder Action: In diesen Erlebnisbädern in BW findet jeder das Richtige.

Hier gibt es die TOP 10 unserer Redaktion.

<https://lokalmatador.net/erlebnisbad/>



Rekordträchtiger Ausblick:
Die Koi-Sauna in der Badewelt Sinsheim
ist die größte Sauna der Welt.

Foto: Thermen & Badewelt Sinsheim

GESCHÄFTSANZEIGEN



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!

GARANT
IMMOBILIEN

Telefon: 07261 40 620-0
sinsheim@garant-immo.de
www.garant-immo.de

... UNGLAUBLICHE MESSENEUHEITEN

by BARTH

eingetroffen – genießen sie bei einer Frühstücksetagère oder beim Kaffeklatsch!

NEW ARRIVALS



Wir sind täglich für Sie da!
Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr durchgehend
Sa. 8 - 13 Uhr

SHOP NOW

Barth - Garten · Zoo · Geschenke

Kreuzmühle · 74858 Aglasterhausen · Fon 06262 9224-0 · Fax 06262 9224-24

Barth_Garten_Zoo_Geschenke Barth-Garten-Zoo-Geschenke

www.landhandel-barth.de



Autohaus Ralph Müller OHG

Suzuki-Vertragshändler



Service:

Ortsstraße 7
74847 Obrigheim-Asbach
Telefon (0 62 62) 21 46
info@autohaus-mueller.de

Verkauf:

Odenwaldblick 9
74847 Obrigheim
Telefon (0 62 62) 927 86 10
frank.fuchslocher@autohaus-mueller.de

www.autohaus-mueller.de



Schwarzacher Straße 7
74858 Aglasterhausen
www.rolladen-longerich.de
oder 06262 / 859
info@rolladen-longerich.de

WIR STELLEN ALLES IN DEN SCHATTEN

Das Fachgeschäft für Sonnen- und Wetterschutz

Terrassendächer	Lamellendächer	Pergolen
Markisen	Sonnenschirme	Rollläden
Raffstore	Insektenschutz	Haustüren
Garagentore	Innenbeschattungen	Reparaturen



www.rehn-und-sohn.de

Großgartacher Straße 202
74080 Heilbronn
07131 48 58 48
info@rehn-und-sohn.de

Seit 1934

Polstereihandwerk
mit Tradition

Wir beraten Sie persönlich zuhause oder bei uns vor Ort.

VERANSTALTUNGEN



KOLPING BILDUNG
BILDUNGSZENTRUM HEILBRONN

**BILDUNG
ÖFFNET TÜREN**

Freitag, 3. Februar, 16 bis 19 Uhr

www.kbz-hn.de

16 Uhr Eltern-Info!
Aula, Bahnhofstraße 8

Kolping Bildungszentrum | Bahnhofstraße 8 | 74072 Heilbronn



- Natursteine
- Grabmale
- Treppen
- Fliesen

74936 Siegelsbach
Petersäcker 7

Telefon 07264/890999
Fax 07264/890837
E-Mail: info@lins-wally.de
Internet: www.lins-wally.de