



# AMTSBLATT

## der Gemeinde Zimmern u.d.Burg

Herausgeber: Gemeinde Zimmern u.d.B. - Verantwortlich für den Inhalt: Bürgermeisteramt

<b>Donnerstag, den 03. März 2022</b>			<b>Nr. 9/2022</b>
<b>Öffnungszeiten Rathaus Zimmern unter der Burg ☎ (07427) 2518,</b>			<b>Fax (07427) 8327</b>
Montag	Dienstag	...Mittwoch u. Donnerstag	Freitag
8.° bis 12.° Uhr	9.° bis 12.° Uhr	8.° bis 12.° Uhr	8.° bis 11.° Uhr
15.30 bis 19.00 Uhr		Homepage: <a href="http://www.zimmern-udb.de">www.zimmern-udb.de</a>	E-Mail: <a href="mailto:amtsblatt@zimmern-udb.de">amtsblatt@zimmern-udb.de</a>

### Amtliches

#### Bürgermeistersprechstunden:

nach telefonischer Terminvereinbarung  
07427/2518 oder 01603041836  
[juergen.leichtle@zimmern-udb.de](mailto:juergen.leichtle@zimmern-udb.de)

**Einladung zur öffentlichen Sitzung  
des Gemeinderates am  
Dienstag, 08. März 2022, Beginn: 19.00 Uhr**  
Ort: Freizeitheim, Winkelstr. 21/1,  
72369 Zimmern unter der Burg

#### Tagesordnung

- TOP 1** Verabschiedung der Haushaltssatzung und des Haushaltsplanes 2022
- TOP 2** Verabschiedung des Wirtschaftsplanes Wasserversorgung 2022
- TOP 3** Bericht aus dem Kindergarten „Sonnenschein“
- TOP 4** Verpachtung einer Teilfläche des Flurstücks 140, In der Gaß
- TOP 5** Bauangelegenheiten
- Errichtung eines Gebäudes mit Verkaufsstätte für Lebensmittel
  - Digitalisierung der Bauakten
  - Umbau eines bestehenden Wohnhauses in zwei Wohnungen
  - Erschließung 2. Bauabschnitt „Selterweg“
- TOP 6** Wünsche und Verschiedenes

**Die Sitzung findet im Freizeitheim statt. Bitte beachten Sie die am Tage der Sitzung geltenden Regelungen der Corona-Verordnung. Besucher werden gebeten sich auf dem Bürgermeisteramt anzumelden.**

Mit freundlichen Grüßen  
Jürgen Leichtle  
Bürgermeister

#### **Einladung**

**zur Verwaltungsratsitzung des  
Gemeindeverwaltungsverbandes  
Oberes Schlichemtal**

**am Donnerstag, 10.03.2022 um 09:00 Uhr  
in der Zehntscheuer Schömberg, Sitzungssaal  
Dachgeschoss,  
Marktplatz 13, 72355 Schömberg**

#### **Tagesordnung**

##### - öffentlich -

1. Bekanntgaben
2. Fortschreibung des Flächennutzungsplanes
  - 2.1. Information durch das Büro Fritz und Grossmann (Sachvortrag)
3. Gemeinsamer Gutachterausschuss
  - 3.1. Abberufung der Gutachter für den Gutachterausschuss Gemeindeverwaltungsverband Oberes Schlichemtal
  - 3.2. Aufhebung der Gebührensatzung
4. Zukunftsperspektiven ärztliche Versorgung
  - 4.1. Weiteres Vorgehen
  - 4.2. Nutzung Social Media
5. Gemeinsame Schulträgerschaft der Werkreal- und Realschule Schömberg
6. Verschiedenes und Anfragen

Die gesamte Einwohnerschaft des Verbandsgebietes ist hierzu recht herzlich eingeladen.

Es gelten die allgemeinen Hygienevorschriften. Besucher\*innen von öffentlichen Sitzungen sind zum Tragen einer Atemschutzmaske (FFP2 oder vergleichbar) verpflichtet. In den Alarmstufen nach der Corona-Verordnung gilt außerdem die 3G-Regelung, d.h. Besucher\*innen müssen einen Impf-, Genesenen-, Antigen- oder PCR-Testnachweis vorlegen.

Eine nichtöffentliche Sitzung schließt sich an.

gez. Karl-Josef Sprenger  
Verbandsvorsitzender

# Fackelfeuer

Am Fackelsonntag den 06.03.2022



Hierzu laden wir die ganze Einwohner-  
schaft recht herzlich ein!

Angezündet wird um 18:30 Uhr

Für das Leibliche Wohl ist wie immer  
bestens gesorgt!

Auf euer Kommen freut sich das  
Fackelfeuer – Team

-Albstadt, Winterlingen, Bitz, Burladingen, Jungingen und  
Straßberg

Kinder- und Jugendärztliche Notfallpraxis Reutlingen,  
Steinbergstr. 31, 72764 Reutlingen

Samstags, Sonn- und Feiertags: 9.00-19.00 Uhr

Tel. 116117

-Balingen, Bisingen, Dautmergen, Dormettingen, Dottern-  
hausen, Geislingen, Grosselfingen, Haigerloch, Hausen am  
Tann, Hechingen, Meßstetten, Nusplingen, Obernheim,  
Rangendingen, Ratshausen, Rosenfeld, Schömburg, Wei-  
len unter den Rinnen und Zimmern unter der Burg

Kinder- und Jugendärztliche Notfallpraxis Tübingen,  
Hoppe-Seyler-Str. 1 72076 Tübingen

Samstags, Sonn- und Feiertags: 10.00-19.00 Uhr

Tel. 116117

**Bereitschaftsdienst Stadtapotheke Schömburg**

Telefon: (07427) 94750.

**Öffnungszeiten**

Mo. Di. Do. Fr., 8.° - 12.30 Uhr und 14.° - 19.30 Uhr

Mi., 8.° - 12.30 Uhr, 17.30 - 18.30 Uhr

Sa., 8.° - 12.30 Uhr

**Notdienst:** Außerhalb unserer Öffnungszeiten gilt der  
Balingen Notdienstplan

**Telefonseelsorge Neckar-Alb:**

Tag und Nacht erreichbar unter Tel.: 0800/1110111

## Bereitschaftsdienste

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Neue einheitliche kostenfreie Rufnummer für den

Ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117

Montag-Freitag: 19 - 8 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertag: 8 - 8 Uhr

Die Sprechzeiten der Bereitschaftsdienstpraxen an den  
Krankenhäusern Albstadt und Balingen sind **an Wochen-  
enden und Feiertagen von 08.30 Uhr – 13.00 Uhr und  
15.00 Uhr – 20 Uhr**. Mobile Patienten können jederzeit  
ohne Anmeldung dorthin kommen (auch in der Nacht).

Patienten, die **aus Krankheitsgründen** nicht in der Lage  
sind, die Bereitschaftsdienst-Praxen aufzusuchen, werden  
über die 116 117 an den Fahrdienst vermittelt, der sie dann  
zu Hause aufsucht.

**Unter der Woche** ab 19.00 Uhr werden Sie vom Bereit-  
schaftsarzt entweder in dessen Praxis behandelt oder bei  
Bedarf aufgesucht.

Notruf (Feuerwehr/Notruf/Notfall): 112

Krankentransport 19 222

Notdienst Augenarzt: 116117

Notdienst Gyn./Geburtshilfe BL: 07433/9092-0

Notdienst Kinderarzt: 116117

Notdienst Hals-/Nasen-/Ohrenarzt: 116117

Notdienst Zahnarzt: 01805/911 690

Giftnotrufzentrale Freiburg .....0761/19240

**Balingen (Allgemeiner Notfalldienst)**

Zollernalbklinikum Balingen, Tübinger Straße 30,

72336 Balingen Sa, So und FT 08-22 Uhr

**Albstadt (Allgemeiner Notfalldienst)**

Zollernalbklinikum Albstadt, Friedrichstraße 39

72458 Albstadt Sa, So und FT 08-22 Uhr

**Wichtige Rufnummern für den Kindern- und Jugend-  
ärztlichen Bereitschaftsdienst:**

## Verschiedenes

### **Freie Lehrstellen im Landkreis Zollernalb für 2022**

das Handwerk bietet jungen Menschen mit einer dualen  
Ausbildung  **krisensichere Zukunftsperspektiven für  
den Start in die berufliche Karriere**. Aktuell suchen im  
gesamten Kammerbezirk schon 705 Betriebe 1441 Auszu-  
bildende für das Jahr 2022 und 380 Betriebe haben bereits  
773 Lehrstellen für das Jahr 2023 veröffentlicht. Außer-  
dem sind über 1298 Praktikumsplätze ausgeschrieben.

Für den **Landkreis Zollernalb** sehen die Zahlen wie folgt  
aus:

Für den Ausbildungsstart in 2022 sind aktuell schon 223  
Lehrstellen ausgeschrieben und 138 Ausbildungsplätze für  
2023 ([www.hwk-reutlingen.de/lehrstellensuche](http://www.hwk-reutlingen.de/lehrstellensuche)). In der  
Praktikabörse sind außerdem 226 Praktikumsplätze veröf-  
fentlicht.

Im Frühjahr bietet die Handwerkskammer wieder **kosten-  
lose Online-Veranstaltungen zur Berufsorientierung**  
an.

- Am **9. März 2022** laden wir Eltern und  
Interessierte von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr zum  
Online-Event **„Karrierechancen Handwerk“**  
ein, das in Kooperation mit der Agentur für Arbeit  
und der Volkshochschule Reutlingen realisiert  
wird.  
([https://www.vhsrt.de/Veranstaltung/cmx618a9e  
da329b9.html](https://www.vhsrt.de/Veranstaltung/cmx618a9eda329b9.html))
- Am **14. März 2022 von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr**  
sind Schüler\*innen und Jugendliche eingeladen,  
sich im Web-Seminar **„Traumberuf  
Handwerk“** über Ausbildungschancen und  
Zukunftsperspektiven in den über 130  
Handwerksberufen zu informieren.  
([https://next.edudip.com/de/webinar/traumberuf-  
handwerk/1505452](https://next.edudip.com/de/webinar/traumberuf-handwerk/1505452))

- Am **16. März 2022 von 16.00 bis 18.00 Uhr** laden wir gemeinsam mit der Agentur für Arbeit und der Volkshochschule Reutlingen zur Veranstaltung „**Traumberuf Handwerk**“ ein. (<https://www.vhsrt.de/Veranstaltung/cm618a9e60e9636.html>)

Für 2022 werden im **Landkreis Zollernalb** aktuell die meisten Auszubildenden in folgenden Berufen (jeweils m/w/d) gesucht: 28 Anlagenmechaniker Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik, 17 Zimmerer, 13 Kraftfahrzeugmechatroniker, 13 Maler und Lackierer, 13 Maurer, 10 Elektroniker, 10 Fachverkäufer im Lebensmittelhandwerk, 9 Straßenbauer, 8 Beton- und Stahlbetonbauer, 8 Metallbauer, 7 Feinwerkmechaniker, 7 Schreiner bzw. Tischler, 6 Baugeräteführer, 4 Automobilkaufleute, 4 Fleischer, 4 Glaser, 4 Mechatroniker für Kältetechnik, 3 Friseur, 3 Hörakustiker, 3 Kaufleute für Büromanagement, 3 Klempner, 3 Maschinen- und Anlagenführer, 3 Präzisionswerkzeugmechaniker, 2 Anlagenmechaniker Rohrsystemtechnik, 2 Bodenleger, 2 Fachkräfte für Lebensmitteltechnik, 2 Fachlageristen, 2 Fotografen, 2 Gerüstbauer, 2 Konditoren, 2 Konstruktionsmechaniker, 2 Parkettleger, 2 Raumausstatter, 2 Stuckateure, 1 Augenoptiker, 1 Dachdecker, 1 Fachkräfte für Lagerlogistik, 1 Fahrzeuglackierer, 1 Fotomedienfachfrau/-mann, 1 Gebäudereiniger, 1 Holzbearbeitungsmechaniker, 1 Karosserie- und Fahrzeugbaumechaniker, 1 Land- und Baumaschinenmechatroniker, 1 Ofen- und Luftheizungsbauer, 1 Orthopädietechnik-Mechaniker, 1 Orthopädienschuhmacher, 1 Polster- und Dekorationsnäher, 1 Rollladen- und Sonnenschutzmechatroniker und 1 Techn. Systemplaner. Außerdem sind 1 Bautechniker plus, 1 Bachelor BWL/Kaufleute für Büromanagement und 2 Studienplätze zum Bachelor of Engineering /Maurer und Beton- und Stahlbetonbauer ausgeschrieben.



Seit dem 24. Juni 1981 erscheint Maria, die Mutter Jesu, einigen jungen Menschen in dem Dorf Medjugorje in der Herzegowina. Seither zeigt sie uns – ihren Kindern – durch ihre monatlichen Botschaften den Weg zu Gott und zum Frieden.

**Medjugorje**  
Monatliche Botschaft vom 25.02.2022 \*

Liebe Kinder! Ich bin bei euch und beten wir gemeinsam. Meine lieben Kinder, helft mir mit dem Gebet, damit Satan nicht vorherrscht. Seine Macht des Todes, des Hasses und der Angst hat die Erde heimgesucht. Darum, meine lieben Kinder, kehrt zu Gott und dem Gebet zurück, zum Fasten und zur Entsagung für

all jene, die niedergetreten, arm sind, und keine Stimme haben in dieser Welt ohne Gott. Meine lieben Kinder, wenn ihr nicht zu Gott und zu Seinen Geboten zurückkehrt, habt ihr keine Zukunft. Deshalb hat Er mich zu euch gesandt, um euch zu führen. Danke, dass ihr meinem Ruf gefolgt seid!

\* Einer endgültigen Entscheidung der katholischen Kirche zu den Erscheinungen soll damit nicht vorgegriffen werden.

**Info:** [www.medjugorje.de](http://www.medjugorje.de)  
Deutschsprachiges Informationszentrum für Medjugorje  
Raingasse 5, D-89284 Pfaffenhofen / Beuren, Tel: 07302/4081



## Schöne Bäder

Ausstellung, Beratung, Modernisierung

**KROHN+GÖHRING** bad heizung klima

Egert 2 • 72336 Balingen-Weilstetten • 0 74 33 - 3 40 71

## Vereinsnachrichten

### Sportverein Zimmern unter der Burg

#### Funktionelles Gesundheitstraining

**Montag: 20.00 - 21.30 Uhr**

**Männer-Gesundheitstraining**

**Dienstag: 9.30 -10.30 Uhr**

**Seniorengymnastik mit Gisela Rau**

Neueinsteiger jeder Zeit willkommen

**Mittwoch: 18.30 – 20.00 Uhr**

**Gesundheitsgymnastik mit Gisela Rau**

**Mittwoch: 20.00 - 21.15 Uhr**

**Tanz dich Fit ZUMBA mit Petra Schatz**

Tanz und Fitness auf lateinamerikanische

Rhythmen Einstieg jeder Zeit möglich

## Kirchen



**Katholische  
Kirchengemeinde  
St. Jakobus Zimmern u.d.B.**

Pfarramt Schömberg, Tel. 2509, Fax: 6156

E-mail [pfarramt.schoemberg@drs.de](mailto:pfarramt.schoemberg@drs.de)

Internet: [www.stadtkirche-schoemberg.de](http://www.stadtkirche-schoemberg.de)

Öffnungszeiten

Montag u. Dienstag 08:00 Uhr – 12:00 Uhr

Mittwoch 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Donnerstag u. Freitag 08:00 Uhr – 12:00 Uhr

<http://jakobus-kirche-zimmern.de>

#### Gottesdienstordnung

##### Donnerstag, 03.03.22

19:00 Uhr Abendmesse mit Aschensegen

##### Samstag, 05.03.22

19:00 Uhr Vorabendmesse mit Messintention für Ruth Baasner

##### Sonntag, 13.03.22 **Zweiter Fastensonntag**

10:30 Uhr Hl. Messe  
Kollekte Caritas Fastenopfer

##### Donnerstag, 17.03.22

19:00 Uhr Abendmesse

##### Sonntag, 20.03.22 **Dritter Fastensonntag**

09:00 Uhr Hl. Messe  
Kollekte Silbersonntag

##### Samstag, 26.03.22

19:00 Uhr Vorabendmesse

#### Ministrantendienst:

Samstag, 05.03.22 Clemens, Louis

## Kollekten im Januar 2022

01.01.22	Afrikatag	21,70 €
06.01.22	Sternsingeraktion	150,07 €
15.01.22	Silbersonntag	9,20 €
23.01.22	Kirchengemeinde	14,54 €
30.01.22	Kirchengemeinde	10,50 €

**Ein herzliches Vergelt's Gott an unsere Spender und Spenderinnen**



### Im Trauerfall

wenden sie sich bitte an Diakon Stephan Drobny  
Tel. 0178 5645033

### Samstag, 05.03.22 Vorabend zum Ersten Fastensonntag

19:00 Uhr Vorabendmesse in Zimmern,  
und Dautmergen mit Aschensegen

### Sonntag, 06.03.22 Erster Fastensonntag

09:00 Uhr Hl. Messe in Dormettingen,  
Dotternhausen mit Aschensegen,  
und Ratshausen

10:30 Uhr Hl. Messe in Schörzingen  
mit Aschensegen

10:30 Uhr Hl. Messe in Schömberg und Weilen

**AKTUELLES**, weitere Gottesdienste und Infos finden  
sie unter [www.stadtkirche-schoemberg.de](http://www.stadtkirche-schoemberg.de)

### Impuls für die Seelsorgeeinheit Oberes Schlichemtal Aus dem Evangelium.

Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt  
gewinnt, aber sich selbst verliert und Schaden nimmt?

#### Gedanken zum Tag

Den wir haben so enge Herzen, dass wir glauben, es  
würde uns die Erde unter den Füßen wegbrechen,  
wenn wir nur ein bisschen weniger Sorge für unseren  
Leib aufwenden wollen, um sie dem Geist zu geben.  
Teresa von Avila, Mystikerin

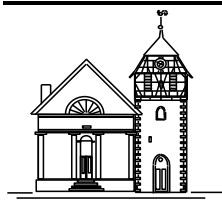
#### Gebet

Schenke uns Weisheit, Herr das Wichtige vom Unwichti-  
gen zu trennen.

Weite unser Herz und bewahre uns vor Schaden.

### Palmbühlkirche Schömberg

Tel. 2502 Fax. 922323



**Evangelische  
Kirchengemeinde  
Täbingen  
Dautmergen  
Zimmern u.d.Burg**

Evang. Gemeindebüro Täbingen, Im Oberland 9,  
72348 Rosenfeld-Täbingen, Tel. (07427) 3294,

Telefon (07427) 3294 Fax (07427) 914913

Gemeindebüro Mo. 9.30 – 12.00 Uhr  
Do 14.00 – 16.30 Uhr

E-Mail: [bettina.huonker@elkw.de](mailto:bettina.huonker@elkw.de)

Internet: [www.kirchengemeinde.taebingen.de](http://www.kirchengemeinde.taebingen.de)

**Pfarrer Stefan Kröger, Martin-Luther-Str. 12, Erzingen**

Telefon 07433/ 4210

E-Mail [stefan.kroeger@elkw.de](mailto:stefan.kroeger@elkw.de)

1. Vorsitzender Axel Märklin, Heerstraße 24, Täbingen

Telefon (07427) 8672

E-Mail [axel.maerklin@t-online.de](mailto:axel.maerklin@t-online.de)

### Gottesdienste

#### Freitag, 04. März 2022

**18.30 Uhr Weltgebetstagsgottesdienst in der  
Schömberger Stadtkirche Peter u. Paul**

#### Sonntag, 06. März 2022

**kein Gottesdienst in Täbingen**

10.00 Uhr \*Gottesdienst in Endingen

mit Horst Hölle

10.15 Uhr \*EINS-Gottesdienst in Schömberg

mit Pfarrer Stefan Kröger

### Hinweise:

#### Urlaub

**Pfarrer Stefan Kröger hat Urlaub vom 26.02. – 05.03.  
die Vertretung hat Pfarrer Dr. Martin Brändl über-  
nommen. Tel. 07433/930210**

### Weltgebetstag 2022

**Freitag, 4. März um 18.30 Uhr in der Stadtkirche St.  
Peter und Paul in Schömberg**

Die Liturgie des WGT kommt dieses Jahr aus England,  
Wales und Nordirland und steht unter dem Thema:

**„Zukunftsplan: Hoffnung“**

Der Gottesdienst wird von Frauen beider Konfessionen aus  
Schömberg und Täbingen gestaltet, er findet unter den ak-  
tuell geltenden Coronaregeln statt.

Wer nicht am Gottesdienst teilnehmen kann und trotzdem  
die weltweiten Frauenprojekte unterstützen möchte, darf  
das gerne tun. In der Täbinger Kirche liegen Spendentüten  
aus, das Opfer bitte bis **Sonntag, 06. März** in den Brief-  
kasten des Gemeindebüros werfen.

Herzlichen Dank für alle Spenden.

### Gottesdienste

\* die mit Sternchen gezeichneten Gottesdienste stehen als  
Stream zur Verfügung!

Zurzeit senden wir unsere Gottesdienste sonntags um 10  
Uhr bzw. 10.15 Uhr unsere YouTube-Kanäle der Kirchen-  
gemeinden („Evangelische Kirchengemeinde Erzingen  
Schömberg“ oder „...Endingen“ eingeben).

**- Feiern Sie daheim mit uns den Gottesdienst jeden  
Sonntag um 10 Uhr!**

**Unser Gottesdiensttelefon der Gesamtkirchengemeinde  
Steinach-Schlichemtal**

Sie haben kein Internet? - Kein Problem, hören Sie sich  
unsere Onlinegottesdienste über das Telefon an. Unter der  
Telefonnummer 07433 / 210 16 17 können Sie jeweils den  
letzten Gottesdienst aus Endingen oder Erzingen-Schöm-  
berg bzw. Täbingen hören. Ein kurzer Hinweis führt zum  
einen oder anderen Gottesdienst und erläutert die weiteren  
Möglichkeiten (# Vorspulen / \* Zurückspulen / 0 Pause).



**Der Kleiderladen (Auf dem Graben 13 – 72336 Balingen)** hat für Sie zu folgenden Öffnungszeiten geöffnet: Montag: 14:00 – 17:00 Uhr; Dienstag: 14:00 – 17:00 Uhr; Mittwoch: 10:00 – 13:00 Uhr; Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr; Freitag: 10:00 – 13:00 Uhr (nur Warenannahme). Wir bitten Sie darum, sich an die Hygienevorschriften zu halten. Wir benötigen für den Einkauf keinen Nachweis der 3G-Regelung.

**Winterschlussverkauf:** Im Zeitraum vom 14.02. – 04.03.2022 erhalten Sie auf das gesamte Sortiment einen Rabatt von 50%. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Sicherheit zu Hause: der DRK-Hausnotruf.** Der Hausnotruf hat sich seit über 30 Jahren im Alltag und bei Notfällen bewährt und ist seit 2005 zertifiziert durch den TÜV Süd. Besonders für alleinstehende ältere Menschen bietet der Notruf Sicherheit. Er kann Angehörige entlasten und dazu beitragen, dass ältere Menschen länger in ihren eigenen vier Wänden leben können. Durch einen kleinen Sender, der am Körper getragen wird, kann der Alarm ausgelöst und damit eine direkt Sprechverbindung zur DRK-Hausnotrufzentrale hergestellt werden, die ganz in Ihrer Nähe ist. Diese leitet umgehend weitere Hilfsmaßnahmen ein, wie zum Beispiel Anruf bei einem Angehörigen oder Entsendung des Rettungsdienstes. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 07433 / 90 99 55 oder per E-Mail: [hausnotruf@drk-zollernalb.de](mailto:hausnotruf@drk-zollernalb.de).

**Telefonnummer 07433 / 19222 für den Krankentransport.** Wir bringen Patienten sicher ans Ziel: zum Arzt, ins Pflegeheim oder ins Krankenhaus. Krankentransporte sind zum Beispiel notwendig, wenn jemand krank, verletzt oder eine anderweitige Hilfsbedürftigkeit besteht, aber kein Notfallpatient ist. Unsere Patienten können sich stets darauf verlassen, dass sie von Fachkräften medizinisch betreut und in speziellen Krankentransport-Fahrzeugen gefahren werden. Um einen Krankentransport zu bestellen, wählen Sie unsere Rufnummer 07433 / 19222. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Die Notrufnummer 112 ist für medizinische Notfälle oder den Ruf der Feuerwehr vorbehalten.



### **Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg informiert:**

#### **Bis 31. März freiwillige Rentenbeiträge zahlen**

Obwohl das neue Jahr schon längst begonnen hat, können in der Rentenversicherung freiwillige Beiträge für 2021 noch bis 31. März 2022 rückwirkend gezahlt werden. Das teilt die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Baden-Württemberg mit.

Wie hoch die freiwilligen Beiträge sein sollen, bestimmt man selbst: Wer für 2021 noch zahlen will, kann zwischen 83,70 Euro und 1.320,60 Euro für jeden Beitragsmonat entrichten. Sollen die Zahlungen bereits für 2022 gelten, so ist

jeder Betrag zwischen 83,70 Euro und 1.311,30 Euro monatlich möglich. Freiwillig versichern können sich zum Beispiel selbstständig Tätige, Beamtinnen und Beamte sowie Hausfrauen bzw. Hausmänner. Dabei besonders interessant: Vor 1955 geborene Personen, die trotz Kindererziehung keine fünf Beitragsjahre haben, können jederzeit selbst nach Erreichen der Regelaltersgrenze die noch fehlenden Beiträge nachzahlen und so einen Rentenanspruch entstehen lassen.

Für die Einzahlungen erhält man Ansprüche auf Rehabilitationsleistungen und Schutz für Hinterbliebene. Darüber hinaus erhöht man den Anspruch auf eine Altersrente und hält unter besonderen Voraussetzungen auch die Anwartschaft auf eine Erwerbsminderungsrente aufrecht. Interessierte sollten allerdings beachten, dass man sich bei der gesetzlichen Rente das eingezahlte Kapital nicht vorzeitig wieder auszahlen lassen kann. Aus steuerlichen Gründen können die zusätzlichen Einzahlungen in die gesetzliche Rentenversicherung ebenfalls interessant sein. Sie können als Altersvorsorgeaufwendungen geltend gemacht werden. Dafür muss die Rente im Alter versteuert werden. Ebenso zahlen Rentnerinnen und Rentner Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge aus den Einnahmen.

Mehr Informationen rund um die freiwilligen Beiträge enthält die kostenlose Broschüre »Freiwillig rentenversichert: Ihre Vorteile«. Die Broschüre kann von der Internetseite [www.deutsche-rentenversicherung-bw.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-bw.de) heruntergeladen oder als Papierversion bestellt werden (Telefon: 0721 825-23888 oder E-Mail: [presse@drv-bw.de](mailto:presse@drv-bw.de)).

### **Frühjahrsputz der Solaranlage**

#### **Check von Photovoltaik- und Solarthermieanlagen sichert Erträge**

Zukunft Altbau: Auch Solarstromspeicher sollten kontrolliert werden

Herbstlaub, Niederschlag und Minustemperaturen können Photovoltaik- und Solarthermieanlagen in Mitleidenschaft ziehen. Wer sich im Frühjahr und Sommer den maximalen Ertrag aus der Sonnenenergie sichern will, sollte deshalb bereits im Frühjahr einen Solaranlagen-Check durchführen lassen. Darauf weist das vom Umweltministerium Baden-Württemberg geförderte Informationsprogramm Zukunft Altbau hin. Beim Frühjahrsputz inspizieren Fachleute die Anlage, entfernen Schmutz und Laub und kümmern sich um kleine Mängel. So werden auch Schäden behoben, die nicht von Weitem sichtbar sind. Sofern vorhanden, sollte der Batteriespeicher im Haus gleich mitgecheckt werden.

Unabhängige Informationen gibt es kostenfrei am Beratungstelefon von Zukunft Altbau unter 08000 12 33 33 (Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr) oder per E-Mail an [beratungstelefon@zukunftaltbau.de](mailto:beratungstelefon@zukunftaltbau.de).

Immer mehr Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer entscheiden sich für eine Solaranlage. Im Fall von Photovoltaikanlagen liefern sie günstigen Strom, während Solarthermieanlagen die Bewohner mit umweltfreundlicher Wärme versorgen. Schon ab März beginnt die Hauptsaison für die solare Energieerzeugung und dauert bis September. In dieser Zeit erzeugen Solaranlagen rund 80 Prozent ihres Jahresertrags. Wer sich im Frühjahr um die Wartung der Anlage kümmert, kann sich deshalb auf maximale Erträge freuen.

#### **Schäden an der eigenen Anlage erkennen**

Hauseigentümer können größere Mängel an der eigenen Anlage oftmals einfach erkennen. „Besitzerinnen und Besitzer von Solaranlagen sollten regelmäßig und aus sicherer

Entfernung einen Blick auf aufs Dach werfen“, empfiehlt Frank Hettler von Zukunft Altbau. „Verunreinigungen durch Laub oder Vogeldreck und große Schäden sind leicht zu sehen.“ Noch einfacher ist die Sichtprüfung bei den Solarstromspeichern, da sich die Geräte im Haus befinden. Hauseigentümer sollten mindestens einmal im Jahr den Speicher auf äußere Schäden untersuchen.

Hilfreich kann auch ein Überwachungssystem sein: In die meisten Photovoltaikanlagen ist diese Funktion integriert, die bei der Erkennung kleiner oder versteckter Schäden hilft. Über eine digitale Plattform oder eine App zeigt es den Stromertrag der Anlage an. Liegen die Werte deutlich unter dem Ertrag des Vorjahres oder den Vergleichswerten aus dem Internet, kann das ein Indiz für eine Störung sein. Monitoring-Systeme überwachen auch die Leistungen von Batteriespeichern. Bei Solarthermieanlagen funktioniert die Überprüfung am besten über den Wärmemengenzähler. Mit diesem können die Erträge mit den Vorjahreswerten verglichen werden. Die Funktion kann man an einem sonnigen Tag die Anlage per Hand prüfen. Dabei gilt: Die warme Leitung der Solarthermieanlage sollte sich wärmer anfühlen als die kalte. Zudem sollte die Pumpe normal laufen – dann hört man sie meist leise surren. Moderne Pumpen zeigen den Betriebszustand oder die Leistungsaufnahme an. Eine professionelle Inspektion ist ratsam, wenn Hauseigentümern Unregelmäßigkeiten auffallen.

#### **Zur Inspektion einen Fachhandwerker rufen**

Wer einen Schaden identifiziert hat oder seine Anlage generell prüfen will, sollte hierzu auf jeden Fall einen Fachhandwerker beauftragen. „Es braucht spezifisches Wissen, damit man alle Schäden erkennen und beheben kann, ohne die Solaranlage zu beschädigen“, sagt Franz Pöter vom Solar Cluster Baden-Württemberg. „Außerdem sollte man nicht selbst aufs Dach steigen – die Unfallgefahr ist auf vielen Dächern zu hoch.“ Bei einer Inspektion untersuchen Fachleute die gesamte Solaranlage. Sie umfasst bei der Solarthermie neben den Kollektoren die Umwälzpumpe, die Regelung und den Frostschutz. Bei Photovoltaikanlagen überprüfen Fachhandwerker die Module, die elektrischen Anschlüsse, Verkabelungen, Verglasungen und den Wechselrichter.

Bei gleichbleibend hohen Erträgen und einem störungsfreien Betrieb reicht eine Wartung alle paar Jahre aus, am besten vor Beginn der Hauptsaison. Zudem bieten Handwerker auch Wartungsverträge für die regelmäßige Inspektion in einem vorher vereinbarten Rhythmus an. In beiden Fällen lassen sich die Kosten für den Check der Solaranlage von der Steuer absetzen.

#### **Batteriespeicher richtig aufstellen**

Während Laub und Niederschlag die Solarmodule beschädigen können, kommen äußere Mängel bei den Solarstromspeichern selten vor, da sie geschützt im Gebäude stehen. Zu beachten ist jedoch die Umgebungstemperatur. Für eine optimale Leistung und Lebenszeit der Lithium-Ionen-Akkus sollte die Umgebung weder Minusgrade noch Temperaturen weit über 20 Grad Celsius aufweisen. Deshalb eignen sich Garagen und warme Heizungsräume nicht für Batteriespeicher. Das Datenblatt des Geräts zeigt, wie hoch die Temperatur des Raums sein darf, ohne die Leistung zu beeinflussen. Auch Energieberaterinnen und -berater helfen bei der fachgerechten Aufstellung.

Aktuelle Informationen zur energetischen Sanierung von Wohnhäusern gibt es auf [www.zukunftaltbau.de](http://www.zukunftaltbau.de) oder [www.facebook.com/ZukunftAltbau](https://www.facebook.com/ZukunftAltbau).

### **Knopfzellen – Potentielle Gefahr für Kinder** **Die EU Kommission und der Herstellerverband von Knopfzellen machen auf Gefahren für Kinder aufmerksam**

Das Verschlucken der kleinen Scheiben kann von schweren Schäden bis hin zum Tod führen.

Knopfzellen sind in jedem Haushalt zu finden, durch die zunehmende Verbreitung von Elektronik in Spielzeug und Vernetzung von Haushaltskleingeräten nimmt ihre Anzahl deutlich zu. So wird es immer wahrscheinlicher, dass Knopfzellen in die Hände von Kleinkindern geraten und zur Gefahr für Kinder werden können.

Aus diesem Anlass führen die EU Kommission und der Herstellerverband EPBA eine Informationskampagne durch, um auf die Gefahren und das richtige Verhalten im Notfall hinzuweisen.

Achten Sie darauf, dass Spielzeuge, die Knopfzellen enthalten, immer ein kindersicheres Batteriefach haben und dies auch korrekt verschlossen ist. Geräte, bei denen eine Kindersicherung nicht möglich ist, sollten für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden und verbrauchte Zellen sicher entsorgt werden. Im Fall des Verschluckens oder des Verdachts des Verschluckens müssen Sie das Kind unverzüglich ins Krankenhaus bringen. Geben Sie dem Kind nichts zu essen oder zu trinken. Bringen Sie das Kind nicht zum Erbrechen. Zeigen Sie, wenn möglich, dem Arzt die Batterie-Verpackung oder das Gerät, in dem die Batterie war, damit er weiß, um welche Art von Batterie es sich handelt und welche chemischen Bestandteile sie enthält.

Das Regierungspräsidium Tübingen ist im Bereich Knopfzellensicherheit tätig und überprüft stichprobenartig die Einhaltung der gesetzlichen Anforderungen. So wurden im Jahr 2019 Knopfzellen auf nicht zulässige Inhaltsstoffe (Quecksilber und Cadmium) und ihre Kennzeichnung hin überprüft. Außerdem wurden Batteriefächer von Spielzeugen auf Kindersicherheit überprüft. Bei der Überprüfung wurde festgestellt, dass Knopfzellen ohne Herstellerangabe angeboten wurden und nicht korrekt gekennzeichnet waren. Die Mängel wurden von der Marktüberwachung verfolgt. Sollten Sie feststellen, dass bei einem Spielzeug die Knopfzellen für kleine Kinder leicht zugänglich sind, melden Sie das der zuständigen Behörde. In Baden-Württemberg ist dies die Abteilung Marktüberwachung des Regierungspräsidium Tübingen ([marktueberwachung@rpt.bwl.de](mailto:marktueberwachung@rpt.bwl.de)).

Weitere hilfreiche Tipps und Hinweise für das richtige Verhalten im Notfall können Sie in dem zum Download zur Verfügung gestellten Flyer und unter:

<https://buttonbatterysafety.com/de/> und [https://ec.europa.eu/consumers/consumers\\_safety/safety\\_products/rapex/alerts/?event=buttonBatteries:home&lng=de](https://ec.europa.eu/consumers/consumers_safety/safety_products/rapex/alerts/?event=buttonBatteries:home&lng=de) finden.

### **Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

#### **Sturmholz durch Profis aufarbeiten lassen**

Die Unwetter der letzten Tage haben in den Wäldern erhebliche Schäden verursacht. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) rät betroffenen Waldbesitzern, entwurzelte, abgebrochene und ineinander verkeilte Bäume nicht eigenhändig aufzuarbeiten.

Orkanartige Böen verursachten in Teilen Deutschlands schwere Waldschäden. Solche zu beseitigen, erfordert hohe Fachkenntnis. Die Aufarbeitung von Sturmholz

gehört unbedingt in die Hände von Forstprofis. Kreuz und quer sowie ineinander verkeilt liegende, abgebrochene Bäume, aus der Erde gerissene Wurzelteller, abgebrochene Wipfel – nur erfahrene Profis mit leistungsfähigen Forstmaschinen sollten sich der Aufgabe stellen, solche sogenannten Windwurfnester aufzuarbeiten.

### **Gefahren ernst nehmen**

Waldbesitzer, auch wenn sie im Umgang mit der Motorsäge geübt sind, unterschätzen mitunter die Gefahr, die von solch einer Extremsituation ausgehen kann. Bei entwurzelt oder abgebrochenen Baumstämmen, die unter Spannung stehen, kann bereits ein falscher Schnitt reichen, um den Stamm katapultartig und mit enormer Kraft nach oben oder zur Seite schnellen zu lassen. Weil die Verletzungsgefahr erheblich ist, sollte hier immer auf die Hilfe von Profis zurückgegriffen werden. Sie verfügen über Erfahrung, die notwendige Technik und das passende Gerät. Adressen vermitteln unter anderem die örtlichen Waldbesitzervereinigungen, die Forstverwaltung oder die Maschinenringe.

### **Tipps für Profis**

- Bei der Aufarbeitung unbedingt forstliche Großmaschinen einsetzen.
- Vor Arbeitseinsatz prüfen, ob die erforderliche Schutzausrüstung vorhanden ist und ob Werkzeug und Arbeitsgeräte im einsatzfähigen Zustand sind. Es muss wenigstens ein Schlepper mit Forstausrüstung vor Ort einsatzbereit sein. Sind alle Personen unterwiesen? Ist ausreichend Kenntnis über die erforderlichen Schnitttechniken im Sturmholz vorhanden?
- Schwierige Situationen besonnen und überlegt angehen. Manchmal hilft der Erfahrungsaustausch mit einer weiteren erfahrenen Person.
- Nie unter hängenden Wipfeln und Stämmen oder hinter ungesicherten Wurzeltellern arbeiten. Hier – ebenso wie beim Entzerren verkeilter, unter Spannung stehender Bäume im Windwurfverhau – ist mindestens die Hilfe eines Schleppers und einer Seilwinde unabdingbar, um die Stämme zur Aufarbeitung in einen ungefährlichen Bereich zu ziehen.
- Vor dem Schneiden sind die Spannungsverhältnisse gewissenhaft anzusprechen und die daraus abzuleitende sicherste Schnitttechnik zu wählen.
- Zug- und Druckseite beachten. Bei Seitenspannung von der Druckseite aus arbeiten.

Ausführliche Informationen zur sicheren Beseitigung von Sturmschäden bietet die SVLFG unter [www.svlfg.de/sturmschaeden-sicher-beseitigen](http://www.svlfg.de/sturmschaeden-sicher-beseitigen).

### **KfW-Förderstopp für energieeffiziente Bestandsgebäude aufgehoben**

**Bundesförderung für die Sanierung zum Effizienzhaus geht ohne Änderungen weiter Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer erhalten wieder bis zu 50 Prozent Förderung für umfassende energetische Sanierungen.**

Die Bundesregierung hat die finanzielle Förderung für energetische Sanierungen zum Effizienzhaus am 22. Februar 2022 wieder aufgenommen. Darauf weist das vom Umweltministerium Baden-Württemberg geförderte Informationsprogramm Zukunft Altbau hin. Für die umfassenden Sanierungen gelten dieselben Bedingungen wie zuvor: Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer erhalten bis zu 50 Prozent Förderung vom Bund. Wer das eigene Haus auf den anspruchsvollsten Standard Effizienzhausklasse 40

saniert, erhält maximal 75.000 Euro. Die anderen geförderten Effizienzhaus-Standards 100, 85, 70 und 55 bestehen ebenfalls unverändert weiter. Im Neubau ist die Effizienzhausklasse 55, wie schon länger vorgesehen, weggefallen. Die Effizienzhausklasse 40 soll künftig ebenfalls weiter gefördert werden. Ab wann und wie hoch, ist jedoch noch unklar.

Neutrale Informationen zu Fragen rund um die energetische Sanierung gibt es auch kostenfrei am Beratungstelefon von Zukunft Altbau unter 08000 12 33 33 (Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr) oder per E-Mail an [beratungstelefon@zukunftaltbau.de](mailto:beratungstelefon@zukunftaltbau.de).

Am 24. Januar 2022 hatte die Bundesregierung einen Förderstopp für Effizienzhäuser verkündet, der zu Verunsicherungen bei Bauherren geführt hatte. Betroffen waren die Förderprogramme der KfW-Bank für umfassende Sanierungen zum Effizienzhaus. Auch KfW-Kredite für Einzelmaßnahmen wurden gestoppt genauso wie die Fördergelder für Neubauten. Zuschüsse für Einzelsanierungsmaßnahmen über das Bundesamt BAFA, etwa die Dämmung der Fassade, eine neue Heizung oder den Austausch der Fenster, konnten weiter beantragt werden.

Grund für den Stopp der Effizienzhausförderung war der ausgeschöpfte Fördertopf: Gerade die Nachfrage nach Geld für den bereits als Stand der Technik geltenden KfW-55-Neubaustandard war so groß, dass dafür seit November 2021 über 70 Prozent der beantragten Gesamtsumme von rund 20 Milliarden Euro ausgegeben wurden. Der Ansturm auf die Fördergelder hing auch damit zusammen, dass die staatliche Unterstützung für diesen Neubauten-Standard Ende Januar auslaufen sollte. Tatsächlich war es dann bereits eine Woche vorher so weit.

Damit fehlten die Gelder für besonders effiziente Neubauten – und vor allem für die Sanierung des Gebäudebestandes. Schlecht sanierte Bestandsgebäude sind maßgeblich für den Ausstoß von Treibhausgasen im Gebäudesektor verantwortlich und deshalb besonders auf Wärmeschutzfenster, Dämmungen und erneuerbare Energien angewiesen. Diese Gelder fließen nun wieder.

### **BEG fördert wieder Gesamtsanierungen: Ein Bonus und hohe förderfähige Kosten**

Die gesamte finanzielle Unterstützung läuft im Rahmen der Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG). Die BEG gilt für alle energetischen Baumaßnahmen bei Wohnhäusern und Nichtwohngebäuden, sowohl im Neubau als auch für die energetische Sanierung. Förderfähig sind Gesamtsanierungen, aber auch Einzelmaßnahmen in Bestandsgebäuden.

Die Effizienzhaus-Standards 100, 85, 70, 55 und 40 für sanierte Bestandsgebäude bestehen unverändert weiter. Die Förderung liegt wie bislang zwischen 27,5 und 45 Prozent Tilgungszuschuss. Hinzu kommt ein Bonus für die überwiegende Nutzung von erneuerbaren Energien. Die EE-Klasse bringt fünf Prozentpunkte mehr Fördergeld. Mit ihr steigen auch die förderfähigen Kosten von 120.000 auf 150.000 Euro pro Wohneinheit an. Beim Standard Effizienzhaus 40 mit der EE-Klasse kommt man daher auf bis zu 75.000 Euro Fördergeld je Wohnung.

### **Förderung für Einzelmaßnahmen**

Für Einzelmaßnahmen erhalten Sanierungswillige in der Regel 20 Prozent Förderung. Beispiele sind Dämmmaßnahmen an Fassade, Dach und Kellerdecke. Bei neuen Heizungen steigt der Zuschuss auf bis zu 55 Prozent. Wer eine vom Bund geförderte Gebäudeenergieberatung mit Ausstellung eines individuellen Sanierungsfahrplanes (iSFP)

durchführen lässt, erhält einen Bonus bei der Umsetzung eines einzelnen Sanierungsschritts in Höhe von fünf Prozentpunkten. „Die Gebäudeenergieberatung als Einstieg in die Sanierung ist finanziell attraktiv“, betont Frank Hettler. „Da der Staat die Beratung bereits mit 80 Prozent fördert, macht sie sich schon mit einer realisierten Maßnahme über den iSFP-Bonus mehr als bezahlt.“ Der Vorteil einer Energieberatung vor Ort: Sie zeigt auf, wie Eigentümerinnen und Eigentümer ihr Wohngebäude in der richtigen Reihenfolge und kosteneffizient energetisch sanieren können. Die Einzelmaßnahmen können über mehrere, aufeinander folgende Jahre hinweg beantragt werden. Auch der iSFP-Bonus kommt jedes Mal erneut zum Zuge. Bedingung ist jedoch eine Verbesserung der energetischen Qualität. Um Missbrauch zu verhindern, gibt es Kontrollen vor Ort. Antragsberechtigt für die Förderung von Einzelmaßnahmen sowie Gesamtanierungen sind neben den Eigentümern auch Pächter oder Mieter sowie Contractoren. Sie bedürfen jedoch einer schriftlichen Erlaubnis des Eigentümers. Das BAFA nimmt die Anträge für Einzelmaßnahmen-Zuschüsse an, die KfW die Anträge für die Einzelmaßnahmen-Kredite. Für die Gesamtanierungen, die Effizienzhaus-Förderung, ist weiterhin die KfW zuständig. „Die Sanierungsförderung ist ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu einem klimaneutralen Gebäudebestand“, sagt Frank Hettler von Zukunft Altbau. „Ich kann Sanierungswilligen nur raten, mit ihrem Energieberater zu klären, wie sie dieses neu aufgelegte Förderangebot bei ihnen nutzen können.“

Aktuelle Informationen zur energetischen Sanierung von Wohnhäusern gibt es auch auf [www.zukunftaltbau.de](http://www.zukunftaltbau.de) oder [www.facebook.com/ZukunftAltbau](https://www.facebook.com/ZukunftAltbau).

### **SVLFG fördert Ernährungsbewusstsein**

**Anlässlich des 25. Tages der gesunden Ernährung am 7. März mit dem Schwerpunktthema Herz-Kreislauf-Erkrankungen weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) auf ihre Präventionsangebote hin.**

So bezuschusst die SVLFG als Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) im Rahmen ihrer Primärprävention Kurs-Teilnahmen zur vollwertigen und ausgewogenen Ernährung, zur Gewichtsreduktion, zur Reduzierung von Bewegungsmangel sowie zur Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken. Es gilt aus Sicht der Krankenkassen, präventiv einzugreifen, um insbesondere auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden. Kurse, die von der LKK bezuschusst werden, stehen im Internet unter [www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden](http://www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden).

### **Tag der gesunden Ernährung**

Der Tag soll für eine gesunde Lebensweise mit der richtigen Kost und einen aktiven Lebensstil sensibilisieren. Dies ist wichtig, denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weit verbreitet. Häufige Ursachen sind hoher Blutdruck oder Übergewicht. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich das Risiko für Herzerkrankungen mit einer gesunden Ernährung deutlich reduzieren lässt. Die richtige Ernährung kann die Gefäße durchlässig halten und das Herz stärken.

### **Tipps für eine gesunde Ernährung**

- Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln empfehlen sich für den täglichen Verzehr, denn sie enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Wichtig ist auch der regelmäßige

tägliche Verzehr von frischen Salaten sowie frischem Gemüse und Obst. Dadurch erhält der Körper reichlich Vitamine, aber auch Mineral- und Ballaststoffe.

- Zucker sollte nur in Maßen verwendet werden. Er treibt den Blutzucker und damit auch den Insulinspiegel in die Höhe. Insulin füllt die Fettzellen und verhindert, dass Fett abgebaut werden kann.
- Es sollten täglich Milch und Milchprodukte verzehrt werden, denn sie enthalten hochwertiges Eiweiß, das für den Muskelaufbau und -erhalt wichtig ist.
- Tierische Fette sollten reduziert werden. Somit sind Fleisch, Wurst, Käse und andere tierische Lebensmittel in Maßen zu essen.
- Bestimmte Fette aus Pflanzen sollten bevorzugt werden. Gut sind zum Beispiel Raps- oder Olivenöl sowie Nüsse und Samen.
- Sparsam salzen – das gilt vor allem bei gleichzeitigem Bluthochdruck.

### **Auf regional produzierte Lebensmittel zurückgreifen**

„Die nachhaltige Produktion gesunder Lebensmittel gewinnt in unserem Land immer stärker an Bedeutung. Werden regional produzierte Lebensmittel vor Ort gekauft und konsumiert, nützt das allen, den Landwirten, Verbrauchern, der Umwelt und der Gesundheit aller Menschen“, so Martin Empl, alternierender Vorstandsvorsitzender der SVLFG.

### **Weitere Tipps**

Neben den Zutaten ist für eine gesunde Ernährung die Zubereitung der Speisen von Bedeutung. Hier gilt: Kurze Garzeiten, wenig Wasser, wenig Fett. So behalten die Lebensmittel nicht nur ihren natürlichen Geschmack, sondern auch die Nährstoffe. Es sollte weiterhin darauf geachtet werden, regelmäßig zu trinken und so für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung des Körpers zu sorgen. Wichtig sind außerdem ausreichend Bewegung und sportliche Aktivität an der frischen Luft sowie Nikotinverzicht und Stressvermeidung.

**Sozialstation**  
Oberes Schlichemtal-Rosenfeld gGmbH  
Telefon: 0 7428 / 94 53 00  
oder 0 7427 / 75 25  
[www.sozialstation-online.info](http://www.sozialstation-online.info)

**Ambulanter Dienst der Sozialstation**  
Kompetenz und Erfahrung sind unsere Stärken. Ihr Partner in der ambulanten Pflege.

**Tagespflege der Sozialstation**  
*... wo Menschen zusammenkommen!*

- ✓ Betreuung & Pflege durch Fachkräfte
- ✓ Organisierter Fahrdienst
- ✓ Gemeinsame Mahlzeiten, individuelle Aktivitäten und Ruhephasen

Frauenberggasse 7 | 72348 Rosenfeld  
Tel.: 07428 / 9450899 oder 07428 / 945300  
[www.sozialstation-tagespflege.info](http://www.sozialstation-tagespflege.info)