

# Mitteilungsblatt

Amtsblatt der Stadt Tengen

7

45. Jahrgang

Freitag, 15. Februar 2019

Tengen 

## Einladung zur Jagdgenossenschaftsversammlung

Die Stadt Tengen lädt hiermit die Jagdgenossen des gemeinschaftlichen Jagdbezirks Tengen zur Jagdgenossenschaftsversammlung am

**7. März 2019, 19 Uhr**

**in die Randenhalle ein.**

*(eine persönliche Einladung erfolgt nicht)*

### Tagesordnung:

1. Begrüßung mit Feststellung der form- und fristgerechten Einladung
2. Feststellung der anwesenden und vertretenen Jagdgenossen und der dadurch gehaltenen Grundflächen
3. Tätigkeitsbericht über die Geschäftsführung der Jagdgenossenschaft
4. Beratung und Beschlussfassung über die Neufassung der Satzung der Jagdgenossenschaft
5. Beratung und Beschlussfassung über die erneute Übertragung der Verwaltung auf den Gemeinderat für 6 Jahre gemäß § 15 Abs. 7 i. V. m. § 17 Abs. 4 JWVG
6. Beratung und Beschlussfassung über die Verpachtung der Reviere des gemeinschaftlichen Jagdbezirks Tengen an neue Pächter gem. § 15 Abs. 4 JWVG
7. Verschiedenes

Die Versammlung der Jagdgenossenschaft ist **nichtöffentlich**.

Mitglieder der Jagdgenossenschaft (Jagdgenossen) sind alle Eigentümer der im gemeinschaftlichen Jagdbezirk Tengen gelegenen Grundstücke. Eigentümer von Grundstücken, auf denen die Jagd ruht oder aus sonstigen Gründen nicht ausgeübt werden darf, gehören der Jagdgenossenschaft nicht an.

Die Beschlüsse der Jagdgenossenschaft bedürfen sowohl der Mehrheit der anwesenden und vertretenen Jagdgenossen, als auch der Mehrheit der bei der Beschlussfassung vertretenen Grundflächen gemäß § 15 Abs. 5 JWVG. Stimmenthaltungen werden als Ablehnung gezählt. Miteigentümer oder Gesamtheitseigentümer können ihr Stimmrecht als Jagdgenossen nur einheitlich ausüben; die nicht einheitlich abgegebenen Stimmen werden nicht gezählt. Jeder Jagdgenosse kann sein Stimmrecht durch einen mit schriftlicher Vollmacht versehenen Vertreter ausüben. Jeder anwesende Jagdgenosse kann maximal fünf abwesende Jagdgenossen vertreten.

Sind für Grundflächen mehrere Eigentümer im Grundbuch eingetragen, sind, sofern sie bei der Versammlung nicht alle anwesend sind, Vollmachten vorzulegen. Dies gilt auch bei Eheleuten. Ein Vollmacht-Formular ist dieser Bekanntmachung beigelegt.

Jeder Jagdgenosse hat eine Stimme.

Der Entwurf der Neufassung der Satzung kann im Rathaus während der üblichen Öffnungszeiten und auf der Homepage [www.tengen.de](http://www.tengen.de) eingesehen werden.

Wir bitten die Versammlungsteilnehmer um rechtzeitiges Erscheinen (ab 18.30 Uhr). Bitte halten Sie Ihren Personalausweis und ggf. Bevollmächtigungen bereit, damit die erforderlichen Feststellungen bezüglich der Teilnahme- und Stimmberechtigung getroffen werden können.

Für weitere Informationen zur Versammlung der Jagdgenossenschaft steht Ihnen Frau Möhrke [Telefon Nr. 07736-923328, Montag - Freitag von 8.00 - 12.00 Uhr] zur Verfügung.

Tengen, den 13.02.2019

gez.  
Marian Schreier  
Bürgermeister



Tengen



Beuren a.R.



Blumenfeld



Büßlingen



Talheim



Tengen



Uttenhofen



Watterdingen



Weil



Wiechs a.R.

Jagdgenossenschaft Tengen

## Vollmacht

Ich/Wir (Vollmachtgeber)

Name(n): \_\_\_\_\_  
Anschrift: \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

bevollmächtigte(n) hiermit (Vollmachtnehmer)

Name(n): \_\_\_\_\_  
Anschrift: \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

mich/uns bei der Versammlung der Jagdgenossenschaft Tengen  
am 07.03.2019 zu vertreten.

Ort/Datum: \_\_\_\_\_  
Unterschrift: \_\_\_\_\_

*Hinweis: Bei mehreren Miteigentümern müssen alle unterschreiben!*

## Verpachtung von Jagdbögen im gemeinschaftlichen Jagdbezirk Tengen

Die Jagdgenossenschaft Tengen verpachtet zum 01. April 2019 Jagdbögen neu. Informationen zu den zu verpachtenden Jagdbögen und den Verpachtungsmodalitäten werden in Kürze auf der Homepage [www.tengen.de](http://www.tengen.de) bekanntgegeben.



## Amtliche Bekanntmachung

### Sanierungsgebiet Tengen-Blumenfeld „Ortskern – Schloss“

Mit dem Gemeinderatsbeschluss zur Satzung über die förmliche Festlegung des Sanierungsgebietes Tengen-Blumenfeld „Ortskern – Schloss“ sowie zu den Förderbedingungen sind die Weichen für die Förderung privater Sanierungsmaßnahmen gestellt.

Interessierte Bürger im betroffenen Gebiet können sich an die Stadt Tengen, Herrn Bürgermeister Schreier, wenden. Wenn Sie schon in der Planungsphase einer konkreten Maßnahme sind, füllen Sie bitte das Formular „Erstkontakt“ aus und geben dies bei der Stadtverwaltung ab um eine einheitliche Grundlage für weitere Beratungen zu ermöglichen.

Die einzelnen Schritte von der Planung der Maßnahme bis zur Auszahlung der Fördersumme können dem Sanierungsfahrplan entnommen werden.

Alle relevanten Unterlagen finden Sie auf der Homepage der Stadt Tengen unter Wirtschaft & Bauen - Bauen & Planen – Sanierungsgebiet „Ortskern – Schloss“, Blumenfeld.

Die Stadt Tengen wird in der Sanierung betreut.

Ansprechpartner ist hier:

LBBW Immobilien Kommunalentwicklung GmbH  
Regionalbüro Donaueschingen  
Schulstr. 4  
78166 Donaueschingen  
Karl-Christian Fock  
Tel.: 0771/929186-16  
E-Mail: [karl-christian.fock@lbbw-im.de](mailto:karl-christian.fock@lbbw-im.de)

Bei der Stadt ist für die Sanierung verantwortlich:

Bürgermeister Marian Schreier  
Tel.: 07736/9233-33  
E-Mail: [m.schreier@tengen.de](mailto:m.schreier@tengen.de)

### Fälligkeit Grund- und Gewerbesteuer

Am 15.02.2019 wird die erste Rate Grund- und Gewerbesteuer zur Zahlung fällig.

Für 2019 werden **keine** schriftlichen **Grundsteuerbescheide** versandt, weil sich zur Veranlagung 2018 keine Änderungen ergeben haben. Der zu entrichtende Betrag ist dem letzten schriftlichen Grundsteuerbescheid 2018 vom 15. Januar 2018 zu entnehmen.

Bei Personen, die an einem Abbuchungsverfahren teilnehmen, werden die Beiträge zur Fälligkeit abgebucht.

### Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

#### Deutsch-schweizerische Rentenberatung vor Ort

Die Deutsche Rentenversicherung und Träger der gesetzlichen Rentenversicherung in der Schweiz bieten auch dieses Jahr wieder grenzüberschreitende Informationen zur Rente an.

Angesprochen sind alle, die Beiträge zur gesetzlichen deutschen und schweizerischen Rentenversicherung einbezahlt haben.

Auf diesen Internationalen Beratungstagen erteilen Experten beider Länder kostenlos Auskünfte zum jeweiligen nationalen Recht und zu den zwischenstaatlichen Auswirkungen.

**Zu dem Beratungstag am Dienstag, den 19. Februar 2019, 13.30 Uhr bis 18.30 Uhr in Singen** Deutsche Rentenversiche-

rung Baden-Württemberg, Außenstelle Singen, Julius-Bührer-Str. 2 laden wir ein.

Die Internationalen Beratungstage erfreuen sich großer Beliebtheit. Um einen Beratungstermin zu erhalten und um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir daher um rechtzeitige telefonische Anmeldung unter Tel.: 07731 / 8227 10.

Bringen Sie zum Beratungstag bitte Ihre Versicherungsunterlagen und Ihren Personalausweis mit. Weitere Beratungstage im Jahr 2019 in Singen sind am 21. Mai, 10. September und am 26. November vorgesehen. Diese werden gesondert angekündigt.

### Landratsamt Konstanz Pflegeberatung

Im Rahmen der Außensprechstunde berät der Pflegestützpunkt Landkreis Konstanz rund um die komplexen Themen Alter und Pflege.

Die Beratung für hilfe- und pflegebedürftige Menschen sowie deren Angehörige erfolgt kostenlos, vertraulich und neutral. Der nächste Termin findet statt am **Donnerstag, den 21. Februar 2019 von 15.00 Uhr - 16.00 Uhr im Rathaus Tengen**. Eine vorherige Terminvereinbarung ist notwendig. Ohne eine Anmeldung findet die Sprechstunde nicht statt.

Telefon: 07531 / 800 - 2608 und 2673 oder per E-Mail: [psp@LRAKN.de](mailto:psp@LRAKN.de)

## Nachrichten aus der Stadt

### Abfallkalender

#### Leerung der Restmülltonne

Die nächste Leerung der Restmülltonne ist am **Mittwoch, den 20. Februar 2019** in der Gesamtstadt Tengen.

## Öffnungszeiten Rathaus

Montag-Freitag 8.30 Uhr – 12.00 Uhr, Nachmittags geschlossen, ausgenommen Donnerstag, 14.00 Uhr – 18.00 Uhr.

An den Nachmittagen von Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag sind Sprechzeiten nach vorhergehender Vereinbarung mit dem jeweiligen Sachbearbeiter möglich.

Öffnungszeiten Grundbucheinsichtsstelle:  
Mittwoch und Freitag: 8.30 Uhr – 12.00 Uhr  
Donnerstagmittag: 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Rathaus Tengen, Marktstraße 1, 78250 Tengen  
Zentrale: Tel.: 07736/9233-0  
Telefax: 07736 / 9233-40  
E-Mail: [stadt@tengen.de](mailto:stadt@tengen.de)

## Impressum

Herausgeber: Stadtverwaltung Tengen, Marktstraße 1, 78250 Tengen.  
Druck und Verlag: NUSSBAUM MEDIEN Rottweil GmbH & Co. KG, Durschstr. 70, 78628 Rottweil, Tel. 0741 5340-0, Fax 07033 3204928.  
Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Vereinbarungen und Mitteilungen: Bürgermeister Marian Schreier oder sein Vertreter im Amt.  
Verantwortlich für "Was sonst noch interessiert" und den Anzeigenteil: Klaus Nussbaum, 78628 Rottweil.  
E-Mail: [rottweil@nussbaum-medien.de](mailto:rottweil@nussbaum-medien.de)  
Es gilt die jeweils aktuelle Anzeigen-Preisliste.  
Einzelversand nur gegen Bezahlung der ¼-jährlich zu entrichtenden Abonnementgebühr.  
Vertrieb (Abonnement und Zustellung): G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-Straße 2, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 6924-0, E-Mail: [info@gsvertrieb.de](mailto:info@gsvertrieb.de), Internet: [www.gsvvertrieb.de](http://www.gsvvertrieb.de)

## Notdienste

Notruf Polizei \_\_\_\_\_ ☎ 110

Feuerwehrruf / Notarzt \_\_\_\_\_ ☎ 112

Polizeistelle Engen \_\_\_\_\_ ☎ 07733 / 9409 - 0

Montag - Freitag von 07.30 Uhr - 16.30 Uhr

Polizeirevier Singen \_\_\_\_\_ ☎ 07731 / 888 - 0

Ärztlicher Notfalldienst \_\_\_\_\_ Bundesweit ☎ 116 117

Krankenwagen \_\_\_\_\_ ☎ 19 222

### Öffnungszeiten Notfallpraxis im Krankenhaus Singen:

Mo., Di. + Do. \_\_\_\_\_ 19.00 Uhr - 22.00 Uhr

Mi. + Fr. \_\_\_\_\_ 17.00 Uhr - 22.00 Uhr

Samstag, Sonntag u. Feiertag \_\_\_\_\_ 09.00 Uhr - 22.00 Uhr

Zahnärztlicher Notdienst \_\_\_\_\_ ☎ 0180-3-222-555-25

Augenärztlicher Notdienst \_\_\_\_\_ ☎ 0180 607 5312

Kinderärztlicher Notdienst \_\_\_\_\_ ☎ 0180 607 7312

HNO - Ärzte \_\_\_\_\_ ☎ 0180 607 7211

**Sozialstation:** Versorgung, Nachbarschaftshilfe, Betreuung, Tagespflege, 78234 Engen, Schillerstr. 10 a ☎ 07733 / 8300

### AKA-team Ambulante Kranken- und Altenpflege

Ludwig-Gerer-Straße 59, 78250 Tengen

Pflegeberatung + Hilfen im Haushalt ☎ 07736 / 98 910

**Caritas-Beratung** - Sprechstunden jeden 1. und 3. Dienstag von 10.00 bis 12.00 Uhr im Pfarrhaus Tengen, Tel. 07736 924 7983 im Pfarrhaus Tengen ☎ 07736 / 9247 983

### Giftnotruf

Freiburg \_\_\_\_\_ ☎ 0761 / 270 4361 0 oder 0761 / 19 240

München \_\_\_\_\_ ☎ 089 / 414 02211

### Dorfhelferinnen

(Familienpflege) Sozialstation Engen \_\_\_\_\_ ☎ 07733 / 8300

Drogenberatungsstelle Singen \_\_\_\_\_ ☎ 07731 / 61 497

AIDS-Hilfe Konstanz \_\_\_\_\_ ☎ 07531 / 56 062

## Apotheken-Notdienst

**Stadt-Apotheke Tengen** Samstag: 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr

### Notdienste am Wochenende:

(Der Notdienst beginnt um 8.30 und endet um 8.30 Uhr des Folgetages)

#### Samstag, 16. Februar 2019

Bahnhof-Apotheke

Gottmadingen, Poststr. 2 \_\_\_\_\_ ☎ 07731 72224

#### Sonntag, 17. Februar 2019

Aachtal-Apotheke

Volkertshausen, Bärenloh 2 \_\_\_\_\_ ☎ 07774 932

### Telefonseelsorge Schwarzwald Bodensee

\_\_\_\_\_ ☎ 0800 / 111 0 111 und 0800 / 111 0 222

### Hospizverein Singen u. Hegau e.V.

Hospizdienst \_\_\_\_\_ ☎ 07731 / 31138

### Wasserversorgung \_\_\_\_\_ ☎ 0172 / 740 - 2007

sofern unter dieser Rufnummer niemand erreichbar ist, wählen Sie bitte entweder 07736 / 606 oder 07736 / 7040

### Kläranlage Oberes Bibertal \_\_\_\_\_ ☎ 07739 / 755

### Stromversorgung (bei Störung/ Stromausfall)

Energiedienst Netze GmbH für Tengen und die Stadtteile Beuren a.R., Blumenfeld, Talheim, Uttenhofen, Watterdingen und Weil \_\_\_\_\_ ☎ 92-1800; Telefax: 07623 92-511 809 und

**Störungsnummer:** \_\_\_\_\_ ☎ 0762392 - 1818

Elektrizitätswerk des Kanton Schaffhausen AG für die Stadtteile Büßlingen und Wiechs a.R.

Verwaltung Schaffhausen \_\_\_\_\_ ☎ 0041 52 633 55 55

Zweigstelle Worblingen \_\_\_\_\_ ☎ 07731 / 1 47 66 0, FAX 1 47 66 10

Störungsdienst \_\_\_\_\_ ☎ 0041 52/ 62 44 333

## Müllabfuhr bei schlechten Straßenverhältnissen

Wir bitten Sie, bei schlechten Straßenverhältnissen infolge von Schnee bzw. Glätte die Abfallbehälter zur Leerung bitte an die nächste gut erreichbare Straße zu stellen.

- Vielen Dank. -

## Rathaus Tengen

### Randenhalle Tengen geschlossen

Die Randenhalle in Tengen ist ab Montag, den 25. Februar 2019 bis einschl. Freitag, den 08. März 2019 für jeglichen Sportbetrieb geschlossen.

Wir bitten um Beachtung!

### Breitbandausbau Backbone Trasse Blumenfeld-Beuren

#### 2. Bauabschnitt

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger, der Weiterbau der Backbone Trasse wird im Jahr 2019 weiter gehen. Als weiteren Bauabschnitt werden die Arbeiten in einem Feldweg von Blumenfeld nach Beuren geführt. (Taläcker, Größäcker, Kreuzwiesen, Am oberen Bach, Unter den Reben, usw.)

Der Beginn der Ausführung ist für **die KW 8 geplant**. Die Arbeiten sind witterungsabhängig und werden vermutlich 2-3 Wochen andauern. In diesem Zeitraum werden die betroffenen Wege teilweise gesperrt und nicht befahrbar sein.

Die aktuellen Baustellen werden wir mit weiteren Terminen und Planskizzen ebenfalls auf der Homepage der Stadt Tengen bekannt geben. [www.tengen.de/aktuelles](http://www.tengen.de/aktuelles)

Die ausführende Firma wird sämtliche Bereiche absperren und notwendige Umleitungen einrichten.

Wir bitten alle Anlieger sowie alle Bürgerinnen und Bürger um Verständnis.

Stadtverwaltung Tengen

## Fundsachen

### Im Fundbüro des Rathauses Tengen (Zimmer 29) befinden sich derzeit folgende Fundgegenstände:

#### Februar 2019

**Lesebrille** (gefunden am 05.02.19 vor dem Rathaus in Tengen)

#### Januar 2019

**Zwei Schlüssel** (gefunden am 16.01.19 am Rathaus in Watterdingen)

**Spielzeug-Blaster** (gefunden am 16.01.19 an der Bushaltestelle in Uttenhofen)

#### Dezember 2018

**Schere** (gefunden am 03.12.18 auf dem Friedhof in Tengen)

#### November 2018

**Fahrradschutzblech** (gefunden am 11.11.18 auf dem Fahrradweg zwischen Tengen und Watterdingen)

#### am Schätzele-Markt 2018

**diverse Damen- und Herrenjacken, Wollmantel, Pullover, Sweatshirt, ein Paar Handschuhe**

#### Oktober 2018

**Brille** (gefunden am 06.10.18 in Büßlingen, auf dem Damm-buck, neben Feldkreuz am Wegrand)

#### September 2018

**zwei Schlüssel für ein ABUS Capt'n Sharky Kettenschloss** (gefunden Anfang September in Watterdingen, beim Kindergarten)

**Einzelner Schließfach-Schlüssel „GECO“** (gefunden am 12.09.18 in Watterdingen, zwischen Postbriefkasten und Bushaltestelle am Rathaus)

**Das Fundbüro erreichen Sie telefonisch unter der Rufnummer 07736 / 9233-29 oder per E-Mail unter S.Andjelkovski@tengen.de**

## Altersjubilare

### Geburtstag

21.02.2019 70 Jahre Karl Weber, Tengen-Uttenhofen  
Herzlichen Glückwunsch, alles Gute, viel Glück,  
Gesundheit und Gottes Segen.



## Schul- und Stadtbücherei Tengen

### Öffnungszeiten Bücherei

Die Bücherei in Tengen ist geöffnet immer am Donnerstag in der Zeit von 15.30 Uhr -17.30 Uhr.



Ihre Bücherei in Büßlingen

### Bücherei Büßlingen

#### Öffnungszeiten Bücherei

Die Bücherei in Büßlingen ist immer geöffnet am Mittwoch in der Zeit von 17.00 Uhr - 19.00 Uhr.

## Schule

### Grund- und Werkrealschule Tengen



#### Unsere Schule hat Geburtstag! Aufruf!

Zu diesem Jubiläum planen wir eine Ausstellung zum Thema „50 Jahre Grund- und Hauptschule in Tengen“.

Unser Archiv gibt zwar einiges her – dennoch sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Wenn Sie Erinnerungsstücke zu Ihrer eigenen Schulzeit in Tengen bei sich entdecken, dann wäre es schön, wenn Sie uns damit – als Spende oder als Leihgabe – unterstützen würden. Wenn Sie Menschen kennen, von denen Sie wissen, dass sie Besonderes, Kurioses, Interessantes oder schlicht Altes zum Thema Schule besitzen, dann dürfen Sie diese gern auf unseren Aufruf aufmerksam machen.

Gerade Klassenfotos aus den frühen Jahren sind sehr rar und deshalb besonders begehrt.

Es würde uns sehr freuen, wenn wir an der Jubiläumsausstellung viele Dinge aus dem Schulalltag der vergangenen Jahrzehnte zeigen könnten.

Damit wir Ihre Memorabilia auch zuordnen können, bitte ich Sie, diese persönlich im Sekretariat der Schule abzugeben. „Einsendeschluss“ ist Montag, der 6. Mai 2019. Von Fotos würden direkt Kopien angefertigt, sodass Sie die Originale nicht aus der Hand geben müssen.

Allen Unterstützern schon vorab ein herzliches Dankeschön!

*Die Lehrerinnen & Lehrer der GWRS Tengen*

## Veranstaltungen

### Narrenzunft Grenzgeister Wiechs a.R.



**Die Grenzgeister Wiechs a. R.**  
laden ein in die Wäschbachblickhalle  
zum diesjährigen  
**Bunten Abend**

Liveunterhaltung mit unseren

**Fidelen Sippentälern**

**am 16. Februar 2019**

Mittagsvorstellung: 14 Uhr

Abendvorstellung: 20 Uhr

(Einlass ab 18.30 Uhr- keine Reservierung möglich)

Wir freuen uns auf Euer Kommen



### NV Kamelia Tengen 1893 e.V.

#### Voranzeige:

**55. Bunte Palette des Narrenvereins**

**Kamelia Tengen 1893 e.V.**

**Am Fasnachtssamstag**

**02. März 2019, 20.00 Uhr,**

**in der Randenhalle Tengen**

Hallenöffnung 18.30 Uhr

Buntes Programm mit Sketchen und Tänzen

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Musikalische Unterhaltung mit den

„Flaming Stars“

*Wir freuen uns auf ihren Besuch.*

### Narrenzunft Biberjohli Watterdingen e.V. 1958



### Bunter Abend der Narrenzunft Biberjohli Watterdingen



**Am 23.02.2019 um 19.00 Uhr**

**in der Biberhalle in Watterdingen**

Buntes Programm mit

Sketchen und Tänzen

musikalische Unterhaltung:

Original Aussteiger

**Es gibt noch Karten:**

**07736 / 1232 ab 18.00 Uhr**

## Feuerwehr



### Jugendfeuerwehr Tengen



**Hallo Jugendfeuerwehler,**  
nach einer längeren Winterpause  
wollen wir den Probenbetrieb am  
**Montag, den 18.02.2019**  
wieder aufnehmen.



Beginn wird wie immer um **18.30 Uhr** im Gerätehaus in Tengen sein.

Wir freuen uns auf Euch!

*Eure Jugendleitung*

Hast auch Du Lust einige schöne Stunden bei Spiel, Spaß und Feuerwehr-Technik zu erleben und bist mindestens 10 Jahre alt?

Dann melde dich doch unter [jugendfeuerwehr@feuerwehrtengen.de](mailto:jugendfeuerwehr@feuerwehrtengen.de) oder besuch uns in einer der nächsten Proben.



## Aus der Kernstadt

### Kath. Frauengemeinschaft Tengen-Talheim-Uttenhofen



#### Frauenfasnacht „Kostüme aus aller Welt“

Für die Frauenfasnacht am 22. Februar 2019 sind noch Restkarten bei Christa Anzenberger unter Tel. 8629 erhältlich.



### NV Kamelia Tengen 1893 e.V.

#### Unsere Ausfahrten 2019

##### Sonntag, 17.02.2019

Narrentage  
Rehbockzunft Volkertshausen  
Jubiläumsumzug 13.30 Uhr  
Startnummer 17  
3 Busse ab Tengen  
Abfahrt Rathaus **11.00 h**,  
Rückfahrt **18.00 h**  
Auftritt BNTG  
1 zusätzlicher Bus  
**Infos:** [narrentage2019.de](http://narrentage2019.de)

##### Freitag, 22.02.2019

Nachtumzug 19.00 Uhr  
Freundschaftstreffen  
Bodensprenger Duchtlingen  
Startnummer 13  
1 Bus ab Tengen und  
eigene Anfahrt.  
Abfahrt Rathaus **18.00 h**,  
Rückfahrt Duchtlingen **24.00 h**  
Auftritt BNTG  
**Infos:** [bodensprenger.de](http://bodensprenger.de)

##### Sonntag, 24.02.2019

Sonntagsumzug 14.00 Uhr  
Freundschaftstreffen  
Bärenzunft Bermatingen  
Startnummer 21 (Narrenmusik)  
Startnummer 22 (NV Kamelia)  
4 Busse ab Tengen  
Abfahrt Rathaus **11.00 h**,  
Rückfahrt **18.00 h**  
**Infos:** [www.baerenzunft.de](http://www.baerenzunft.de)

##### Sonntag, 03.03.2019

1. Randenumzug  
Sonntagsumzug 14.00 Uhr  
Biberjohli Watterdingen  
Eigene Anfahrt / ÖPNV  
Startnummer 3 Kamelia Tengen  
Startnumemr 4 Kistenfeger Blumenfeld  
Startnummer 5 Lehmbuddler Talheim  
Wir fahren pünktlich.  
*Die Vorstandschaft*

[www.nv-kamelia.de](http://www.nv-kamelia.de)

### Schwarzwaldverein Tengen

#### Eine Ganztages-Winterwanderung

wird am **Sonntag, 17.02.** angeboten. Die Tour verläuft ab **Rothaus** zum „Schluchtsee“, weiter über den Kapfweg zur „Tannenmühle“ zum Endziel **Grafenhausen**. Treffpunkt: **9:00** Uhr Randenhalle Tengen, Führung und Nähere Info beim Wanderführer, Reinhard Benz, Tel. 07733-6497

#### Ganztages-Wintertour

Die ursprünglich auf Sonntag, 20.01. geplante Ganztages-Wintertour **vom Feldberg nach Hinterzarten** musste abgesagt werden. Die Tour wird dafür am **Sonntag, 24.02.** angeboten. Die Route führt über geräumte Wanderwege. Zur Sicherheit sind zusätzlich Spikes (Eiskrallen) für die Schuhsohlen sowie Stöcke erforderlich. (muss jeder selbst besorgen) Treffpunkt: 07:50 Bahnhof Engen, Nähere Info beim Wanderführer, Reinhard Benz, Tel. 07733-6497

## Nachrichten aus den Ortsteilen



### Büßlingen



#### Bürgerverein „Linde“ e.V. Büßlingen

**Die Begegnungsstätte „Linde“ ist jeden Mittwoch von 15.00 Uhr – 23.00 Uhr der Treffpunkt für alle.**

##### Voranzeige: „Strickkaffee“

am: Mittwoch, 20. Februar 2019  
ab: 15.00 Uhr  
in: „Begegnungsstätte Linde“.

##### Voranzeige: „Seniorenfasnacht“

am: Mittwoch, 26. Februar 2019  
ab: 15.00 Uhr  
in: „Begegnungsstätte Linde“

##### Voranzeige: „Dixieland-Frühschoppen“

am: Sonntag, 24. März 2019  
ab: 11.00 Uhr  
in: „Begegnungsstätte Linde“

##### Voranzeige: „Erzählzeit ohne Grenzen“

am: Mittwoch, 10. April 2019  
um: 19.30 Uhr  
in: „Begegnungsstätte Linde“  
*Die Vorstandschaft*

#### Haus- und Gartenfreunde Büßlingen,

**Mitglied im Verband-Wohneigentum Baden-Württemberg e.V.**

#### Bestellung von Heizöl

Sehr geehrte Mitglieder,  
die Haus- und Gartenfreunde nehmen ab sofort wieder Ihre Heizölbestellungen entgegen. Hierzu wenden Sie sich bitte **ausschließlich** an Lilli Wieloch, Tel.: 07736 / 627

#### **Annahmeschluss ist Samstag, 16.02.2019**

Für das Vorstandsteam  
*Barbara Schlachter*

#### Sportverein Büßlingen 1921 e.V.



#### Schmutziger Donnerstag im Clubheim Büßlingen

Wie jedes Jahr laden wir am **Schmutzigen Donnerstag, den 28.02.** in unserem Clubheim zum traditionellen Narrenfrühstück ein. **Beginn: 8 Uhr**

#### **Anmeldung unter: 07736 / 921339**

*Der SV Büßlingen freut sich auf Euer Kommen!*



## Talheim

### Anhängerversammlung für Ortschaftsratswahl

#### Talheim und Uttenhofen

Am Freitag, den 15.02.2019, 19:30 Uhr, findet im Schulhaus in Talheim eine Anhängerversammlung für die Aufstellung von Wahlvorschlägen für die Ortschaftsratswahl am 26. Mai 2019 statt.

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme der Bürger/innen.

Die Ortsbeauftragten

Klaus Lohberger und Karlheinz Hofgärtner



## Uttenhofen

### Anhängerversammlung für Ortschaftsratswahl

#### Talheim und Uttenhofen

Am Freitag, den 15.02.2019, 19:30 Uhr, findet im Schulhaus in Talheim eine Anhängerversammlung für die Aufstellung von Wahlvorschlägen für die Ortschaftsratswahl am 26. Mai 2019 statt.

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme der Bürger/innen.

Die Ortsbeauftragten

Klaus Lohberger und Karlheinz Hofgärtner



## Watterdingen

### Ortschaftsverwaltung

#### Ortschaftsratsitzung Watterdingen

Am Mittwoch, **den 20.12.2019, ab 20:00 Uhr**, findet im Sitzungszimmer Rathaus Watterdingen die nächste öffentliche Ortschaftsratsitzung statt. Hierzu sind alle Mitbürger herzlich eingeladen.

#### Tagesordnung:

- Bürgerfragemöglichkeit
- Bierliefervertrag
- Anlage von Blumenwiesen-Flächen auf städtischen Anlagen
- Bauanträge
- Sonstiges
- Bürgerfragemöglichkeit

gez. Stefan Armbruster, Ortsvorsteher

#### Anhängerversammlung für Ortschaftsratswahl

Am Donnerstag, den 21. Februar 2019 findet im Fendstüb- le in der Engener Straße 14, 78250 Tengen-Watterdingen, ab 20:00 Uhr eine Anhängerversammlung zur Aufstellung von Wahlvorschlägen der Unabhängigen Wähler - UW- für die Ortschaftsratswahl Watterdingen am 26. Mai 2019 statt.

Wir freuen uns über eine zahlreiche Teilnahme der Bürgerinnen und Bürger.

gez. Stefan Armbruster, Ortsvorsteher

### Kath. Frauengemeinschaft Watterdingen

#### Landfrauen und Frauengemeinschaft Watterdingen

Am Sonntag, dem 03. März 2019 findet in Watterdingen ein Narrentreffen statt, an dem sich mehrere Vereine beteiligen.

Die Landfrauen und Frauengemeinschaft möchten gerne in einer Kaffeestube - auf der Bühne der Biberhalle - Kuchen, Torten und Kaffee anbieten. Dafür benötigen wir Unterstützung in Form von Kuchen- und Tortenspenden, die am 03. März ab 10.00 Uhr in der Biberhalle oder -nach Vereinbarung- abgegeben werden können.

Ab Freitag, den 15.02.2019 liegt in der Bäckerei Waldschütz eine Liste aus, in die die Spenden eingetragen werden können.

*Wir freuen uns über eure Unterstützung.  
die Vorstandschaften*

#### Einladung zum närrischen Damenkaffee

Wir laden alle närrischen und nicht närrischen Frauen herzlich ein:

**auf Fastnachtsdienstag, den 05. März 2019  
um 14.00 Uhr ins Pfarrheim**

Auch in diesem Jahr werden wir wieder unglaublich leckere Kuchen und Torten für euch backen und euch mit Musik, Tanz, Spielen und lustigen Begebenheiten aus dem Dorfgeschehen unterhalten. Nach der Handtaschenprämierung im Vorjahr werden wir in diesem

Jahr **den originellsten und schönsten und kostbarsten Schmuck** prämiieren – wertvolle Preise warten auf euch! Mitzubringen sind gute Laune, Hunger und Durst.

*Wir freuen uns auf euch.  
Die Vorstandschaften*

### Narrenzunft Biberjohli Watterdingen e.V. 1958



#### An alle Hästräger und Musiker:

Abfahrt zum historischen Nachtumzug nach Volkertshausen ist am **Samstag, den 16.02.2019** um 18.00 Uhr am Rathaus.

Zum Narrentreffen der Rehbockzunft Volkertshausen am **Sonntag, 17.02.2019** fahren wir mit einem Pendelbus.

Abfahrt Bus 1 ist um 10.30 Uhr am Rathaus.

Abfahrt Bus 2 ist um 11.30 Uhr am Rathaus.

Busfahrkarten für Sonntag gibt es noch bei Yvonne Kaiser.



## Wiechs a.R.

### Ortschaftsverwaltung

#### Sitzung des Ortschaftsrates

Am Donnerstag, den **21. Februar 2019 um 19 Uhr** findet im Rathaus Wiechs a.R. die nächste öffentliche Ortschaftsratsitzung statt.

Die Bevölkerung ist hierzu herzlich eingeladen.

#### Tagesordnung:

1. Bürgerfrageviertelstunde
  2. Bauantrag zur Errichtung eines Wohnhauses mit Carport auf dem Flurstück 1662/1657/1. Eichenweg 4
  3. Infos zur Kommunalwahl und zum Ortschaftsrat
  4. Bürgerfrageviertelstunde
- gez. G. Leichenauer, Ortsvorsteherin

### Narrenzunft Grenzgeister Wiechs a.R.



**Die Grenzgeister Wiechs a. R.  
laden ein in die Wäschbachblichhalle  
zum diesjährigen  
Bunten Abend**

Liveunterhaltung mit unseren

**Fidelen Sippentälern  
am 16. Februar 2019**

Mittagsvorstellung: 14 Uhr

Abendvorstellung: 20 Uhr

(Einlass ab 18.30 Uhr- keine Reservierung möglich)

Wir freuen uns auf Euer Kommen.

**Infos an alle Mitglieder**

Hier nochmals unsere Abfahrtszeiten:

**17.02.** Volkertshausen -

11 Uhr Abfahrt, 17 bzw 18 Uhr Rückfahrt

**24.02.** Duchtlingen -

12 Uhr Abfahrt, 17 Uhr Rückfahrt

Wie bereits informiert wurde, gibt es Karten für den Bus für 7 Euro pro Ausfahrt.

Viele Grüße

Eure Vorstandschaft

## Kirchen

### Römisch-katholische Kirchengemeinde Tengen Bernhard von Baden



Klingenstr. 26, 78250 Tengen

Tel. 07736/ 92 47 980;

Fax 07736/ 92 47 986

info@kath-tengen.de; www.kath-tengen.de

**Öffnungszeiten des Pfarrbüros**

Montag: 16.00 - 18.00 Uhr

Dienstag: 10.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 10.00 - 12.00 Uhr

**CARITAS-BERATUNG**

Sprechstunden der Sozialarbeiterin Isabell Martin, jeden 1. und 3. Dienstag von 10.00-12.00 Uhr im Pfarrhaus in Tengen Tel. 07736/9247983 (während der Sprechstunden) oder 9247980 (außerhalb der Sprechstunden)

**GOTTESDIENSTORDNUNG**

15.02.2019 bis 24.02.2019

**Freitag, 15.02.- Freitag der 5. Woche im Jahreskreis**

18.00 Uhr Rosenkranzgebet und

18.30 Uhr Eucharistiefeier in St. Laurentius **Tengen**

für Robert Maus

\*Isabella Mussolin+Amely Schroff\*

**Samstag, 16.02. - Samstag der 5. Woche im Jahreskreis**

15.00 Uhr Rosenkranzgebet in St. Laurentius **Tengen**

18.00 Uhr Rosenkranzgebet und

18.30 Uhr Eucharistiefeier zum Sonntag in St. Michael

**Blumenfeld** für Sophie und Leo Wezstein

\*Emilia Mutzel+Hendrik Mutzel\*

**Sonntag, 17.02.- 6. Sonntag im Jahreskreis**

10.00 Uhr Eucharistiefeier für die Seelsorgeeinheit St. Laurentius und Kinderkirche im Pfarrheim in **Tengen**

-Weggottesdienst der Erstkommunionfamilie-

\*Yara Braun+Fabienne Raus+Lovis

Schäfer+Florian Neumann\*

10.00 Uhr Wortgottesfeier in St. Gordian u. Epimachus

**Watterdingen**

\*Elia Nutz+Linda Wesle+Magdalene Meßmer\*

11.00 Uhr Taufe der Kinder Benno Huber und Valentin

Hall in St. Martin **Büßlingen**

17.00 Uhr Rosenkranzgebet in St. Wendelin **Beuren**

**Montag, 18.02.- Montag der 6. Woche im Jahreskreis**

18.30 Uhr Eucharistiefeier in St. Gordian u. Epimachus

**Watterdingen** für Alfred und Emilie Zepf,

Januar und Ida Zepf, Johann Zepf, Karl und

Walburga Frank, Konrad Frank

\*Magdalena Meßmer+Noah

Gschlecht+Vincent Schey+Silvana Wesle\*

**Dienstag, 19.02.- Dienstag der 6. Woche im Jahreskreis**

15.00 Uhr Rosenkranzgebet in St. Martin **Büßlingen**

18.00 Uhr Rosenkranzgebet und

18.30 Uhr Eucharistiefeier in St. Michael **Blumenfeld**

\*Emilia Mutzel+Tamara Wezstein\*

**Mittwoch, 20.02. - Mittwoch der 6. Woche im Jahreskreis**

20.00 Uhr Emmanuel-Abend in St. Laurentius **Tengen**

**Donnerstag, 21.02. - Donnerstag der 6. Woche im Jahreskreis**

07.30 Uhr Laudes in St. Laurentius **Tengen**

18.00 Uhr Rosenkranzgebet in St. Michael **Blumenfeld**

18.00 Uhr Rosenkranzgebet in St. Gordian u.

Epimachus **Watterdingen**

18.30 Uhr Eucharistiefeier in Herz-Jesu **Wiechs**

**Freitag, 22.02. - Fest der Kathedra Petri**

**09.00 Uhr** Eucharistiefeier in St. Laurentius **Tengen**

**Sonntag, 23.02.- Hl. Polykarp, Bischof von Smyrna, Märtyrer**

15.00 Uhr Rosenkranzgebet in St. Laurentius **Tengen**

18.30 Uhr Eucharistiefeier zum Sonntag in Herz-Jesu

**Wiechs** für Rosmarie Schala zum Jahrtag;

Lotte Greis, Monika und Josef Bollin

**Sonntag, 24.02.- 7. Sonntag im Jahreskreis**

10.00 Uhr Eucharistiefeier für die Seelsorgeeinheit in St. Laurentius **Tengen**

\*Selina Krall+Felix Maier+Manuel

Tenoth+Steffen Bollin+Leon Schultheiß+

Maxim Erhard\*

17.00 Uhr Rosenkranzgebet in St. Wendelin **Beuren**

### Pfarramtliche Mitteilungen

**Anmeldung zum Firmkurs 2019**

Im Jahr 2019 wird in unserem Dekanat Hegau wieder das Sakrament der Firmung gespendet. In unserer Seelsorgeeinheit geschieht dies am Samstag, 09. November 2019.

Wer an diesem Tag gefirmt werden möchte und am 31. Oktober 2019 mindestens 15 Jahre alt ist, ist eingeladen, sich zum Vorbereitungskurs anzumelden.

Dieser beginnt am Samstag, 23.03.2019 um 10.30 Uhr im Pfarrsaal in Büßlingen mit einem Treffen aller angemeldeten Jugendlichen. Die Anmeldung erfolgt im Katholischen Pfarramt der Seelsorgeeinheit Tengen Bernhard von Baden, Klingenstr. 26, 78250 Tengen zu den üblichen Öffnungszeiten oder nach vorheriger Absprache: Tel. 07736/9247980 info@kath-tengen.de.

Dort gibt es bei offenen Fragen auch nähere Informationen, ebenso ab Februar 2019 unter www.kath-tengen.de; Der Anmeldeschluss ist am Freitag, 08.03.2019.

### Kirchengemeinde

**Öffnungszeiten der Katholischen Öffentlichen Bücherei  
in Büßlingen:**

**köb** III \

Mittwoch von 17.00 bis 19.00 Uhr.

Die Bücherei befindet sich neben dem Pfarrhaus in Büßlingen.

**LITURGIE**

**Kinderkirche**

Herzliche Einladung zur nächsten Kinderkirche am Sonntag, 17.02.2019. Die Kinder treffen sich im Pfarrheim in Tengen, wo um 10.00 Uhr der kindgerechte Gottesdienst beginnt. Sie gehen nach der „Kinderkirche“ in die Pfarrkirche St. Laurentius, wo sie die Eucharistiefeier der „Großen“ mitfeiern.

## ERSTKOMMUNION

### Weggottesdienst

Der nächste Weggottesdienst findet am Sonntag, 17.02.2019 statt. Die Kinder treffen sich um 10.00 Uhr im Pfarrheim in Tengen zur Kinderkirche. Von dort kommen sie, wie in der Kinderkirche üblich, zum eucharistischen Teil des Gottesdienstes in die Pfarrkirche St. Laurentius. Die Eltern feiern den Gottesdienst in St. Laurentius von Anfang an mit.

Das Thema des Weggottesdienstes lautet: „Wir antworten auf Gottes Wort“.

### Treffen Erstkommunionkinder

Das vierte Treffen der Erstkommunionkinder findet am Samstag, 23.02.2019 um 10.00 Uhr statt. Der Ort wird noch bekannt gegeben.

## SENIOREN

Die **Strickrunde** in Tengen trifft sich wieder am Dienstag, 19.02.2019 um 14.00 Uhr im Pfarrheim in Tengen. Während unserer Runde haben Sie die Möglichkeit, Strickwaren bei uns im Pfarrheim Tengen bis 16.30 Uhr zu kaufen. Über Neuzugänge, auch aus den Ortsteilen, würden wir und sehr freuen!



## BIBELKREIS

Der **Bibelkreis Watterdingen** trifft sich am Donnerstag, 07.03.2019 um 20.00 Uhr im Pfarrheim Watterdingen. Interessierte sind immer herzlich willkommen. Bitte eine Bibel mitbringen.

Der **Bibelkreis Büßlingen** trifft sich am Montag, 18.02.2019 um 19.30 Uhr im Seilerweg 2. Interessierte sind immer herzlich willkommen. Bitte eine Bibel mitbringen.

## Emmanuel-Abend

Herzliche Einladung zu einem Abend mit Lobpreis, Anbetung und Gebet am Mittwoch, 20.02.19 um 20.00 Uhr in der Pfarrkirche St. Laurentius Tengen.

## FRAUENGEMEINSCHAFT

### Frauengemeinschaft Tengen-Talheim-Uttenhofen

Tengener Frauenfasnacht am 22. Februar 2019 im Pfarrheim.

Auf Euer Kommen freuen sich  
*die Fasnachtswiiber der Frauengemeinschaft  
Tengen, Talheim, Uttenhofen*

## Landfrauen und Frauengemeinschaft Watterdingen

Am Sonntag, dem 03. März 2019 findet in Watterdingen ein Narrentreffen statt, an dem sich mehrere Vereine beteiligen. Die Landfrauen und Frauengemeinschaft möchten gerne in einer Kaffeestube - auf der Bühne der Biberhalle - Kuchen, Torten und Kaffee anbieten. Dafür benötigen wir Unterstützung in Form von Kuchen- und Tortenspenden, die am 03. März ab 10.00 Uhr in der Biberhalle - oder nach Vereinbarung - abgegeben werden können. Ab Freitag, dem 15.02. 2019 liegt in der Bäckerei Waldschütz eine Liste aus, in die die Spenden eingetragen werden können. Wir freuen uns über eure Unterstützung.  
*Die Vorstandschaften*

## Einladung zum närrischen Damenkaffee

Wir laden alle närrischen und nicht närrischen Frauen herzlich ein:  
auf Fastnachtsdienstag, den 05. März 2019 um 14.00 Uhr  
ins Pfarrheim in Watterdingen.

Auch in diesem Jahr werden wir wieder unglaublich leckere Kuchen und Torten für euch backen und euch mit Musik, Tanz, Spielen und lustigen Begebenheiten aus dem Dorfgeschehen unterhalten. Nach der Handtaschenprämierung im Vorjahr werden wir in diesem Jahr den originellsten und schönsten und kostbarsten Schmuck prämiieren – wertvolle Preise warten auf euch!

Mitzubringen sind gute Laune, Hunger und Durst.

Wir freuen uns auf euch.

*Die Vorstandschaften*

## Dekanat

### Im Dekanatszentrum Hegau findet wieder ein Zukunftsforum statt

Am Freitag, 15. März lädt das Team des katholischen Dekanats wieder zum Zukunftsforum Dekanat 4.0 ins Dekanatszentrum in Singen ein.

Neben den haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus Pastoral, Caritas und den Verbänden sind auch Menschen eingeladen, die gerne über die Zukunft der Kirche im Hegau nachdenken und diskutieren möchten. Das von Dekan Matthias Zimmermann, Jugendreferentin Christina Fehrenbach und Dekanatsreferent Manfred Fischer moderierte Forum soll ein kreativer Denkraum sein, in dem die konzeptionellen Überlegungen im Dekanat weitergeführt und konkretisiert werden. Die Veranstaltung beginnt um 19.30 Uhr.

Alle Infos zum Zukunftsforum gibt's wie immer auf [www.dekanat-hegau.de](http://www.dekanat-hegau.de) oder telefonisch über 07731/1690300.

Anmelden kann man sich telefonisch oder über [info@dekanat-hegau.de](mailto:info@dekanat-hegau.de) bis Dienstag, 12. März, um 12.00 Uhr.

## Informationen

### Schule- und dann?

Es gibt viele Möglichkeiten: Ausbildung, Studium, Arbeit oder ein Gap Year (Auszeit zwischen zwei Phasen). Im Inland. Im Ausland. Im sozialen, kulturellen, ökologischen oder im religiösen Bereich. Das Gap Year dient in erster Linie dazu, Neues auszuprobieren, zu reisen, Sprachen zu lernen, die Welt zu erforschen, Erfahrungen zu sammeln und sich zu orientieren, bevor man sich auf den nächsten Schritt fokussiert.

An dieser Stelle werden beginnend in dieser Ausgabe des Mitteilungsblattes vier Gap Years der Erzdiözese Freiburg vorgestellt: Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)/ Bundes-Freiwilligendienst (BFD), Globale Freiwilligendienste Ausland, Mannheimer Orientierungsjahr, Freiburger Orientierungsjahr. Weitere Informationen: [www.freiwilligendienste-caritas.de](http://www.freiwilligendienste-caritas.de) FSJ und BFD

Gründe für einen Freiwilligendienst:

- Du möchtest nach der Schule endlich etwas Praktisches machen
- Du hast Freude, mit unterschiedlichen Menschen in Kontakt zu kommen.
- Du möchtest die Welt/Kirche aktiv mitgestalten
- Du willst Dich in einem interessanten Arbeitsfeld erleben: in der Kinder- und Jugendarbeit, Alten- oder Behindertenhilfe, im Krankenhaus, im Sozialzentrum, in der Pfarrgemeinde, in der Flüchtlings- oder Wohnsitzlosenhilfe, ...
- Du suchst ein spannendes Bildungsprogramm und eine qualifizierte Begleitung des Einsatzes
- Du bist offen für frische Impulse für Deine Suche nach einem geeigneten Beruf.

Kontakt:

Alois-Eckert-Str. 6, 79111 Freiburg, Tel. 0761/8974170  
[freiwilligendienste@caritas-dicv-fr.de](mailto:freiwilligendienste@caritas-dicv-fr.de)

In unseren Kirchen liegen entsprechende Prospekte aus.

## Kath. Pfarrgemeinde St. Cyriak, Kommingen

### Gottesdienste in Kommingen

#### Donnerstag, 14.02.

19.00 Uhr Eucharistiefeier -  
Gedenken für Familie Schülke-Sauter

#### Samstag, 23.02.

18.00 Uhr Beichtgelegenheit  
19.00 Uhr Eucharistiefeier am Vorabend  
\*für die armen Seelen

## Alt. Katholischer Gemeindeverband Randen-Wutachtal

Unsere Gottesdienste und Veranstaltungen, zu denen Sie herzlich eingeladen sind!

**Pfarrer Stefan Hesse ist in Elternzeit vom 14. Februar bis 13. April 2019**

Wenden Sie sich daher bitte in allen seelsorgerlichen Belangen an Pfarrer Guido Palazzari in Blumberg

**6. Sonntag der Lesereihe** Sonntag, 17.02.

10.30 Uhr Blumberg, **Jahrtag von Irma Cosalter**

10.30 Uhr Kommingen

**7. Sonntag der Lesereihe** Sonntag, 24.02.

10.30 Uhr Fützen, **Jahrtag von Friedhilde Griss**

10.30 Uhr Randen

**8. Sonntag der Lesereihe** Sonntag, 03.03.

10.30 Uhr Blumberg

10.30 Uhr Kommingen

**Aschermittwoch** Mittwoch, 06.03.

19.00 Uhr Blumberg **mit Austeilung d. Aschenkreuzes**

**Kontakt: Alt-Katholische Randen-Wutachtalgemeinden**

Hauptstr. 95, 78176 Blumberg, Telefon: 07702.41110,

Pfarrer Stefan Hesse, Im Nohl 13, 78176 Kommingen, Telefon:

07736.413, Mobil: 0151.17022204,

E-Mail: kommingen (at) alt-katholisch.de

## Ev. Kirchengemeinde Tengen



**Paul-Gerhardt-Gemeinde Hilzingen-  
Friederike-Fliedner-Gemeinde Tengen**

Pfarramt: Hanfgarten 10, 78247 Hilzingen

Öffnungszeiten:

Dienstag von 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr,

Mittwoch von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr,

Donnerstag von 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Gemeindesekretärin: Frau Birgitt Fehrle

Pfarrer: Herr von Mitzlaff

KGR-Vorsitzende Hilzingen: Herr Gerald Beisel

KGR-Vorsitzende Tengen: Frau Elke Luckner

Tel. 07731 - 64514 / Fax 07731 - 64517

E-Mail: evang.pfarramt-hilzingen@web.de

Homepage: www.evki-hilzingen.de

**Donnerstag, 14. Februar 2019**

**15:00 Uhr, Hilzingen** Café zum Guten Hirten

**17:30 Uhr, Hilzingen** Probe Kinderchor Gruppe der Vorschulkinder und Klassen 1+ 2 mit Andrea Jäckle

**18:15 Uhr, Hilzingen** Probe Kinderchor Kinder der 3. – 5. Klasse mit Andrea Jäckle

**19:00 Uhr, Hilzingen** Probe Jugendchor mit Andrea Jäckle

**20:00 Uhr, Tengen** Chorprobe der Ökumenischen Chorgemeinschaft kath. Gemeindehaus Tengen

**Sonntag, 17. Februar 2019**

**09:15 Uhr, Tengen** Gottesdienst (Liturgieteam: Herr Becker/Frau Biegler-Dreher)

**10:30 Uhr, Hilzingen** Gottesdienst (Liturgieteam: Herr Becker/Frau Biegler-Dreher)

**Montag, 18. Februar 2019**

**09:30 Uhr, Hilzingen** Krabbelgruppe

**Dienstag, 19. Februar 2018**

**20:00 Uhr, Hilzingen** Probe Belcanto-Chor

**Mittwoch, 20. Februar 2019**

**10:00 Uhr, Tengen** Krabbelgruppe

**16:30 Uhr, Hilzingen** Konfi-Unterricht

**18:30 Uhr – 19:30 Uhr, Hilzingen**

Jugendkreis in der Pfarrwohnung

(Alter: 13 Jahren bis 15 Jahren)

**Donnerstag, 21. Februar 2019**

**15:00 Uhr, Hilzingen** Café zum Guten Hirten

**17:30 Uhr, Hilzingen** Probe Kinderchor Gruppe der Vorschulkinder und Klassen 1+ 2 mit Andrea Jäckle

**18:15 Uhr, Hilzingen** Probe Kinderchor Kinder der 3. – 5. Klasse mit Andrea Jäckle

**19:00 Uhr, Hilzingen** Probe Jugendchor mit Andrea Jäckle

**20:00 Uhr, Tengen** Chorprobe der Ökumenischen Chorgemeinschaft kath. Gemeindehaus Tengen

**Krabbelgruppe in Tengen**

Die Krabbelgruppe Tengen trifft sich immer mittwochs von 10:00 - 11:30 Uhr im evangelischen Gemeindehaus in Tengen, Marktstr.14. Wir wollen uns in den 90 Minuten austauschen, mit den Kindern singen, spielen, uns bewegen und gemeinsam Spaß haben. Alle Kinder bis 3 Jahre sind mit ihrer Mama/Papa/Oma/Opa..... herzlich willkommen.

Die Konfession spielt keine Rolle. Interesse?

Kontakt: Frau Leichenauer 9248757

Wir freuen uns auf Sie!

*Ihre Kirchengemeinderäte und*

*Vakanzpfarrer Joachim von Mitzlaff*

## Nachrichten aus der Region

### Bilder im Internet

Unter der Internetadresse [www.watterdingen.de](http://www.watterdingen.de) werden regelmäßig Bilder eingestellt von verschiedenen aktuellen Ereignissen im Stadtgebiet Tengen.

### Mittelstandspreis für soziale Verantwortung in Baden-Württemberg

**CSR-Aktivitäten in Baden-Württemberg werden ausgezeichnet**

Viele Unternehmen in Baden-Württemberg leben mit innovativen „Corporate Social Responsibility“ (CSR)-Aktivitäten eine verantwortungsvolle und nachhaltige Unternehmensführung. Gemeinsam mit Kooperationspartnern aus dem Dritten Sektor stellen sie sich konkreten gesellschaftlichen Herausforderungen. Sie zeigen, dass gesellschaftliches Engagement von Unternehmen und wirtschaftlicher Erfolg Hand in Hand gehen können. Damit sind sie von unschätzbarem Wert für unsere Gesellschaft.

Am **03. Juli 2019** wird die Lea-Trophäe für herausragendes gesellschaftliches Engagement im Neuen Schloss in Stuttgart erneut verliehen und den Unternehmen für ihr Engagement gedankt.

Der Preis steht unter der Schirmherrschaft von Frau Dr. Nicole Hoffmeister-Kraut MdL, Ministerin für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau in Baden-Württemberg, den Bischöfen Dr. Gebhard Fürst (Diözese Rottenburg-Stuttgart), Erzbischof Stephan Burger (Erzdiözese Freiburg) sowie den Landesbischöfen Dr. Frank Otfried July (Evangelische Landeskirche Württemberg) und Prof. Dr. Jochen Cornelius-Bundschuh (Evangelische Landeskirche Baden). Die feierliche Preisverleihung findet am 03. Juli 2019 vor rund 400 Gästen im Neuen Schloss in Stuttgart statt.

Ab sofort können sich alle baden-württembergischen Unternehmen mit maximal 500 Vollbeschäftigten, die in Kooperation mit einer Organisation aus dem Dritten Sektor, z.B. einem Wohlfahrtsverband, einem Verein oder einer Umweltinitiative gemeinsam ein Projekt zur Bewältigung gesellschaftlicher He-

erausforderungen realisiert haben, bewerben. **Bewerbungsschluss ist der 31. März 2019.** Weitere Informationen zum Wettbewerb und dem Bewerbungsverfahren finden Sie unter: [www.lea-mittelstandspreis.de](http://www.lea-mittelstandspreis.de)

Anfragen zum Bewerbungsverfahren richten Sie bitte an die Geschäftsstelle des Mittelstandspreises für soziale Verantwortung in Baden-Württemberg, c/o DiCV Rottenburg-Stuttgart e.V., Inci Wiedenhöfer, Strombergstr. 11, 70188 Stuttgart. Tel.-Nr.: 0711 / 2633 - 1147, E-Mail: [info@mittelstandspreis-bw.de](mailto:info@mittelstandspreis-bw.de)

## **Berufsschulzentrum Radolfzell Anmeldetag am BSZ Radolfzell am 18. und 19. Februar 2019**

Die Anmeldetage für Schülerinnen und Schüler der Hauptschule oder Werkrealschule der Klassen 8 oder 9, die den mittleren Bildungsabschluss oder eine Berufsqualifizierung anstreben, finden im Berufsschulzentrum Radolfzell, Alemannenstr. 15, am **18. und 19.02.2019** jeweils von 13.30 bis 16.30 Uhr statt: Man hat dabei die Wahl zwischen Zweijährigen Berufsfachschulen (Fachrichtungen: Hauswirtschaft und Ernährung, Gesundheit und Pflege, Wirtschaft, Änderungsschneider/-in) und den Einjährigen Berufsfachschulen (Fachrichtungen: Landwirtschaft, Holztechnik, Metalltechnik). Darüber hinaus bestehen Anmeldeöglichkeiten für das Vorqualifizierungsjahr Arbeit und Beruf (VAB) sowie für das Berufseinstiegsjahr (BEJ).

Ebenso ist an diesen beiden Nachmittagen die Anmeldung für die Vorbereitungslehrgänge auf die Prüfungen als Hauswirtschafter/-in und Hauswirtschaftsmeister/-in, die Wirtschaftsoberschule, das Einjährige BK zum Erwerb der Fachhochschulreife (Fachrichtung Wirtschaft) und das Kaufm. BK2 möglich.

Die zentrale Online-Anmeldung über das Regierungspräsidium Freiburg für die Beruflichen Gymnasien und Berufskollegs erfolgt im Zeitraum vom 01.02. bis 01.03.2019. Für die Schularten Agrarwissenschaftliches Gymnasium (AG), Technisches Gymnasium (TG) (Profil: Gestaltungs- und Medientechnik), Biotechnologisches Gymnasium (BTG), Kaufm. BK1, BK Fremdsprachen und BK Wirtschaftsinformatik sowie die gewerblichen Berufskollegs für Produkt- und Modedesign werden an den beiden oben genannten Tagen Beratungsmöglichkeiten und die verbindliche Anmeldung vor Ort angeboten.

## **Badischer Landwirtschaftlicher Hauptverband e.V.**



### **Die BLHV-Landsenioren laden ein!**

Die BLHV-Landsenioren laden zusammen mit den Landfrauen und der BLHV-Bezirksgeschäftsstelle Stockach alle Interessierten zur gemeinsamen Veranstaltung zum Thema „**Pflege naher Angehöriger**“ ein am **Donnerstag, 21. Februar 2019 um 14:00 Uhr in das Gasthaus „Hecht“ nach Orsingen.**

Als Referent zum Thema „Pflege naher Angehöriger in der Landwirtschaft – Neuerungen aus dem Bereich der Pflegeversicherung“ wird Herr Wolfgang Michel von der SVLFG aus Kassel sprechen.

Dies ist auch ein Thema für uns Seniorinnen und Senioren. Wir, Georg Renner (Bezirksvorsitzender der Landsenioren) und Armin Zumkeller (Geschäftsführer der Landsenioren), freuen uns auf Ihren zahlreichen Besuch.

### **Der BLHV informiert!**

Im März 2019 finden Sprechtag für alle Belange unserer Mitglieder sowie für Versicherte der SVLFG statt (Badischer Landwirtschaftlicher Hauptverband, Seerheinstr. 10, 78333 Stockach)

**Mittwoch, 13.03.2019** von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
im **Rathaus Tengen**

## **BUND Kindergruppen Tengen**

### **Winterwanderung**

Alle Kinder, die gerne draußen etwas erleben wollen und sich für Tiere und Pflanzen interessieren, die gerne auf Moos sitzen, in der Erde graben, im Wasser planschen, über Baumstämme klettern, durchs Herbstlaub rascheln – alle, die lernen wollen, wie man Naturschützer werden kann – sie alle sind herzlich zur BUND-Kindergruppe eingeladen. Diesmal heißt es:

### **Auf einer Winterwanderung sind wir auf der Suche nach Tierspuren!**

Wir bitten um eine Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung. Kinder mit einem Abo betrifft das nicht.

Kosten 2,00 € pro Veranstaltung, eine Mitgliedschaft beim BUND ist nicht erforderlich. Bringt bitte ein kleines Vesper und etwas zu trinken mit. Wettergerechte Kleidung und ordentliche Schuhe anziehen.

Wir treffen uns am Freitag, den 15. Februar in Tengen auf dem Parkplatz zum Wannenberg bei dem Wasserhochbehälter.

Kontakt:

Ina Geiger-Frischbier

Tel.: 07733-7710 oder mobil: 015204690278

[Bund.engen@gmail.com](mailto:Bund.engen@gmail.com)

### **Nisthilfen für Wildbienen**

Um die Wildbienen nachhaltig zu fördern, bauen wir gemeinsam Nisthilfen, welche im Frühling in den BUND Biotopen angebracht werden können.

Wir freuen uns auf alle interessierten Mädchen und Jungs im Alter von 10 bis 15 Jahren und fänden es toll, wenn ihr mal vorbeischaud! Dafür müsst ihr kein Mitglied beim BUND sein. Auch eure Geschwister und Freunde sind herzlich eingeladen. Wir treffen uns am Freitag, den 15.02.2019 um 16:00 Uhr im BUND Naturschutzzentrum (Erwin-Dietrich-Straße 3, Gottmadingen).

Die Veranstaltung endet um 18:00 Uhr ebenfalls dort.

Bei Fragen sind wir per E-Mail unter [freiwillige.nsz.hegau@bund.net](mailto:freiwillige.nsz.hegau@bund.net) oder telefonisch unter 07731-977103 zu erreichen.

## **Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz**

### **Mit Vertrauen gemeinsam stark sein**



Vortrag mit Verena Bentele am Donnerstag, 21. Februar 2019, im Singener Rathaus. Das Vertrauen steht im Fokus der gemeinsamen Jahresauftaktveranstaltung des Hospizvereins Singen und Hegau e. V., des Arbeitskreises Klinische Ethik (AKE) Singen und

der Klinikseelsorge am Hegau-Bodensee-Klinikum Singen am Donnerstag, 21. Februar 2019 um 19.00 Uhr im Bürgersaal des Rathauses in Singen. Verena Bentele hält einen Vortrag mit dem Titel „Mit Vertrauen gemeinsam stark sein“.

Bentele, durch eine Erbkrankheit von Geburt an blind, ist bekannt geworden als erfolgreiche Sportlerin. Sie war mehrfache Goldmedaillengewinnerin der Paralympics und Weltmeisterin im Biathlon und im Skilanglauf. Sie war 2014 bis 2018 die erste Behindertenbeauftragte der Bundesregierung, die selbst ein Handicap hat. Verena Bentele ist heute Präsidentin des Sozialverbandes VdK, viel gefragte Referentin und Buchautorin.

Der Abend wird musikalisch umrahmt vom Singener Klezmer Trio mit Veit Busam am Cello, Lena Biehl an Klavier und Akkordeon und Alexander Weiß an der Klarinette. Sie sind allesamt Ärzte aus der Allgemein Chirurgie und Anästhesiologie des Singener Klinikums.

Der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten.



## Landkreis Konstanz

### Einladung zur Gärfutterschau

Das Amt für Landwirtschaft Stockach und der Beratungsdienst Milchvieh Bodensee e.V. laden alle interessierten Landwirte zu einer **Gärfutterschau am Donnerstag, 21.02.2019 um 13.30 Uhr** beim Amt für Landwirtschaft in Stockach, Winterspürer Str. 25, herzlich ein.

Gerne dürfen Sie eine eigene Mais- oder Grassilageprobe + Analyse mitbringen. Weitere Infos unter Tel.: 07771-918756

Auf Ihr Kommen freut sich

Amt für Landwirtschaft Stockach

Beratungsdienst Milchvieh Bodensee e.V.

### Schulungstermine zu FIONA 2019

FIONA steht für Flächeninformation- und Onlineantrag. Mit diesem Online-Programm werden in Baden-Württemberg die Ausgleichsleistungen für die Landwirtschaft von Europäischer Union, Bund und Land im Rahmen des Gemeinsamen Antrages beantragt. Das Landratsamt Konstanz, Amt für Landwirtschaft Stockach bietet auch 2019 wieder die bekannten FIONA-Schulungen in den Räumen der Fachschule für Landwirtschaft an.

1. FIONA-Auffrischung am **26. Febr. und 12. März 2019**

Für bisherige, geübte FIONA-Nutzer. Anhand eines Schulungsbetriebes werden Neuerungen, Besonderheiten und Tipps zum Programm und zur grafischen Antragstellung vermittelt. Keine Schulung am PC.

2. EDV-Schulungen am **26. Febr. und 12. März 2019**

Schulungen am PC anhand eines Schulungsbetriebes für „Fortgeschrittene“ oder „Neueinsteiger“ in FIONA. Gute EDV-Kenntnisse sind erforderlich.

Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt. Für die EDV-Schulungen fallen Gebühren an. Für alle Schulungen ist eine telefonische Anmeldung unter 07531/800-2961 (Frau Seemann, vormittags) zwingend erforderlich. Hier erhalten Sie auch weitere Auskünfte.

## Ski-Club Nordhalden

### Lady-Day 2019

Aufgepasst Ladies, es ist wieder soweit. Mitte März fährt der Skiclub-Nordhalden wieder mit euch zum berühmt-berühmten **Lady-Day** in die Flumserberge.

Für alle Frauen ist am **16. März 2019** wieder einmal der große Tag!!!

Wie immer fahren wir ins Skigebiet Flumserberge und genießen dort einen herrlichen Skitag nur unter Frauen mit der ein oder anderen kleinen Überraschung, die das Vorstandsteam des Skiclubs für euch in petto hat.

Die Rückfahrt nach Hause erfolgt entsprechend später, damit wir auch den Après-Ski in den Flumserbergen ausgiebig genießen können.

Wer den Skiclub, vor allem aber die Vorstandschaft kennt, weiß, dass die Männer sich wieder mächtig ins Zeug legen werden, um den Damen einen wunderbaren und vor allem spaßigen Tag in den Bergen zu bescheren. Wie immer wird es den Damen an nichts fehlen.

Der Komplettpreis (Bus + Liftkarte) für diesen Tag beträgt 86 €. Diejenigen von euch, die kein Ski fahren, dürfen auch gerne zum Wandern mit uns in die Berge fahren. Die Flumserberge bieten eine Vielzahl von wunderschönen Wanderrouten. Die Kosten für die Busfahrt betragen 40 €.

Zögert nicht zu lange mit der Anmeldung, da nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen frei ist!!!

**Die Anmeldung erfolgt wie jedes Jahr in zwei Schritten:**

Zuerst nimmt Michael Gräble die **Anmeldungen** ab dem **27.02.2019 ab 18:00 Uhr** unter der Tel-Nr.: 0 77 36 / 92 25 14 entgegen.

Im Anschluss daran wird eine Anzahlung von 20 € auf unser Konto fällig. Erst dann ist die Anmeldung gültig.

Das Vorstandsteam freut sich schon jetzt darauf, mit euch einen weiteren unvergesslichen Tag in den Flumserbergen zu erleben.

## Landfrauen Konstanz

### Einladung

Der Landfrauen-Bezirk Konstanz bietet eine Veranstaltung mit dem Titel „Badische Tapas“ an.

Die Tapas werden unter Anleitung in der Schulküche des Landwirtschaftsamtes Stockach hergestellt.

Wann: 21.2.2019

Uhrzeit: 13.30 Uhr

Die Teilnehmergebühr beträgt 10 Euro.

Mitzubringen sind eine Schürze und eine Dose.

Anmeldung: Cornelia Zurrin 07736 / 1257

Irmgard Volk 07736 / 98 933

Anmeldeschluss: Sonntag, 17.02.2019

Diese Veranstaltung wird im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerkes e.V. des Landfrauenverbandes Südbaden durchgeführt.

## Sonstiges

### Hospizverein Singen

#### Leben begleiten – bis zuletzt

#### Neuer Qualifizierungskurs beim Hospizverein Singen und Hegau e.V. ab März 2019

Gutes Leben entsteht, wenn man etwas Sinnhaftes tut.

Diese Erkenntnis war eine der Grundlagen für das Entstehen der Hospizkultur in Deutschland vor etwa 30 Jahren. Schwerkranken und sterbenden Menschen noch eine gute Lebensqualität zu ermöglichen, Palliativmedizin und Palliativpflege, psychosoziale und spirituelle Begleitung sind die Säulen dieser Kultur. Die gut vorbereiteten Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter des Hospizvereins Singen und Hegau e.V. begleiten schon seit nahezu 25 Jahren schwerkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige zu Hause, in Einrichtungen der Alten- und Behindertenhilfe, in der Klinik und bald auch im stationären Hospiz. Sie bringen mit ihrem ehrenamtlichen Dienst ein Stück Normalität und Lebensalltag zu den Betroffenen und werden für sie nicht selten zu Angehörigen auf Zeit.

Für diesen wertvollen und wichtigen Dienst bieten wir von **März 2019 bis Juli 2019** einen neuen **Qualifizierungskurs** an. Er beginnt mit einem Wochendblock am 22./23. März 2019. Themen im Kurs sind u.a.

- persönliche Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer
- Bedürfnisse Sterbender
- Kommunikation
- Achtsamkeit
- Hoffnung, Glaube, Spiritualität
- Selbstfürsorge
- Kleines Praktikum in der Pflege

Nähere Informationen dazu erhalten Sie von den Koordinatorinnen des ambulanten Hospizdienstes, Susanne Grimm oder Sonja Müller unter folgender Telefonnummer: 07731-31138 oder per E-Mail an kontakt@hospizverein-singen.org

### Trotz Sehbehinderung selbstständig bleiben. Meine Familie und ich.

#### Einladung zum Offenen Treffen der ABSH e.V. Regionalgruppe Baden in Bad Säckingen, St. Marienhaus

Das Augenlicht nimmt ab, etliche Aktivitäten kommen nicht mehr in Frage, die Mobilität ist eingeschränkt.

Es gibt aber immer noch genug zu tun- auch wenn man schlechter sehen kann und alles etwas langsamer geht. Oft fehlt es einfach nur an Informationen, an Rat und Unterstützung von Menschen die wissen worum es geht. Man muss nicht gleich seine gewohnten und geliebten vier Wände verlassen. Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, Tipps und Tricks parat haben, technische Hilfsmittel seit Jahren selbst benutzen und gemeinsam wieder Freude am Leben haben gilt es zu treffen. Der erste Schritt in Richtung "Hilfe annehmen" und Kontakt mit anderen Betroffenen aufnehmen ist der schwerste. Diesen Schritt können Sie wagen, indem Sie zu unserem Offenen Treffen kommen am **Samstag, den 23.02.2019 um 14 Uhr im St. Marienhaus in Bad Säckingen.**

Zudem setzen wir uns mit Fragen auseinander wie eine einfache oder hochgradige Seheinschränkung oder gar Erblindung ein Familienleben verändert oder verändern kann. Hier steht der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Berichten Sie von sich, hören Sie anderen zu.

Die Einladung richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger aus den Landkreisen Lörrach, Waldshut, Konstanz, Breisgau-Hochschwarzwald, Emmendingen und natürlich an alle Mitglieder der ABSH e.V.

Um planen zu können, würde ich mich freuen, wenn Sie sich bei mir anmelden.

Vielen Dank. Es freut sich auf reges Interesse  
Ihre Arzner Elke - Gesundheitspädagogin  
Tel: 07763/3492, E-Mail: e.arzner@abs-hilfe.de



## Aus dem Verlag

### Gedichte von unserer Leserin Christa Maria Beisswenger aus Leinfelden-Echterdingen:

#### „Die kleinen Dinge“

Oft freu' ich mich an kleinen Dingen,  
schlicht zwischen all den großen schwingen.  
Hör Regentropfen lustig springen  
und Vogelstimmen froh erklingen,  
die mich entzückt zum Lächeln bringen,  
Gedanken, schlechte, niederringen.  
Ich pfeif' ein Lied, hab' Lust zu singen.  
Der Tag mag bestens nun gelingen.

#### „Zum Piepen“

Es unterhielten sich zwei Spatzen,  
die hatten immer, was zu schwatzen;  
und wie bei uns oftmals die Leute,  
ging es zuerst ums Wetter heute;  
dann um den Kumpel, der am Plätzen;  
gewiss erlegt wird von den Katzen.  
Nach Klatsch und Tratsch, den keiner scheute,  
verschwanden sie in ihrer Meute.

### Schlafen will gelernt sein

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. So gesehen ist es sehr sinnvoll, dafür zu sorgen, dass wir gesund schlafen. Hier einige Tipps!

- Schlafenszeit einhalten, nicht nur Kinder! Wenn sich der Körper auf regelmäßige Schlafenszeiten einstellen kann, schläft man besser ein. Deswegen: Schlafenszeit +/-30 einhalten. Ganz wichtig aber auch: Immer zur gleichen Zeit aufstehen, selbst wenn

man später ins Bett geht, spät einschläft oder zwischendurch länger wach liegt.

- Abschalten: Licht, Fernseher und Geist! Das „Schlafhormon“ Melatonin wird in Abwesenheit von Licht, speziell von kaltem, blauem Licht, gebildet. Deswegen sollte man ab zwei Stunden vor dem Schlafengehen, wenn überhaupt, nur warmes, rötliches Licht anhaben. Die größte Lichtquelle in den meisten Haushalten abends ist übrigens der Fernseher. Den lässt man am besten aus! Das hilft auch, damit der Körper zur Ruhe kommt. Das sollte auch passieren, bevor man ins Bett geht und nicht erst dann.
- Wecker raus aus dem Schlafzimmer! Wer um 6:00 Uhr aufstehen muss und um 5:30 Uhr aufwacht und weiß, dass es 5:30 Uhr ist, schläft nicht wieder ein. So ist schon eine halbe Stunde Schlaf verloren gegangen. Wer sich an regelmäßige Schlafenszeiten hält, braucht in der Regel auch keinen Wecker zum Aufstehen. Zur Sicherheit den Wecker in eine Schublade oder unter das Bett. Hauptsache man weiß nicht wie viel Uhr es ist.
- Wie man sich bettet, so liegt man! Richtig liegen ist wichtig und Bedürfnisse sind individuell. Grundsätzlich gilt: Ausreichend Platz und eine eigene Matratze sind wichtig. Die Auswahl der richtigen Matratze ist eine Wissenschaft für sich. Am besten man lässt sich im Fachgeschäft beraten und liegt Probe – nach Möglichkeit zu Hause über mehrere Nächte.
- Heiße Nächte im kalten Winter! Auch die richtige Schlafzimmertemperatur ist individuell. Die Faustregel „nicht zu heiß und nicht zu kalt“ sollte aber niemanden überraschen. Zwischen 16 °C und 20 °C sollten nach Möglichkeit eingehalten werden. Eine dickere oder dünnere Decke kann weitere Bedürfnisse ausgleichen.

Natürlich ist das nicht alles. Für diejenigen, die mehr über gesunden Schlaf erfahren wollen, hat die Literatur so einiges zu bieten.

#### Eine kleine Auswahl gibt es hier:

„Schlaf wirkt Wunder“ von Hans-Günter Weeß

„Meine sanfte Medizin für einen guten Schlaf“ von Dr. med. Franziska Rubin

„Schlaf erfolgreich trainieren“ von Tilmann Müller und Beate Paterok

**Experte:** Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter der Schlafmedizin am Pflazklinikum

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

## Einbrecher sind tag- und nachtaktiv.

Wohnungseinbrüche passieren zu jeder Tageszeit.

Wir wollen,  
dass Sie  
sicher leben.



Ihre Polizei

[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)



