

Das Magazin für RT-Mittelstadt | RT-Oferdingen | RT-Reicheneck | Pliezhausen mit Dörnach, Gniebel und Rübgarten | Walddorfhäslach

Frühlingserwachen

Frühjahrmüdigkeit adé

Kleiner Garten groß in Form



Immobilien
Vermittlung
Beratung
Bewertung
Finanzierung
Sachanlagen
Gesund wohnen


Kinkel
Immobilien

70619 S-Sillenbuch
Tel. 07 11 47 69 33-60

www.kinkel.com
info@kinkel.com

Wohnen + Werte

72766 RT-Reicheneck
Tel. 07 121 137 17 19



Aichtal - Grötzingen

Miete - Schöne 2-Zimmer-EG-Wohnung mit Süd-Terrasse und TG-Stellplatz in ruhiger Feldlage
Wohn-/Essbereich mit Terrasse, EBK, Schlafz., Bad, ca. 50 m² Wfl., Öl-Zentralheizung, ca. 76,4 kWh/m²a, C, Keller, Miete: € 500 + NK + € 50 TG-Stellplatz, Gesamt: € 550 + NK

in kürzester Zeit vermietet



*Verbrauchsausweis

Ärztlicher Notfalldienst
an Wochenenden und Feiertagen
von 8.00 bis 8.00 Uhr des Folgetages
Zentralruf 116 117

Notfallpraxis Reutlingen
am Klinikum am Steinberg
Steinbergstr. 31, 72764 Reutlingen
Öffnungszeiten: Samstag, Sonntag,
Feiertag 8:00 bis 22:00 Uhr

Kinderärztlicher Notdienst
Wochenende/Feiertage ab 7 Uhr
Kinderarztambulanz am Kreisran-
kenhaus Reutlingen. (Kersprechstun-
de 9 - 13.00 Uhr und 15 - 19.00 Uhr)

Augenärztlicher Notfalldienst
Der diensthabende Augenarzt ist un-
ter der Telefonnummer **19 222** beim
Deutschen Roten Kreuz zu erfragen.
Diese Notrufnummer kann ohne
Vorwahl angewählt werde.

Zahnärztlicher Notfalldienst
An Wochenenden und Feiertagen
erfahren Sie den diensthabenden
Zahnarzt unter der Telefon-Nr.
01805 911-640.
Sprechzeiten Freitag ab 14.00 Uhr,
Samstag/Sonntag 10.00 - 11.00 Uhr
und 16.00 - 17.00 Uhr

Polizei 110
Feuerwehr 112
Rettungsdienst, Notarzt 112
Gebührenfreie Notrufnummer ohne
Vorwahl.

**Krankentransport, Rettungs-
dienst, Notarzt**
DRK-Rettungsleitstelle Reutlingen
07121 19 222
Notruf Wasserrettungsdienst
DLRG- Telefon **19 222**

Giftnotrufzentrale 07 61/192 40

Tierärztlicher Notdienst
Kleintierklinik Hüttig
August-Lämmle-Str. 51,
72766 Reutlingen
071 21 93 21 30 / 071 21 93 21 10

Bundesweites Hilfstelefon
„Gewalt gegen Frauen“
0 80 00/11 60 16

Sozial- und Diakoniestation
Pliezhausen/Walddorfhäslach
Häusliche Pflege/Krankenpflege
Hauswirtschaft/Betreuung/
Familienpflege: Mary Rauchmann
Bürozeiten: Mo. - Fr. 08 - 11.00 Uhr
Do. 14 - 15.00 Uhr
und nach Vereinbarung.
Außerhalb der Bürozeiten ist ein
Anrufbeantworter geschaltet.
Tel. 071 27/803 62
mail@sozialstation-pliezhausen.de



Apotheken-Bereitschaftsdienst
Notdienst außerhalb der normalen Öffnungszeiten
Täglicher Wechsel um 8.30 Uhr

für den Bereich Reutlingen/Metzingen

- 23. März** **Mühlen-Apotheke Betzingen**
Steinachstr. 9, Rt-Betzingen, Telefon 07121/9 13 90
- 24. März** **Birken-Apotheke**
Römerstr. 4, RT-Sondelfingen, Telefon 07121/49 39 20
- 25. März** **Hirsch-Apotheke**
Wilhelmstraße 53, Reutlingen, Telefon 07121/33 49 37
- 26. März** **Apotheke im Kaufland Tübingen**
Reutlinger Str. 44, Tübingen (Südstadt), 07071/9 88 01 30
- 27. März** **Sonnen-Apotheke**
Wilhelmstraße 10, Reutlingen, Telefon 07121/9 33 60
- 28. März** **Härten-Apotheke Kusterdingen**
Emil-Martin-Str. 17, Kusterdingen, Tel. 07071/3 36 79
- 29. März** **Rathaus-Apotheke Kirchentellinsfurt**
Dorfstr. 41, Kirchentellinsfurt, Tel. 07121/9 68 80
- 30. März** **List-Apotheke**
Kaiserstraße 47, Reutlingen, Telefon 07121/49 06 40
- 31. März** **Apotheke am Rathaus Pliez.**
Schulberg 5, Pliezhausen, Telefon 07127/8 02 12
- 01. April** **Markt-Apotheke Neckartenzlingen**
Marktplatz 2, Neckartenzlingen, Telefon 07127/9 20 80
- 02. April** **Hofbühl-Apotheke**
Metzinger Str. 16, M.-Neuhausen, Telefon 07123/43 82
- 03. April** **Apotheke Rommelsbach**
Egerstraße 13, RT-Rommelsbach, Telefon 07121/9 65 40
- 04. April** **Apotheke Riederich**
Metzinger Str. 2, Riederich, Telefon 07123/93 28 96
- 05. April** **Linden-Apotheke, Bempflingen**
Lindenstr. 13, Bempflingen, Telefon 07123/93 24 09
- 06. April** **Gartenstadt-Apotheke**
Dresdner Platz 1, RT-Orschel-Hagen, Telefon 07121/9 65 70

Ihre nächste notdiensthabende Apotheke finden Sie auch auf <http://lak-bw.de/>

**Die nächste Ausgabe von »augenblick mal...«
erscheint am 06. April 2022 (KW 14).**



Beratung, Vermittlung, Koordination
in Fragen ambulanter Versorgung
Standort Pliezhausen
Schulberg 8-14, Tel: 07127/98 00 15
pflegestuetzpunkt@pliezhausen.de

Riederich und Grafenberg
Elisabeth Pohl-May, Tel. 07123/92 53 40
e.pohl-may@metzingen.de
Sprechstunde Rathaus Metzingen
Di 9.00 - 11.00 + Mi 16.00 - 18.30
weitere Termine nach Vereinbarung
Hausbesuche möglich

DRK-Seniorenzentrum Oferdingen
Stationäre, ambulante und Tages-
pflege, Betreuung bei Demenz
Telefon 07121 - 34 53 97 0

Anonyme Alkoholiker
Tel. 071 21 12 76 28
Tel. 070 71 61 09 99



Impressum

»**augenblick, mal...**« ist ein
Informationsmagazin für die
Gemeinden, Pliezhausen mit
Rübgarten, Gniebel und Dörnach,
Walddorfhäslach, RT-Mittelstadt,
Reicheneck und Oferdingen.
Es wird jeweils mittwochs kosten-
los an alle erreichbaren Haushalte
verteilt.

Gedruckte Auflage:
10.000 Exemplare

Herausgeber
visual art Simone Feldes
Im Gässle 7, 72667 Schlaitdorf
Telefon (0 71 27) 93 15 190
Telefax (0 71 27) 93 15 191
<http://augenblick-info.de>
U.St.IdNr. DE 218401420

Ansprechpartner für:
**Aichtal, Grafenberg, Pliezhausen,
Walddorfhäslach, Bempflingen**
Telefon 071 27 88 97 60
r.muenzinger@augenblick-info.de
**Riederich, RT-Oferdingen/Mittelstadt,
Neckartailfingen, Neckartenzlingen**
Telefon 07 11 91 89 98 11
a.pjede@augenblick-info.de

E-Mail für Anzeigen
anzeigen@augenblick-info.de

E-Mail für Textbeiträge
text@augenblick-info.de

Redaktionsschluss
montags 12.00 Uhr
in der Erscheinungswoche

Anzeigenannahmeschluss
donnerstags 16.00 Uhr
vor der Erscheinungswoche

**Verantwortlich für Layout,
Redaktion und Anzeigen**
Simone Feldes

Titelfoto
Jill Wellington/pixabay.com

Druck Colorpress, Nürtingen
Verteilung
Presse- und Prospektvertrieb
W&P GmbH Stuttgart

Verlag und Druckerei überneh-
men keinerlei Haftung für Druck-
fehler. Wir weisen darauf hin, dass
alle Fotos, Anzeigen und Artikel
dem deutschen Urheberrecht
unterliegen.

BUCHVORSTELLUNG & LESUNG „Dicke Biber“ (Leykam Verlag)

**Am Samstag, den 26. März 2022,
ab 15 Uhr,
im Naturkundemuseum Stuttgart
Schloss Rosenstein
Rosenstein 1-3, 70191 Stuttgart**



Die Autorin Bettina Baláka liest am
26. März 2022 im Naturkunde Muse-
um Stuttgart aus ihrem Kinderbuch
„Dicke Biber“ (Leykam Verlag). Für
alle Naturfans und Biberbegeisterte
liest sie Auszüge aus Picos Urlaubser-
lebnis im Naturschutzgebiet mit der
Nachbarstochter Juanita und natür-
lich ganz vielen Bibern, die sich dort
pudelwohl fühlen.

Lesung für Kinder ab 8 J., Dauer 1 h, €
9,- / Kinder € 4,- (inkl. Eintritt).
Anmeldung: fuehrungen-rosenstein
@smns-bw.de

ACHTUNG OSTERFERIEN!

»**augenblick, mal...**«



...macht Osterpause.

In KW 16, am 20. April
erscheint kein Magazin.
Die nächste Ausgabe nach
den Ferien erscheint in KW
18 am **04. Mai 2022**, u.a.
mit den Themen Bauen
und Wohnen sowie einem
Ausblick auf die Leistungs-
schau Neckartenzlingen.

„Charlys Tante wird uns retten“

Eine Komödie in drei Akten von Christine-Eva Biegl | Regie Birgit Hein

Ort: Turmgaststätte Walddorfhäslach		Termine 2022	
Einlass:		Premiere	
Fr & Sa	18:00 Uhr	Sa. 26. März	20:00 Uhr
So	12:00 Uhr	So. 27. März	14:00 Uhr
		Fr. 1. April	20:00 Uhr
		Sa. 2. April	20:00 Uhr
		So. 3. April	14:00 Uhr
		Fr. 8. April	20:00 Uhr
		Sa. 9. April	20:00 Uhr
		Sp. 10. April	14:00 Uhr

Auch, wenn die Turmgaststätte ge-
schlossen ist, werden wir vor Ort spie-
len und für die Bewirtung ist eben-
falls gesorgt. Es bleibt also alles, wie
geplant!

**Für die Aufführungen an den Sonn-
tagen gibt es noch freie Plätze!**
Melden Sie sich an, wir freuen uns auf
Sie!
Ihre Theaterleut e.V.

Kurzinfo zum Stück:

Eine Seniorenresidenz soll an einen
Geschäftsmann verkauft werden,
um daraus ein Wellnesshotel zu ma-
chen. Die Bewohner sind entsetzt.

Ihre ganze Hoffnung setzen sie auf
Charlys reiche Tante aus Amerika, die
den alten Kasten kaufen soll und auch
gleich selbst ebendort als Seniorin re-
sidiert. Die Vertragsunterzeichnung
steht vor der Tür, aber wer nicht er-
scheint, ist die Tante! Gottlob ist Re-
sidenzbewohner Fritz ein begnadeter
Laienschauspieler, der mitten in den
Proben zu „Charlys Tante“ steckt. So
kommt er zur Rolle seines Lebens und
meistert sie mit Bravour!

Eintrittskarten: 071 27/88 76 88 od.
kartenbestellung@theaterleut-ev.de



Ballroom Dance beim „Tag der offenen Tür“ der Tanzabtei- lung des TSV Frickenhausen am Sams- tag, 26.03.2022 in der Festhalle im Erich-Scherer-Zentrum Frickenhausen

Dieser Tanznachmittag findet am Samstag, 26. März 2022, von 13:30-18:30
Uhr statt und richtet sich an alle Tänzer/innen, die gerne das Tanzbein
schwingen und/oder sich über verschiedene Tänze informieren wollen.



Foto (privat): Gemütlicher
Tanznachmittag bei Kaffee
und Kuchen

Gäste und Besucher dürfen sich auf
ein abwechslungsreiches Programm
bei Kaffee und Kuchen freuen. Die
verschiedenen Trainingsgruppen
der Tanzabteilung präsentieren ein
abwechslungsreiches Programm:
Um 13:30 Uhr tanzen Kinder und
Jugendliche coole Hip Hop-Moves
vor der Halle. Ab 14:30 Uhr startet in
der Festhalle ein bunter Tanzreigen.
Zumba-Begeisterte sind herzlich
eingeladen zu schnuppern und mit-
zutanzten. **Auch beim Modern Line**

Dance oder Ballroom Dance tanzen
nicht nur die Paartänzer/innen, son-
dern auch die Line Dancer und laden
die Gäste zum Mittanzen ein. Der
Nachmittag endet mit einer Disco-
Fox-Tanzrunde für Alle. Der Eintritt ist
frei. Anmeldung erbeten.
Es gilt die aktuelle Corona-Verord-
nung. Wir unterstützen die Ukrai-
ne-Aktion von „Ermstal Hilft“. Weite-
re Infos unter 07022/44602,
tanzen@tsv-frickenhausen.de oder
www.tsv-frickenhausen.de

Seit 55 Jahren
Erfahrung und Sauberkeit

Fein & Rein Teppichpflege

Orient-Berber-Wäscherei
Polstermöbel-Reinigung
Reparaturen · Kettelservice
Abholung und Zustellung

U. Süßmilch
Neckarstraße 13
72654 Neckartenzlingen
Telefon (0 71 27) 3 20 25

GEMEINDE Schlaitdorf

Sperrung der Kreisstraße K 1256

Die Sanierung der Neckartenzlinger
Straße wurde im Jahr 2021 erfolg-
reich durchgeführt. Im Anschluss
sollte die Kreisstraße zwischen der
Gemeinde Schlaitdorf und Walddorf-
häslach saniert werden. Aufgrund
Mehrarbeit mussten die Arbeiten in
das Jahr 2022 verschoben werden.
Die Sanierung ist für die KW 14 -
04. bis 09. April - vorgesehen.
Bitte um Beachtung, da es sich hier-
bei um eine **Vollsperrung** handelt!

Coronatestzentrum in Schlaitdorf

Seit Mittwoch, 16.03.22 befindet sich
in der Hauptstraße 44 (ehem. Bäcker)
ein Corona-Testzentrum, welches
ohne Voranmeldung Montag bis
Freitag von 18 - 21 Uhr und am Wo-
chenende von 9 - 19 Uhr aufgesucht
werden kann. Angeboten werden
Speicheltests und für Kinder Lolli-
tests. Die Tests sind kostenlos.

Auflösung



Die richtige Lösung war **15**.
Vielen Dank allen Teilnehmern.

Frühjahrsmüdigkeit adé

Wie Sie ohne großen Aufwand oder Verzicht energiegeladener in den Frühling starten

18.03.2022: Müdigkeit ist der Schmerz der Leber: Unser größtes Stoffwechselorgan ist unermüdlich für uns im Einsatz. Sie entgiftet unseren Körper und reinigt unseren Lebenssaft, das Blut. Gerade in den dunklen Wintermonaten, wenn wir gern reichhaltig und süß essen, verlangen wir ihr viel ab. Die ärztl. med. geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia Höfts empfiehlt: Unterstützen Sie jetzt im Frühjahr die Regeneration Ihrer Leber, um körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken.

Erkennen Sie sich wieder?

Nahezu jeder zweite Mensch leidet statistisch gesehen an Frühjahrs-müdigkeit. Sie wird nicht nur von Erwachsenen wahrgenommen, auch Kinder spüren die körperlichen Beschwerden beim Wechsel der Jahreszeiten.

Frühjahrs-müdigkeit hat viele

Gesichter:

Während 2/3 der befragten Frauen über Beschwerden wie Abgeschlagenheit, Trägheit, bleierne Müdigkeit, Kreislauf- und Blutdruckprobleme, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle und Gereiztheit klagt, werden diese Angaben von nur der Hälfte der befragten Männer bestätigt.

Auslöser der Frühjahrs-müdigkeit:

Einige unserer Hormone, das Glückshormon Serotonin und das

Schlafhormon Melatonin werden durch Lichteinfluss gesteuert.

Wird, wie in den Wintermonaten üblich, dem Körper zu wenig Licht zugeführt, bleibt der Serotoninspiegel auf niedrigem Niveau. Serotonin ist der aktivierende Botenstoff für unseren Organismus und sorgt auch für Zufriedenheit und Gelassenheit. Kein Wunder also, dann ein Mangel uns in die Trägheit führt.

Melatonin hingegen ist als Gegenspieler von Serotonin tätig. Bei niedriger Lichtzufuhr über die dunklen Wintermonate erhöht sich der Spiegel des Schlafhormons. Als Folge stellt sich Antriebslosigkeit, Schlafbedürfnis und ein Ruhemodus ein.

Evolutionstechnisch gesehen ist der hormonell gesteuerte Wintermodus ein sehr kluger Schachzug der Natur, denn früher mussten die Menschen im Winter mit ihrer körpereigenen

Energie haushalten und sich mehr der Ruhe hingeben. Lange Streifzüge zur Nahrungsbeschaffung und zur Jagd waren nicht mehr möglich, man ernährte sich eher spärlich von den Wintervorräten und sammelte Kraft für das kommende Frühjahr.

Unsere Gene sind immer noch die gleichen, nur müssen wir uns das ganze Jahr über an einen unnatürlichen Rhythmus anpassen.

Serotoninproduktion ankurbeln

Mit dem ersten Auftanken an Sonnenstrahlen und mehr Bewegung an der frischen Luft erhöht sich unser Serotoninspiegel wieder und damit kommen die Lebensgeister zurück. Gleichzeitig wird durch die vermehrte Tageslichtzufuhr der Melatoninspiegel gesenkt, die Müdigkeit lässt wieder nach, wir haben wieder mehr Lebensenergie.

Müdigkeit ist der Schmerz der Leber:

Die Leber ist unser größtes Stoffwechselorgan und unermüdlich für uns im Einsatz. Sie verwertet und speichert Nährstoffe, baut diese um und gibt sie zu gegebener Zeit wieder frei.



Aroniabeere e.V. Fotograf: Giulia Marotta | Pixabay

Sie ist ständig damit beschäftigt unseren Körper zu entgiften, von Schadstoffen zu befreien und unseren Lebenssaft, das Blut, zu reinigen. Ist die Leber durch den Genuss von fettreichen Speisen, alkoholischen Getränken sowie zu viel Fruchtzucker aus Softgetränken oder süßen Säften überlastet, fördert das die Müdigkeit. Jetzt hilft eine erhöhte Zufuhr von Bitterstoffen und Ballaststoffen der Leber sich zu regenerieren.

Die Aronia-Mini-Kur zur Unterstützung und Entlastung der Leber:

Mit einer Aronia-Frühjahrskur unterstützen Sie die Regeneration Ihrer Leber. Das überlastete Organ reagiert schnell darauf, wenn wir sie mit Bitterstoffen versorgen und Gifte, wie Alkohol, Nikotin aber auch Zucker und schlechte Fette meiden. Geeignete Bitterstoffe finden wir z.B. in Kräutern, Gemüsen, Salaten und in der Aroniabeere. Neben ihren wohltuenden Bitterstoffen liefern die Aroniabeeren ein Potpourri aus antioxidativ wirksamen Polyphenolen, rot-blauen Pflanzenfarbstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

8 Tage Aronia Mini-Frühjahrskur nach Gesundheitsexpertin Claudia Höfts:

Täglich ein reinigender Tee: 1 EL Löwenzahn, 1 EL Pfefferminze, 1 EL Brennnessel und ein in Scheiben geschnittenes 1-2cm großes Ingwerstück mit 1,5 l kochendem Wasser übergießen und 15 - 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Anschließend 100 ml Aroniasaft zum Tee geben und den wohlschmeckenden Kräutertee über den Tag verteilt schluckweise trinken. Wenn gewünscht, kann mit einer kleinen Menge an Honig gesüßt werden.

Zudem sollten die Mahlzeiten in den 8 Tagen einfach und ausgewogen sein. Gedämpftes, saisonales Gemüse wie Blumenkohl, Rosenkohl, Rot- Weiß- und Spitzkohl, Zwiebeln und Knoblauch, ohne schwere Sahnesoßen sollten im Vordergrund stehen. Sie fördern die Entgiftung und kurbeln die Verdauung an.

Wenn Sie unter Obstipation leiden, empfiehlt sich milchsauer eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut und Rote Bete, denn die darin enthaltenen Milchsäurebakterien unterstützen die Verdauung, versorgen die guten Darmbakterien und liefern wertvolle Ballaststoffe.

Zusätzlich zum Reinigungstee empfiehlt die Gesundheitsexpertin täglich einen Esslöffel getrocknete Aroniabeeren in etwas Aroniasaft eingelegt in den Speiseplan einzubauen, beispielsweise als Zugabe in Müsli, Obstsalat oder Salat.

Die Aroniabeeren enthalten neben sekundären Pflanzenstoffen, wertvollen Pektinen und Ballaststoffen auch reichlich Bitterstoffe, die die Arbeit der Leber unterstützen.

Claudia Höfts besonderer Kur-Tipp: Genießen Sie täglich 100 ml Mischsaft aus Aroniasaft und milchsauer vergorenem Rote Bete Most.

Bei Hörverlust zügig handeln



Mit funktionierenden Ohren mitten im Leben - dazu können Hörgeräte einen entscheidenden Beitrag leisten.

Viele sind betroffen

(djd). Hörverlust entwickelt sich immer mehr zu einem Volksphänomen. Aktuell leidet laut Statistischem Bundesamt jeder sechste Deutsche unter einem nachlassenden Gehör, das entspricht etwa 14 Millionen Menschen. Zu den Ursachen gehören Tinnitus, gehörschädigende Medikamente, starke Lärmbelastung und vor allem einfach das Alter. Wenn die Ohren nicht mehr mitspielen, bringt das große Einschränkungen der Lebensqualität mit sich. Doch mit modernen Hörgeräten lässt sich hier viel erreichen. Sie lassen einen nicht nur besser hören, sondern haben weitere positive Effekte. So sind Träger von Geräten nachweislich aktiver, ausgeglichener und weniger müde. Sogar das Risiko, an Demenz zu erkranken, verringert sich um ganze 40 Prozent.

Moderne Hörgeräte sind winzig klein und fallen kaum auf, erleichtern aber dafür den Alltag ganz enorm.



Fotos: djd/audibene GmbH

GÖNN DIR GESUNDHEIT

Apotheke am Rathaus

Schulberg 5 · 72124 Pliezhausen · Frank u. Lena Eurisch
 Telefon: 07127.80212 · Fax: 07127.972948
 info@apotheke-pliezhausen.de
 www.apotheke-pliezhausen.de

Bleiben Sie gesund!

Sie bestellen - der Apotheken-Botendienst liefert Ihnen die Arzneimittel nach Hause. Wir sind für Sie da!
 Mo. - Fr.: 8.30 - 12.30 Uhr + 14.30 - 18.30 Uhr, Sa.: 8.30 - 12.30 Uhr

ABNEHMEN MAL ANDERS! IN 56 TAGEN ZUM WUNSCHGEWICHT!

AKTIV Plus
Schlank - Fit - Gesund - Erfolgreich

Ich habe 16,1 kg abgenommen!
Ich muss zugeben, ich war am Anfang sehr skeptisch!

Kursbeginn am: Sa. 26.03. + Sa. 30.04.2022 In Metzingen
 Mehr Infos: Tel. 071 23-93 25 13 · www.aktivplus-fitness.com
 Der Kurs wird auch von allen gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 160 € bezuschusst!*

WARUM IST DIESER ABNEHM-KURS SO ERFOLGREICH?

Haben Sie sich schon mal gefragt, ob Sie mit dem was Sie täglich essen und trinken, das Richtige für Ihre Figur und vor allem für Ihre Gesundheit tun. Wenn Sie gerade gedanklich Nein gesagt haben, dann ist es Zeit, dass Sie unbedingt was ÄNDERN sollten. Fast 70 % der Deutschen sind übergewichtig. Und trotz Sport und aller möglichen Diäten nehmen die Menschen nicht ab! Warum eigentlich?

1. Die meisten glauben, dass das Abnehmen nur durch Kalorien zählen und wenig essen funktioniert. Falls Sie das auch glauben, dann wundern Sie sich nicht, wenn Sie bisher noch keinen Erfolg hatten.
2. Wenn Sie Abnehmen wollen, müssen Sie mehr essen und wissen, welche Nahrungsmittel den Stoffwechsel positiv beeinflussen, um schnell und gesund abzunehmen.
3. Es fehlt ein Leitfaden für die Umsetzung. Z.B.: Ein Startplan mit Einkaufslisten, Ernährungsvorschlägen, Kontrolle, die richtige Bewegung und am allerwichtigsten, die Motivation durchzuhalten. Genau hier setzt sich unser Kurs »In 56 Tagen zum Wunschgewicht« von anderen ab. Sie starten vom ersten Tag mit einer Planung und Sie werden betreut, begleitet und motiviert, bis zu Erreichung Ihres Ziels. So haben viele unserer Teilnehmer in unserem Kurs in den 56 Tagen bis zu 18 Kilo abgenommen. Dieser Kurs ist für jedes Alter ab 13 J. geeignet und v. a. ist es leicht umzusetzen.

Wenn Sie mehr Infos über den Ablauf des Kurses benötigen, dann rufen Sie an: **Tel. 07123-93 25 13** oder **0172 7187001**. Oder senden Sie eine E-Mail: info@aktivplus-fitness.com, mit Namen, Vorname, Telefonnummer und wie viel Kilos Sie abnehmen wollen. Ich werde mich anschließend schnellstmöglich bei Ihnen melden. **ACHTUNG!** Sollte ihr Kind übergewichtig sein, haben wir Extra Angebote für Mutter Kind / Vater Kind Teilnehmer.

Rufen Sie an! Der Kursbeginn am: Sa. 26.03. + 30.04.2022

Traumhaft schöne
Schmuck-Unikate

von
**Goldschmiedemeisterin
Isabella Zwick**

Atelier für individuellen Schmuck
72622 Nürtingen-Neckarhausen
Telefon (07022) 551 04
www.isa-zwick.de

Vorfreude auf den Urlaub am Meer

Willkommen bei Ihrem kompetenten Hörakustiker in Rommelsbach

Ich reinige Ihre Hörgeräte gerne und überprüfe die Einstellung, auch wenn Sie die Hörgeräte nicht bei mir gekauft haben!

Hörakustik Reich

einfach besser hören!

Tobias Reich e.K.
 Hörakustikermeister mit Diplom (A.E.A.)
 Europa-Hörakustiker, Pädakustiker
 Betriebswirt des Handwerks

Tannheimer Straße 6
 72768 Reutlingen-Rommelsbach
 Telefon 07121 5149854
 www.hoerakustik-reich.de
 info@hoerakustik-reich.de

Öffnungszeiten
 Montag-Freitag 9.00-13.00, 14.00-18.00 Uhr
 Mittwoch 9.00-13.00 Uhr
 Terminvereinbarung außerhalb der Öffnungszeiten möglich!

Stuttgarter Fußpflegeschule
Ute Erfle

Fußpflege und Beratung bei Fußproblemen

Vereinbaren Sie einen Behandlungstermin entweder bei der Schulleitung Frau Ute Erfle persönlich oder als Fußmodell bei den Ausbildungskursen.

Fußpflegeschule: 72667 Schlaitdorf, Kirchstraße 31
 Anmeldung: E-Mail oder Tel. 0 7127 / 92 80 169
 ute.erfle@stuttgarter-fusspflegeschule.de



Fit und Gesund mit dem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung Ein Kurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger-

Du hast Dich kaum oder schon lange nicht mehr sportlich betätigt? Du leidest evtl. an Rückenschmerzen oder fühlst Dich übergewichtig? Du möchtest was für deine Gesundheit tun? Dann bist Du hier genau richtig!



Dieser Kurs vermittelt in 12 Terminen Spaß an der Bewegung und wird Dein Wohlbefinden verbessern. Die Stundenbilder beginnen mit spielerischer Aufwärmung und gehen fließend in Geh/Laufeinheiten über, welche sich während den Wochen von 5-20 Min. steigern. Anschließend werden Kräftigungs-

und Dehnübungen mittels funktionaler Gymnastik durch fachliche Anleitung durchgeführt. Zum Abschluss werden verschiedene Entspannungstechniken eingesetzt. Du bekommst Tipps zur Umsetzung im Alltag.

Der Kurs ist konzipiert für Frauen/Männer im Alter von ca. 30-60 Jahre (Richtwert) Fragen und Anmeldung bitte direkt an die Übungsleiterin: Marion Über unter: Tel: 07123/9560401
Termine: 12 x dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Gutenberghalle in Riederich, Hegwiesenstr. 25
Start 26.4.2022 bis 26.07.2022
Kosten: 80 €

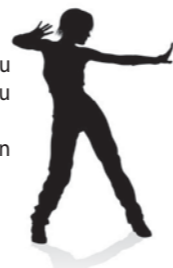
Der ZPP lizenzierte Kurs wird von vielen Krankenkassen mit bis zu 100% erstattet - Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme.



Wir, die Abteilungsleiterinnen und Kursorganisatorin des TSV-Pliezhausen, sind stolz Ihnen neue Kurse unserer Turnabteilung vorstellen zu können. Mittlerweile ist unser Kursangebot wieder auf 16 Kurse angestiegen.
Ganz neu sind folgende Kurse:
 • ParcoursMovement
 • Hüft- und Kniegymnastik

„I feel better when I'm dancing!“

Du hast Lust fit zu bleiben, ohne langweilige Workouts zu machen oder Joggen zu gehen? Dann bist Du hier genau richtig! Gemeinsam tanzen wir kleine Choreographien, machen Aerobic und ein paar kleine Kraftübungen zur Musik. Komm gerne vorbei und mach mit. Ich freu mich auf Dich!
Wann: jeden Freitag, 16:30 – 17:30 Uhr
Wo: Mehrzweckraum Schulzentrum
Kursbeginn: 29.04.2022
Altersgruppe: zw. 15 – 50 Jahre
Kursleitung: Isabel Reich, Tel. 0176 / 34417674



Wie schon die Übersetzung erklärt: „Ich fühle mich besser, wenn ich tanze.“ Nähere Infos auf unserer Homepage: www.tsv-pliezhausen-turnen.de
Anmeldungen unter info@tsv-pliezhausen-turnen.de oder direkt bei Isabel Reich.

NEU Hüft- und Kniegymnastik NEU

Haben Sie Arthrose, Gelenkersatz oder andere Probleme in Knie- oder Hüftgelenk und wollen gezielt ihre Hüft- und Kniegesundheit fördern bzw. erhalten?

Gezielter Muskelaufbau ist wichtig für die Gelenke, zur Entlastung und Stabilisation.

Mit gesundheitsfördernden und physiotherapeutischen Übungen trainieren wir die Hüftmuskulatur und die hüftnahen Wirbelsäulenabschnitte, stabilisieren die Knie, Dehnen und mobilisieren alle wichtigen Körperbereiche.

Wann: Freitags, 09:00 – 10:00 Uhr
Wo: Mehrzweckraum Schulzentrum Pliezhausen
Start: 08.04.2022
Preise: für 10 Termine: Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 80,- €
Kursleiterin: Physiotherapeutin Michaela von Seltmann-Schlageter Tel. 07121 / 329216 oder Mobil 0160 / 99554324

Nähere Informationen und weitere Kurse finden Sie auf unserer Homepage: www.tsv-pliezhausen-turnen.de

Man sollte viel öfter einen Müttausbruch haben!

www.karate-pliezhausen.de

Jumping-Fitness – das ultimative Trampolin-Workout

Wann? montags 19.00 – 20.00 Uhr
 20.15 – 21.15 Uhr
 donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr

Wo? Nürtinger Straße 33, Schlaifdorf

Kostenloses Probetraining Einstieg jederzeit

Infos und Reservierung bei Bojana Necker
 Mobil 01 57 76 39 15 04 oder auf www.jumping-queen.de

Ihr braucht: Turnschuhe, Handtuch und viel zu trinken

Leistungen:
 Aktiviert Faszien
 Fördert den Muskelaufbau
 Stärkt tiefliegende Muskulatur
 Effektive Kalorienverbrennung
 Gelenk- und rückenchonend
 Verbessert Balance und Koordination
 Belebt das Herzkreislaufsystem
 Schützt Glückshormone aus Für jeden geeignet

Ziemlich beste Freunde

In jedem zweiten deutschen Haushalt gibt es ein Hauster. Und Corona hat ihre Zahl noch einmal ansteigen lassen. Die Rede ist von den 34,9 Millionen Haustieren, die hierzulande leben.



Riedlingen. Wie sagte Lorient schon so schön: „Ein Leben ohne Mops ist möglich, aber sinnlos.“ Was sich auch in Zahlen belegen lässt: 2020 gab es in Deutschland so viele Haustiere wie noch nie und eine Million mehr als im Jahr davor. Diese Entwicklung kommt für Christopher Ott wenig überraschend. Er vermutet, dass der Anstieg von tierischen Mitbewohnern auch auf Corona zurückzuführen ist. „Menschen sind im Lockdown von jetzt auf gleich ins Homeoffice gewechselt und haben einschneidende Veränderungen erlebt. Tiere sind nicht nur in solchen Momenten ein wichtiger Ausgleich für fehlende soziale Kontakte.“

Darüber hinaus sieht der Fachmann weitere positive Effekte. „Hundehalter:innen müssen zum Beispiel deutlich seltener zum Arzt als andere. Das zeigen Untersuchungen aus Deutschland und Australien sehr deutlich.“ Ganz generell wirke sich das Zusammensein mit Tieren positiv auf das eigene Stresslevel aus. Was wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich reduziert. „Tierbesitzer kennen das insbesondere aus dem direkten Kontakt mit dem Tier, zum Beispiel beim Streicheln. Das führt nicht nur zu einem wohligen Gefühl, sondern lässt Blutdruck und Herzfrequenz sinken. Dadurch kommt es zu einer geringeren

Belastung durch das Stresshormon Cortisol und gleichzeitig wird das Wohlfühlhormon Oxytocin in den Körper ausgeschüttet.“

Im bestimmten Fällen können Vierbeiner sogar für Therapiezwecke eingesetzt werden, wobei Christopher Ott, Fachdozent für Soziale Arbeit an der SRH Fernhochschule – The Mobile University, hier zu einer differenzierten Betrachtung rät. „Nicht jedes Tier ist per se für eine therapeutische oder pädagogische Begleitung geeignet. Aber auch die Perspektive von Patient:innen sollte immer berücksichtigt werden.“ Für die fachliche Einordnung gibt es deshalb akkreditierte Weiterbildungen, die einer strengen Qualitätssicherung unterliegen, so der Experte für tiergestützte Interventionen.

Wirtschaftsfaktor Haustier
 Die emotionale Beziehung zwischen Menschen und Tieren ist in der Krise noch intensiver geworden. „Tiere sind in vielen Fällen Familienmitglieder, für deren Wohlergehen Menschen richtig Geld ausgeben“, betont Präsident Norbert Holthenrich vom Zentralverband Zoologischer Fachbetriebe Deutschlands (ZFF). „Insgesamt stieg der Umsatz der Heimtierbranche zuletzt auf rund 5,5 Milliarden Euro“, erklärt der ZFF in einer Aussendung.

Womit sich auch die Frage der steuerlichen Absetzbarkeit stellt. „Generell sind die Kosten für Haustiere der privaten Lebenshaltung zuzurechnen und steuerlich nicht absetzbar. Die Lohnkosten für die Betreuung im Haushalt eines Steuerpflichtigen, die an eine fremde Person unbar bezahlt werden, können aber sehr wohl steuerermindernd erfasst werden“, sagt Prof. Dr. Matthias Hiller, Professor für Rechnungswesen und Steuerlehre an der SRH Fernhochschule. Absetzbar sind somit die Kosten zum Beispiel für Füttern, Fellpflege, Beschäftigung des Tieres oder Gassi gehen.

Die Frage der steuerlichen Berücksichtigung von pädagogisch eingesetzten Schulhunden wurde erst jüngst vom Bundesfinanzhof verhandelt. Ergebnis: Die Ausgaben sind absetzbar, wenn Hunde zweifelsfrei für die berufliche Tätigkeit der Lehrer:innen angeschafft worden sind. Da aber diese Investition stets auch privat mit veranlasst sei, können maximal 50 % als Werbungskosten berücksichtigt werden. Die Aufwendungen für eine spezielle Ausbildung zum Therapiehund sind dagegen zu 100 % abzugsfähig, da hierfür kein privater Zweck erkennbar ist.

Tierische Fakten

- * Der Löwenanteil unter den deutschen Haustieren entfällt auf 15,7 Millionen Katzen und 10,7 Millionen Hunde. Zusammen machen sie drei Viertel des Gesamtbestandes aus. Dahinter folgen mit Respektabstand Kleintiere wie Kaninchen, Hamster oder Meerschweinchen sowie Fische und Ziervögel. Vergleichsweise klein ist die Zahl der Mäuse, Ratten, Chinchillas, Degus oder Frettchen.
- * Im europäischen Haustiervergleich liegt Deutschland hinter Russland an der zweiten Stelle.
- * Beliebteste Hunderasse ist ein typischer Familienhund: der Labrador.
- * Liebe geht bekanntlich auch durch den Magen: Hund und Katze verschlingen im Schnitt rund 100 kg Futter pro Jahr.

LeVa Katzenpension in Münsingen

Einzelzimmer 15,- € pro Tag, jede weitere Katze 7,50 €.
 Gruppzimmer 10 € pro Tag.
 An- und Abreise täglich ab 10 Uhr.
Telefon: 01577 - 44 77 97 3
 (gerne per Whatsapp anfragen)
www.leva-tierbetreuung.de

FLECKI'S FUTTERECKE

NATÜRLICH nur das Beste für Ihr Tier!
FÜR BESSER-FRESSER

Bei uns werden Sie gut und gerne beraten!

Unsere Kauartikel aus deutscher Produktion in Top-Qualität und ohne Chemie sollten Sie unbedingt kennenlernen. Sie werden begeistert sein!
Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!
 Flecki's Futterecke · Mittelstädter Str. 2 · 72585 Riederich
 ☎ 07123 / 1729912 · ✉ riederich@fleckis-futterecke.de
 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. : 9:00 bis 12:30 und 15:00 bis 18:00 Uhr
 Samstag: 9:00 bis 13:00 Uhr * Mittwochnachmittag geschlossen! *

www.fleckis-futterecke.de

Evangelische Kirchengemeinden

RT-Mittelstadt-Reicheneck

Pfarrerin Gerlinde Henrichsmeyer, Badbrunnenstr. 28, 72766 Reutlingen-Mittelstadt | Tel. 07127-97 23 10, E-Mail: pfarramt.mittelstadt@elkw.de
 Öffnungszeiten Pfarrbüro Mittelstadt: Di, 9-10.30 Uhr, Mi, 9-11.30 Uhr, Do, 14-16 Uhr
 Pfarrerin Irmela Burkowitz, Alte Dorfstr. 21, 72766 Reutlingen-Reicheneck Tel. 07121-4869758 (lange klingeln lassen!), pfarramt.reicheneck@elkw.de
 Erreichbarkeit im Pfarrbüro Reicheneck: Mittwoch, 17.30-19.00 Uhr oder nach Vereinbarung.

Corona-Regeln für kirchliche Veranstaltungen:

Der Schutz vor Ansteckungsgefahren ist uns wichtig. Abhängig von staatlichen und landeskirchlichen Vorgaben passen wir die Regelungen situationsabhängig an.
 Aktuell gilt die Warnstufe:
 • Abstand mind. 1,5 m
 • Maskenpflicht in geschlossenen Räumen (FFP 2).

Ein Impf-, Genesenen- oder Test-Nachweis ist für Gottesdienste nicht erforderlich, für Zusammenkünfte in Gruppen und Kreisen in den Gemeindehäusern gilt allerdings 3G. Bitte informieren Sie sich bei den jeweils Verantwortlichen.

Geöffnete Kirche

Die Dorfkirche Reicheneck ist von März bis Oktober täglich außer samstags von 10-18 Uhr geöffnet.

Die Martinskirche Mittelstadt wird ab 3. April bis 30. September jeden Tag von 9-19 Uhr offen stehen. In den Kirchen liegen Informationen und Kirchenführer oder auch Gedankenanstöße zum Mitnehmen aus (gerne gegen eine kleine Spende). Bitte schützen Sie sich und andere vor Ansteckungsgefahren: Desinfizieren Sie beim Eintreten ihre Hände und tragen Sie eine Maske, wenn Sie nicht alleine in der Kirche sind. Wir freuen uns, wenn die Kirchenräume auch außerhalb der Gottesdienstzeiten besucht werden und persönliche Begegnungen mit Gott ermöglichen. Herzliche Einladung zur stillen Einkehr in den Kirchenraum!

Termine und Veranstaltungen

- Mittwoch, 23. März**
 19.00 Passionsandacht I in Mittelstadt mit Bildmeditation, Pfarrerin Gerlinde Henrichsmeyer
- Donnerstag, 24. März**
 19.30 Sitzung des Verbundkirchengemeinderats im Gemeindehaus Mittelstadt
- Sonntag, 27. März**
 8.45 Gottesdienst in Reicheneck
 10.00 Taufgottesdienst in Mittelstadt, Pfarrerin Gerlinde Henrichsmeyer
- Mittwoch, 30. März**
 19.00 Passionsandacht II in Mittelstadt mit Bildmeditation, Pfarrerin Irmela Burkowitz
- Sonntag, 3. April**
 8.45 Gottesdienst in Mittelstadt,
 10.00 Gottesdienst in Reicheneck,
 11.15 Taufgottesdienst in Reicheneck, Pfarrerin Irmela Burkowitz
- Mittwoch, 6. April**
 19.00 Passionsandacht III in Mittelstadt mit Bildmeditation, Pfarrerin Gerlinde Henrichsmeyer

Sonntag, 10. April (Palmsonntag)
 8.45 Gottesdienst in Reicheneck
 10.00 Gottesdienst in Mittelstadt, Pfrin. Gerlinde Henrichsmeyer
 11-15 „Kunterbunte Kirche“-Stationenweg für Familien mit kleinen Kindern rund um die Martinskirche Mittelstadt

Passionsandachten
Ab Mittwoch 23. März beginnt die Reihe der Passionsandachten **jeweils um 19 Uhr in der Martinskirche Mittelstadt**. Thematisch werden sie mit Bildern von Sieger Köder zur Leidensgeschichte Jesu gestaltet, abwechselnd von Pfarrerin Henrichsmeyer und Pfarrerin Burkowitz.

Im Rahmen der Passionsandachten wollen wir auch weiter um Frieden für die Ukraine und andere Kriegsgebiete beten.

Wer aus Reicheneck eine Mitfahrgelegenheit nach Mittelstadt sucht, möchte sich bitte im Ev. Pfarramt Reicheneck melden: Tel. 07121-4869758.

Die Passionsandachten finden statt:
am Mittwoch, 23. März
am Mittwoch, 30. März
am Mittwoch, 06. April
jeweils um 19 Uhr.

In dieser Reihe werden wir auch die **Gottesdienste an Gründonnerstag, Karfreitag und Ostern mit Bildern von Sieger Köder** gestalten. Die Bilder eröffnen noch einmal einen ganz besonderen Blick auf den Weg Jesu und die Erfahrungen der Menschen, die ihm begegnen. Lassen Sie sich einladen! Wir freuen uns auf Sie, Ihre Pfarrerrinnen Irmela Burkowitz und Gerlinde Henrichsmeyer

Grafenberg

Pfarrer Hahn, Kirchstr. 10, Tel. 3 12 45
 Pfarrbürozeiten: Dienstag und Freitag von 8.30 bis 11.00 Uhr, Tel. 3 12 45
 E-Mail: pfarramt.grafenberg@elkw.de
 www.kirchengemeinde-grafenberg.de

Regelmäßige Gruppen – soweit es die Corona-Regeln erlauben:

- Dienstags**
 20.00 Posaunenchor
- Donnerstags**
 18.00 Mädchenjungschar (GH)
 18.00 Bubenjungschar (GH)
- Freitags**
 16.00 Mini-Jungschar (GH)

- Sonntag, 27. März 2022**
 10.30 Gottesdienst vor dem Gemeindehaus (Pfrin. Burkowitz, Reicheneck)
 Opfer: Landeskirche, Studienthilfe
- 10.30 Kindergottesdienst ab 3 Jahren, Treffpunkt: Gemeindehaus
- Mittwoch, 30. März 2022**
 19.30 Kirchengemeinderats-Sitzung (GH)
- Sonntag, 3. April 2022**
 10.30 Gottesdienst vor dem Gemeindehaus (Prädikant Glatz, Neuhausen)
 Opfer: Kirchenmusik

Kasualvertretung bei Beerdigungen
Vom 22. - 28. März, Pfarrer Braun aus Riederich, Tel. 3 12 50
Vom 29. März - 4. April Pfrin. Burkowitz, Reicheneck, Tel. 07121-48 69 758
Vom 5. - 11. April Heidi Fuchs, Tel. 95 60 923



HipHop Schnupperkurs an der Römerwegschule

Der Schulförderverein der Gustav-Werner-Gemeinschaftsschule in Walddorfhäslach konnte die Tanzpädagogin und Choreografin Enisa Hodzic www.tanzenmitenisa.de dazu gewinnen, interessierten SchülerInnen Einblicke in die HipHop Tanzkunst zu geben. Der erste Kurs für 8-12 jährige war bereits nach kurzer Zeit ausgebucht, und es wurde auch eine Warteliste angelegt.



Pünktlich um 9:30 Uhr wurde zu tollen HipHop Rhythmen die Turnhalle der Römerwegschule aufgeheizt. Enisa hat die SchülerInnen fasziniert und motiviert, es gab auch ein bisschen Wissenswertes zu erfahren und zwar: wie und wo es zu dieser HipHop-Richtung kam. Über „Bounce“, „Snake“ bis



hin zu „Happy Feet“ wurden einige neue Schritte gelernt. Die Teilnehmerinnen waren so begeistert bei der Sache, dass am Ende sogar eine komplette Choreo zustande kam. 1,5 Stunden waren allen viel zu kurz, und wir versuchen Enisa noch für 4

Ein Bäumchen auch für den Schulförderverein

Am vergangenen Sonntag hat die Gemeinde zum 50-jährigen Gemeindebestehen zu einer Baumpflanzaktion eingeladen. Es war sichtlich vielen Bürgern ein Bedürfnis einen eigenen Baum zu pflanzen. Getreu unserem Motto „Jeder ist ein Teil des Ganzen“ hat der Vorstand des Schulfördervereins es sich nicht neh-

weitere Samstage zu buchen. Wir sagen DANKE an alle TeilnehmerInnen und vor allem an Enisa Hodzic für diese tolle gemeinsame Zeit! (und wir freuen uns auf eine Wiederholung?)

men lassen, im Namen des Vereins auch einen Baumsetzling zu pflanzen. Der Baum des Schulfördervereins wird mit der Nummer 110 auf der Baumpatentafel stehen.

Es war eine tolle Veranstaltung an einem wirklich schönen und sonnigen Tag. Auf das die Baumsetzlinge gut anwachsen und groß und stark werden!



von links:
 Bürgermeisterin Silke Höflinger, Kassiererin Rosemarie Zipf-Toth, 1. Vorstand Peggy Gebauer, Schriftführerin Carolinda Di Laudo



Schwäbischer Albverein Ortsgruppe Pliezhausen

Rückblick: Märzenbechertour am 10. März 2022
 Rentner müsste man sein. Dann könnte man an einem schönen sonnigen Vorfrühlingstag mitten in der Woche einfach auf die Alb fahren, um die Märzenbecher zu suchen. Sechs- und dreißig Teilnehmer genossen dieses Privileg und folgten am letzten Donnerstag der Einladung von Wolfgang Reichert. Ausgangspunkt war der Parkplatz Pfaffental bei Wasserstetten. Schon nach wenigen Hundert Metern zeigten sich die weißen Frühjahrsblüher, die großen Schneeglöckchen mit den sechs Zipfelchen am Blütenkelch und den gelbgrünen Punkten darin. Ganze Hänge bedeckten sie in dem sonst noch winterlich graubraunen Wald. Darüber strahlender Sonnenschein und tieferblauer Himmel. Der Weg zog sich mit gemächlicher Steigung bis auf die Hochfläche bei Eglingen. Dort bot sich ein schöner Blick über die ruhige Landschaft der Kuppenalb, auch hier unter einem blauen Himmelszelt. Auf dem noch in der Winterruhe liegenden Zeltplatz Lottenhalde fanden sich genügend Bänke, um im Windschatten und in der Frühlingssonne Vesperpause zu machen. Von dort führte der Weg wieder durch

den Märzenbecherwald hinunter ins Lautertal. In Wasserstetten hatten wir Gelegenheit zu einer Stallbesichtigung. Vierzig Alpakas empfingen uns geduldig und gelassen in ihrem Stall. Vom Hofbesitzer Herbert Ruch erfuhren wir, das Alpakas Kamele sind, aus Südamerika stammen, und wegen ihrer begehrten hochwertigen Wolle gehalten werden. Ein Alpakahaar ist nur ein Fünftel so dick wie ein Menschenhaar und besonders glatt. Deswegen beißt Alpakawolle nicht und hält besonders trocken. Die letzte Etappe führte entlang der Lauter, die sich dort malerisch durchs Tal schlängelt, nach Dapfen, wo man um eine Einkehr im Lagerhaus an der Lauter nicht herumkommt. Auch wir nicht. Wir streckten genüsslich die müden Beine unter den Tisch und ließen uns kulinarisch ein bisschen verwöhnen. Das hatten wir uns nach etwa neun Kilometern Wanderstrecke verdient. Danach blieb nur noch der Heimweg. Vielen Dank an den Wanderführer Wolfgang Reichert für einen perfekten Wandertag.

Rückblick Schneeschuhwanderung im Allgäu
 Frühling in Sicht, strahlender Sonnenschein und dann Schneeschuhwandern? Wie soll das gehen?

Gut ging's, sogar bestens, nämlich im Allgäu. Von Bolsterlang nahmen wir zunächst für einen Teil des Anstiegs die Hörnerbahn in Anspruch, dann ging's aber steil nach oben zum Weiherkopf. Bis zum Ochsenkopf auf fast 1700 m war es buchstäblich eine Gratwanderung (also tatsächlich auf dem Grat) runter und wieder rauf und der Pfad wandelte sich auch hin und wieder zum Wurzelpfad, je nachdem, wie der Wind hier oben den Schnee verweht hatte. Der 360-Grad-Rundumblick vom Ochsenkopf Richtung Allgäuer Hauptkamm im Süden und das Allgäuer Vorland im Norden ließ die Mühen des Aufstiegs rasch vergessen. Selbstverständlich wird beim Gipfelkreuz immer das zünftige Vesper ausgepackt. Der Abstieg bis ins Tal nach Bolsterlang gestaltete sich kurzweilig über die noch dick mit Schnee belegten Hänge. Erst auf dem Panoramaweg, der wunderschön am Hang entlang gemächlich ins Tal führt, gab es im unteren Drittel einige Schneelücken. Aber auch das ist für Albvereiner kein Problem, wir können schließlich bei jeder Wegbeschaffenheit wandern. Ein rundum gelungener Tag.

Markungsputzete am Samstag, 26. März 2022
 Am Samstag, 26. März 2022 beteiligen wir uns aktiv an der Markungs-

putzete. Treffpunkt ist um 13.30 Uhr beim Albvereinshäusle. Bitte Arbeitshandschuhe und Warnwesten und evtl. auch Zange mitbringen, dann geht's los, um unsere zugeteilten Wege und Straßenränder zu säubern. Auch rund ums Albvereinshäusle wollen wir Frühjahrsputz machen. Nach der Putzete ist wieder ein geselliger Abschluss auf dem Gelände des Bauhofs vorgesehen. Wir freuen uns auf viele kleine und große Helfer!

Turmdienst Zwei-Eichen-Turm 2022

Wir suchen für 2022 wieder freiwillige Helferinnen und Helfer, die an den Sonn- und Feiertagen von April bis Oktober unseren Turm morgens auf und abends wieder abschließen. Dazu haben wir wieder eine Terminabfrage online gestellt. Aus technischen Gründen sind es dieses Mal sogar 2 Abfragen, die ihr unter folgenden Links finden und befüllen könnt:
April bis Juni: <https://nuudel.digitalcourage.de/turmdienst>
Juli bis Oktober: <https://nuudel.digitalcourage.de/Eaj6iZ5v9xISWY5h>
 Vielen Dank für eure Unterstützung. Wer sich lieber telefonisch anmelden möchte, kann dies gerne unter 07217-972881 bei Miesers machen.
Euer Turmwart Joachim Mieser



Tanzvergnügen mit Livemusik für alle Tanzbegeisterten!

Hier spielen wir und wünschen Euch eine gute Unterhaltung!
 Gasthaus „Rössle“, 72649 Wolfschlügen, Nürtinger Str. 15, Tel.: 07022 – 519 44
 OMNI Gemeindehaus, 73636 Frickenhausen, Kolpingstr. 8, Tel.: 07022 - 41895
 Haus der Begegnung, 72760 Orschel-Hagen, Berliner Ring 3, Tel.: 07121 - 66924
 Schmollingers Biergärtle zur Waldschenke, 73773 Aichwald/Aichschieß, Ploching Str. 25, Tel.: 0711 - 55096311

So. 03. April	Gasthaus „RÖSSLE“	ab 14.00 Uhr	Gery Rapatz
Di. 05. April	Haus der Begegnung	ab 14.30 Uhr	Wolfgang Schölzel
So. 10. April	Gasthaus „RÖSSLE“	ab 14.00 Uhr	Hermann Breuning
Di. 19. April	OMNI Gemeindehaus	ab 14.00 Uhr	Gery Rapatz
So. 24. April	Gasthaus „RÖSSLE“	ab 14.00 Uhr	Gery Rapatz
Do. 28. April	Schmollingers Biergärtle	ab 14.00 Uhr	Wolfgang Schölzel

Achtung: Teilnahme und Zutritt nur mit der, an dem Tag der Veranstaltung geltenden, aktuellen CORONA Verordnung des Landes Baden-Württemberg



Schwäbischer Albverein Ortsgruppe Grafenberg

Mitgliederhauptversammlung
 Herzliche Einladung zur Mitgliederhauptversammlung des SAV Grafenberg am **Samstag, dem 02.04.2022, um 19.00 Uhr im Sportheim TSV-Grafenberg da Vittorio**

Alle Mitglieder und Freunde des Vereins sind zu dieser Versammlung herzlich eingeladen. **Anträge** an die MGv können **bis** spätestens Donnerstag, den **31.03.2022** an den Vorstandsteamsprecher Joachim De-francesco, Riedericher Str. 3, 72661 Grafenberg in schriftlicher Form eingereicht werden.

Die Vorstandschaft.

- Tagesordnung**
1. Begrüßung und Totenehrung
 2. Bericht des Vorstands 2020 + 2021
 3. Berichte der Fachwarte
 3.1. Schriftführerin | 3.2. Wanderwart | 3.3. Weg- und Naturschutzwart | 3.4. Sportwart
 3.5. Radsportwart, Seniorenradgruppe | 3.6. Seniorenwart
 3.7. Kassierer | 3.8. Rechnungsprüfer | 3.9. Volkstanzwart
 4. Entlastung der Vorstandschaft einzeln für 2020 und 2021
 5. Wahlen
 6. Ehrungen und Vereinsgaben
 7. Anträge und Verschiedenes

KID ALINA mit neuer Single



Mit einem weiteren heißen Track kommt die gerade mal erst 12 Jahre alte KID ALINA mit starker Hook und starker Dropline daher.



„Best Friends Forever!“ (Veröffentlichung 25.03.22)

Nach nunmehr schon 5 Singles ein weiterer vielversprechender Song!

Mit Ihren Songs hat KID ALINA bereits nahezu 3.000.000 Streams auf diversen Plattformen erreicht, im Radio wurden sie über 8000 mal weltweit gespielt.

Nächster Redaktionsschluss: Mo. 4. April, 12 Uhr

Nebenverdienst gesucht? Wir bieten frische Luft und freie Zeiteinteilung.



AUSTRÄGER gesucht!

Wir suchen in **RT-Oferdingen, RT-Reicheneck, RT-Mittelstadt, Pliezhausen, Rübgarten und Walddorf** zuverlässige Verteiler

für das Magazin »augenblick mal...«.

Verteilt ist Mittwoch.

Geeignet für Rentner, Hausfrauen und Schüler ab 13 Jahre.

Presse- und Prospektvertrieb W&P GmbH
Tel.: 0711/91 89 98 -0 · E-Mail: info@wolfgmbh.de



Taschenbuch: 384 Seiten
ISBN-10: 3827193737
ISBN-13: 978-3827193735
Preis: 14,- €

Jochen Bender »SchwabenSchatten«

... aus heimlichen Schatten schreit Vergangenheit ihre Wahrheit ins Licht ...

Ein böses Zeichen aus Blut wurde auf einen Sarkophag geschmiert. Wurde der Mann zum Opfer, weil er Afrikaner ist? Und ist es Zufall, dass im benachbarten Völkerkundemuseum gerade eine Ausstellung zur deutschen Kolonialgeschichte in Afrika gezeigt wird? Sicher scheint nur, dass sich der Ermordete am Tag zuvor mit einem Urlaubsflirt getroffen hat, was eine unheilvolle Dynamik in Gang setzte. Kommissar Neven Rohlfing und Kommissarin Sabrina Eisele ermitteln zwischen Eifersucht, Rassismus und der Vergangenheit, bis das BKA übernimmt und Neven Rohlfing suspendiert wird. Während es zum Showdown zwischen Rohlfing und seiner Chefin kommt, erhält ein Artefakt aus der Kolonialzeit eine immer größere Bedeutung.

Zum Autor: Jochen Bender forschte als Psychologe bei den Kriminalisten, arbeitete im Gefängnis und unterstützte die Polizei bei Amok-Übungen.



Drei Medaillen für LV Pliezhausen bei den Baden-Württembergischen Crossmeisterschaften

Baden-Württ. Crossmeisterschaften in Weinstadt (12.03.2022)

Mit einem kleinen, aber am Ende sehr erfolgreichen Team war der LV Pliezhausen bei den Baden-Württembergischen Crossmeisterschaften in Weinstadt vertreten. So konnte Davide Hailer sich im Mittelstrecken-Rennen der Männer und Junioren über 4,4 Kilometer über seinen ersten Medaillengewinn bei einer Landesmeisterschaft freuen. Nach einem mutigen und kämpferisch starken Lauf belegte er in 14:45 Minuten hinter Sieger Moritz Ebbeskotte (LG farbtext Nordschwarzwald, 13:46 min) und Tom Heyer (SV Winnenden, 14:39 min) den Bronzerang. Lou Fiedler kam im gleichen Rennen gehandicapt durch eine Erkältung auf Platz 8 (16:03 min) ins Ziel.

Im gemeinsamen Rennen der Frauen, Seniorinnen und Juniorinnen über 5,5 km zeigten Katrin Wallner, Michaela Weiss und Ann-Kathrin Hailer von Beginn an, dass sie um eine Mannschaftsmedaille kämpfen wollen. Und am Ende mussten sich die Drei dann tatsächlich nur dem Team der LAV Stadtwerke Tübingen geschlagen geben. Dabei konnte sich Weiss zusätzlich über Silber (21:24 min) in der Altersklasse W35 freuen, während Wallner als Vierte der Frauenwertung (21:10 min) beim Sieg von Elena Burkard (LG farbtext Nordschwarzwald, 18:42 min) nur knapp eine Medaille verpasste. Ann-Kathrin Hailer landete bei ihrem ersten Auftritt bei einer Cross-Landesmeisterschaft in der U23 auf Platz 6 (23:19 min).



Rudy Hummel gewinnt internationalen FAR Jugend Cup/ Leon Börner mit gutem Ergebnis bei den Landesmeisterschaften

pm. Nach einer langen corona-bedingten Durststrecke, in der keine Turniere stattfinden konnten, freut es den Fecht Nachwuchsweltmeister des TSV Pliezhausen, sich nun endlich wieder auf Turnieren mit anderen Fechtern messen zu können.

Und dies gelang am vergangenen Wochenende mit durchschlagendem Erfolg: Beim internationalen FAR Jugend Cup in Ravensburg am 20.03.22 konnte Rudy Hummel in gleich zwei Altersklassen – sowohl in der U15 als auch in der U17 – überzeugen und

das Turnier gewinnen.

Bei den Landesmeisterschaften Baden-Nord-Württemberg der U13 ging Leon Börner am 19.02.22 an den Start. Im Einzelwettkampf konnte Leon einen guten 13. Platz erzielen. Im Mannschaftskampf schaffte er es in der Startgemeinschaft mit der SG Reutlingen mit dem 3. Platz sogar aufs Treppchen.

Ein gelungener Start in die Saison, auf den sich nun bei den kommenden Turnieren aufbauen lässt.



Linksaußen verlässt TUSSIES in Richtung Bad Wildungen

Metzingen, 16.3.22.

Linksaußenspielerin Julia Symanzik wird zur kommenden Saison zur HSG Bad Wildungen Vipers wechseln.

Nach drei Jahren in der Jugend und Drittligamannschaft der Pink Ladies, gehörte die 19-Jahre alte Flügelspielerin seit dieser Saison dem Profikader der TuS Metzlingen an. Dort besetzt sie gemeinsam mit der erfahrenen Polin Dagmara Nocun die linke Außenbahn. Bereits im vergangenen Jahr gab Julia Symanzik ihr Bundesligadebüt im Dress der TUSSIES. Ihren Wechsel nach Bad Wildungen erklärte sie wie folgt: „Mit dieser Ent-

scheidung möchte ich den nächsten Schritt in meiner Entwicklung gehen. In Bad Wildungen treffe ich als junge Spielerin auf gute Voraussetzungen und bekomme die Chance mich dort weiterzuentwickeln.“

TuS-Manager Ferenc Rott kommentierte den Wechsel wie folgt: „Wir haben Julia diese Saison die Chance im Bundesligakader gegeben. Mit Dagmara Nocun ist die Konkurrenz auf Linksaußen natürlich sehr groß, daher können wir den Wechsel nachvollziehen und wünschen Julia alles Gute und viel Erfolg bei den zukünftigen Aufgaben.“

Schwache Defensivleistung besiegelt Derbyniederlage Am Samstagabend (12.3.22) kassierten die TUSSIES bei der Sportunion aus Neckarsulm eine 39:35-Derbyniederlage.

Defensiv zu wenig Zugriff

Den Auftakt der ersten Halbzeit machten die Gastgeberinnen aus Neckarsulm zum 1:0. Es dauerte knapp vier Minuten, ehe Katarina Pandza den ersten Treffer für die TUSSIES zum 1:1 markierte. Das Derby entwickelte sich zu einer temporeichen Begegnung, bei der die Sportunion sich über ein 6:4 auf 10:6 (12. Min.) absetzen konnte. Offensiv scheiterten die Pink Ladies immer wieder an einer guten Neckarsulmer Torfrau und defensiv ließ man die nötige Aggressivität vermissen, sodass Edina Rott früh in der ersten Halbzeit ihre erste Auszeit nehmen musste. Nach knapp 22 Minuten sahen sich die Ermstalhandballerinnen mit 16:10 im Rückstand. Bis zur Halbzeit konnte auf Seiten der TUSSIES Schadensbegrenzung betrieben werden und es ging mit 21:15 in die Halbzeitpause.

Zu spät aufgewacht

Dass man auf Seiten der Pink Ladies im zweiten Durchgang eines besseren bemüht war, wurde schnell deutlich. Marte Juuhl Svensson verkürzte in der 36. Minute auf 24:20. Einige Paraden von Nicole Roth und technische Fehler auf Seiten der Gastgeber brachten die TuS wieder ins Spiel. Silje Brøns Petersen erzielte in der 42. Minute das 26:24, ehe Marte Juuhl Svensson wenig später den 26:25 Anschluss herstellte. Chancen auf den Ausgleich ließen die TUSSIES in der Folge liegen und die Neckarsulmer Sportunion schlich sich wieder auf 31:27 (50.Min) davon. In der Folge musste die Mannschaft von Edina Rott dem hohen Aufwand Tribut zollen und kam am Ende nicht über ein 39:35 hinaus.

Stimmen zum Spiel:

Edina Rott: „Vor allem mit der Leistung aus der ersten Halbzeit können wir nicht zufrieden sein, in der Abwehr haben wir den Neckarsulmer Angriff überhaupt nicht in den Griff bekommen. 21 Gegentore zur Pause sind natürlich viel zu viel. Wir haben es dann versucht in der zweiten Halbzeit besser zu machen und konnten bis auf ein Tor verkürzen. Am Ende hat bei uns die Gesamtleistung aber nicht gepasst und der Sieg geht verdient an die Sportunion Neckarsulm.“

Lena Degenhardt:

„Wir haben in der Abwehr heute die Kompaktheit vermissen lassen und viele einfache Tore aus dem Rückraum bekommen. Im Angriff haben wir uns gute Chancen erarbeitet, diese aber nicht verwertet. In der zweiten Halbzeit waren wir dann besser im Spiel und haben uns herangearbeitet. Leider ist uns nicht mehr als der Anschlusstreffer gelungen, somit geht der Sieg heute verdient an Neckarsulm.“

Es spielten: Neckarsulm: Gois, Wachter (beide Tor) – Nooitmeer (4), Mann, Hendrikse (3), Knippenborg (4), Ihlefeldt, Stockscläder (5), Espinola Perez (17/3), Kooij (4), Lütke (2), Kretzschmar, Moser Metzlingen: Roth, Nilsson (beide Tor) – Pandza (4), Degenhardt (6), Albek, Juuhl Svensson (5), Östlund, Weigel (1), van der Baan (7/5), Hübner (3), Symanzik, Brøns Petersen (6), Nocun (3), Tröster Schiedsrichter: Frederic Linker & Sascha Schmidt

Ungarin verlässt Ermstal

Rückraumspielerin Anna Albek wird die TUSSIES Metzlingen nach zwei Jahren, zum kommenden Sommer verlassen.

Albek wechselt nach Ungarn

Vor knapp zwei Jahren wechselte Anna Albek aus Graz ins Ermstal und unterschrieb damals einen Zwei-Jahres-Vertrag mit Option auf ein Weiteres. Die 21-Jährige Rückraumspielerin hatte sich im Januar dazu entschlossen, ihre Option auslaufen zu lassen und somit ab kommende Saison nicht mehr für die Pink Ladies auf Torejagd zu gehen. In der neuen Spielzeit wird sie sich dem ungarischen Erstligisten Mosonmagyaróvár anschließen und kommentiert ihren Wechsel wie folgt: „Metzingen ist mir sehr schnell ans Herz gewachsen, besonders wegen der Mannschaft und

den Fans. Ich habe mich jedoch für den Wechsel entschieden, weil ich einen weiteren Schritt in meiner Karriere machen möchte. Ich fokussiere mich aber natürlich weiterhin auf die restlichen Spiele der Saison, um mit den TUSSIES die bestmögliche Platzierung zu erreichen.“

„Wir haben Anna vor zwei Jahren als sehr junges Talent mit großem Potential nach Metzlingen geholt. Sie hat sich am Anfang gut entwickelt, aber insgesamt nicht so wie wir uns alle das erhofft hatten. Sie hat uns dann frühzeitig mitgeteilt, dass sie ihre Option zieht und nach der Saison nach Ungarn wechselt. Ich wünsche ihr bei der neuen Aufgabe alles Gute und maximalen Erfolg bei den noch anstehenden Spielen.“, kommentierte TuS-Manager Ferenc Rott den Wechselwunsch der Rückraumspielerin.

Ich möchte keinen Augenblick verpassen...

... falls es doch einmal passiert - auf »augenblick-info.de« finden Sie im Archiv alle Ausgaben zum Download. Besuchen Sie uns auch auf facebook.com/augenblick.mal.de und instagram.com/magazin_augenblickmal/

lösungsorientiert · persönlich · diskret

STÄHLE
ERBRECHT

Rechtsanwalt Volker Stähle
Fachanwalt für Erbrecht



Gartenstraße 35 · 72764 Reutlingen · Telefon: 0 71 21 / 6 22 80 00
E-Mail: ra@staehle-erbrecht.de · www.staehle-erbrecht.de

ACHTUNG

SOFORTIGER ANKAUF ALLER LIEBHABERFAHRZEUGE

Sportwagen – Wohn- und Reisemobile – SUVs – Cabriolets – Old-/New- und Youngtimer und gepflegter Fahrzeuge aller Marken & Modelle – gerne auch hochpreisiger Fahrzeuge!

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

Privatanzeigen

SCHAUENFLOHMARKT: Sa. 26.03.22

von 9-18 Uhr in Pliezhausen-Gniebel, Immenstr. 2
Fahrräder, Haushalt, Kindersachen u.v.m.

Kleiner Garten groß in Form Mit einer abwechslungsreichen Gestaltung trumpfen kleine Gärten auf



(djd). Nicht jeder Hobbygärtner besitzt ein parkähnliches Grundstück. Aber auch auf kleineren Flächen lassen sich grüne Träume verwirklichen - eine durchdachte Planung und Kreativität bei der Gestaltung vorausgesetzt. Mit den richtigen Tipps und Tricks kommen kleine Gärten optisch ganz groß raus und vermitteln die Behaglichkeit einer blühenden Oase.

Den Garten strukturieren und mit Blüten für räumliche Tiefe sorgen
In einem ersten Schritt kann man die Fläche optisch größer wirken lassen. "Für diesen Effekt sollten Gartenbesitzer allzu geradlinige, starre Achsen durchbrechen, indem sie die vorhandene Fläche mit mehreren kleinen Elementen strukturieren" erläutert Stihl-Gartenexperte Jens

Gärtner. Zusätzliche Sichtachsen, geschwungene Wege und auflockernde Pflanzinseln erhöhen die Wirkung. Auch den dreidimensionalen Bereich können sich Gartenbesitzer zunutze machen, leichte Aufschüttungen etwa vermitteln ein Gefühl von Höhe und Tiefe. Wichtig ist zudem die Wahl der passenden Bepflanzung: "Solitärpflanzen sind für kleinere Gärten

Die Königin der Blumen richtig schneiden und pflegen So kommen Rosen gesund und blühfreudig durchs Gartenjahr



(djd). Ganz ohne Pflege können Rosen nicht ihre volle Pracht entfalten. Doch wer Spaß an der Gartenarbeit hat und ein paar Grundregeln übers Gartenjahr hinweg beachtet, wird viele Jahre lang Freude an üppig blühenden Rosenbeeten, Kübel- oder Kletterrosen haben. Zu den wichtigsten der Pflegemaßnahmen gehört der Beschnitt, sagt Susanne Rattay, Gartenexpertin von Rosen Tantau. Gerade für öfter blühende Sorten sei er nötig, so Rattay. Er stärkt die Ge-

Zu den wichtigsten Pflegearbeiten an Rosen gehört der Rückschnitt im Frühjahr.



1 Ganz groß in Form: Eine abwechslungsreiche Bepflanzung sorgt dafür, dass kleine Gärten optisch größer wirken.

2 Akku-Rasenmäher ermöglichen ein leises und bequemes Arbeiten ohne Kabelwirrwarr.
Fotos: djd/STIHL

gut geeignet, auch säulenförmige, schmale Bäume wie Säulenbuche, Säulen-Hainbuche oder Säulen-Zierkirsche machen in kleinen Gärten eine gute Figur", so der Rat von Jens Gärtner. Sie verleihen der Fläche mehr Struktur, ohne selbst zu viel

Unter www.stihl.de gibt es weitere Informationen und Tipps für die Gestaltung kompakter Gartenflächen, hier finden sich außerdem Adressen von Fachhändlern vor Ort für eine individuelle Beratung bei der Auswahl der passenden Gartengeräte.

sundheit der Pflanze, sorgt für eine kompaktere Wuchsform und bringt die Rosenstöcke in Blühaune. Umgekehrt "vergreisen" Rosen, wenn sie nicht gestutzt werden, Vitalität und

Blühwilligkeit können nachlassen. Unter www.rosen-tantau.com gibt es mehr Informationen zur Pflege und spezielle Schnittweise für verschiedene Rosengruppen.



Die „Königin der Blumen“ ist gar nicht so anspruchsvoll, wie viele Gartenfreunde befürchten. Man muss nur ein paar Eigenheiten in der Rosenpflege beachten.

Fotos: djd/www.rosen-tantau.com

Platz zu beanspruchen. Nicht zuletzt hat die Farbwahl großen Einfluss auf die optische Vergrößerung: So vermitteln etwa blaue Blüten mehr räumliche Tiefe, die Farbkombination Weiß, Blau, Rosa harmoniert sehr gut miteinander und setzt lichte Akzente.

Die Optik mit der richtigen Gartenpflege unterstützen
Ein gepflegtes Erscheinungsbild der Rasenfläche, der Hecken und Beete ist das A und O auf kleinen Grundstücken. Dieses lässt sich insbesondere durch Geräte mit Akku schnell, bequem und einfach erhalten. Das AK-System von Stihl etwa bietet den Vorteil, dass sich derselbe Energiespeicher gleich für verschiedene Gartenhelfer verwenden lässt. Dazu zählen Modelle wie der Rasenmäher RMA 339 C, die Heckenschere HSA 56 und die Motorsense FSA 57, die allesamt sehr gut für den Pflegebedarf in kleinen Gärten geeignet sind.

Grün ist unsere Leidenschaft!

Seit inzwischen acht Jahren hegt und pflegt Volker Pfaff Gärten und Grünanlagen in Walddorfhäslach und Umgebung. Für ihn und sein Team ist nicht nur das wachsende Grün Teil der Leidenschaft, wichtig für ihn ist auch, dass die Pflege so umweltfreundlich wie möglich stattfindet. „Wir arbeiten zu 90% mit Akku Gartengeräten der Firma Pellenc, diese Geräte sind ohne direkten CO₂-Emissionen, haben einen abgasfreien Betrieb und die Akkus sind bis zu 80% recycelbar“, so Volker Pfaff. Die stark

reduzierten Geräuschpegel vergrößern den Einsatzbereich der Geräte sowohl zeitlich als auch räumlich. Somit können die Arbeitszeiten auch an lärmsensiblen Orten wie rund um Krankenhäuser und Kurkliniken, an Schulen oder Bürokomplexen u.v.m., voll ausgenutzt werden, störende Geräusche finden kaum statt. Das Leistungsspektrum beinhaltet sowohl Neuanlagen von Rasenflächen als auch die regelmäßige Pflege bestehender Gärten oder Gartenanlagen. [red.]

Pfaff GARTENPFLEGE
WENN'S GRÜN WERDEN SOLL!

DIE PFLANZEN-FLÜSTERER!

GRÜN IST UNSERE LEIDENSCHAFT!

Professionelle Gartenpflege für Privat und Gewerbe
MIT LEIB & SEELE DABEI!

Rasen-, Strauch- und Heckenschnitt, Rasenneuanlage und Renovation, Rollrasen, Dachbegrünung, Baumstumpf fräsen und Entrümpelung.

Volker Pfaff ☎ 0176 40196395
✉ Pfarngartenweg 4 @ volkerpfaff@arcor.de
72141 Walddorfhäslach 🌐 www.gartenpflege-pfaff.de

📍 Besuchen Sie uns auch auf Instagram: [gartenpflege_pfaff](https://www.instagram.com/gartenpflege_pfaff)

M METALLBEARBEITUNG DUL
HANDMADE HIGH QUALITY

Bahnhofstraße 36, Neuffen
Telefon (0 70 25) 8 45 91 55
www.metallbearbeitung-dul.com

Wir fertigen für Sie aus Cortenstahl in Edelmetall-Optik sowie Edelstahl

- Sichtschutz
- Pflanzgefäße
- Hochbeete
- Rasenkanten und Rabatten

Besuchen Sie unsere Produkte auf unserer Homepage

FRÜHLINGSAKTION!
10% Rabatt für Neukunden
Gültig bis 15. Mai 2022

Nächste Ausgabe zum Thema
»Natur und Umwelt«
Anzeigenschluss ist Donnerstag, 31.03.22, 16 Uhr.

Save the date!

Am 14. Mai 2022 ist bei Kern wieder Mähtag. Erleben Sie die neueste Mähtechnik für den Privat- und für den Profibereich live im Arbeitseinsatz.

Landtechnik Kern Motorgeräte
Brunnenstraße 10 · 72124 Pliezhausen-Gniebel
Tel. 071 27/931 5831 · www.landtechnik-kern.de

Özcan Dienstleistungen

Wir räumen alles restlos auf
...und besichtigen kostenlos

- Entrümpelung
- Wohnungsauflösung
- Geschäftsauflösung
- Wertanrechnung
- Nachlass-Ankauf
- Grundreinigung

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage

☎ 0711 / 227 222 0 ☎ 0179 / 120 106 0 ✉ post@einserle.de
🌐 www.einserle.de 📍 Karlstr. 53 · 70771 Leinfelden-Echterdingen



Garten Baumschule
Schlotterbeck

Prächtige Pflanzen und alles was dazu gehört. Top-Beratung & Gartenservice vom Fachmann.

72770 Reutlingen - Betzingen
Poststraße 5-9 Fon: 07121 - 56050
www.gartenbaumschule-schlotterbeck.de

Max Häring GmbH
Karl-Benz-Straße 15 · Weil im Schönbuch
Telefon: 07157 62789
www.haering-bedachungen.de

- /// Bedachungen
- /// Dachsanierungen
- /// Zimmerarbeiten
- /// Flachdächer
- /// Flachdachsanierung
- /// Balkonsanierungen
- /// Eigener Gerüstbau
- /// Flaschnerarbeiten
- /// Blechkantteile bis 6 m

Qualität setzt sich durch!

EEG-Novelle: VDI begrüßt Abschaffung der EEG-Umlage

Positive und negative Effekte bei der Akteursvielfalt - Stärkung der Bürgerenergiegesellschaften



pm. Der VDI begrüßt den ersten Entwurf der EEG-Novelle 2023. Die Abschaffung der EEG-Umlage auf Eigenverbrauch und die Verlagerungen der übrigen Umlagen in ein eigenständiges Gesetz (EnUG) waren überfällig.

„Die aktuelle Regelung straft gerade diejenigen ab, die sich bereits aktiv für die Energiewende einsetzen“, unterstreicht Prof. Dr. Martin Maslaton, Mitglied des VDI-Fachausschusses Regenerative Energien (FA-RE) und des interdisziplinären VDI-Gremiums Klimaschutz und Energiewende.

Im Bereich der Akteursvielfalt bewertet der VDI die zielgerichtete Privilegierung von Bürgerenergiegesellschaften ausdrücklich positiv.

Richtiges Heizen und Lüften im Frühling

pm. Berlin, März 2022. Nachts noch Bodenfrost, tagsüber schon warmes T-Shirt-Wetter: Gerade zum Frühlingsbeginn können die Temperaturunterschiede besonders groß sein. Doch das Jo-Jo-Wetter sollte nicht die eigene Heizstrategie durcheinanderwirbeln. „Wer die Einstellungen der Heizkörper bei wechselnden Außentemperaturen im Frühling häufig ändert, heizt ineffizient“, sagt Markus Lau, Technikexperte beim Deutschen Verband Flüssiggas e.V. (DVFG). „Gerade bei starken Temperaturschwankungen ist Konstanz gefragt. Das spart Energie und Heizkosten.“ Der Experte erklärt, worauf Verbraucherinnen und Verbraucher beim Heizen und Lüften achten sollten, wenn der Frühling sich ankündigt.



Heizkörperthermostate: Konstanz schlägt zu häufige Anpassungen

Der Impuls ist verständlich: Auf stark schwankende Außentemperaturen mit häufigem Auf- und Zudrehen der Heizkörperthermostate zu reagieren. Doch dieses Hin und Her kann unnötig viel Energie verbrauchen. „Ein maximal aufgedrehtes Thermostat heizt die Wohnung nicht schneller“, sagt Markus Lau. „Deshalb ist es ratsam, auch an den ersten lauen Frühlingstagen die Heizung tagsüber auf niedriger Stufe zu belassen und nicht ganz abzudrehen. So ist die individuelle Wohlfühltemperatur schnell wieder erreicht, wenn abends die Au-

ßentemperaturen stark fallen.“ Daran sollten sich insbesondere Bewohnerinnen und Bewohner von schlecht gedämmten Bestandsgebäuden oder Altbauwohnungen mit hohen Decken halten. Zu sparsames Heizen bei lauen Tagestemperaturen, kühlt die Wohnung schnell aus. Es kostet dann unnötig viel Energie, die Räume abends wieder warm zu bekommen. Übrigens: Auch wer die Wohnung nur für einige Stunden verlässt, sollte die Heizung nicht vollständig abschalten, sondern nur etwas herunterdrehen.

Frühlingslüften: Öfter und länger als im Winter
Um Schimmelbildung effektiv vor-

zubeugen, ist regelmäßiges Lüften auch bei schwankenden Außentemperaturen wichtig. Dabei gilt: Idealerweise häufiger und länger lüften. „Im Frühling ist es ratsam, drei bis vier Mal pro Tag für jeweils 10 bis 15 Minuten zu lüften, statt nur drei Mal fünf Minuten wie im Winter“, rät Markus Lau. Der Grund: Warme Frühlingsluft enthält mehr Feuchtigkeit. Dadurch dauert es beim Lüften länger, bis sie zusätzliche Feuchtigkeit zum Beispiel aus Bad oder Küche aufnimmt. Wichtig: Die Heizungsventile sollten während des Lüftens immer geschlossen werden. Gibt es eine ideale Lüft-Zeit? Der Experte rät: „Um möglichst wenig Raumwärme einzubüßen, sollte nachmittags das letzte Mal gelüftet werden, um noch warme Frühlingsluft hereinzulassen. Dies verhindert, dass die Raumtemperatur stark absinkt, wenn nach Sonnenuntergang nur noch kältere Luft von draußen hereinströmt“, sagt Lau. Besser als die Fenster auf Kipp zu stellen, sind Stoß- und Querlüften. So lässt sich schneller die komplette Luft austauschen.

Ende der Homeoffice-Pflicht: Energiespar-Booster für das eigene Zuhause

Am 20. März war nicht nur kalendrischer Frühlingsanfang. Es endete zu diesem Tag auch die gesetzliche Homeoffice-Pflicht. Dann tauschen viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer den heimischen Schreibtisch wieder gegen ihren Arbeitsplatz im Büro. Die Rückkehr zur regulären Arbeitsumgebung bietet auch Energiesparpotenzial für das eigene Zuhause. „Wer nicht mehr zu Hause arbeitet, kann weniger heizen – und so Heizenergie sparen. Die optimale Raumtemperatur liegt bei rund 20 Grad. Sie lässt sich auf bis zu 16 Grad absenken, wenn niemand daheim ist. Darunter sollte die Temperatur nicht

fallen, da ansonsten Schimmelbildung droht“, sagt Markus Lau. Ein Beispiel verdeutlicht das Einsparpotenzial: Die Absenkung der Raumtemperatur um ein Grad, spart rund sechs Prozent Energie. Bei vier Grad weniger – also der Reduzierung von 20 auf 16 Grad – lassen sich demnach 24 Prozent Energie sparen. Gerade bei den aktuell hohen Energiepreisen lohnt es sich besonders, die Temperatur tagsüber anzupassen. „Stellen Sie am besten das Heizkörper-Thermostat auf Stufe zwei, wenn Sie morgens die Wohnung verlassen, um im Büro zu arbeiten. Damit liegt die Raumtemperatur während Ihrer Abwesenheit bei energieeffizienten 16 Grad, die sich dann nach der Rückkehr leicht wieder auf 20 Grad steigern lassen“, sagt Markus Lau.

Alles automatisch: Mehr Komfort dank programmierbarer Thermostate

Warum die Temperatur selbst regulieren, wenn es dafür eine technische Lösung gibt? Programmierbare Thermostate liefern jederzeit genau die gewünschte Raumtemperatur. Richtig eingestellt, orientieren sie sich am Alltag der Bewohnerinnen oder der Bewohner. Ist keiner zu Hause, senken die smarten Geräte die Temperatur automatisch ab – und steigern sie pünktlich zur Rückkehr aus dem Büro. „Da sich die programmierbaren Thermostate bequem per App steuern lassen, bleibt auch genügend Spielraum für Anpassungen von unterwegs“, sagt Markus Lau. „So lässt sich Heizenergie sparen, wenn das Meeting länger dauert oder die Aufwärmphase eher starten, falls spontan ein Kundentermin ausfällt.“

Verbrauchertipp von: Deutscher Verband für Flüssiggas e.V.

Gleichzeitig ist die tatsächliche Mitbestimmungskompetenz lokaler Akteure in den Bürgerenergiegesellschaften entscheidend, um eine nachhaltige Akzeptanz zu erreichen.

Ein weiterer Fortschritt ist das Heraussetzen der Ausschreibungsschwellenwerte sowie der erweiterte beihilferechtliche Spielraum der neuen Klima-, Umwelt- und Energiebeihilfeleitlinien („CEEAG“). Auf Unverständnis stößt beim VDI dagegen die Streichung der vorgesehenen VDI-Gremiums Klimaschutz und Energiewende.

Auch Kunststofffenster können nachhaltig sein

Recyclbares PVC spart CO₂ ein

(djd). Wer heute ein Haus baut oder saniert, sollte dies mit Blick auf die nächste Generation tun und schon bei der Auswahl seiner Baumaterialien verstärkt auf Nachhaltigkeit setzen. Das funktioniert beispielsweise mit speziellen Kunststofffenstern, die einen hohen Recycling-Anteil aufweisen. Zukunftsfähige Fenster erfahren eine Nutzung über Generationen hinweg. Basis dafür ist eine Kreislaufwirtschaft aus einer Hand. „Die Ziele des Gesetzes. Dies schränkt die Akteursvielfalt deutlich ein und senkt zudem die Akzeptanz des Vorhabens.“

sichtbaren Teil neuer Fensterprofile integriert“, erklärt Jörg Ipfling, Leiter Recyclingtechnologie bei Rehau Window Solutions. Das spart pro Jahr bis zu 97.000 Tonnen CO₂-Emissionen ein. Unter fenster.rehau.de/ecopuls gibt es mehr Informationen dazu.

Familienfreundliches Wohnen drückt sich auch in der Nachhaltigkeitsbilanz der Fenster aus. Foto: djd/REHAU



Bau & Fassaden GmbH

- Gebäude- & Fassadenrenovierung
- Ausbauen / Umbauten
- Malerarbeiten
- Gerüstbau
- Außenanlagen
- Gartengestaltung
- Betonsanierung
- Wärmedämmung

72124 Pliezhausen Esslinger Straße 19
Tel. 07127 89865 mob. 0172 882 7851
info@jakobbau.de www.jakobbau.de

HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN.

Mit Technologien, die nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihren Geldbeutel schonen.

Telefon 07127 - 93 82 82 0
www.necker.de

Nasse Wände? Feuchter Keller?

ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.

ISOTEC Abdichtungssysteme Reiner
☎ 07121 - 6969000 oder 07071 - 7549900
www.isotec.de/reiner

ISOTEC
Wir machen Ihr Haus trocken

ALTER ENERGIE
Solar · Heizung · Sanitär

Jakob Alter
Walddorfer Straße 18
72124 Pliezhausen
T: 0 71 27/1 48 83 56
info@alter-energie.de

Stefan Heim
Fenster- und Türentechnik
Meisterbetrieb

Jägerstraße 10
72141 Walddorfhäslach
Telefon 0 71 27/97 74 15
www.heim-fenster.de

- Fenster
- Haustüren
- Rollläden
- Insektenschutzgitter
- Verglasungen
- Sonnenschutz
- Kundendienst

W@lker
Meisterbetrieb
Elektrotechnik

- ✓ Elektroinstallationen
- ✓ Netzwerktechnik
- ✓ Satellitenanlagen
- ✓ EIB / KNX Gebäudesystemtechnik

Andreas Walker, Gartenstraße 19, 72141 Walddorfhäslach
Tel. 07127/922358, Mobil 0172/7347701
E-Mail: walker-elektrotechnik@t-online.de

Wir machen Ihr Auto fit!

Schnell. Zuverlässig. Preiswert.

- beste Preise für Neuwagen
- TZ-, Jahres- und Gebrauchtwagen
- Leasing und Finanzierung
- Werkstattdienst für alle Marken
- Autoglasservice/Scheibenreparaturen
- Auspuff- und Reifenschnelldienst
- AU und HU Abnahme (Mo-Fr)
- Klimaanlage Service
- Unfall-Instandsetzung aller Marken

Auto HÖSS

Im Wasen 19, 72654 Neckartenzlingen
Tel.: 0 71 27 / 3 52 18, Fax: 0 71 27 / 2 23 67, www.autohoess.de

Ihre Werkstatt für alle Marken!



INTELLIGENTE IT-LÖSUNGEN

netzwerkkontor

TELEFONIE WIRD ZUR KOMMUNIKATION

Wir sind Ihr Partner für eine sorgenfreie Umstellung Ihrer Telefonanlage auf VoIP – damit aus einem einfachen Telefonat mehr werden kann.

Denn moderne IT muss nicht teuer sein.



netzwerkkontor GmbH & co. KG

Stegacker Str. 15 · 72585 Riederich · Telefon +49 7123 / 72 69 45 0
info@netzwerkkontor.com · www.netzwerkkontor.com

Die All-IP Telefonanlage für Ihr Unternehmen.



»augenblick mal...«
...gibt es alle 14 Tage neu

SEYFRIED & WIEDEMANN
...die Komplettsanierer

Meisterbetrieb GmbH
Aloys-Senefelder-Str. 3
72636 Frickenhausen
Tel. 0 70 22 - 21 22 99
www.seyfried-wiedemann.de

Wir suchen

- Flaschner-Gesellen m/w/d
- Dachdecker-Gesellen m/w/d
- Zimmerer-Gesellen m/w/d

Zimmerermeister m/w/d
Vorarbeiter m/w/d



KUHN GmbH

Wir von hier.

72666 Neckartailfingen • Tübinger Str. 111-113
Telefon 07127/92000 • Email: info@autokuhn.de



www.autokuhn.de

SCHUHHAUS

WEZEL

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

Dettenhauser Str. 16 · 72141 Walddorfhäslach
Tel. 0 71 27 / 3 33 91 · www.schuhhaus-wezel.de

Lust auf schöne Schuhe?

Gebr. Dürr GmbH
Bau- und Landmaschinen

Verkauf - Service - Reparatur

Jetzt Akkugeräte testen

Größte Auswahl an modernen Garten-, Motor- und Akkugeräten in der Region

Rasenmäher	Vertikutierer
Rasentraktoren	Balkenmäher
Motorsensen	Motorsägen
Heckenscheren	Hochdruckreiniger
Kehrmaschinen	Laubsauger
Motorhacken	Stromerzeuger
Holzspalter	u.v.m.

Aktionsangebote z.B.

Stihl Motorsäge MS 170	199,- €
Stihl Akku Motorsäge MSA 120 CB mit Akku AK20 und Ladegerät	339,- €
Stihl Motorsense FS 38	189,- €
Stihl Motorsense FS 55	249,- €
Stihl Akku Rasenmäher RMA 235 mit Akku AK 20 und Ladegerät	329,- €

Ihre Vorteile: Viking Premium Partner
Stihl Dienst seit 30 Jahren | Kärcher Service Partner | Service ist unsere Stärke

Mit weniger sollten Sie sich nicht zufrieden geben.

Aktion »alt gegen neu«
Jetzt viele Geräte zum Sonderpreis

Gebrüder Dürr GmbH · Nonnengasse 40 · 72141 Walddorfhäslach
Telefon 0 71 27 3 35 70 · info@duerr-landtechnik.de