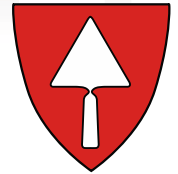




# AMTSBLATT

GEMEINDE RATSHAUSEN  
GEMEINDE RATSHAUSEN  
GEMEINDE RATSHAUSEN



Donnerstag, 18. Juli 2019

Jahrgang 53

Nummer 29



## Neuer Praktikant auf dem Bürgermeisteramt

Seit dem 15.07.2019 ist Herr Raphael Erath für drei Monate als Praktikant auf dem Bürgermeisteramt Ratshausen tätig und unterstützt Frau Lippert bei allen Verwaltungstätigkeiten.

Das Praktikum erfolgt im Rahmen seines Studiums B.A. Public Management, dem gehobenen Verwaltungsdienst.

Wir heißen Herrn Erath herzlich willkommen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

## Albvereinsplatz Ratshausen saniert



Der Albverein Ratshausen hat gemeinsam mit der Gemeinde den Albvereinsplatz saniert. Neben der Ertüchtigung des Schutzhauses wurden die Bänke und Tische erneuert, ein neuer Grill gebaut und Spielgeräte aufgestellt. Zudem wurde der dort bestehende Brunnen wieder in Betrieb genommen. Nach Anmeldung bei der Gemeindeverwaltung können Ratshausener Bürgerinnen und Bürger den Platz auch für Gruppenveranstaltungen kostenlos nutzen.





## Amtliche Bekanntmachungen

### Öffnungszeiten über die Sommerferien vom 29.07.2019 – 10.09.2019

<b>Gemeindeverwaltung Ratshausen (Tel. 07427/91188)</b>	
Montag,	08.00 – 10.00 Uhr
Dienstag,	15.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch,	geschlossen
Donnerstag,	08.00 – 10.00 Uhr
Freitag,	08.00 – 10.00 Uhr

### Öffnungszeiten Dorfladen Ratshausen

Der Dorfladen in Ratshausen ist während den Sommerferien vom 05.08 - 07.09.2019 wie folgt geöffnet:

Montag und Donnerstag: geschlossen  
Dienstag, Mittwoch und Freitag: 06.30 - 10.00 Uhr  
Nachmittags bleibt der Dorfladen während diesen 5 Wochen geschlossen!

*Ihre Bäckerei Besenfelder*

Landratsamt Zollernalbkreis Untere Flurbereinigungsbehörde

### Geplante Flurneuerung in Obernheim

Die Möglichkeiten und Chancen eines Flurneuerungsverfahrens und die Bedeutung für die Grundstückseigentümer und die Landwirtschaft wurden allen Grundstückseigentümern und Interessierten in den Informationsveranstaltungen am 16.01. und 16.07.19 vorgestellt. In diesen Informationsveranstaltungen haben wir Sie ausführlich und umfassend informiert und Ihre Fragen und Anregungen besprochen. Wir möchten Ihnen zusätzlich auch die Möglichkeit geben, sich persönlich zu informieren und bieten deshalb zwei Sprechstunden an am:

Mittwoch, 24.07.2019 von 17:30 bis 19:00 Uhr und Dienstag, 30.07.2019 von 9:30 bis 11:30 Uhr im Rathaus in Obernheim, Zimmer 11. Ein Vertreter der Flurneuerungsbehörde wird für Ihre Fragen zur Verfügung stehen. Wir freuen uns, wenn Sie diese Möglichkeit nutzen.

gez: *Riehle*

### Rentantragstellung und Beratung

Der nächste Termine für die Rentenantragstellung ist am **Dienstag, 30.07.2019 ab 14:00 Uhr** im Rathaus Ratshausen. Eine Terminvereinbarung ist unbedingt notwendig und bei der Gemeindeverwaltung unter der Rufnummer 91188 möglich.

Herr Beuter, Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung, wird an den festgelegten Tagen die Rentenantragstellung für unsere Bürgerinnen und Bürger übernehmen.

### Energieagentur Zollernalb vor Ort in Ratshausen

Wer sein Haus umweltfreundlich sanieren will, braucht dafür kompetente, neutrale Unterstützung. Diese bekommen Sie regelmäßig an den Infotagen der Energieagentur Zollernalb. Die Erstberatung ist kostenlos. Fachleute geben maßgeschneiderte Tipps zur Wärmedämmung und zum Austausch der Heizungsanlage. Sie informieren über erneuerbare Energien und nennen Möglichkeiten, den Stromverbrauch im Haushalt zu senken. Ergänzend schätzen die ausgebildeten Energieberater Investitionskosten ab und stellen Fördermöglichkeiten vor. Der nächste Termin zur kostenlosen Erstberatung im Rathaus Ratshausen ist:

Dienstag, 23. Juli 2019 - 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
Bitte melden Sie sich an unter Tel.: 07433 92-1385 oder per E-Mail: energieagentur@zollernalbkreis.de. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter

www.energieagentur-zollernalb.de. Die Kompetenzstelle Energieeffizienz Neckar-Alb bietet eine kostenlose Erstberatung zum Thema Energieeffizienz für Unternehmen an. Ansprechpartner für Unternehmen im Zollernalbkreis: Energieagentur Zollernalb, Tel.: 07433 92-1387

### Beflagung zum Jahrestag des 20. Juli 1944 – Attentat auf Hitler

Ein Kreis von Offizieren um Claus Schenk Graf von Stauffenberg versuchte am 20. Juli 1944 mit dem Attentat auf Hitler der sinnlosen Gewaltherrschaft des Dritten Reichs ein Ende zu setzen. Das Attentat schlug fehl und Dutzende aus dem Widerstand wurden von der Staatsmacht ermordet.

## Gemeindeverwaltungsverband Oberes Schlichemtal

Das **Schlichem Bad Schömburg** bleibt in der Zeit vom Montag, den 29. Juli 2019 bis Montag, den 09. September 2019

- je einschließlich - **geschlossen**.

Ab Dienstag, den 10. September 2019 sind wir wieder für Sie da!

Gemeindeverwaltungsverband  
Oberes Schlichemtal

### Einladung

zur Sitzung des beschließenden Ausschusses Abwasserbeseitigung des Gemeindeverwaltungsverbandes Oberes Schlichemtal am Freitag, den 26.07.2019 um 18:30 Uhr in der „Aula“ der Werkrealschule/Realschule Schömburg, Schillerstraße 35, 72355 Schömburg

#### Tagesordnung

-öffentlich-

TOP 1: Auftragsvergabe zur Rückverlegung der Abwasserleitung zwischen Hausen am Tann und Ratshausen an die „Fischereibrücke“

TOP 2: Verschiedenes, Anfragen, Bekanntgaben

## Öffnungszeiten des Bürgermeisteramts

**Rathaus, Tel. 07427/91188, Fax 07427/91187,  
Kontakt@Ratshausen.de**

Montag	08.00-12.00 Uhr
Dienstag	08.00-12.00 Uhr 14.00-18.30 Uhr
Mittwoch	08.00-12.00 Uhr
Donnerstag	08.00-12.00 Uhr
Freitag	08.00-14.00 Uhr

## Sonstiges

Feuerwehr / Notarzt	112
Feuerwehrhaus	8706
Notariat	07427 940040
Sozialstation	7525
Förster Maier	91001
Polizei-posten Schömburg	940030
Polizeidir. Balingen	07433 2640
Abfallberater:	07433 921381
Bauhof	0170 8511436
Plettenberghalle	7573
Kath. Pfarrbüro	7325
Telefonseelsorge	0800 1110111
Dorfladen Bäckerei Besenfelder	9153290



Die Einwohnerschaft der Verbandsgemeinden ist hierzu recht herzlich eingeladen.

gez. *Gerhard Reiner*  
Verbandsvorsitzender

## Einladung

zur Verbandsversammlung des Gemeindeverwaltungsverbandes Oberes Schlichemtal am Freitag, den 26.07.2019 um 17:00 Uhr in der „Aula“ der Werkrealschule/Realschule Schömberg, Schillerstraße 35, 72355 Schömberg  
Tagesordnung

- öffentlich -

TOP 1: Verabschiedung von Frau Jennifer Armbruster als Geschäftsführerin des Gemeindeverwaltungsverbandes

TOP 2: Sachstandsbericht  
Sanierung und Erweiterung Schulzentrum

TOP 3: Verschiedenes, Bekanntgaben und Anfragen

Die gesamte Einwohnerschaft des Verbandsgebietes ist hierzu recht herzlich eingeladen. Eine nichtöffentliche Sitzung schließt sich an.

gez. *Gerhard Reiner*  
Verbandsvorsitzender

## Bereitschaftsdienste

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Montag - Freitag: 19.00 Uhr - 08.00 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertag: 08.00 Uhr - 08.00 Uhr

### Unter Telefonnummer 116 117

Sprechzeiten der Bereitschaftsdienstpraxen an den Krankenhäusern Albstadt und Balingen: Samstag, Sonntag und Feiertage von 08.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Mobile Patienten können jederzeit ohne Anmeldung dorthin kommen (auch in der Nacht). Patienten, die aus Krankheitsgründen nicht in der Lage sind, die Bereitschaftsdienst-Praxen aufzusuchen, werden über die 116 117 an den Fahrdienst vermittelt, der sie dann zu Hause aufsucht. Unter der Woche ab 19.00 Uhr werden Sie vom Bereitschaftsarzt entweder in dessen Praxis behandelt oder bei Bedarf aufgesucht. Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist nicht mit dem Rettungsdienst zu verwechseln, der in medizinischen Notfällen zu rufen ist. Dazu gehören insbesondere Verdacht auf Schlaganfall oder Herzinfarkt, starke Blutungen, Atemnot oder Vergiftungen. In diesen Fällen ist sofort die 112 anzurufen.

**Notruf:** 112

**Krankentransport:** 19222

**Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst:** 0180 1929342

**Kinder- und jugendärztliche Notfallpraxis Tübingen:**

(samstags, sonn- und feiertags: 10.00-19.00 Uhr):

01806 070710

**Augenärztlicher Bereitschaftsdienst:** 0180 1929349

**Hals-, Nasen-, Ohrenarzt Bereitschaftsdienst:** 0180 6070711

**Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst:** 01805 911690

**Gynäkologischer Notdienst und Geburtshilfe**

(Zollernalb Klinikum Balingen): 07433 9092-0

**Giftzentrale Freiburg:** 0761 19240

## Schulnachrichten

### „Oh schaurig ist's übers Moor zu gehen“

48 Schömberger RealschülerInnen wandeln durch den Wackelwald am Federsee bei Bad Buchau auf den Spuren vor- und frühgeschichtlicher Töpfer. Dass dem Federseemoor bei Bad Buchau, in Anlehnung an Annette von Droste-Hülshoffs Gedicht „Der Knabe im Moor“, eine eigentümliche Magie innewohnt, konnten am Donnerstag, den 04. Juni 2019 die SechstklässlerInnen der Realschule Schömberg, bei einer unvergesslichen, mehrstündigen, regionalhistorischen Exkursion, die finanziell gefördert wurde vom Förderverein der

Schömberger Schulen, am eigenen Leib erfahren. Aufgeteilt in zwei Gruppen, entsprechend der jeweiligen Klassen, lernten die Schülerinnen und Schüler sowohl die Jagd- und Lebensgewohnheiten der altsteinzeitlichen Jäger und Sammler von vor ca. 16000 Jahren kennen. Nach beinahe 4 Stunden kurzweiligen Programms am Federseemuseum und dem obligatorischen Besuch des „Wackelwalds“ auf moorigem Grund, hieß es auch in diesem Jahr wieder Abschied nehmen von dem UNESCO-Weltkulturerbe mit seinen zahlreichen Feuchtbodensiedlungen und einer Besiedlungsstruktur, die mit eisenzeitlichen Fischfanghütten sogar bis in keltische Zeit hineinreicht.



## Jugendraum Ratshausen

### Jugendraum Ratshausen

#### Die Sommerferien im Jugendraum- Info

• 29.07.19– 16.08.19

Jugendraum geschlossen

• 19.08.19- 23.08.19

Ferienspiele Ratshausen  
Thementage in Schömberg

• 26. 08.19– 30.08.19

Programmwoche im Jugendraum  
Erlebnistage in Schömberg

• 2.09.19- 6.09.19

Ferienbetreuung in Schömberg  
Jugendraum Ratshausen geschlossen

Alle Angebote finden nur für  
angemeldete Kinder statt!

### Herausgeber: Gemeinde Ratshausen

Verantwortlich für den amtlichen Inhalt und alle sonstigen Verlautbarungen der Gemeindeverwaltung Ratshausen ist das Bürgermeisteramt. Verantwortlich für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil: Klaus Nussbaum, NUSSBAUM MEDIEN Rottweil GmbH & Co. KG, Durschstr. 70, 78628 Rottweil, Tel. 0741 5340-0, Fax 07033 3204928, www.nussbaum-medien.de. Einzelversand nur gegen Bezahlung der vierteljährlich zu entrichtenden Abonnementgebühr.



## Kirchliche Nachrichten

### Katholische Kirchengemeinde St. Afra



Pfarramt: Egertstr. 8, 72365 Ratshausen,  
Tel.: 07427 7325 u. 423499  
E-Mail: [StAfra.Ratshausen@drs.de](mailto:StAfra.Ratshausen@drs.de)  
Sprechzeiten: Dienstag u. Donnerstag von 9.00 bis 12.00  
Uhr, Mittwoch 08.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
**Samstag, 20.07.2019 Vorabend zum 16. Sonntag im Jah-  
reskreis**  
19.00 Uhr Heilige Messe  
**Mittwoch, 24.07.2019**  
18.30 Uhr Rosenkranz  
19.00 Uhr Heilige Messe  
**Samstag, 27.07.2019**  
14.30 Uhr Taufe von Frieder Dannecker  
**Sonntag, 28.07.2019 17. Sonntag im Jahreskreis**  
09.00 Uhr Heilige Messe

**Vorankündigung Erstkommunion 2020**  
Die Erstkommunion in Ratshausen findet statt am  
19.04.2020

### Seelsorgeeinheit Oberes Schlichemtal



#### Im Trauerfall

wenden Sie sich bitte an Pfarrer **Dr. Holdt**, Tel. 07427 /  
2509.  
Seelsorgerliche Beratung jederzeit nach Vereinbarung,  
Tel. 07427 / 2509  
Unter [www.stadtkirche-schoemberg.de](http://www.stadtkirche-schoemberg.de) „Gottesdienstord-  
nung Seelsorgeeinheit“ finden Sie weitere Gottesdienste.

**20.07.2019 Vorabend zum 16. Sonntag im Jahreskreis**  
19:00 Uhr Vorabendmesse in Schörzingen und Ratshausen  
**21.07.2019 16. Sonntag im Jahreskreis**  
09:00 Uhr Hl. Messe in Dormettingen, Weilen und Dot-  
ternhausen  
10:30 Uhr Hl. Messe in Hausen  
10:30 Uhr Hl. Messe Familiengottesdienst in Schömberg

#### Palmbühl Schömberg

**Sonntag, 21. Juli – Fahrzeugsegnung**  
10:30 Uhr Gottesdienst auf dem Parkgelände, musika-  
lisch umrahmt von der Stadtkapelle Schömberg und mit  
Ansprache von Gerhard Mozer, Leiter der Verkehrspolizei  
Tuttlingen /Rottweil. Herr Mozer übernimmt in diesem  
Jahr das letzte Mal diesen Dienst der "Verantwortung im  
Straßenverkehr" nach 23 Jahren Präsenz auf dem Palm-  
bühl. Herzlichen Dank!  
**Mittwoch, 24. Juli - Hl. Christophorus**  
**Donnerstag, 25. Juli - Hl. Apostel Jakobus**

### Evangelische Kirchengemeinde Erzingen-Schömberg

**Pfarramt:** Pfarrer Stefan Kröger, Martin-Luther-Str. 12,  
72336 Balingen-Erzingen Tel. Nr. 07433/4210 / Fax-Nr.  
07433/385048 / E-Mail: [Stefan.Kroeger@elkw.de](mailto:Stefan.Kroeger@elkw.de)  
Internet: [www.eseki.de /](http://www.eseki.de/)

#### Pfarrbüro:

Dienstag, Mittwoch, Freitag: 09.30 Uhr – 12.00 Uhr

#### Donnerstag, 18. Juli bis Sonntag, 21. Juli 2019

Konifcamp in Sulz am Eck.

#### Freitag, 19. Juli 2019

19.00 Uhr Glauben-Beten-Singen-Leben für Jung und Alt  
im Ev. Gemeindezentrum Schömberg,  
Info: Heike Ilchmann-Ruggaber, Tel. 07427/86 06

#### Samstag, 20. Juli 2019

09.30 Uhr Kinderkirche Abenteuerland „ Abschluss vor  
den Sommerferien“

#### Sonntag, 21. Juli 2019 – Pfr. S.Kröger

10.15 Uhr Gottesdienst im evang. Gemeindezentrum  
Schömberg  
17.00 Uhr Jugendkreis im Jugendhaus Erzingen für alle  
ab 15! Info: Jan Ruggaber, 07427/86 06

#### Montag, 22. Juli 2019

19.00 Uhr öffentliche KGR-Sitzung im evang. Gemein-  
dezentrum Schömberg

#### Dienstag, 23. Juli 2019

09.00 Uhr Gebetskreis für Anliegen der Gemeinde im  
Evang. Gemeindezentrum Schömberg.

#### Mittwoch, 24. Juli 2019

14.45 Uhr Konfirmandenunterricht Gruppe 1 im Ev. Ge-  
meindezentrum Schömberg  
16.35 Uhr Konfirmandenunterricht Gruppe 2 im Ev. Ge-  
meindehaus Endingen

#### Herzliche Einladung zu den Jungschar- und Jugendgruppen: (außer in den Ferien!)

Montag 15.45 Uhr bis 17.15 Uhr –  
Jungschar im Evang. Gemeindezentrum Schömberg für alle  
ab der 1. – 6. Klasse mit Roland Eckert (Jugendreferent Tel.  
0 74 33 /930 1084) und Lukas Bauer  
Dienstag 17.00 – 18.30 Uhr –  
Jungschar im Jugendhaus Erzingen für alle ab der 1. – 6.  
Klasse mit Roland Eckert (Jugendreferent Tel. 0 74 33 /930  
1084), Lisa Eißele und Steven Meister  
Mittwoch 20.00 Uhr – 22.00 Uhr  
Volleyball in der Schulturnhalle Dormettingen für alle ab 15  
Jahren. Info: Katharina Rauscher (Tel. 07427/2950)  
Donnerstag 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr –  
Teenkreis-J7 für Mädchen ab der 7. Klasse im Evang. Ge-  
meindezentrum Schömberg mit Mona Haile (Tel. 07427/15  
44), Anna Zopf u. Stefanie Stauß  
Donnerstag 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr –  
Teenkreis-J7 für Jungs ab der 7. Klasse im Jugendhaus  
Erzingen mit Jugendreferent Roland Eckert (Tel. 07433/930  
1084) und Michael Ritter  
Freitag 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr  
Jungschar im Pfarrsaal Dormettingen für alle ab der 1. – 6.  
Klasse mit Roland Eckert (Jugendreferent Tel. 0 74 33 /930  
1084), Sophia Kerner und Elias Trick  
Sonntag 17.00 – 20.00 Uhr  
Jugendkreis im Jugendhaus Erzingen Info: Jan Ruggaber  
07427/8606

#### HERZLICH WILLKOMMEN zu unseren Hauskreisen am:

Montag: Ökumenischer Hauskreis (H. Ilchmann-Ruggaber  
Tel. 07427/8606, M. Heinzler Tel. 07427/6251);  
Ökumenischer Hauskreis (Christine Eha Tel. 07427/3955 /  
Volker Koch); Ökumenischer Hauskreis (Silvia Weinmann Tel.  
07427/1646)  
Dienstag: Ökumenischer Hauskreis (Karin Eha Tel. 07427/466  
321 und Pia Seeburger)  
Mittwoch: Hauskreis Dormettingen (K. Rauscher Tel.  
07427/2950, Marianne Sauter Tel. 07427/2953); Ökumeni-  
scher Hauskreis (Fam. Haile Tel. 07427/1544, Fam. Heinzler  
Tel. 07427/6251); Männer-Bibelkreis (Hans-Ulrich Staudte Tel.  
07427/3135)





## Vereinsnachrichten

### Musikverein Ratshausen e.V.



#### Herzliche Einladung zum Serenadenkonzert

Der Musikverein Ratshausen veranstaltet am **Freitag, 26.07.2019** um 19:00 Uhr sein traditionelles Serenadenkonzert auf dem Dorfplatz (bei schlechtem Wetter weichen wir in die Plettenberghalle aus).

Mit Musik, Bier, Wein und Roter Wurst möchten wir alle Besucher auf den Sommer einstimmen und ein paar gesellige Stunden miteinander verbringen.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Musikverein Ratshausen e.V.

### Schwäbischer Albverein e.V. Ortsgruppe Ratshausen



#### Die Wutachschlucht erleben!

##### Bizarre Felsformationen - tosende Wasserfälle

Am **Samstag, den 20. Juli 2019** fahren wir mit Privat-Pkw über Löffingen - Göschweiler zum Parkplatz Schattenmühle, steigen dort in den Wanderbus ein, der uns zur Wutachmühle bringt.

Wir wandern flussaufwärts und bestaunen im engen Tal steile Wald- und Felsflanken, an manchen Stellen bleibt uns nur ein schmaler Sims zwischen senkrechter Felswand und reißendem Fluss. Ein Besuch in der Wutachschlucht ist ein unvergessliches Erlebnis für jeden Wanderer. Rucksackvesper und Getränke mitnehmen, da es unterwegs nur Rastplätze gibt.

Hinweis: Gutes Schuhwerk und Trittsicherheit sind erforderlich!

Abfahrt am Marktplatz in Schömberg um 8.00 Uhr.

Die Strecke beträgt 13 km die Gehzeit ca. 5 Stunden.

Wanderführer: **Albert Banholzer, Tel. 7350 oder 017647258880**

## 21. Dautmerger Brunnenfest am 21. Juli

Der Wanderverein Dautmergen lädt zu seinem 21. Brunnenfest ein! Die gemütliche Hockete auf dem schönen Platz zwischen Bürgerhaus und Dorfbrunnen beginnt am 21. Juli um 10 Uhr. Es gibt natürlich wieder das bekannt schmackhafte Mittagessen, Bier (natürlich vom Fass), Kaffee und Kuchen/Torten. Musikalisch wird am Nachmittag die „Bauernkapelle Geislingen“ unterhalten. Falls das Wetter zu nass oder zu heiß wäre: Kein Problem, es kann auch im Bürgerhaus gefestet werden. Kinder können sich am Nachmittag auf dem nahen Spielplatz austoben. Und um 16.30 Uhr geht es dann hinunter zur Schlichem, wo es nun bereits zum achten Mal das Dautmerger Quietsche-Enten-Rennen geben wird. Jeder hat vorher die Chance, sich eine der „Renn-Enten“ zu sichern und bei deren Sieg oder einer guten Platzierung einen Preis zu gewinnen. Ein Spaß für Jung und Alt! Die Dautmerger Wanderer würden sich über viele Besucher freuen. Vielleicht auch von Radfahrern oder Wanderern, die an dem Tag mal hier einen Zwischenstopp einlegen?



## Wassonstnoch interessiert

## Sonstiges

Projektchor  
**LE CONSORT NOUVEAU**  
präsentiert

# KONZERT

Kirche St. Afra, Obernheim  
Samstag, 03. August 2019,  
Beginn 19 Uhr

**Programmfolge:**

Orgel: Karg Elert: Nun danket alle Gott  
Chor / Orgel: Albert Hay Malotte: The Lords Prayer  
Chor / Orgel: Gabriel Fauré: Cantique de Jean Racine Op. 11  
Orchester: Cappella Vivace  
Soli / Chor / Orchester: Joseph Haydn: Große Orgelmesse Hob. 22/4 in Es-Dur Missa in honorem

Gemeinsames Schlußlied: Großer Gott wir loben Dich

**Ausführende:**

Projektchor: Le Consort Nouveau  
Orgel: A. Schweizer  
Sopran: S. Reineboth, Alt: K. Wagner, Tenor: D. Preis, Bass: M. Krell  
Orchesterleitung: H. Augstein  
Leitung: Matthias Listmann Trossingen

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.

## Aus dem Verlag

### Mediterrane Küche

#### Mit diesen 5 Tipps ernähren Sie sich gesund!

**Der Sommer stimmt uns mediterran und da die Mittelmeerkost ja grundsätzlich als „gesund“ gilt, haben wir hier 5 Tipps für eine gesunde mediterrane Ernährung zusammengetragen:**

1. Verwenden Sie **Olivenöl**. Anhaltspunkt: Wenn sie sich wenig bewegen, sind 2 Esslöffel am Tag ausreichend. Sportliche Menschen unter 50 können 4-5 Esslöffel nehmen, wenn Sie über 50 sind, etwas weniger.
2. Essen Sie 500 Gramm **Gemüse** täglich – wechseln Sie zwischen grünen Blattgemüsen wie Mangold und Spinat, und den südlichen Gemüsen wie Tomaten, Auberginen und Zucchini.
3. Bevorzugen Sie, wenn Sie Fleisch essen, **Geflügel** oder greifen Sie auch mal zu Fisch – verarbeitete Wurstwaren sollten nicht so häufig auf dem Speiseplan stehen.
4. **Hülsenfrüchte** liefern wertvolles Eiweiß, wichtige Ballaststoffe und sättigen uns langanhaltend.
5. Eine Portion **Obst** am Tag versorgt uns mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen – wechseln Sie je nach Jahreszeit ab: Beeren, Orangen, Äpfel und Feigen ergänzen unsere Kost.

Im Studio: Sven Bach, Ernährungsberater und Diätassistent  
Quelle: Kaffee oder Tee, Mo. - Fr. 16.05 – 18.00 Uhr im SWR