



Nr. 04  
60. Jahrgang  
Donnerstag,  
27. Januar 2022

## KREENHEINSTETTEN • THALHEIM • ALTHEIM

Herausgegeben vom Bürgermeisteramt Leibertingen. Verantwortlich  
Bürgermeister: Stephan Frickinger Tel: 0 74 66 / 92 82 0, Fax: 0 74 66 / 92 82 99  
Email: [info@leibertingen.de](mailto:info@leibertingen.de), Internet: [www.leibertingen.de](http://www.leibertingen.de)



### Bürgermeisteramt Leibertingen

#### Öffnungszeiten:

Montag	08.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.30 Uhr
Dienstag	08.30 – 12.00 Uhr <b>nachmittags geschlossen</b>
Mittwoch	<b>ganztags geschlossen</b>
Donnerstag	08.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr
Freitag	08.30 – 12.00 Uhr



### Postfiliale Leibertingen

#### Öffnungszeiten:

<b>Vormittags:</b>	
Mo, Di, Do, Fr	08.30 – 12.00 Uhr
Mi, Sa	09.00 – 10.00 Uhr
<b>Nachmittags:</b>	
Mo	16.00 – 18.00 Uhr
Do	15.00 – 16.00 Uhr

### Öffnungszeiten der Ortsverwaltungen

<b>Altheim</b>	Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Telefon:	Ortsverwaltung: 07777/939635, Bürgerhaus: 07777/939636
E-Mail:	<a href="mailto:OV-Altheim@leibertingen.de">OV-Altheim@leibertingen.de</a>
<b>Kreenheinstetten</b>	Donnerstag, 18.30 – 21.00 Uhr
Telefon:	07570/266
E-Mail:	<a href="mailto:ortsverwaltung.kreenheinstetten@leibertingen.de">ortsverwaltung.kreenheinstetten@leibertingen.de</a>
<b>Thalheim</b>	Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Telefon:	07575/7180062
E-Mail:	<a href="mailto:ortsverwaltung.thalheim@leibertingen.de">ortsverwaltung.thalheim@leibertingen.de</a>

### Bereitschaftsdienst

<b>Notruf</b> Rettungsdienst / Feuerwehr	112
<b>Notruf</b> Polizei	110
Polizeiposten Meßkirch	07575 / 28 38
<b>Notfallpraxis am Kreiskrankenhaus Sigmaringen</b>	

Telefon 116 117

#### Notfalldienstzeiten:

Sa./So./Feiertag 08.00 - 22.00 Uhr

**Apotheken-Notdienst:** Tel. 0800 0022 833

**Giftnotrufnummer:** Tel. 0761 19240

#### Hebammensprechstunde:

Sprechzeit: dienstags von 9:00 bis 12:00 Uhr im Fachbereich Gesundheit des Landratsamtes Sigmaringen, [www.landkreis-sigmaringen.de/hebammensprechstunde](http://www.landkreis-sigmaringen.de/hebammensprechstunde)

#### HIV-Sprechstunde

Die HIV-Sprechstunde donnerstags ab 14:30 Uhr nach Terminvergabe im Landratsamt Sigmaringen. Termine werden anonymisiert unter der Telefon-Nummer 07571/102 6401 vergeben.

#### Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

##### Ravensburg-Sigmaringen

Kostenlose Beratung für Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und deren Angehörigen. Tel: 07571 7523910 - [www.eutb-rv-sig.de](http://www.eutb-rv-sig.de)

##### WEISSER RING Opferschutz-Opferrechte-Opferhilfe

Außenstelle Sigmaringen, Tel. 0151 / 55164829

##### Nachbarschaftshilfe „von Haus zu Haus“

##### Einsatzort Leibertingen / Kreenheinstetten:

Frau Ute Schüle, Tel. 07466 / 91 05 72

##### Einsatzort Thalheim / Altheim:

Frau Eva Rist, Tel. 07575 / 92 66 73 oder 0151 654 80 540

##### Sozialstation St. Heimerad e.V. Meßkirch

Tel. 07575 / 920 600-0

##### Dorfhelferinnen-Station Meßkirch-Leibertingen

Frau Sabine Mutschler, Tel. 07575 / 209 531

Handy: 0162 / 7567982,

E-Mail: [sabine.mutschler@dorfhelferinnenwerk.de](mailto:sabine.mutschler@dorfhelferinnenwerk.de)

##### EnBW Regional AG

Kostenlose Störungsnummer 0800 3629-477

##### Forstrevier Leibertingen

Förster Christoph Möhrle, Tel. 07777 / 1743

Email: [christoph.moehrle@lrasig.de](mailto:christoph.moehrle@lrasig.de)

##### Bücherei Leibertingen

montags von 17.00 – 18.30 Uhr (außer an Feier- und Ferientagen) im Rathaus Leibertingen

##### Bücherei Thalheim

mittwochs von 17.30 – 19.00 Uhr (außer an Feier- und Ferientagen) im Haus der Vereine/Rathaus Thalheim

##### Nahwärme Leibertingen

Tel. 07466 / 9282 – 25



## Müllabfuhrtermine

### **Gelber Sack:**

Donnerstag, 03. Februar

### **Recyclinghof Leibertingen geöffnet**

November - April

Freitag, 13.30 – 17 Uhr, Samstag, 9 – 12 Uhr

**Es gilt Maskenpflicht auf dem Recyclinghof!**



### **Wir suchen**

**eine(n) Allgemeinmediziner\*In oder Internist\*In mit eigener Praxis oder in Anstellung ab 10 Wochenstunden bis Vollzeit**

#### **Wir sind:**

Eine ländliche Gemeinde mit guter Infrastruktur und ÖPNV-Anbindung. Mit drei Kinderhäusern, einer Grundschule, einem guten Gastronomieangebot sowie einem kostenlosen Naturbad und vielen anderen Sehenswürdigkeiten punktet die Gemeinde. Denn südlich der Donau, im wildromantischen Naturpark gelegen, haben unsere vier Teilorte Altheim, Kreenheinstetten, Leibertingen und Thalheim so einiges zu bieten. Neben der Möglichkeit, sich in seiner Freizeit einem unserer dreiundvierzig Vereine anzuschließen, bietet ein exzellentes und prämiertes Wander- und Radwegenetz Entspannung in der Natur direkt vor der Haustüre.

Nähere Informationen erhalten Sie unter: 07466/9282-11 oder unter [bgm@leibertingen.de](mailto:bgm@leibertingen.de)

#### **Maximale Flexibilität:**

Sie können wählen zwischen einer Anstellung in einem interkommunalen MVZ mit mindestens 10 Wochenarbeitsstunden oder der voll umfänglichen Unterstützung bei der Eröffnung einer eigenen Praxis. Kommen Sie zu uns und werden Sie Teil unserer lebenswerten Gemeinde. Sie werden es nicht bereuen!

#### **Wir bieten:**

- ✓ eine voll ausgestattete Hausarztpraxis
- ✓ zur sofortigen Übernahme
- ✓ mit umfangreicher finanzieller Unterstützung
- ✓ mit großem, bereits bestehendem Patient\*Innen-Stamm
- ✓ Baugrundstück oder Wohnraum stehen zur Verfügung
- ✓ volle Unterstützung durch die Gemeindeverwaltung

#### **Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:**



der Gemeindeverwaltung Leibertingen



07466 / 9282-11 oder 0152 / 091 89 272



[bgm@leibertingen.de](mailto:bgm@leibertingen.de)



## Stellenanzeige

Die **Gemeinde Leibertingen** ist Träger von drei Kinderhäusern. Zur Verstärkung benötigen wir nun

### **Erzieher/innen (m/w/d) (insges. 1,7 Vollzeitkräfte)**

Wir erwarten:

- ✓ Kenntnisse in der Umsetzung des Orientierungsplanes
- ✓ Wertschätzung der Kinder sowie Wahrnehmung und Begleitung ihrer Interessen
- ✓ Bereitschaft zu einer intensiven und offenen Zusammenarbeit mit den Eltern
- ✓ Belastbarkeit
- ✓ Verantwortungsbewusstsein
- ✓ Flexibilität
- ✓ Interesse an der Montessori-Pädagogik
- ✓ Wir legen Wert auf ein partnerschaftliches Miteinander zwischen Erzieherinnen, Kindern, Eltern und dem Träger

Näheres über unsere Kindertageseinrichtungen und deren Arbeit erfahren Sie im Internet oder rufen Sie einfach direkt bei uns an.

Die Vergütung erfolgt nach dem TVöD.

Senden Sie uns Ihre aussagefähige Bewerbung bitte baldmöglichst (gerne per Mail).

Gemeindeverwaltung

Leibertingen

Siegfried Müller

Tel.: 07466/9282-21

[siegfried.mueller@leibertingen.de](mailto:siegfried.mueller@leibertingen.de)

Kinderhaus

Gesamtleitung

Birgit Hartmann

Tel.: 07575- 1870

## Corona-Testzentrum Leibertingen

Kommunal geführtes Bürgertestzentrum im Rathaus Leibertingen, Rathausstraße 4, Eingang Feuerwehrhaus, 1. OG, 88637 Leibertingen

#### **Öffnungszeiten**

Mo – Do. 17.00 - 18.00 Uhr

Fr. 17.15 - 18.15 Uhr

Sa. 14.00 - 15.00 Uhr

So. 10.00 - 11.00 Uhr

Die **Terminvergabe** erfolgt ausschließlich über folgende **Telefonnummer: 0162/3829606**

**Telefonische Terminvergabe zu folgenden Zeiten: Täglich von 10:00 bis 11:00 Uhr & von 14:00 bis 16:00 Uhr**

Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der Gemeinde Leibertingen unter [www.leibertingen.de](http://www.leibertingen.de).



## **Backhaus Thalheim**

Am **Montag, 31.01.2022** ist das Backhaus aufgrund einer Schulung **geschlossen**.



## **Bürgerinfoabend am 02. Februar 2022**

### **online**

#### **Energie aus Sonne und Holz - Gemeinsames Nahwärmenetz in Altheim und Thalheim**

#### **Sehr erfreuliche Ergebnisse der Hausbesuche**

Das erfreuliche Interesse von Haushalten und Unternehmen aus Thalheim und Altheim, dass sich bereit beim hohen Rücklauf der Fragebögen angedeutet hatte, konnte durch weit mehr als 100 Hausbesuche eindrucksvoll bestätigt werden. Damit steigt die Chance, dass das Projekt bereits 2022 durch einen ersten Bauabschnitt umgesetzt werden kann. Die meisten Bürgerinnen und Bürger sind sowohl am Nahwärmeanschluss, als auch am schnellen Internet interessiert.

Die Erfolgsgeschichte der Gemeinde Leibertingen zur Nahwärmeversorgung und Glasfasernetz kann also weitergehen. Die Vorbereitungen und Planungen für ein mögliches Nahwärmenetz in Altheim und Thalheim laufen seit Monaten auf Hochtouren. Die Bioenergie Leibertingen GmbH als geplante Wärmenetzbetreiberin wird die Bürgerschaft über die positiven Entwicklungen des Projektes zusammen mit den bewährten Partnern der Energieagentur Sigmaringen gGmbH und der Clean Energy GmbH informieren. Bedingt durch die Pandemie ist das nur online möglich.

Das erfahrene Ingenieurbüro Zelsius, das seit vielen Jahren mit der Clean Energy GmbH zusammenarbeitet, hat bereits mit den Planungen für das Netz begonnen. Auch die Planungen für das Glasfasernetz werden durch die BLS vorangetrieben. Daher laden wir Sie recht herzlich zum zweiten Online-Bürgerinfoabend ein. Wir wollen Ihnen aufzeigen, wie es gelingt, Ihren Wärmebedarf für Heizung und Warmwasser über regenerative Energien zu decken und dabei Kosten zu sparen.

Zunächst wird Sie Michael Maucher von der Energieagentur Ravensburg gGmbH über die Ergebnisse der Fragebogenaktion und der Hausbesuche zur Umsetzung des gemeinsamen Nahwärmenetzes in Thalheim und Altheim informieren. Jörg Dürr-Pucher von der Clean Energy GmbH gibt Ihnen anschließend weitere Informationen zum Ablauf des Projektes. Er wird dabei von Leon Bühler, dem Geschäftsführer des Ingenieurbüros Zelsius unterstützt. Zudem haben Sie die Möglichkeit, in einer Diskussionsrunde Ihre Fragen zu stellen.

**Termin:** Mittwoch, 02.02.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

#### **Programm:**

- Grußwort des Bürgermeisters Stephan Frickingner

- Erfolgreiche Fragebogenaktion und positive Rückmeldung von mehr als 100 Hausbesuchen in Thalheim und Altheim, Michael Maucher (Energieagentur Ravensburg gGmbH)
- Geplanter Ablauf der nächsten Schritte zum Wärmenetz in Thalheim und Altheim, Jörg Dürr-Pucher (Clean Energy GmbH)
- Fragen und Diskussionsrunde
- Schlussworte von Helmut Straub (Ortsvorsteher Altheim) und Hubert Stekeler (Ortsvorsteher Thalheim)

#### **Anmeldung:**

→ Energieagentur Ravensburg gGmbH, Zeppelinstraße 16, 88212 Ravensburg, Michael Maucher, E-Mail: [maucher@energieagentur-ravensburg.de](mailto:maucher@energieagentur-ravensburg.de), Tel.: 0751-7647070 oder

→ Clean Energy GmbH, Fritz-Reichle-Ring 6b, 78315 Radolfzell, Kerstin Marx, E-Mail: [marx@clean-energy.biz](mailto:marx@clean-energy.biz), Tel.: 07732-9391140

Anschließend erhalten Sie von uns die Zugangsdaten.

#### **Hinweise zum Datenschutz:**

Zur Durchführung dieser Veranstaltung werden seitens der Energieagentur Ravensburg gGmbH und der Clean Energy GmbH Daten erhoben und verarbeitet. Durch meine Teilnahme erkläre ich mich einverstanden.

**Wir freuen uns sehr, Sie beim Bürgerinfoabend begrüßen zu dürfen.**

## **Ortschaft Altheim**

### **Nahwärme Infoveranstaltung**

Es besteht die Möglichkeit, bei der Online-Info Veranstaltung zur "Nahwärme" am 02. Februar im Bürgerhaus-Saal Altheim dabei zu sein. Alle interessierten Bürger, die keine Möglichkeit haben sich per Internet zuzuschalten bzw. sich mit dem digitalen Format der Veranstaltung unsicher fühlen, lade ich herzlich ein ins Bürgerhaus zu kommen.

Wegen der Coronavorschriften gilt 3G und FFP2-Maske während der Veranstaltung. Die Teilnehmerzahl im Bürgerhaus ist begrenzt, deshalb ist eine Anmeldung beim Ortsvorsteher Helmut Straub erforderlich per Tel. 07777/1460 oder per E-Mail an

[ov-altheim@leibertingen.de](mailto:ov-altheim@leibertingen.de)

H. Straub, OV



## **Zweckverband Industriepark**

### **Nördlicher Bodensee**

#### **Öffentliche Sitzung des Zweckverbandes Industriepark Nördlicher Bodensee**

Die Bevölkerung wird zur öffentlichen Sitzung der Verbandsversammlung des Zweckverbandes am **Dienstag, 01. Februar 2022 um 17:00 Uhr in den Festsaal im Schloss Meßkirch** recht herzlich eingeladen.

Die **öffentliche Sitzung** beginnt um **17:00 Uhr** mit folgender **Tagesordnung**:

1. Aktuelle Berichte
2. Bebauungsplan "Erweiterung Industriepark Nördlicher Bodensee"  
Entwurfsbilligung, Anhörung Träger öffentlicher Belange und Offenlage
3. Anfragen der Mitglieder



Landkreis  
Sigmaringen

**Landratsamt**  
**Sigmaringen**

### **Sprechstunden der Kreisbehindertenbeauftragten**

Die Kreisbehindertenbeauftragte Petra Knaus setzt sich für alle Menschen mit geistiger, körperlicher oder seelischer Behinderung im Landkreis Sigmaringen ein. Sie ist Mittlerin zwischen Betroffenen und fachlich Verantwortlichen.

Aufgrund der aktuellen Pandemiesituation finden die nächsten Sprechstunden ausschließlich telefonisch statt.

- **Donnerstag, den 27.01.2022** von 16.00 bis 18.00 Uhr
- **Donnerstag, den 24.02.2022** von 17.00 bis 19.00 Uhr

Sie können Ihre Anliegen auch jederzeit gerne über die Postanschrift oder per E-Mail an Frau Knaus richten.

Petra Knaus, Unterdorfstr. 8, 72488 Sigmaringen-Laiz, E-Mail: [kbb@landkreis-sig.de](mailto:kbb@landkreis-sig.de)  
Mobil: 0160 / 98 40 61 98

### **Impfangebot wird justiert**

**Tägliches Impfangebot am Impfstützpunkt Sigmaringen bleibt erhalten.**

**Impfstützpunkte Bad Saulgau und Pfullendorf ergänzen sich montags bis freitags.**

**Mobile Impftermine pausieren ab Februar.**

Der Landkreis und die SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen passen das Impfangebot an die Nachfrage an. Der Unterstützungsbedarf für die niedergelassene Ärzteschaft wird geringer. Zuletzt betragen die Auslastungen bei Aktionen in Gemeindehallen, im Impfstützpunkt Sigmaringen und dem Impfstützpunkt Pfullendorf rund 30%, im Impfstützpunkt Bad Saulgau rund 50 %.

**Tägliches Impfangebot am Impfstützpunkt Sigmaringen bleibt erhalten.**

Im Impfstützpunkt Sigmaringen im ehemaligen Medimax-Gebäude wird weiterhin montags bis freitags von 13 bis 20 Uhr und samstags und sonntags von 10 bis 18 Uhr geimpft.

Impfen ohne Termin ist möglich. Wer sich spontan ohne Termin impfen lassen möchte, muss in der Regel nicht mit langen Wartezeiten rechnen.

Wer sich ganz ohne Wartezeit impfen lassen möchte, sollte eine Terminreservierung auf der Internetseite des Landkreises vornehmen.

**Impfstützpunkte Bad Saulgau und Pfullendorf ergänzen sich montags bis freitags.**

Am SRH Krankenhaus Bad Saulgau wird künftig montags, mittwochs und freitags von 8.30 bis 16 Uhr geimpft, am SRH Krankenhaus Pfullendorf dienstags, donnerstags und freitags von 8.30 bis 16 Uhr. Eine Terminvereinbarung ist notwendig. Die Krankenhäuser bieten auch Impfungen für Kinder von 5 bis 11 Jahren an.

Terminvereinbarungen für Impfstützpunkte sind unter [www.landkreis-sigmaringen.de/impftermin](http://www.landkreis-sigmaringen.de/impftermin) möglich.

**Mobile Impftermine pausieren ab Februar**

Mobile Impftermine in den Gemeinden finden im Januar wie folgt noch statt:

Datum	Ort	Adresse	Uhrzeit	Anmeldung
27.01.2022	Bingen	Sandbühlhalle	13-20 Uhr	Siehe Homepage Gemeinde
28.01.2022	Pfullendorf	Stadthalle	13-20 Uhr	Siehe Homepage der Stadt
29.01.2022	Meßkirch	Stadthalle	13-20 Uhr	Siehe Homepage der Gemeinde
30.01.2022	Wald	Zehndörferhalle	10-18 Uhr	Siehe Homepage der Gemeinde
16.02.2022	Gammertingen	Alte Turnhalle	8-13 Uhr	Ohne Anmeldung

Ab Februar pausieren die mobilen Impftermine in täglich wechselnden Gemeindehallen aufgrund der aktuell zurückgehenden Nachfrage zunächst bis auf Weiteres.

Am 16. Februar findet noch von 8 bis 13 Uhr ein freier Impftermin in der alten Turnhalle in Gammertingen statt, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Wer sich impfen lassen möchte, kann dies auch bei vielen Haus- und Fachärzten oder Apotheken tun. Mehr Infos unter [www.landkreis-sigmaringen.de/impfen](http://www.landkreis-sigmaringen.de/impfen)

### **Ausgangssperre für nicht Immunisierte seit Freitag, 21.01.2022, 21 Uhr**

„Am Donnerstag lag die Inzidenz im Landkreis Sigmaringen am zweiten Tagen nacheinander über dem Grenzwert 500. Am Donnerstagabend meldete das Landesgesundheitsamt eine 7-Tage-Inzidenz von 568. Die Corona Verordnung sieht daher wieder eine Ausgangssperre für nicht immunisierte Personen vor. Die Ausgangssperre gilt ab Freitag, 21. Januar, 21 Uhr, für alle, die nicht gegen Covid-19 geimpft oder nicht genesen sind.

Wer nicht immunisiert ist, muss künftig zwischen 21 Uhr abends und 5 Uhr morgens zu Hause bleiben. Ausnahmen sind aus triftigen Gründen möglich. Beispiele sind: Besuche beim Arzt und sonstige Notfälle, Gassigehen mit dem Hund, Sport alleine, der Weg zu Ausbildung oder Arbeit oder auch der Besuch eines Lebenspartners. Zuletzt hatte es vom 24. November 2021 bis 15. Dezember 2021 eine solche Ausgangssperre im Landkreis Sigmaringen gegeben.

Das Gesundheitsamt des Landratsamts Sigmaringen hatte am Donnerstagabend offiziell festgestellt und amtlich bekanntgemacht, dass die Sieben-Tage-Inzidenz im Landkreis an zwei aufeinanderfolgenden Tagen den Schwellenwert von 500 Neuinfektionen mit dem Coronavirus pro 100.000 Einwohner überschritten hat. Laut der aktuellen Corona-Verordnung des Landes Baden-Württemberg müssen damit die verschärften Maßnahmen durch das Landratsamt in Kraft gesetzt werden.

Die Regelung gilt nicht mehr, sobald nach Feststellung des Gesundheitsamtes die Sieben-Tage-Inzidenz an fünf aufeinanderfolgenden Tagen unter dem Wert von 500 Neuinfektionen je 100.000 Einwohner liegt.

Auch wenn die Inzidenz im Landkreis Sigmaringen aktuell unter dem Landesdurchschnitt liegt, verzeichnete das Gesundheitsamt in dieser Woche einen starken Anstieg der Fallzahlen. Im Fokus stehen insbesondere Schulen und Kitas. In den ersten drei Tagen dieser Woche wurden 4 Kita-Gruppen und 6 Schulklassen aufgrund von Ausbruchsgeschehen in Quarantäne gesetzt. In den Pflegeheimen gibt es aktuell keine Häufungen. Es bleibt zu hoffen, dass dort eine hohe Durchimpfungsrate und die gut umgesetzten Hygienemaßnahmen größere Ausbruchsgeschehen durch die viel ansteckendere Omikron-Variante verhindern können.

## JobCafé Sigmaringen

**JobCafé trifft Suchtberatungsstelle am 04.02.2022**

(Allein-) Erziehend und auf Jobsuche? Dann besuchen Sie doch das JobCafé im Frauenbegegnungszentrum. In ungezwungener Runde können Sie eine Tasse frischen Kaffee genießen und dabei aktuelle Stellenangebote studieren. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, zusammen mit einer Mitarbeiterin des Jobcenters, gezielt nach einer passgenauen Stelle zu suchen.

Diesmal besucht uns Herr Schmid von der Suchtberatungsstelle der agj in Sigmaringen. Er wird von seiner Arbeit berichten und allgemeine Fragen beantworten.

Das nächste JobCafé findet statt am Freitag, den 04.02.2022 von 09:00 Uhr - 11:30 Uhr im Frauenbegegnungszentrum Sigmaringen in der Bahnhofstraße 3. Es gelten die tagesaktuellen Corona-Regeln (derzeit 3G), Abstand und Maskenpflicht.



Katholische Kirchengemeinde  
**Laiz-Leibertingen**

## Römisch-katholische Kirchengemeinde Laiz-Leibertingen

**Donnerstag, 27.01.2022**

18:30 Uhr Kreenheinst. **Eucharistiefeier** - besondere Einladung an die Erstkommunionkinder

**Sonntag, 30.01.2022**

09:00 Uhr Altheim **Eucharistiefeier**  
10:30 Uhr Kreenheinst. **Eucharistiefeier**  
10:30 Uhr Leibertingen **Eucharistiefeier**

**Dienstag, 01.02.2022**

13:30 Uhr Kreenheinst. **Rosenkranz**  
18:30 Uhr Thalheim **Eucharistiefeier** - besondere Einladung an die Erstkommunionkinder

**Donnerstag, 03.02.2022**

18:30 Uhr Altheim **Eucharistiefeier**

Weitere Gottesdienste und Informationen unserer Seelsorgeeinheit erhalten Sie auf unserer Homepage [www.kath-laiz-leibertingen.de](http://www.kath-laiz-leibertingen.de).



Conradin-Kreutzer-Str. 17 88605 Meßkirch  
Pfarrbüro: Tel.: 07575-3661 Fax: 93600  
Bürozeiten: Mo, Di, Do, Fr 9.00-11.00 Uhr  
pfarrbuero@ev.kirche-messkirch.de

Pfarrerin Anja Kunkel T:07575-925382  
anja.kunkel@kbz.ekiba.de

Pfarrer Uwe Reich-Kunkel T:07575-925383  
uwe.reich-kunkel@web.de

Termine nach Vereinbarung

[www.kirche-messkirch.de](http://www.kirche-messkirch.de)

**Wochenspruch: Über dir geht auf der Herr, und seine Herrlichkeit erscheint über dir. (Jesaja 60,2b)**

**Sonntag, 30. Januar (letzter Sonntag nach Epiphania)**

9.30 Uhr Gottesdienst zur Predigtreihe-Freundschaft in der Bibel  
(Pfarrer Michael Jung) Saul und David

**Mittwoch, 02. Februar**

15.45 Uhr Konfirmandenunterricht

**Freitag, 04. Februar**

19.30 Uhr Posaunenchorprobe

**Predigtreihe-Freundschaft in der Bibel**

„Ein treuer Freund ist nicht mit Gold aufzuwiegen, und sein Wert ist genug zu schätzen“ (Sirach 6,15)

Um Freundschaft in der Bibel geht es in unserer Predigtreihe, die wir im Januar in den Kirchengemeinden Stetten a.k.M., Pfullendorf, Ostrach und Meßkirch abhalten.

In Meßkirch feiern wir die Themengottesdienste an folgenden Sonntagen jeweils um 9.30 Uhr:

**30. Januar:** Pfarrer Michael Jung: Saul und David

**06. Februar:** Pfarrer Uwe Reich-Kunkel: Jesus und Petrus

**13. Februar:** Prädikantin Karin Fischer: Naomi und Ruth

Wir freuen uns, in unserer Heilandskirche Gottesdienste zu feiern.

Bitte denken Sie daran, für den Besuch des Gottesdienstes eine FFP2 Maske aufzusetzen.

Unsere Kirche ist weiterhin für einen Besuch und ein persönliches Gebet täglich von 10 - 16 Uhr geöffnet.



## Von der Grundschule aufs Gymnasium Informationen für Kinder der Klassen 4 und ihre Eltern

Auch in diesem Jahr wird es aufgrund der aktuellen Pandemie keinen Tag der Offenen Tür geben, an dem Eltern und vor allem die Schülerinnen und Schüler der Klassen 4 die Gelegenheit haben, das Martin-Heidegger-Gymnasium kennenzulernen. Wir bieten den Familien jedoch mehrere Möglichkeiten an, wie sie sich bestens über die Schule informieren können. Auf unserer **Homepage** - [www.mhgmesskirch.de](http://www.mhgmesskirch.de) - finden Sie alle Informationen zum Schulprofil, zur Organisation und zum Schulleben. Einen guten Überblick bietet auch unser **Schulprospekt**, der auf der Homepage zum Download bereitsteht. Ebenfalls heruntergeladen werden kann unser **Jahrbuch**, in dem alle Ereignisse und Aktivitäten des vergangenen Schuljahrs dokumentiert sind.

Selbstverständlich empfangen wir Sie auch gerne persönlich bei uns. An den folgenden Tagen können Sie jeweils zwischen 14.00 und 17.00 Uhr an einer **Schulführung in Kleingruppen** teilnehmen.

Montag, den 31.01.22, 07.02.22 und 14.02.22

Mittwoch, den 02.07.22, 09.07.22 und 16.07.22

Ein Rundgang dauert etwa 45 Minuten und wird von einem Mitglied der Schulleitung durchgeführt. Für Ihre individuellen Fragen und Anliegen nehmen wir uns gerne Zeit. Terminvereinbarungen sind ab sofort vormittags über das Sekretariat unter der Rufnummer 07575/92490 oder per Mail an [sekretariat@gymnasium-messkirch.de](mailto:sekretariat@gymnasium-messkirch.de) möglich.



## Naturschutzzentrum Obere Donau

### **Neue Online-Kochabende mit der Naturpark-Kochschule!**

Die Naturpark-Kochschule und die AG Naturparke Baden-Württemberg bieten wieder virtuelle Kochabende für Familien an! Während des gemeinsamen Kochens erwarten euch viele Tipps zu regionalen Lebensmitteln, zum Kochen im Familienalltag sowie zu Nachhaltigkeitsthemen (z. B. Resteverwertung, Haltbarkeit usw.). Ziele der Online-Veranstaltungen sind die Vermittlung von Kochkompetenz, die Sensibilisierung für eine regionale, saisonale und gesunde Ernährungsweise und der Spaß am gemeinsamen Kochen!

Ihr könnt euch für die folgenden Termine anmelden:

- **Sonntag, 30.01.22, 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr:** Ein Klassiker im Länd(le): Selbstgemachte Maultaschen (vegetarisch und mit Fleisch)

- **Sonntag, 06.02.22, 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr:** Was der Kohlkopf hergibt: Leckere Gerichte mit Kohl (vegetarisch und mit Fleisch)

- **Sonntag, 13.02.22, 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr:** Heute mal Fisch! Lachsforelle auf Rahmsauerkraut mit Kartoffeln

- **Sonntag, 20.02.22, 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr:** Die perfekte Kombination: Schupfnudeln, Apfelkompott und Wintersalat (vegetarisch)

Die Anmeldung erfolgt online über die Homepage des Naturparks Südschwarzwald: <https://www.naturpark-suedschwarzwald.de/eip/pages/anmeldung-online-kochabende-naturpark-kochschule.php>

Hier sind auch alle weiteren Informationen verfügbar. Den Link zur virtuellen Küche sowie die Rezeptblätter, Einkaufslisten und Vorbereitungsanleitungen erhalten die Teilnehmenden dann einige Tage vor dem Online-Kochabend per Mail.

### **Seminarreihe Streuobstpädagogik Raus auf die Streuobstwiese**

Streuobstwiesen sind wertvolle Lebensräume und gehören zu unserer traditionellen Kulturlandschaft. Sie bieten die ideale Möglichkeit, um Kinder und Jugendliche über das Jahr hinweg mit heimischer Natur vertraut zu machen. Das Haus der Natur veranstaltet daher eine vierteilige Streuobstpädagogik-Fortbildung. Ziel ist es, Begeisterung für Streuobstwiesen als ganzjährigen Lern- und Erlebnisort zu wecken und die Seminarteilnehmenden dabei zu unterstützen, mit Kindern den Lebensraum und seine Bewohner zu erkunden.

Ganz nach dem Motto "learning by doing" lernen die Teilnehmenden selbst unter Obstbäumen naturpädagogische Aktivitäten kennen. Sie erwerben Hintergrundwissen über Streuobstwiesen und bekommen Ideen für und Unterstützung bei der Planung eigener Umweltbildungsprojekte im Kindergarten-, Grundschul-, und Freizeitbereich.

Jeder Kurstag hat Schwerpunktthemen, behält aber immer den ganzen Lebensraum im Blick. Wahrnehmen und Forschen, Bewegen und Genießen, Spielen und Beobachten, Werkeln und Experimentieren sind angesagt. Die Aktivitäten sind auf Grundlage der Ganzheitlichkeit und unter Berücksichtigung von Naturschutzaspekten so ausgewählt, dass sie leicht und direkt umsetzbar sind und die Ideen in abgewandelter Form meist auch für andere Lebensräume anwendbar sind.

Seminarleiterin ist Biologin und Naturpädagogin Angela Klein, die auch durch ihr Buch „Nichts wie raus auf die Streuobstwiese“ bekannt ist. Das Seminar erstreckt sich über ein komplettes Jahr, um alle jahreszeitlichen Aspekte in der Streuobstwiese kennenzulernen. Die Seminartage findet jeweils von 9:30 Uhr bis 16:30 Uhr an folgenden Tagen statt: „Frühlingsboten“ Donnerstag, 31. März, „Die Welt der Schmetterlinge“ Dienstag, 28. Juni, „Erntezeit und Farberausch“ Donnerstag, 20. Oktober, „Tiere und Pflanzen im Winter“ Dienstag, 6. Dezember. Für die Gesamtreihe wird eine Teilnahmegebühr von 300 Euro erhoben, auf Anfrage können auch einzelne Termine belegt werden. Die Seminare finden unter den jeweils

geltenden Coronaregelungen statt. Zur Anmeldung und für Rückfragen wenden Sie sich bitte bis spätestens Donnerstag, 17. März, an das Haus der Natur Obere Donau in Beuron, Tel.: 07466/9280-0 oder [info@nazoberedonau.de](mailto:info@nazoberedonau.de).



## Verkehrsverbund naldo informiert

### **Führerschein zurückgeben und kostenloses Senioren-Abo erhalten**

Der Verkehrsverbund naldo beteiligt sich am landesweiten Projekt „Bus und Bahn statt Führerschein“. Dabei können Seniorinnen und Senioren, wenn sie ihren Führerschein dauerhaft zurückgeben, im Gegenzug ein Jahr lang ein kostenloses netzweit gültiges naldo-Senioren-Abo erhalten. Der Verbund bietet das Projekt in Zusammenarbeit mit den vier Landkreisen Reutlingen, Tübingen, Sigmaringen und dem Zollernalbkreis an. Es gelten folgende Voraussetzungen:

- Die Antragsstellenden sind 65 Jahre alt oder aber mindestens 60 Jahre alt und bereits in Rente oder Pension.
- Der Erstwohnsitz ist innerhalb des Kerngebiets des naldo, also in einem der vier Landkreise Reutlingen, Tübingen, Sigmaringen oder des Zollernalbkreises.
- Der Führerschein wird freiwillig zwischen 1. Dezember 2021 und 10. August 2022 an die Fahrerlaubnisbehörde zurückgegeben. Bei der Abgabe ist ein Altersnachweis und ggfs. ein Rentennachweis zu erbringen, zudem sollte an ein Lichtbild für die Fahrkarte gedacht werden.
- Nach zwölf Monaten läuft das Senioren-Abo automatisch aus und wird nicht verlängert. Auf Antrag kann es ohne Kostenerstattung weitergeführt werden.

Ansprechpartner im Landkreis Sigmaringen ist:

Julian Ziegler, Tel.: 07571/102-5317,

E-Mail: [julian.ziegler@irasig.de](mailto:julian.ziegler@irasig.de)



### **Kostenlose unabhängige Beratung für Menschen mit chronischer Erkrankung und Behinderung**

Menschen mit einer Beeinträchtigung haben das gleiche Recht auf ein selbstbestimmtes Leben und eine individuelle Lebensführung wie jeder andere auch. Viele haben konkrete Ideen wie ihr Leben und die Form der Hilfen aussehen soll, doch dann gibt es viele Barrieren und Hürden zu meistern. Das Sozialrecht ist sehr komplex, sich in dem Leistungs- und Anbieterdschungel auszukennen nicht immer einfach. Oftmals wissen Leistungsberechtigte gar nichts von ihren Ansprüchen oder eine beantragte Leistung wird erstmal abgelehnt. Manchmal ist es auch nur die

Hilfestellung bei einer Antragstellung die Schwierigkeiten macht oder eine Begleitung zum Amt, die weiterhilft.

Lassen Sie uns gemeinsam über ihre Wünsche und Bedürfnisse sprechen und Möglichkeiten klären.

#### **Wer wir sind**

Das Beraterteam besteht aus Sozialarbeitern und selbst von einer Behinderung Betroffenen. Wir bieten persönliche, telefonische oder Online-Beratungen an. Außerdem sind wir hat jeden ersten Montag im Monat vor Ort in Bad Saulgau und Sigmaringen.

Weitere Information finden Sie unter: [www.eutb-rv-sig.de](http://www.eutb-rv-sig.de)

Kontakt: EUTB Ravensburg Sigmaringen Tel: 07571/7523910. E-Mail: [info@eutb-rv-sig.de](mailto:info@eutb-rv-sig.de)

## Wirtschaftsförderung Sigmaringen | WFS

Standort. Menschen. Zukunft.

### **Flyer und Plakate mit Gimp und Scribus erstellen**

Selbst in der digitalen Welt sind Printprodukte wie Plakate und Flyer nicht wegzudenken.

Zum Einsatz kommen die OpenSource-Software-Programme Gimp und Scribus. Beide Programme sind frei verfügbar und auf dem Niveau professioneller Software zu sehen. Die Anwendungen sind für die Plattformen Windows, Mac und Linux verfügbar.

In diesem Kurs lernen Sie Bilder, die nicht in ausreichender Qualität vorliegen, professionell für Printprodukte mit dem Bildbearbeitungsprogramm Gimp vorzubereiten sowie Flyer und Plakate mit Scribus für den Offset-Druck zu erstellen.

In diesem Kurs werden Sie viele praktische Übungen machen und dabei Bilder bearbeiten, die Sie später in einen Flyer einbinden, den Sie von Grund auf erstellen werden.

Auf Ihrem Laptop sollten vor dem Seminar Gimp und Scribus installiert sein.

**Termine: Mittwoch, 09.02.2022, 08:30 – 12:30 Uhr**  
**Mittwoch, 16.02.2022, 08:30 – 12:30 Uhr**

**Dozent: Kay Richter vom Instructainment® - Erfolgreich lernen mit Begeisterung**

**Preis: 250 Euro**

Die Veranstaltung wird online durchgeführt werden. Diese Veranstaltung wird gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb-Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg.

Mehr Informationen und Anmeldung über: [www.innocamp-sigmaringen.de](http://www.innocamp-sigmaringen.de)



## Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

**Hilfe bei der Steuererklärung**  
**Bescheinigung der Rentenversicherung wird derzeit verschickt:**

Auch Rentnerinnen und Rentner müssen Steuern zahlen, wenn das zu versteuernde Einkommen den

jährlichen Grundfreibetrag überschreitet. 2021 lag der Grundfreibetrag für Alleinstehende bei 9.744 Euro und für Verheiratete bei 19.488 Euro.

Mit Hilfe der kostenlosen Bescheinigung »Information über die Meldung an die Finanzverwaltung« können Ruheständler alle steuerrechtlich relevanten Beträge für das abgelaufene Jahr überprüfen, die die gesetzliche Rentenversicherung automatisch an die Finanzverwaltung übermittelt hat. Die sogenannten eDaten liegen damit grundsätzlich dem Finanzamt vor und müssen seit 2019 nicht mehr von Hand in die Steuererklärung eingetragen werden. Wer zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet ist, muss selbst nur dann Eintragungen vornehmen, wenn diese eDaten nicht oder nicht zutreffend übermittelt wurden.

Wer die Bescheinigung schon einmal angefragt hat, bekommt sie derzeit wieder automatisch von der DRV zugesandt. Wer sie erstmals benötigt, um die übermittelten Daten zu überprüfen, kann sie kostenlos unter [www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung) anfordern.

Weitere Informationen enthält die Broschüre »Versicherte und Rentner: Informationen zum Steuerrecht«. Sie kann kostenlos unter der Telefonnummer 0721 825-23888 oder per E-Mail ([presse@drv-bw.de](mailto:presse@drv-bw.de)) bestellt werden. Im Internet unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) steht die Broschüre ebenfalls als PDF zum Herunterladen zur Verfügung.

## **Bildungszentrum Gorheim Sigmaringen**

Kurse am Bildungszentrum Gorheim

Das Bildungszentrum Gorheim ist jetzt auch auf **Facebook** und **Instagram** präsent. Abonnieren Sie uns und verpassen Sie keine Neuigkeiten mehr!

Am Montag, 31.01.2022 startet um 19:00 Uhr der Kurs **„Mehr als Singen“** und geht bis 21:00 Uhr. Unsere Singstimme ist ein Wunderwerk der Physiologie. Natürliche Ausdruckskraft und brillante Stimmgebung entstehen im Zusammenspiel von Körper, Atem und Stimme. An zwei Abenden wird Sie die Kursleiterin auf eine spannende Reise begleiten: Zu neuen Erfahrungen mit Ihrer Stimme, beim Singen von Liedern und beim Finden Ihres eigenen authentischen Ausdrucks. Dabei geht es auch darum, eigene Grenzen zu überwinden und weitere Möglichkeiten für die Stimme zu erschließen.

Der Kurs **„Tonatelier: Charakterköpfe“** beginnt am Dienstag, 01.02.2022. Er geht von 09:00 Uhr bis 11:30 Uhr und ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Geübte gedacht. Dem menschlichen Kopf wird sich mit kleinen Übungen genähert, die fertigen Stücke werden langsam getrocknet und gebrannt und können später abgeholt werden.

Der Kurs **„Tonatelier: Handschmeichler – die freie Form“** beginnt am Donnerstag, 03.02.2022 und geht von 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr und ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Geübte gedacht. Der Kurs ist für Genießer, es wird ohne Ergebnisdruck gearbeitet. Der Workshop **„Mein Smartphone – Fluch oder Segen“** findet am Samstag, 05.02.2022 von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr statt. Der Kursleiter wird Sie in die Smartphone-Nutzung einführen und erläutern, wie

Sie Ihr Gerät optimal verwenden. Sie werden viel Gelegenheit haben, Dinge an Ihrem Smartphone selber auszuprobieren und dem Kursleiter Ihre Fragen zu stellen. Bitte beachten Sie, dass der Kurs nur für Smartphones mit dem Betriebssystem Android ist (d.h. kein Apple und kein Windows).

Mehr Informationen und Anmeldungen auf der Homepage [www.bildungszentrum-gorheim.de](http://www.bildungszentrum-gorheim.de).



Du bist kreativ und hast Lust, dich mit anderen auszutauschen? Dann bist du bei uns in der **Jugendkunstschule** genau richtig! Damit du keine Neuigkeiten mehr verpasst, findest du uns ab sofort auch in Facebook und Instagram ganz einfach unter Bildungszentrum Gorheim. Abonniere uns und sei immer auf dem neuesten Stand.



## **„Ich will etwas machen mit Recht“ Expertenchat am 2. Februar auf [abi.de](http://abi.de)**

Ob vor Gericht, in der Kanzlei oder im Unternehmen: Viele Menschen entscheiden sich für einen Beruf im Bereich Recht. Welche Möglichkeiten es gibt und was dafür erforderlich ist, klärt der nächste **abi» Chat** am 2. Februar. Von 16 bis 17:30 Uhr beantworten Expertinnen und Experten alle Fragen zum Thema „Ich will etwas machen mit Recht“. Interessierte loggen sich ab 16 Uhr ein unter <http://chat.abi.de> und stellen ihre Fragen direkt im Chatraum. Die Teilnahme ist kostenfrei.

War die Bundesnotbremse im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie verfassungskonform? Dürfen während eines Lockdowns Demonstrationen ohne Maskenpflicht stattfinden? Ist eine allgemeine Covid-Impfpflicht rechtlich möglich? Unsere aktuell bewegten Zeiten stellen auch Juristinnen und Juristen vor neue Herausforderungen. In einer unübersichtlichen Lage sorgen sie mit ihrer Expertise für (Rechts-)Sicherheit – was nicht immer ganz einfach ist. Eines ist jedoch klar: Über Langeweile können sich die wenigsten Rechtswissenschaftler/innen beschweren.

Die Arbeit mit Paragrafen reizt offenbar viele junge Menschen: 119.285 Studierende der Rechtswissenschaft zählte das Statistische Bundesamt im Wintersemester 2020/21. Zehn Jahre zuvor waren es lediglich 92.577.

### **Es muss nicht unbedingt ein Studium sein**

Nicht alle, die sich für Gesetze interessieren, streben ein reines Jurastudium an. Die Hochschulen bieten auch viele Schnittstellen-Studiengänge an, etwa Informationsrecht, Medienrecht oder International Business Law. Wer eine Ausbildung bevorzugt, kann zum Beispiel Notarfachangestellte/r, Rechtsanwaltsfachangestellte/r oder Sozialversicherungsfachangestellte/r werden.



### Aufruf zur Gastfamiliensuche:

#### **Internationaler Schüleraustausch – Hoppla, trotz Corona?**

Wir suchen Familien, die gerne mit einem jungen Menschen eines anderen Kulturkreises ihren Alltag teilen möchten. Die Jugendlichen sind gegen Covid-19 und Masern geimpft. Die Partnerschulen möchten, dass die Gasteltern gegen Covid-19 geimpft sind.

#### **El Salvador**

**Familienaufenthalt: 03. April – 17. Juni 2022**

#### **Deutsche Schule San Salvador**

30 Schüler\*innen mit guten Deutschkenntnissen  
Alter 16-17 Jahre

#### **Brasilien**

**Familienaufenthalt: ca. 21. Juni – ca. 16. Juli 2022**

#### **Pastor Dohms Schule, Porto Alegre**

40 Schüler\*innen mit guten Deutschkenntnissen  
Alter 13-15 Jahre

#### **Chile**

**Familienaufenthalt: ca. 22. Juni – ca. 29. Juli 2022**

#### **Deutsche Schule, Valdivia**

40 Schüler\*innen mit guten Deutschkenntnissen  
Alter 16-17 Jahre

- Austauschprogramme auf Gegenseitigkeit
- Gruppen-Aufenthalte in Chile und Peru im Sommer 2022
- Möglichkeit zuerst zum Auslandsaufenthalt zu reisen
- Individuelle Aufenthalte in Brasilien und El Salvador möglich

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Interessiert? Weitere Informationen bei:

Schwaben International e.V., Umlandstr. 19, 70182 Stuttgart, Tel. 0711–23729-13, Fax 0711–23729-31, E-Mail: [schueler@schwaben-international.de](mailto:schueler@schwaben-international.de)  
<http://www.schwaben-international.de/schueleraustausch/>

### **Die wichtigsten Heiztipps für den Winter**

**Von Oktober bis April entfällt der Großteil der in deutschen Haushalten verbrauchten Energie auf das Heizen. Mit ein paar Kniffen können Haushalte die Kosten dafür deutlich verringern.**

Knapp 60 Prozent der Nebenkosten entfallen bei einem Durchschnittshaushalt auf die Heizenergie. Manchmal ist das Heizverhalten der Verbraucher die Ursache für hohe Heizkosten. 19 bis 20 Grad Celsius beträgt während der Heizperiode die optimale Innentemperatur in häufig genutzten Wohnräumen. Viele heizen jedoch auf 23 bis 24 Grad auf. Das erhöht die Heizkosten um 24 Prozent – sechs Prozent pro Grad lautet die Faustregel.

#### **Wo wie stark und wann heizen?**

Um 20 Grad zu erreichen, müsse das Thermostatventil auf Stufe drei eingestellt werden, erklärt Dieter

Bindel vom Gebäudeenergieberaterverband GIH und deckt zugleich einen weitverbreiteten Irrglauben auf: „Viele Verbraucher drehen das Thermostat auf Stufe vier oder fünf, damit die Räume schneller warm werden. Die Stufen beeinflussen jedoch nicht die Aufwärmgeschwindigkeit, sondern nur die Temperatur. Die weiteren Räume wie Schlafzimmer, Flur und Küche benötigen 16 bis 18 Grad – hier reicht Stufe 2 des Thermostats. Nachts ist in den Wohnräumen 15 bis 16 Grad die richtige Zimmertemperatur. Die Heizung sollte deshalb circa eine Stunde vor dem Zubettgehen auf Stufe eins bis zwei heruntergedreht werden. Wer zu diesem Zweck die Zeitschaltuhr am Heizungsregler im Keller nutzt, hat es besonders bequem: morgens sollte die Heizungsanlage eine Stunde vor dem Aufstehen der Bewohner anspringen, damit es dann in der Wohnung bereits warm ist. Beim Verlassen der Wohnung oder während eines Urlaubs sollten die Bewohner die Heizung ebenfalls herunterregeln. Auch hier reichen 15 bis 16 Grad Raumtemperatur aus.

Um die Heizwärme im Raum zu halten, hilft es, Türen zwischen wärmeren und kühleren Räumen geschlossen zu halten und die Rollos nachts herunter zu lassen. Die Wärme kann sich außerdem nur gleichmäßig und effizient im Raum verteilen, wenn die Heizkörper frei stehen und nicht durch Schränke, Sessel oder Betten zugestellt sind.

#### **Optimaler Luftaustausch durch richtiges Lüften**

Effizientes Lüften senkt die Heizkosten ebenfalls nachhaltig. Fachleute empfehlen dabei mehrmaliges Querlüften am Tag, vor allem durch gegenüberliegende Fenster. Das ermöglicht den schnellen Austausch der verbrauchten, feuchten Luft durch sauerstoffreiche und trockene Luft. In der Regel reicht bereits ein fünfminütiger Durchzug, am besten morgens, mittags und abends. Entsteht beim Kochen und Duschen besonders viel Feuchtigkeit in Küche und Bad, rät Bindel, die Zimmertür zu schließen und kurz mit vollständig geöffneten Fenstern zu lüften. Ansonsten gelangt zu viel Feuchtigkeit in die anderen Teile der Wohnung und muss wieder herausgelüftet werden. Luftdichte Fenster erfordern ein häufigeres Durchlüften. Von längerem Kippen der Fenster raten Experten ab. „Der Sauerstoffaustausch dauert beim Kippen besonders lange. Zusätzlich kühlen die Wände aus und müssen anschließend mit einem hohen Energieaufwand wieder aufgewärmt werden.“

#### **Ein fachmännischer Heizungscheck lohnt sich**

Wer trotz der Tipps zu hohe Heizkosten hat, dem empfiehlt sich ein Heizungscheck. Dabei wird die Heizungspumpe überprüft und bei Bedarf erneuert sowie ein hydraulischer Abgleich der Anlage und eine Optimierung der Heizungsregelung durchgeführt. Die preiswerten Maßnahmen amortisieren sich meist nach einem oder zwei Jahren und verringern die Heizkosten um zehn bis 15 Prozent. Hauseigentümer sollten sich dazu bei ihrer regionalen Energieagentur oder der Verbraucherzentrale erkundigen.

**Auskunft erhalten Hauseigentümer bei Gebäudeenergieberatern und regionalen Energieagenturen.**

# Immobilien- finanzierung

Wir erstellen ein maßge-  
schneidertes Angebot für Sie.



Helmut Rieger



Armin Beck

Vereinbaren Sie einen  
unverbindlichen Termin.

KundenServiceCenter  
Telefon: 07552 263-333

inkl. staatl. Förderungen

Tel.: 07552 263-333 · [www.sparkasse-pm.de/baufi](http://www.sparkasse-pm.de/baufi)

 Sparkasse  
Pfullendorf-Meißkirch

## Bundeswehr-Dienstleistungszentrum Stetten a.k.M.

Für die Standorte Meßstetten und Stetten a.k.M suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

- **Radargerätetechniker/in (m/w/d), Meßstetten**
- **Feinblechner/in /Installateur (m/w/d), Stetten a.k.M.**
- **IT-Systemelektroniker/in (m/w/d), Stetten a.k.M.**

Infos zu den ausgeschriebenen Stellen erhalten Sie unter dem Bewerbungsportal [www.bewerbung.bundeswehr-karriere.de](http://www.bewerbung.bundeswehr-karriere.de).

Bewerbungen bitte bevorzugt über o.a. Bewerbungsportal oder im Ausnahmefall schriftlich an Bundeswehr-Dienstleistungszentrum Stetten a.k.M.

Hardtstraße 58

72510 Stetten a.k.M.

BwDLZStettenakmPersonalangelegenheiten@Bundeswehr.org

## Zum Rätseln

6								8
	9	2			8	1		7
	7			2	5	3		4
					3		7	1
	1		9	7		6		
3	4		1					
2	5				7			
			8	5		2		
4		9		6		7	3	

### Erklärung:

**Sudoku** wird auf einem Raster von 9 x 9 Feldern gespielt. Innerhalb der Zeilen und Spalten befinden sich 9 "Quadrate" (bestehend aus 3 x 3 Feldern). Jede Zeile, Spalte und jedes Quadrat (je 9 Felder) muss mit den Zahlen 1-9 ausgefüllt werden, ohne die Zahlen innerhalb der Zeile, Spalte oder des Quadrats zu wiederholen.

## PRAXIS DONAU-HEUBERG

Physiotherapie - Osteopathie - Rehasport e.V. - Fitness

Wir haben unsere Praxis Donau Heuberg um den Bereich **Ergotherapie** erweitert.

Zusätzlich zur **Physiotherapie** und **Osteopathie** können Sie ab sofort Termine für **Ergotherapie** bei uns vereinbaren. Wir freuen uns auf Sie!

Zur Ergänzung in unsere Praxis suchen wir eine/n **Physiotherapeuten/-tin** (Vollzeit und Teilzeit).

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie unser Team vervollständigen und sich bei uns bewerben.

### Praxis Donau Heuberg

Praxisinhaberin *Diana Kurreck*

Praxis Bärenthal; Beuroner Str. 28; 78580 Bärenthal;

Tel.: 07466 / 9270370

Praxis Fridingen; Donaustr. 22; 78567 Fridingen;

Tel.: 07463 / 2679870

[info@praxis-dh.de](mailto:info@praxis-dh.de); [www.praxis-dh.de](http://www.praxis-dh.de);

**Wir sind ein offizielles Testzentrum des Gesundheitsamt Tuttlingen!**