

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

in der Stadt Tengen gibt es (Stand: 01. April, 9 Uhr) inzwischen zwei bestätigte COVID19-Fälle. Eines möchte ich gleich zu Beginn klarstellen: Selbstverständlich macht die Stadtverwaltung keine Angaben zu den betroffenen Personen und Teilorten. Den Erkrankten wünsche ich von dieser Stelle aus schnelle Genesung.

In diesem Zusammenhang möchte ich erläutern, wie mit Personen verfahren wird, die Kontakt zu COVID19-Erkrankten hatten. Man unterscheidet zwischen Kontaktpersonen der Kategorie I und der Kategorie II.

Kontaktpersonen der Kategorie I haben ein höheres Infektionsrisiko, weil sie engeren Kontakt zu infizierten Personen hatten. Dazu zählt z.B. wenn man ein mindestens 15-minütiges Gespräch mit einem Infizierten geführt hat. Das Gesundheitsamt ermittelt diese Personen und informiert sie mündlich, dass sie sich 14 Tage in Quarantäne begeben müssen. Die Quarantäne wird dann durch die Stadtverwaltung als Ortspolizeibehörde noch schriftlich bestätigt. Wenn die Personen während der Quarantäne symptomfrei bleiben, läuft diese nach den 14 Tagen aus.

Kontaktpersonen der Kategorie II haben ein geringeres Infektionsrisiko und haben sich z.B. im selben Raum wie eine infizierte Person aufgehalten. Diese werden üblicherweise nicht unter Quarantäne gestellt, sondern nur wenn dies auf Basis einer gesonderten Risikoeinschätzung für notwendig erachtet wird.

Im Landkreis liegt die Fallzahl inzwischen bei 195 Personen. In Baden-Württemberg zählen wir 13.313 Infektionen. Die Zahl der Todesfälle in Baden-Württemberg liegt inzwischen bei 196. Deutschlandweit sind über 770 Todesfälle zu verzeichnen (alle Zahlen ebenfalls Stand 01. April, 9 Uhr).

Insgesamt haben wir es weiter mit einem dynamischen Infektionsgeschehen zu tun, auch wenn sich die Kurve langsam beginnt abzuflachen. Gelegentlich taucht die Frage auf, warum es nach den ergriffenen, sehr restriktiven Maßnahmen nicht zu einem sofortigen Rückgang der Infektionen gekommen ist.

Die Effekte der ergriffenen Maßnahmen lassen sich frühestens nach 9-14 Tagen beobachten. Das liegt daran, dass ca. 9-14 Tage zwischen einer Ansteckung und der statistischen Erfassung eines Falls liegen: ca. 5-6 Tage Inkubationszeit plus 3-6 Tage bis zur Diagnose plus 1-2 Tage bis zur statistischen Erfassung. D.h. die Neuinfektion, die zum Redaktionsschluss des Mitteilungsblatts (01. April) neu gemeldet wurden, haben zwischen dem 18.-23.03. stattgefunden. Zur Erinnerung: Die weitgehenden Kontaktbeschränkungen gelten erst seit dem 23.03.

Deshalb ist es notwendig, die ergriffenen Maßnahmen – insbesondere die Reduzierung von Sozialkontakten auf ein absolutes Minimum und den Mindestabstand von 1,5 Metern – weiter konsequent zu befolgen. Das gilt auch und gerade wenn das Wetter jetzt wieder besser wird. Bewegung an der frischen Luft ist weiter möglich: Allerdings ist der **Aufenthalt im öffentlichen Raum nur noch mit einer weiteren Person erlaubt** oder mit Mitgliedern des eigenen Haushalts.

Außerhalb des öffentlichen Raums sind **Ansammlungen von mehr als 5 Personen verboten**. Dies umfasst auch das eigene Haus oder Gartengrundstück. Ausnahmen bestehen für Verwandtschaft in gerade Linie und Personen, die in häuslicher Gemeinschaft leben.

Die gesamte Corona-Verordnung des Landes Baden-Württemberg finden Sie auf der Homepage der Stadt (www.tengen.de) in unserer Corona-Rubrik. Dort finden Sie auch Informationen über Unterstützungsangebote für Unternehmen, die von der Corona-Krise betroffen sind.

Bei Fragen oder Unterstützungsbedarf können Sie jederzeit auf uns zukommen.

Ihr

Marian Schreier



Tengen



Beuren a.R.



Blumenfeld



Büßlingen



Talheim



Tengen



Uttenhofen



Watterdingen



Weil



Wiechs a.R.

Betrugsmasche

„Falsche Polizeibeamte“



Der aktuellen Lage geschuldet, sind zahlreiche Menschen an Haus und Hof gebunden. Dies nutzen nach wie vor rhetorisch und schauspielerisch begabte Betrüger aus, um sich am Telefon als Polizisten auszugeben und den ohnehin verängstigten, zumeist älteren Personen die Lüge eines bevorstehenden Einbruchs aufzutischen:

Wertgegenstände (Bargeld, Schmuck, Münzen...) sollen angeblich an Abholer der Polizei ausgehändigt werden. Beim ggf. notwendigen Gang zur Bank dürfe man den dortigen Beschäftigten keinesfalls vertrauen, da diese zur Komplizenschaft gehörten. Daher sei die Verschleierung des wahren Verwendungszwecks vonnöten.

Wachsamkeit und Misstrauen sind hier angebracht, daher:

- Die Polizei erfragt an Telefon und Haustür keine Vermögensverhältnisse und nimmt keinerlei Wertgegenstände in Verwahrung!
- Äußern Sie sich Fremden gegenüber nicht über Finanzielles/Persönliches und geben Sie kein Geld heraus!
- Lassen Sie sich nicht in ein Gespräch verwickeln oder unter Druck setzen!
- Legen Sie den Telefonhörer auf und rufen Sie Polizei oder Gesundheitsamt eigenhändig zurück – ohne Nutzung der Rückruftaste.

Bei Verdacht oder entsprechendem Anruf: **110 wählen!**
Die „echte“ Polizei ist mit Rat und Tat für Sie da – jederzeit und kostenlos.

Varianten mit Corona-Bezug können z. B. sein:

- Angeblich mit Viren infizierte Verwandte benötigen Geld für ärztl. Behandlung
- Angeblich Polizei/Gesundheitsamt/Robert-Koch-Institut überprüft Wohnungen zwecks Aushändigung virenverseuchter Geldscheine

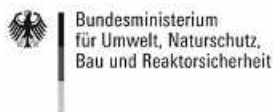
Weitere Tipps und Infos: www.polizei-beratung.de
Wir wollen, dass Sie sich sicher fühlen.

Ihre Polizei



Amtliche Bekanntmachung

Förderprojekt: Moderne LED-Beleuchtung Die Stadt Tengen erstrahlt im neuen Licht



Durch die Installation neuester LED-Technik wurden bereits mehrere Straßen in Tengen aufgewertet. Zudem spart die Stadt durch die moderne Beleuchtung Energie und somit Kosten ein und leistet zeitgleich einen Beitrag zum Umweltschutz. Diese Maßnahmen wurden durch unterschiedliche Träger gefördert.

Nationalen Klimaschutzinitiative

Mit der nationalen Klimaschutzinitiative initiiert und fördert das Bundesumweltministerium seit 2008 zahlreiche Projekte, die einen Beitrag zur Senkung der Treibhausgasemissionen leisten.

Ihre Programme und Projekte decken ein breites Spektrum an Klimaschutzaktivitäten ab: von der Entwicklung langfristiger Strategien bis hin zu konkreten Hilfestellungen und investiven Fördermaßnahmen. Diese Vielfalt ist Garant für gute Ideen.

Die Nationale Klimaschutzinitiative trägt zu einer Verankerung des Klimaschutzes vor Ort bei: Von ihr profitieren Verbraucherinnen und Verbraucher ebenso wie Unternehmen, Kommunen oder Bildungseinrichtungen.

Geförderte Beleuchtungs-Projekte:

2. BA OT Wiechs und Weil

Das Projekt für OT Weil wird im 1. Quartal 2020 noch umgesetzt.

HAUSHALTSSATZUNG für das HAUSHALTSJAHR 2020

Aufgrund von § 79 der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg in der derzeit gültigen Fassung hat der Gemeinderat am 23. Januar 2020 folgende Haushaltssatzung für das Haushaltsjahr 2020 beschlossen:

§1 Ergebnishaushalt und Finanzhaushalt

1. im **Ergebnishaushalt** mit den folgenden Beträgen EUR

1.1	Gesamtbetrag der ordentlichen Erträge von	11.754.600 €
1.2	Gesamtbetrag der ordentlichen Aufwendungen von	11.954.600 €
1.3	Veranschlagtes Ordentliches Ergebnis (Saldo aus 1.1 und 1.2) von	-200.000 €
1.4	Gesamtbetrag der außerordentlichen Erträge von	0
1.5	Gesamtbetrag der außerordentlichen Aufwendungen von	0
1.6	Veranschlagtes Sonderergebnis (Saldo aus 1.4 und 1.5) von	0
1.7	Veranschlagtes Gesamtergebnis (Summe aus 1.3 und 1.6) von	-200.000 €

2. im **Finanzhaushalt** mit den folgenden Beträgen

2.1	Gesamtbetrag der Einzahlungen aus laufender Verwaltungstätigkeit von	11.165.000 €
2.2	Gesamtbetrag der Auszahlungen aus laufender Verwaltungstätigkeit von	10.733.400 €
2.3	Zahlungsmittelüberschuss /-bedarf des Ergebnishaushaltes (Saldo aus 2.1 und 2.2) von	431.600 €
2.4	Gesamtbetrag der Einzahlungen aus Investitionstätigkeit von	2.543.700 €
2.5	Gesamtbetrag der Auszahlungen aus Investitionstätigkeit von	3.409.100 €
2.6	Veranschlagter Finanzierungsmittelüberschuss /-bedarf aus Investitionstätigkeit (Saldo aus 2.4 und 2.5) von	-865.400 €
2.7	Veranschlagter Finanzierungsmittelüberschuss /-bedarf (Saldo aus 2.3 und 2.6) von	-433.800 €
2.8	Gesamtbetrag der Einzahlungen aus Finanzierungstätigkeit von	765.000 €
2.9	Gesamtbetrag der Auszahlungen aus Finanzierungstätigkeit von	50.000 €
2.10	Veranschlagter Finanzierungsmittelüberschuss /-bedarf aus Finanzierungstätigkeit (Saldo aus 2.8 und 2.9) von	715.000 €
2.11	Veranschlagte Änderung des Finanzierungsmittelbestands, Saldo des Finanzhaushalts (Saldo aus 2.7 und 2.10) von	281.200 €

§2 Kreditermächtigung

Der Gesamtbetrag der vorgesehenen Kreditaufnahmen für Investitionen und Investitionsförderungsmaßnahmen (Kreditermächtigung) wird auf festgesetzt.

750.000 €

§3 Verpflichtungsermächtigungen

Der Gesamtbetrag der vorgesehenen Ermächtigungen zum Eingehen von Verpflichtungen, die künftige Haushaltsjahre mit Auszahlungen für Investitionen und Investitionsförderungsmaßnahmen belasten (Verpflichtungsermächtigungen), wird festgesetzt auf

0 EUR

§ 4 Kassenkredite

Der Höchstbetrag der Kassenkredite wird festgesetzt auf **2.000.000 €**

§ 5 Steuersätze

Die Steuersätze (Hebesätze) werden festgesetzt

1. für die Grundsteuer
 - a) für die land- und forstwirtschaftlichen Betriebe (Grundsteuer A) auf 360 v.H.
 - b) für die Grundstücke (Grundsteuer B) auf 350 v.H.
der Steuermessbeträge;
2. für die Gewerbesteuer auf 350 v.H.
der Steuermessbeträge.

Tengen, den 24. Januar 2020 gez.: Schreier, Bürgermeister

Mit Erlass vom 11. März 2020 teilt uns das Landratsamt Konstanz – Kommunal- und Rechnungsprüfungsamt - folgendes mit:

„Auf Vorlage der Haushaltssatzung mit Haushaltsplan 2020 der Stadt Tengen ergeht folgende

HAUSHALTSVERFÜGUNG:

1. Die **Gesetzmäßigkeit** der vom Gemeinderat am 23. Januar 2020 für das Haushaltsjahr 2020 beschlossene Haushaltssatzung mit Anlagen wird gem. §121 Abs. 2 i. V. m § 81 Abs. 2 Gemeindeordnung (GemO) **bestätigt**.
2. Der Gesamtbetrag der vorgesehenen **Kreditaufnahmen** in Höhe von **750.00,-- EUR** wird gemäß § 87 Abs. 2 GemO **genehmigt**.“

Die Haushaltssatzung für das Haushaltsjahr 2020 wird hiermit öffentlich bekannt gemacht. Sie liegt in der Zeit vom

01. April 2020 bis 09. April 2020 (einschließlich)

gem. § 81 Abs. 4 GemO öffentlich zur Einsichtnahme im Rathaus Tengen aus.

Seit Montag, 16. März 2020 ist das Rathaus für Besucher geschlossen. Der Dienstbetrieb der Stadtverwaltung bleibt aber aufrechterhalten, so dass die Einsichtnahme in die ausgelegten Unterlagen zur Haushaltssatzung nach vorheriger terminlicher Absprache mit den Mitarbeitern der Abteilung der Kämmerei unter der Tel. Nr. 07736/923324 oder per E-Mail t.cristiani@tengen.de möglich ist.

Tengen, den 27. März 2020

gez.: Schreier, Bürgermeister

Nachrichten aus der Stadt

Kühlgeräteabfuhr am Dienstag, 21.04.2020

An die Einwohner der Stadt Tengen

Die zu entsorgenden Kühlgeräte für die Abfuhr am 21.04.2020 sind schriftlich bei der Stadtverwaltung Tengen anzumelden.

Verwenden Sie zur Anmeldung bitte den unten gekennzeichneten Abschnitt und senden diesen **bis spätestens, 14.04.2020** an die Stadt Tengen (FAX-Nr.: 07736/9233-40, E-Mail: c.osswald@tengen.de).

Bitte beachten Sie, dass nur die bei der Verwaltung angemeldeten Kühlgeräte durch den Müllabfuhrzweckverband Rielsing-Worblingen abgeholt werden.

Kühlgeräteanmeldungen nach dem 14.04.2020 können nicht mehr berücksichtigt werden.

Für eventuelle Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter Tel. 9233-27 zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

(Oßwald)



Tengen, den _____

Absender: _____

Straße: _____

Ortsteil: _____

Tel.: _____

An die
Stadt Tengen
z.Hd. Frau Oßwald
78250 Tengen

Anmeldung von Kühlgeräten

Hiermit melde ich/wir folgende/s Kühlgerät/e zur Abholung am 21.04.2020 an:

1. _____

2. _____

3. _____

Das/die angemeldete/n Kühlgerät/e steht/en ab 6.00 Uhr unter obiger Anschrift zur Abholung bereit (bei abweichender Abholanschrift bitte unten eintragen).

(Ortsteil) (Straße und Hausnummer)

(Unterschrift)

Abfallkalender

Grünschnittabgabe im Bauhof Tengen

Am kommenden **Samstag, den 04. April 2020** kann im Bauhof der Stadt Tengen in der Zeit von 10.00 Uhr - 12.30 Uhr Grünschnitt abgegeben werden.

Wir bitten dringend darum, die allgemeinen Hygienevorschriften bzw. Schutzmaßnahmen bezüglich des aktuellen Coronavirus zu beachten. Nicht vergessen:

Abstand von mindestens 1,50 Meter einhalten!

Leerung der Biomülltonne

Die nächste Leerung der Biomülltonne ist am kommenden **Montag, den 06. April 2020** in der Gesamtstadt Tengen.

Leerung der Blauen Tonne

Die nächste Leerung der Blauen Tonne ist am kommenden **Dienstag, den 07. April 2020** in der Gesamtstadt Tengen.

Abholung von Altholz und Sperrmüll

- Voranzeige -

Die nächste Abholung von Altholz und Sperrmüll im *Bezirk 2* (dies sind Watterdingen, Weil, Beuren a.R. u. Büßlingen) findet wie folgt statt:

- **Altholz am Donnerstag, den 23. April 2020 und**
- **Sperrmüll am Freitag, den 24. April 2020**

Rathaus Tengen

Annahmeschluss Mitteilungsblatt geändert - Zur Beachtung!

Nächste Woche - Karwoche KW 15:

Der Annahmeschluss für den redaktionellen Teil des Mitteilungsblattes (Vereinsnachrichten, Kirchen, Veranstaltungen...) nächste Woche wird vorverlegt auf:

>>> **Montag, den 06. April 2020 - 12.00 Uhr**

Aufträge für Privatanzeigen und Inserate werden bis Dienstag (07.04.2020) - 10.00 Uhr angenommen von Nussbaum-Medien.

Kontakt:

E-Mail: Petra.Mauch@nussbaummedien.de

Fax: 07033 320 - 4928, Telefon 0741/ 5340 - 23

Post: Nussbaum Medien, Rottweil GmbH & Co KG
Durschstr. 70, 78628 Rottweil

-Voranzeige- Osterwoche KW 16:

Dieser Annahmeschluss wird vorverlegt auf

Dienstag, den 14. April 2020 - 12.00 Uhr

Aufträge für Privatanzeigen

- Mittwoch, 15.04.2020 - 10.00 Uhr

Abholung von Gelben Säcken und Restmüllsäcken

Aus gegebenem Anlass weisen wir darauf hin, dass am kommenden **Freitag, den 03.04.2020 in der Zeit von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr vor dem Rathaus in Tengen** Gelbe Säcke (max. 2 Rollen) sowie maximal 2 kostenpflichtige Restmüllsäcke zu 4,43 €/Stück abgeholt werden können. Bitte das Geld passend bereithalten.

Die Stadtverwaltung

Standesamtsnachrichten

Hochzeiten



Wir sagen Ja:

Marco Stihl und Simone Anna Zeller,

beide wohnhaft Mühlthalstraße 30, Geisingen-Leipferdingen.

Notdienste

Notruf Polizei _____ ☎ 110
 Feuerwehr / Notarzt _____ ☎ 112
 Polizeistelle Engen _____ ☎ 07733 / 9409 - 0
 Montag - Freitag von 07.30 Uhr - 16.30 Uhr
 Polizeirevier Singen _____ ☎ 07731 / 888 - 0
 Ärztlicher Notfalldienst _____ Bundesweit ☎ 116 117
 Krankenwagen _____ ☎ 19 222

Öffnungszeiten Notfallpraxis im Krankenhaus Singen:

Mo., Di. + Do. _____ 19.00 Uhr - 22.00 Uhr
 Mi. + Fr. _____ 17.00 Uhr - 22.00 Uhr
 Samstag, Sonntag u. Feiertag _____ 09.00 Uhr - 22.00 Uhr
 Zahnärztlicher Notdienst _____ ☎ 0180-3-222-555-25
 Augenärztlicher Notdienst _____ ☎ 0180 607 5312
 Kinderärztlicher Notdienst _____ ☎ 0180 607 7312

Ab 01. April 2020: Kinder-Notfallpraxis:

Änderung der Öffnungszeiten: Die Kinder-Notfallpraxis im Hegau-Bodensee-Klinikum Singen (Virchowstr.10) hat ab 01. April neue Öffnungszeiten: **Samstag, Sonntag und an Feiertagen von 10.00 Uhr - 13.00 Uhr und von 16.00 Uhr - 19.00 Uhr.** Rufnummer für den kinderärztlichen Notfalldienst: 116 117 (kostenlos)

HNO - Ärzte _____ ☎ 0180 607 7211

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

AKA-team Ambulante Kranken- und Altenpflege

Ludwig-Gerer-Straße 59, 78250 Tengen
 Pflegeberatung + Hilfen im Haushalt _____ ☎ 07736 / 98 910

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

Giftnotruf

Freiburg _____ ☎ 0761 / 270 4361 0 oder 0761 / 19 240
 München _____ ☎ 089 / 414 02211

Dorfhelferinnen

(Familienpflege) Sozialstation Engen _____ ☎ 07733 / 8300
 Drogenberatungsstelle Singen _____ ☎ 07731 / 61 497
 AIDS-Hilfe Konstanz _____ ☎ 07531 / 56 062

Apotheken-Notdienst

Stadt-Apotheke Tengen Samstag: 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr

Notdienste am Wochenende:

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

Samstag, 04. April 2020

Ring-Apotheke Singen, Ekkehardstr. 59 c,
 Tel.-Nr.: 07733 / 622 52

Sonntag, 05. April 2020

Aachtal-Apotheke Volkertshausen, Bärenloh 3,
 Tel.-Nr.: 07774 / 932 60

Tier-Ambulanz-Notruf

Den tierärztlichen Notdienst erfahren Sie bei Ihrem Haustierarzt.
 Tier-Ambulanz-Notruf _____ ☎ 0160 / 5187715,
 Tierrettung LV Südbaden,
 Lochgasse 3, 78315 Radolfzell _____ ☎ 07732 / 941164

Telefonseelsorge Schwarzwald Bodensee

_____ ☎ 0800 / 111 0 111 und 0800 / 111 0 222

Hospizverein Singen u. Hegau e.V.

Hospizdienst _____ ☎ 07731 / 31138

Wasserversorgung _____ ☎ 0172 / 740 - 2007

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

Kläranlage Oberes Bibertal _____ ☎ 07739 / 755

Stromversorgung (bei Störung/ Stromausfall)

Energiedienst Netze GmbH für Tengen und die Stadtteile Beuren a.R., Blumenfeld, Talheim, Uttenhofen, Watterdingen und Weil _____ ☎ 92-1800; Telefax: 07623 92-511 809 und **Störungsnummer: _____ ☎ 0762392 - 1818**

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

Verwaltung Schaffhausen _____ ☎ 0041 52 633 55 55

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

Störungsdienst _____ ☎ 0041 52/ 62 44 333

Pflegestützpunkt Landkreis Konstanz _____ ☎ 07531 / 800 - 2673



Aus der Kernstadt

Schwarzwaldfoto



Schwarzwaldverein Tengen

Keine Wanderungen

Aufgrund der "Corona"-Epidemie finden bis auf Weiteres, zumindest **bis zu 19. April 2020, ja keine Wanderungen** und kein Wanderhock statt.

Wie es danach weitergeht, hängt davon ab, wie die Lage sich entwickelt hat.

Bis dahin aber befolgt die aktuellen Handlungsempfehlungen und vor allem: bleibt gesund!

Walter Zepf, Vorstand

Tennisclub Tengen



Tennishalle bleibt geschlossen

Die Tennishalle bleibt auf Anordnung der Landesregierung **bis 19.04.2020 geschlossen**. Ob dieses Datum so bestehen bleibt, können wir derzeit nicht sagen. Wir werden über E-Mail und unsere Homepage www.tctengen.de informieren, sobald es etwas Neues gibt.

Mit der Bitte um Verständnis

Die Vorstandschaft

Arbeitseinsätze finden nicht statt

Vorerst finden keine Arbeitseinsätze statt.

Das Richten der Außenplätze wird verschoben.

Mannschaftsspiele für Mai abgesagt

Da der Deutsche Tennisbund alle Spiele bis zum 07.06.2020 abgesagt hat, hat auch der Badische Tennisverband nachgezogen und alle Mannschaftsspiele im Mai abgesagt. Ob die Sommerrunde danach stattfinden kann steht derzeit noch nicht fest. Auch hier werden wir Euch auf dem Laufenden halten.

Bleibt gesund und passt auf euch auf. Wir sind zuversichtlich, dass wir euch alle im Sommer auf den Plätzen sehen!

Die Vorstandschaft

Nachrichten aus den Ortsteilen



Büßlingen

Bürgerverein „Linde“ e.V. Büßlingen



-seit 2010-

Der „Bürgerverein Linde“ e.V. Büßlingen betrachtet es als seine selbstverständliche Pflicht, in „besonderen Zeiten“ „besondere ehrenamtliche Hilfe“ anzubieten.

Im Hinblick auf die Pandemie des „CORONA-VIRUS“ verfahren wir für unser Dorf Büßlingen gerne wie folgt:

Für die Personen,

- welche die Wohnung nicht verlassen dürfen, (Quarantäne, häusliche Isolation)
- die aus gesundheitlichen Gründen die Wohnung nicht verlassen können,
- die zu einer Risikogruppe für das neuartige CORONA-VIRUS gehören,

übernimmt der „Bürgerverein Linde“ e.V. in Zusammenarbeit mit der Stadt Tengen die Lieferdienste für Lebensmittel, Hygieneartikel und Medikamente.

Sollten Sie im o. g. Sinne Hilfe benötigen, können Sie sich täglich von Montag bis Donnerstag von 09.00 bis 16.00 Uhr und Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr bei der Stadt Tengen unter 07736/9233-33 oder per E-Mail melden und unter Angabe von Name, Adresse und Telefonnummer Ihre Einkaufswünsche mitteilen.

Die Stadt Tengen gibt Ihre Einkaufsliste an die entsprechenden Geschäfte weiter, das sind: Nah & Gut Münchow, die Bäckerei Nessler, die Bäckerei Waldschütz, die Metzgerei Frieden, die Metzgerei Dold und die Apotheke. Die Geschäfte legen den Lieferungen eine Rechnung und einen Überweisungsträger bei.

Der Einkauf wird von den HelferInnen von den Geschäften abgeholt und an die Haustüre geliefert.

Die belieferte Person überweist der Stadt Tengen den Betrag für den Einkauf oder gibt den ausgefüllten Überweisungsträger beim nächsten Einkauf den HelferInnen mit.

Die Dauer der Aktion wird von der Stadt Tengen bestimmt.

Vorstandschaf Burgverein Linde e.V.



Watterdingen

Kath. Frauengemeinschaft Watterdingen



Die Watterdinger Krabbelgruppe hat eine weitere Spende erhalten. Wir bedanken uns herzlich bei den Landfrauen Watterdingen für den großzügigen Betrag. Hiervon können noch weitere altersgerechte Spielsachen sowie Bastelmaterial angeschafft werden.

Soziales Netzwerk Watterdingen und Weil

Ein Dankeschön an die Spender!

Ein recht herzliches Dankeschön an die Spender möchten wir sagen an:

*Den Gemischten Chor Weil für 200,- €
und dem Basarobed-Team der Katholische Frauengemeinschaft
für 500,- € Geldspende.*

Die Vorstandschaf

Susanne Mattke / Stefan Armbruster

Kirchen

Römisch-katholische Kirchengemeinde Tengen Bernhard von Baden

Römisch-Katholische Kirchengemeinde
Tengen Bernhard von Baden
Klingenstr. 26, 78250 Tengen
Tel. 07736/9247980;
Fax 07736/9247986
info@kath-tengen.de; www.kath-tengen.de

Öffnungszeiten des Pfarrbüros

Bis zum 19.04.20 bleibt das Pfarrbüro
geschlossen.

Frau Bollin und Frau Tenoth sind jedoch
telefonisch unter der gewohnten
Tel. Nr. 9247980 erreichbar.

CARITAS-BERATUNG

Die Sprechstunden der Sozialarbeiterin Isabell Martin fallen
in der Zeit bis zum 19.04.20 aus. Frau Martin ist unter der
Tel.Nr. 07731 / 95 61 32 weiterhin erreichbar.

GOTTESDIENSTORDNUNG

03.04.2020 bis 12.04.2020

Bis auf weiteres wird

unter Ausschluss der Öffentlichkeit

sonntags um 10.00 Uhr eine Eucharistiefeier
für unsere Seelsorgeeinheit

und werktags zu verschiedenen Zeiten
die Eucharistie gefeiert.

Gottesdienste in der Karwoche und an Ostern:

(Auch diese Gottesdienste finden unter Ausschluss der
Öffentlichkeit statt)

Sonntag, 05.04..20 - Palmsonntag

10.00 Uhr Eucharistiefeier mit Segnung von Palmzweigen

Donnerstag, 09.04.20 - Gründonnerstag

18.30 Uhr Abendmahlsmesse

Freitag, 10.04.20 - Karfreitag

15.00 Uhr Feier des Leidens und Sterbens unseres Herrn
Jesus Christus

Sonntag, 12.04.20 - Ostersonntag

06.00 Uhr Eucharistiefeier für die Seelsorgeeinheit mit Feier
der Osternacht

Pfarramtliche Mitteilungen

Römisch-Katholische Kirchengemeinde
Tengen Bernhard von Baden

Pfarrgemeinderatswahl am 05.04.2020

Online kann bis zum 03. April 2020 gewählt werden!

Die Präsenzwahl wurde aus aktuellem Anlass abgesagt

Ermittlung des Wahlergebnisses

Das Wahlergebnis der Briefwahl wird am 05.04.20 um 13.00
Uhr im Pfarrheim in Tengen öffentlich ermittelt und festge-
stellt. Dabei werden die Schutzmaßnahmen bezüglich der
Ausbreitung des Corona-Virus eingehalten.

Bekanntmachung des Wahlergebnisses

Das Wahlergebnis wird gemäß der WOPGR §18, Absatz 1
und WOPGR § 6, Absatz 3 im Mitteilungsblatt vom 10.04.20
der Stadt Tengen unter der Rubrik „Kirchen“, per Aushang in
den Schaukästen bei unseren Kirchen und auf der Homepage
www.kath-tengen.de veröffentlicht. Der Hinweis in den Sonn-
tagsgottesdiensten entfällt auf Grund der aktuellen Situation.

Wahlprüfung

Gegen die Gültigkeit der Wahl kann jede wahlberechtigte Per-
son beim Wahlvorstand innerhalb einer Frist von einer Woche
nach der öffentlichen Bekanntmachung des Wahlergebnisses
Einspruch einlegen. (WOPGR §19, Absatz 1)

Der Einspruch ist schriftlich einzulegen und zu begründen.
Er kann nur auf Mängel in der Person einer/eines Gewählten
oder auf Verfahrensmängel gestützt werden, die für das Ver-
fahren erheblich sind. (WOPGR § 19, Absatz 2)

Kirchengemeinde

LITURGIE

Gesegnete Palmzweige für Kreuze und andere Andachts- gegenstände

Am Palmsonntag werden im Gottesdienst um 10.00 Uhr in
der Pfarrkirche St. Laurentius Palmzweige gesegnet. Diese
werden danach in unsere Pfarrkirchen verteilt und liegen dort
zum Mitnehmen bereit.

Wer keine Möglichkeit hat, in die Kirchen zu kommen und ei-
nen Palmzweig möchte, kann sich im Pfarrbüro (Tel. 9247980)
melden. Er wird dann daheim vor die Türe gelegt.

CARITAS

Wegen der aktuellen Lage kann am Herz-Jesu-Freitag,
03.04.2020 keine Hauskommunion gespendet werden.
Wir bitten um Ihr Verständnis.

MINISTRANTEN

Pfingstlager der Ministranten

Alle, die ins diesjährige Pfingstlager mitgehen wollen, melden sich auf jeden Fall im Pfarrbüro unter Vorbehalt an, auch wenn es noch nicht sicher ist, ob es überhaupt stattfinden kann. Dies ist für die Planung wichtig.

Für das Leiterteam: Pfarrer Dörflinger

Regional**Corona-Sorgentelefon**

Jeder, der psychologische Unterstützung zur Bewältigung der vielfältigen Herausforderungen in diesen Tagen sucht, kann sich zu den üblichen Telefonzeiten im Sekretariat der Psychologischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen in Singen, Konstanz oder Überlingen melden.

Ausgebildete Ehe-, Familien- und Lebensberater/-innen nehmen sich Zeit und sprechen mit Ihnen.

Im Sekretariat werden die Daten telefonisch aufgenommen und eine Beraterin oder ein Berater rufen zeitnah zurück.

Singen, Tel. 07731/63888

Montag bis Freitag, 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag, 15.00 - 18.00 Uhr

Konstanz, Tel. 07531/23210

Montag und Freitag, 9.00 - 11.00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag, 15.00 - 17.00 Uhr

Überlingen, Tel. 07551/63117

Montag und Freitag, 9.00 - 11.00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag, 15.00 - 17.00 Uhr

Informationen**Die Feier der Karwoche und von Ostern****Palmsontag**

Wir feiern am Beginn der Karwoche den Einzug Jesu in Jerusalem. Die Palmzweige, die gesegnet werden und mit nach Hause genommen werden können, erinnern daran, dass Palmzweige für Jesus auf die Straße gelegt wurden, als er in Jerusalem eingezogen ist.

Im Gottesdienst wird die Leidensgeschichte unseres Herrn verkündet.

Gründonnerstag

Am Abend gedenken wir der Einsetzung des Allerheiligsten Altarsakramentes im Abendmahlssaal, wo Jesus mit den Jüngern das Letzte Abendmahl gefeiert hat. Ab dem Gloria in der Heiligen Messe läuten die Glocken nicht mehr bis zur Osternacht als Zeichen dafür, dass die Stille des Leidens und des Todes Jesu auch in unseren Alltag Einzug halten darf.

Karfreitag

Jesu Leiden und Tod wird in der Leidensgeschichte ähnlich wie am Palmsonntag nochmals vor Augen geführt. Im Gottesdienst wird das Kreuz enthüllt und in den Mittelpunkt gestellt. In den 10 Großen Fürbitten werden unsere Anliegen in Kirche, Welt, Gesellschaft und dieses Jahr auch in Bezug auf die Pandemie vor Gott gebracht.

Karsamstag

Die Kirche und mit ihr die Gläubigen denken an die Grabesruhe Jesu.

Nacht zum Ostersonntag

In der Feier der Osternacht wird die Osterkerze gesegnet und entzündet. Sie ist das Symbol des Auferstandenen, der den Tod überwunden hat. Neben dem feierlichen Lob auf die Osterkerze, dem Exsultet, wird in dieser Nacht an die eigene Taufe erinnert. Weihwasser, das „Osterwasser“, wird gesegnet. Ihm spricht der Volksglaube besondere Bedeutung zu.

Ab dem „Gloria“ in der Osternachtfeier läuten die Glocken wie-

der zum Zeichen, dass Jesus auferstanden ist. Die Osterfreude, welche die Glocken mit ihrem Klang verkünden, soll unseren Alltag durchdringen.

Der Ruf des Halleluja, der die ganze Fastenzeit hindurch verstummt war, wird nun feierlich angestimmt und wieder gesungen.

Mit ihm verbunden ist der Ruf: „Der Herr ist wahrhaft auferstanden. Halleluja. Er ist heute auferstanden. Halleluja..2

Ostersonntag

Im Gottesdienst steht die Osterbotschaft im Evangelium im Mittelpunkt. Das geschichtliche Ereignis der Auferstehung Jesu wird liturgisch entfaltet.

Am Schluss eines Wortes unseres Erzbischofs Stephan Burger an alle Gläubigen und kirchlichen Mitarbeitenden

in der Erzdiözese Freiburg aus Anlass der Corona-Pandemie betet er mit folgenden Worten:

Gott, du Quelle des Lebens, wir bringen dir alle Erkrankten und bitten um Trost und Heilung.

Sei den Leidenden nahe, besonders den Sterbenden.

Tröste jene, die verzweifelt sind und trauern.

Schenke den Ärztinnen und Ärzten, den Forscherinnen und Forschern Weisheit und Energie;

allen Krankenschwestern und Pflegern Kraft in dieser extremen Belastung;

den Politikerinnen und Politikern und den Mitarbeitenden der Gesundheitsämter Besonnenheit.

Wir beten für alle, die in Panik sind;

für alle, die von Angst überwältigt werden.

Herr, erbarme dich!

Wir beten für jene, die großen materiellen Schaden haben oder befürchten. Guter Gott,

wir bringen Dir alle, die in Quarantäne sein müssen, sich einsam fühlen, niemanden umarmen können.

Wir beten, dass diese Pandemie bald abnimmt,

dass die Zahlen zurückgehen,

dass wieder Normalität einkehren kann.

Herr, erbarme dich!

Mache uns dankbar für jeden Tag in Gesundheit.

Lass uns nie vergessen, dass das Leben ein Geschenk ist.

Dass wir irgendwann sterben werden und nicht alles kontrollieren können. Dass Du allein ewig bist.

Dass im Leben vieles unwichtig ist, was oft so laut daher kommt.

Mache uns dankbar für so vieles, was wir ohne Krisen schnell übersehen.

Herr, erbarme dich!

Gott, du Quelle des Lebens!

Wir vertrauen Dir,

heute und morgen, bis in Ewigkeit. Amen

(nach einem Gebet von Johannes Hartl)

Impressum

Herausgeber: Stadtverwaltung Tengen, Marktstraße 1, 78250 Tengen. Druck und Verlag: NUSSBAUM MEDIEN Rottweil GmbH & Co. KG, Durschstr. 70, 78628 Rottweil, Tel. 0741 5340-0, Fax 07033 3204928.

Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Vereinbarungen und Mitteilungen: Bürgermeister Marian Schreier oder sein Vertreter im Amt. Verantwortlich für "Was sonst noch interessiert" und den Anzeigenteil: Klaus Nussbaum, 78628 Rottweil.

E-Mail: rottweil@nussbaum-medien.de

Es gilt die jeweils aktuelle Anzeigen-Preisliste.

Einzelversand nur gegen Bezahlung der ¼-jährlich zu entrichtenden Abonnementgebühr.

Vertrieb (Abonnement und Zustellung): G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-Straße 2, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 6924-0, E-Mail: info@gsvertrieb.de, Internet: www.gsvertrieb.de

Alt. Katholischer Gemeindeverband Randen-Wutachtal

Liebe Schwestern und Brüder!

Auch wenn wir derzeit keine Gottesdienste miteinander feiern können und uns auch sonst - aus gutem Grund - kaum begegnen, sind wir im Gebet miteinander verbunden. Darüber hinaus stehen wir Euch von Herzen gerne für Seelsorgespräche am Telefon zur Verfügung oder einfach nur zum Plaudern. Senioren und Hilfsbedürftigen aus unseren Gemeinden stehen Pfr. Palazzari und Pfr. Hesse bei der Erledigung ihres Alltags, wie zum Beispiel Einkäufe, Apotheke etc., zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach an!

Am Palmsonntag

segnen wir in unseren Gemeinden die Palmzweige, um sie den Gläubigen anschließend mitzugeben. Aus bekannten Gründen ist das in diesem Jahr nicht möglich.

Darum verteilen wir die gesegneten Palmzweige mit dem Sonntagsevangelium und einem Segenspruch an die Haushalte unserer Gemeinden.

Kontakt:

Alt-Katholische Randen-Wutachtalgemeinden
Pfarrer Guido Palazzari, Hauptstr. 95, 78176 Blumberg,
Telefon: 07702-41110,
Mobil: 0160-4219683, E-Mail: blumberg (at) alt-katholisch.de
Pfarrer Stefan Hesse, Im Nohl 13, 78176 Kommingen,
Telefon: 07736-413,
Mobil: 0151-17022204, E-Mail: kommingen (at) alt-katholisch.de

Ev. Kirchengemeinde Tenggen



Paul-Gerhardt-Gemeinde Hilzingen - Friederike-Fliedner-Gemeinde Tenggen

Pfarramt: Hanfgarten 10 78247 Hilzingen

Öffnungszeiten zurzeit nur telefonisch:

Dienstag von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr,

Mittwoch von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr,

Donnerstag von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Gemeindesekretärin: Birgitt Fehrle

Pfarrer: Herr Michael Weber

KGR-Vorsitzende Hilzingen: Herr Gerald Beisel

KGR-Vorsitzende Tenggen: Frau Elke Luckner

Tel. 07731 - 64514 / Fax 07731 - 64517

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

Liebe Gemeinde,

aufgrund von Corona sind sämtliche Veranstaltungen vorerst bis zum 19.04.2020 abgesagt

*„Jeder achte nicht nur auf das eigene Wohl,
sondern auch auf das der anderen.“
Phil.2,4*

Wir ermutigen Sie, unter Einhaltung aller gebotenen Hygienevorschriften, verantwortungsbewusst Mittel und Wege zu finden, um anderen Menschen in ihrem Lebensumfeld persönlich zu unterstützen (Einkaufen, Apotheke, etc.).

Hinweis Öffnungszeit Pfarrbüro

Bitte beachten Sie, dass das Pfarrbüro der Kirchengemeinde zu den regulären Öffnungszeiten nur per Telefon oder Mail zu erreichen ist. In dringlichen Fällen, die nur persönlich erledigt werden können, bitten wir um eine vorherige Terminabsprache. Die Kirche der evangelischen Paul-Gerhardt-Gemeinde Hilzingen im Hanfgarten 10, ist **ab sofort täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr** für das stille Gebet sowie als Ort der Begegnung mit Gott geöffnet.

Für seelsorgerische Fragen und Betreuung stehen wir Ihnen gern zur Verfügung Bitte melden Sie sich einfach.

Wir wünschen Ihnen in der folgenden Zeit vor allem Gesundheit und Gottes Segen.

In unseren Gedanken sind wir bei Ihnen!
Ihre Kirchengemeinderäte und Pfarrer Weber

Impuls

„Das kann doch keine zwei Jahre dauern!“

„Das kann doch keine zwei Jahre dauern!“, sagt die ältere Dame neben mir an der Kasse im Edeka. „Da sagen sie im Fernsehen, wir sollen keine Panik haben, aber dann bekommt man es doch mit der Angst zu tun.“ Mit zittrigen Fingern steckt sie ihr Wechselgeld weg. Die junge Frau an der Kasse antwortet beruhigend: „Aber nein, das ist bald vorbei.“ Fast die ganze Spannweite der momentanen Gefühlswelt ist hier in dieser Situation versammelt – vom fröhlichen Optimismus bis hin zur vollkommenen realistischen Sorge. Es fehlen nur diejenigen, die zu Hause in Quarantäne hocken oder gebeutelt vom Coronavirus im Krankenhaus liegen.

Zuversicht! Sieben Wochen ohne Pessimismus.

Es ist der diesjährige Leitgedanke der evangelischen Fastenaktion und diesmal passt das Motto salopp gesagt, wie die Faust aufs Auge. Man wünschte sich beinahe, es wäre etwas weniger passend.

Jedoch würde es der Erkenntnis, die in diesem Satz steckt, nicht gerecht werden. Denn es geht ja gerade nicht darum, einer absolut negativen Lebenseinstellung, die nichts Gutes erwartet eine Positive gegenüber zu stellen, die die Welt unbekümmert und damit unvernünftig von der besten Seite betrachtet.

Der Schriftsteller Edgar Allen Poe schreibt in der Erzählung „Die Maske des Roten Todes“ vom Prinzen Prospero, in dessen Reich eine schlimme Krankheit wütet. Der Prinz lädt Freunde und Adlige auf seine Burg zu einem Maskenball ein und kaum ist die Ballgesellschaft eingezogen, werden die Riegel der eisernen Tore geschlossen und fest verschweißt.

Der Prinz Prospero will Hilfe suchende Menschen abhalten auf der Burg Zuflucht zu finden. Er sagt: „Möchte die Welt da draußen für sich selber sorgen. Ein Narr, der sich mit Sorgen und trüben Gedanken quälte!“ Prospero lebt und feiert – wie unsere Zeitgenossen auf so genannten trotzig-dummen Corona-Partys.

Zuversicht auf dem Ball? Eher egomanischer Optimismus. Allerdings: Jedes Mal, wenn die Glocke zur vollen Stunde schlägt, verstummt die Musik für einen Augenblick und die Leute werden unruhig, um dann nur umso wilder und ausgelassener weiter zu tanzen. Schließlich schlägt es zwölf Uhr. Eine düstere Gestalt erscheint mit einer roten Maske.

Die Leute sind empört, wird doch offenbar mit dem Schrecken und dem Grauen ein Scherz getrieben. Der Prinz will die Gestalt demaskieren – aber es gibt nichts zu demaskieren. Die Gesellschaft steht vor ihrer eigenen Gefährdung, vor der Tatsache der Vergänglichkeit. Das Haltbarkeitsdatum des egomanischen Optimismus ist definitiv abgelaufen.

Denn man kann nicht ohne Schaden für sich und andere die Schatten und Schrecken dieser Welt aussperren und daran glauben, dass man persönliches Vergnügen rücksichtslos festhalten könnte.

Die Zuversicht, die ich meine, ist von einem anderen Schlag. Sie nimmt Realität ernst und fordert von allen, die können, persönlichen Einsatz in dieser Zeit. Corona – das verlangt fürsorgliche Rücksichtnahme auf besonders gefährdete Menschen und damit eine erhebliche Einschränkung der gewohnten Selbstverwirklichung. Freiheit bedeutet auch die Freiheit, zu verzichten. Was wir brauchen ist eine Konzentration darauf, was andere brauchen und nötig haben. So können wir an ihrer Zuversicht teilhaben.

Nun leben wir in einer schweren Zeit. Keiner weiß, wie lange sie dauert. In der Bibel heißt es: „*Es ist aber der Glaube eine feste Zuversicht dessen, was man hofft, und ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht.*“ Ich hoffe und vertraue darauf, dass es in Gottes Namen wieder besser wird mit uns. Das wird wohl nicht in sieben Wochen sein, vielleicht in sieben Monaten. Jetzt heißt Zuversicht: Die nötige Distanz wahren, zugleich füreinander einkaufen, einander schreiben, miteinander telefonieren, von Balkon zu Balkon gemeinsam singen. Und vor allem füreinander beten.

Gebet

Jesus Christus wir bitten dich für alle Menschen, die am Coronavirus erkrankt sind, für alle, die Angst haben vor einer Infektion. Wir bitten dich für alle, die sich nicht frei bewegen können, für die Ärztinnen und Pfleger, die sich um die Kranken und Bedürftigen kümmern. Herr wir bitten dich, dass du uns deinen Segen für unsere Welt in dieser Krise gibst.

Jesus Christus du bist uns Zuflucht und unsere Stärke, viele Generationen vor uns haben dich als mächtigen Helfer in der Not erfahren. Steh allen bei, die von dieser Krise betroffen sind und stärke in uns den Glauben, dass du dich um jede und jeden von uns sorgst. Darum bitten wir dich. Amen

Ihr Pfarrer Michael Weber

Nachrichten aus der Region

Badischer Landwirtschaftlicher Hauptverband e.V.



Sprechtage in Tengen abgesagt!

Der geplante Sprechtag in Tengen am Mittwoch, den 08. April 2020 wird aufgrund der **aktuellen Situation nicht stattfinden**. Wir bitten um Beachtung!

Sozialverband VdK - Ortsverband Oberer Hegau

Der VdK Ortsverband Oberer Hegau informiert: VdK-Arbeit in Zeiten von Corona

Die Corona-Krise hat Deutschland fest im Griff. Trotzdem versucht der Sozialverband VdK Baden-Württemberg sein Dienstleistungsangebot so lange wie möglich für Mitglieder und Ratsuchende zu gewährleisten. Um weder VdK-Mitglieder, davon viele aus Risikogruppen, noch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu gefährden, bleiben alle VdK-Geschäftsstellen ab sofort geschlossen. Beratungen und Besprechungen erfolgen ausschließlich telefonisch. Sozialrechtsschutzbegehrende Personen können alle notwendigen Unterlagen per E-Mail, Fax oder Postweg – möglichst in Kopie – an ihre jeweilige VdK-Beratungsstelle senden. Zudem können Ratsuchende selbst tätig werden, einen Antrag stellen, Widerspruch einlegen oder Klage erheben. Hierzu gibt es eine Checkliste und Musterformulare unter www.vdk.de/bawue, damit die Fristen eingehalten werden können. Alle Dateien stehen auch zum Download bereit. Da sich die Corona-Krise sehr dynamisch entwickelt, ist derzeit nicht absehbar, ob und in welchem Umfang das VdK-Beratungsangebot künftig aufrechterhalten werden kann.



Wassonstnochinteressiert

Aus dem Verlag

Gesundheit

Damit stärken Sie Ihr Immunsystem

Je stärker das Immunsystem ist, umso weniger können uns Viren

oder Bakterien schaden. Astrid Fiebich, Expertin für Heilpflanzen, erklärt, welche Hausmittel Sie jetzt am besten einsetzen können.

Heilpflanzen zur Immunstärkung

Haben Sie schon mal von der Zistrose gehört? Sie ist eine kleine, unscheinbare Schönheit, die eher in mediterranen Gefilden zuhause ist. Aber: Ein starker Helfer in Corona-Zeiten, denn Zistrosenkraut blockieren Bakterien und Viren so rechtzeitig, dass sich die Erreger nicht ausbreiten können. Forscher haben festgestellt, dass es in der Pflanzenwelt kein Kraut gibt, das mit seinen Inhaltsstoffen so wirksam gegen die meisten Grippestämme (ohne Nebenwirkung!) wirken kann, wie die Zistrose.

So bereiten Sie einen Zistrosentee zu:

Eine Hand bzw. 2 – 3 EL Kraut mit einem Liter kochend heißem Wasser übergießen und je nach Geschmack zwei bis fünf Minuten ziehen lassen. Der Tee kann kalt und warm getrunken werden. Am besten in kleinen Schlückchen den Tag über verteilt. Der Tee hilft nicht nur, um die Immunabwehr zu stärken, sondern auch, wenn bereits eine Erkältung da ist. Bei einer infektiösen Erkrankung lindert ein Zistrosentee die Symptome. Bei Halsschmerzen kann auch damit gegurgelt werden.

Wer keinen Tee mag, kann zur Infektvorbeugung auch z. B. Lutschtabletten oder eine Gurgellösung aus Zistrosen kaufen. Lutschbonbons bekommen Sie für ca. 10 Euro (66 Stück).

Meerrettich: Das Wundermittelchen vom Markt

Senföhlhaltige Heilpflanzen (zu denen vor allem auch der Meerrettich gehört) hindern das Wachstum von Bakterien und Viren, ähnlich wie klassische Antibiotika, und sind dabei wesentlich verträglicher. Oftmals werden sie deshalb „pflanzliche Antibiotika“ genannt, auch wenn für sie dieser Begriff eigentlich irreführend ist, da sie ganz anders als herkömmliche Antibiotika wirken. Wer täglich 20 g frische Meerrettichwurzel aufs Brot reibt, wie z. B. zu Lachs, oder es in den Salat oder ins Essen reibt, tut viel zur Immunabwehr. Wer ihn pur nicht mag, kann sich einen Meerrettichsirup zubereiten.

So bereiten Sie einen Meerrettichsirup zu:

Frischen Meerrettich fein reiben (selbst diese Aktion trägt schon zur Genesung bei!) und mit flüssigem Honig mischen. Mischungsverhältnis zirka 50:50. Nach 24 Stunden abpressen, in kleine Fläschchen füllen und kühl lagern. Innerhalb einer Woche aufbrauchen. 3- bis 5-mal täglich 1 Teelöffel davon einnehmen.

Hilft bei Husten, Schnupfen, Stirnhöhlen- und Nebenhöhlenkatarrh und eliminiert Krankheitserreger. Auch bei Blasenentzündung zu empfehlen. Meerrettich gibt's auch in Tablettenform. Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich zum Einnehmen sind in konzentrierter Form rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Zitrone: Macht nicht nur lustig

Bestimmt haben auch Sie eine Zitrone zu Hause: Ein super Vitamin C-Lieferant. Aus der Frucht gepresster Zitronensaft wirkt zusammenziehend sowie desinfizierend, sodass Sie schon mit einem Schuss Zitronensaft im Trinkwasser dieses von unerwünschten Erregern reinigen können. Der Zitronensaft beugt außerdem durch den hohen Vitamin C-Gehalt Erkältungen vor, unterstützt das Immunsystem und kann bei Halsschmerzen gegurgelt werden. Zudem wirkt das aus den Öldrüsen gepresste ätherische Öl der Zitrone stimmungsaufhellend, regt die Kommunikationsfähigkeit an und bringt Fröhlichkeit in die geistige Arbeit. Im Arbeitszimmer erhöht es erwiesenermaßen stark die Konzentrationsfähigkeit, im Krankenzimmer wirkt es sehr keimtötend.

Tip: Bio-Zitrone ins Gefrierfach legen und täglich davon ins Müsli oder den Quark reiben!

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