58. Jahrgang · Nr. 5 www.sexau.de

Diese Ausgabe erscheint auch online Freitag, 2. Februar 2018

AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

Waldkindergarten Sexau eröffnet
Bund fördert Neubau der Schutzhütte

Rechtzeitig zur Eröffnung des Waldkindergartens der Aktion Lebensraum e.V. am 02.02.2018 konnte die Schutzhütte im Auftrag der Gemeinde fertiggestellt werden.
Die Baumaßnahme wird aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Redaktionsschluss wird vorverlegt!

Wegen der **Fasnachtstage (Rosenmontag)** wird der Redaktionsschluss für das
Amtsblatt „Sexauer Bote" – **Ausgabe KW 07**
auf Freitag, den 09.02.2018, 9.00 Uhr
vorverlegt.
Wir bitten um Beachtung!
Ihre Gemeindeverwaltung Sexau

Fasnet-Freitag und Rosenmontag geschlossen

Am Fasnet-Freitag, dem 09. Februar und am Rosenmontag, dem 12. Februar ist das Rathaus den **ganzen Tag geschlossen**. Wir bitten um Beachtung.

Foto: Epitavi/iStock/Thinkstock

Standesamt wegen Urlaub geschlossen

Vom **Freitag, 09.02. bis Freitag, 16.02.2018** ist das Standesamt wegen Urlaub geschlossen. Für **dringende Notfälle** ist in dieser Zeit ein Bereitschaftsdienst eingerichtet. Wir bitten um Beachtung.

AMTLICHE MITTEILUNGEN

Fundbüro

Es wurde gefunden und hier abgegeben:

1 Schal (gefunden beim Neujahrsempfang in der Hochburghalle).
1 Brille (gefunden Seilerhöfe an einer Holzbeige)

Die Fundsache kann im Rathaus, Zimmer 1, Tel.-Nr. 07641-9268-0 abgeholt werden.

PFLEGE- UND SOZIALDIENSTE

Seniorenpflegeeinrichtung „Hochburgblick"
(Träger: ASB Regionalverband Freiburg-Hochrhein)
Ernst-Bühler-Weg 1, 79350 Sexau
Telefon: 07641 - 957110 - 200 Zentrale, Fax 07641 - 957110 - 210,
Station 1: 957110 - 201, Station 2: 957110 - 202
Heim- u. Pflegedienstleitung: Frau Silvia Finkbeiner
07641 - 957110 - 205, Handy: 0151 - 57 67 569, E-Mail: silvia.finkbeiner@asb-fr-sexau.de, www.asb-freiburg-hochrhein.de

Diakonieverbund Freiamt-Sexau e.V.
Geschäftsstelle: Dorfstr. 63, 79350 Sexau
Tel.: 07641 - 95 96 934 / Fax: 07641 - 95 96 933
Bürozeit: Di. 9:00 - 11:00 Uhr, Do. 9:00 - 12:00 Uhr

Tagespflege Moser
(Pflegedienst Moser, 79348 Freiamt)
Bürgerbegegnung Sexau, Ernst-Bühler-Weg 1,
Telefon: 07641 - 9130-24,
Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8.30 Uhr – 16.30 Uhr

Nachbarschaftshilfe Sexau
(Träger: Diakonieverbund Freiamt-Sexau e.V.)
Einsatzleiterin: Christel Lickert, Telefon: 07641 - 95 96 934

Dorfhelferinnen-Station Freiamt-Sexau
(Träger: Diakonieverbund Freiamt-Sexau e.V.)
Einsatzleiterin: Luise Schillinger, Telefon 07645 - 316

Hospiz-Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen
Hospizgruppe Denzlingen und Umgebung e.V., www.hospizgruppe-denzlingen.de, Tel.: 07666 3876, Koordinator: Herr Thomas Villringer, E-Mail: hospizgruppe-denzlingen@gmx.de, Trauerbegleitung: Frau Angela Walter, Tel. 07666 3221, E-Mail: walterangela@freenet.de

Sozial- und Familienservice des Maschinenrings
Hauptstr. 33, 79312 Emmendingen, Telefon: 07641 - 92088-11

Ambulanter Pflegedienst Moser, 79348 Freiamt
Telefon: 07645 - 9177881-0, Fax: 07645 - 9177881-99

NOTDIENSTE / NOTRUFE

Ärzte

Ärztlicher Bereitschaftsdienst/Allgemeiner Notfalldienst
Kostenlose, zentrale Telefon-Nr.: 116 117

Notfallpraxis am Kreiskrankenhaus Emmendingen, Gartenstr. 44, 79312 Emmendingen
Öffnungszeiten der Notfallpraxis am Kreiskrankenhaus
(vorherige Anmeldung **nicht** erforderlich)
Montag, Dienstag und Donnerstag von 19 bis 22 Uhr
Mittwoch und Freitag von 16 bis 22 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage von 8 bis 22 Uhr

Kinder-Notfallpraxis am St. Josefskrankenhaus Freiburg, Sautierstr. 1, 79104 Freiburg
Öffnungszeiten: Mo. bis Do. von 19 – 23 Uhr /
Fr. von 16 – 23 Uhr / Sa., So. und Feiertage 8 – 23 Uhr.
Rufnummer: 0761 80 99 80 99
Kinderärztlicher Notfalldienst: 0180 60 76 111

Universitätsklinikum Freiburg (Erwachsene), Hugstetterstr. 55, 79106 Freiburg
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. von 20 – 24 Uhr / Mi.,
Fr. von 16 – 24 Uhr / Sa., So. und Feiertage 8 – 24 Uhr.

Universitätsaugenklinik Freiburg (Augen)
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. von 19 – 22 Uhr /
Mi. von 13 – 22 Uhr Sa., So. und Feiertage von 8 – 22 Uhr.
Augenärztlicher Notfalldienst: 0180 60 75 311

Zahnärzte

Am Wochenende zu erreichen unter **Tel.: 0180 3 222 555 - 70**

Apotheken-Notdienst

Am Sonntag, dem 04.02.2018 - „Waldhorn-Apotheke", Emmendinger Str. 6, Sexau, Telefon: 07641 - 4 75 75.
Den Bereitschaftsdienst der diensthabenden Apotheken im Landkreis entnehmen Sie bitte dem Hinweis an der **„Waldhorn-Apotheke", Emmendinger Str. 6, Sexau** oder unter Telefon: 0800 0022833, Internet: *www.apothekennotdienst-bw.de*.

Polizei _____ **110**
Feuerwehr, Notarzt, Rettungswagen _____ **112**
Krankentransport _____ **19 222**
Notruf-Fax _____ **46 01 - 77**
(für schwerhörige, ertaubte, gehörlose und sprachgeschädigte Personen).
Giftnotruf _____ **0761 1 92 40**
Notruf Wasserversorgung (Gemeinde Sexau) _____ **0160 920 189 67**
Störungsstelle Strom _____ **0800 3 62 94 77**
Störungsstelle Erdgas (badenova) _____ **0800 2767767**

Bezirksschornsteinfeger Mirco Bahr, Im Werth 6, 79312 Emmendingen, Tel. 07641 93714414, Fax 07641 937143, Mobil 0171 6981399

Häuslicher Pflegedienst Christine Kern, 79312 Emmendingen
Telefon: 07641 - 9309840, Fax: 07641 - 9309822

Ambulanter Pflegedienst Pflege Plus, 79312 Emmendingen
Telefon: 07641 - 957150, Fax: 07641 - 957151

Senioren Partner – Pflegedienst, 79312 Emmendingen
Telefon: 07641 - 5745-20, Fax: 07641 - 5745-22

Betreutes Wohnen für alte Menschen in Gastfamilien
Fachdienst für die Herbstzeit gemeinnützige GmbH
meinrad.weber@herbstzeit-bwf.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung: Telefon 07644 - 9290350

Pflegestützpunkt im Landkreis Emmendingen
Seniorenbüro und Betreuungsbehörde - Kostenlose, neutrale und allumfassende Information und Beratung für Pflegebedürftige, Angehörige und Interessierte aller Altersgruppen. Landratsamt Emmendingen, **Markgrafenstraße 8** - Der Zugang ist barrierefrei. - 79312 Emmendingen, Telefon: 07641 - 451-3091,
pflegestuetzpunkt@landkreis-emmendingen.de

Kreisseniorenrat des Landkreises Emmendingen:
Internet: www.kreisseniorenrat-emmendingen.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.
Wölflinstraße 13, 79104 Freiburg
Telefon: 0761 - 36122, Telefax 0761 - 36123
E-Mail: *info@bsvsb.org*, Internet: *www.bsvsb.org*

Fachstelle Sucht (Emmendingen und Waldkirch)
Beratung, Behandlung und Prävention von Alkohol-, Medikamenten-,Glückspiel- und Nikotinproblemen
Emmendingen: Hebelstr. 27, 07641 - 9335890, Offene Sprechstunde ohne Voranmeldung Mi. 16-17 und Do. 11-12 Uhr, **Waldkirch**: Friedhofstr. 1, Tel. 07681 - 24623, Di. u. Do. 10-17 Uhr

Nummer gegen Kummer e.V.
Kostenlose, anonyme Unterstützung bei persönlichen Sorgen und Nöten. Für Kinder und Jugendliche unter Tel. 0800 - 111 0 333 und für Eltern Tel. 0800 - 800 0550

„UFF'S MÜÜL GLUEGT"

altbachä - altmodisch
ännäwäg - trotzdem

MITTEILUNGEN VON ÄMTERN / BEHÖRDEN UND VERBÄNDEN

Landratsamt Emmendingen

Landratsamt am Rosenmontag geschlossen

Das Landratsamt Emmendingen mit allen Dienststellen (auch Kfz-Zulassung und Führerscheinstelle) ist in der Fastnachtszeit nur am Rosenmontag, 12. Februar 2018 geschlossen. An den anderen Tagen gelten die üblichen Öffnungszeiten.

Jobcenter an Rosenmontag geschlossen

Das Jobcenter Landkreis Emmendingen ist in den Dienststellen Emmendingen und Waldkirch am Rosenmontag, 12. Februar 2018 geschlossen.

Umgang mit der Angst nach einer Krebserkrankung

Die Psychologische Krebsberatungsstelle Freiburg bietet am Donnerstag, 8. Februar 2018 von 14 bis ca. 16:30 Uhr im Kreiskrankenhaus Emmendingen (Nebengebäude, Ver-

IMPRESSUM
Herausgeber:
Gemeindeverwaltung Sexau, Dorfstr. 38, 79350 Sexau
Druck und Verlag:
NUSSBAUM *MEDIEN* Rottweil GmbH & Co. KG, Durschstraße 70, 78628 Rottweil, Telefon 0741 5340-0, Fax 07033 3204928
Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen:
Bürgermeister Michael Goby oder sein Vertreter im Amt
Für „Was sonst noch interessiert" und den Anzeigenteil:
Klaus Nussbaum
Es gilt die jeweils aktuelle Anzeigen-Preisliste.

anstaltungsraum U 1) einen Vortrag zum „Umgang mit der Angst nach Krebserkrankung“ an. Der Diplom-Psychologe Dr. phil. Alexander Wünsch beantwortet dabei Fragen: Wie gehe ich mit der durch eine Krebsdiagnose ausgelösten Angst um? Welche Möglichkeiten gibt es im Umgang mit der Sorge vor einem Fortschreiten der Erkrankung?
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Fortbildung Düngebedarfsberechnung

Das Landwirtschaftsamt Emmendingen bietet im Februar eine Fortbildungsveranstaltung zur Düngebedarfsberechnung an. Zur Auswahl stehen drei Termine, jeweils montags von 19:00 bis 21:00 Uhr im Landwirtschaftlichen Bildungszentrum Emmendingen-Hochburg. Die Termine sind 5. Februar, 19. Februar oder 26. Februar 2018. Für die Teilnahme ist eine telefonische Anmeldung erforderlich unter 07641 451 9110 mit Angabe von Vorname, Name, Adresse und Telefonnummer. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen sind die Unternehmensnummer und das FIONA-Passwort!

Polizei Baden-Württemberg Polizeipräsidium Freiburg

WAS NUN HERR KOMMISSAR?

Präventionstipps der Woche Ihrer Polizei zum Thema „Einbruchschutz“
UNSERE FAKTEN: *Gem. § 127 StPO hat jedermann ein Festhalterrecht, wenn er einen Täter auf frischer Tat z.B. beim Einbrechen ertappt.*
UNSERE TIPPS: Gehen Sie **kein Risiko** ein. Einbrecher sind meist mit einem Einbruchwerkzeug „bewaffnet“ und in dieser Situation sehr **gewaltbereit**. Eine **gute Personenbeschreibung** ist die beste Voraussetzung für eine **erfolgreiche Täterfahndung.**
UNSER ANGEBOT: Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Freiburg bietet eine kostenlose und neutrale sicherungstechnische Beratung vor Ort an.
Terminvereinbarung: Tel. 0761/29608-25
Wir möchten, dass Sie sicher leben!
Ihre Polizei

BERUF, JOB, AUS- UND WEITERBILDUNG

Volkshochschule Nördlicher Breisgau

Aktuelle Kurse

inomed Medizintechnik: Nerven schützen während der OP, 11488/172
Betriebsbesichtigung mit Führung, Emmendingen, Inomed Medizintechnik, Im Hausgrün 29, Fr., 02.02.2018, 17:00–19:00 Uhr.

Rechts- und Steuerfragen für Unternehmer und Existenzgründer, 15030
Leitung: Markus Votteler, RA.; Steuerberater, Emmendingen, VHS-Haus, Am Gaswerk 3, Di., 06.02.2018, 19:00–21:00 Uhr.

Besichtigung der Kläranlage Forchheim, 11484
Forchheim, Klärwerk Breisgauer Bucht, Zum Klärwerk 1, Fr., 23.02.2018, 09:30–12:00 Uhr.

Kochkurs für Singles, 37191/172
Leitung: Roman Christ; Koch, Emmendingen, VHS-Haus, Am Gaswerk 3. Mi., 07.02.2018, 18:00–22:00 Uhr.

Pilates & Beckenbodentraining, 32146
Anfänger & Fortgeschrittene, Leitung: Constanze Plett, Sexau, Bürgerbegegnung, Ernst-Bühler-Weg, Rathausplatz, 15-mal montags, 16:55–18:10 Uhr. Beginn: 19.02.2018.

Hatha-Yoga & Pilates, 31170
Mittelstufe, Leitung: Silke Pohl, Sexau, Bürgerbegegnung, Ernst-Bühler-Weg, Rathausplatz, 15-mal montags, 19:50–21:05 Uhr. Beginn: 19.02.2018.

Power Yoga, 31184
Leitung: Megumi Kümmel-Saito, Emmendingen, VHS-Haus, Am Gaswerk 3, 15-mal dienstags, 18:30–19:30 Uhr. Beginn: 20.02.2018.

Sport pro Gesundheit 40 plus, 32032
Rücken- und Beckenbodenstärkung, Leitung: Konstanze Plett, Dipl. Päd., Emmendingen, VHS-Haus, Am Gaswerk 3. 15-mal dienstags, 17:15–18:15 Uhr. Beginn: 20.02.2018.

Mein Tablet bedienen - Ein Kurs für Frauen, 56040
Leitung: Thomas Herth, Emmendingen, VHS-Haus, Am Gaswerk 3, 5-mal dienstags, 09:00–10:30 Uhr, Beginn: 20.02.2018.

Grundlagen der EDV, 50500
mit Windows 10 und Office 2016, Leitung: Matthias Friedrich, Emmendingen, VHS-Haus, Am Gaswerk 3, 5-mal mittwochs, 18:30–21:15 Uhr, Beginn: 21.02.2018.

Anmeldung und Beratung bei der Geschäftsstelle der VHS Nördlicher Breisgau
79312 Emmendingen, Am Gaswerk 3, telefonisch: (07641) 9225-0, per Fax: (07641) 9225-33, E-Mail: info@vhs-em.de, Internet www.vhs-em.de

SONSTIGE BEKANNTMACHUNGEN

Repair Café in Waldkirch

Am Samstag, 03.02.2018 in der Zeit von 10 – 14 Uhr im AWO-Stüble, Schlettstadtallee 9.
Ehrenamtliche Fachleute reparieren, soweit es möglich ist, Kleinelektrogeräte, Haushaltsgegenstände und vieles andere mehr. Auch die Nähwerkstatt ist in dieser Zeit geöffnet. Kaffeeautomaten und Handys werden nicht repariert! Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, Sie

GEMEINDEVERWALTUNG

Bürgermeisteramt Sexau
Dorfstr. 38, 79350 Sexau
Tel. 07641 / 9268-0, Fax 9268-68
rathaus@sexau.de, www.sexau.de
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8.00 - 12.00 Uhr, Mi. 15.30 - 18.00 Uhr

Bürgermeister Herr Goby	Tel. 9268-10
Standesamt u. Sekretariat des Bürgermeisters	
Frau Holderer	Tel. 9268-11
Bauamt Herr Gerber	Tel. 9268-12
Bauamt / Amtsblatt Herr Ganter	Tel. 9268-13
Rechnungsamt Herr Klausmann	Tel. 9268-15
Gemeindekasse Herr Blust	Tel. 9268-16
Gewerbeamt / Tourist-Info Frau Gräßlin	Tel. 9268-18
Hauptamt Frau Münz	Tel. 9268-20
Melde-/Passamt Frau Kern/Frau Heugel	Tel. 9268-0
Bauhof Herr Kern	Tel. 9579-36
Elzstr. 18	FAX 957958
Kernzeitbetreuung Schule	
erreichbar 07:45 - 08:15 Uhr	Tel. 574217

Forstdienststelle für Sexau
Revierleiter Jürgen Schillinger, Tel.: 07645-913374 /
Fax: 07645-913375 / Handy: 0172-7403678

können einfach mit Ihren „Patienten“ vorbeikommen. Ab 13.00 Uhr werden keine größeren Reparaturaufträge mehr angenommen. Das Repair Café sucht auch laufend interessierte Schrauber, handwerklich Interessierte und Techniker, die Lust haben sich ins bestehende Team von rund 20 ehrenamtlichen Helfer einzubringen. Eine nette Atmosphäre, spannende Herausforderungen und erfahrene Kollegen warten auf Sie. Infos bei: Frank Dehring, Wabe, 07681/47454-52 und Klaus Laxander, AWO, 07681/22666

Förderung von Ökoheizungen: Bafa-Anträge jetzt vor dem Kauf stellen

Seit 1. Januar müssen Hauseigentümer neue Regeln bei der Antragstellung beachten
Übergangsregelung für 2017 in Betrieb genommene Heizungen. Gebäudeenergieberater zeigen, welche Heizung für welches Haus passt.
Hauseigentümer, die ihre Heizung auf erneuerbare Energien umstellen, erhalten auch 2018 eine Bundesförderung in Form von Zuschüssen. Sie sollten jedoch eine Änderung bei der Antragstellung berücksichtigen. Darauf weisen die Experten von Zukunft Altbau hin, dem vom Umweltministerium Baden-Württemberg geförderten Informationsprogramm. Wer eine Pelletheizung, eine Solarthermieanlage oder eine Wärmepumpe erwerben möchte, muss seit dem 1. Januar die Förderung vor dem Kauf der Heizung beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) beantragen. Bislang reichte es aus, den Förderantrag innerhalb von neun Monaten nach Inbetriebnahme zu stellen. Die Neuregelung gleicht die Regeln an die der KfW an: Auch hier gilt: Erst beantragen, dann kaufen. Für Anlagen, die im vorigen Jahr in Betrieb gegangen sind, gilt eine Übergangsregelung.
Neutrale Informationen gibt es auch kostenfrei über das Beratungstelefon von Zukunft Altbau 08000 12 33 33 oder unter www.zukunftaltbau.de.

SCHULE / JUGENDARBEIT KINDERBETREUUNG

Herzliche Einladung zur Anmeldung Ihrer Kinder in unserem Kindergarten und unserer Krippe
An folgenden Tagen können Kinder ab 1 Jahr bis zum Schuleintritt für das kommende Kindergartenjahr 2018/19 in unserer Einrichtung angemeldet werden:
06.02. und 07.02.2018 jeweils von 8.30 bis 12.00 Uhr
Für den Besuch des Kindergartens können alle Kinder angemeldet werden, die im Zeitraum von September 2018 bis August 2019 3 Jahre alt werden.
Für den Besuch der Krippe können alle Kinder angemeldet werden, die ab September 2018 1 Jahr alt werden.

Wir bieten folgende Betreuungsformen an:

Regelgruppe	Montag – Freitag	7.30 – 12.30 Uhr
	Dienstag und Mittwoch	14.00 – 17.00 Uhr
VÖ (Verlängerte Öffnungszeit)	Montag – Freitag	7.30 – 13.45 Uhr
Ganztagesgruppe	Montag – Donnerstag	7.30 – 17.00 Uhr
	Freitag	7.30 – 15.00 Uhr
Krippe	Montag - Freitag	7.30 – 13.30 Uhr

Beiträge:

Betreuungsform	1 Kind	2 Kinder	3 Kinder	4 Kinder
Regelgruppe	111,00 €	84,00 €	56,00 €	18,00 €
Verlängerte Öffnungszeit	139,00 €	106,00 €	70,00 €	23,00 €
Ganztagesgruppe	328,00 €	248,00 €	165,00 €	54,00 €
Krippe	328,00 €	259,00 €	181,00 €	78,00 €

Wir bieten auch flexible Formen von Ganztagsbetreuung an. Bitte fragen Sie nach unseren konkreten Angeboten.
Ihre Anmeldungen nimmt Frau Becker-Lais gerne entgegen. Für telefonische Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung (Tel.: 1565).

Jugendteam

Öffnungszeiten:

immer - freitags - von 19:00 bis 24:00 Uhr
Das Jura-Team

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

Evangelische Kirche Sexau

Sonntag, 4. Februar
10.00 Uhr Gottesdienst (Pfarrer Henze)
Montag, 5. Februar
20.00 Uhr Probe des Posaunenchores
Mittwoch, 7. Februar
16.00 Uhr Konfirmandenunterricht
19.00 Uhr Brückentag (siehe unten)

Brückentag

Jeden Mittwoch findet um 19.00 Uhr in unserer Kirche ein „geistlicher Brückentag“ – eine halbstündige Andacht nach fester Liturgie statt. Wenn Sie diese halbe Stunde am Mittwoch nutzen möchten zum gemeinsamen Singen und um zur Ruhe und Besinnung zu finden, sind Sie herzlich eingeladen.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Liebe Gemeindemitglieder in Sexau,

vor über 6 Jahren richtete unsere badische Landeskirche eine neue Pfarrstelle ein: den „Pfarrer im ständigen Vertretungsdienst“. Bei dieser Pfarrstelle geht es um Springerdienste. So wurde ich der erste Pfarrer unserer Landeskirche, der kurzfristig dort Pfarrstellen übernimmt, wo Kirchengemeinden durch Vakanzen, Mutterschutz der Pfarrerin oder Krankheit versorgt werden müssen. Seit Anfang des Jahres bin ich nun als Vertretungspfarrer in der Paulusgemeinde Emmendingen, in Kollnau und bei Ihnen in Sexau eingesetzt. Mein Name ist Ulrich Henze, ich bin 60 Jahre alt, verheiratet, habe 3 (erwachsene) Kinder und wohne in Kehl. Bis zu meinem Dienst als Springer war ich Pfarrer in Zell a.H., in Goldscheuer und in Kehl – Sundheim tätig. Außerdem hat mich mein Dienst als Notfallseelsorger bei Polizei und Feuerwehr sehr geprägt. Ich freue mich, für die nächsten Monate mit Ihnen ein Stück weit Gemeinde zu gestalten. Ein Satz aus der Bibel ist mir dabei wichtig. In der Apostelgeschichte wird die Gemeinde so beschrieben: „sie blieben beständig in der Lehre, in der Gemeinschaft, im Brotbrechen und im Gebet“.
Als Springer möchte ich helfen, diese Beständigkeit zu bewahren.....
So freue ich mich auf die Zeit mit Ihnen, auch wenn ich weiß, dass ich als Vertretungspfarrer weitgehend nur den Mangel verwalten kann!
In dringenden Angelegenheiten erreichen Sie mich über das Pfarramt sowie unter 0174 344 26 56.
Wir sehen uns!
Herzlich grüßt Sie Ihr „Springerpfarrer“
Ulrich Henze

Schrottsammlung

Der Container für die Altmetall-Sammlung zugunsten unserer Kinder- und Jugendarbeit hat seinen Standort vor dem Bauhof in der Elzstraße. Bitte deponieren Sie den metallenen Wertstoff, den Sie uns anvertrauen möchten, im Container, falls er zu schwer zum Hineinhieven ist, unmittelbar davor. Bitte keinen Elektroschrott einwerfen. Aus Motoren bitte zuvor das Öl ablassen.

Öffnungszeiten im Pfarramt

Pfarramtssekretärin Bianka Willaredt erreichen Sie unter Tel. 8351 am

Dienstag	von	9.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch	von	9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag	von	10.00 – 12.00 Uhr und
	von	15.00 – 18.00 Uhr

Infos zur Kirchengemeinde finden Sie auch unter www.eki-sexau.de

CVJM

Jugendkreise und -gruppen

Montag:
16.30 Uhr Grashüpfer 3. - 7. im Blauen Haus
Mittwoch:
19.45 Uhr Bibel Art Jornaling "jede gerade Woche" Treffpunkt nach Absprache über CVJM. Sexau@googlemail.com
Donnerstag:
15.30 Uhr Spatzenjungschar 1. - 2. Klasse
Findet am 1.2. nicht statt

Scoutjungschar für Jungs ab 3. Klasse

Wir versuchen die Scoutjungschar zu reaktivieren. Dafür haben wir bereits zwei Leiter, die aber Unterstützung wünschen:
Papas, Opas, Onkels, die Lust haben einmal im Monat mit den Jungs rauszugehen, zu werkeln und die Bande im Zaum zu halten.
Wir freuen uns über jeden, der mithelfen möchte.
Kontakt: CVJM.Sexau@googlemail.com

Evangelische Kirche Freiamt

Sonntag, 04. Februar 2018 - Sexagesimä
10.00 Uhr Mußbach
Gottesdienst mit Taufe von Lilly Reinbold, Am Herrwald 6 und Melina Jacobs aus Kirchzarten

Katholische Kirche (Seelsorgeeinheit)

Freitag, 2. Februar
09.30 Uhr Hl. Messe (St. Bonifatius)
Samstag, 3. Februar
18.30 Uhr Hl. Messe mit Blasius- und Kerzensegnung (St. Bonifatius)
Sonntag, 4. Februar
10.30 Uhr Hl. Messe mit Blasius- und Kerzensegnung (St. Johannes)
Montag, 5. Februar
19.00 Uhr Hl. Messe in Freiamt
Dienstag, 6. Februar
18.30 Uhr Hl. Messe (St. Johannes)
Mittwoch, 7. Februar
18.30 Uhr Hl. Messe (St. Bonifatius)
Freitag, 9. Februar
09.30 Uhr Hl. Messe (St. Bonifatius)

SENIOREN

Altenclub

Bunter Nachmittag gemeinsam mit der Seniorengymnastikgruppe

Am **Rosenmontag, dem 12. Februar 2018, ab 14.30 Uhr**, treffen wir uns in der **Bürgerbegegnung** zu einem kunterbunten Nachmittag zusammen mit der Seniorengymnastikgruppe bei Kaffee und Kuchen, dann natürlich viel Musik mit Michael & Gerhard - zum Mitsingen - Mitschunkeln - Mittanzen - Zuhören - Zuschauen – lustige und flotte Gymnastik mit Renate. Mit von der Partie sind weitere Überraschungsgäste ... und ... und ...und..?!
Wir laden zu diesem Nachmittag ganz herzlich ein, jeder ist willkommen, egal ob mit Verkleidung oder Hut, ob ohne, jeder/jede wie es ihm/ihr gefällt!
Wer abgeholt werden möchte, bitte bei Fam. Neumann, Tel. 2229, Bescheid geben. Auch Kuchenspenden sind immer willkommen; bitte bei Ilse Wolfsperger, Tel. 8305, bis Freitag Bescheid geben.
Marlies Schumacher und der Helferkreis, Renate Petersen

VEREINSNACHRICHTEN

Akkordeon-Club

Kostenloser Schnupperkurs auf dem Akkordeon

Es kribbelt in Deinen Fingern? Du möchtest gern Musik machen auf einem sehr vielseitigen Instrument? Dann kannst Du ab dem 27. Februar 4x dienstags in der Aula der Schule um 13.30 Uhr ganz unverbindlich einen kostenlosen Schnupperkurs besuchen und das Akkordeonspielen ausprobieren. Leihinstrumente werden vom Verein zur Verfügung gestellt.
Wenn Du neugierig auf dieses tolle Instrument geworden bist und mindestens 7 Jahre alt, dann freuen wir uns auf Dich!
Anmeldung und Fragen unter Telefon 07681 474 2500 (S. Kurz) oder per E-Mail an vorstand@ac-sexau.de.

Angelsportverein

Arbeitseinsatz

Am Samstag, 03.02.2018 findet ein Arbeitseinsatz für die aktiven Mitglieder und Jungangler am Gewässer statt.
Wir treffen uns um 09:00 Uhr am Vereinsheim, bitte entsprechende Arbeitskleidung und -geräte mitbringen.
Nächster geplanter Arbeitseinsatz: 24.02.2018

Einladung zur Generalversammlung 2018

Die Generalversammlung findet am Samstag, 17.02.2018, beginnend ab 19:00 Uhr, im Gasthaus "Reichenbächler Hof" in Sexau statt.

Tagesordnung:
1. Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden
2. Totenehrung
3. Jahresberichte
   a) des Schriftführers
   b) des Gewässerwartes
   c) des Jugendwartes
4. Kassenbericht und Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Gesamtvorstandes
6. Ehrungen
7. Wünsche und Anträge
   (Anträge sind 1 Woche zuvor schriftlich an den 1. Vorsitzenden zu richten)

Zu dieser Versammlung sind alle aktiven/passiven Mitglieder, unsere Jungangler und deren Eltern sowie alle Freunde und Gönner des Vereines recht herzlich eingeladen.

Fasnachts-Club

"Wenn der Fasnachts-Club regiert im Tal ..."

Liebe Sexauer Bürgerinnen und Bürger, liebe Närrinnen und Narren, zur diesjährigen Kampagne möchten wir Sie alle herzlich einladen, mit uns die "fünfte Jahreszeit" zu feiern. Finden Sie hier die aktuellen Termine unserer diesjährigen Kampagne.

08. Februar 2018 **ca. 11.00 Uhr** **ab 17.30 Uhr**	**Schmutzige Dunschdig** - Die Sexauer Narren befreien am Schmutzige Dunschdig, nach dem Besuch im Kindergarten, die Schüler aus den Fängen der Lehrer und übernehmen im Sexauer Rathaus das Kommando. Auch der schon zur Tradition gewordene Besuch bei den Senioren am Nachmittag ist ein fester Bestandteil des Tages. Aufstellung für den Hemdglunkerumzug, der um 18.11 Uhr startet. Viele große und kleine Hemdglunker ziehen wieder gemeinsam mit dem Musikverein durch Sexau. Anschließend wird in der Hochburghalle zum Hemdglunkerball eingeladen.
09. Februar 2018 **Einlass ab 13.00 Uhr** **Beginn: 14.11 Uhr** **Hochburghalle**	**Kinderfasnet** - Am Fasnetsfriddig gehört die Hochburghalle den kleinen Narren. Freut euch auf ein närrisches Programm von, mit und für Kinder! Der Eintritt für Kinder ist kostenlos.
10. Februar 2018 **Einlass ab 19.00 Uhr** **Beginn: 20.11 Uhr** **Hochburghalle**	**Große Narrensitzung** - Der Höhepunkt der Sexauer Fasnet! Die große Narrensitzung bietet ein unterhaltsames Programm für jedermann. Lassen Sie sich bei bester Laune, mit humorvollen Büttenreden und tollen Tänzen unterhalten. Und anschließend wird die Sexauer Fasnet noch bis in den Morgen gefeiert. Freuen Sie sich, gemeinsam mit uns, auf die Party-Band "Skunks" aus dem südlichen Schwarzwald.

Helferkreis Sexau

Informationsveranstaltung

Am **Dienstag, den 20.02.2018 um 19:00 Uhr** laden wir alle Sexauer in den Geschwister-Roser-Saal ein. Der Helferkreis wird dabei einen Überblick über die Arbeit der vergangenen zwei Jahre geben, vor allem aber wollen wir auf die gegenwärtige Siuation eingehen. Von anfänglicher Hilfe beim Allernotwendigsten bis zur nun stärker werdenden Frage nach Bildung, Beruf und echter Integration, haben sich über die Zeit starke Veränderungen ergeben. Es ist uns wichtig, mit vielen Bürgerinnen und Bürgern zur aktuellen Situation und auch über mögliche Mitarbeit im Helferkreis ins Gespräch zu kommen.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Sachspenden
Aufgrund eines Umzugs haben wir wieder einmal konkreten Bedarf für Sachspenden:
- voll funktionsfähige Waschmaschine für einen Drei-Personenhaushalt.
- Fernsehgerät (wegen Ausrüstung des Hauses sind eingebaute digitale Receiver incl. DVB-T notwendig)

Bitte wenden Sie sich bei Sachspenden an Anne Gutjahr (07641/936603, AB). Vielen Dank!
Herzlichst
Der Helferkreis Sexau

Hundesportverein

Impfaktion

Am Sonntag, den 18.02.2018 findet beim Hundesportverein Sexau ab 10:00 Uhr die jährliche Impfaktion statt. Weitere Informationen auch unter
www.hundesportverein-sexau.de.

Imkerverein Freiamt, Ottoschwanden und Sexau e.V.

Monats- u. Jahreshauptversammlung

Die **Monatsversammlung** findet am 6. Februar 2018 um 20 Uhr im Freiämter Hof statt.
Die **Jahreshauptversammlung findet am 18. Februar 2018 um 14 Uhr** im Freiämter Hof statt.
Im Jahr 2018 bietet der Imkerverein wieder einen Anfängerkurs für interessierte Neulinge an.
Im Frühjahr wird es hierfür drei Theorieeinheiten geben, welche von April bis Oktober mit praktischen Themen vervollständigt werden. Hierzu sind Personen aller Altersgruppen eingeladen.
Für Interessierte unter 18 Jahren bitten wir um Begleitung eines Erziehungsberechtigten.
Nähere Informationen und Anmeldungen beim
1. Vorsitzenden: Christian Haas, 07645 441
2. Vorsitzenden: Markus Reinbold, Markus-reinbold@web.de

Lafrianer von 18:48 e.V.

Bi de Lafrianer goht´s au degege!

Hiermit möchten wir alle närrisch Interessierten zu unseren diesjährigen Veranstaltungen am Rosenmontag (12. Februar) einladen:
Der 52. traditionelle Lafrieschoppen wird bereits zum dritten Male von uns ausgerichtet. Es erwartet Sie ein herzerfrischendes Programm mit den Urgesteinen der Sexauer Fasnet auf der Bühne oder in der Bütt. Besonders stolz sind wir auf die Tanzdarbietungen unserer Jugend.
Bier vom Fass, die lafrianische Kartoffelsuppe und vieles mehr sollen auch Ihrem Gaumen keine Wünsche offen lassen, so dass Sie bei unseren Veranstaltungen in jeder Hinsicht voll auf Ihren Geschmack kommen ...

Eingeladen sind alle Freunde des närrischen Humors ab 16 Jahren. Das Programm des Lafri-Schoppens beginnt um 11.11 Uhr. Einlass ist ab 10.11 Uhr. Karten hierfür gibt es im Vorverkauf zu 6 Euro und an der Morgenkasse zu 7 Euro. Freie Platzwahl.
Am Abend möchten wir dann unsere **Lafrienight** mit der beliebten und weit bekannten **Party- und Tanzband halbtrocken** anbieten: Egal, ob Sie tanzen oder nicht, unser Schwof verspricht für jeden abwechslungsreiche Stunden zum Ausklang der Sexauer Fasnet. Dieses Jahr haben wir unsere Sektbar um diverse Longdrinks erweitert ...
Wir beginnen bereits um 19.11 Uhr, damit auch diejenigen, die am Dienstag wieder arbeiten müssen, eine hinreichende närrische Aus-Zeit bei uns genießen können. Mit 5 Euro Eintritt sind Sie bei diesem kultigen Abend dabei.
Beide Veranstaltungen finden im evangelischen Gemeindesaal in der Lörchstrasse statt. Der Kartenvorverkauf startet bei Schreibwaren Spöri ab dem 01. Februar 2018.
Lafrie und Lafroh,
Vorstandschaft und Mitglieder der Lafrianer von 18:48 e.V.

Landfrauenverein

Stricknachmittage

Am **Mittwoch, dem 07.02.18 um 15.00 Uhr** findet der nächste Stricknachmittag der Landfrauen im kleinen Geschwister-Roser-Saal (Hochburgblick) statt. Jeder kann kommen, auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen. Ob Strickanfänger oder Strickmeister. Gestrickt und gehäkelt werden nicht nur Socken, sondern auch Stulpen, Schals, Mützen und Pullis. Wolle kann vor Ort erworben werden, Nadeln sind vorhanden, jeder kann auch eigenes Strickmaterial mitbringen. Herzliche Einladung!

Kosmetik selbst herstellen

Alle Landfrauen sind eingeladen zum Kurs „Kosmetik selbst herstellen“ am **Dienstag, den 20.02.18** um 19.00 Uhr im kleinen Geschwister-Roser-Saal (Hochburgblick). Wir werden eine Lippenpflege, eine Duftcreme und ein Rosenpeeling herstellen. Unkostenbeitrag 5 Euro. Anmeldung bei Gabi Trieg, Tel. 07641/41123

Tennis-Club

Kooperation Schule und Tennisclub Sexau

Auch 2018 bieten wir wieder in Kooperation mit der Grundschule Sexau professionelles Tennistraining für alle Schulkinder an.
Anmeldeformulare wurden bereits über die Schule verteilt. Weitere Anmeldeformulare können auf unserer Homepage heruntergeladen werden (www.tennisclub-sexau.de) Anmeldeschluss ist am 07.02.2018.

Turnverein Sexau 1921 e.V.

Abt. Musikzug

Trompeten-Workshop mit Dee Boyd

Am 17.03.2018 von 9 Uhr bis ca. 17 Uhr findet im Gemeinschaftshaus der Trompeten-Workshop mit Dee Boyd statt.
Gerne laden wir alle Musiker des kleinen Blechs, die sich in Sachen Atmung, Technik, Haltung, etc. weiterentwickeln möchten, zu diesem Termin ein (Schwierigkeitsgrad Mittelstufe).
Preis: 20€/Person mit Verpflegung. Für eine bessere Planung bitten wir um Anmeldung bis zum 24.02.2018 per E-Mail an musikzug.tvs@web.de.

VdK Ortsverband

VdK - Wandergruppe

Treffpunkt am Freitag, den 09.02. um 14 Uhr am Bergmattenhof.
Unsere Wanderung geht zum Suggenbad und Vodersexau.
Gehzeit: 2 Std.
Gerhard Kern

VERANSTALTUNGEN IN SEXAU

Spieltreff für Erwachsene

Spielen Sie gerne"Mensch ärgere Dich nicht", Karten- oder Würfelspiele, Mühle, Dame usw.?
Wann? Wo? Am **Dienstag, dem 06. Febr. 2018, von 14.30 - 17.00 Uhr** treffen wir uns in der Bürgerbegegnung Sexau, Raum Hochburg - vorbeikommen und mitmachen -
Spiele können gerne mitgebracht werden.
Rückfragen bei Monika Enke, Tel.: 6746

VERANSTALTUNGEN IN FREIAMT

Kunstausstellung im Kurhaus Freiamt

Elisabeth Richaud, Karl Helm und Peter Seip stellen aus 3 Menschen, 3 Maler, 3 unterschiedliche Blickwinkel auf … den Schwarzwald…, mit all seiner Vielfalt und Schönheit!
Elisabeth Richaud, Karl Helm und Peter Seip zeigen im Kurhaus Freiamt ihre Acrylarbeiten und Aquarelle über den Schwarzwald. Ihre Werke drücken in sehr unterschiedlicher Weise und eigener Interpretation den Begriff „Schwarzwald“ aus. Sie zeigen Bilder von weiten Landschaften bis hin zum Detail auf der Wiese, dem Wald oder am Bach, von der realen Darstellung über konkret expressionistisch bis zur modernen Interpretation. Die künstlerische Entwicklung der 3 Maler erfolgte höchst unterschiedlich, abhängig von Aufenthaltsorten, Zeiträumen und persönlichen Lebenswegen. Die Freude am Malen und Gestalten führte die 3 vor einigen Jahren im Malstudio von Elisabetta Boreiko in Waldkirch zusammen. Das besondere Interesse an den Bildern von Elisabeth Richaud, Karl Helm und Peter Seip wurde bereits bei mehreren, erfolgreichen Ausstellungen dokumentiert. Für diese Ausstellung in Freiamt wollen sie nun die Neugier der Besucher wecken und Freude am Schwarzwald bereiten.
Die **Vernissage** zur Kunstausstellung im Kurhaus Freiamt ist am **Sonntag, 4. Februar 2018, 15:00 Uhr**. Die einführenden Worte bei der Vernissage spricht **Bürgermeisterin Hannelore Reinbold-Mench**.
Die Ausstellung ist **bis Freitag, 2. März 2018**, täglich von 9:00 bis 18:00 Uhr bei freiem Eintritt geöffnet. Weitere Informationen bei der Tourist-Information Freiamt, Telefon: 07645/91030, Internet: www.freiamt.de.

VERANSTALTUNGEN IN EMMENDINGEN

Vorlesezeit
Datum: 02.02.2018, Uhrzeit: 15:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Stadtbibliothek und Freundeskreis der Stadtbibliothek, Stadtbibliothek, Landvogtei 8. Beschreibung: "Wenn du mir vorliest, träume ich die Geschichte" - wie schön das sein kann, erleben alle Kinder, die an diesem Nachmittag die Vorlesezeit in der Stadtbibliothek besuchen. Welche Geschichten vorgelesen werden, ist eine Überraschung.

Blau-Weiß Zunftabend
Für Kinder von 4 - 6 Jahren, Datum: 03.02.2018, Uhrzeit: 20:11 Uhr
Veranstalter: Narrenrat Blau-Weiß, Veranstaltungsort: Elzhalle Wasser, Beschreibung: Motto: Piraten der Karibik, Veranstalter: Narrenrat

Vater-Unser-Kantate
Datum: 04.02.2018, Uhrzeit: 10:00 Uhr, Veranstalter: Evangelische Stadtkirche Emmendingen, Veranstaltungsort: Evangelische Stadtkirche, Schlossplatz 3, Eintritt: Spenden willkommen
Beschreibung: Gottesdienst mit Kantate, Violade Galgóczy-Mezzo Sopran; Kevin Gagnon-Bariton, Kantorei der Stadtkirche, Orchester (Streicher + Holzbläserquintett).

Was*sonst*noch*interessiert*

Aus dem Verlag

König der Gewürze

Der Ingwer – fast ein „Allheilmittel“

Ingwer gilt als Treibstoff für die Gesundheit. Die scharfe Knolle hat antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Apothekerin Sabine Bäumer zur Anwendung und Dosierung des scharfen Gewürzes.

Als „König der Gewürze“ ist der Ingwer (Zingiber officinale) in Asien bekannt und sein warmwürziges Aroma mit zitronig-bitterem Beigeschmack ist unverkennbar. Dass er in der ayurvedischen Heilkunde als „universelle Medizin“ bezeichnet wird verwundert nicht, wenn wir uns mit den unterschiedlichsten, vielfältigen Heilwirkungen dieser Kulturpflanze beschäftigen. Es ist das Rhizom in frischer und getrockneter Form, in dem unglaubliche Kräfte stecken und welches unser Stoffwechselfeuer mit seinem würzig-scharfen Geschmack ankurbelt. Der Ingwer wärmt auf spürbare Weise den Körper und tut uns vor allem zur kalten Jahreszeit viel Gutes.

Von der traditionellen „Säftelehre“ her betrachtet gilt der Ingwer als warm und trocken, so dass er in der Lage ist, den Körper aufzuheizen und ein Übermaß an Schleim auszugleichen. Er eignet sich somit bestens für Erkrankungen, die durch übermäßige Kälte verursacht werden und für Menschen, die unter Verschleimung, Kälte und Feuchtigkeit leiden.

Das „Gesundheitselixier“ - Ingwertee zum Nachkochen:

1. Ein etwa faustgroßes frisches Stück Ingwer abwaschen und ungeschält in Scheiben schneiden
2. 3 Minuten aufkochen
3. Danach 3 EL getrockneten Ingwerwurzelstock (Ingwer Rhizoma Zingiberis, erhalten Sie in der Apotheke) dazu geben und 1 Minute kochen lassen
4. Temperatur herunterschalten, das Wasser soll nicht mehr kochen (ca. 80°C)
5. 2 EL Alant dazugeben und 2 Minuten warten
6. 3 EL Thymian hinzufügen
7. Den Tee in ein Likörgefäß füllen, wahlweise 3 EL Birkenzucker oder Kandis dazugeben.

Dosierung: 1 TL direkt einnehmen oder auf 1 Tasse heißes Wasser verdünnt als Tee trinken.

Hilfe bei Erkältung und Fieber

Gerade zur Winterzeit kann Ingwer seine positiven Eigenschaften zur Vorbeugung und Behandlung von Fieber, Erkältungen, Schnupfen und Husten entfalten, wozu er am besten auch als Tee genossen wird. Dieser entfaltet eine angenehme wärmende Wirkung im Körper, befreit von Verschleimungen, weckt ermüdete Lebensgeister und stimuliert unser Immunsystem, was schon zu Pestzeiten eine bedeutsame Rolle spielte. Ingwer hilft uns dabei, eine Erkältung auszuschwitzen und unterstützt besonders bei Schüttelfrost den Körper dabei, die heilsamen Reaktionen wie Fieber und Schwitzen hervorzurufen. Bei zu hohem Fieber sollte er dagegen nicht angewandt werden.

Herausragend für unser Verdauungssystem

Die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe spielen eine wichtige Rolle zur Unterstützung unserer Verdauung: sie regen die Verdauungssekrete und die Darmperistaltik an, haben keimtötende und blähungswidrige Eigenschaften und wirken auf unser Blut, die Schleimhäute und den Darm entgiftend. Durch ihre gallenflussfördernde Wirkung unterstützen sie vor allem die Fettverdauung, weshalb der Ingwer in fetten Mahlzeiten ein dem Körper willkommenes Gewürz ist.

Auch ein Ingwertee vor dem Essen wirkt durch die Stimulation der Darmperistaltik und durch die Anregung der Verdauungssäfte hervorragend vorbereitend auf ein üppiges Mahl. Er entkrampft auch die Magen-Darm-Muskulatur und schützt die Magenschleimhaut vor Entzündungen. Außerdem wirkt der Tee regulierend auf die Darmflora und eignet sich somit dafür, Blähungen auf diese Weise vorzubeugen. Die entkrampfende, wärmende Wirkung kann auch bei Menstruationsbeschwerden sehr wohltuend sein.

Absolute Spitze bei Reisekrankheit

Ein Einfluss des Ingwers auf den Magen macht sich vor allem auch bei Reiseübelkeit bemerkbar, denn hierfür ist er absolute Spitze unter den Heilpflanzen und wird so schon seit Jahrtausenden eingesetzt. Schon die asiatischen Seefahrer hatten ihn aus diesem Grund immer mit dabei. Ingwer, vor Reiseantritt in Form von Tee, Tabletten, Tinktur, kandiert oder frisch gekaut eingenommen, kann bestens vorbeugen und wirkt gegen lästige Beschwerden wie Erbrechen und Schwindel.

Eine Wohltat für das Herz-Kreislaufsystem

Da Ingwer das Verklumpen unserer Blutplättchen verhindert, den Blutkreislauf aktiviert und zudem den Cholesterinspiegel senkt, beugt er Herzleiden und Arteriosklerose vor und vermag die Anfälligkeit gegenüber Thrombosen und Schlaganfällen zu verringern. Indische Studien haben bewiesen, dass Ingwer tatsächlich die Fließeigenschaften des Blutes verbessert und einer Verklumpung entgegenwirkt. Wer also zu Blutgerinseln neigt, sollte regelmäßig Ingwer zu sich nehmen – Forscher empfehlen dazu 5 Gramm täglich.

Schmerzmittel - ohne deren Nebenwirkungen

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme von standardisierten Ingwerpräparaten Periodenschmerzen und Muskelschmerzen lindern sowie Schmerzen bei Arthrose reduzieren kann.

Gegenanzeigen: Ingwer wirkt Wehen anregend und sollte nur in Maßen während einer Schwangerschaft eingesetzt werden. Bei Reizdarm, Magen-Darm-Geschwüren sowie bei Gallensteinen Ingwer ebenfalls nur in geringer Dosis verwenden.

Im Studio: Sabine Bäumer, Apothekerin aus Karlsruhe