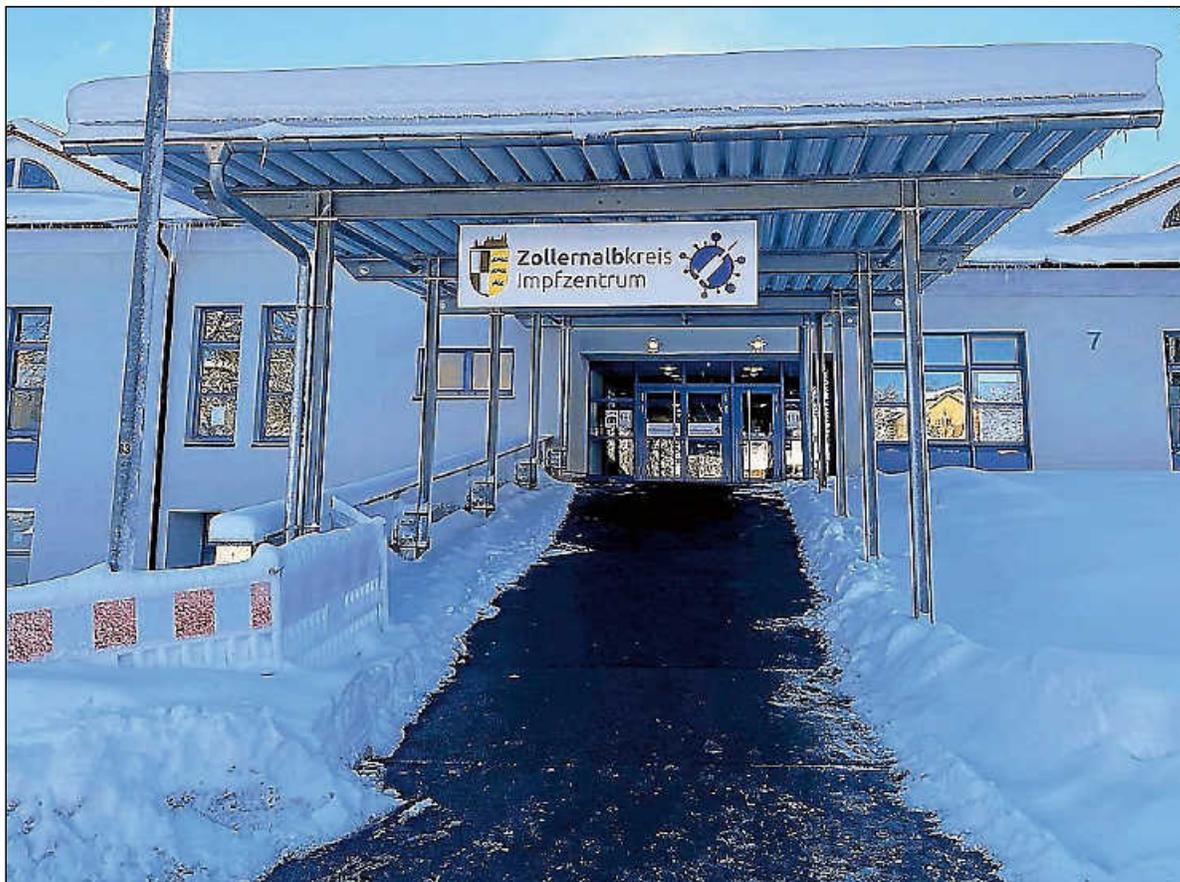




Ausgabe 3 • Donnerstag, 21. Januar 2021

Impfen gegen Corona Kreisimpfzentrum öffnet

Ab dem 22.1.2021 ist das Impfen im Zollernalbkreis möglich. Das Kreisimpfzentrum Zollernalbkreis befindet sich auf dem ehemaligen Kasernen-Gelände Meßstetten (Geißbühlstraße 51, 72469 Meßstetten). Bereits seit dem 19.1.2021 kann man Termine vereinbaren. Bis zu 800 Impfungen pro Tag sollen künftig in Meßstetten durchgeführt werden. Nach der CoronaimpfV (Corona-Impfverordnung) ist geplant, zunächst die über 80-Jährigen sowie die Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen und Pflegepersonal zu impfen. Auch Menschen, die einem besonders hohen Ansteckungsrisiko ausgesetzt sind, gehören zu dieser ersten Impfgruppe. Man **muss** allerdings **nicht** nach Meßstetten fahren, man darf ebenso auch nach Tübingen. Bei der Anmeldung/Terminvergabe muss man sich allerdings für ein Impfzentrum entscheiden.



Wichtig: Nach Beschluss der Landesregierung müssen sich die betreffenden Personen/Bürger selbst um einen Termin für eine Impfung kümmern. Dies kann auf folgende Weise geschehen:

- beim Patientenservice anrufen: 116117
- oder im Internet über www.impfterminservice.de

Bei der Anmeldung über das Internet benötigt man eine eigene E-Mail-Adresse oder eine Handynummer.

Wer nicht weiter weiß und Hilfe bei der Terminvereinbarung benötigt, darf sich bei der Gemeinde Jungingen unter Tel. 07477 873-0 melden.

Weitere Informationen zum Impfen und Kreisimpfzentrum finden Sie über die Internetseite des Landratsamtes (www.zollernalbkreis.de) oder auf der Seite des Kreisimpfzentrums (<https://www.zollernalbkreis.de/Kiz>).

Wer diese teils langen Adressen nicht von Hand eingeben möchte, findet diese auch auf der Internetseite der Gemeinde Jungingen und braucht nur daraufzuklicken (www.jungingen.de).

Ach was?!



Weg mit dem Schnee – aber wohin?

In den vergangenen Tagen fiel unserem aufmerksamen Bauhof vermehrt auf, dass Bürger recht häufig die weiße Pracht vom Hof oder Gehweg direkt auf die Fahrbahn schieben. Doch ein solches Vorgehen ist laut Paragraf 32 der Straßenverkehrsordnung **verboten**. Wer Schnee vom Gehweg auf die Straße schippt, riskiert **einen Punkt** in der Verkehrssünderkartei des Kraftfahrtbundesamtes in Flensburg und ein Bußgeld in Höhe von **40 Euro**.

Grundsätzlich gilt: Gehwege müssen aufgrund der aktuellen Rechtsprechung montags bis samstags in der Zeit von 7.00 bis 20.00 Uhr sowie sonn- und feiertags von 8.00 bis 20.00 Uhr nach jedem Schneefall unverzüglich und während länger anhaltenden Schneefalls in angemessenen Zeitabständen vom Schnee befreit werden – und zwar in einer Breite von einem Meter. Der geräumte Schnee darf nur am Rande des Gehweges zum Grundstück oder auf dem eigenen Grundstück gelagert werden. Dabei ist überdies zu beachten, dass Kanal- und Gully-Deckel stets frei zu halten sind. Auch ohne Kontrolle und Verwarnungen bitten wir alle Bürger sich an diese Regeln zu halten. Wir bahnen nicht der Gesetze wegen, sondern wir für uns: jeder für jeden! Den Schnee aber bitte nicht auf die Straße.

Die Verwaltung informiert



Öffnungszeiten des Rathauses

Termine sind nur nach telefonischer Vereinbarung möglich:
Tel. 07477 873-0 oder unter info@jungingen.de

Das Rathausteam

SARS CoV-2 Fälle im Zollernalbkreis

4.746 Fälle insgesamt (4.523)

534 Aktuell Infizierte (621)

4.101 Genesene (3.799)

111 Covid-19-Todesfälle (103)

117.8 Inzidenz (154.7)

Stand 18.01.2021, 15.45 Uhr (Zahlen vom 11.01.2021)

Quelle: www.zollernalbkreis.de

Brennholzverkauf Saison 2021

Aufgrund von Corona findet diese Saison **keine** Brennholzversteigerung in Jungingen statt! Stattdessen werden Ihre Bestellungen für Brennholz weiterhin entgegengenommen und Ende Januar bestmöglich zugeteilt.

Zur Verfügung stehen baumartengemischte Polter. Polter mit Brennholz kurz (4 m Abschnitte) und Polter mit Brennholz lang.

Wir bitten um Rückmeldung bis zum 1. Februar 2021.

Das Brennholz kurz kann im Bereich „Boller Sträßle“ Polter Nr. 418 - 420, 423 - 424 und im „Unteren Weiler Wald“ Polter Nr. 407, 410 - 413 besichtigt werden.

Das Brennholz lang kann im Bereich „Alte Gaben“ und „Bürgle“ besichtigt werden. Polternummern 446 ff. Weiteres Brennholz lang wird aktuell im Weiler Wald eingeschlagen, eine dortige Besichtigung ist erst nach Hiebsende möglich! Der Preis beträgt 57 €/Fm netto zzgl. MwSt.

Das Brennholz wird nur an Personen vergeben, die eine erfolgreiche Teilnahme an einem Motorsägenlehrgang nachweisen können. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass für die bestellten Holz mengen eine Abnahmeverpflichtung besteht.

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Remensperger, Tel. 0172 7448813 oder Frau Schuler Tel. 07477 87321.

Landesfamilienpass 2021

Für Inhaber des Landesfamilienpasses gibt es ab sofort Gutscheinkarten. Diese können auf dem Bürgermeisteramt Zimmer 6, Einwohnermeldeamt, abgeholt werden.

Aufgrund der derzeitigen **Corona-Lage** gibt es bei zahlreichen Kooperationspartnern Einschränkungen für einen Besuch. Zum Teil ist ein Besuch derzeit nicht möglich. Bitte informieren Sie sich auf der jeweiligen Homepage des Anbieters, ob und in welcher Form das gewünschte Freizeitangebot genutzt werden kann und welche Hygienemaßnahmen zu beachten sind. Einige Angebote können derzeit auch nur nach vorheriger Online-Buchung besucht werden.

Die Verwendung des Passes ist auf die Bedürfnisse der Kinder in den unterschiedlichsten Familienkonstellationen ausgerichtet. Kinder können den Landesfamilienpass alleine oder mit höchstens zwei der im Pass eingetragenen Erwachsenen nutzen. In den Pass eingetragen werden können neben der berechtigten Person auch weitere vier Begleitpersonen. Eine Nutzung des Passes ohne Kind/-er ist nicht möglich.

Einen Landesfamilienpasses können erhalten:

- Familien mit mindestens drei kindergeldberechtigten Kindern, die mit ihnen in häuslicher Gemeinschaft leben,
- Familien mit nur einem Elternteil, die mit mindestens einem kindergeldberechtigten Kind in häuslicher Gemeinschaft leben,
- Familien mit einem kindergeldberechtigten schwer behinderten Kind, die mit diesem in häuslicher Gemeinschaft leben,
- Familien, die Hartz IV- oder kinderzuschlagsberechtig sind und mit mindestens einem kindergeldberechtigten Kind in häuslicher Gemeinschaft leben und
- Familien, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) erhalten und mit mindestens einem Kind in häuslicher Gemeinschaft leben.

Da seit 2010 die Broschüre „Staatliche Schlösser und Gärten“ von der Schlösserverwaltung (SSG) nicht mehr neu aufgelegt wird, empfiehlt das Sozialministerium, sich online über die Homepage der SSG (www.schloesser-und-gaerten.de) zu informieren. Dort ist auch eine Liste aller Objekte der SSG eingestellt, in denen der Landesfamilienpass Gültigkeit besitzt. (<https://www.schloesser-und-gaerten.de/besucherinformation/verguenstigungen/landesfamilienpass/>)

Auf der Homepage des Ministeriums für Soziales und Integration (<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/soziales/familie/leistungen/landesfamilienpass/>) ist eine Liste aller staatlichen Schlösser, Gärten und Museen in Baden-Württemberg sowie eine Liste aller nicht staatlichen Einrichtungen, die einen kostenfreien bzw. ermäßigten Eintritt gewähren, eingestellt.

Vorsicht in den Wäldern:

Eis- und Schneebruchgefahr

Der starke Schneefall der letzten Woche hat vor allem im Wald für starken Schnee- und Eishang an den Bäumen gesorgt. Durch die schwere Schnee- und Eislast können Äste und Kronenteile aus den Bäumen brechen. Wir bitten unsere Bürger deshalb um Vorsicht und verstärkte Aufmerksamkeit! Waldbereiche sollten wenn möglich vermieden werden, um sich keiner unnötigen Gefahr auszusetzen. Wenn sich unsere Wälder dieser Tage auch von ihrer schönsten Seite zeigen, so gefährlich kann es aber auch werden.

„Jungimog“ ausgefallen

In der Zeitung und in den Online-Medien war es bereits zu lesen, doch auch an dieser Stelle möchten wir nochmals darüber informieren: Das Haupt-Räumfahrzeug der Gemeinde Jungingen (früher Unimog – heute JCB) fiel vergangenen Donnerstag ausgerechnet in den frühen Morgenstunden aus. Wir erinnern uns an den scheinbar nicht aufhörenden Schneefall, der ungewohnt viel Schnee auf einmal zu uns brachte. Durch den Ausfall des Räumfahrzeugs konnten die Straßen nicht wie üblich zeitnah und ordentlich geräumt werden – dafür bitten wir um Verständnis. Noch tags zuvor wurden die Fahrzeuge gewartet und für den angekündigten Schneefall gerüstet, dabei waren keine Ausfallerscheinungen erkennbar. Die Fehlerursache ist bis heute noch nicht behoben, das Fahrzeug arbeitet derzeit nur im Notbetrieb und muss zur Reparatur vermutlich für mehrere Tage in die Werkstatt. In den vergangenen 10 Jahren – so alt ist der JCB nämlich – gab es glücklicherweise nahezu keine Schäden/Reparaturen zu verzeichnen. Insofern zeigt man sich im Bauhof mit dem Fahrzeug bis jetzt sehr zufrieden, auch wenn der Ausfall vergangene Woche für Aufregung gesorgt hat.

Sozialstationen

Sozialstation Hechingen und Umgebung e.V.
Tel. 07471 984860
Sozialstation St. Franziskus e.V.
Tel. 07475 91379

Pflegedienst

Sterbebegleitung/Trauerbewältigung

Hospiz-Arbeitsgemeinschaft beim Caritasverband für das Dekanat Zollern e.V.
Gutleuthausstraße 8, 72379 Hechingen
Auskunft für den Raum Jungingen erhalten Sie unter Tel. 07477 380 oder 07471 933218 oder 0162 2630156.

Tierärztlicher Notdienst

Den tierärztlichen Notdienst entnehmen Sie bitte den amtlichen Mitteilungen des Landratsamtes, den Tageszeitungen oder erfragen Sie ihn über Ihre Stammpraxis.

Apothekenbereitschaftsdienst

Festnetz kostenfreie Rufnummer 0800 0022833
Mobilnetz 22833 oder Homepage: www.aponet.de
von jeweils 8.30 bis um 8.30 Uhr am nächsten Tag

Donnerstag, 21.1.

Mozart-Apotheke, Mozartstr. 31, Balingen
Tel. 07433 15553

Freitag, 22.1.

Stadt-Apotheke, Obertorplatz 8, Hechingen
Tel. 07471 15562

Samstag, 23.1.

Eyach-Apotheke, Karlstr. 21, Balingen
Tel. 07433 276117

Sonntag, 24.1.

Killertal-Apotheke, Killertalstraße 6, Jungingen
Tel. 07477 633

Montag, 25.1.

Eugenien-Apotheke Stockoch, Carl-Baur-Weg 2/1, Hechingen
Tel. 07471 2979

Dienstag, 26.1.

Friedrich-Apotheke, Friedrichstr. 17, Balingen
Tel. 07433 904460

Mittwoch, 27.1.

Heidelberg-Apotheke, Heidelbergstraße 22, Bisingen
Tel. 07476 8411

Bereitschaftsdienste



Ärztlicher Bereitschaftsdienst

an Wochenenden/Feiertagen

abends ab 19.00 Uhr bis 8.00 Uhr morgens

Tel. 116117

Die Sprechzeiten der Bereitschaftspraxen an den Krankenhäusern Albstadt und Balingen sind an Wochenenden und Feiertagen von 8.00 bis 22.00 Uhr. Mobile Patienten können jederzeit ohne Anmeldung dorthin kommen (auch in der Nacht). Patienten, die aus Krankheitsgründen nicht in der Lage sind, die Bereitschaftspraxen aufzusuchen, werden über die 116117 an den Fahrdienst vermittelt, der sie dann zu Hause aufsucht.

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 01805 911690

Augenärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 116117

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 116117

Samstag, Sonn- und Feiertag, 9.00 bis 19.00 Uhr

Notfallpraxis Reutlingen, Steinenbergstraße 31

HNO-Bereitschaftsdienst

Tel. 116117

Samstag, Sonn- und Feiertag, 9.00 - 19.00 Uhr

HNO-Notfallpraxis Tübingen, Elfriede-Aulhorn-Straße 5

Gynäkologischer Notdienst/Geburtshilfe

Kreisklinik Balingen

Tel. 07433 9092-0

Unfallrettungsdienst

Deutsches Rotes Kreuz, Tel. 112 oder 19222

Aktuelle Informationen



Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Zollernalb e.V.

Erste Hilfe am Hund in Balingen

Samstag, 4.2.2021, von 8.30 bis 13.00 Uhr
im DRK-Forum Balingen, Henry-Dunant-Str. 1-5
Kursanmeldungen unter Tel. 07433 909999
oder www.drk-zollernalb.de.

DRK-Gymnastik fällt bis auf Weiteres aus

Aufgrund der aktuellen Situation der Covid-19-Pandemie und der weiter steigenden Infektionszahlen hat sich der DRK-Kreisverband Zollernalb e.V. entschlossen, alle DRK-Gymnastik-Gruppen bis auf Weiteres abzusagen. Wir bitten für diese präventive Maßnahme betr. der Risikogruppen um Verständnis. Gerne können Sie mit Ihrem Anliegen mit uns telefonisch oder per E-Mail Kontakt aufnehmen (07433 9099-843 oder elvira.bruehle@drk-zollernalb.de).

Der DRK-Kleiderladen

ist aufgrund der neuen Corona-Bestimmungen weiterhin bis 31.1.2021 geschlossen. Wir sind voraussichtlich ab 1.2.2021 gerne wieder für Sie da.

Reisen ohne Risiko – Wir helfen immer und überall!

Wenn Sie mindestens 100 km von Ihrem Wohnort entfernt verunglücken oder erkranken, holen wir Sie heim. Auch können Sie auf der Reise die **Rotkreuz-Arzt-Hotline** und den **Arzt-Dolmetscher** in Anspruch nehmen. Diesen Service und weitere Vorteile bietet Ihnen eine Fördermitgliedschaft beim DRK. Schon ab 25 Euro im Jahr und pro Haushalt können Sie das wichtige ehrenamtliche Engagement unterstützen und gleichzeitig von den vielen Vorteilen profitieren. Ebenso ist Ihr Beitrag steuerlich abzugsfähig. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 07433 909930 oder unter www.drk-zollernalb.de/spenden/foerdermitglieder. Gerne können Sie den Mindestbeitrag vorab auf das Konto der Sparkasse Zollernalb, DE46 6535 1260 0024 0040 06, SOLADES1BAL, mit Angabe von Verwendungszweck „FÖMI“ sowie Name und Adresse überweisen. So haben Sie sofortigen Schutz und wir senden Ihnen die Unterlagen umgehend zu.

Kirchliche Mitteilungen



Katholische Kirchengemeinde

Gottesdienste der röm.-kath. Kirchengemeinde Burladingen-Jungingen

Corona-Verordnung

Trotz der härteren Corona-Einschränkungen bleiben Gottesdienste weiterhin möglich. Allerdings müssen die dafür geltenden Hygiene-Bestimmungen strikt eingehalten werden, Mindestabstand, Maskenpflicht, kein Gesang. Die Erfassung der Gottesdienstteilnehmer*innen unterliegt der strengen Datenschutzverordnung der Erzdiözese Freiburg und wird allein für den Zweck einer notwendigen Kontaktnachverfolgung durch das Gesundheitsamt angelegt und nach einer Frist von vier Wochen wieder vernichtet. Das Kontaktformular kann auf der Homepage der Kirchengemeinde herunter geladen werden! Wir bitten weiterhin um Anmeldung zu den Sonntagsgottesdiensten.

Samstag, 23. Januar

Seliger Heinrich Seuse, Ordenspriester, Mystiker
18.30 Uhr (Bur) Eucharistiefeier/Vorabendmesse
18.30 Uhr (Rin) Eucharistiefeier/Vorabendmesse

Sonntag, 24. Januar - 3. Sonntag im Jahreskreis

10.00 Uhr (Jun) Eucharistiefeier (für die Pfarrgemeinde)

Heizen in der Kirche

Die Junginger Kirche wird in nächster Zeit während der Pandemie nicht geheizt. Ziel ist es, die Luftbewegungen/Verwirbelungen gering zu halten. Wir bitten, Ihre Kleidung entsprechend anzupassen.

Pfarrbüro Burladingen

Das Pfarrbüro der röm.-kath. Kirchengemeinde ist für Besucher*innen geschlossen!
Telefonisch sind wir für Sie wie folgt erreichbar:
Dienstag bis Freitag, jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr unter der Telefonnummer 07475 351
Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch per E-Mail. Sie können uns Nachrichten natürlich auch über unseren Briefkasten zukommen lassen.

Info zur Kerzenssegnung an Mariä Lichtmess - Kerzenspenden

Wie jedes Jahr werden an und um das Hochfest „Darstellung des Herrn“ wieder in den verschiedenen Gottesdiensten Kerzen gesegnet. Über eine Kerzenspende für unsere Kirchen würden wir uns freuen. In Jungingen können, wie jedes Jahr, Kerzen für die Kirche bei Fa. Kohler gekauft werden.

Ehejubiläum

Ehepaare, die in diesem Jahr ein Ehejubiläum feiern (goldene-, diamantene- oder eiserne Hochzeit), erhalten von unserem Erzbischof eine Urkunde.

Falls Sie dies wünschen, bitten wir Sie, dies im Sekretariat der röm.-kath. Kirchengemeinde Burladingen-Jungingen, Tel. 07475 351 rechtzeitig zu melden.

Jahrtag für Verstorbene

Wenn eine Jahrtags-Messe für einen Verstorbenen gewünscht wird, bitten wir dies im Pfarrbüro anzumelden, um einen Termin zu vereinbaren (Tel. 07475 351).

Erhöhung der Mess-Stipendien ab Januar 2021

Das Mess-Stipendium für die Feier und die Applikation einer heiligen Messe wird auf 5 Euro festgelegt.

Tauftermine für die Kirchengemeinde

Taufen sind zu folgenden Terminen vorgesehen:

Samstag, 6. Februar 2021, um 16.30 Uhr
Sonntag, 21. Februar 2021, um 11.30 Uhr
Samstag, 6. März 2021, um 16.30 Uhr
Sonntag, 21. März 2021, um 11.30 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde

Sonntag, 24. Januar - 3. Sonntag nach Epiphania

Wochenspruch:

Es werden kommen von Osten und von Westen, von Norden und von Süden, die zu Tisch sitzen werden im Reich Gottes.

(Lk 13,29)

Samstag, 23. Januar

19.00 Uhr Gottesdienst in der St. Silvesterkirche Jungingen (Pfarrer Steiner)

Liebe Mitchristen,

das Bild des Wochenspruchs weckt Wehmut in einer Zeit der Kontaktbeschränkungen. Denn es zeigt eine große Feier, ein rauschendes Fest. Jesus sagt in Lukas 13,29: „Es werden kommen von Osten und von Westen, von Norden und von Süden, die zu Tisch sitzen werden im Reich Gottes.“ Die lange Tafel ist festlich geschmückt. An diesem Tisch ist Platz für viele. Daran werden Menschen aus allen Himmelsrichtungen Platz nehmen. Was für ein schönes Bild des Himmels! Vielleicht stellen wir uns sogar eine antike römische Festtafel vor, wo die Gäste angenehmen entspannt auf Polsterliegen Platz nehmen.

Jedes Fest ist zuerst von Vorfreude bestimmt. Vor allem wenn Menschen von weit anreisen müssen, freuen sie sich aufs Wiedersehen. In den Worten Jesu ist der ganze Globus ist eingeladen. Die Menschen und Kirchen, die oft getrennt sind oder sich als Konkurrenz sehen, werden dort einfach nebeneinander sein.

Das ist nicht nur ein wunderbares Bild für das Ende aller Zeiten. Diese Zukunftshoffnung verpflichtet. Wenn wir dort einträchtig zusammen sein werden, können wir hier auf Erden getrost etwas näher zusammenrücken. Wir sehen das Gemeinsame mehr als das Trennende. Wir sehen im anderen nicht nur als Mitmenschen oder gar Konkurrenten, sondern als Bruder und Schwester, als Kind desselben Vaters im Himmel. Nicht die Unterschiede der Menschen und ihrer Ansichten sind das Wesentliche. Vielmehr gilt allen dieselbe Einladung Jesu mitzufeiern. Das hat Auswirkungen auf unseren Umgang mit Menschen, die anders sind, anders denken und anders glauben.

Lassen wir uns also alle einladen zu dieser himmlischen Party und stellen uns jetzt schon darauf ein, dass es dort keine Unterschiede geben wird!

Wir freuen uns, wenn wir irgendwann nach dieser Pandemie wieder in den Familien und in unserer Gemeinde Feste gefeiert werden können.

Ich wünsche uns eine große Verbundenheit im Wissen um den einen himmlischen Vater.

Ich wünsche eine gute und gesegnete Woche!

Ihr Pfarrer Herbert Würth

Vereinsmitteilungen



Sportverein Jungingen e.V.

100 Jahre SV Jungingen - Das schmeckt gut ...

Der SV Jungingen hatte 2020 sein 100-jähriges Bestehen. Leider konnte aufgrund der Corona-Maßnahmen dieses Jubiläum nicht gebührend gefeiert werden. Um der Einwohnerschaft dieses Jubiläum dennoch würdig näherzubringen, wird es eine Bier-Sonderedition „100 Jahre SV Jungingen“ von der Brauerei Schimpf geben. Wir werden dieses Bier kistenweise mit einem Straßenverkauf am Fasnetsamstag, 13.2.2021, im Ort (falls es die Corona-Verordnung bis dahin erlaubt) verkaufen. Ebenso werden „heiße Rote“ angeboten und die Küche kann an diesem Samstag bei jedermann zu Hause kalt bleiben. Genauere Zeiten und der Routenplan durch den Ort werden noch bekannt gegeben.

Vorbestellungen für Bierkisten werden sehr gerne vorab entgegengenommen und vom SV Jungingen am 13.2.2021 direkt ans Haus geliefert.

Vorbestellung bei Jürgen Berger, Tel. 07477 9290230

Preis 18,90 € plus 3,10 € Pfand = gesamt 22 €/Kiste

Wir hoffen auf die Unterstützung der Einwohnerschaft mit der Bitte, den häuslichen Biervorrat mit unserem „100 Jahre SV Jungingen“-Bier zu tätigen.

Mitgliedsbeiträge 2021 SV Jungingen/FC Killertal 04

Bitte beachten: Die Jahresbeiträge 2021 werden am 10.2.2021 abgebucht.

Sollten sich im vergangenen Jahr Änderungen ergeben haben, so bitten wir um telefonische Mitteilung bei M. Fischer, Tel. 0178 2911299 oder per E-Mail unter killertal04@gmx.de. Danke für eure Mithilfe!



Wassonstnochinteressiert

Die Spenden- plattform für Ihren Verein

www.gemeinsamhelfen.de



Aus dem Verlag

Grapefruit-Orangen-Ingwer-Shot

Gesund und lecker und mit ganz vielen Vitaminen ist dieser Shot!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

- 2 Grapefruit
- 2 Orangen
- 50 g Ingwer

Zubereitung

Hinweis: Für 10 Portionen

1. Grapefruit und Orangen auspressen. Ingwer waschen (wer mag, kann ihn auch schälen) und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
2. Saft zusammen mit dem Ingwer in einen Standmixer geben und alles auf höchster Stufe fein pürieren. Sollte der Shot zu scharf sein, kann man ihn auch in einem Glas Wasser verdünnen. Für eine leichte Süße kann auch noch etwas Agavendicksaft zugegeben werden.

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

SO GEHT'S

Pflege für beanspruchte Hände

Dank der Coronakrise wissen wir nun, wie richtiges Händewaschen geht. Die Leidtragenden sind allerdings unsere Hände. Apothekerin Sabine Bäumer gibt hilfreiche Tipps für die richtige Pflege!

Unsere Tipps

1. Die Wahl der Seife kann schon viel ausmachen. Greifen Sie lieber zu einer seifenfreien Waschlotion. Diese ist sanfter zu der Haut.
2. Nach dem Händewaschen die Hände gründlich abtrocknen, auch zwischen den Fingern. Wasser entzieht unserer Haut Feuchtigkeit.
3. Danach die Hände eincremen. Gerade wenn die Temperaturen sinken und die Heizungsluft den Raum durchzieht, freuen sich unsere Hände darüber, wenn wir unsere Hände öfter eincremen.
4. Immer eine Handcreme verwenden, die ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe enthält. Ringelblume, Calendula und Sheabutter ziehen gut in die Haut ein und helfen der Haut, den Säureschutzmantel aufrecht zu erhalten.

Schön, gepflegte Hände über Nacht

Diese Handmaske eignet sich hervorragend dazu, sie vor dem Schlafengehen unter Stoffhandschuhen aufzutragen und am nächsten Tag sich an schön gepflegten Händen zu erfreuen. Das Beste:

Die meisten Zutaten haben Sie sicherlich schon im Kühlschrank:

3 - 4 EL Quark oder Crème fraiche (ist rückfettend und pflegend)

2 EL Honig (pflegt und desinfiziert)

1/2 Zitrone (für den Frischekick)

1 TL Olivenöl (pflegend und regenerierend)

Alle Zutaten miteinander vermischen und auf die Hände auftragen. Stoffhandschuhe überziehen und über Nacht einziehen lassen.

Im Studio: Sabine Bäumer, Apothekerin

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

Amtsblatt der Gemeinde Jungingen

Herausgeber: Gemeindeverwaltung Jungingen, Lehrstraße 3, 72417 Jungingen, Telefon 07477 873-0, Fax 07477 8259, E-Mail info@jungingen.de.

Druck und Verlag: NUSSBAUM MEDIEN Weil der Stadt GmbH & Co. KG, Merklinger Straße 20, 71263 Weil der Stadt, Telefon 07033 525-0, Fax 07033 2048, www.nussbaum-medien.de. Außenstelle: 72144 Dußlingen, Bahnhofstraße 18, Telefon 07072 9286-0, Fax 07033 3207701. E-Mail jungingen@nussbaum-weilderstadt.de

Verantwortlich: für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen: BM Oliver Simmendinger, für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil: Klaus Nussbaum, 71263 Weil der Stadt.

Einzelversand nur gegen Bezahlung der 1/4-jährlich zu entrichtenden Abonnementgebühr. Der Textteil des Amtsblattes wird zusätzlich im Internet veröffentlicht.

Vertrieb: 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