



Jungingen

Aktuell

Ausgabe 42 • Donnerstag, 17. Oktober 2024

NACHRICHTENBLATT DER GEMEINDE JUNGINGEN

www.jungingen.de



25 Jahre

im öffentlichen Dienst + im Dienst der Gemeinde Jungingen

Vergangene Woche gab es Grund zu feiern im Rathaus der Gemeinde Jungingen: Klaus Ritter, Ortsbaumeister der Gemeinde, konnte am 1. Oktober sein 25-jähriges Dienstjubiläum feiern.

Zu diesem Anlass lud Bürgermeister Simmendinger die Rathaus-Mitarbeiter und Bauhofmitarbeiter zu einem Sekt ein, um gemeinsam mit dem Jubilar dieses besondere Jubiläum zu feiern und entsprechend zu würdigen. Neben unzähligen Bauprojekten in allen Liegenschaften, hob der Rathauschef sein unermüdliches Engagement für die Bürgerschaft und die Gemeinde hervor: „Ein ‚geht nicht‘ gibt es im Wortschatz von Herrn Ritter nicht! Die Gemeinde konnte sich in all den Jahren immer auf Herrn Ritter verlassen. Mit etlichen Jahren ohne Krankheitstage, vielen Einsätzen am Wochenende und in der Nacht! Wo in anderen Städten oder Gemeinden im Falle eines Wasser- oder Straßenbeleuchtungsschadens die Menschen teils Tage oder gar Wochen warten müssen, ist unser Bauhof-Team immer sofort zur Stelle. Auch die langjährigen und zufriedenen Bauhofmitarbeiter sind ein Zeugnis der guten Führung und Zusammenarbeit.

Dies zeigte sich besonders auch in der Nacht des Hochwassers 2008, wo Herr Ritter mit seinem Team nicht nur Menschen gerettet, sondern in den Wochen danach auch der Gemeinde buchstäblich wieder auf die Beine geholfen hat. Wir können stolz sein, jemand wie Herrn Ritter im Team zu haben. Er ist für viele Mitarbeiter im Haus eine Stütze und ein Vorbild, der seine Arbeit gewissenhaft und tatkräftig angeht. Dies wissen auch viele Bürger zu schätzen, für die er stets offen und hilfsbereit nach Lösungen sucht.

Zum Abschluss sprach Simmendinger seinen persönlichen und den Dank im Namen der Gemeinde aus und wünschte Herrn Ritter noch viele gesunde, erfolgreiche und gemeinsame Jahre in der Gemeinde. Mindestens bis zu seinem Ruhestand, gerne auch darüber hinaus!



HERZLICHE

EINLADUNG

AG-HEIMAT

HEIMAT- MUSEUM



20.10.24

TAG DER OFFENEN TÜR

14 - 17 UHR MIT KAFFEE UND KUCHEN

Zum ersten Mal nach der Pandemie und der Sanierung des Schulgebäudes hat das Museum wieder für die Bürgerschaft geöffnet. Es gibt viel zu sehen - wir freuen uns auf Sie!

Modelleisenbahn- und Spielwarenborse



Modell- und Rennbahnen aller Hersteller und Größen

Am Samstag, den
26. Oktober 2024
in der Turn- und
Festhalle in Jungingen
10:00 – 15:00 Uhr

Bewirtung durch den
FC Killertal 04



Veranstalter:

**Musikverein "Eintracht"
Jungingen e.V.**

Anmeldung unter
Eugen Hoffmann
Tel. 07477-151974 oder
Mail: boerse@mv-jungingen.de

WUSA TO GO 2.0 02.11.2024 FEUERWEHRHAUS



**Wunsch-Salat vorbestellen
und abholen oder liefern lassen!**

- Wurstsalat klassisch € 8,00
- Schweizer Wurstsalat (mit Käse) € 8,50
- Schwäbischer Wurstsalat (mit Schwarzwurst) € 8,50
- Käsesalat € 8,50
- Gemischter Salat mit Feta € 6,00
- Zu allen Salaten gibt es frisches Brot-

Lieferung (Pro Haushalt - nur innerhalb von Jungingen) € 2,00

**Abholung 16:30 Uhr bis 19:00 Uhr im Feuerwehrhaus.
VORBESTELLUNG ERFORDETLICH BIS 30.10.2024.**

Tel. MVJ: 01523 760 59 04

WIR FREUEN UNS AUF IHRE BESTELLUNG!

Einfach ein Foto des ausgefüllten Bestellabschnittes über WhatsApp an o.g. Nummer senden
oder diesen Bestellabschnitt bei Alice Lotzmann, Bachenaue 10, einwerfen.

Bestellmenge bitte eingetragen:

Wusa Schweiz. Schwäb. Käsesalat Gem. Salat

Vorname, Name _____

Tel. Nr. für Rückfragen _____

Lieferadresse _____

Lieferzeitraum (bitte ankreuzen)

17:00-17:30 Uhr 17:30-18:00 Uhr 18:00-18:30 Uhr

ABHOLUNG & LIEFERUNG

BESTELLUNG

Veranstaltungen

Wann			Was	Wo	Beginn
So	20	Okt.	Schlachtplatte im Seniorentreff (Anmeldung bis zum 12.10.2024)	Gemeindesaal	12:00 Uhr
So	20	Okt.	Tag der offenen Tür	Heimatmuseum	14:00 Uhr
Sa	9	Nov.	Dodokay - I bin`s selber	Turn- u. Festhalle	20:00 Uhr
Fr- So	25- 27	Jul 2025	Wir feiern 950-Jahre Jungingen Fest-Wochenende	Turn- u. Festhalle	

Hinweis auf Veranstaltungen der Gemeinde oder unter deren Mitwirkung/Beteiligung.

Brennholzverkauf für Frühbesteller

Vor der regulären Bestellrunde für das Brennholz bietet die Gemeinde Jungingen eine Früh-Bestellrunde an. Es handelt sich um Reste aus der Sturmholzaufarbeitung des vergangenen Jahres. In der Regel wurde das Holz im vergangenen Winter aufgearbeitet.

Der reduzierte Preis liegt bei 70,- €/fm zzgl. MwSt. von 7%. Es handelt sich in der Regel um Laubholz, je nach Aufarbeitung als Brennholz-lang oder 4-Meter-Fixlängen aus Vollernter-Aufarbeitung. Das Holz liegt verteilt im gesamten Gemeindegebiet. Kundenwünsche zum Lagerort des bestellten Holzes können daher zwar geäußert aber nur sehr begrenzt erfüllt werden. Bestellungen werden ab sofort angenommen und laufend bedient, solange der Vorrat reicht. Eventuelle Qualitätsmängel sind im reduzierten Preis bereits berücksichtigt.

Bitte verwenden Sie den Bestellvordruck in dieser Ausgabe und senden Sie diesen per Post oder E-Mail an die Gemeinde Jungingen an kaemmerei@jungingen.de.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für die bestellten Holz mengen eine Abnahmeverpflichtung zum oben genannten Preis besteht. Bitte beachten sie zudem, dass **neues Brennholz erst vermutlich ab April 2025** wieder zur Verfügung steht. Brennholz wird nur an Personen vergeben, die die erfolgreiche Teilnahme an einem Motorsägen-Lehrgang nachweisen können.

vhs Volkshochschule
Hechingen

Entdecken Sie das vielfältige
Weiterbildungsangebot in
Hechingen, Rangendingen
und Jungingen!

Scannen Sie den QR-Code, um das
aktuelle vhs-Programm einzusehen:



Bleiben Sie auf dem Laufenden, indem Sie
unseren Newsletter abonnieren



oder auf Instagram [vhshechingen](#) folgen!

Offen, unabhängig, erschwinglich:
Über 600 Veranstaltungen und Kurse
pro Jahr

- Gesellschaft, Umwelt, Kultur
- Gestalten
- Gesundheit
- Sprachen
- Beruf und Karriere
- Grundbildung
- Junge vhs



Merkblatt für die pflegliche und sichere Aufarbeitung von Brennholz

Lieber Brennholzkunde,

Waldarbeit ist eine gefährliche Tätigkeit. Wir legen deshalb besonderen Wert auf umweltgerechtes und sicheres Arbeiten. Die aufgeführten Regelungen sind für Sie als Brennholzkunde verpflichtend und dienen Ihrem eigenem Schutz. Verstöße führen zum Ausschluss von weiteren Verkäufen. Vielen Dank für Ihr umweltfreundliches Interesse! Wir wünschen Ihnen eine unfallfreie Zeit im Wald!

Brennholz und Arbeitssicherheit

Brennholz in Form von Brennholz-lang-Polter sind aufgearbeitete Stämme oder Stammteile, die als Polter am Weg gelagert sind. Flächenlose und Brennholz-lang dürfen im Wald nur an Personen aufgearbeitet werden, die mit der Motorsäge umgehen können. Als Nachweis eines sicheren Umgangs wird grundsätzlich die erfolgreiche Teilnahme an einem qualifizierten Motorsägenlehrgang verlangt. Der Nachweis ist vor Beginn der Tätigkeit vorzulegen. Motorsägearbeit ist nur für Personen nach Vollendung des 18. Lebensjahres erlaubt. Für Ihre eigene Sicherheit und Gesundheit ist bei der Arbeit mit der Motorsäge die persönliche Schutzausrüstung, bestehend aus einem Helm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Handschuhen, Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhen mit Schnittschutz zu tragen. Alleinarbeit ist verboten. Die mitarbeitende zweite Person sollte in der Lage sein, die im Ernstfall notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen zu leisten und weitere Rettungsmaßnahmen durchführen zu können. Erste-Hilfe-Material ist vor Ort mitzuführen. Stellen Sie sicher, dass Sie im Notfall von Rettungskräften schnell gefunden werden, z.B. zuvor markanten Treffpunkt überlegen, Fahrzeug gut sichtbar abstellen.

Die Rufnummer für den Notfall ist 112.

Vorschriften, Regeln und Informationen, die zur Erhaltung der Sicherheit und Gesundheit bei der Waldarbeit beachtet werden müssen, sind über die zuständigen Unfallversicherungsträger zu beziehen. Die Adressen finden Sie unter www.dguv.de.

Maschinen- und Geräteeinsatz

Zulässig sind nur Maschinen, Geräte und Werkzeuge, die sich in einem betriebssicheren Zustand befinden und nach Möglichkeit FPA anerkannt sind. Motorsägen dürfen nur mit biologisch schnell abbaubare Kettenhaftölen und Sonderkraftstoffen betrieben werden. Der entsprechende Nachweis ist über eine schriftliche Selbsterklärung vom Brennholzkunden zu erbringen. Beim Einsatz von Maschinen mit Hydrauliksystemen ist darauf zu achten, dass ebenfalls nur biologisch schnell abbaubare Hydraulikflüssigkeiten verwendet werden.

Fahren im Wald und Sperren von Wegen

Für die Aufarbeitung dürfen nur Fahrwege im dafür notwendigen Umfang befahren werden (Höchstgeschwindigkeit 30 km/h). Das Befahren der Bestandesflächen ist verboten. Das Rücken des Holzes sollte nur bei Trockenheit, oder Frost erfolgen. Grundsätzlich dürfen Wege zur Aufarbeitung und Abfuhr von Holz nur mit Zustimmung und nach Anweisung des/der zuständigen Revierleiter(s)/in gesperrt werden. Verkehrsbehinderndes Abstellen von Fahrzeugen ist nicht gestattet. Achten Sie vor allem darauf, dass Rettungsfahrzeuge bei der An- und Durchfahrt nicht behindert werden. Werden bei der Aufarbeitung des Brennholzes Forst- und Wanderwege beeinträchtigt, sind diese mit rot-weißem Warnband, Sperrschildern und falls notwendig mit Warnposten zu sperren. Die Absperrung ist unmittelbar nach Beendigung der Arbeit wieder zu öffnen.

Aufarbeitung, Abtransport und Holzlagerung des Holzes

Der Anspruchszeitraum für die Aufarbeitung der zugewiesenen Brennholzmenge einschließlich Abtransport des Holzes wird auf der Rechnung bekannt gegeben. Dieser Zeitraum ist unbedingt einzuhalten. Eine Verlängerung der Abfuhrfrist ist nur nach rechtzeitiger Rücksprache mit dem Revierleiter/der Revierleiterin möglich. Die Holzrechnung und das Merkblatt sind während der Aufarbeitung mitzuführen und auf Verlangen vorzuzeigen. Reisig und Sägemehl sind von Wegen, Gräben, Banketten und Böschungen nach der Arbeit wieder frei zu räumen. Um die Holzabfuhr und die Wegeunterhaltung nicht zu beeinträchtigen, halten Sie bitte mit zwischengelagertem Holz einen Abstand von 1 Meter zum Fahrbahnrand ein. Gräben müssen frei gehalten werden. An stehenden Bäumen darf kein Holz aufgeschichtet werden. Die längerfristige Lagerung von Brennholz zur Trocknung sowie das Abdecken mit Folien, Planen, oder ähnlichen Materialien sind untersagt.

Haftung

Der Flächenlos-/Brennholzkäufer haftet bei Verschulden für Schäden gegenüber Dritten. Für Eigenschäden besteht kein Versicherungsschutz durch den Forstbetrieb. Für die fahrlässig, oder vorsätzlich am Waldbestand oder am Waldboden verursachten Schäden behält sich der Waldeigentümer weitergehende Schadensersatzansprüche vor.

Ach was?!



Achtung Splitt: nur geflickt aber doch viel besser!

Straßenschäden gibt es überall, wo Straßen gebaut und anschließend genutzt werden. Das lässt sich nicht vermeiden. Auch in Jungingen ist die ein- oder andere Straße über die Jahre ganz schön in Mitleidenschaft gezogen worden. Um Risse und die Ausbildung von neuen Schlaglöchern einzudämmen, hat unser Ortsbaumeister Klaus Ritter bereits vor zwei Jahren damit begonnen, mit Hilfe eines neuen, nachhaltigen Reparatur-Verfahrens unsere Straßen auszubessern. Im Haushaltsplan für dieses Jahr ist abermals ein kleines Budget von ca. 30.000 € für Straßenreparaturen vorgesehen. Diese „Flicker“ schützen die Straße vor weiter eindringendem Wasser und somit vor Frost, der die Straße ansonsten immer weiter aufplatzen lässt. Vorhandene Löcher können wieder angepasst/geebnet werden.

In diesen Tagen hat nun die ausführende Firma damit begonnen, Straßenschäden im sogenannten „Patch-Verfahren“ zu beheben. Der am Ende der Maßnahme aufgebrachte Splitt, muss einige Tage verweilen, bevor der Kehrwagen die betroffenen Straßen erneut abfahren und sämtliche Rückstände aufkehren/beseitigen wird. Bis dahin bitten wir um Verständnis und rücksichtsvolle Fahrweise. Besonders auch Zweiradfahrer sollten auf die Flicker acht geben.



IMPRESSUM

Amtsblatt der Gemeinde Jungingen

Herausgeber: Gemeindeverwaltung Jungingen

Druck und Verlag: Nussbaum Medien Weil der Stadt GmbH & Co. KG,
Opelstraße 29, 68789 St. Leon-Rot, www.nussbaum-medien.de

Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen: Bürgermeister Oliver Simmendinger, Lehrstraße 3, 72417 Jungingen, oder sein Vertreter im Amt.

Verantwortlich für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil:
Klaus Nussbaum, Opelstraße 29, 68789 St. Leon-Rot

INFORMATIONEN

Der Textteil des Amtsblattes wird zusätzlich im Internet veröffentlicht.

Fragen zur Zustellung: G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-Str. 2,
71263 Weil der Stadt, Tel.: 07033 6924-0, info@gsvertrieb.de, www.gsvertrieb.de

Fragen zum Abonnement: Nussbaum Medien Weil der Stadt GmbH & Co. KG, Mer-
klinger Str. 20, 71263 Weil der Stadt, Tel.: 07033 525-460, abo@nussbaum-medien.de,
www.nussbaum-lesen.de

Bereitschaftsdienste



Ärztlicher Bereitschaftsdienst

an Wochenenden/Feiertagen

abends ab 19.00 bis 8.00 Uhr morgens

Rufnummer für den ärztlichen Notfalldienst (allgemein-, kinder-, augen- und HNO-ärztlicher Notfalldienst): 116117 (Anruf ist kostenlos)

Patientinnen und Patienten können zu den Öffnungszeiten ohne vorherige Anmeldung in die Notfallpraxis kommen. Für nicht gefährliche Patienten kann in dringenden Fällen und einer erforderlichen Akutbehandlung ein Hausbesuch über die 116117 angefragt werden. Bei medizinischen Notfällen, insbesondere bei Verdacht auf Herzinfarkt und Schlaganfall, muss sofort der Rettungsdienst unter der 112 alarmiert werden.

Allgemeine Notfallpraxis Balingen

Zollernalb Klinikum

Tübinger Straße 30, 72336 Balingen

Öffnungszeiten: Sa., So. und Feiertage 10.00 bis 20.00 Uhr

Allgemeine Notfallpraxis Albstadt

Zollernalb Klinikum

Friedrichstr. 39, 72458 Albstadt

Öffnungszeiten: Sa., So. und Feiertage 10.00 bis 18.00 Uhr

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 0761 12012000

Augenärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 116117

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst

Tel. 116117

Die Kindernotfallsprechstunde am Klinikum in Albstadt wurde 2023 eingestellt. Die allgemeinen Notfallpraxen in Albstadt und Balingen bleiben weiterhin bestehen.

Öffnungszeiten und Anschrift der Kinder Notfallpraxis

Tübingen:

Kinder Notfallpraxis Tübingen

Universitätsklinikum Tübingen,

Klinik für Kinder und Jugendmedizin

Hoppe-Seyler-Str. 1, 72076 Tübingen

Öffnungszeiten:

Sa., So. und Feiertage 10.00 - 18.00 Uhr

Öffnungszeiten und Anschrift der Kinder Notfallpraxis

Reutlingen:

Kinder Notfallpraxis Reutlingen

Klinikum am Steinenberg

Steinenbergstr. 31, 72764 Reutlingen

Öffnungszeiten:

Sa., So. und Feiertage 9.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 19.00 Uhr

Öffnungszeiten und Anschrift der Kinder Notfallpraxis

Villingen-Schwenningen:

Schwarzwald-Baar-Klinikum Villingen-Schwenningen

Klinikstr. 11, 78052 Villingen-Schwenningen

Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 19.00 - 21.00 Uhr

Fr. 18.00 - 21.00 Uhr

Sa., So. und Feiertage 9.00 - 21 Uhr

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

Sozialstationen

Sozialstation Hechingen und Umgebung e. V.

Tel. 07471 984860

Sozialstation St. Franziskus e. V.

Tel. 07475 91379

Pflegedienst

Sterbebegleitung/Trauerbewältigung

Hospizgemeinschaft Hechingen und Umgebung
Kordinatorin und Ansprechpartner:
Anna Hömens, Tel. 07471 9300125
a.hoemens-hospizgruppe@t-online.de
Hospizhandy 0159 04693741
Erwin Schäfer, Tel. 07471 93001-12
schaefer@skm-zollern.de
Zollernstr. 20, 72379 Hechingen

Tierärztlicher Notdienst

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

Apothekenbereitschaftsdienst

Donnerstag, 17.10.

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

Freitag, 18.10.

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

Samstag, 19.10.

Stadt-Apotheke Balingen, Friedrichstr. 27, Tel. 07433 7071

Sonntag, 20.10.

Bären-Apotheke Balingen, Jahnstr.14, Tel. 07433 3270

Montag, 21.10.

Stadt-Apotheke Geislingen, Wangenstr. 4, Tel. 07477 8676

Dienstag, 22.10.

Apotheke Spranger Hechingen, Heiligkreuzstr. 1,
Tel. 07471 2387

Mittwoch, 23.10.

Sonnen-Apotheke Bisingen, Hauptstr. 2, Tel. 07476 1411

Aktuelle Informationen



Die Bildungsmesse Visionen wird 18!

Mit 18 den Kinderschuhen entwachsen, gereift und bereit für Neues öffnet die beliebte Bildungsmesse Visionen der Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Zollernalbkreis mbH (WFG) vom 17. bis zum 19. Oktober 2024 ein weiteres Mal ihre Pforten, um SchulabgängerInnen aller Schularten umfassend über deren Möglichkeiten nach dem Schulabschluss zu informieren. Dabei ist sie an ihrem 18. Geburtstag so groß wie nie zuvor, erstmalig wurde die Volksbankmesse um ein zweites Ausstellerelement ergänzt.

WFG-Geschäftsführerin Silke Leibold und Landrat Günther-Martin Pauli eröffnen die Messe am Donnerstag, 17. Oktober, und freuen sich, über 150 Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Hochschulen bei den Visionen begrüßen zu dürfen.

Neben ihrem aktuellen Untertitel „Treffen Deine Zukunft“ versprechen die Visionen 2024 einige weitere Neuheiten: Um es einfacher zu machen, sich zu orientieren, sind erstmalig alle Ausstellenden in insgesamt fünf Branchen eingeteilt, jede mit einer eigenen Farbe. Diese Kolorierung und Einteilung zieht sich durch die komplette Messe und findet sich nicht nur auf dem Standplan, sondern auch in der Messezeitung, die ebenfalls einen neuen Look erhalten hat, sowie im Job-Finder auf der Website wieder.

Mit diesem lassen sich auf www.bildungsmesse-visionen.de, schon in Vorbereitung auf den Messebesuch, je nach Interessen die passenden Aussteller/-innen herausfiltern, egal ob es dabei um Ausbildungsgänge, Studienmöglichkeiten oder zusätzliche Angebote wie Praktika oder FSJ geht. Mit Hilfe der beiden neuen Touchscreens können Unternehmen und Bildungseinrichtungen nun zusätzlich auch direkt vor Ort gefiltert und durch die angegebenen Standnummern und die neue Gangnummerierung problemlos auf der Messe gefunden werden.

Zu einer gelungenen Veranstaltung gehört zudem ein vielseitiges Rahmenprogramm, wie die Aktion des DRK mit dem Na-

men „Werde RETTER IN ROT“ oder der Bewerbungs-Check von Bizerba sowie ein abwechslungsreiches Catering. Zahlreiche Foodtrucks und Getränkestände ermöglichen zwischendurch, zusammen mit den neuen „Lounge-treppen“ für Besuchende, eine kleine Auszeit vom Messerubel.

Natürlich ist die interessierte Bevölkerung herzlich eingeladen, bei den Visionen vorbeizuschauen. Vor allem am Samstag, aber auch an den anderen Messetagen, bietet das vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg geförderte Netzwerk für berufliche Fortbildung Zollernalb am Messestand Nr. I149 einen Überblick über das breit gefächerte Weiterbildungsangebot im Landkreis.

Ergänzende Informationen zur Bildungsmesse gibt es bei der Wirtschaftsförderungsgesellschaft für den Zollernalbkreis mbH, Tel.: 07433 92-1139, E-Mail: wfg@zollernalbkreis.de, unter www.bildungsmesse-visionen.de und ganz neu auch auf Instagram.

Infokasten

Bildungsmesse Visionen - Treffen Deine Zukunft

17. bis 19. Oktober 2024 in der Volksbankmesse Balingen

Öffnungszeiten:

Do., 9 - 16 Uhr

Fr., 8.30 - 16 Uhr

Sa., 10 - 14 Uhr

Eintritt frei!

www.bildungsmesse-visionen.de

Frauen und ihre Rente

Im Rahmen von „Frauen#Mittendrin“, einer Veranstaltungsreihe der Agentur für Arbeit Balingen für Frauen, geht es am Mittwoch, dem 30. Oktober, um ein häufig vernachlässigtes Thema: die eigene Rente. Die Veranstaltung findet von 10:00 bis 12:00 Uhr in der Agentur für Arbeit Balingen, Stingstraße 17, im BiZ-Gruppenraum statt.

Die Erwerbstätigkeit von Frauen ist beispielsweise durch Kindererziehung oder Pflege von Angehörigen häufig unterbrochen oder reduziert. Heike Klett von der Deutschen Rentenversicherung informiert, wie sich Erziehungszeiten, Teilzeitarbeit und geringfügige Beschäftigung auf die spätere Rente auswirken.

Nähere Informationen zu dieser Veranstaltung gibt es unter 07433 951-304 oder Balingen.BCA@arbeitsagentur.de. Unter dieser E-Mail-Adresse sollten sich Interessierte auch bis spätestens 23. Oktober anmelden. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Kirchliche Mitteilungen



Katholische Kirchengemeinde

Gottesdienste der Röm.-kath. Kirchengemeinde Burladingen-Jungingen

Über die Homepage www.kath-burladingen.de finden Sie alle aktuellen Informationen zu unseren Gottesdiensten. Auch gegebenenfalls kurzfristig notwendige Änderungen werden dort zeitnah bekannt gegeben.

28. Sonntag im Jahreskreis / Lk 10, 1-9

Freitag, 18. Oktober - Hl. Lukas, Evangelist

08.30 Uhr Hechingen St. Jakobus: Laudes

29. Sonntag im Jahreskreis / Mk 10, 35-45

Samstag, 19. Oktober - Hl. Paul vom Kreuz

18.30 Uhr Burladingen St. Fidelis: Eucharistiefeier Gestifteter Jahrtag für Lotte und Peter Dehmer

18.30 Uhr Beuren St. Johannes d. Täufer: Eucharistiefeier

Sonntag, 20. Oktober - Hl. Wendelin

10.00 Uhr Hechingen St. Jakobus: Eucharistiefeier

13.00 Uhr Burladingen St. Fidelis: Gottesdienst der Syrischen Gemeinde

18.30 Uhr Jungingen St. Silvester: Eucharistiefeier

Mittwoch, 23. Oktober - Hl. Johannes von Capestrano

09.30 Uhr Hechingen St. Jakobus: Gottesdienst - zwischen Markt und Café.

Freitag, 25. Oktober

08.30 Uhr Hechingen St. Jakobus: Laudes
15.30 Uhr Burladingen St. Fidelis: Eucharistiefeier zu Ehren der Muttergottes und für den Frieden in der Welt. Zuvor Rosenkranz

30. Sonntag im Jahreskreis / Mk 10, 46-52

Samstag, 26. Oktober

16.00 Uhr Jungingen St. Silvester: Tauffeier von Luc Killmayer
18.30 Uhr Hausen i.K. St. Nikolaus: Eucharistiefeier

Sonntag, 27. Oktober

10.00 Uhr Hechingen St. Jakobus: Eucharistiefeier Gedenken für Lydia Engelhardt
10.00 Uhr Schlatt St. Dionysius: Eucharistiefeier
10.00 Uhr Burladingen St. Fidelis: Eucharistiefeier Gedenken für Helga Höhnle; Angehörige Straubinger und Malina, Jahrtag für Markus Heinzelmann
11.30 Uhr Schlatt St. Dionysius: Tauffeier von Nika Lucija und Elijah Matheo Pasic
11.30 Uhr Burladingen St. Fidelis: Tauffeier Taufe von Laura Dehner
18.30 Uhr Jungingen St. Silvester: Eucharistiefeier

SSE Burladingen-Jungingen

Pfarrbüro der Röm.-kath. Kirchengemeinde Burladingen-Jungingen:

Öffnungszeiten:

Montag: 9.30-11.30 Uhr
Mittwoch: 16-18 Uhr
Donnerstag: 9.30-11.30 Uhr

Das Pfarrbüro in Burladingen ist in der Zeit vom 28. Oktober – 03. November 2024, geschlossen. Ab 04. November 2024 sind wir zu den Öffnungszeiten wieder für Sie da. Mails und Telefonate werden weiterhin in Hechingen entgegengenommen und bearbeitet.

In dringenden seelsorgerlichen Angelegenheiten erreichen Sie Herrn Pfarrer Greulich unter der Rufnummer 0176 1129368.

Die Verwaltung befindet sich aktuell im strukturellen Umbau. Ihre Ansprechpartner für den Verwaltungsbereich sind in Hechingen zu finden.

Kontaktdaten:

Römisch-katholische Kirchengemeinde
Hechingen St. Luzius
Kirchplatz 6
72379 Hechingen

Telefon: 07471 936333

per E-Mail und Telefon erreichen Sie uns weiterhin über die bekannten Kanäle.

Das pastorale Team ist nach wie vor Ort und wie bisher für Sie erreichbar:

Koordinator Pfr. Joachim Greulich - Tel.: 0176 1129368 / greulich@kath-burladingen.de
Pastoralreferentin Stephanie Hoch - Telefon: 07475 9151474 / hoch@kath-hechingen.de
Diakon Ralf Rötzel – Telefon 07475 9151472 / ralf.roetzel@kath-burladingen.de
Leiter der Seelsorgeeinheit Dekan Michael Knaus - Telefon: 07471 9363-23 / michael.knaus@kath-burladingen.de

Rosenkranzgebet

In Hechingen-Schlatt findet jeden Dienstag, Donnerstag und Sonntag um 18 Uhr das Rosenkranzgebet statt. Herzliche Einladung.

Dekanats-Jugendbüro:

Schnuppertag „The Taste“ für 13- bis 15-Jährige

Am Samstag, dem 26. Oktober 2024, von 10 bis 18.30 Uhr, veranstaltet das Dekanats-Jugendbüro im kath. Gemeindehaus in Rangendingen einen Schnuppertag für jüngere Jugendliche aus dem ganzen Dekanat, die sich für eine Mitarbeit in der kirchlichen Jugendarbeit interessieren. Konkret richtet sich der Tag an Jugendliche im Alter zwischen 13 und 15 Jahren, die jetzt schon gern einen „Vorgeschmack“ auf eine Leitungsrolle in der Jugendarbeit hätten und an einem kompakten Tag richtig viel Motivation für ihren Start in die Jugendarbeit tanken möchten. Neben wichtigen Infos und praktischen Tipps für die Jugendarbeit und für Gruppenstunden vor Ort soll auch die Möglichkeit bestehen, Spielideen zu sammeln und Spannendes zum Thema Spielepädagogik zu erfahren. Für Verpflegung ist den ganzen Tag über gesorgt.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eingeladen sind Jugendliche aus allen Kirchengemeinden, die Lust haben. Eine Anmeldung (möglichst bis 20. Oktober 2024) ist zwingend erforderlich: <https://www.kja-boho.de/thetaste>

Weitere Infos zum Tag und zur Anmeldung erhält man bei Jugendreferentin Ottilie Bitschnau (Tel.: 07471 934173; E-Mail: jubue@dekanat-zollern.de).

Andachten und Gottesdienste zu Allerheiligen und Allerseelen

Bis heute hat sich der Charakter der beiden kirchlichen Feiertage nicht gewandelt. Noch immer hält die katholische Kirche am 1. November, Allerheiligen, Messfeiern zu Ehren aller christlichen Heiligen und Märtyrer ab. Allerseelen, am 2. November, ist ein Gedenktag, um für die Seelen Verstorbener zu beten. Im Mittelpunkt steht jedoch die Auseinandersetzung mit dem Tod naher Angehöriger. Man geht auf den Friedhof, schmückt die Gräber und entzündet eine Kerze, die man Seelenlicht nennt. Sie symbolisiert das ewige Leben nach dem Tod. Aus dieser Tradition heraus haben wir den Gottesdienstplan ausgerichtet. An Allerheiligen finden in den verschiedenen Pfarreien der Kirchengemeinde Gottesdienste statt, um das Fest Allerheiligen zu feiern. In manchen Pfarreien werden nachmittags noch zusätzlich Andachten zum Gräberbesuch angeboten. **Am 2. November – Allerseelen – wird am Abend um 18 Uhr im Gottesdienst, an die Verstorbenen des Jahres gedacht und für sie gebetet. In diesem Rahmen werden die Namen aller Verstorbenen vorgelesen und eine Kerze für jeden Einzelnen angezündet. Alle Angehörigen der Verstorbenen sind hierzu herzlich eingeladen. Es ist ein wertvoller Brauch, halten wir daran fest. Allerseelen - 02. November 2024, um 18 Uhr Gottesdienst Burladingen, St. Fidelis-Kirche.** Für alle Verstorbenen der Kirchengemeinde Burladingen-Jungingen.

Bildungshaus St. Luzen

Man sieht nur mit dem Herzen gut - Herz-Zeit – Kreativ-workshop

Unser Herz ist nicht nur das zentrale Organ im Körper, es ist gleichzeitig das Intelligenztest, mit einer Vorahnung für das, was auf uns zukommt! Das Herz reagiert auf das bevorstehende Ereignis schon ca. 6 Sekunden, bevor dieses in der physischen Welt auftritt. Es ist der stärkste Generator des elektromagnetischen Feldes im gesamten Körper. Mit jedem Herzenschlag werden Emotionen aus dem Herzen ausgesendet und diese ziehen wie ein Magnet Menschen, Situationen, Ereignisse und weitere Emotionen an, wenn die Resonanz stimmt. Machen wir uns das an diesem Nachmittag einmal bewusst! Eine Entspannungsphase wird uns inspirieren und die Fantasie anregen. Danach werden wir mit kräftigen Farben, den eigenen Intuitionen und dem Herzen folgen und gemeinsam ein paar „bunte“ Stunden miteinander verbringen. Genießen Sie Ihre kreative Freiheit und lassen Sie Ihr Herz aufgehen. Am Ende steht ein eigenes Werk, ein ganz persönliches Geschenk, das man sich selbst zu diesem Anlass macht. Mitzubringen ist ein Malkittel, Zeit und Abenteuerlust! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie benötigen nur einen Malkittel, etwas Mut und freie Zeit. Zielgruppe: Menschen, die ihren Herzraum entdecken wollen.

Termin: Samstag, 02. November 2024, 9 bis 16 Uhr – **Anmeldeschluss:** 19. Oktober 2024

Referentin: Ina Simone Petri, freischaff. Künstlerin, Kunsttherapeutin, Entspannungspädagogin

Kursgebühr: 90 Euro, Tagungspauschale 29 Euro, 9 Euro Materialkosten

Anmeldung und nähere Infos: www.luzen.de

„Oasentag Pflege“

5. November 2024, 9.30 – 16 Uhr
St. Luzen Hechingen, Klostersteige 6

Ein Tag für mich –

„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“

Antoine de Saint-Exupéry

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe Engagierte rund um die Pflege,

Sie sind als Team im Einsatz und tun Menschen Gutes, die Pflege benötigen.

Sie haben ein Ohr für die Sorgen der Patientinnen, Patienten und für deren Angehörige.

Sie umgarnen sie mit Ihren Fachkenntnissen aus den Bereichen Pflege, Heilberufe, Begleitung und Unterstützung, Hauswirtschaft.

Diese Arbeit ist anspruchsvoll und oft sehr anstrengend.

Die Sorge um sich selbst tritt oft in den Hintergrund. Weil das alles an die Substanz geht, laden wir Sie zum Oasentag **mit Perspektivwechsel** ein. Der Tag richtet sich an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus Alten- und Pflegeheimen, Sozialstationen, Krankenhäuser ... und ehrenamtlich Betreuende sowie pflegende Angehörige.

Der Kurzfilm über ein Rennpferd zwischen Erfolg und Krise begleitet uns durch den Tag - Wir machen uns auf die Suche nach der eigenen Lebensspur.

Ziel ist es, gestärkt und ermutigt wieder in den Alltag zu gehen. Neben dem Austausch steht die Eigenfürsorge im Vordergrund. Nur wer mit sich selbst achtsam und fürsorglich umgeht, kann auch anderen eine Hilfe und Stütze sein. Deshalb werden Sie während der Veranstaltung neben neuen Impulsen, dem Austausch in der Gruppe auch mit leckerem Essen und Getränken umorgt.

Leitung: Pfarrer und Betriebsseelsorger Klaus Käfer, Hechingen
Betriebsseelsorgerin Heike Gotzmann, Singen

Anmeldung: bis zum 29. Oktober 2024 unter 07731 87550,
QR-Code dst-bh.de/arbeitnehmer

heike.gotzmann@betriebsseelsorge-freiburg.de

Kosten: keine

Evangelische Kirchengemeinde

Liebe Mitchristinnen und Mitchristen,

wenn von „Auge um Auge, Zahn um Zahn“, die Rede ist, meinen Menschen mitunter empört und entsetzt: „Das ist ja alttestamentlich!“. Das heißt dann: Das ist schlecht, rückständig und überholt. Manchmal schwingt dabei mit, dieses Urteil gelte für das Alte Testament im Ganzen gegenüber dem Neuen Testament. Doch damit wird dieser Weisung Gottes aus 2. Mose (Exodus) 2124 – wie auch dem Alten Testament, das auch für Christinnen und Christen uneingeschränkt Gottes Wort ist und bleibt - unrecht getan. Denn die Weisung „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ ist fortschrittlich! Sie durchbricht den Teufelskreis der Blutrache. Bei der Blutrache wird vom Täter, der Täterin nämlich immer mehr gefordert, als er oder sie dem Opfer angetan hat. „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ heißt, dem Täter oder der Täterin wird genau das genommen, was er oder sie dem Opfer seiner Gewalttat genommen, nicht mehr und nicht weniger. Die Weisung „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ ist ein großer Fortschritt! Das gilt es zunächst festzuhalten.

Gleichzeitig ist es so, dass jede Verbesserung in dieser Welt noch besser werden kann. Der Drang, Dinge und Situationen zu verbessern, ist im Menschen angelegt. Jede und jeder von uns verbessert Dinge. Unsere Fantasie und Vorstellungskraft, was alles besser werden könnte, ist unerschöpflich. An diesen inneren Drang, die Welt zu verbessern, knüpft Jesus in der Bergpredigt an und will die Weisung „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ weiter verbessern. Das heißt: Der andere Mensch bekommt weniger Schlechtes oder mehr Gutes, als ihm eigentlich zusteht. Damit fordert Jesus unser Gerechtigkeitsgefühl heraus und bringt uns an unsere inneren Grenzen. Wenn ich eine Ohrfeige bekommen habe, soll ich die andere Seite auch noch hinhalten, und mir möglicherweise eine weitere Ohrfeige einhandeln. Das ist zu viel erwartet! Aber vielleicht kann ich mich abwenden und gehen, statt zurückzuschlagen. Mehr geben, als von mir erbeten wird, soll ich.

Christinnen und Christen sollen sich mit ihrem Verhalten vom gesellschaftlich üblichen Verhalten unterscheiden: Den Menschen zu lieben, der einem nahesteht, kann jeder. Gegner und Gegnerinnen zu hassen, ist gesellschaftlich akzeptiert. Da wird einem niemand einen Vorwurf machen. Das kann, das tut jeder und jede. Doch weil Gott alle Menschen gleichbehandelt, die Sonne über alle aufgehen und es auf alle regnen lässt, sollen auch wir als Christinnen und Christen, als Kinder Gottes, alle Menschen gleichbehandeln, alle Menschen lieben.

Jesus bringt seine Nachfolgerinnen und Nachfolger an ihre Grenzen. Wo ist für Sie im Augenblick eine Grenze in Ihrem Verhalten gegenüber dem Menschen, der Ihnen Böses tut, Ihnen feindlich gesonnen ist, Ihr Gegner, Ihre Gegnerin ist? Inwieweit können Sie auf Rache, auf „Auge um Auge, Zahn um Zahn verzichten“? Wie viel Gutes gönnen und tun Sie solch einem Menschen? Wenn Sie das wissen, legen Sie etwas mehr Gutes – es kann ganz wenig sein - dazu, nehmen Sie etwas von der Rache, vom Zurückschlagen weg. Wenn es jedem und jeder von uns gelingt, so etwas über unsere bisherigen Grenzen hinauszuge-

hen, diese inneren Grenzen zu verschieben, machen die Welt besser und folgen damit dem Ziel von Jesus.

Mit freundlichen Grüßen Ihr Frank Steiner

Wegweiser durch die Woche

Freitag, 18. Oktober

16.00 Uhr Marienheim, Altenheim-Gottesdienst (Pfarrer Steiner)
19.30 Uhr Gemeindehaus Hechingen, Offener Bibelabend der Süddeutschen Gemeinschaft

Sonntag, 20. Oktober

10.00 Uhr Johanneskirche Hechingen, Gottesdienst mit Taufen (Pfarrerin Heinzmann)
10.00 Uhr Gemeindehaus Hechingen, Kinderkirche
19.00 Uhr Johanneskirche, Taizé-Gottesdienst

Montag, 21. Oktober

14.00 Uhr Gemeindehaus Hechingen, Treffpunkt Kreativ „stricken, häkeln, Kaffee trinken, geselliges Beisammensein“
19.30 Uhr Gemeindehaus Hechingen, Posaunenchorprobe

Mittwoch, 23. Oktober

16.00 Uhr Gemeindehaus Hechingen, Konfirmandenunterricht (Gruppe Pfarrer Schmitt)
16.30 Uhr Gemeindehaus Hechingen, Konfirmandenunterricht (Gruppe Pfarrer Steiner)

19.30 Uhr Gemeindehaus Jungingen, Bibelgesprächskreis mit Pfarrer Steiner

Donnerstag, 24. Oktober

19.30 Uhr Gemeindehaus Hechingen, Kirchengemeinderatssitzung

Freitag, 25. Oktober

19.30 Uhr Gemeindehaus Hechingen, Offener Bibelabend der Süddeutschen Gemeinschaft

Sonntag, 27. Oktober

10.00 Uhr Johanneskirche Hechingen, Gottesdienst (Prädikant Peterson)
unter Mitwirkung des Sängerbundes und anschließendem Kirchenkaffee
10.00 Uhr Gemeindehaus Hechingen, Kinderkirche

Vereinsmitteilungen



FC Killertal 04 e.V.

Aktive / 1. & 2. Mannschaft

SGM Ringingen / Killertal I

TSV Boll - SGM R/K I 1:0 (0:0)

SGM Ringingen / Killertal II

Spfr. Sickingen - SGM R/K II 4:0 (2:0)

Kommende Begegnungen

So., 20.10.2024, 13:00 Uhr, SGM R/K II - SpVgg Binsdorf

So., 20.10.2024, 15:00 Uhr, SGM R/K I - SGM Stetten-Salmingen/Melchingen/Hörschwag

Jugendfußball Killertal

A-Jugend, SGM Ringingen/Alb-Zollern

Rückschau Spiel: 2:0-Sieg gegen FC 07 Albstadt

Nächste Spiele: Mi., 16.10., 18.00 Uhr in Ringingen gegen FV Rot-Weiß Ebingen und Sa., 19.10., 16.30 Uhr in Ringingen gegen SGM Grosselfingen

B-Jugend, SGM Melchingen/Alb-Zollern

Rückschau Spiel: 5:1-Sieg gegen FC 07 Albstadt

Nächstes Spiel: So., 20.10., 10.30 Uhr in Steinhofen gegen FC Steinhofen

C-Jugend, SGM Killertal/Alb-Zollern

Rückschau Spiel: 5:3-Sieg gegen Spfr Bitz,

Nächstes Spiel: Sa., 19.10., 14.00 Uhr in Jungingen gegen SGM Gruol/Eyachtal II und 30.10. gegen FC 07 Albstadt II

C-Jugend, SGM Killertal/Alb-Zollern 2

Rückschau Spiel: 1:2-Niederlage gegen SV Rangendingen
Nächstes Spiel: Sa., 19.10., 15.30 Uhr in Melchingen gegen FC Steinhofen

D-Jugend FC-Killertal

Rückschau Spiel: 14:0-Sieg gegen 1. FC Burladingen
Nächstes Spiel: Mi., 16.10., 18.30 Uhr in Jungingen gegen SGM Harthausen/Zollernalb Süd

E-Jugend FC-Killertal

Rückschau Spiel: 8:0-Sieg gegen TSV Boll
Nächstes Spiel: Mo., 21.10., 18.00 Uhr in Ringingen gegen SGM FC Stetten-Salmendingen/Alb Zollern

Männergesangverein "Eintracht" Jungingen e.V.



Männergesangverein Eintracht Jungingen

Unser nächstes Treffen findet am Donnerstag, den 24.10.2024 um 19.00 Uhr im Gemeindesaal statt.

Musikverein "Eintracht" Jungingen e.V.



Freitag, 18.10.2024:

20.00 Uhr Probe Gesamtorchester

Einzug der Mitgliedsbeiträge für 2024

Die Mitgliedsbeiträge des Musikvereins für 2024 werden in den nächsten 2 Wochen bei den Vereinsmitgliedern eingezogen. Wir bitten bei Kontodatenänderung dies der Kassiererin Melanie Schuler oder dem Vorstand rechtzeitig mitzuteilen.



Skizunft Jungingen 1954 e.V.

Liftaufbau

Am Samstag, den 19.10.2024 findet der Liftaufbau statt. Dieses Jahr starten wir um 13 Uhr, bitte beachten!
Die Ski-Zunft freut sich auf viele Helfer und hofft jetzt schon auf genug Schnee in diesem Winter!
Ski-Heil



Wassonstnochinteressiert

Aus dem Verlag

Popcorn mit Karamell

Caroline Autenrieth zeigt, wie Popcorn ganz einfach im Topf gelingt. Hier ein süßes Rezept mit Karamell.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Koch/Köchin: Caroline Autenrieth

Zutaten

- 3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 50 g Popcorn-Mais
- 120 g Zucker, ca.
- 2 EL Wasser
- 30 g Butter
- etwas Salz

Zubereitung

1. Für das Popcorn Öl in einem großen Topf erhitzen.
2. Mais und 2 EL Zucker mischen und in den Topf geben, umrühren und den Deckel aufsetzen.
3. Topf schütteln, damit sich die Öl-Zucker-Mischung gut mit dem Mais verbindet. Temperatur herunterschalten.
4. Für das Karamell in einer großen Pfanne den übrigen Zucker mit 2 EL Wasser goldgelb schmelzen lassen.
5. Butter und 1 Prise Salz unterrühren.
6. Popcorn zugeben und alles gut mischen.
7. Popcorn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und abkühlen lassen.
8. Popcorn anschließend auseinanderbrechen und in eine Schüssel geben.

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

Karotten-Kohl-Bowl mit Ei

Diese Bowl aus Kohl, Karotten und Ei ist besonders lecker und genau das richtige für kalte Herbsttage!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Rezeptautor/Rezeptautorin: Sabrina Dürr

Zutaten

- 1 Zwiebel, klein
- 200 g Weiß- oder Spitzkohl
- 2 Karotten
- Salz
- 4-5 Eier
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Sojasauce, nach Geschmack
- 1 EL Sesam

Optional:

- frische Petersilie
- Vollkornbrot oder Reis

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Weißkohl halbieren und vom Strunk befreien. Den Kohl in kleine Stücke (ca. 2 x 1 cm) schneiden.
3. Karotte schälen und grob raspeln.
4. Eier in einer Schale verrühren und salzen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eier darin goldgelb braten, dabei immer wieder wenden. Eier aus der Pfanne nehmen und abdecken.
5. Pfanne etwas säubern. Knoblauch schälen und pressen, gemeinsam mit den Zwiebeln in 2 EL Olivenöl andünsten.
6. Nach 2 Minuten Kohl dazugeben und für ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldgelb anbraten.
7. Wenn gewünscht, in der Zwischenzeit Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken.
8. Den Kohl mit ca. 3-5 EL Sojasoße (Menge nach Geschmack) ablöschen und evtl. noch etwas weitergaren (falls Kohl noch zu fest sein sollte).
9. Karotten unterheben und noch 1 Minute mitdünsten. Auf 2 Tellern das Rührei mit der Kohl-Karotte-Mischung anrichten, Sesam sowie Petersilie darüber streuen, servieren und genießen. Pur, mit Vollkornbrot oder mit Reis genießen.

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



NUSSBAUM

**Sie möchten eine Anzeige buchen?
Wir beraten Sie gerne!**

www.nussbaum-medien.de