



# Oberachern



## Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

Schritt um Schritt soll das **Ortsentwicklungskonzept** in Oberachern umgesetzt werden. Die Neugestaltung des Kirchplatzes und des Rathausplatzes ebenso wie des Kreuzungsbereiches Oberacherer Straße/Benz-Meisel-Straße waren erste gelungene Anfänge. Diesen Weg wollen wir gemeinsam mit dem Landkreis fortsetzen!

Unter der Voraussetzung, dass der erhoffte Förderbescheid in den nächsten Wochen eingeht, sollen in der Oberacherer Straße zwischen dem Gasthaus „Hirsch“ und der Acherbrücke ab Ende August die Sanierung der Wasser- und Kanalisationsleitungen stattfinden und dann eine Runderneuerung der Fahrbahn. Gehwegbreiten sollen angepasst und zusätzliche Überquerungshilfen realisiert werden. Vor allem wollen wir den Knotenpunkt Oberacherer Straße/Oberkirchstraße mit einem Kreisverkehr neu gestalten.

Sehr erfreulich ist, dass in diesem Jahr für Oberachern insgesamt der **Breitbandausbau** realisiert werden wird. Die Deutsche Telekom hat zugesagt, dass bis zum Jahresende die bisherigen Kabelverzweiger in Multifunktionshäuser umgewandelt werden, dadurch die Vectoring-Technik eingesetzt werden kann und so schlussendlich für den gesamten Stadtteil Oberachern eine Bandbreite von 30 MBit bis 100 MBit erreicht wird. Dies ist ein Quantensprung innerhalb kurzer Zeit.

Darüber hinaus werden wir im Zuge der Neugestaltung der Oberacherer Straße ein „Backbonenetz“ verlegen, das bei Bedarf einen weiteren Ausbau mit Glasfaser möglich macht.

Am

**Donnerstag, den 30. März 2017, findet  
ab 19:00 Uhr in der Turn- und Festhalle in Oberachern  
eine gemeinsame Informationsveranstaltung des Landratsamtes Ortenaukreis und der  
Stadtverwaltung Achern über die geplanten Maßnahmen  
in der Oberacherer Straße**

statt. Hierzu darf ich Sie herzlich einladen.

Ich freue mich, dass wir mit diesen zahlreichen großen Projekten Oberachern positiv verändern und weiterentwickeln.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

Klaus Muttach  
Oberbürgermeister

## Herzlichen Glückwunsch

26.03.1926	Oswald Maier	91 J.
29.03.1942	Rosa Hicker	75 J.

## Vereinsmitteilungen und Veranstaltungen



### Turnverein Oberachern 1912 e.V.

#### Neuer Rückenfit-Kurs und Bauch, Beine, Po beim TVO

Ab April findet der nächste Bauch, Beine, Po und Rücken-Fitkurs beim TV Oberachern statt. Der Kurs findet immer freitags von 18:45 bis 20:00 Uhr statt und geht über 10 Abende. Der Kurs ist für diejenigen die Probleme mit dem Rücken haben oder vorbeugen wollen. Mitmachen können alle aus Oberachern und Umgebung die gerne etwas für die Gesundheit tun wollen. Der Kurs wird von einem qualifiziertem Trainer mit dem Gütesiegel "Plus Punkt Gesundheit" durchgeführt. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Da nur eine begrenzte Anzahl von Teilnehmer möglich ist, sollte man sich bald anmelden. Endgültiger Meldeschluss ist der 31. März 2017 unter 07841 9291 oder per E-Mail unter peterbaumgaertner@gmx.de.

#### Abteilung Volleyball

Endlich wieder zwei Siege! Endlich konnten die Volleyballer des TVO die ersten Punkte in diesem Jahr einfahren. Am Sonntag waren die Mannschaften des RSV Oberhausen und TTSF Hohberg zu Gast.

Im ersten Spiel gegen die Tabellenletzten aus Oberhausen ließ man zu keiner Zeit etwas anbrennen. Mit der etablierten Aufstellung zweier Stellerinnen konnten mit viel Druck beide Sätze mit jeweils 25:16 und 25:21 und das Spiel mit 2:0 deutlich gewonnen werden.



Im zweiten Spiel gegen die sympathischen Hohberger wurde umgestellt. Die schon einmal bewährte Taktik mit Außenangreiferin und Steller auf Zwei hatte jedoch anfangs einige Startschwierigkeiten. Und so musste man sich im ersten Satz mit 22:25 trotz Aufholjagd geschlagen geben. Dann aber lief die Angriffsmaschine wieder auf Hochtouren und der zweite Satz wurde klar mit 25:15 gewonnen. Im dritten und entscheidenden Satz war es lange Zeit ein Kopf an Kopf Rennen, doch am Ende konnte dieser mit 25:20 und das Spiel mit 2:1 gewonnen werden.

Das dritte Spiel konnte der TTSF Hohberg mit 25:23 und 25:13 gegen den RSV Oberhausen für sich entscheiden.

Das Fazit an diesen Tag: Fünf wichtige Punkte, die einen Abstieg unmöglich machen und ein gesicherter fünfter Platz in der Tabelle der Freizeittliga Ortenau.

Weitere Informationen, auch zum Spielplan und den Trainingszeiten der Abteilung Volleyball finden Sie auf [www.tvoberachern.de](http://www.tvoberachern.de) und auf Facebook.

#### Trainingsausfall am 30. März

Am Donnerstagabend, den 30.03.2017 muss das Freizeitsporttraining wegen einer Bürgerinformationsveranstaltung in der Sport und Festhalle leider ausfallen.

Dafür trifft sich die Auftrittsgruppe von Stefanie Lamm um 19:30 Uhr zur Probe für die Sportgala im Vereinsgebäude des TV Oberachern.

#### Turnerjugend Bestenkämpfe in Kehl

Letztes Wochenende gingen zwei Mannschaften vom TV Oberachern bei den Turnerjugend Bestenkämpfe in Kehl an den Start. Die erste Mannschaft mit Marie Gottwald, Daria Sermersheim, Lara Klumpp, Eva Braun und Mareike Meier starteten in der Gauklasse E. Nach einem spannenden Wettkampf konnten die Turnerinnen diesen Wettkampf für sich entscheiden und belegten den 1. Platz von 9 Mannschaften.

Die zweite Mannschaft mit Salome Früh, Mira Reinhardt, Jana Beitler, Nele Doll und Pia Schindler starteten in der Gauklasse F. Dies war für die Turnerinnen der erste Mannschaftswettkampf und sie erreichten den 2. Platz von 10 Mannschaften.



## Land Frauen Landfrauen Oberachern

#### Vortrag im Landhaus in der Illenau

Wie geht es Ihren Beinen? Neue und bewährte Behandlungsmöglichkeiten von Krampfadern

Am Dienstag, 28. März, findet ein Vortrag zum Thema Krampfadern im Landhaus in der Illenau statt. Beginn ist um 18.00 Uhr mit der Durchführung von Venenmessungen und ab 19.00 Uhr beginnt der Vortrag im Landhaus der Illenau in Achern. Als Abschluss wird eine Führung durch das angrenzende Museum des Fußes angeboten.

Krampfadern sind ein Volksleiden, ca. die Hälfte aller über 50jährigen leidet darunter. Heute ist dieses Leiden gut therapierbar. Konservative Maßnahmen, wie z.B. Kompressionsstrümpfe oder interventionelle Verfahren, wie z.B. Laser, Radiofrequenz oder Sklerosierungen gehören ebenso zu den Möglichkeiten, wie die versch. Minimalinvasiven operativen Therapien.

Frau Rössle, Oberärztin am Klinikum Bühl, wird über das Krankheitsbild und die Therapiemöglichkeiten informieren. Anmeldung bei Jutta Zoller, Tel: 07221 83497.

### Im Gespräch bleiben - Konflikte wahrnehmen und angehen

Am Samstag, 1. April, findet das Seminar „Konfliktfrei leben und arbeiten in Familie und Betrieb“ von 9.30 - 16.00 Uhr im LandFrauenraum in Fautenbach statt. Es ist offen für alle interessierten Frauen. Der Teilnahmebeitrag beträgt 10 € und ist am Fortbildungstag bar zu entrichten. Anmeldung bis zum 6. März, an das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Südbaden e. V., Tel. 0761-27133-500 oder per Mail: landfrauenverband@lfvs.de erfolgen. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Konfliktfrei leben und arbeiten in Familie und Betrieb ist für viele eine Idealvorstellung, doch sind Spannungen unter Familienmitgliedern oder mit Mitarbeitern keine Seltenheit und sie gehören zum Alltag einfach dazu. Sie kosten sehr viel Energie, blockieren das Handeln und führen zu einer unbefriedigenden Situation für alle Beteiligten. Für ein gutes Miteinander sollte das Ziel sein, Konflikte zu bewältigen statt zu verdrängen. Lernen Sie Probleme wahrzunehmen, anzugehen und miteinander im Gespräch zu bleiben. Es werden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg vermittelt. Sie erhalten Hilfestellungen, wie sie zielführend und aktiv mit Konflikten umgehen können.

Bei Interesse und Rückfragen melden Sie sich bitte so schnell wie möglich.

Das Seminar des Deutschen LandFrauenverbandes e.V. in Zusammenarbeit mit dem LandFrauenverband Südbaden im Bad. Landwirtschaftl. Hauptverband e. V. wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

### Blütenwanderung

Am Dienstag, 18. April, wandern die LandFrauen durch die blühenden Felder. Treffpunkt ist am Gemeindehaus St. Bernhard Oberachern um 18 Uhr. Nach der Wanderung ist ein gemeinsames Essen im Gemeindehaus geplant. Es sind nur Teller, Besteck und Gläser mitzubringen. Für alles andere sorgt der Verein. Eingeladen sind zu dem gemütlichen Beisammensein ab 19.30 Uhr auch alle anderen Mitglieder, die nicht mitwandern. Anmeldung bis zum 09. April bei Mathilde Graf, Telefon: 07841 25297.

### Kurs „Wischen & Tippen – Mit 50+ das Tablet kennen und bedienen lernen“

Die LandFrauen Oberachern bieten weitere Kurse „Wischen & Tippen – Mit 50+ das Tablet kennen und bedienen lernen“ mit Waltraud Kästle an. Es sind nur noch wenige Plätze frei. Der Kurs ist auch für Einsteigerinnen geeignet. Es werden die ersten Grundlagen im Umgang mit dem Tablet-PC erlernt. Mitzubringen zu dem Kurs sind: Tablet mit dem Betriebssystem Android, inklusive Netzteil und USB-Kabel. Für die Kursteilnehmer besteht auch die Möglichkeit ein Tablet auszuleihen.

Gebühr: 40 Euro pro Person für Mitglieder, für Nichtmitglieder 50 Euro pro Person (Kleingruppe – mindestens 4 Personen, maximal 6 Personen). Bitte teilen Sie bei der Anmeldung den Namen/Typ Ihres Gerätes mit beziehungsweise ob Sie ein Tablet ausleihen möchten und ob Sie bereits PC-Grundkenntnisse haben.

**Kurs April:** mittwochs 05.04. / 12.04. / 26.04. = 1 Platz

**Kurs Mai 1:** dienstags 09.05. / 16.05. / 30.05. = 3 Plätze

**Kurs Mai 2:** mittwochs 17.05. / 24.05. / 31.05. = 3 Plätze

Jeweils 18 – 20.30 Uhr, im Weinkästle, Am Rebbuckel 38, Sasbach

**Anmeldung direkt bei:** Waltraud Kästle, 07841 684460

Die Bildungsveranstaltungen werden im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des LandFrauenverbandes Südbaden e. V. durchgeführt.



## Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Achern/Oberachern

### DRK-Blutspendedienst bedankt sich mit einem Rucksack für das Mitbringen eines neuen Blutspenders

Jede Blutspende hilft Leben zu retten. Täglich werden dazu in Baden-Württemberg knapp 1.800, in Hessen knapp 900 Blutspenden benötigt. Das geht nur durch gemeinsames Engagement. Zum Leben retten lädt der DRK-Blutspendedienst ein

**Dienstag, 04.04.2017**

**14:30 Uhr bis 19:30 Uhr**

**Turn- und Festhalle, Benz-Meisel-Str. 13 in Achern-Oberachern**

### WICHTIG: Bitte Personalausweis mitbringen!

Nur drei Prozent der Bevölkerung in Deutschland geht regelmäßig Blutspenden. Allein durch die Demographie verliert der DRK-Blutspendedienst dabei jedes Jahr langjährige und engagierte Spender. Um auch zukünftig die Versorgung sicherstellen zu können sucht die Hilfsorganisation neue Helden. Und da engagierte Lebensretter die besten Botschafter sind, erhält jeder Spender, der sein Umfeld fürs Leben retten begeistern kann und zur Blutspende mitbringt als Dankeschön einen exklusiven DRK-Rucksack. Die Aktion ist gültig vom 1. März bis 30. April 2017. „Retten Sie mit Freunden, Familien, Kollegen oder Sportkameraden gemeinsam Leben“, lädt Stefanie Fritzsche vom DRK-Blutspendedienst Baden-Württemberg-Hessen zum Mitmachen ein. Jede Spende zählt. Jede Spende zählt. Blut spenden kann jeder Gesunde von 18 bis zum 73. Geburtstag, Erstspender dürfen jedoch nicht älter als 64 Jahre sein. Damit die Blutspende gut vertragen wird, erfolgt vor der Entnahme eine ärztliche Untersuchung. Die eigentliche Blutspende dauert nur wenige Minuten. Mit Anmeldung, Untersuchung und anschließendem Imbiss sollten Spender eine gute Stunde Zeit einplanen. Eine Stunde, die ein ganzes Leben retten kann. Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen.

Alternative Blutspendetermine und weitere Informationen zur Blutspende sind unter der gebührenfreien Hotline 0800-1194911 und im Internet unter [www.blutspende.de](http://www.blutspende.de) erhältlich.



## Sportverein Oberachern

### Oberliga Baden-Württemberg

#### FSV Hollenbach – SV Oberachern 3:3 (1:1)

nach dem ersten Rückrundsieg gegen den SV Spielberg wollte man am letzten Samstag beim Vorletzten FSV Hollenbach nachlegen. Bis sieben Minute vor Schluss sah es auch ganz danach aus, da lag das Team noch mit 3:1 in Führung. Am Ende erkämpften sich aber die nie aufsteckenden Gastgeber mit einem 3:3 einen nicht einmal unverdienten Zähler.

Tore: Felix Armbruster, Fabian Herrmann, Luca Fritz

#### FSV 08 Bissingen - SV Oberachern, Samstag 15:00 Uhr

In einem weiteren Auswärtsspiel führt nun die Reise zum Tabellenzweiten FSV 08 Bissingen, der bei nur zwei Punkten Rückstand auf Ligaprimus Freiburg II noch mit dem direkten Aufstieg in die Regionalliga liebäugelt.

Mit 58 Saisontoren sind die Württemberger die >Ballermänner< der Oberliga. Eine richtig dicke Nuss für das Team und eine echte Herausforderung für die Defensivabteilung.

Im Hinspiel in Oberachern zog der SVO etwas unglücklich mit 1:2 den Kürzeren. Vor 11 Monaten traf man in Bissingen schon einmal aufeinander und da stand am Ende ein 3:1 Erfolg der Achertaler.

### Bezirksliga Baden-Baden

#### SV Forbach - SV Oberachern II 4:4

Es wiederholt sich immer wieder. Trotz spielerischer Überlegenheit tut man sich gegen die kampfstarken Teams der Liga ausgesprochen schwer.

Tore: Nico Huber (2), Andreas Fischbach, Sascha Raz

SV Oberachern II – SV Weitenung, Sonntag 15.00 Uhr

Will der SVO weiter oben mitmischen, dann ist ein Sieg gegen das abgeschlagene Schlusslicht mehr als nur Pflicht.

Um der angespannten Parkplatz Situation rund um den Sportplatz in Oberachern entgegen zu wirken, geht der SV Oberachern ab den kommenden Heimspiel der ersten Mannschaft in der Oberliga neue Wege.

Ab dem Derby gegen den Bahlinger SC am 01. April bietet der SV Oberachern einen Shuttle-Service von der Antoniuschule zum Sportplatz am Waldsee an.

Im Bereich der Antonius Schule und der Kirche / Kindergarten in Oberachern stehen hierzu Parkplätze zur Verfügung und der SVO-Teambus wird die Zuschauer jeweils ab einer Stunde vor Anpfiff im 10-Minuten-Takt zum Sportplatz bringen.

Bis 45 Minuten nach der Pressekonferenz werden die Zuschauer dann ebenfalls im 10-Minuten-Takt wieder zu den Parkplätzen gebracht.

Auch für die Zuschauer aus Oberachern ist dieser Service eine kostenlose Alternative zum „Aufstieg“ zum Sportplatz am Waldsee.

**KEIN APRIL-SCHERZ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**



## Narrenzunft Oberachern e.V.

### Schwartenmagenessen diesen Samstag

Ihren Ehrungs- und Dankeschönabend für alle an der Fastnacht 2017 beteiligten Vereine hat die Narrenzunft Oberachern am Samstag, 25. März, in der Turn- und Festhalle. Beginn ist um

19:00 Uhr. Eingeladen sind auch alle aktiven und passiven Mitglieder. Beim traditionellen Schwartenmagenessen gibt es eine Tombola, ein zünftiges Vesper und ein gemütliches Beisammensein.



## Sportschützenverein Oberachern

### Gesichter des Sports – Sportler des Jahres – Platz 2 für Fred Dankwarth

Bei der Wahl zum Sportler des Jahres, im Rahmen der Veranstaltung Gesichter des Sports, kam Fred Dankwarth auf Platz 2. Der 87-jährige Fred Dankwarth wurde geehrt für seine Erfolge bei Kreis- und Landesmeisterschaften mit der Perkussionspistole, an denen er immer noch regelmäßig teilnimmt.

Bei den Bogenschützen des Vereins geehrt wurden Nico Zink, Andreas Reuschel und Mike Hancock für ihre Erfolge bei Landes-, Deutschen- und Europameisterschaften.



### Das Streichen geht weiter

Jede Menge Holzbalken von beachtlichen Ausmaßen lagern derzeit in der HVO-Werkstatt - zum größten Teil von Zimmermeister Peter Scharf schon fertig abgebunden. Diese werden gebraucht für die aufwändige Konstruktion der neuen Überdachung beim Aussichtspunkt "Bienenbuckel". Von den Helfern des Arbeitsteams erhalten diese Hölzer nun einen zweimaligen Anstrich mit Holzschutz-Lasur.

Bereits in der vergangenen Woche begonnen, wurde diese Arbeit beim jüngsten Arbeitseinsatz nun fortgeführt. Wie auf dem Bild zu erkennen, werden die fertig gestrichenen Teile auf einen Anhänger verladen. So kann man sie in ein Zwischenlager bringen, bevor sie in ein paar Wochen dann auf die Baustelle am Bienenbuckel transportiert werden.



### Das Wildbienenhotel wird montiert

Am vergangenen Donnerstag konnte im Baugebiet- Hänferstück an der Bernhard Früh Str. das Wildbienenhotel vom Arbeitsteam montiert werden. Das Hotel mit weit über 600 Wohnungen wurde über die Wintermonate von Herbert Vogt im Schulkeller zusammengebaut. Ebenso laufen im Moment die Vorbereitung des Bauhofs hier eine Wildblumenwiese anzulegen. Beide sind wichtige Teile des diesjährigen Schulprojekts zwischen der Antonius-

schule und dem Heimat- und Verschönerungsverein von Oberachern.

Die Schüler werden später die Wiese einsähen und den Fortgang auch im Unterricht weiter begleiten. Das Ziel des Heimat- und Verschönerungsverein ist die jungen Menschen mit einzubinden und für die Umwelt weiter zu sensibilisieren. Besonderen Dank gilt hier der Stadtverwaltung die bei der Umsetzung und Suche nach einem entsprechenden Platz eine große Hilfe war.



Bernhard Keller, August Schnurr und Manfred Bruhn beim Aufstellen des Wildbienenhotels



## Eiskellerdämonen Oberachern

### 8. Ordentliche Generalversammlung

Der Eiskellerdämonen Oberachern wird am 07.04.2017 um 19:30 Uhr in der Feldbachstube (Grüner Wasen 20a/ 77855 Achern-Oberachern stattfinden.

Hierzu sind alle Mitglieder recht herzlich eingeladen, um pünktliches Erscheinen wird gebeten.

#### Folgende Tagesordnungspunkte stehen auf dem Plan:

1. Begrüßung/Ansprache des 1. Vorstandes
2. Vorstellung der Anwärter zum Probejahr 2017/18
3. Bericht des Schriftführers
4. Bericht des Kassiers
5. Entlastung des Kassiers durch den Kassenprüfer
6. Entlastung der Gesamtvorstandtschaft
7. Aufnahmeabstimmung der Probejahrsabsolventen 2016/17
8. Jahresvorschau 2017
9. Wünsche & Anträge

Des Weiteren lädt die Zunft die Bevölkerung recht herzlich zum Rock in den Mai am 30.04.2017 in die Fischerhalle ein, nähere Infos folgen!



## Musikverein Harmonie Oberachern

### Jugendorchester Oberachern und Achern

Am Sonntag, 2. April, um 15:30 Uhr im Festsaal der Illenau beteiligt sich das Jugendorchester Oberachern und Achern unter der Leitung von Richard Strack mit zwei Musikstücken beim Kinder-

konzert der Stadtkapelle Achern.

Bei dem „tierischen“ Konzert zu hören sein werden das Vororchester Achern-Oberachern, das Jugendorchester Oberachern und Achern sowie die Stadtkapelle Achern, die „Karneval der Tiere“ aufzuführen.

Kinder dürfen gern in tierischer Verkleidung kommen und Sitzkissen mitbringen, um es sich bei dem etwas anderen Konzert um das Orchester herum gemütlich machen zu können.

Illustriert wird das Thema durch Bilder von Schülern der Gemeinschaftsschule Achern.

Nach dem Konzert werden verschiedene Instrumente durch Schüler der Gemeinschaftsschule Achern vorgestellt.

Ebenfalls nach dem Konzert werden Kaffee und Kuchen angeboten.

Der Eintritt ist frei.



## Sportfischergemeinschaft Oberachern

Liebe Vereinskollegen, am Mittwoch den 12.04.2017 treffen wir uns um 17:00 Uhr an der Fischerhalle zum Forellen putzen und einsalzen für unser Gründonnerstagsevent. Am 13.04.2017 treffen wir uns dann um 16:30 Uhr zum Räuchern und für den Verkauf der vorbestellten Forellen.

Bitte um Rückmeldung bis zum 29.03.17 an die Vorstandschaft an welchem dieser Tage ihr da seid.

Gründonnerstagevent

## Lust auf frisch geräucherte Forellen aus der Region?



Die Sportfischergemeinschaft Oberachern bietet am Gründonnerstag frisch geräucherte Forellen aus der Region zum Mitnehmen an.

Aus organisatorischen Gründen ist der Verkauf nur mit Vorbestellung möglich.

Die Sportfischergemeinschaft Oberachern bedankt sich herzlich für Ihre Unterstützung und wünscht guten Appetit.

Vorbestellung: bis spätestens 10.04.2017

Wie: Telefonisch von 9-19 Uhr unter 07841/699014  
Per E-Mail: info@sfg-oberachern.de

Abholung: am 13.04.2017 von 17-19 Uhr

Wo: Fischerhalle Oberachern - Oberkärntnerstraße 22

Preis: 5,50€ pro geräucherte Forelle

## Katholische Frauengemeinschaft Oberachern

### Austausch über Bücher in der "Lesezeit"

Am Dienstag, den 25. April findet um 20.00 Uhr im "Treffpunkt" des Pfarrhauses Oberachern die nächste „Lesezeit“ statt. Es handelt sich um ein rein weltliches Angebot der katholischen Frauengemeinschaft für alle Frauen, die sich über Gelesenes unterhalten wollen oder sich über Lesetipps von Gleichgesinnten freuen.

Vor sechs Jahren von Christiane Graf-Wassmer und Susanne Bohnert ins Leben gerufen, ist diese Veranstaltung fester Bestandteil des Jahresprogramms geworden. Das Treffen findet viermal im Jahr statt.

Rechtzeitig vor dem nächsten Termin sollen neue Teilnehmer Gelegenheit haben, das Buch zu lesen, das bei der nächsten „Lesezeit“ besprochen wird: "Die Hochzeit der Chani Kaufmann" von Eve Harris.

Alle interessierten Leserinnen sind eingeladen, sich dem Lesekreis anzuschließen oder einfach mal hinein zu schnuppern. Das kann auch interessant sein, wenn man es nicht geschafft hat, das Buch vorher zu lesen. Da die Abende nicht aufeinander aufbauen, ist eine regelmäßige Teilnahme nicht erforderlich. Literarische Bildung oder sonstiges Vorwissen ist nicht erforderlich.

Bei jedem Treffen werden neue Bücher vorgestellt und gemeinsam entschieden, welches davon beim nächsten Treffen besprochen wird. Weitere Termine im Jahr 2017 sind am 11. Juli und am 17. Oktober.

Informationen bei Susanne Bohnert, Telefon (07841) 26620.

## Seniorengruppe Oberachern

### Heilpraktikerin Christina Zoller zu Gast

Zu Gast bei der Seniorengruppe Oberachern war kürzlich als Referentin die Oberacherin Heilpraktikerin Christina Zoller. Im Gemeindehaus St. Bernhard referierte sie zum Thema „Glücklicher Darm-glückliches Leben“ Sie empfand das Tabuthema als sehr wichtig, weil es immer mehr Menschen mit Darmprobleme gebe. Der Darm, eines der wichtigsten Organen im Körper mit einer Oberfläche bis zu fünfhundert Quadratmeter, sei „fast doppelt so groß wie ein Tennisfeld.“ Durch ihn wendeln sich im Laufe eines Lebens etwa 30 Tonnen Nahrung. Bewegung –so die Heilpraktikerin – sei das beste Mittel gegen Darmträgheit. Bei Darm-Beschwerden hielt sie zur Linderung Heilfasten, Basenfasten sowie biologische Lebensmittel, Heilerde und Bitterstoffe wie auch Löwenzahn als empfehlenswert. Gegen Anzeichen einer Vergiftung -durch Ablagerung – Gärung alter Stoffe in den Darmzotten bewähre sich die Colon-Hydro-Therapie. Frau Zoller erläuterte auch den Vorgang einer Darmreinigung,

Die Hinterlassenschaften von Fleischessern seien wesentlich härter und übel riechender als die von Vegetariern. Letztere produzierten viel größere Mengen an Stuhl, weil sie mehr Ballaststoffe verzehren. Ballaststoffarme Ernährung mache den Darm träge und arbeitslos. Wertvolle Nahrungsmittel seien auch gute Fette und Öle, kaltgepresst. Gute Kohlenhydrate befänden sich beispielsweise in Dinkel, Hirse, Gerste. Auch Eier seien wertvolle Energielieferanten. Sie räumte mit dem Märchen auf, dass Eierverzehr den Cholesterinspiegel erhöhe. „Fettarme Sachen“ wie Milch, Joghurt, Wurst und Käse sollten im Regal bleiben. Als Joghurt wäre nur Naturjoghurt empfohlen.

Täglich seien drei Mahlzeiten mit vier bis fünf Stunden Pausen ohne Zwischenmahlzeiten ideal. Zu den Mahlzeiten sollte nichts getrunken werden. Es gelte, seinen Lieblingssport zu entdecken und ihn in Maßen zu pflegen. Auch Tanzen halte fit, beweglich und schön. Wichtig sei täglich eine Darmentleerung. Als Schlafplatz empfahl Christina Zoller ein Bett aus Holz ohne Metall, wobei das Kopfende nach Norden ausgerichtet werden sollte.



von links: Erich Riegelsberger, Christina Zoller, Helga Sutterer

## Musteranzeigen

für Todesanzeigen, Danksagungen und Glückwunschanzeigen finden Sie unter

[www.bo.de/anzeigen/musteranzeigen](http://www.bo.de/anzeigen/musteranzeigen)