

Amtliche Bekanntmachungen

Nachruf

Der Markt Sulzberg und der Partnerschaftsverein Sulzberg e.V. trauern um

Jean-Claude Havard

einen Freund aus Chailland.

Am 1. Juli 2023 ist Jean-Claude Havard unter tragischen Umständen verstorben.

Jean-Claude Havard war seit den ersten Begegnungen und an der Gründung der Gemeindepartnerschaft 1990 aktiv beteiligt.

Als Feuerwehrkommandant organisierte er zusammen mit Alfons Herb freundschaftliche Treffen.

Die Jubiläen der Feuerwehren wurden gemeinsam gefeiert.

Zudem war er in Chailland Gemeinderat,

2. Bürgermeister und Mitglied des Comité de Jumelage. Bei vielen Begegnungen gab es auch persönliche Freundschaften über Jahre hinweg.

Der Markt Sulzberg sowie die Vorstandschaft und die Mitglieder des Partnerschaftsverein Sulzberg e.V. werden ihn stets in guter Erinnerung behalten.

Sulzberg im Juli 2023

Gerhard Frey

1. Bürgermeister

Fundsachen der letzten Wochen

Baby-Stofftier, Tasche mit Sportsachen, Mullwindel, Air-Up Trinkflasche, Sonnenbrille, Fahrrad, Cappy, Snapback-Cap

Näheres im Rathaus

Freiwillige Feuerwehr

Sulzberg:

Samstag, 15.07.2023

09.00 Uhr Atemschutz

(Ausbildung 6 Teilnehmer am Container)

Dienstag, 18.07.2023

20.00 Uhr Gruppe 3/Gruppe 2 (Grundlage THL)

Müllabfuhr

Mittwoch, 19.07.2023 Restmüll und Biomüll

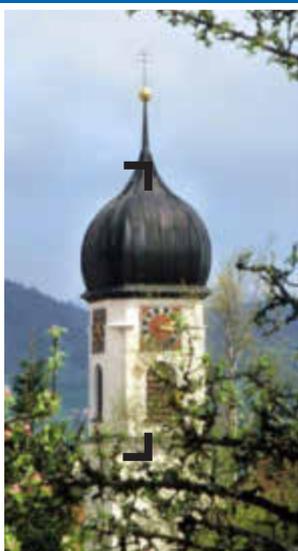
Aufsicht für Hüpfburg am Krämermarkt gesucht

Es ist zwar noch eine Weile hin, aber...

um auch in diesem Jahr wieder eine Hüpfburg für Kinder aufstellen zu können, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen.

Welche Mama/Papa, Oma/Opa stellt sich zur Verfügung und übernimmt für eine halbe Stunde oder Stunde die Aufsicht an der Hüpfburg?

Wir freuen uns über Ihren Anruf unter Tel. 08376/9201-28, Frau Maurus



Markt Sulzberg
Tel. 08376-9201-0
www.sulzberg.de
info@sulzberg.de
gaesteinformation@sulzberg.de

Rathaus

Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr
Montag	15.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	16.00 – 18.00 Uhr

Gästeinformation

Montag – Freitag	08.00 – 12.00 Uhr
Montag	14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	14.00 – 17.00 Uhr

nur von Pfingsten bis Ende der bay. Sommerferien

Wertstoffhof

Mittwoch	17.00 – 19.00 Uhr
Freitag	15.00 – 17.00 Uhr
Samstag	09.00 – 11.00 Uhr

SULZBERGER SOMMER CAMP 2023

28.07 - 30.07.2023

HALLO KINDER, HALLO ELTERN,

es ist wieder so weit... Das Sulzberger Sommercamp findet dieses Jahr vom 28.7 - 30.07.2023 statt.

Wir freuen uns riesig auf zwei schöne Tage am Rottachsee.

Teilnahmeberechtigt sind alle Kinder aus dem Gemeindegebiet Sulzberg von der 2.-6.Klasse.



Kosten: 20,00€ pro Kind | Geschwisterkinder 17,00 €
Kosten inklusive Verpflegung, Tee und Materialkosten.

Anmeldung ab sofort:
Gemeinde Sulzberg
Frau Maurus

Verantwortliche: Familien und Jugendliche aus Sulzberg unter der Schirmherrschaft der Gemeinde Sulzberg

SommerCamp



Liebe Mama, lieber Papa,
liebe Oma und Opa,
liebe Freunde,
**hier schreibt euer Sommer
Camp Kind**

Meine Schulkameraden,

Freunde, also eine ganze Schar von Kindern, ein paar Betreuer und ich werden uns am Freitag, 28.7.2023 um 14:30 Uhr am Bauhof in Sulzberg treffen. Von dort aus laufen wir zum Sommer Camp am Rottachsee. Ich werde viele tolle Sachen erleben.

Damit auch alle Bescheid wissen, schreibe ich euch diesen kleinen Brief als Merkzettel, somit kann keiner sagen, ihr habt davon nichts gewusst. Am Sonntag, 30.07.2023 seid ihr zu unserem Abschlussfest eingeladen. Beginn ist um 11 Uhr mit einem Gottesdienst. Seid bitte pünktlich!

Danach grillen wir gemeinsam (vergesst nicht etwas zum Grillen mitzubringen - auch für mich!). Grillmöglichkeiten sind vorhanden und Getränke könnt ihr im Camp kaufen.

Wie kommt ihr zu uns. Bei günstigen Windverhältnissen immer dem Geschrei nach. Ansonsten sind die Wege von Untergassen oder Moosbach aus nach Untermooos beschildert. Nach dem Essen haben wir ein kleines Programm für euch vorbereitet. Ihr werdet es bestimmt toll finden.

Noch eines solltet ihr wissen: Am Sonntag, ab 15 Uhr, könnt ihr mich und meine Sachen mit nach Hause nehmen. Ich werde da sicherlich etwas müde sein.

Zum Schluss ein kleiner Tipp von mir: Wenn ihr vorhabt wegzugehen, was ihr bestimmt einplant, sagt der Oma, Tante, oder sonst jemanden Bescheid, falls ich nach Hause möchte.

Es grüßt euch

euer Sommer Camp Kind

Der Markt Sulzberg sucht zum
neuen Schuljahr 2023/2024



BETREUUNGSPERSONEN (M/W/D) FÜR DIE OFFENE GANZTAGESSCHULE



Ausführliche Informationen erhalten Sie auf
unserer Homepage unter www.sulzberg.de.

Nähere Auskünfte erteilt Ihnen Frau Läufler
unter Tel.: 08376/929119-30.

Ihre Bewerbungsunterlagen richten Sie gerne
auch per Email bitte bis spätestens **16.07.2023**
an den Markt Sulzberg, Rathausplatz 4, 87477
Sulzberg bzw. an christian.weber@sulzberg.de.

Bitte beachten Sie, dass wir Bewerbungen per
Email aus Sicherheitsgründen ausschließlich
im PDF-Format akzeptieren.

www.sulzberg.de

Kümmerei - Gut leben in Sulzberg



Koordinatoren: Daniela Stumpf-Langstein oder
Claudia Ammedick-Naumann

Tel. 08376/9201-60

E-Mail: info@kuemmerei.sulzberg.de

Seniorenbeauftragter: Manfred Herb

Tel. 08376/9769435

E-Mail: herb.manfred@outlook.de

„Spiel mit Mir“, von 15-100 Jahren

Treffpunkt: Auch für Senioren, im Haus der Jugend.

Für alle die gerne spielen, Karten-Brett-und Denkspele sind
vorhanden.

Spiele können gerne auch mitgebracht werden.

Jeden 1 und 3. Montag im Monat jeweils 15.00 -17.00 Uhr.
(siehe auch Veranstaltungskalender)

Besuch bei der Firma Rapunzel in Legau

Rapunzel bietet Führungen durchs Besucherzentrum an.

In dieser Führung erhielten wir Information zur Firma sowie
deren Geschichte.

Alle Räumlichkeiten wurden besichtigt und zum Abschluss gab
es eine Verkostung mit Rapunzel-Produkten.

Im firmeneigenen Laden konnten eine Vielzahl Bioprodukte
gekauft werden.

Viele Informationen zu allen Facetten des Bio-Bereichs – von
der Landwirtschaft bis zum fertigen Produkt erhielten wir im
modern gestalteten Museum.

Insgesamt war es ein sehr lehrreicher und interessanter Aus-
flug.



Auswertung Fragebogen für Sulzberger Bürger*innen

Die im Januar 2023 durchgeführte Befragung haben 1450 Teilnehmer mitgemacht. Es kamen 400 Rückmeldungen.

Die Ergebnisse wurden bereits in der Infoveranstaltung mit unserem Bürgermeister Herrn Frey bekanntgegeben. Für alle, die nicht teilnehmen konnten, hier der Überblick:

80 % der Befragten verfügen über ein eigenes Fahrzeug
5% benutzen Öffentliche Verkehrsmittel, 62 % das Internet.

Von unseren Vorschlägen haben sich gewünscht:

- offene Treffen	20 %	
- Gemeinsames Frühstück	5 %	
- Brunch	5 %	
- Mittagessen	14 %	
- Kaffee ohne Programm	18 %	
- Kaffee mit Programm	17 %	
- Abendessen	5 %	
- Spiele	15 %	
- Gymnastik	32 % Frauen	17 % Männer
- Wandern	26 %	17 %
- Tagesfahrten	40 %	29 %
- Computerschulung	25 %	
- Vorträge	14 %	
- Essen auf Rädern	58 % Frauen	50 % Männer
- Notfallhilfe	60 %	32 %
- Beratung	44 %	37 %
- Fahrdienst	56 %	43 %
- Arzt/Behörde	50 %	40 %
- Besuchsdienst	46 %	27 %

Unser Jahresprogramm wurde anhand dieser Antworten zusammengestellt.

Bei einem der nächsten Kaffeenachmittage im Seniorenzentrum werden wir die Ergebnisse nochmals erläutern und für Fragen zur Verfügung stehen.

Genusswandern 60+

Bei unseren Wanderungen geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um Bewegung in der Natur, Abwechslung im Alltag, sowie um Kontakt mit Gleichgesinnten.

Sommerwanderung am Montag, 17. Juli 2023

Rundweg Sulzberg - Öschlesee mit Einkehr im Gasthof Pension Seebad (Sonnenterrasse)

ca. 2:30 Std. Gehzeit und ca. 9 km bzw. 6 km Wegstrecke.

Weniger trainierte können am Seebad abgeholt werden.

Treffpunkt: 10:00 Uhr vor dem Rathaus

Zusätzliche Informationen und Anmeldung bis Freitag 14. Juli beim Koordinatorenteam.

Fahrten zum Wochenmarkt

Ab dem 12.7.23 fahren wir mit dem Seniorenbus jeden Mittwoch zum **Wochenmarkt nach Kempten**.

Abfahrt ist um 9:30 Uhr am Rathaus – wer eine Abholung benötigt, bitte bei der Kümmererei Tel. 08376- 9769435 melden.

Die Fahrt ist kostenlos. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung

Es ist genug **Brot** für alle da
für die Welt
www.brot-fuer-die-welt.de

... wenn wir miteinander teilen

Postbank Köln 500 500 500 BLZ 370 100 50

Jugendarbeit

10 Jahre Jugendtreff Jubiläum

Wir feiern 10 Jahre Jugendtreff!

Im März 2013 hat der Jugendtreff das erste Mal seine Türen geöffnet – damals noch in den ehemaligen Räumen der Landjugend im Hildegardis Kindergarten. Von Beginn an ist der Sulzberger Jugendtreff gut angenommen worden, was uns besonders freut. Wir haben einige junge Erwachsene die seit acht bis zehn Jahren mit dabei sind. 10 Jahre Jugendtreff – das wollen wir feiern.

Und zwar mit einer **Übernachtungsparty** und einem „**Alte Hasen Treffen**“.

Die Übernachtungsparty findet am **Freitag, den 21. Juli ab 18 Uhr** statt. Wir grillen gemeinsam Stockbrot und Würstchen über der Feuerschale, spielen Werwolf und worauf ihr sonst noch so Lust habt. Die Veranstaltung endet am Samstag, den 22. Juli nach einem gemütlichen gemeinsamen Frühstück um 10 Uhr. Teilnehmen können Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren, der Unkostenbeitrag beträgt 3 € (Nur mit Anmeldung unter www.unser-ferienprogramm.de/sulzberg). Alles was man zum Schlafen braucht (Isomatte, Decke, Kopfkissen, etc.) bitte selber mitbringen.

Das „Alte Hasen Treffen“ findet am **Freitag, den 25. August von 17 – 22 Uhr** statt. Hierfür sind alle Jugendlichen und junge Erwachsene ab **16 Jahren** eingeladen. Wir freuen uns mit euch über alte Zeiten zu ratschen und gemütlich was zusammen zu essen und zu trinken.

Sommerferienprogramm



Sommerferien in Sulzberg

Anmeldung vom 03. Juli bis zum 21. Juli unter www.unser-ferienprogramm.de/sulzberg

Stark auch ohne Muckis!	31. Juli bis 04. August
Chaosspiel	03. August
Jugendfeuerwehr	03. August
Besuch bei der Rettungshundestaffel	06. August
Wasserskifahren	08. August
Ausflug ins Legoland	09. August
Erlebnisbauernhof Ettensperger	10. August
Lasertag und Shopping in Augsburg	11. August
TalentCAMPus „Abenteuer, Landart und Tanzen“	14. bis 18. August
Luftgewehrschießen	16. August
Eine musikalische Reise durch die Sommerferien	21. August
Werwolf auf der Burg	22. August
Baden am Rottachsee	23. August
Luftgewehrschießen	23. August
Mosaiktablets	24. August
Wasserwacht Rottachtal	26. August
Rallye in Haldenwang	28. August
Traumfänger	30. August
Burgflimmern	01. September
Nerf-Gun-Battle	04. September
Besuch bei der Rettungshundestaffel	09. September



Gästeinformation

Wildkräuterführung rund um Sulzberg

Am Samstag, den 15. Juli 2023 erfahren Sie von 13.00 bis 15.30 Uhr auf einem gemeinsamen Spaziergang durch die Natur mit Olga Haußmann vieles über Heilkräuter und deren Anwendung. Treffpunkt: Rathaus Sulzberg. Kosten: 15€ (Kinder kostenlos). Weitere Infos & Anmeldung unter: Tel. 08376 / 324074 oder 0170 / 9620720.

Staudammführung am Rottachsee

Am Montag, den 17. Juli 2023 findet um 17.00 Uhr eine informative Staudammführung am Rottachsee statt. Bei dieser Führung erfahren Sie alles über den Rottachsee – von der Entstehung bis heute aus der Sicht eines Einheimischen. Treffpunkt ist am Staudamm des Rottachsees. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Familienrafting auf der Iller

Am Mittwoch, den 19. Juli 2023 findet bei schönem Wetter ab 9.00 Uhr mit dem erfahrenen Bootsführer Rainer Wagner ein Familienrafting auf der Iller statt. Vorbei am "Seifener Becken" und am idyllischen Illerdurchbruch bei Rottach kann man mit etwas Glück seltene Brutvögel beobachten. Anmeldung in der Gästeinformation unter 08376 / 9201-19.



Gerhard Frey, 1. Bürgermeister

Ende des amtlichen Teils

Stellen und Behörden

Neu ab Juli: Digitales Bauantragsverfahren im Landratsamt Oberallgäu

Das Landratsamt Oberallgäu führt zum 1. Juli den digitalen Bauantrag ein. Dadurch sollen Bauanträge schneller und einfacher bearbeitet werden können.

Der Landkreis Oberallgäu geht ab 1. Juli einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung Digitalisierung des Amtes. Bauanträge können ab diesem Zeitpunkt online eingereicht und bearbeitet werden. Dank dieses Verfahrens können Anträge einfach gestellt werden und auch Architektur- und Planungsbüros sparen sich das mehrfache Ausdrucken von Plänen. Für die Behörde bedeutet der digitale Bauantrag zudem eine Erleichterung und Optimierung der internen und externen Arbeitsabläufe.

Landrätin Indra Baier-Müller begrüßt das neue digitale Verfahren: „Wir freuen uns den neuen digitalen Bauantrag einzuführen und damit den bürokratischen Prozess für Bauherren und Architekten zu vereinfachen.“

Die Digitalisierung ist ein wichtiger Schritt, um unsere Abläufe zu optimieren und noch bürgerfreundlicher agieren zu können.“ Künftig können sich Architekten auf dem BayernPortal ein Konto anlegen und darüber Bauanträge direkt einreichen. Nach Eingang eines Antrags werden die Gemeinden umgehend informiert und zur Stellungnahme aufgefordert.

Alle wichtigen Fragen und Antworten zum digitalen Bauantrag werden im Rahmen einer geplanten Infoveranstaltung im Juni für Architekten und Planer zusammengefasst. Der genaue Termin hierfür wird noch bekanntgegeben.

Weitere Infos für Bürgerinnen und Bürger gibt es ab 1. Juli auf der Homepage des Landkreises.

Projektaufruf

Start der neuen Förderperiode 2023–27 +++ erster Projektaufruf +++ Abgabefrist für Projektideen: 04.09.2023

In der vergangenen LEADER-Förderperiode sind rund 3,4 Mio. Euro Fördermittel in den Landkreis Oberallgäu und die Stadt Kempten geflossen worden. Das entspricht einer Gesamtinvestition von rund 10 Mio. Euro. Insgesamt 49 Projekte, davon 10 Kooperationsprojekte wurden zwischen 2014 und 2022 umgesetzt. Ein starkes Ergebnis, das der Regionalentwicklung Oberallgäu e.V. auch in der neuen Förderperiode wieder anstrebt. Spruchreife Ideen können deshalb ab sofort eingereicht werden und auch eine finale Runde "Unterstützung Bürgerengagement" ist möglich!

Die Regionalentwicklung Oberallgäu sowie 69 weitere Lokale Aktionsgruppen haben im Mai dieses Jahres grünes Licht für die EU-Leader-Förderperiode 2023-27 bekommen. Insgesamt stehen in Bayern rund 90 Mio. Euro EU-Mittel zur Verfügung. Für die LAG Regionalentwicklung Oberallgäu entfallen in einem ersten Schritt gut 2 Mio. Euro, die im Laufe der Förderperiode aufgestockt werden können.

Die Anerkennung als LEADER-Förderregion ist für die LAG Regionalentwicklung Oberallgäu bereits die vierte erfolgreiche Bewerbung. „Wir freuen uns sehr, dass unsere Arbeit der vergangenen Jahre geschätzt wird, dass die in der LES erarbeitete Ausrichtung für die Zukunft positiv bewertet wurde und dass wir nun wieder als LAG anerkannt worden sind. Wir können es kaum erwarten, nach einer nun verhältnismäßig langen Pause wieder mit Projektanträgen loslegen zu können.“, so Geschäftsleiterin Eva Osterrieder.

Zwar sind noch nicht alle Förderrichtlinien vollständig vom Obersten Gerichtshof bewilligt, dennoch kann bereits mit Projekteinreichungen begonnen werden. Ab sofort kann sich wieder jeder mit einer spruchreifen Idee an die Geschäftsstelle wenden. Bei der Ausgestaltung steht die Regionalentwicklung Oberallgäu gerne zur Seite. Die Abgabefrist für Projektideen endet am 04.09.2023. Alle förderfähigen, bis dahin bearbeiteten, Projekte kommen anschließend ins Entscheidungsgremium am 05.10.2023, wo über ihre Förderfähigkeit abgestimmt wird.

Optimistisch zeigen sich die Verantwortlichen am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten auch in Bezug auf die Fortführung der Maßnahme „Unterstützung Bürgerengagement“. Ab wann und mit welchen Bedingungen die beliebten Kleinprojekte in der Förderperiode 2023-27 gestartet werden können, steht noch nicht fest.

Wer allerdings eine konkrete Maßnahme mit schneller Umsetzungsmöglichkeit hat, kann in einer finalen Runde bis zum Jahresende, dieses niederschwellige Angebot kurzfristig in Anspruch nehmen. Es hat sich gezeigt, dass die Fördermittel der letzten Periode nicht vollständig ausgeschöpft wurden und deshalb noch Restmittel vergeben werden können.

Immenstadt i. Allgäu, 04.07.2023

Martina Reuter

Erster „Tag der kleinen Forscher im Oberallgäu“

250 Kindergartenkinder stürmten das Oberallgäuer Landratsamt und tauchten im Rahmen des ersten „Tag der kleinen Forscher“ in das Weltall ein.



Am vergangenen Donnerstag besuchten 250 Kindergartenkinder aus dem ganzen Oberallgäu das Landratsamt zum Tag der kleinen Forscher. Landrätin Indra Baier-Müller durfte mit den Kleinen zusammen das Weltall entdecken und sich auf spielerische und kindgerechte Art und Weise dem diesjährigen Motto „Abenteuer Weltall - komm mit!“ widmen.

Die Veranstaltung fand im Rahmen der MINT-Region Oberallgäu statt, die dank der

Mittel aus der Fraktionsinitiative der Landtagsfraktion von CSU und Freien Wählern im Februar vergangenen Jahres gegründet werden konnte.



(Foto: Landratsamt Oberallgäu)



Friedensstifter

Sie für Ihr Patenkind.
Ihr Patenkind für seine Welt.
Eine Patenschaft bewegt.
Werden Sie Pate!

Rufen Sie uns an: 0180 33 33 300
(9 Cent / Min. aus dem dt. Festnetz;
ggf. abwärtsbewertet Mobilfunktarif)

**KINDER
HILFE**

www.kindernothilfe.de

Bereitschaftsdienste

Feuerwehr + Rettungsdienst

Unfall, lebensbedrohlicher Notfall, Brand usw.

112 (europaweit)

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Erkrankungen, bei denen Sie auch zum Hausarzt gehen würden.

HNO-, Frauen- & Augenarzt, medizinische Auskünfte usw.

116 117 (bundesweit)

Apotheken-Bereitschaft

Samstag, 15.07.2023

Pluspunkt-Apothek im Forum, Kempten,
August-Fischer-Platz 1, Tel. 0831-2006206

Sonntag, 16.07.2023

Rottach-Apothek im Cambomed, Kempten,
Rottachstr. 71-73, Tel. 0831-592020

Gemeindebücherei



Rathausplatz 4, 87477 Sulzberg

Tel. 08376-921904,

infor@buecherei.sulzberg.de

Öffnungszeiten:

Sonntag 09.30 – 11.00 Uhr

Dienstag 09.00 – 10.00 Uhr

Donnerstag 16.00 – 18.30 Uhr

An Feiertagen findet keine Ausleihe statt.

Nutzen Sie die kostenlose Bücherei-App!

Viele Leserinnen und Leser wissen schon, dass unser Medienkatalog inzwischen auch online durchstöbert werden kann. Nutzen Sie jetzt auch die Bibliotheksapp B24 für Ihr Smartphone oder Tablet.



Die App ermöglicht den mobilen **Zugriff auf den WebOPAC** der Gemeindebücherei Sulzberg und auf **Ihr Leserkonto**.

Sie können Ihre Medien selbst verlängern, einsehen welche Medien Sie ausgeliehen haben, Medien vorbestellen und in unserem Medienbestand nach Lesestoff suchen.

So geht's:

1. App herunterladen und installieren
2. Bibliothek suchen
3. Anmelden mit Ihrer Lesernummer und Passwort (Geburtsdatum) oder ohne Anmeldung direkt einsteigen.

Probieren Sie es aus!



Die B24-Bibliotheksapp gibt es kostenlos für iOS und Android zum Beispiel hier bei Google Play: Oder auch im Apple Appstore.

Veranstaltungskalender

Alle Termine im Kalender vom Allgäuer Seenland



Freitag, 14.07.2023

18:30, Konzert der Chöre TONART und Zabander Grundschule Sulzberg

Samstag, 15.07.2023

13:00 - 15:30, Wildkräuterführung rund um Sulzberg mit Olga Haußmann, Bürgerzentrum Sulzberg, Tel. 08376 / 324074 oder 0170 / 9620720

13:00 17:00, Besichtigung des Kreislehrgartens Sulzberg-Ried, Tel. 08376 / 237

Sonntag, 16.07.2023

10:00, SC Ottacker; VM Rad (AT: 23.07.2023)

13:00 -17:00, Besichtigung des Kreislehrgartens Sulzberg-Ried, Tel. 08376 / 237

13:30 - 16:30, Besichtigung der Burgruine Sulzberg, www.burgfreunde-sulzberg.de

Montag, 17.07.2023

15:00 -17:00, „Spiel mit mir“, von 15-100 Jahren, Jugendtreff

17:00 -18:30, Rottachsee-Staudammführung

Dienstag, 18.07.2023

14:30 -16:30, Cafe im Seniorenzentrum

Mittwoch, 19.07.2023

09:00 -15:00, Geführtes Familienrafting auf der Iller mit Picknick, Graben, Tel. 08376 / 9201-19

13:00, Schafkopfen macht Laune, Gasthof Rössle

16:30, Besichtigung der Allgäu-Brennerei inkl. Verkostung, Allgäu Brennerei, Anmeldung unter Tel. 08376 / 929920

18:00 - 21:00, Besichtigung Feuerwehrmuseum Sulzberg, Altes Feuerwehrhaus, Tel. 08376 / 556

Freitag, 21.07.2023

14:00 - 17:00, Ritterabenteuer für die ganze Familie, Burgruine Sulzberg, Tel. 08376 / 9201-19

19:30 - 20:30, Musikkapelle Moosbach; Musik-Hoigarte beim Gasthof Jägerwinkel

Samstag, 22.07.2023

13:00 - 17:00, Besichtigung des Kreislehrgartens Sulzberg-Ried, Tel. 08376 / 237

17:00, Schützenverein Sulzberg; Grillfest, Schützenheim Reisach

Sonntag, 23.07.2023

Pfarrgemeinderat Moosbach: Pfarrfest St. Johannes der Täufer in Moosbach

13:00 - 17:00, Besichtigung des Kreislehrgartens Sulzberg-Ried, Tel. 08376 / 237

13:30 - 17:00, Besichtigung der Burgruine Sulzberg, Burgruine Sulzberg, www.burgfreunde-sulzberg.de

Montag, 24.07.2023

17:00 - 18:30, Rottachsee-Staudammführung, Rottachsee Staudamm

Dienstag, 25.07.2023

20:00 – 20:45, Alphornserenade mit den Sulzberger Alphornbläsern bei der Josefskapelle in Winkel /Moosbach

Mittwoch, 26.07.2023

09:00 - 15:00, Geführtes Familienrafting auf der Iller mit Picknick, Graben, Tel. 08376 / 9201-19

13:00, Schafkopfen macht Laune, Gasthof Rössle

16:30, Besichtigung der Allgäu-Brennerei inkl. Verkostung, Allgäu Brennerei, Anmeldung unter Tel. 08376 / 929920

18:00 - 21.00, Besichtigung Feuerwehrmuseum Sulzberg, Tel. 08376 / 556

Freitag, 28.07.2023

Zeltlager;Sommercamp, Sulzberg

16:00, Grill-Fest des Fördervereins Musikkapelle Ottacker, Musikheim Ottacker

19:00, TSV Sulzberg; Jahreshauptversammlung, Gasthof Zum Hirsch

Samstag, 29.07.2023

13:00 - 17:00, Besichtigung des Kreislehrgartens Sulzberg-Ried, Tel. 08376 / 237

Zeltlager;Sommercamp, Sulzberg

Sonntag, 30.07.2023

Partnerschaftsverein Sulzberg (Jugendfahrt nach Chailland vom 30.7. - 6.8.23), Sulzberg

13:00 - 17:00, Besichtigung des Kreislehrgartens Sulzberg-Ried, Kreislehrgarten Sulzberg-Ried, Tel. 08376 / 237

13:30 - 16:30, Besichtigung der Burgruine Sulzberg, Burgruine Sulzberg, www.burgfreunde-sulzberg.de

Zeltlager;Sommercamp, Sulzberg

Montag, 31.07.2023

17:00 - 18:30, Rottachsee-Staudammführung

Mittwoch, 02.08.2023

09:00 - 14:00, Wandern auf dem Historischen Erlebnis-Wanderweg H1, Bürgerzentrum Sulzberg, Tel. 08376 / 9201-19

09:00 - 15:00, Geführtes Familienrafting auf der Iller mit Picknick, Graben, Tel. 08376 / 9201-19

11:30, Essen in Gemeinschaft, Il Cavallino

13:00, Schafkopfen macht Laune, Gasthof Rössle

16:30, Besichtigung der Allgäu-Brennerei inkl. Verkostung, Anmeldung unter Tel. 08376 / 929920

18:00 - 21:00, Besichtigung Feuerwehrmuseum Sulzberg, Tel. 08376 / 556

Donnerstag, 03.08.2023

BBV Sulzberg-Ottacker; Bäuerinnen-und Landfrauenausflug

14:30 - 16:30, Frauenkreis-Strickkreis, Seniorenzentrum

Freitag, 04.08.2023

14:00 - 17:00, Ritterabenteuer für die ganze Familie, Burgruine Sulzberg, Tel. 08376 / 9201-19

19:30, Musikkapelle Moosbach; Musik-Hoigarte beim Landhaus „Rottachstub'n“

Samstag, 05.08.2023

13:00 - 17:00, Besichtigung des Kreislehrgartens Sulzberg-Ried, Tel. 08376 / 237

18:00, Sommernachtsfest der Musikkapelle Sulzberg (AT: 6.8.23 ab 17 Uhr)

Sonntag, 06.08.2023

13:00 - 17:00, Besichtigung des Kreislehrgartens Sulzberg-Ried, Tel. 08376 / 237

13:30 - 16:30, Besichtigung der Burgruine Sulzberg, Burgruine Sulzberg, www.burgfreunde-sulzberg.de

19:30 - 20:15, Alphornserenade mit den Sulzberger Alphornbläsern auf dem Sulzberger See

Vereine und Verbände

Chor Zabander e.V.

Abendserenade

Konzert „POP-Song trifft FOLK-Song“

Nach langer Zeit findet wieder ein Konzert mit dem Sulzberger Chor Zabander statt!!

Zu Gast ist der aus ca. 20 Mitgliedern bestehende Chor TONART aus Aachen unter der Leitung von Martin Kuen.

Martin Kuen, dessen Urgroßvater der bekannte Lehrer, Komponist und Musiker Paul Kuen war, ist in Sonthofen aufgewachsen. Seit seinem Studium lebt er in Aachen und hat 2017 den Chor TONART gegründet.

In Verbindung mit einem Wochenend-Ausflug ins Allgäu ertönen die Stimmen von TONART erstmalig außerhalb Aachens beim gemeinsamen Auftritt mit dem Chor Zabander unter der Leitung von Lilo Naumann.

Termin: Freitag, 14.07.2023, 18:30 Uhr

Aula der **Schule Sulzberg**

Eintritt frei, Spenden erbeten

Die beiden Chöre laden Sie herzlich zu dieser **Abendserenade** mit einem Mix aus Pop- und (V)Folksongs ein und freuen sich über Ihren Besuch!

Förderverein der Grundschule Sulzberg e.V.



Seit Kurzem hat der Förderverein der Grundschule Sulzberg e.V. ein eigenes Logo. Wir bedanken uns bei Fr. Monika Haidl für die künstlerische Umsetzung und den gelungenen Wiedererkennungswert.



Die gute Laune der 3. Jahrgangsstufe der GS Sulzberg bei der Theaterfahrt nach Kempten zu „Mary Poppins“ ist nicht zu übersehen. Dies könnte daran liegen, dass die Zuschauer ihre Mit-SchülerInnen als Mitwirkende auf der Bühne erkannt haben. Der Förderverein hat die Eintrittskosten für alle Kinder übernommen. Vielen Dank an die Klasslehrer für die Organisation.



FREUDIGE EREIGNIS-ANZEIGEN:
anzeigen.wittich.de

Musikkapelle Moosbach e.V.

Musikhoigarte im Gasthof Jägerwinkel

Wir möchten Sie ganz herzlich zum **Musikhoigarte im Gasthof Jägerwinkel** einladen.

Alle Einwohner, Feriengäste und Musikfreunde sind uns herzlich willkommen, am **Freitag, 21.07.23 um 20:00 Uhr**.

Wir freuen uns schon jetzt über zahlreiche Zuhörer!

Der Musikhoigarte findet nur bei guter Witterung statt.

Zusätzlich sind wir beim **Umzug des Bezirksmusikfestes am 16.07.23 um 13:30 Uhr in Hochgreut** mit dabei. Über bekannte Gesichter am Straßenrand würden wir uns sehr freuen.

Musikverein Sulzberg e.V.

Öffentliche Musikprobe

Für alle Interessierten bieten wir, der Musikverein Sulzberg, am Freitag, den 21.07.2023 ab 19:30 Uhr die Möglichkeit, verschiedenste Blasinstrumente bei uns im Musikheim auszuprobieren. Im Anschluss dürft ihr uns gerne bei unserer öffentlichen Musikprobe von 20:00 – 21:00 Uhr zuhören.

Bei Fragen könnt ihr euch gerne bei Ann-Kathrin Steidle unter 0160/92531275 melden. Wir freuen uns auf euch!

SC Ottacker e.V.

Vereinsmeisterschaft Rad

Am Sonntag, 16.07.2023, führen wir das Radrennen für Groß und Klein durch.

Start für die Erwachsenen ist um 09:00 Uhr in Ottacker am Musikheim.

Start für die Kinder und Jugendlichen ist um 11:00 Uhr, Treffpunkt ist in Lanzenberg am Ortsausgang in Richtung Schmieden zur Startnummernausgabe. Der Start erfolgt getrennt nach Altersklassen an verschiedenen Startpunkten.

Für alle Teilnehmer besteht Helmpflicht. Bitte auch an genügend Getränke denken – eine gefüllte Trinkflasche wird empfohlen. Die Anmeldung kann direkt am Renntag vor Ort erfolgen.

Das Rennen findet nur bei trockener Witterung statt, Aktuelles wie immer auf unserer Homepage www.sc-ottacker.de zum Nachlesen.

Das Radrennen bietet die Möglichkeit Punkte für den 4-Kampf sowie für die Familienwertung zu sammeln – also nutzt die Gelegenheit und seid dabei!

Schützenverein Sulzberg e.V.

Voranzeige:

Einladung zu unserem Grillfest

Wann: Samstag, 22.07.2023 ab 17:00 Uhr

Wo: Schützenheim im Reisach

Eingeladen sind alle Schützinnen und Schützen mit Partner.

Das Grillfest findet nur bei guter Witterung statt.

Die Vorstandschaft freut sich auf eine rege Teilnahme.

TSV Sulzberg e.V.

Vorankündigung Herrenfußball

Im Rahmen der Vorbereitung spielt unsere **zweite Mannschaft** am **Sonntag, den 16.07.2023 um 13:00 Uhr** gegen den **SV Lenzfried 2** ein Vorbereitungsspiel.

In der **ersten Pokalrunde** hat unsere **erste Mannschaft** gleich mit dem **BSK Olympia Neugablonz** eine schwere Hürde zu nehmen, will man in die zweite Runde kommen. Spielbeginn ist am **Sonntag, 16.07.23 um 15:00 Uhr**.

Ukraine

Hilfsgüter Lieferung

Stand with Ukraine - Unser Allgäu hilft

Durch die Sprengung des Kachowka-Staudammes hat sich die Situation der Menschen und Tiere in der Ukraine nochmals dramatisch verschlechtert. Da, wo vor einigen Wochen noch das Wasser des Stausees in der Sonne glitzerte, sind nun noch Matsch, tiefe Tümpel oder ausgetrocknete Flächen zu sehen. Die Menschen, die dort in ihren überfluteten Häusern ausharren, haben alles verloren. Das Leben ist dort, genauso wie in den Kriegsgebieten der Ukraine, unendlich schwer zu ertragen: ohne Infrastruktur und sauberem Trinkwasser, kaum Lebensmittel und regelmäßigem Stromausfall.

Unsere zwei 40-Tonner-Trucks sind am 6. Juli wieder von Sulzberg in Richtung Ukraine losgefahren. Dabei wurde auch der aller kleinste Stauraum mit Hilfsgütern ausgenutzt. An der polnisch-ukrainischen Grenze wurden die Trucks entladen und ein Teil der Hilfsgüter von ukrainischen Helfern innerhalb der Ukraine in den Westen und in die Kriegsgebiete weiter transportiert. Um die Menschen in dem Gebiet des gesprengten Kachowka-Staudammes zu versorgen, fahren diesmal die ukrainischen Helfer unsere Hilfsgüter in den nächsten Tagen direkt dort hin. Denn seit der Sprengung des Staudammes erhielten wir täglich Hilferufe aus der Ukraine, die um dringend benötigte Regenjacken, Saugpumpen, Schwimmwesten, Neoprenanzüge, Mückenschutzmittel und Sonnenmilch baten. Wir haben dank Ihrer Sachspenden diese speziellen Hilfsgüter innerhalb eines Monats in dieses Überwemmungsgebiet liefern können. Um den Menschen vor Ort helfen mit den allernotwendigsten Dingen zum Leben versorgen zu können, haben wir außerdem große Mengen an haltbaren Lebensmitteln, Trinkwasser, Hygieneartikel, Verbandsmaterial, Arzneimittel und eine sehr große Menge an Tiernahrung in unseren zwei Trucks geladen. Aber auch Haushaltswaren, Kuscheltiere und Spiele für die Kinder.

Für den Krankenhausbedarf hatten wir auch zahlreiche Rollstühle, Rollatoren und Krücken dabei. In den LKWs waren auch die von uns und von Spendern gepackten 125 Care-Bags für die Versorgung der Schwerkranken in Feldlazaretten und Krankenhäusern im Frontgebiet um Bachmut, Dnipro und Cherson. Diese Taschen enthalten u. a. Einmalwaschlappen, Duschgel/Shampoo, ein T-Shirt, Socken, Unterhosen, Seife, Zahnbürste und Zahnpasta, Handtuch, Taschentücher, Kekse, Multivitamin-tabletten und eine Karte mit Genesungswünschen aus dem Allgäu, hoffentlich ein kleiner Lichtblick in einer dunklen Zeit für die Verletzten.

Um die Mobilität der Menschen in der Ukraine zu verbessern, hatten wir in den LKWs auch ca. 30 Fahrräder dabei sowie für Kinderkrankenhäuser einige Kinderbetten und passende Kuscheltiere, Kinderwagen und Kinderautositze. Um den Menschen in dem Überschwemmungsgebiet und in den Kriegsgebieten zu helfen, hatten wir dringend benötigtes Werkzeug für den Wiederaufbau, Matratzen und Haushaltswaren geladen.



Nach einer viertägigen Fahrt mit fast 2.700 km quer durch Deutschland und Polen und wieder zurück, konnten wir unsere beiden Fahrer wieder zurück in Sulzberg willkommen heißen.

Aus einem früheren Transport von Hilfsgütern in die Ukraine wurden speziell für ein Waisenhaus südlich von Lwiw dringend notwendige Sachen wie Kleidung, Kuscheltiere und Spiele zusammengestellt. Die Waisenkinder erhielten einen Besuch von unserer ehrenamtlichen Helferin. Die Freude der Kinder über die Spenden war unbeschreiblich.

Die große Dankbarkeit der Menschen in der Ukraine, die uns auf unterschiedlichen Wegen erreicht, ein Foto mit lächelnden Menschen, die ein paar Lebensmittel von uns erhalten trotz der Ruinen um sie herum, und die strahlenden Kinderaugen bei der Übergabe von Kleidung und Kuscheltieren ist für uns im Helferteam eine große Motivation und ein Antreiber, unsere Arbeit fortzusetzen, um den Menschen in der Ukraine zu helfen.



Wir können aber auch nur so umfangreich helfen, da wir Sie als treue Spender an unserer Seite wissen. Wir danken Ihnen von Herzen für Ihre Unterstützung.

Wir „STAND WITH UKRAINE | Das Allgäu hilft!“ als rein private Hilfsorganisation versichern Ihnen, dass alle Sach- und Geldspenden ausschließlich für die vom Krieg betroffenen Menschen absolut sinnvoll und nach direktem Bedarf übergeben werden. Info-Telefon: 0171/9510445, ab 15 Uhr. Wir freuen uns auch sehr über Geldspenden (natürlich auch bar an der Sammelstelle möglich), damit wir Lebensmittel, Verbandsmaterial, Medikamente, Windeln (für Kinder und Erwachsene) und andere dringend benötigte Hilfsgüter ganz gezielt und nach Bedarf zukaufen können und auch für den Diesel für die LKW's.

Bis 300 € (Kontoauszug gilt als Spendennachweis beim Finanzamt) über unser Konto „Ukraine-Hilfe“, Raiba im Allgäuer Land, IBAN: DE 37 73 3692 6401 0717 3237, oder über paypal: stand-with-ukraine@gmx.net.

Ab 300 € (Ausstellung einer Spendenquittung) über unser Konto beim BRK Kempten, Verwendungszweck: UKRAINE-HILFE* unter Angabe Ihres Namens und der Adresse (wenn Sie eine Spendenquittung benötigen): Sparkasse Allgäu, IBAN: DE57 7335 0000 0310 4000 31 - *für die Zuordnung der Spenden an uns zwingend erforderlich. Wir danken Ihnen von Herzen.

Achtung - Neue Öffnungszeiten seit Anfang Juni 2023: Samstag von 9 bis 12 Uhr, Info-Telefon siehe Hilfsbedarfsliste.

Förderverein des Musikvereins Ottacker e.V.

Der Förderverein der Musikkapelle Ottacker möchte die gesamte Bevölkerung herzlich zu unserem Grillfest am 28.07.2023 am Musikheim in Ottacker einladen.

Los geht es um 17 Uhr mit der Jugendkapelle Rottachsee, im Anschluss spielt das Alpkraimer Trio zur Unterhaltung.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Abend mit Euch!

Der Förderverein mit der gesamten Musikkapelle Ottacker

SPD-Ortsverein Durach-Sulzberg

Einladung zum Sommerfest

Am Samstag, den 15. Juli 2023, ab 13:00 Uhr veranstaltet der SPD-Ortsverein am Kirchenweg in Durach ein Sommerfest. Als Gäste kommen Dr. Nasser Ahmed, Generalsekretär der Bayern-SPD und Hans Jürgen Ulm, Direktkandidat der SPD im Stimmkreis Kempten-Oberallgäu für die bayerische Landtagswahl im Herbst. Für musikalische Unterhaltung ist gesorgt und die Kinder erwartet u. a. ein Glücksrad mit leckeren Eiskugel-Preisen.

STAND WITH UKRAINE



Sammelstelle Sulzberg - Ried 8

(ehemalige EVG - nahe Kreislehrgarten)



Info-Telefon:
0171/9510445

NEUE ÖFFNUNGSZEIT seit 1. Juni 2023

Jede Woche samstags von 9 bis 12 Uhr

Wir sammeln nach wie vor wichtige Hilfsgüter, die wir direkt in die Ukraine transportieren:

- **Haltbare Lebensmittel:** Konserven, Instant-Produkte (Kaffee, Suppen, Fertignudeln - alles was mit heißem Wasser schnell aufbereitet werden kann), Kartoffelpüree, Mehl, Reis, Nudeln, Öl, Milchpulver, Gewürze, fertige Soßen im Glas, Wasser, H-Milch, Kaffeepulver, Tee, Brot/Wurst im Glas/Dose, Honig, Zucker, Energieriegel, Kekse, Babymilchpulver, Babybrei, Babygläschen usw.
- **alle medizinischen Produkte** wie Medikamente in jeglicher Form/ Schmerzmittel (auch hochdosiert), fiebersenkende Mittel, Insulin, Antibiotika; Desinfektionsmittel, Brandsalben, Verbandsmaterial und -kästen (auch abgelaufen), Einmalhandschuhe, Windeln für Erwachsene, Bettunterlagen usw.
- **alle medizinischen Geräte/Hilfsmittel** wie (Falt-)Tragen, Pflege-/Krankenbetten, Rollstühle, Rollatoren, Krücken, Orthesen, Blutdruckmessgeräte, Inhalatoren, Wärmflaschen, Fieberthermometer usw.
- **Hygieneartikel** jeglicher Art wie Shampoo, Trockenshampoo, Duschgel, Zahnbürsten/-pasta, Seife (hart & flüssig), Babywindeln (alle Größen), Feuchttücher, Lippenbalsam, Rasierer, Rasierschaum, Waschmittel usw.
- **Bekleidung...** im Moment ausschließlich Unterwäsche, T-Shirts, Jogginghosen (kurz und lang), Schlappen & FlipFlops (für Rehaeinsätze), Socken, Babybekleidung, Regenschutzbekleidung, feste Schuhe (Berg-, Arbeits- und Sportschuhe)
- **Schulmaterial** in jeglicher Form und **Spielsachen**, Kuscheltiere usw.
- **Dringend benötigt werden außerdem:** (Bett-)Decken, Kissen, Schlafsäcke, Isomatten, Matratzen, Bettwäsche, Baby-Reisebetten, Babytragen, Feldbetten, Gartenliegen, Zelte, Rucksäcke, Kerzen, (Stab-)Feuerzeuge, Streichhölzer, Walkie Talkies, Taschen- und Stirnlampen, Handys und Ladekabel, Powerbanks, Batterien, alles „Solarbetriebe“, Campingkocher und -geschirr, Gaskartuschen, Kochplatten, Küchenutensilien und -geräte, Werkzeuge aller Art, Schaufeln, Äxte usw., Bau-/Schutzhelme, Generatoren, Arbeitshandschuhe, Wasserpumpen, Sonnenschutz, Produkte zur Trinkwasser-Aufbereitung usw.
- **Wir sammeln auch:** Kerzen- und Stoffreste für Dosenkerzen und Tarnnetze
- **Für die Tiere:** Futter, Medizin, Ausstattung




Wir freuen uns auch sehr über Geldspenden (natürlich auch bar an der Sammelstelle möglich), **damit wir Lebensmittel, Verbandsmaterial, Medikamente und andere dringend benötigte Hilfsgüter ganz gezielt zukaufen können und auch für Diesel für die LKW's.**

Bis 300 € (Kontoauszug gilt als Spendennachweis)

► über unser Konto „Ukraine-Hilfe“:
Raiba im Allgäuer Land,
IBAN: DE 37 73 3692 6401 0717 3237 oder direkt
über paypal: stand-with-ukraine@gmx.net

Ab 300 € (Ausstellung einer Spendenquittung)

► über unser Konto beim BRK Kempten,
Verwendungszweck: **UKRAINE-HILFE*** unter Angabe Ihres Namens
und Adresse: Sparkasse Allgäu, IBAN: DE57 7335 0000 0310 4000 31
***für die Zuordnung der Spenden an uns zwingend erforderlich. Danke ♥**



PFARRBOTE

Der Pfarreiengemeinschaft



Durach
Sulzberg

Weidach
Moosbach

Bodelsberg
Ottacker

Pfarrbüros der PG Durach-Sulzberg

E-Mail (pg.durach-sulzberg@bistum-augsburg.de)

Hauptbüro Durach, Kirchenweg 3, **Telefon 0831 561290**

Montag, Mittwoch und Freitag 8.30 – 10.30 Uhr

Donnerstag 16:00-18.00 Uhr

Nebenbüro Sulzberg, Pfarrweg 1, **Tel: 08376 283**

Dienstag 8:30-11.30 Uhr

Nebenbüro Weidach, Eichenstr. 11, **Tel: 0831 63474**

jeden 1. und 3. Dienstag 9.00-10.00 Uhr

Außerhalb der Öffnungszeiten bei Notfällen

erreichen Sie einen Seelsorger unter: Tel 0151 6732 7881

Gottesdienstordnung

Hlgst. Dreifaltigkeit, Sulzberg

Samstag, 15.07., Hl. Bonaventura, Ordensmann, Bischof, Kirchenlehrer

18:40 Rosenkranz und Beichtgelegenheit

19:15 Vorabendmesse

Verstorbene der Familien Friedl, Ammann und Zimmer

Verstorbene der Familien Brunauer und Suppmayr und Anton Bail

Sonntag, 16.07., 15. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte für den Bischöflichen Fonds für Behinderte und hilfsbedürftige Menschen

9:30 Rosenkranz

10:00 Pfarrgottesdienst, Pfarrintention
Erwin Landerer

11:45 Gemeinde in Bewegung: Familienwanderung auf die Burg mit anschl. Familienfest (Treffpunkt: 11.00 Uhr am alten Sportplatz in Sulzberg, an der Martinszeller Str.)

Dienstag, 18.07., Dienstag der 15. Woche im Jahreskreis

18:00 Pauluskreis im Pfarrheim Sulzberg entfällt

Donnerstag, 20.07., Hl. Margareta, Jungfrau, und hl. Apollinaris, Bischof, Märtyrer

19:15 Wortgottesfeier

Freitag, 21.07., Hl. Laurentius von Brindisi, Ordenspriester, Kirchenlehrer

8:00 Heilige Messe in Untergassen

Irmgard Merk und Verwandtschaft Greif und Merk
Karl Pfänder von den Nachbarn

Sonntag, 23.07., 16. Sonntag im Jahreskreis

8:15 Rosenkranz

8:45 Pfarrgottesdienst, Opfer für die Pfarrkirche, Pfarrintention
Michaela und Ludwig Buhl

St. Johannes Baptist, Moosbach

Sonntag, 16.07., 15. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte für den Bischöflichen Fonds für Behinderte und hilfsbedürftige Menschen

8:15 Rosenkranz

8:45 Gottesdienst

Sonntag, 23.07., 16. Sonntag im Jahreskreis

10:00 Gottesdienst anschl. Pfarrfest

St. Otmar, Ottacker

Sonntag, 16.07., 15. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte für den Bischöflichen Fonds für Behinderte und hilfsbedürftige Menschen

18:45 Rosenkranz

19:15 Abendmesse

Dienstag, 18.07., Dienstag der 15. Woche im Jahreskreis

8:30 Heilige Messe

in einem besonderem Anliegen und zum Dank

Sonntag, 23.07., 16. Sonntag im Jahreskreis

18:45 Rosenkranz

19:15 Abendmesse

Heilig Geist Durach

Samstag, 15.07., Hl. Bonaventura, Ordensmann, Bischof, Kirchenlehrer

14:00 Taufe

15:00 Taufe Brosch Levi

19:15 Gottesdienst mit Überreichung der Firmkunden

Sonntag, 16.07., 15. Sonntag im Jahreskreis
Kollekte für den Bischöflichen Fonds für Behinderte und hilfsbedürftige Menschen

9:30 Pfarrgottesdienst

Alois Rottach (JaM) und Alfred Rottach

Veronika und Alois Miller, Richard Wirth und Eltern

Anton und Elisabeth Harzenetter

Dienstag, 18.07., Dienstag der 15. Woche im Jahreskreis

14:45 Hl. Messe im Seniorenzentrum

Donnerstag, 20.07., Hl. Margareta, Jungfrau, und hl. Apollinaris, Bischof, Märtyrer

19:00 Entlassgottesdienst Schule Durach

Sonntag, 23.07., 16. Sonntag im Jahreskreis

9:30 Pfarrgottesdienst

Theresia und Martin Kürber

10:45 Taufe: Linnie Wirth

18:30 Abendliche Wanderung durch das Bachtel zum Feldkreuz nach Rothen mit anschließendem Sonnenuntergangsgottesdienst

19:30 Musikalisch gestaltete Sonnenuntergangs-Wortgottes-Feier in Rothen

Kuratie St. Georg Bodelsberg

Sonntag, 16.07., 15. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte für den Bischöflichen Fonds für Behinderte und hilfsbedürftige Menschen

8:30 Rosenkranz

9:00 Gottesdienst

Konrad Steidle und verstorbene Verwandtschaft

Sonntag, 23.07., 16. Sonntag im Jahreskreis

8:30 Rosenkranz

9:00 Wortgottesfeier

Laura Müller

St. Josef der Arbeiter Weidach-Oberkottern

Sonntag, 16.07., 15. Sonntag im Jahreskreis

Kollekte für den Bischöflichen Fonds für Behinderte und hilfsbedürftige Menschen

10:45 Gottesdienst

Samstag, 22.07., Hl. Maria Magdalena

19:15 Wortgottesdienst

15. Sonntag im Jahreskreis



Lesejahr A

1. Lesung: Jesaja 55, 10-11

2. Lesung: Römer 8, 18-23

Evangelium: Matthäus 13, 1-23

„Er sagte: Siehe, ein Sämann ging hinaus, um zu säen. Als er säte, fiel ein Teil auf den Weg und die Vögel kamen und fraßen es.

Ein anderer Teil fiel auf felsigen Boden, wo es nur wenig Erde gab, und ging sofort auf, weil das Erdreich nicht tief war; als aber die Sonne hochstieg, wurde die Saat versengt und verdorrte, weil sie keine Wurzeln hatte.“

Als Sämann des Glaubens tätig sein

Zum Evangelium - von Pater Klaus Schäfer SAC, Friedberg

Wir Menschen sind es gewohnt, auf unser Handeln auch bald den Erfolg zu sehen. Zuweilen entsteht dadurch eine regelrechte Erwartungshaltung. Wie in der Produktion wollen wir gerne zeitnah die Fortschritte sehen. Doch diese dauern in der Natur Wochen und Monate, beim Menschen zuweilen sogar Jahre und Jahrzehnte. Diese Zeit wollen wir manchmal nicht abwarten. Wir sind zu ungeduldig. Das heutige Evangelium besitzt zwei Seiten: Einerseits sind wir der Boden, auf den die Saat des Evangeliums fällt. Möge sie bei uns fruchtbaren Boden finden, auf dass auch wir vielfache Frucht hervorbringen! Andererseits sind wir aber auch gerufen, selbst Sämann zu sein. Um es mit den Worten des Kirchenvaters Augustinus zu sagen: „Ich kann nur entzündet, wenn ich selbst brenne.“ Daher ist es notwendig, dass zunächst die Botschaft des Evangeliums bei jedem von uns auf fruchtbaren Boden fällt, wir innerlich davon ergriffen sind und wahrhaft für das Evangelium brennen. Nur so können wir echter Sämann sein.

Auf dieses Gleichnis vom Sämann verweise ich gerne bei Eltern, die versucht haben, ihre Kinder christlich zu erziehen, deren Kinder aber nun nicht mehr regelmäßig in die Kirche gehen und am kirchlichen Leben nicht mehr teilnehmen. Ich verweise mit diesem Gleichnis darauf, dass die Eltern mit der Weitergabe ihres Glaubens etwas grundgelegt haben, was momentan verschüttet ist, und dass es einfach nur seine Zeit braucht, damit diese Saat aufgeht. Ich begründe diese Sichtweise mit meinen Erfahrungen bei evangelischen Christen. Diese hatten zu ihrer Konfirmation den Psalm 23 auswendig zu lernen. Viele von ihnen lernten damals einfach nur den Text auswendig, ohne den tieferen Sinn zu erfassen. Wenn sie als Erwachsene als Patienten stationär in der Klinik liegen, weise ich gerne auf den Psalm 23 hin. Es gibt zwar einige wenige, die dann sagen, „Psalm 23, kenne ich nicht“, oder „Der Psalm vom guten Hirten ist mir unbekannt“. Doch wenn ich dann mit den Worten, „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“ beginne, dann beten sie mit. Dies zeigt, dass das Wissen um diesen Psalm nur verschüttet, aber vorhanden ist. Man muss es nur hervorholen. Diese Beobachtung macht deutlich, wie wichtig es ist, dass der empfangene und gelebte Glaube weiter ausgesät wird. Manchmal dürfen wir zeitnah die Früchte dieser Saat erkennen. Doch zuweilen ist uns dieses Geschenk verwehrt. Wir erfahren nicht, was unsere Saat bewirkt hat. Dies aber sollte uns nicht daran hindern, als Sämann des Glaubens tätig zu sein. Denn wo nicht gesät wird, da kann keine Saat aufgehen. Deshalb meine Bitte an Sie: Geben wir den Glauben weiter, der uns so hilfreich und wichtig ist.

Gemeinde in Bewegung

Familienwanderung mit anschließendem Gottesdienst



Sonnenuntergangsgottesdienst in Rothen



Katholischer Frauenbund Durach

Besinnungstag am Petersberg

Nochmal kurz zur Erinnerung für alle, die sich angemeldet haben:

Termin: Donnerstag, 20.07.2023

Abfahrt: 7:00 Uhr Durach, Gasthof Schwanen

7:10 Uhr Weidach, Duracher Str./Raiffeisen

7:20 Sulzberg, Pfarrheim

Rückkehr: ca. 19 Uhr

Lebensretter
 Sie für Ihr Patenkind.
 Ihr Patenkind für seine Welt.
 Eine Patenschaft bewegt.
 Werden Sie Pate!
 Rufen Sie uns an: 0180 33 33 300
(2 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz; ggf. allwissensbreite Mobilfunktarif)
 KINDER HILFE
 www.kindernothilfe.de

Ferienplanung in der PG Durach-Sulzberg 2023

Liebe Mitglieder der Pfarreiengemeinschaft.

In der Zeit zwischen dem 16. Juli und 10. September befinden sich Herr Pfr. Drischberger, Herr Kaplan Matondo und Pfarrer Gomm abwechselnd bzw. überschneidend in ihrem wohlverdienten Urlaub.

Deswegen tritt folgende Regelung in Kraft:

In den Hauptpfarreien Durach und Sulzberg findet ein Gottesdienst zu den üblichen Zeiten am Sonntag statt,

- in Durach jeden Sonntag um 9.30 Uhr,
- in Sulzberg jeden Sonntag um 10.00 Uhr.
- und Donnerstagabend um 19.15 Uhr

Die Vorabendmessen in den Hauptpfarreien am Samstagabend entfallen.

Bodelsberg und Weidach haben im wöchentlichen Wechsel entweder am Sonntagvormittag einen Gottesdienst oder am Samstagabend eine Vorabendmesse. Moosbach und Ottacker im Wechsel Sonntagvormittag oder Sonntagabend.

Bitte entnehmen Sie die genauen Zeiten und Termine, an denen die Regelung gelten muss, dem Gottesdienstanzeiger.

In seelsorgerischen Notfällen wenden Sie sich bitte an die Handy-Nr. Tel 0151-6732 7881.

In dem Wissen, dass alle Unregelmäßigkeiten im Gottesdienstplan herausfordernd sind, bitten wir um Verständnis.

Das Pfarrbüro wünscht Ihnen und Ihren Familien eine gesegnete Zeit, egal ob Sie wegfahren oder den Sommer zu Hause genießen.

Einführung der neuen Ministranten in Sulzberg

Dieses Jahr dürfen wir fünf neue Minis in unseren Reihen begrüßen. Lenia, Nele, Magdalena, Simon und Luis (vorne v.l.n.r.), es freut uns sehr, dass ihr euch nach eurer Erstkommunion für den Minidienst entschieden habt und schon so fleißig bei der Sache seid. Die Zahl der aktiven Minis wächst durch euch auf 34. Besonders hervorheben möchte ich auch, dass uns dieses Jahr niemand verlassen hat und uns alle die Treue halten. Danke dafür! Neben dem Minidienst steht natürlich auch der Spaß in der Gemeinschaft im Vordergrund und ich bin optimistisch, dass der in unserer großen Schar noch lange erhalten bleibt.

Niklas Landerer



Eva Spöttle



Evang.-Luth. Pfarramt Kempten - Christuskirche

Sonntag, 16.07.2023

11.00 Uhr Ökumenischer Picknick-Gottesdienst im Hortus Natura, (mit Pfarrer Tim Sonnemeyer)

Montag, 17.07.2023

09.30 Uhr Offene Nähgruppe für Schwangere, Eltern mit Babys und Interessierte, Evang. Gemeindezentrum Christuskirche (Informationen bei Anja Haslinger, anja.haslinger@elkb.de)

19.00 Uhr Gesprächskreis, Evang. Gemeindezentrum Christuskirche

Mittwoch, 19.07.2023

15.30 Uhr Sommerspaß und Wasserspiele, Evang. Gemeindezentrum Christuskirche (Informationen bei Anja Haslinger, anja.haslinger@elkb.de)

19.00 Uhr Ökumenischer Bibelkreis Oy, bei Familie Mayer in Oy

Freitag, 21.07.2023

09.30 Uhr Krabbelgruppe, Evang. Gemeindezentrum Christuskirche

Sonntag, 23.07.2023

10.30 Uhr Gottesdienst, Christuskirche Kempten (mit Pfarrerin Jutta Schröppel)

Außenort Oy, Johanneskapelle

Sonntag, 16.07.2023

10.30 Uhr Gottesdienst, Johanneskapelle Oy (mit Pfarrer i. R. Gerhard Solbach)

Mittwoch, 19.07.2023

19.00 Uhr Ökumenischer Bibelkreis Oy, bei Familie Mayer in Oy

19.45 Uhr Sonnenuntergangsgottesdienst, Grüntensee

Ausweichtermin bei Regen: 16. August, 19.45 Uhr

Sonntag, 23.07.2023

09.00 Uhr Gottesdienst, Johanneskapelle Oy (mit Pfarrerin Jutta Schröppel)

Pfarrbüro Kempten, Magnusstraße 33, Tel. 0831-63370

Mail: pfarramt.christuskirche.ke@elkb.de

Die Öffnungszeiten:

Di. und Fr. 9.30–11.00 Uhr, Mi. 16.00–19.00 Uhr

Impressum

Sulzberger Bürgerblatt **Amtliches Bekanntmachungsblatt** **des Marktes Sulzberg**



Das Sulzberger Bürgerblatt erscheint wöchentlich jeweils donnerstags.

– Herausgeber, Druck und Verlag:
LINUS WITTICH Medien KG, Peter-Henlein-Straße 1, 91301 Forchheim,
Telefon 09191/7232-0, www.wittich.de

– Verantwortlich für den amtlichen Teil:
Der Erste Bürgermeister des Marktes Sulzberg Gerhard Frey,
Rathausplatz 4, 87477 Sulzberg
für den sonstigen redaktionellen Inhalt und den Anzeigenteil:
gemäß § 7 Abs.1 TMG: Geschäftsführer Christian Zenk
in LINUS WITTICH Medien KG.

Nach §§ 8 bis 10 TMG sind die LINUS WITTICH Medien als Diensteanbieter nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine Rechtswidrigkeit hinweisen.

– Nur im Abonnement über die Marktverwaltung erhältlich:

Jährlicher Bezugspreis:
- Bürgerblatt, das ausgetragen wird 14,00
- Bürgerblatt mit Postzustellung 25,00
– Im Bedarfsfall Einzelexemplare durch den Verlag zum Preis von € 0,40 zzgl. Versandkostenanteil.

Für Text- und Anzeigenveröffentlichungen sowie Fremdbeilagen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die z.Zt. gültige Anzeigenpreisliste. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge höherer Gewalt, Unruhen, Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Urheberrechtshinweise:

Der Inhalt und das Layout dieser Webpräsentation sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke und sonstige Verwendung jeglicher Art, auch auszugsweise, bedürfen der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Verlages.



Ökumenischer Picknick-Gottesdienst

Die Christuskirche und Mariä Himmelfahrt
feiern bei einem Familiengottesdienst
„Die schönen Dingen des Lebens“

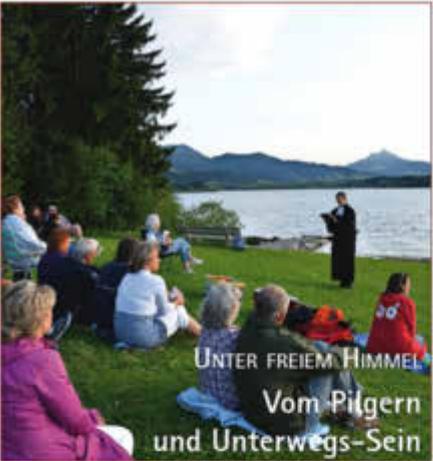


Sonntag 16. Juli 2023, 11.00 Uhr
im Garten „Hortus Natura“
an der Linggener Straße

Bitte Decke/Sitzgelegenheit und eigenes Picknick mitbringen
Bei Regen sind wir im Pfarrheim von
Mariä Himmelfahrt, Friedrich-Ebert-Str. 4.



St.L.G.P. Pfl. Toni Sommerer, Baum-+Löffl. Koellingerstraße Christuskirche Sulzberg
CHRISTUSKIRCHE - KEMPTEN - ST. MARG.



Sonnenuntergangs- gottesdienst am Grüntensee

Mittwoch, 19. Juli 2023, 19.45 Uhr
Badestrand Haslach (Nähe Hochseilgarten)
mit dem Tonart-Ensemble Maria Rain

Ausweichtermin bei Regen:
Mittwoch, 26. Juli 2023, 19.45 Uhr



St.L.G.P. Pfl. Martin Wieser, Baum-+Löffl. Koellingerstraße Christuskirche Sulzberg
CHRISTUSKIRCHE - KEMPTEN - ST. MARG.

Sparen lohnt sich!

Prämie im Allgäuer Land.

Füreinander da.

So einfach holen Sie sich Ihren limitierten Rolltop-Rucksack:

- Beratungstermin vereinbaren
- Geldanlage in einen ausgewählten, internationalen Aktienfonds
- Mindestanlage einmalig 1.000,- Euro + monatlicher Sparrate von mindestens 100,- Euro

**Terminvereinbarung unter
Telefon 08373 9202-0**

**JETZT
Termin
vereinbaren!**





**Raiffeisenbank
im Allgäuer Land eG**

www.rb-allgaeuerland.de

Unsere Auszubildende Katharina Hollmann

Wohlfühlen

So wird die Freizeit tatsächlich zur Entspannung

Mit einem privaten Pool ist zumindest die Abkühlung an heißen Tagen stressfrei

(DJD). Der Arbeitsalltag ist für die meisten Menschen eine Herausforderung - da sollte man sich doch umso mehr auf den Feierabend und das Wochenende freuen. Schön wär's, aber tatsächlich fühlen sich immer mehr Deutsche sogar in ihrer Freizeit gestresst. Das geht aus dem „Freizeit-Monitor 2022“ hervor, eine Studie, die seit 40 Jahren von der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen erhoben wird. „Die Menschen haben ständig das Gefühl, etwas zu verpassen“, nennt Professor Ulrich Reinhardt, wissenschaftlicher Leiter der Stiftung, einen der Gründe für das hohe Stresslevel in der Freizeit. In manchen Bereichen ist es allerdings gar nicht so schwierig, das Belastungslevel deutlich herunterzufahren - etwa bei der Abkühlung und Erholung an heißen Sommertagen.

Privater Pool statt öffentliches Schwimmbad oder Badensee: So kann man effektiv entschleunigen
Die Sommer in Deutschland werden tendenziell immer wärmer, die Hitzetage nehmen im Durchschnitt der Jahre kontinuierlich zu. Eine Konsequenz: Öffentliche Freibäder und Badeseen sind dann meistens so überfüllt, dass an Entspannung kaum zu denken ist. Schon bei der Anreise droht der Stau, danach folgt oft eine quälende Parkplatzsuche, schließlich das Anstehen an der Kasse und am Kiosk. Der Pool im eigenen Garten dagegen bietet

stressfreie Erholung für die ganze Familie, der Sprung ins erfrischende Nass ist jederzeit möglich, dazu muss man das Grundstück nicht einmal verlassen. Mit einem Pool kann man aber nicht nur im kühlen Nass herumtoben, sondern auch sportlich aktiv sein und täglich an der Fitness arbeiten. Pool-Systeme etwa bietet Fertigpools zur unkomplizierten Realisierung des Traums vom eigenen Pool an, mehr Infos zu den Komplett-Sets gibt es unter www.pool-systems.de. Diese sind vollständig montiert, verrohrt und verkabelt. Experten des Anbieters beraten bei Bedarf vor Ort, der Pool wird individuell konfiguriert, zudem gibt es einen bundesweiten Montage- und Inbetriebnahmeservice.

So wird der private Pool klimafreundlich

Zum Thema Klimaschutz muss ein privater Pool nicht im Widerspruch stehen. Beispiel Poolüberdachung: Sie sorgt nicht nur für Sicherheit für Kinder und Haustiere, sondern hält das Wasser schön warm. Umso weniger Heizenergie ist nötig, um die Badesaison über die heißen Tage hinaus zu verlängern. Bei der Poolbeheizung selbst sind Wärmepumpen heute die Heiztechnik der Wahl. Neben günstigen Basismodellen gibt es auch Varianten mit modernster Inverter-Technologie, die für einen hohen Wirkungsgrad sorgen. Noch umweltfreundlicher ist eine Solarheizung.



Foto: DJD/Pool-Systems.de/Getty Images/Halfpoint



Urkraft, Elena Asante

„Es ist nicht egal, wie wir geboren werden.“

NATÜRLICH * SELBSTBESTIMMT * INDIVIDUELL



Die mentale Geburtsvorbereitung ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper, Geist und Seele betrachtet, lösungsorientiert alle Möglichkeiten einbezieht und daraus die Chancen für eine natürliche, selbstbestimmte und individuelle Wunschgeburt für euch sehr wahrscheinlich macht.

Stichwort: RESILIENZ = die Fähigkeit, mentale Widerstandskraft zu gewinnen, um auf allen Ebenen die Höhen und Tiefen zu meistern. Während die klassischen Geburtsvorbereitungen ausschließlich von Hebammen durchgeführt werden, begleite und berate ich euch als freie Mentorin stets im engen Kontakt mit Hebammen und Doula's. Mit ihrem Fachwissen ist es unglaublich wichtig und wertvoll, sie an meiner Seite zu wissen. Somit kann ich individuell auf eure Wünsche und Bedürfnisse eingehen. Meine Tätigkeit als Coach dient als Ergänzung zu den geburtsvorbereitenden Konzepten der Hebammen, da diese an viele rechtliche Vorschriften gebunden sind.

Wichtig ist es, grundsätzlich Stress in jeglicher Form zu vermeiden, um mögliche Komplikationen zu verhindern.

In der mentalen Geburtsvorbereitung

sollen auch die „stillen Begleiter“, meist der werdende Vater oder auch andere wichtige Bezugspersonen in den Prozess mit einbezogen werden, um bei der Geburt den Raum zu halten und zu schützen.

„Geburt ist Liebe, Entbindung ein Geschäft“

Zitat: Kerstin Wilhelmina Tenn
Diesem Leitspruch schließe ich mich ausnahmslos an, denn das ist der Grund, weshalb meine Arbeit, Aufklärung, Beratung und Vermittlung praktischer Hilfen so enorm wichtig geworden sind. Natürliche Geburten werden immer seltener, ENT-BINDUNGEN werden oft geplant oder aus praktischen Gründen hervorgerufen. Doch darf dabei nicht vergessen werden, dass es nachweislich eine lebenslange Auswirkung haben kann, den natürlichen Reifeprozess eines Kindes zu beeinflussen... Dazu aber gerne mehr - kostenlos und unverbindlich - in einem Erstgespräch.

Meine Coachings finden derzeit ausschließlich online statt. Ich freue mich darauf, euch kennenzulernen.

Eure Elena



NEUERÖFFNUNG
am 01.08.23

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren neuen Praxisräumen herzlich willkommen zu heißen.

Hauptstr. 3 | 87488 Betzigau | Tel. 0831 52751955
info@physiotherapie-kplus.de
www.physiotherapie-kplus.de

Beratung & Begleitung in der Schwangerschaft für werdende Mütter, Väter und Begleiter
offizieller Partner von GEBURTmitFLOW

- ✓ NATÜRLICH
- ✓ SELBSTBESTIMMT
- ✓ INDIVIDUELL

☎ +49 15221931006
✉ elena@mikesworld.de

Wohlfühlen



Beim Fasten ist Trinken das A und O

Bei jeder Form des Fastens muss man auf den nötigen Flüssigkeitsausgleich achten

Wer eine Fastenzeit beginnt, verzichtet entweder auf Genussmittel wie Süßes und Alkohol oder lässt feste Nahrung für eine kurze Zeitspanne komplett weg. Ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, vor allem Wasser, ist dabei unerlässlich.

Bis zu 1,2 Liter Wasser pro Tag fehlen

Das Fasten soll die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen, ihn reinigen und regenerieren. Doch wer, wie bei vielen Fastenformen üb-

lich, auf feste Nahrung verzichtet, nimmt auch keine Flüssigkeit über Lebensmittel auf. "Dem Körper fehlen damit etwa 1,2 Liter Wasser am Tag, die er normalerweise aus der Nahrung bezieht und die durch das Verbrennen von Fetten und Kohlenhydraten während der Verdauung entstehen", so Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser. Koch verweist auf die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): "Die Experten empfehlen, bei normaler Ernährung 1,5 bis 2 Liter

Flüssigkeit am Tag aufzunehmen, um den natürlichen Wasserverlust auszugleichen, der durch Schwitzen, Atmen und unsere Ausscheidungen entsteht. Fastet man, muss diese Menge mindestens um die 1,2 Liter Wasser ergänzt werden, die der Körper normalerweise aus der festen Nahrung bezieht."

Von Nulldiät bis Buchinger

Bei der Nulldiät ist für den Flüssigkeitsausgleich neben kalorienfreiem Trinkwasser auch Tee erlaubt. Sie ist die strengste Form des Fastens und sollte nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Beim modifizierten Fasten sind dagegen auch Shakes oder Suppen mit einem hohen Eiweißgehalt erlaubt.

So soll die Mindestversorgung an Nährstoffen garantiert und der Abbau von körpereigenem Eiweiß verhindert werden. Zudem wird das Gehirn mit Kohlenhydraten versorgt. Leistungsfähigkeit und persönliches Wohlbefinden sind meist deutlich besser als beim strengen Fasten. Die geläufigste Fastenart ist wohl das Heilfasten nach Dr.

Buchinger. Hier wird an den "Entlastungstagen" nur leichte Kost wie reife Äpfel, Reis oder Naturjoghurt gegessen. Parallel wird der Darm mit abführendem Glaubersalz gereinigt. Allerdings geht dem Körper auch dabei eine große Menge Flüssigkeit verloren. Diese kann durch Kräutertees und Trinkwasser, aber auch durch Gemüsebrühe und viele frische Obst- und Gemüsesäfte wieder aufgefüllt werden.

Auch beim Intervallfasten aufpassen

Den geringsten Flüssigkeitsverlust erfährt man beim Intervallfasten. Hier wird tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet, man isst in den "Ess-Phasen" wie gewohnt. Dr. Stefan Koch rät jedoch auch hier, Flüssigkeitsverluste genau im Blick zu haben. "Wassermangel im Körper ist ein ernstes Gesundheitsrisiko.

Schon bei einem Defizit von zwei bis drei Prozent Körperwasser können wichtige Körperfunktionen versagen

20 Jahre The Spirit of OM

bio-energetische Kleidung

ökologisch - ganzheitlich - energetisch - fair

Wir entwerfen, produzieren und verkaufen naturreine Bio-Textilien, deren Design und Herstellung absolute Herzenssache sind und das nun schon seit 20 Jahren. Neben unseren wunderbaren Materialien und dem einzigartigen Design sind es auch unsere mikrofeinen, in die Textilien eingepprägten Edelsteine, die unsere Produkte so unverwechselbar, wertvoll und absolut einzigartig machen. Die Edelsteine helfen dabei, unser Wohlbefinden und den Energiefluss im Körper zu steigern und innere Harmonie zu finden. Besuche unseren Herstellerverkauf am Rottachsee, wo ein

einzigartiges Ambiente mit ökologischer Bauweise und ganz viel Herzlichkeit auf dich warten. Finde bei charmanter und individueller Beratung deine Lieblingsstücke aus unserer kompletten Bio-Kollektion. Bei uns findest du Damen- und Herrenkleidung, Bio-Bettwäsche, Frotteewaren, Wohnaccessoires, Yogakleidung uvm. Zu unserem 20-jährigen Jubiläum dieses Jahr, laden wir dich herzlich zu einem Einkauf bei uns vor Ort ein - du erhältst ein kleines Geschenk und es wartet auch das ein oder andere Schnäppchen auf dich.



BIO-KLEIDUNG
YOGAZUBEHÖR
HOMETEXTILIEN

seit 20 Jahren



The Spirit of OM
Bio-energetische Kleidung

Raichen 1 | 87477 Sulzberg/Moosbach am Rottachsee
Mo - Mi: 8-17 Uhr | Do & Fr: 8-18 Uhr | www.spirit-of-om.de
Erhalte ein gratis Geschenk zu deinem Einkauf vor Ort.

djdForum-Trinkwasser

Wohlfühlen



Auf Selbstfürsorge achten

Was für die eigene körperliche und seelische Gesundheit wichtig ist

Self-Care ist in aller Munde: Allein auf Instagram findet man unter dem Hashtag #selfcare 71 Millionen Beiträge. Und laut einer Umfrage auf Statista versuchen tatsächlich knapp die Hälfte der Frauen, so gut wie möglich darauf zu achten, ebenso 29 Prozent der Männer. Was aber steckt hinter diesem neudeutschen Begriff, der sich am besten mit Selbstfürsorge übersetzen lässt? Gemeint ist der achtsame Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Das beginnt damit, sich im oft stressigen Alltag genügend Auszeiten zu nehmen, um sich etwas Gutes zu tun – sei es ein Spaziergang in der Natur, Tagebuch schreiben oder Meditieren. Aber auch Handy-Detox und öfter mal "Nein" sagen kann dazu gehören. Vernachlässigen wir dies, endet es womöglich mit Erschöpfung und Burn-out.

Gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht

Genauso wichtig ist es, auf die physische Gesundheit zu achten. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind ein Teil davon. Ein anderer Teil umfasst eine ausgewogene Ernährung und achtsame Körperpflege. Gerade dies bleibt in unserem modernen Leben aber allzu oft auf der Strecke. Da wird sich morgens nur fix abgeduscht und beim Essen schnell zu Fertigprodukten, Fastfood, süßen Backwaren, Getränken, Wurst, Käse und Co. gegriffen. Häufige Folge: Der körpereigene Säure-Basen-Haushalt gerät aus dem Gleichgewicht. Unter www.p-jentschura.de stehen zahlreiche Broschüren und Ratgeber rund um Übersäuerung und Verschlackung zum kostenlosen Download bereit. Denn wenn der Stoffwechsel mit einem Überschuss an Säuren zu kämpfen hat, äußert

sich dies zum Beispiel durch Abgeschlagenheit, verspannte Muskeln, Kopfschmerzen, Hautunreinheiten und schlechten Schlaf. Auf Dauer können sogar Krankheiten wie Gicht, Arteriosklerose oder Rheuma entstehen.

Baden, Bürsten, Wohlfühlen

Grund genug, den Weg aus der Säurefalle zu suchen – und zwar mit ganz gezielter Self-Care beispielsweise nach dem Jentschura-Prinzip. Neben einer basenüberschüssigen, vollwertigen Ernährung mit Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, guten Pflanzenöle, glutenfreiem Getreide und schlackenlösendem Kräutertee liegt hier der Schwerpunkt auf basischer Körperpflege. Und die kann wahre Wellness-Momente schenken: So lässt es sich bei ausgedehnten Fuß- oder Vollbädern wie zum Beispiel MeineBase wunderbar

entspannen, während gleichzeitig die Haut beim Ausscheiden von Säuren und Giftstoffen unterstützt werden soll. Weiterhin sorgen tägliche Nass- und Trockenbürstungen nicht nur für eine glatte und rosige Körperhülle, sondern fördern auch den Lymphfluss und somit die Reinigung des Körpers von innen.



Foto: djd
Jentschura
Getty-Images
Hispanolistic

Heike Votteler



Hätte ich das nur früher gewusst mit den hormonellen Dysbalancen, dann wäre mir selbst viel Leid erspart geblieben.

Mein Name ist Heike Votteler. Ich bin Heilpraktikerin und Dozentin aus Leidenschaft. Seit über 13 Jahren unterstütze ich Frauen ganzheitlich bei ihren weiblichen Beschwerden mit Naturheilmitteln oder bei Bedarf auch mit bioidentischen Hormonen.

Neben der Hormonregulationstherapie für Frau und Mann, biete ich Dir noch die Faszien- und Schmerztherapie, sowie die klassische Naturheilkunde an.

Die Bicom Bioresonanztherapie und der Bicom Body Check 2 runden mein Therapieangebot ab. Mit dem Bicom Body Check decken wir energetische Dysbalancen in Deinen Körpersystemen auf und finden so den roten Faden, wo wir ansetzen können. Bei Interesse oder Fragen melde Dich gerne bei mir.

Rosmirt Schreier



Ist das Deine Situation? An Krebs erkrankt, hast Du um Dein Leben gekämpft, mit einem Expertenteam an Deiner Seite und stehst plötzlich alleine da – ohne Kompass. Du fragst Dich, "Wie geht es jetzt weiter?" Du willst überleben und Dich endlich wieder fit und vital fühlen. Jetzt liegt es an Dir, dafür zu sorgen, dass sich Dein Gesundheitszustand weiter verbessert. Dass die richtige Ernährung und Lebensweise die Wahrscheinlichkeit für

das erneute Auftreten von Krebs verringert, ist wissenschaftlich erwiesen.

Ich bin Rosmirt Schreier, Dipl. Chemikerin, Gesundheits-, Ernährungs- und Krebsberaterin. Vor vielen Jahren selbst an Brustkrebs erkrankt, fand ich als Fachfrau meinen eigenen Weg zur Genesung – ironischerweise komplett ohne Chemie. Heute weiß ich, dass die Natur mich geheilt hat. Deshalb ermutige ich Dich, „finde Deinen eigenen Weg zur Heilung“. Gerne stehe ich Dir zur Seite, begleite Dich und gebe Dir Orientierung, damit auch Du Deinen eigenen Weg zur Genesung findest. gesundewege.jetzt



Praxis für Naturheilkunde

- ganzheitliche Frauenheilkunde
- Naturheilkunde
- Faszien- und Schmerztherapie
- Bioresonanz-Therapie

www.heilpraxis-heike-votteler.de

Tel.: 08366 9885450



GesundeWege

Rosmirt Schreier | Dipl. Chemikerin

Gesundheits- und Ernährungsberatung

- ganzheitliche Krebsberatung
- Aufbau nach Tumorerkrankungen
- ganzheitliche Ernährungsberatung
- Aromaexpertin

www.gesundewege.jetzt

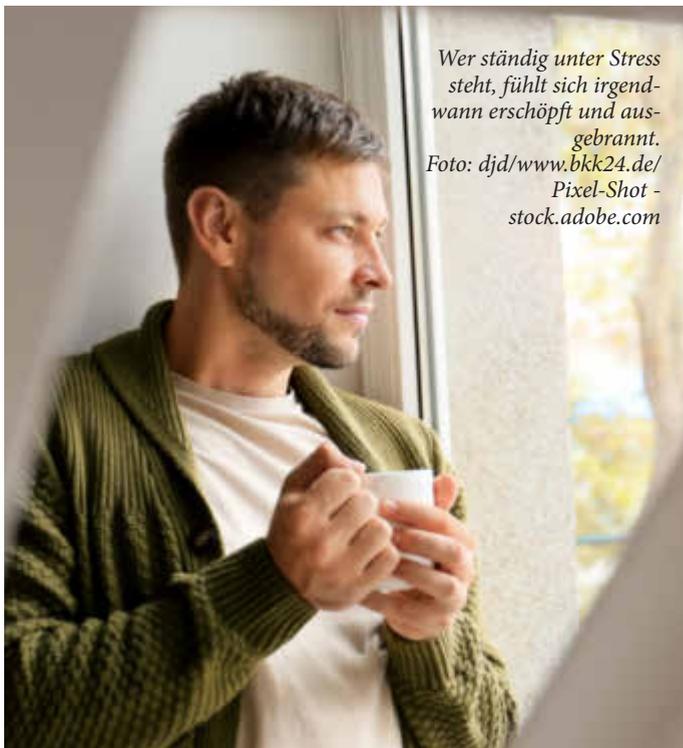
Tel.: 0151 25868509

Wohlfühlen



Strategien gegen den Stress

Gezielte Entspannung und Bewegung helfen, ungesunde Belastungen abzubauen



Wer ständig unter Stress steht, fühlt sich irgendwann erschöpft und ausgebrannt.
Foto: djd/www.bkk24.de/
Pixel-Shot - stock.adobe.com

Stressbewältigung sind Entspannungstechniken. Dazu gehören zum Beispiel die Tiefenmuskelentspannung - auch progressive Muskelentspannung genannt, autogenes Training und Yoga. Damit lassen sich der Blutdruck und der Stresshormonlevel aktiv senken. Erlernen kann man diese Methoden am besten unter fachkundiger Anleitung, Kurse können im Rahmen der Prävention auch von den Krankenkassen bezuschusst werden. Diese haben zur Bekämpfung von stressbedingten Erkrankungen mittlerweile zahlreiche Angebote entwickelt. Versicherte sollten hier aktiv nachfragen. So stellt zum Beispiel die BKK24 auf ihrer Website die Onlinecoaches „Fitnessstraining für die Seele“ und „Balance im Job“ auch Nichtmitgliedern zur Verfügung, dazu gibt es weitergehende Angebote für Mitglieder. Unter www.bkk24.de/mentale-fitness findet sich außerdem ein Online-Übungsgenerator, mit dem man jederzeit eine kleine

Auszeit zwischendurch einlegen kann. Beim Klick auf „Start“ präsentiert er eine kurze Übung, die sofort Entspannung bringt. Regelmäßig angewendet wird der Effekt noch spürbarer.



Schulstress, Prüfungsstress, Karrierestress, Familien-, Freizeit- und Umweltstress: Der moderne Mensch steht sein ganzes Leben lang unter Anspannung – und ist irgendwann völlig erschöpft und überfordert. Die Folgen sind oft schwerwiegend. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO sollen 80 Prozent aller Erkrankungen durch Stress mitverantwortlich sein. Dazu zählen Burn-out, Krebs und Herzinfarkt ebenso wie Süchte, Übergewicht und chroni-

sche Krankheiten. Doch solchen Entwicklungen ist der Mensch nicht hilflos ausgeliefert. Denn erstens muss Stress nicht immer negativ sein – ganz ohne Anforderungen fühlen sich die meisten auch nicht wohl. Und zweitens kann jeder selbst etwas dafür tun, ihn besser abzubauen und mental fit zu bleiben.

Entspannungsübungen für die Seele

Ein wichtiger Baustein in der

ALLGÄU
TOPKOSMETIK
STUDIO | AKADEMIE





Beauty-Behandlungen

Permanent Make-up

Ausbildung Kosmetik

Fußpflege

ELHARDTSTRASSE 26 | DURACH | TEL. 0831/5 91 8866
WWW.ALLGAEU-TOPKOSMETIK.DE



PRIMAVERA®

Düfte erleben

im PRIMAVERA Duft- & Naturkosmetikshop



Schnupper doch mal rein!

Unsere Öffnungszeiten
Montag bis Samstag von 10 – 18 Uhr

PRIMAVERA Duft- & Naturkosmetikshop
Naturparadies 1 • 87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Lebensmittel in der Region



Mit Arginin die Gefäße schützen

Der kleine Eiweißbaustein ist die Basis für einen wichtigen Botenstoff

(DJD). Gesunde Blutgefäße sind einer der wichtigsten Faktoren für ein langes und beschwerdefreies Leben. Denn alle Organe – vom Gehirn bis zu den Zehen – sind auf eine gute Durchblutung angewiesen, um zu funktionieren. Werden die Gefäße durch Arteriosklerose verengt, kann es dagegen zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Thrombose, der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit („Schaufensterkrankheit“), vaskulärer Demenz, koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall kommen. Gefäßschutz ist also Gesundheitsschutz. Ein kleiner Eiweißbaustein spielt dabei eine große Rolle: das Arginin.

Grundstoff für entspannte Gefäße
Denn aus dieser natürlichen Aminosäure wird in der innersten Schicht der Gefäße, dem Endothel,

der wichtige Botenstoff Stickstoffmonoxid, kurz NO, gebildet. NO entspannt die Gefäße, hält sie elastisch, unterstützt einen normalen Blutdruck und verringert das Risiko für schädliche Ablagerungen – mehr Informationen dazu gibt es auch unter www.telcor.de. Damit ausreichend NO gebildet werden kann, sollte man auf eine gute Argininversorgung achten. Der Eiweißbaustein ist besonders reichlich in Fleisch, Fisch, Nüssen und Hülsenfrüchten enthalten. Doch ein erhöhter Bedarf ist durch die Ernährung alleine nicht immer leicht zu decken. „Insbesondere mit steigendem Alter oder mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose ist eine zusätzliche Einnahme von Arginin ratsam“, erklärt die Apothekerin sowie Ernährungsberaterin

Dr. Jutta Doebel. Sie empfiehlt eine Kombination mit B-Vitaminen, die zusätzlich dabei helfen, den Gegenspieler des Arginins, das sogenannte ADMA, zu hemmen. Denn ADMA hemmt die Produktion des Botenstoffs NO und kann so den Gefäßen schaden. „Ich habe sehr gute Erfahrungen mit „Telcor Arginin plus“ aus der Apotheke gemacht, denn es enthält sinnvoll abgestimmte Mengen an Arginin und B-Vitaminen“, so Doebel.

Natürlicher Schutz für den Lebensmotor

Neben einer guten Argininversorgung

gibt es noch weitere Dinge, die jeder für seine Gefäßgesundheit tun kann. Dazu gehören unter anderem regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf das Rauchen. Bei der Ernährung sollte auf einen hohen Anteil von frischem Obst und Gemüse geachtet werden, kombiniert mit Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele, Lachs oder Thunfisch, Nüssen, Vollkorngetreide und pflanzlichen Ölen. Reichliches Trinken verbessert ebenfalls die Durchblutung, Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind hier besonders empfehlenswert.

Schönegger Käse-Alm in Buchenberg

Die Schönegger Käse-Alm verarbeitet 100% Bergbauern-Heumilch zu einzigartigen Käsespezialitäten. Neben den vielen am Alpenrand ansässigen Käse-Almen, in denen die Schmankerl angeboten werden, wird man auch in Buchenberg fündig. Das Sortiment umfasst neben der breiten Auswahl an Käsespezialitäten auch Wild- und Wurstspezialitäten aus der eigenen Bauernmetzgerei, Molke-Pflegeartikel und Drinks, Bauernbrot aus Natursauerteig, hergestellt in der hauseigenen Bauernbäckerei sowie viele weitere Delikatessen.

Arche-Hof Birk

Als Arche-Hof halten die Birks auf ihrem Bioland-Hof drei vom Aussterben bedrohte Haustierrassen. Schon immer beheimatet war das Original Allgäuer Braunvieh auf dem Betrieb. Dazu gekommen ist das braune Bergschaf und das Augsburgische Huhn. Erleben können die Tiere nicht nur Schulklassen über das Projekt „Erlebnis Bauernhof“ sondern auch Erwachsene. Dazu gibt es Angebote für Gruppen und Einzelpersonen. Jeden Freitag von 14.30 – 18.00 Uhr hat das Hofcafé und der Hofladen geöffnet. Neben verschiedenen Wurstsorten gibt es auch Käse und einmal im Monat frisches Fleisch vom Kalb oder Rind. Im Sommer sind die Grillpakete ein Genuss.
Wir freuen uns auf Euren Besuch.
Eure Familie Birk



- Direktvermarktung
- Seminarraum
- Führungen
- Hofladen
- Hofcafé

Arche-Hof Birk GbR
Barbara und Wolfgang Birk
Helingerstr. 9a
87480 Weitnau

Tel. 08378/932669
archehof@bio-birk.de
www.bio-birk.de



Gönn dir was Gutes!

Freilandeier aus dem Mobilstall
direkt vom Bauernhof.

Verkaufsautomat 24/7

Fam. Eberle · Haag 4 · 87466 Oy-Mittelberg · Tel. 08366 221



Besuche unsere Käse-Alm in Buchenberg!

Schönegger Käse-Alm
Hildegard Speiser
Lindauer Str. 16
87474 Buchenberg
Tel.: 08378/1272
www.kaesealm-buchenberg.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 8:00 - 12:30 Uhr und 14:30 - 18:00 Uhr
Mi.: 8:00 - 12:30 Uhr · Sa.: 7:00 - 12:00 Uhr

aus Heumilch g.t.S. 

Unsere Käsespezialitäten aus Bergbauern-Heumilch erhältst Du auch im Online-Shop unter www.kaesealm-buchenberg.de



Haus & Garten



Mit dem Sanierungsfahrplan mehr Energie sparen

Energieberatung nutzen und Wärmeverluste durch eine Dämmung im Altbau reduzieren



Fliesenpalast in Altusried

Wir bieten Ihnen eine große Auswahl an angesagten italienischen Dekorfliesen. Ob einzigartig auffällig, angesagter Trend, XXL oder schlicht, klassisch & zeitlos. Ständig wechselndes, abwechslungsreiches Sortiment rektifizierter Qualitätsfliesen lagernd auf 600 qm zur SOFORTIGEN Mitnahme.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin mit uns und überzeugen Sie sich selbst.

Wir freuen uns auf Sie!



FLIESENPALAST

Finde die perfekte Fliese für Dein Projekt

NEU in Altusried

- Fliesen, lagernd zur **sofortigen** Mitnahme
- XXL-Fliesen
- angesagte Dekorfliesen

Öffnungszeiten: Termin nach Vereinbarung

Am Ellenberg 25 · 87452 Altusried
0831-527 118 02 · 0151-404 291 87
info@fliesenpalast.de

(DJD). Die stark gestiegenen Energiepreise belasten jede Haushaltskasse und führen bei Eigentümern älterer Gebäude zu einem Umdenken. Das Interesse an einer Sanierung, die dauerhaft den Energiebedarf fürs Heizen senkt, ist seit dem Sommer 2022 stark gestiegen. Wie Statista berichtet, haben sich beispielsweise im August 2022 die Anfragen zur Gebäudedämmung im Vergleich zum Basismonat Januar 2017 fast verdoppelt. Nur welche Maßnahme ist im Altbau sinnvoll, sollte erst gedämmt oder erst die Heizung erneuert werden - und wofür gibt es noch Zuschüsse? Da Laien hier überfordert sein können, ist es eine gute Idee, sich frühzeitig an einen zertifizierten Energieberater vor Ort zu wenden.

Dämmung steht meist an erster Stelle

Die Fachleute nehmen eine individuelle Analyse des Gebäudezustands vor, können herstellerunabhängig beraten und Einsparpotenziale aufzeigen. Ihre Vorschläge münden schließlich in den sogenannten individuellen Sanierungsfahrplan, den Hauseigentümer unter Nutzung staatlicher Zuschüsse schrittweise umsetzen können. Auch das Erstellen des Sanierungsfahrplans wird vom Staat gefördert. „In der Beratung zeigt sich sehr häufig, dass ein effizienter Wärmeschutz für die Fassade den ersten Platz auf dem Sanierungsplan einnehmen sollte. Am besten ist schließlich die Energie, die gar nicht mehr benötigt wird“, erklärt Serena Klein, Sprecherin der Geschäfts-

führung des Industrieverbandes Hartschaum e. V. (IVH). Denn eine professionell geplante und ausgeführte Wärmedämmung minimiert Wärmeverluste über die Fassade nach außen - in der Folge muss weniger geheizt werden, der Verbrauch sinkt und auch die Umwelt profitiert durch geringere Emissionen. „Ein effizienter Wärmeschutz ist außerdem eine wichtige Voraussetzung dafür, im Altbau von fossilen Energien beispielsweise auf eine Wärmepumpe umzusteigen“, so Klein weiter.

Auf Dämmleistung und Langlebigkeit achten

Um Baufehler zu vermeiden, gehört die Sanierungsarbeit in die Hände von Fachhandwerkern, und auch bei der Wahl des Materials sollten Hauseigentümer genau hinsehen. Dämmleistung, Preis-Leistungs-Verhältnis, Robustheit und einfache Verarbeitung sind wichtige Faktoren. Seit über 60 Jahren bewährt sich etwa EPS, besser bekannt unter dem Markennamen Styropor, mit diesen Eigenschaften im Baubereich. Es weist eine konstante Dämmwirkung auf und ist nach Jahrzehnten der Nutzung recycelbar. Unter www.ivh.de etwa gibt es ausführliche Informationen sowie Tipps zu Fördermöglichkeiten. Dabei verbessert die Fassadendämmung das Raumklima nicht nur während der Heizsaison. Im Sommer wiederum verringert sie das Aufheizen der Räume und wirkt sich somit ebenfalls positiv auf das Raumklima aus.



Foto: DJD/IVH/Getty Images/Drazen Zizic

Planung - Ausführung - Pflege Ihrer Außenanlage

Uwe Sobczak, Garten- & Landschaftsbautechniker
An der Baumschule 1, 87466 Oy-Mittelberg
Tel. 0175 2212250

Biergarten / Gastronomie



Der Biergartenspaß ist zurück

Trend: Freude am Fassbier erreichte 2022 fast wieder das Niveau vor der Pandemie



(DJD). Die Alltagsorgen und den Stress für einige Stunden ganz weit wegschieben: An kaum einem Ort gelingt das besser als im Biergarten. Sobald das Thermometer an der 20-Grad-Marke kratzt, sind die Sitzplätze an der frischen Luft heiß begehrt, wir erfreuen uns an gutem Essen und vor allem an kühlen Getränken wie einem frisch gezapften

Pils, einem Radler oder einem alkoholfreien Bier. Die Begeisterung ist groß: Jetzt ist die Normalität zurück. "Die Open-Air-Gastronomie mit Biergärten und Festen hat maßgeblich dazu beigetragen, dass laut Statistischem Bundesamt im vergangenen Jahr bereits wieder 80 Prozent des Fassbiervolumens von 2019 erreicht wurden", er-

klärt Ulrich Biene von der Brauerei C. & A. Veltins. Diese Erholung sei ein deutliches Signal für das Ende der Pandemie gewesen: "Die Menschen im Land hatten wieder so richtig Lust auf Bier und Biergarten."

Biergarten entspricht dem Trend nach Freizeiterlebnissen inmitten der Natur

Die Freude am Biertrinken im Freien ist nicht neu, wohl aber, dass es inzwischen selbst in Kleinstädten mehrere Gastronomieangebote dieser Art gibt. Und die werden immer facettenreicher. "Die Zahl der Biergärten in Deutschland nimmt immer weiter zu. Seit der Jahrtausendwende dürfte sich die An-

zahl in etwa verdreifacht haben", schätzt Ulrich Biene.

Das Freizeitportal Regiondo ermittelte im vergangenen Jahr in einer Studie aktuelle Freizeittrends. Seit der Pandemie ist demnach die Sehnsucht, mit Freunden und der Familie Zeit im Freien zu erleben und die Sommermonate vor allem in der Natur zu genießen, deutlich gewachsen. "Biergärten stillen diese Sehnsucht, sie sind authentisch und oftmals 'rustikal', die Menschen genießen es, ihr Bier einmal nicht auf einer versiegelten Fläche in der Stadt zu genießen", bestätigt Ulrich Biene. Kleine Außenplätze mit Baumkronenbeschattung unter der die Gäste Sonnenschutz finden, würden dabei bereits ausreichen.

"Staycation" funktioniert am besten im Biergarten

Früher nannte man es Urlaub in der Balkonien, heute heißt es trendbewusst Staycation: Ferien und Freizeit verbringt man zu Hause oder in der Nähe. Es werden Tagesausflüge unternommen, man entdeckt die Reize der eigenen Heimat - und die schönsten Outdoor-Lokalitäten. "Urlaub daheim statt Fernreise entspricht auch dem Wunsch nach mehr Nachhaltigkeit - und an kaum einem anderen Ort lässt sich dies besser umsetzen als in einem Biergarten inmitten der Natur", stellt Ulrich Biene fest.

Handvollgrün

Café & Catering

Hauptstraße 21
87547 Missen-Wilhams
Tel.: 0151 465 291 49
E-Mail: info@handvollgruen.de
Social Media:  

Unsere Café Öffnungszeiten

MI & DO 11:30 – 17:00 Uhr
SO 13:00 – 17:30 Uhr

Mittwoch und Donnerstag gibt es neben Kaffee, Kuchen und Eis ein wechselndes Mittagsangebot (auch zum Mitnehmen).

Gerne mit Vorbestellung per Telefon oder Whatsapp.



Wir begrüßen Sie in unserem Gasthof Rössle und verwöhnen Sie mit einer gut bürgerlichen Küche.

Telefonische Reservierung erbeten: **08376 430**
Auf Ihren Besuch freut sich die Familie Niederhofer



Öffnungszeiten: Mo.+Di. Ruhetag
Mi. 13 - 22 Uhr Do.-Sa. 14- 22 Uhr So. 10 - 22 Uhr

Ottacker 11 | 87477 Sulzberg

Ristorante & Pizzeria

IL cavallinO

**Wir empfehlen unsere italienischen Spezialitäten,
Pizza, Nudeln, Fisch- und Fleischgerichte.**

Alle Gerichte auch zum Mitnehmen.

Öffnungszeiten:

Mi. - Fr. 11.30 - 14.00 Uhr & 17.30 - 22.00 Uhr, warme Küche bis 22.00 Uhr
Sa. 17.30 - 22.00 Uhr, warme Küche bis 22.00 Uhr
So. 11.30 - 14.00 Uhr & 17.30 - 22.00 Uhr, warme Küche bis 22.00 Uhr
Montag & Dienstag Ruhetag

Bahnhofstr. 2 • 87477 Sulzberg • Tel. 08376/976996
www.cavallino-sulzberg.de

Mobil und sicher in die Urlaubszeit



Das Auto reisefit machen

Ein Check in der Werkstatt beugt möglichen Pannen unterwegs vor

(DJD). Das Reisetempo selbst bestimmen, am Urlaubsort flexibel bleiben. Nach Lust und Laune Ausflüge unternehmen: Viele Gründe sprechen dafür, mit dem eigenen Auto oder Camper in den Urlaub zu starten. Das sieht auch die Mehrheit der Menschen in Deutschland so. Rund 55 Prozent der Personen, die für mindestens fünf Tage verreisen, nutzen dafür den Pkw. Das Flugzeug mit 34 Prozent und die Bahn mit einem Anteil von sechs Prozent folgen deutlich dahinter, berichtet Statista aus einer Umfrage zum Reiseverhalten. Eines können Urlauber unterwegs in keinem Fall gebrauchen: eine ärgerliche Panne, die Zeit, Nerven und Geld kostet. Damit die Technik auf langen Strecken zuverlässig funktioniert, empfiehlt sich vorab

ein Urlaubscheck in der Werkstatt.

Sicher in den Urlaub starten

Viele Fachbetriebe bieten passend zur Reisesaison preislich günstige Paketpreise an. Enthalten ist dabei in der Regel eine Überprüfung des Motors und aller sicherheitsrelevanten Bauteile, von den Bremsen über den Scheibenwischer bis zur Bereifung. Ebenso werden die Flüssigkeitsstände bei Motoröl und Bremsflüssigkeit kontrolliert und die Batterie überprüft. Schließlich nimmt der Energiespender in der ADAC-Pannenstatistik traditionell den Spitzenplatz ein. „Im Alltag machen sich die wenigsten Autofahrer Gedanken. Meist wird erst getauscht, wenn die alte Batterie leer ist“, erläutert Bosch-Experte Martin Körner. Allerdings kann

die Batterie gerade auf längeren Urlaubsfahrten für Verdruss sorgen, etwa wenn es zu einer Tiefentladung kommt. Daher ist es vor allem bei Campern hilfreich, ein Ladegerät im Kofferraum dabeizuhaben. Wichtig ist der Urlaubscheck ebenso bei den immer beliebteren Elektroautos. Qualifizierte Fachwerkstätten verfügen über das Know-how und die Ausstattung, um auch Stromer zu überprüfen, unter www.boschcarservice.de etwa finden sich Adressen aus der Nähe. Denn mit Extragepäck und auf längeren Distanzen sollten alle Unannehmlichkeiten ausgeschlossen werden.

leistung zu erbringen. Fachleute empfehlen daher, den Innenraumfilter mindestens einmal pro Jahr oder alle 15.000 Kilometer zu wechseln. Modelle wie der „Bosch Filter+ pro“ für alle gängigen Fahrzeuge bieten zahlreiche Vorteile: Er wirkt gegen Viren, Schimmel, Bakterien, Feinstaub und neutralisiert Allergene sowie schädliche Gase. Abschließend sollten Autofahrer auch den Verbandskasten überprüfen: Hat er sein Haltbarkeitsdatum erreicht und muss er vielleicht erneuert werden? Wichtig: Neben Verbandszeug und Warnwesten gehören neuerdings auch medizinische Masken zur vorgeschriebenen Ausstattung.

Für ein gesundes Klima

Bei sommerlichen Temperaturen hat auch die Klimaanlage Höchst-



Foto: DJD/Robert Bosch



Foto: DJD/Robert Bosch

Auto Gutser

Kfz-Meisterbetrieb



- wöchentlich HU + AU
- Bremsen
- Auspuff
- Achsvermessung
- Reifenservice
- Kfz-Zubehör-Shop
- Unfallinstandsetzung
- Mietwagen
- für alle Fabrikate
- Ersatzteile in Erstausrüstungsqualität
- Neu- u. Gebrauchtwagen aller Art

Car Service

Industriestr. 2, 87497 Wertach
Telefon: 08365 - 7033077

Mo. - Fr. 8 - 12 und 13 - 17 Uhr
Sa. 9 - 12 Uhr

Metzgerei Höbel

Vergleichen Sie Qualität + Preis!!! 08376 294 Sulzberg

Hähnchenkeulen gewürzt	100 g	0,88 €
Gyrosspieße + Tzatziki	100 g	1,45 €
gekochte Rippe zur Brotzeit	100 g	1,10 €
Regensburger-Würstl	100 g	1,19 €
Bergsteiger „scharf“	100 g	1,39 €
Käsesalat	100 g	1,49 €

Fr. Kässpätzlen m. Salat, gegrillter Bauch, Schlemmerbraten + Kartoffelsalat

Wir suchen Verstärkung!

Vollzeit oder Teilzeit, gerne auch Quereinsteiger

Änderungen vorbehalten

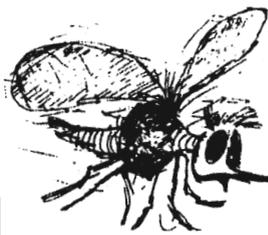


Unsere Leistungen:

- Komplett-Gärten
- Pflaster & Treppenaufbau
- Mauerbau
- Sichtschuttbau
- Naturpools
- Tiefbau & Entwässerung
- Winterdienst
- Agrardienstleistungen



Telefon: +49 (0) 173 - 620 158 7
E-Mail: info@landschaftsbau-lehner.de
Web: www.landschaftsbau.lehner.de



Fliegen- und Schnakengitter liefert und montiert:

Denken Sie schon jetzt daran wie eine Schnake stechen kann! gut und günstig

Friedbert Blersch e.K.

Carl-Benz-Str. 15 • 88471 Laupheim-Obersulmtingen

Telefon (07392) 9660-0 • Fax (07392) 966029

www.blersch-insektenschutz.de

E-Mail: Info@blersch-insektenschutz.de

Tag der offenen Tür in der

Allgäu-Brennerei

- Interessante Führungen durch unseren Familienbetrieb
- Verkostung unserer feinen Tropfen
- Große Tombola mit tollen Preisen
- Essen, Trinken und Musik
- Buntes Programm auch für unsere kleinen Gäste

Sa, 22.07. 10 - 18 Uhr

Allgäu-Brennerei | Gewerbepark 1 | 87477 Sulzberg



Wir suchen eine*n

MALERGESELL*IN

und

LEHRLING (w/m/d)

für ein tatkräftiges Team, in dem's Spaß macht zu arbeiten.

AB SOFORT

Meld' Dich oder schick' gleich eine Bewerbung! Mehr erfährst Du hier:

Tel.: +49 (0)831 / 22781

info@manfred-damiani.de

www.manfred-damiani.de

