

Redaktionsschluss

für die nächste Ausgabe des Amts- und Mitteilungsblattes ist
am Mittwoch, den 04.05.16 um 10:00 Uhr!

Erscheinungstag: **Freitag, 13.05.16**

*Die Redaktion behält sich Kürzungen bzw. sinngemäße
Textänderungen vor.*



Amtliche Bekanntmachungen

Nachruf

Wir nehmen in Dankbarkeit Abschied von unserem ehemaligen Marktgemeinderat

Georg Braun

*21.01.1932 +14.04.2016

der im Alter von 84 Jahren von uns gegangen ist.

Georg Braun war ehrenamtlicher Marktgemeinderat von Mai 1966 bis April 1996. In dieser Zeit unterstützte er den Finanzausschuss und war Rechnungsprüfer. Georg Braun war in seiner langen Tätigkeit als Gemeinderat maßgeblich an der Entwicklung der Gemeinde beteiligt. Für sein großes Engagement für seine Heimat sprechen wir unseren Dank aus.

Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Friedrich Gleitsmann der Marktgemeinderat
Erster Bürgermeister Wachenroth

Vollzug der Wassergesetze

Abwasseranlage Markt Wachenroth: Anschluss der Mischwasserkanalisation der Ortsteile Warmersdorf und Buchfeld an die Kläranlage Wachenroth

Der Markt Wachenroth beantragt für die Einleitung von Mischwasser aus drei Entlastungsbauwerken in den Ortsteilen Buchfeld und Warmersdorf in den Ailsbach und Heichtweihergraben eine wasserrechtliche Erlaubnis (gehobene) gem. § 15 WHG. Die Einleitung von Mischwasser in den Ailsbach (Gewässer III. Ordnung) und in den Heichtweihergraben (Gewässer III. Ordnung) stellen oberirdische Gewässerbenutzungen nach § 9 Abs. 1 Nr. 4 des Wasserhaushaltsgesetzes (WHG) dar.

Der Plan liegt in der Zeit vom

09.05.2016 bis einschließlich **10.06.2016**

bei folgenden Stellen während der üblichen Dienststunden zur
Einsichtnahme aus:

- * Markt Wachenroth, Bauamt, Hauptstr. 23,
96193 Wachenroth
- * beim Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Zimmer 205,
Schlossberg 10, 91315 Höchstadt

Dieser Bekanntmachungstext und die Antragsunterlagen werden gemäß Art. 27 a BayVwVfG auch auf der Website des Landratsamtes Erlangen-Höchstadt eingestellt.

Der Bekanntmachungstext wird eingestellt unter:
www.erlangen-hoechstadt.de/wasserrecht/bekanntmachungen.html

Die Antragsunterlagen werden eingestellt unter:
www.erlangen-hoechstadt.de/wasserrecht/auslegungsunterlagen/wachenroth.html

Einwendungen gegen das Vorhaben können bis spätestens **27.06.2016** bei den folgenden Stellen schriftlich oder zur Niederschrift während der Dienststunden erhoben werden:

- * Markt Wachenroth, Bauamt, Hauptstr. 23, 96193 Wachenroth
- * beim Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Zimmer 205,
Schlossberg 10, 91315 Höchstadt

Mit Ablauf der Einwendungsfrist sind alle Einwendungen ausgeschlossen, die nicht auf besonderen privatrechtlichen Titeln beruhen.

Über die rechtzeitig erhobenen Einwendungen findet ein Erörterungstermin statt.

Bei Ausbleiben eines Beteiligten an dem Erörterungstermin kann auch ohne ihn verhandelt werden. Verspätete Einwendungen können bei der Erörterung und Entscheidung unberücksichtigt bleiben.

Wenn mehr als 50 Benachrichtigungen oder Zustellungen vorzunehmen sind, können Personen, die Einwendungen erhoben haben, von dem Erörterungstermin durch öffentliche Bekanntmachung benachrichtigt werden. Ferner kann in diesem Fall die Zustellung der Entscheidung über die Einwendungen durch öffentliche Bekanntmachung ersetzt werden.

Höchstadt, 11.04.2016
Landratsamt Erlangen-Höchstadt
Sachgebiet 40
-Umweltamt-

Angela Bauer

Fälligkeit der Hundesteuer

Die Hundesteuer 2016 für den Markt Wachenroth wird **am 02. Mai 2016** fällig.

Alle Steuerzahler, die nicht am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, werden gebeten, bis spätestens zu diesem Zeitpunkt (zur Vermeidung von Säumniszuschlägen und evtl. Mahngebühren) die fälligen Zahlungen zu entrichten.

Wir weisen darauf hin:

Wer einen über vier Monate alten, der Gemeinde noch nicht gemeldeten Hund hält, muss ihn unverzüglich der Gemeinde melden! Zur Kennzeichnung eines jeden angemeldeten Hundes gibt die Gemeinde ein Hundezeichen aus. Wurde ein Hund während des Jahres verkauft, verschenkt, getötet oder ist er verendet, so muss dies ebenfalls in der Gemeinde gemeldet werden.

An alle Bürgerinnen und Bürger!

Am **15.05.16** werden die folgenden Raten für 2016 fällig:

- 1. Abschlag Wasser- und Kanalgebühren 2016
- Grundsteuer
- Gewerbesteuer-Vorauszahlungen

Alle Steuerzahler, die nicht am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, werden gebeten, spätestens bis zu diesem Zeitpunkt (zur Vermeidung von Säumniszuschlägen und evtl. Mahngebühren) die fälligen Zahlungen zu entrichten.

Ihre Gemeindeverwaltung



Gemeindenachrichten

Familiennachrichten

Geburt:

am 10.04.2016 in Erlangen Marlena Ebersberger

Eltern: Oliver Dietmar Ebersberger und Marion Elisabeth, geb. Beier, Am weißen Berg 6, 96196 Wachenroth

Sterbefall:

am 14.04.16 in Erlangen
Georg Braun, 84 Jahre alt, Hauptstr. 48, 96193 Wachenroth

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag:

30.04.	64 Jahre	Edeltraud Jentzsch, Wachenroth, Kaspar-Röckelein-Str. 5
30.04.	62 Jahre	Johanna Lottes, Weingartsgreuth, Im Orles 13
30.04.	62 Jahre	Georg Wichert, Wachenroth, Hauptstr. 57
01.05.	61 Jahre	Werner Schmitthammer, Weingartsgreuth 83
04.05.	70 Jahre	Lorenz Rühl, Warmersdorf 27
04.05.	65 Jahre	Jürgen Seemann, Kleinwachenroth 3
09.05.	61 Jahre	Friedrich Appold, Buchfeld 25
10.05.	60 Jahre	Thomas Lehmann, Wachenroth, An der Röten 25
10.05.	62 Jahre	Günther Wellein, Kleinwachenroth 44
13.05.	64 Jahre	Ferit Adil, Buchfeld 17
13.05.	62 Jahre	Indhira Braun, Wachenroth, An der Röten 9

*Hinweis: Sollten Sie mit der Veröffentlichung Ihres Geburtstages **nicht** einverstanden sein, teilen Sie dies bitte unter 09548/982026-12 bis spätestens zwei Wochen vor der nächsten Erscheinung mit. Ansonsten gehen wir stillschweigend von Ihrer Zustimmung aus. Auch wenn Ihr Geburtstag bisher noch nicht veröffentlicht wurde, Sie es aber gerne möchten, teilen Sie uns dies bitte mit.*



Spende Blut - Rette Leben

Der nächste Blutspendetermin ist am

Montag, den 23.05.2016
von 17:00 bis 20:00 Uhr
in der Ebrachtalhalle.

Bitte unbedingt den Spendeabstand von 56 Tagen einhalten!

Bitte bringen Sie zu jeder Spende unbedingt ihren Blutspenderpass mit. Zumindest aber einen Lichtbildausweis (Personalausweis, Reisepass oder Führerschein).

Abfuhrtermine:

Restmüll-/Biotonne	Montag, 09.05.16
Papiertonne/gelber Sack/Papiercontainer	Montag, 23.05.16
Restmüllcontainer 1,1 cbm	Mittwoch, 11.05.16

Gartenabfallsammlung Wachenroth

Freitag, 29.04.16 von 14 - 15 Uhr und
Freitag, 13.05.16 von 16 - 18 Uhr

Gartenabfallsammlung Weingartsgreuth

Samstag, 07.05.16 von 12.30 - 15.30 Uhr

Problemmüllsammlung Wachenroth

Donnerstag, 12.05.16 von 17 - 18 Uhr



Vereine und Verbände

Veranstaltungen im Mai 2016:

Sa. 30.04.	Anmeldg. Manuskript Heimatboten, HVREG
Sa. 30.04.	Mutter-/Vatertagsfeier, VdK OV Wachenroth, GH Grüner Baum
So. 01.05.	Biergartenbetrieb/Bockbieranstich in der Kleinwachenrother Mühle
So. 01.05.	Anangeln 5 – 10 Uhr des Anglerverein W'roth
So. 01.05.	Maiausflug des HVREG
So. 01.05.	Maiandacht des Kath. Frauenbund in der St. Gertrud-Kirche
02. – 04.05.	Bittgänge der Kath. Pfarrgemeinde St. Gertrud
Mi. 04.05.	Muttertagsgeschenk basteln in der Bücherei Weing.
Do. 05.05.	Christi Himmelfahrt: RegionalGD der KG Schloßkirche Weing. in Hirschaid
05. – 08.05.	Radwallfahrt der Kath. Pfarrgemeinde nach Altötting
07./08.05.	Buswallfahrt der Kath. Pfarrgemeinde nach Altötting
So. 08.05.	Jubelkonfirmation 09:30 Uhr in der KG Schloßkirche Weing.

FF Wachenroth

Übungs- und Veranstaltungstermine April/Mai

2016:

Mi. 27.04.	Übung Jugendgruppe	Beginn: 18.30 Uhr
Sa. 30.04.	Bayerische Jugendleistungs- spange	Treffpkt: 9:00 Uhr
Mo. 02.05.	technischer Dienst	Beginn: 19:00 Uhr
Mi. 04.05.	Übung Jugendgruppe	Beginn: 18:30 Uhr
Fr. 06.05.	Kameradschaftsabend	Beginn: 19:00 Uhr
Mo. 09.05.	Übung Zug 1	Beginn: 19:00 Uhr
Mi. 11.05.	Übung Jugendgruppe	Beginn: 18:30 Uhr
Mi. 18.05.	Übung Jugendgruppe	Beginn: 18:30 Uhr
Fr. 20.05.	Übung Zug 2	Beginn: 19:00 Uhr
Sa. 21.05.	Kinderfeuerwehr	Beginn: 14:00 Uhr
So. 22.05.	Gruppenführerbesprechung	Beginn: 09:00 Uhr
Mo. 23.05.	technischer Dienst	Beginn: 19:00 Uhr
Mi. 25.05.	Übung Jugendgruppe	Beginn: 18:30 Uhr
Do. 26.05.	Festkommers FF Mühlh.	Trffpkt.: 19:25 Uhr
So. 29.05.	Fronleichnamspzession	Trffpkt: n. Abspr.
So. 29.05.	Festumzug FF Mühlh.	Trffpkt: 12:45 Uhr
Mo. 30.05.	technischer Dienst	Beginn: 19:00 Uhr

Aktuelles finden Sie auch auf der homepage:
www.feuerwehr-wachenroth.de

FF Weingartsgreuth

Kameradschaftsabend

Der nächste **Kameradschaftsabend** findet **am Samstag, den 14.05.16** statt. Wir treffen uns ab 19:30 Uhr im Feuerwehrhaus. Hierzu sind auch nicht Feuerwehrleute recht herzlich eingeladen.

Besuchen Sie auch unsere homepage:
www.ff-weingartsgreuth.de



FSV Weingartsgreuth

1. Mannschaft (Spielgemeinschaft mit Elsendorf)

Freitag, 29.04.16	18:30 Uhr	FC Pommersfelden - SG
Sonntag, 08.05.16	15:00 Uhr	Ampferbach/Steinsd. - SG

2. Mannschaft (Spielgemeinschaft mit Elsendorf)

Samstag, 30.04.16	15:00 Uhr	SG - SG Steinsd./Ampferb.
Sonntag, 08.05.16	11:00 Uhr	Stappenbach/Vorra - SG

Aktuelles vom FSV erfahren Sie auch auf unserer Homepage
www.fsv-weingartsgreuth.de

Heimatverein Reicher Ebrachgrund e.V.

Maiausflug des Heimatvereins Reicher Ebrachgrund

Am 1. Mai bietet der Heimatverein Reicher Ebrachgrund eine Führung der besonderen Art durch Schloss Weissenstein in Pommersfelden an.

Angela Nusser wird uns, neben dem frisch restaurierten Treppenhaus, auch unbekanntes, sonst nicht zugängliche Ecken zeigen. Die Führung umfasst unter anderem die Orangerie, die prächtig ausgemalte Sattelkammer und das Palmenhaus. Anschließend gehen wir durch den Schlosspark zur Ruine des Truchseß-Schlusses. Zum Abschluss kehren wir zu einer Brotzeit in den Gasthof „Grüner Baum“ ein.

Treffpunkt ist am 1. Mai um 13:30 Uhr am Westtor von Schloss Weissenstein. Die Kosten für die Führung betragen 6 €.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bei der Schlossführung bitten wir um Anmeldung bis zum 24. April bei Angela Nusser 09548/9839292 oder Rudi Schmidt 09548/6119.

Hierzu ergeht herzliche Einladung.

Katholischer Frauenbund

Maiandacht

Am Sonntag, den 01. Mai um 14:00 Uhr findet die diesjährige Maiandacht in der St.-Gertrud-Kirche statt. Danach gibt es Kaffee und Kuchen.

Herzliche Einladung an die gesamte Bevölkerung und an den Frauenbund Elsendorf.

Ihr Kath. Frauenbund

Landfrauen Wachenroth

Landfrauen-Lehrfahrt

Herzliche Einladung zum diesjährigen Landfrauen-Ausflug **am Donnerstag, den 23.06.2016.**

Unser Ziel ist dieses Jahr Unterfranken (Wertheim, Seligenstadt).

Programm:

Betriebsbesichtigung mit Führung der alfi-Werke in Wertheim mit Werksverkauf
Weiterfahrt nach Seligenstadt zum Mittagessen
Besichtigung mit Führung der ehemaligen Benediktinerabtei
Abendessen in Oberschwarzach

Annette Wächtler u. Lore Schmidt



SV Wachenroth

Abteilung Wandern:

30.04./01.05.	Görau
30.04./01.05.	Burk/Ansbach
30.04./01.05.	Maroldsweisach
30.04./01.05.	Hohenfels
05.05.	Treue Husaren Fürth
07./08.05.	Wilde Rose Bamberg
07./08.05.	Richtheim

Abteilung Fußball:

1. Mannschaft

Sa. 30.04.	15:00 Uhr	TSV Burgwindheim - SVW
So. 08.05.	15:00 Uhr	SV Steppach - SVW
Sa. 14.05.	17:00 Uhr	SVW - SG Elsendorf/Weing.

2. Mannschaft

Sa. 14.05.	15:00 Uhr	SVW 2 - SG Elsendorf/Weing. 2
------------	-----------	-------------------------------

E-Junioren

Fr. 29.04.	17:30 Uhr	SpVgg Mühlhausen - SVW
Fr. 06.05.	17:00 Uhr	SVW - SG Thüngfeld
Fr. 13.05.	17:00 Uhr	SVW - TSV Burghaslach

F-Junioren

Sa. 30.04. 11:00 Uhr SVW - 1. FC Falke Röbersdorf 2
 Sa. 07.05. 10:30 Uhr SG Prölsdorf 4 - SVW
 Sa. 14.05. 10:00 Uhr SG Prölsdorf 3 - SVW

A-Junioren

Sa. 30.04. 14:00 Uhr SG TSV Lo/Wa - SpVgg Heroldsbach
 Fr. 06.05. 18:30 Uhr JFG Seebachgr. - SG TSV Lo/Wa

B-Junioren

So. 01.05. 11:00 Uhr SG TSV Lo/Wa - SG SV Hetzles
 Fr. 06.05. 18:30 Uhr ASV Forth - SG TSV Lo/Wa

C-Junioren

Fr. 29.04. 18:00 Uhr SG SpVgg Uehlfeld - SG Lo/Wa
 Fr. 06.05. 17:30 Uhr SG TSV Lo/Wa - SpVgg Etzelskirchen
 Fr. 13.05. 17:30 Uhr SG TSV Lo/Wa - SG DJK Eggolsheim

D-Junioren

Fr. 29.04. 17:30 Uhr SG Lo/Wa II - JFG Ebrach-Aisch II
 Sa. 30.04. 11:00 Uhr SV Weilersbach - SG TSV Lo/Wa
 Mi. 04.05. 18:00 Uhr SG TSV Lo/Wa - SpVgg Hüttenbach
 Sa. 07.05. 11:30 Uhr SpVgg Reuth - SG TSV Lo/Wa
 Sa. 07.05. 14:00 Uhr SG TSV Lo/Wa - Hammerbacher SV
 Mi. 11.05. 18:00 Uhr SG TSV Lo/Wa - TSV Ebermannstadt
 Fr. 13.05. 17:30 Uhr SG TSV Lo/Wa II - SG/FC H'aurach III

VdK OV Wachenroth**Mutter- und Vatertagsfeier**

Der VdK OV Wachenroth lädt ein zur Mutter- und Vatertagsfeier

am Samstag, den 30.04.16

um 14:00 Uhr

im Gasthaus Grüner Baum in Wachenroth.

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen.

Fr. Hofmann und Fr. Schilk

**Schulnachrichten****BERUFSFACHSCHULEN DES DEB LADEN ZUM INFORMATIONSBEND****BAMBERG**

Die Berufsfachschulen für Ergotherapie, Physiotherapie, Massage und pharmazeutisch-technische Assistenz des Deutschen Erwachsenen-Bildungswerks (DEB) in Bamberg laden am 16. Juni 2016 zum Berufsinformationsabend ein.

Von 18.00 bis 19.00 Uhr geben Schulleitung und Dozenten Einblicke in die vier Ausbildungen Ergotherapeut (m/w), Masseur (m/w), Pharmazeutisch-technischer Assistent (m/w) und Physiotherapeut (m/w).

In persönlichen Beratungsgesprächen informieren sie über Ausbildungsinhalte, Karrieremöglichkeiten und das Bewerbungsverfahren. Eine Führung durch die Schulräume in der Dürrwächterstraße 29 rundet den Informationsabend ab.

Die neuen Ausbildungsjahrgänge starten im Herbst. Bewerbungen mit dem Zwischenzeugnis werden jetzt schon entgegengenommen.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER

DEUTSCHES ERWACHSENEN-BILDUNGSWERK,
gemeinnützige Schulträger-Gesellschaft mit beschränkter Haftung

Staatlich anerkannte Berufsfachschule für Massage

Staatlich anerkannte Berufsfachschule für Physiotherapie

Staatlich anerkannte Berufsfachschule für Ergotherapie

Staatlich anerkannte Berufsfachschule für pharmazeutisch-technische Assistenten

Dürrwächterstraße 29

96052 Bamberg

TEL +49(0)951|915 55-600

FAX +49(0)951|915 55-699

MAIL bfs-bamberg@deb-gruppe.org

WEB www.deb.de

FB www.facebook.com/DEBBamberg

**Kirchliche Nachrichten****CVJM Mühlhausen e.V.**

Hauptstr.29, www.cvjm-mühlhausen.de

Mo, 20:00 Uhr

Frauenzeit*

Mi, 14:30 Uhr

Frauenbibelkreis

Mi, 16:00 Uhr

Bambinis (4-8 Jahre)

Mi, 19:00 Uhr

Jugendkreis (ab 16 Jahre)

Do, 19:30 Uhr

Bibel aktuell*

Fr, 20:00 Uhr

Hauskreis*

Sa, 15:00 Uhr

Jungschar (8-12 Jahre)

Sa, 20:00 Uhr

Teen-Time (ab 13 Jahre)

So, 18:00 Uhr

Gottesdienst mit Kindergottesd. und Videoübertragung

* 2-wöchentl. oder nach Vereinbarung, Infos unter 09548-6055

Fit im Kopf

Dienstag, 03. Mai, 9:00 bis 10:30 Uhr

Wir machen leichte Übungen für das Gedächtnis, Wörterschlangen, Memory und vieles mehr.

Wer Lust und Laune hat, schaut einfach mal vorbei! Hauptstr. 29, Mühlhausen

Infos unter 09548-6055

Seniorenkino

Herzliche Einladung zum Seniorenkino im CVJM Mühlhausen, Hauptstr. 29

Freitag, 06. Mai, 14:30 bis 17:00 Uhr, Eintritt frei

Film: Immer diese Porters! (Eine Familie sorgt für Wirbel)

Infos bei Hildegard Hack, Tel. 09551-788

Weitere Infos unter www.cvjm-mühlhausen.de

Kath. Pfarramt St. Gertrud Wachenroth

Tel. 09548/347

homepage: <http://www.pfarrei-st-gertrud-wachenroth.de/>

Bürozeiten Pfarrbüro:

Dienstags von 16:00 - 19:00 Uhr

donnerstags von 09:00 - 12:00 Uhr

Pfarradministrator: Padre Gabriel Ramos-Valiente

Tel. 09552/1672

Donnerstag, 28.04.16

19:00 Uhr

Gottesdienst

Samstag, 30.04.16

14:00 Uhr

Tauffeier von Magdalena Nesper

18:00 Uhr

Mühlhausen VAM

Sonntag, 01.05.16

10:00 Uhr Gottesdienst
14:00 Uhr **Maiandacht** (Frauenbund)

Montag, 02.05.16

18.00 Uhr Bittgang nach Elsendorf anschl. Gottesdienst

Dienstag, 03.05.16

18.30 Uhr Bittgang Richtung Weingartsgreuth anschl. Gottesdienst

Mittwoch, 04.05.16

18.00 Uhr Bittgang Richtung Albach anschl. VAM Gottesdienst

Donnerstag, 05.05.16 Christi Himmelfahrt

10.00 Uhr Gottesdienst

Samstag, 07.05.16

18.00 Uhr **Mühlhausen VAM** Gottesdienst

Sonntag, 08.05.16

10.00 Uhr Gottesdienst **gestaltet vom Kindergarten**
18:30 Uhr Abholung der Wallfahrer aus Altötting

Dienstag, 10.05.16

19.00 Uhr Gottesdienst

Donnerstag, 12.05.16

19.00 Uhr Gottesdienst

Samstag, 14.05.16

18.00 Uhr **VAM Mühlhausen**

Sonntag, 15.05.16

10.00 Uhr Gottesdienst

Montag, 16.05.16

10.00 Uhr Gottesdienst
18.30 Uhr **Maiandacht (Hans Kaiser)**

Wöchentliche Veranstaltungen:

So n.d.GD	Bücherei
Mo., 18.00 - 19.00	Bücherei
Mo., 18.00	TrauerCafe in Hö./Caritas (jd. 4. Mo./Monat)
Mo., 18.30	Kirchenchor
Di., 10.00 - 13.00	Demenzgruppe TreffPunkt im GH MH (jd. 1.+ 3. Di./Monat)
Mi., 16.00 - 17.00	Bücherei
Do., 09.00 - 11.00	Gedächtnistraining im GH MH (jd. 1. Do./Monat)
Fr., 09.00	Senioren-gymnastik im GH MH

Besondere Veranstaltungen/Hinweise:**Mittwoch, 27.04.16**

14:00 Uhr Büchereicafe, Gemeindehaus Weingartsgreuth

Donnerstag, 28.04.16

14:00 Uhr Seniorentreff Mühlhausen+Weingartsgreuth, Gemeindehaus Mühlhausen, Thema: Kirche und Geld (dieser Termin wurde v. 21.04. auf den 28.04. verschoben)

19:30 Uhr AK Lutherjubiläum, Gemeindehaus Weingartsgreuth

Mittwoch, 04.05.16

09:00 Uhr Gedächtnistraining, Gemeindehaus Mh. wg. Feiertag am Mittwoch!

15:00 Uhr Basteln für Muttertag, Gemeindehaus Weingartsgreuth

Dienstag, 10.05.16

10:00 Uhr Frauentreff/Senioren Mühlhausen-Weingartsgreuth, Tagesfahrt ins Coburger Land, Anmeldung im Pfarramt

19:30 Uhr Kirchenvorstandssitzung im GH Weingartsgreuth

**Sonstige Mitteilungen**

Bereitschaftspraxis Burgebrach im Ärztehaus neben der Steigerwaldklinik Burgebrach

Sprechzeiten:

Mittwochs:	17:00 - 19:00 Uhr
Freitags:	18:00 - 20:00 Uhr
Sa./So./Feiertags:	09:00 - 12:00 Uhr und 16:00 - 19:00 Uhr

Die Praxis ist unter Tel. 0 95 46/8 88 88 zu den Sprechstunden direkt erreichbar. Zusätzlich steht ein ärztlicher Hausbesuchsdienst auch außerhalb der Sprechstundenzeiten zur Verfügung.

Ab sofort gilt deutschlandweit die Tel.Nr. 116117 für den ärztlichen Bereitschaftsdienst außerhalb der regulären Sprechzeiten.

Informationen zur Praxis, dem Team, den Leistungen sowie weiteren Themen findet man unter www.bereitschaftspraxis-steigerwald.de auf der Internetpräsenz.



Ev. Pfarramt KG Schlosskirche Weingartsgreuth

Pfarramt Mühlhausen, Tel./Fax 206
Pfarrerin Dorothea Zwölfer
Sekretariat Fr. Zöschg, freitags 10-12 Uhr

Gottesdienste:**Sonntag, 01.05.16**

09:00 Uhr Gottesdienst

Donnerstag, 05.05.16

10:00 Uhr Himmelfahrtsgottesdienst der Südregionen in Hirschaid - TSV Gelände

Freitag, 06.05.16

14:00 Uhr Trauung Gudrun und Manfred Kolrep

Sonntag, 08.05.16, Jubelkonfirmation/Muttertag

08:45 Uhr Beichte, Anmeldung ab 8 Uhr
09:30 Uhr Gottesdienst m. A.
14:00 Uhr Andacht am Friedhof

Sonntag, 15.05.16

09:00 Uhr Pfingstgottesdienst m. A.

Apotheken-Notdienst in Höchststadt, Schlüsselfeld und Umgebung

01. - 06.05.	Vitalo-Apotheke, Höchststadt, Tel. 09193/7575
07. - 12.05.	Storchen-Apotheke, Uehlfeld, Tel. 0913/1221
05.05. + 16.05.	Apotheke Ebrach, Tel. 09553/505
07.05. + 18.05.	Markt-Apotheke, Burghaslach, Tel. 09552/214
09.05. + 20.05.	Vitalo-Apotheke, Schlüsselfeld, 09552/7665

Die Information über die Notdienste der Apotheken ist unverbindlich, da sich die Notdienste sehr kurzfristig ändern können. Die Gemeinde kann keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernehmen. Um in Notfällen sicher zu gehen, empfiehlt es sich, die angegebene Apotheke telefonisch zu kontaktieren. Auch übers Internet und per Telefon lassen sich Bereitschaftsapotheken ermitteln: Nach Anruf der Kurzwahl 22 8 33 von jedem Handy (69 Cent/Min) oder der kostenlosen Rufnummer 0800 00 22 8 33 aus dem deutschen Festnetz.

Zahnärztlicher Notdienst

Herzogenaurach/Höchststadt
oder unter www.notdienst-zahn.de

30.04./01.05.	ZA Jens Heukelback, Zeckerner Hauptstr. 4, 91334 Hemhofen, Tel. 09195/7062
05./06.05.	Dr. Werner Ruppert, Hauptstr. 25, 91074 Herzogenaurach, Tel. 09132/8070
07./08.05.	Dr. Thomas Kai Wolf, Niederndorfer Hauptstr. 27, 91074 Herzogenaurach, Tel. 09132/61782
14./15.05.	ZÄ Agnes Böhm, Bahnhofstr. 31, 91325 Adelsdorf, Tel. 09195/7286
16.05.	Dr. Wolfgang Horke, Bamberger Str. 10, 91315 Höchststadt, Tel. 09193/2400

- unter Vorbehalt -

Caritas Aktuell

23.05.2016, 18.00 - 20.00 Uhr:

Treffen des Offenen Trauercafés

Zusammen möchten wir über die Trauer und deren Bewältigung sprechen, gemeinsam nach Lösungsansätzen schauen, uns gegenseitig stützen. Ein Angebot der Caritas Sozialen Beratung und des Diakonievereins. Treffen: jeder 4. Montag des Monats, kostenfrei, ohne Anmeldung; Info, Tel.: 09131/88560. Haus der Caritas, Steinwegstraße 2, Höchststadt. www.caritas-erlangen.de.

Damit Kinder sicher spielen können

Sichere Spielplätze, auf denen sich Kinder austoben können, fördern Motorik und Wahrnehmung. Auf Bauernhöfen halten Sie zusätzlich Kinder von gefährlichen Arbeitsbereichen fern. Für Anbieter des Urlaubs auf dem Bauernhof erhöhen Spielplätze die Attraktivität des Angebots und sind alleine schon deshalb unverzichtbar. Wer einen Spielplatz auf dem eigenen Anwesen hat, trägt die Verantwortung für das hohe Maß an Sicherheit und muss sich für die Kontrolle, Wartung und Instandsetzung regelmäßig Zeit nehmen. Darauf ist zu achten:

- Mängel, welche die Sicherheit der Kinder gefährden, sind sofort zu beheben. Ist dies nicht möglich, muss das Gerät gesperrt und für Kinder unzugänglich gemacht werden.
- Spielgeräte müssen regelmäßig kontrolliert und gegebenenfalls ausgebessert oder erneuert werden. Dazu gehören zum

Beispiel das Entfernen von abstehenden und/oder scharfkantigen Metall- oder Holzteilen sowie von Roststellen, das Erneuern oder Nachziehen von Befestigungselementen, das Ersetzen von defekten Bauteilen oder das Schmieren von Gelenken.

- Verunreinigungen (Scherben, spitze oder scharfe Gegenstände, Unrat etc.) sind zu entfernen, Sand in den Sandkisten und dämpfendes Material unter Klettergeräten oder Schaukeln regelmäßig auszutauschen beziehungsweise aufzufüllen.
- Schadhafte Abzäunungen, Mauern, Treppen, Türcchen und Tore sind auszubessern. Soll ein Spielplatz neu angelegt werden, ist zu überlegen, für welche Altersgruppe er gedacht ist und welche Möglichkeiten er Kindern bieten soll.

Auf jeden Fall sollte er entfernt von den Arbeitsbereichen des landwirtschaftlichen Unternehmens und von befahrenen Wegen und Straßen geplant werden. Zu vermeiden sind auch Plätze mit scharfkantigen Abgrenzungen oder anderen Verletzungsrissen sowie Abhänge oder offene Wasserflächen in der direkten Umgebung. Ebenso ist Abstand zu Ballenlagern zu halten, denn die Heu- oder Strohballen verführen Kinder dazu, Höhlen oder Lager zu bauen, aus denen sie sich dann selbst nicht mehr befreien können. Idealerweise ist ein Spielplatz jederzeit gut einsehbar. Entscheidend ist auch, ob das Terrain genug Platz bietet, damit die vorgesehenen Spielgeräte im jeweils nötigen Abstand zueinander und zu anderen Aufbauten, Mauern oder Bäumen platziert werden können.

Immer sinnvoll sind schattige Bereiche auf dem Spielplatz, die den Kindern Schutz vor zuviel Sonneneinstrahlung bieten. Alle aufgestellten Spielgeräte müssen so stabil sein, dass sie nicht umstürzen oder brechen, wenn Kinder darauf herumklettern. Beim Kauf ist auf GS-geprüfte Sicherheit zu achten das Zeichen bürgt für geprüfte Sicherheit zum Zeitpunkt des Neukaufs. Überall dort, wo Kinder abspringen oder abstürzen können, muss der Boden stoßdämpfend sein je nach Fallhöhe reicht eine dicke Schicht Rindenmulch oder auch eine Rasenfläche. Sind Kriechröhren vorgesehen, müssen sie so beschaffen sein, dass Kinder nicht darin feststecken und daraus befreit werden können.



Aus dem Landratsamt

Landkreis vergibt eine Kleinbuslinie nach Herzogenaurach

Für das Schuljahr 2016/17 will der Landkreis Erlangen-Höchststadt im freigestellten Schülerverkehr eine Kleinbuslinie zum Förderzentrum für geistige Entwicklung in Herzogenaurach - Wilhelm-Pfeffer-Schule - neu vergeben.

Unterlagen sind beim Landratsamt Erlangen-Höchststadt, Kommunale Angelegenheiten, Marktplatz 6, 91054 Erlangen bis Freitag, 27. Mai 2016 erhältlich. Weitere Informationen gibt es unter den Telefonnummern 09131/803-219 und -220.

Beratung für Existenz-Gründer und Kleinunternehmer

Der nächste Infotag der Aktivsenioren findet am Montag, **den 2. Mai 2016** in der Zeit von 14 – 18 Uhr im **Erlanger Landratsamt, Marktplatz 6**, statt. Anmeldungen für diesen Sprechtag sind bis Freitag, 29. April 2016 unter Tel. 09131 / 80 32 04 bei **Herr Thomas Wächtler, Wirtschaftsförderer im Landratsamt Erlangen-Höchststadt**, möglich.

AKTIVSENIOREN BAYERN e.V. berät Existenzgründer und hilft kleinen und mittleren Unternehmen in allen Phasen ihres Unternehmens, z.B. bei der Erstellung des Businessplans, bei Fragen zur Unternehmensführung, etc. Sie sind Experten im Ruhestand und geben im Rahmen ihrer Vereinsziele ihre Berufs- und Lebenserfahrung aus unterschiedlichen Bereichen in Wirtschaft und Management weiter.

Darüber hinaus unterstützen die AKTIVSENIOREN auch Arbeitssuchende, insbesondere Wiedereinsteiger/Innen bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen und geben Hinweise zu Bewerbungsgesprächen.

Die Vereinsmitglieder arbeiten ehrenamtlich und honorarfrei.

Die Aktivsenioren leisten keine Rechts- und Steuerberatung. Sie können aber aus ihrer Sicht und Erfahrung dazu kritische und konstruktive Hinweise geben. Die Aktivsenioren leisten in erster Linie Hilfe zur Selbsthilfe bei Existenzgründung, Unternehmensführung und Bewerbung.

Vorsicht an der Haustür

Vortrag „Vorsicht an der Haustür!“ kommt nach Herzogenaurach Die Polizei gibt am Dienstag, 10. Mai 2016 Tipps zum Einbruchschutz.

Am Dienstag, zehnten Mai 2016 informiert Polizeihauptkommissar Norbert Wetz von der Polizeiinspektion Herzogenaurach um 15 Uhr im großen Gruppenraum des Freizeitheims Herzogenaurach, Erlanger Str. 16, 91074 Herzogenaurach darüber, welche Tricks Gauner anwenden, um an der Haustür Geld zu erbeuten.

In seinem kostenlosen Vortrag erklärt er, wie trickreich Bettelbanden vorgehen um einen kleinen Obolus zu erhalten oder auch geschickt mehrere Hundert Euro zu erbeuten. Norbert Wetz will seinem Publikum verdeutlichen, dass Aufmerksamkeit und gesunder Argwohn manche unangenehme Überraschung vermeiden hilft und wie man Dieben und Einbrechern mit einfachen Vorsichtsmaßnahmen ein Schnippchen schlagen kann.

Anmeldung erbeten

Die Platzzahl ist begrenzt. Interessenten melden sich bitte bei Anna Maria Preller, Seniorenbeauftragte des Landkreises, unter der Telefonnummer 09131/803-277 oder per Mail an anna.maria.preller@erlangen-hoechststadt.de für den Vortrag an.

Pädagogisch-Audiologischer Beratungstag im Gesundheitsamt

Es können alle hör- und sprachauffälligen Kinder ab dem 3. Lebensjahr **am Mittwoch, den 01.06.2016** vorgestellt werden. Die Beratung im Gesundheitsamt ist kostenlos.

Bitte um telefonische Terminvereinbarung unter 09193/20-580 Frau Weller.

Landratsamt Erlangen-Höchstadt
Gesundheitsamt
Schlossberg 10
Altbau, 2. Stock, Zimmer 210
91315 Höchstadt

Aus den Nachbargemeinden

BayernTourNatur

Pommersfelden - Am Freitag, den 6.5.2016, um 17 Uhr, lädt Bayern TourNatur ein.

„Der Mai ist gekommen.....“

Bei einer kleinen Auszeit lernen Sie essbare Maikräuter kennen. Dabei sehen, riechen, schmecken und fühlen wir, was die Natur für uns an Schätzen bereithält.

Sie erfahren die Verwendung der oft „ungeliebten“, wilden Kräuter als kulinarische Genüsse, sowie deren volksheilkundige Wirkung.

In der Wildkräuterküche, bereiten wir daraus leckere Brotaufstriche zu.

Treffpunkt: Pommersfelden, Ortsteil Weiher

Anmeldung erforderlich bei Karin Seubert, Tel. 09548/8024 oder per Mail: karin.seubert1@googlemail.com

Erlanger Sternen Nacht am 06.05.2016

Zum achten Mal darf der Einzelhandel für Kunden und Besucher in der Erlanger Innenstadt bis 23 Uhr die Türen öffnen, einkaufen und bummeln bis kurz vor Mitternacht.

Das City-Management Erlangen sorgt an diesem Abend für spannende und abwechslungsreiche Unterhaltung.

Am Martin-Luther-Platz erwartet Sie die Kulturbühne mit tollen Musikacts. Die Hauptstraße wird für Aktionen der ansässigen Einzelhändler und Gastronomen gesperrt sein. Das Highlight des Abends wird die Straße der Köstlichkeiten sein. Entlang der nördlichen Hauptstraße werden rund 20 Gastronomen und Foodtrucks ihre Leckereien anbieten.

Im Rathaus Wachenroth liegen Flyer aus, die bei Interesse gerne mitgenommen werden dürfen.

Frühlingskonzert des Liederkranz Mühlhausen

Der Liederkranz Frohsinn 1861 Mühlhausen lädt am **Samstag, den 30. April um 19:30 Uhr** zum traditionellen Frühlingskonzert in die Turnhalle der Volksschule ein.

Die Zuhörer dürfen sich über verschiedene Lieder folgender Chöre freuen:

- Gesangsverein Liederkranz Vestenbergsgreuth
- Männerquartett VirCantus
- „Tonarten“ aus Herrnsdorf/Sambach
- Landfrauenchor „Unterer Aischgrund“
- Liederkranz Frohsinn 1861 Mühlhausen

Der Eintritt ist frei. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Sandra Lorenz

Schriftführer Liederkranz Mühlhausen

Impressum

Amts- und Mitteilungsblatt des Marktes Wachenroth



Das Amts- und Mitteilungsblatt erscheint vierzehntäglich donnerstags in den ungeraden Kalenderwochen und wird kostenlos an alle Haushalte des Verbreitungsgebietes verteilt.

- Herausgeber, Druck und Verlag:
Verlag + Druck LINUS WITTICH KG,
Peter-Henlein-Straße 1, 91301 Forchheim, Telefon 09191/7232-0
P.h.G.: E. Wittich
- Verantwortlich für den amtlichen Teil:
Der Erste Bürgermeister des Marktes Wachenroth, Friedrich Gleitsmann,
Hauptstr. 23, 96193 Wachenroth
für den sonstigen redaktionellen Inhalt und den Anzeigenteil:
Peter Menne in Verlag + Druck LINUS WITTICH KG.
- Im Bedarfsfall Einzelexemplare durch den Verlag zum Preis von € 0,40 zzgl. Versandkostenanteil.

Für Textveröffentlichungen gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Für Anzeigenveröffentlichungen und Fremdbeilagen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die z. Z. gültige Anzeigenpreisliste. Für nicht gelieferte Zeitungen infolge höherer Gewalt oder anderer Ereignisse kann nur Ersatz des Betrages für ein Einzelexemplar gefordert werden. Weitergehende Ansprüche, insbesondere auf Schadenersatz, sind ausdrücklich ausgeschlossen.

SCHUNDER

Bestattungen

Seit drei Generationen Rat und Hilfe

96138 Burgebrach · Würzburger Straße 2
Telefon 09546 6066
www.schunder-bestattungen.de

Wenn der Mensch den Menschen braucht...

PERSÖNLICHE DIENSTBEREITSCHAFT RUND UM DIE UHR

Viele Menschen haben sich schon auf unsere Fachkompetenz und Beratung verlassen.

Rainer & Magdalena Schunder





Feiern und wohl fühlen.
Übernachten und erholen.



Am Sonntag, den 01. Mai 2016, ab 13.00 Uhr

BIERGARTENBETRIEB

mit Mönchsambacher Maibock, gegrillten Forellen & Makrelen, fränkischer Brotzeit, Kaffee und hausgemachtem Kuchen.

Wir freuen uns auf Sie!

www.kleinwachenrother-muehle.de

Irmgard & Roman Lange
Kleinwachenroth 7
96193 Wachenroth

Telefon 09548 98 11 01
Telefax 09548 98 11 02
info@kleinwachenrother-muehle.de



hinten v.l.n.r.: Julia Glas, Lena Pickel, Lea Popp, Alexis Brown
Mitte v.l.n.r.: Julia Puhmann, Gina Kröckel, Toni Pickel, Dennis Konnerth, Tina Herderich
vorne v.l.n.r.: Daimiel Schorr, Mario Rippel, Alex Vogelsang, Maximilian Klaus, René Engelhardt, Felix Scholz, Pfarrerin D. Zwölfer

HERZLICHEN DANK!

Wir möchten uns auch im Namen unserer Eltern für all die Glück- & Segenswünsche und Geschenke herzlich bedanken. Ebenfalls ein ganz großes Dankeschön an Pfr. Schlee, der uns die letzten Monate beim Konfiunterricht auf unseren großen Tag vorbereitet hat – und natürlich seinen Helferinnen Lisa Faatz, Sophia Günther und Ute Zahn (die dafür gesorgt hat, dass wir beim Konfiunterricht nicht verhungern). Für die wunderschöne Ausgestaltung des Gottesdienstes möchten wir uns beim Posaunenchor, dem Liederkranz Frohsinn, den Organistinnen Andrea Herbert u. Ingrid Geyer, Pfr. Schlee, Pfarrerin Zwölfer, den Messnerinnen Waltraud Vogel, Rosi Popp u. Ute Zahn und für den Blumenschmuck bei Anja Pickel bedanken.

Mühlhausen, April 2016

Nachruf

Der CSU-Ortsverband Wachenroth nimmt Abschied von seinem **Gründungsmitglied**

Georg Braun

Seit dem 06.09.1983 bis zu seinem Todestag war Georg Braun seinem CSU-Ortsverband treu, und erfüllte ihn in seiner aktiven Zeit mit Leben.
Dafür sind wir ihm sehr dankbar.
Mit aufrichtiger Anteilnahme.

Die Vorstandschaft



Die Freiwillige Feuerwehr Markt Wachenroth e. V.

trauert um ihren langjährigen Kameraden,

Ehrenmitglied und Ehrenvorstand Herrn Georg Braun

der am 14. April 2016 im Alter von 84 Jahren verstarb.

Herr Braun war von 1956 bis 1968 1. Kommandant unserer Wehr. Des Weiteren begleitete er 1968 bis 1984 das Amt des 1. Vorsitzenden. 1984 wurde er für seine Verdienste zum Ehrenmitglied und Ehrenvorstand ernannt. 2009 wurde er für 60-jährige Vereinszugehörigkeit mit der goldenen Ehrennadel ausgezeichnet.

Wir verlieren mit ihm einen guten Freund und Kameraden, dessen unermüdlicher Einsatz um das Gemeinwohl und der Entwicklung unserer Wehr für uns immer ein Vorbild sein wird.

Wir werden ihm stets ein ehrendes Gedenken bewahren.

In Dankbarkeit
Die Vorstandschaft und die Mitglieder



Es ist schwer,
in schweren Stunden
an alle und an alles
zu denken.

Die
Traueranzeige
hilft.

Sie nimmt es Ihnen
ab, viele einzeln zu
informieren.



Melo Mango Salat

.....
Unsere Mischung wirkt vielleicht etwas abenteuerlich, funktioniert und schmeckt aber ausgezeichnet. Mehr Frucht geht kaum und für den würzigen Biss sorgen Zwiebel und Thymian.

Salat

Melone entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Anschliessend auf dem Blattsalat anrichten.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein trennen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in möglichst feine Würfel schneiden.

Dressing

Apfelsaft und Balsamico vermischen. Mit Salz & Cayennepfeffer abschmecken. Dressing mit Mango, Tomaten und Zwiebeln mischen und auf den Melonen anrichten.

Garnitur

Blattsalat waschen und in Streifen schneiden, Thymian zupfen und beides als Garnitur verwenden.

Verwenden Sie bitte aus gesundheitlichen Gründen so wenig Salz und Öl wie nötig. Benutzen Sie Jodsalz – falls möglich. Versuchen Sie immer weniger Salz und Öl einzusetzen, sodass das Verlangen nach beidem mit der Zeit geringer wird.

Zutaten (für 4 Personen)

Salat

1 Honigmelone

1 Mango

2 Tomaten

1 Kleine Zwiebel

Dressing

100 ml Apfelsaft

5 EL Balsamico

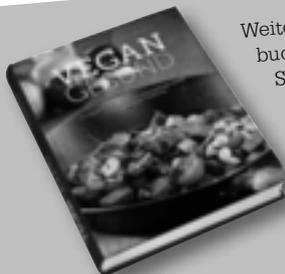
Salz & Cayennepfeffer

Garnitur

1 Blattsalat

2 Thymianzweige

Foto: www.VeganGesund.info



Weitere leckere Rezepte gibt es im Vegan Gesund Kochbuch. DAS Kochbuch für die vegan gesunde Küche. Der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy und der Arzt Dr. med. Ernst Walter Henrich präsentieren das erste Kochbuch, das die vegan gesunde Küche von ihrer geschmacklich herausragenden Seite zeigt.
Erhältlich unter ProVegan-Shop.info

Weitere Infos über die ProVegan Stiftung finden Sie auf www.VeganGesund.info

* Das Dressing ist nahezu fettfrei. Wer möchte, kann es mit Öl (max. 5 Esslöffel) verfeinern. Möglich wäre auch, 2 bis 4 Esslöffel Natursojajoghurt unter den Salat zu mischen – was ihm eine gewisse cremige Note verleiht.

18 Jahre Erfahrung !!

Mulfinger Immobilien

BEQUEM (Abwicklung bis Übergabe des Objektes)
 KOSTENFREI für VERKÄUFER
 SICHER (Überprüfung der Mieter inkl. SCHUFA und Einkommen)
 VERMIETER: nur 1 Monatsmiete zzgl. MwSt.

Wir freuen uns auf ihren Anruf !!!!
 Tel.: 09195 / 992345 mobil: 0171 / 2441686

Anzeigenservice wird bei uns ganz **GROSS** geschrieben!

Vieh- und Fleischhandel GmbH & Co. KG

GERALD MATTHES

Angebot
 vom 03.05. bis 14.05.2016

Kammsteak mariniert vom Schwein	6,50 €/kg
Grillbauch mariniert vom Schwein	5,50 €/kg
Lachs am Stück oder in Scheiben geschnitten vom Schwein	4,80 €/kg
Oberschale vom Schwein	4,90 €/kg
Suppenfleisch mit Knochen vom Jungbullen	3,95 €/kg
Roulade vom Jungbullen	10,80 €/kg
Rollbraten vom Kalb	9,80 €/kg

Bei uns kaufen Sie Fleisch aus deutscher Herkunft

Druckfehler, Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten. Nur solange Vorrat reicht.

Unsere aktuellen Wochenangebote finden Sie im Internet unter www.matthes-fleisch.de

Öffnungszeiten: Di. - Fr. 7.00 - 14.00 Uhr, Sa. 8.00 - 12.00 Uhr
 Aischtalweg 4 - 91486 Uehlfeld - Tel. 09163 / 99 800 - Fax 09163 / 99 80 32
 Mail: info@matthes-fleisch.de - www.matthes-fleisch.de

FERIENHÄUSER UND FERIENWOHNUNGEN
 AN DER MECKLENBURGISCHEN SEENPLATTE

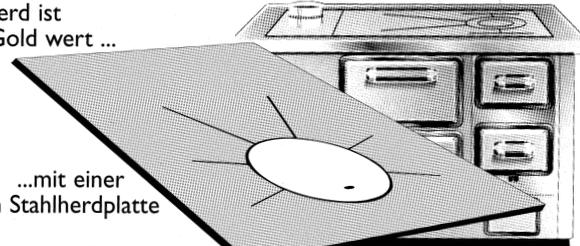
» WWW.FERIENKONTOR-MV.DE

Telefon: 0178 / 53195 13 | 03 99 31 / 5436 79 | info@ferienkontor-mv.de

Stahlherdplatten

für jeden Herd und jede Größe

Ihr Herd ist Gold wert ...



...mit einer neuen Stahlherdplatte

Fa. Harald Rehm
 Kissinger Str. 50 · D-97769 Bad Brückenau
 Tel. +49(0)9741/931041 · Fax +49(0)9741/931042
 E-mail: rehm.herdplatten@t-online.de
 Internet: www.stahlherdplatten.de

SEIT ÜBER 50 JAHREN
 Seit über 50 Jahren

Ayurvedische Massagen

Frühlingszeit - Zeit für Entschlackung

z.B. mit Honigmassage, Ganzkörperpeeling u.v.m.



Alle Angebote: www.aymoho.de

Monika Hofmann - Marktplatz 9 - 96172 Mühlhausen - Tel. 0 95 48/98 10 91

- Anzeige -

Ayurveda Tipps für den Frühling

Die Schwere des Winters steckt uns allen noch buchstäblich in den Gliedern, was sich auf den Stoffwechsel auswirkt, bzw. Verdauungsbeschwerden verursachen kann. Als Befindlichkeitsstörung zeigt sich dann Verstopfung, eine laufende Nase, ein schweren Kopf - Frühjahrsmüdigkeit. Im morgendlichen Ingwerwasser kann jetzt etwas Zitrone und auch Honig gegeben werden. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass der Honig erst dazu gegeben wird, wenn das Wasser bereits unter 40 Grad abgekühlt ist, weil sonst der Honig seine ganz spezielle Wirkung verliert. Rohkost sollte jetzt nur in kleinen Mengen zu sich genommen werden. Salat am besten zur Mittagszeit, weil das „Verdauungsfeuer“ jetzt am kräftigsten arbeitet. Danach noch ein lauwarmes Lassi, ein joghurthaltiges Getränk, das den Magen beruhigt und die Darmflora stärkt. Kalte Getränke sollte man meiden.

Am Abend ist eine warme Suppe empfehlenswert. „Brotzeit“ - des Fränkens liebstes Abendbrot liegt da schon wieder schwerer im Magen. Wie wäre es mit einer Scheibe Schwarzbrot zur Suppe? Die verschiedenen Mahlzeiten sollten mindestens mit drei Stunden Abstand eingenommen werden, das Mittagsschlafchen sollte nicht mehr als 20 Minuten „Ruhens“ dauern - alles andere würde eher noch mehr Schwere erzeugen. Gegen die Müdigkeit und Abgeschlagenheit hilft, wie so oft, frische Luft. Ein kurzer Spaziergang bringt Sauerstoff in die Lungen und somit ins Gehirn und lässt uns wieder klare Gedanken fassen. Am Morgen eine kurze Selbstmassage trocken mit einem Massagehandschuh (der Ayurveda Therapeut verwendet hier einen Handschuh aus Rohseide) kurbelt die Durchblutung an und macht fit für den Tag.