MITTWOCH, 12. FEBRUAR 2020
51. JAHRGANG | NR. 7
WWW.KONSTANZ-LITZELSTETTEN-MAINAU.DE

INFORMATIONSBLATT für den Ortsteil Litzelstetten/Mainau

Einladung zur *Kulturlandschaftspflege*

Fortsetzung einer erfolgreichen Aktion...

Ein nochmaliger Dank geht an alle Helfer vom 30.11.2019 v. l. n. r.: Klaus Romer, Heribert Baumann, Marc Bachmann, Wolfgang Gensle, Michael Rössler, Klaus Frommer, Heike Frommer, Wilhelm Gomann (Bild: Anja Seidelt)

In diesem Jahr setzen wir die letztjährigen Arbeiten fort, so dass im Laufe der Zeit wieder eine offene Kulturlandschaft entstehen kann.
Wer bereit ist, hier mit Hand anzulegen, möge sich bitte bei der Ortsverwaltung, Herrn Frommer Tel. 94237911 oder per E-Mail: klaus.frommer@konstanz.de melden. Über jede helfende Hand mit oder ohne Kettensäge sind wir dankbar!
Die Aktion findet statt am:
Samstag, 29. Februar 2020,
Treffpunkt 9.30 Uhr
Ecke Torkelbergstraße /
Am Guckenbühl
Dauer ca. 3 Stunden

Dazwischen gibt es eine Vesperpause, von der „Ortsverwaltung" zubereitet.
Mitzubringen sind passende Kleidung, Handschuhe und gute Stimmung.

Im Namen des Ortschaftsrats, der Ortsverwaltung und des Bauhofs
Wolfgang Gensle, Ortsvorsteher

Polizei Notruf	110
Feuerwehr Notruf/Rettungsdienst	112
Ärztl. Notfalldienst	116 117
kinderärztlichen Notfallambulanz	0180 6077312
Krankentransport	19222
Giftnotruf Freiburg	0761 19240
Polizeidirektion Konstanz	9950
Polizeiposten Wollmatingen	942993
Städt. Krankenhaus	8010
Stadtverwaltung	9000
Stadtwerke (Gas, Wasser, Strom)	8030
Ortsverwaltung	9423790
Verkehrsbüro	94237913
Grundschule	3639360
Städt. Kindergarten	44808
Kath. Kindergarten	44729
Strandbad Litzelstetten	942479
Kath. Pfarramt	44171
Evang. Pfarramt	94420
Einsatzleiterin Nachbarschaftshilfe e.V. Frau Rosmarie Wolf	44708

Apotheken-Notdienst von 8.30 bis 8.30 Uhr anderntags

Rosgarten-Apotheke Altstadt
von 13.02.2019, 08:30 Uhr bis 14.02.2019, 08:30 Uhr
Rosgartenstr. 16 78462 Konstanz (Altstadt) 07531 - 12 82 99 10
www.rosgarten-apotheke.de
Zähringer-Apotheke Konstanz
von 14.02.2019, 08:30 Uhr bis 15.02.2019, 08:30 Uhr
Zähringerplatz 17 78464 Konstanz (Petershausen) 07531 - 6 10 18
Hirsch-Apotheke Konstanz
von 15.02.2019, 08:30 Uhr bis 16.02.2019, 08:30 Uhr
Bodanstr. 40 78462 Konstanz (Altstadt) 07531 - 2 36 11
www.hirsch-apotheke-konstanz.de
Apotheke am Fürstenberg
von 16.02.2019, 08:30 Uhr bis 17.02.2019, 08:30 Uhr
Fürstenbergstr. 86 78467 Konstanz (Fürstenberg) 07531 - 7 73 57
www.apotheke-am-fuerstenberg.de
Petershauser-Apotheke
von 17.02.2019, 08:30 Uhr bis 18.02.2019, 08:30 Uhr
Zähringerplatz 16 78464 Konstanz (Petershausen) 07531 - 36 10 60
www.petershauser-apotheke.de
Rosgarten-Apotheke Wollmatingen
von 18.02.2019, 08:30 Uhr bis 19.02.2019, 08:30 Uhr
Riedstr. 2 78467 Konstanz (Wollmatingen) 07531 - 12 82 99 40
www.Rosgarten-Apotheke.de
Malhaus-Apotheke
von 19.02.2019, 08:30 Uhr bis 20.02.2019, 08:30 Uhr
Paradiesstr. 1 78462 Konstanz (Altstadt) 07531 - 2 39 00

IMPRESSUM:
Herausgeber: Ortsverwaltung Litzelstetten,
Großherzog-Friedrich-Straße 10, 78465 Konstanz
Verantwortlich für den amtlichen Textteil: Der Ortsvorsteher oder sein Stellvertreter.

Verantwortlich für den Anzeigenteil/Druck:
Primo-Verlag Anton Stähle GmbH & Co. KG
Meßkircher Straße 45 • 78333 Stockach
Telefon 07771 9317-11 • Telefax 07771 9317-40
E-Mail: anzeigen@primo-stockach.de •
Homepage: www.primo-stockach.de

Die Ortsverwaltung informiert

Öffnungszeiten, Fax- und Tel-Nr., E-Mail u. Internet-Adressen der Ortsverwaltung, Großherzog-Friedrich-Str. 10

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr
und Donnerstag 08.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 17.00 Uhr

Sprechstunde des Ortsvorstehers: nach Vereinbarung

Tel.	**942379-16**	
Zentrale	**942379-0**	Litzelstetten@konstanz.de
Fax	**942379-14**	
Wolfgang Gensle Ortsvorsteher	**942379-16**	Wolfgang.Gensle@konstanz.de
Klaus Frommer Verwaltungsleiter	**942379-11**	Klaus.Frommer@konstanz.de
Antje Schiepp Assistenz Informationsblatt Bootsliegeplätze	**942379-12**	Antje.Schiepp@konstanz.de
Anja Seidelt Bürgerbüro Vergabe von Räumlichkeiten	**942379-10**	Anja.Seidelt@konstanz.de
Sigrid Gloger Bürgerbüro Tourist-Information Friedhofsangelegenheiten	**942379-13**	Sigrid.Gloger@konstanz.de
Michael Rößler Vorarbeiter Bauhof Litzelstetten	**942379-15**	Bauhof-OV-Li@konstanz.de
Marc Bachmann Hausmeister Rathaus, Grundschule, Kita „Im Grün“ Litzelstetten	**942379-15**	HausmeisterOV-Li@konstanz.de

Sie finden uns auch im Internet unter:
Ortsverwaltung: www.konstanz-litzelstetten-mainau.de
Touristinformation: www.konstanzplus.de

Wichtiger Mülltermin

Abfuhrtermine:

Montag, 17.02.2020 Biomüll und Restmüll

Die Ortsverwaltung informiert

Vorgezogener Redaktionsschluss

Bitte vorgezogenen Redaktionsschluss am Freitag, 14.02.2020 um 11:00 Uhr beachten!

Nachträgliche Mitteilungen können leider nicht mehr berücksichtigt werden!

Verkehrsrechtliche Anordnungen

Informationen zu verkehrsrechtlichen Anordnungen:

1. Gem. §45 Abs.1 StVO, §44 Abs.1 Satz 1 StVO, §45 Abs. 2 StVO und §45 Abs.6 StVO, besteht in der Zeit vom 03.12.2019 bis voraussichtlich 27.03.2020 eine Gesamtsperrung des Verkehrs, des Fahrradverkehrs und des Gehweges, im Bereich „Großherzog-Friedrich-Straße hin zum Campingplatz".

2. Gem. §45 Abs.1 StVO, §44 Abs.1 Satz 1 StVO, §45 Abs. 2 StVO und §45 Abs.6 StVO, besteht in der Zeit vom 11.02.2020 bis voraussichtlich 05.03.2020 eine Fahrbahneinengung und Sicherung der Straße im Bereich vor der Liegenschaft „Am See 5".

Kirchliche Nachrichten

Das Dorfstüble im katholischen Gemeindehaus ist wieder jeden Sonntag von 15 – 17 Uhr geöffnet und lädt zu Begegnung und fröhlichem Beisammensein herzlich ein.

Kath. Pfarrgemeinde
St. Peter und Paul
Martin Schleyer-Str. 18
Zentralbüro: Tel. 07531 / 44171
Pfarramt.Litzelstetten@bodanrueckgemeinden.de

Gottesdienste in den Konstanzer Bodanrückgemeinden vom 15. bis 23. Februar

Samstag, den 15. Februar
18.30 Uhr Dingelsdorf: Eucharistiefeier, musikalisch gestaltet durch die Schola

Sonntag, den 16. Februar
9.30 Uhr Litzelstetten: Eucharistiefeier
11.00 Uhr Dettingen: Eucharistiefeier als Familiengottesdienst
19.00 Uhr Dettingen: Taizé-Abendlob

Montag, den 17. Februar
18.30 Uhr Dingelsdorf: Eucharistiefeier

Dienstag, den 18. Februar
Dettingen: **keine** Eucharistiefeier wegen Pfarrfasnacht

Mittwoch, den 19. Februar
7.45 Uhr Litzelstetten: Schülergottesdienst
8.00 Uhr Dingelsdorf: Schülergottesdienst
18.30 Uhr Dingelsdorf: Eucharistiefeier

Donnerstag, den 20. Februar
Litzelstetten: **keine** Eucharistiefeier

Freitag, den 21. Februar
Wallhausen: **keine** Eucharistiefeier

Samstag, den 22. Februar
Dettingen: **keine** Eucharistiefeier

Sonntag, den 23. Februar
9.30 Uhr Dettingen: Eucharistiefeier für Närrinnen und Narren
10.00 Uhr Dingelsdorf: Eucharistiefeier für Närrinnen und Narren
11.00 Uhr Litzelstetten: Eucharistiefeier für Närrinnen und Narren

Den **Rosenkranz** beten wir in allen drei Pfarrgemeinden täglich um 18.00 Uhr

Weitere Gottesdienste der Konstanzer Bodanrückgemeinden im aktuellen Pfarrblatt oder unter www.bodanrueckgemeinden.com

Sprechstunde von Pfarrer Nagel in Litzelstetten:
Donnerstag: 17.00 -18.00 Uhr.

Gemeindereferent Herr Langkau
ist erreichbar unter der Telefonnummer 07533 949 369 (Büro) oder Mail: thomas.langkau@bodanrueckgemeinden.de

Pfarrbüro Litzelstetten Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag: 9.30 – 11.30 Uhr
Donnerstag: 9.30 – 11.30 Uhr und 16.00 – 18.30 Uhr

Katholische Öffentliche Bücherei
Montag 17.00 - 18.30 Uhr
Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr

Ökumenischer Bibelkreis:
Dienstag, 18. Februar, um 20.00 Uhr im kath. Gemeindehaus

Fastnachtsdienstag
25. Februar 2020

Altenwerk (Forum **älter**werden**)**
und Frauengemeinschaft
von St. Peter und Paul

Bunter Nachmittag im kleinen Kreis und wer kommen möchte!!

im Katholischen Gemeindehaus
in Litzelstetten
um 14.30 Uhr
(Einlass ab 14.00 Uhr)

Gute Stimmung mitbringen,
für das leibliche Wohl ist gesorgt!

HO NARRO!

Evangelische Kirchengemeinde Konstanz-Litzelstetten

Evangelische Kirchengemeinde Konstanz-Litzelstetten
mit den Gemeindeteilen Dingelsdorf und Oberdorf
Auferstehungskirche, Holdersteig 25,
Pfarramt: Holdersteig 25a, Tel. 07531/94420
Bürozeiten: Di. 10 – 12 Uhr, Do. 16 – 18 Uhr
e-mail: Konstanz-Litzelstetten@kbz.ekiba.de
www.ev-kirche-litzelstetten.de

Sexagesimae, 2. Sonntag vor der Passionszeit: Hebräer 3, 15
Heute, wenn ihr seine Stimme hört, so verstockt eure Herzen nicht.

Gottesdienste und Veranstaltungen

Mittwoch 12. Februar
8.00 Uhr Morgenlob im Strandbadgelände Wallhausen
16-18.00 Konfirmandenunterricht im Jakobus Gemeindehaus Wallhausen

Freitag 14. Februar
9-10.30 Uhr Krabbelgruppe im Gemeindesaal der Auferstehungskirche,
Kontakt: 0176-28993267 oder 0173-2562453
15 -18.30 Uhr Freitags Frauen im Gemeindesaal der Auferstehungskirche
20.00 Uhr Probe der Friends of Gospel, Bandprobe schon ab 19.30 Uhr

Samstag 15. Februar
10-12.00 Uhr KiKi Treff im Jakobus Gemeindehaus Wallhausen

Sonntag 16. Februar
10.15 Uhr gemeinsamer Gottesdienst (Diak. C. Tissler-Buhr) im Jakobus Gemeindehaus Wallhausen

Montag 17. Februar
16-17.30 Uhr Kindergruppe für Kinder von 6-10 Jahren im Gemeindesaal der Auferstehungskirche
(Kontakt bei Interesse: Ela Proß 07531-3610880)
19.45 Uhr Kirchenchor Probe in der Auferstehungskirche

Dienstag 18. Februar
16-17.30 Uhr Kleinkindgruppe im Gemeindesaal der Auferstehungskirche
19.30 Uhr Posaunenchor Probe in der Gnadenkirche Allensbach
20.00 Uhr Ökum. Bibelkreis im kath. Gemeindezentrum

Mittwoch 19. Februar
8.00 Uhr Morgenlob im Strandbadgelände Wallhausen
15.00 Uhr Frauenkreis im Jakobus Gemeindehaus Wallhausen
19.30 Uhr Quiltkreis im Gemeindesaal der Auferstehungskirche

Freitag 21. Februar
9-10.30 Uhr Krabbelgruppe im Gemeindesaal der Auferstehungskirche,
Kontakt: Daniel Inthasane 0173-2562453 oder Luisella Ricciardi 0176-28993267

Sonntag 23. Februar
10.15 Uhr Gottesdienst in der Auferstehungskirche Litzelstetten

Vereinsnachrichten

Nachbarschaftshilfe

Weitere Neu- und Altbürger für Litzelstetter Patenschaftsprojekt gesucht!

Litzelstetten ist ein Dorf mit großer Fluktuation: Durch die Universität Konstanz leben im Ort viele Studenten, aber auch Lehrende und Mitarbeiter. Zudem ist Litzelstetten gerade für junge Familien ein neuer Anziehungspunkt in ihrem Leben, sodass sich die Bevölkerung immer wieder stark durchmischt. Auch ältere Menschen lernen Litzelstetten immer öfter als Lebensmittelpunkt kennen und schätzen. Viele „Ureinwohner" bedauern demnach, dass sich das Dorf zunehmend teilt - in einen Kern mit seit langem hier wohnenden Bürgern, und in einen Bereich mit denjenigen, die hinzuziehen. Oftmals lebe man aneinander vorbei, wird berichtet. Nachbarschaft zwischen „Alt" und „Neu" gestalte sich schwierig.

Dabei wünschen sich gerade jene, die ganz frisch nach Litzelstetten kommen, Anschluss an die Gemeinschaft, an Vereine und Kirchengemeinden, an Aktivitäten und Engagement, aber auch private Freundschaften und neue Kontakte in einer oftmals noch fremden Umgebung, die nicht selten auch ihre Eigenarten aufweist. Ein Kennenlernen des Ortes, zur Orientierung, aber auch im Blick auf wichtige Anlaufstellen, Hintergründe zur Geschichte und zum Leben im Dorf heute, Angebote zum Ehrenamt, aber auch zur Freizeitgestaltung, Treffpunkte und Besonderheiten - all das kann nähergebracht werden, wenn Menschen sich begegnen. Informationen und Persönliches austauschen und dazu beitragen, dass das Einfinden hier in Litzelstetten leichter wird.

Diese Idee verfolgt mein Projekt der „Neubürger-Patenschaft", das nach Möglichkeit zwischen „Neubürgern" und „Altbürgern" vermittelt. Als Initiator und gleichzeitiger Ansprechpartner versuche ich durch meine Erfahrungen als „echter Litzelstetter", interessierten Zugezogenen eine Patenschaft zu einem Einwohner herzustellen, die dann ganz individuell gestaltet werden kann. Unabhängig und ehrenamtlich nimmt der alteingesessene Bürger den Neuankömmling sprichwörtlich „an die Hand", zeigt ihm das Dorf, beantwortet Fragen und hilft bei der „Integration". Umgekehrt lernt auch der „Ureinwohner" die Geschichte eines nach Litzelstetten gezogenen Neubürgers kennen, erfährt also auch für sich einen Gewinn aus diesem Engagement - und im Idealfall entwickelt sich ein Miteinander, das dabei hilft, weitere soziale Kontakte zwischen „Alt" und „Neu" zu knüpfen und die Barrieren zwischen den einzelnen Bevölkerungsgruppen abzubauen.

Wer sich vorstellen kann, als Litzelstetter Bürger einen Neuzugezogenen zu begleiten, möge sich ebenso melden wie alle interessierten Neubürger, die sich gerade zu Anfang im neuen Lebensumfeld eine Begleitung durch einen ortsansässigen Einwohner wünschen. Der Koordinator des Projekts bei der Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V. ist Dennis Riehle, der die Alt- und Neubürger zusammenführt. Er ist unter Tel.: 07531/955401, Mail: Li-Na@Riehle-Dennis.de und per Post: Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz, zu erreichen. Das Engagement erfolgt unentgeltlich und soll sich aus der Bereicherung des gegenseitigen Kennenlernens und der Wertschätzung der pluralistischen Dorfgemeinschaft samt ihrer Lebendigkeit speisen.

Dennis Riehle

Litzelstetter NACHBARSCHAFTSHILFE e.V.
Gründer und Treuhänder der „Bürgerstiftung Litzelstetten"
Nachbarschaftshilfe – Hauswirtschaftlich-soziale Betreuung – Rückengymnastik – Gymnastik für bewegungseingeschränkte Personen – Gedächtnistraining – PC-Hilfe für Senioren – Spiele-Treffs – Beratung in sozialen Belangen

Einladung zum Trauercafe

Trauercafé – Mit der Trauer nicht allein bleiben

„Lange saßen sie dort und hatten es schwer, doch sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht." (Astrid Lindgren in ‚Ronja Räubertochter')

Das Trauercafé ist ein Ort, an dem Sie mit anderen Trauernden in geschütztem Rahmen ins Gespräch kommen können oder aber auch nur dabei sein und schweigen dürfen.

Wir treffen uns am:

Dienstag, 18. Februar, von 15.00 -17.00 Uhr

in **Evelyn's Café**, Thingoltstr.9 in Dingelsdorf (nahe Bushaltestelle) in einem eigenen Raum.

Sie sind herzlich eingeladen!

Angelika Brunner, Trauerbegleiterin (email: brunner.angelika@t-online.de)

Narrenzunft

Termine:

20.02.2020

13:30 Uhr	**Narrenbaumstellen**
18:30 Uhr	**Hemdglonkerumzug**
danach	**Party im Zelt**

Eintritt frei

22.02.2020

14:01 Uhr	**Kinderball**
19:01 Uhr	**Dschungelparty**

Eintritt frei

Narrenzunft Kuckuck 2020

Dankes-Brief an die NZ Kuckuck von einer Bürgerin aus dem Kornblumenweg:

Liebe Kuckucke,
ein Brieflein flatterte in Haus.
Da dachte ich: Oh, welch ein Graus!
Die Narren wollen hier verkehren;
das kann ich ihnen nicht verwehren.
Und wird es laut, muss man's ertragen
und darf nicht böse Worte sagen.

Doch was passiert? Man wird's nicht glauben:
Kein Kuckuck tat den Schlaf uns rauben.
Ganz ruhig war's die vielen Stunden.
Da habe ich es tief empfunden,
ein Dankeschön Euch zuzusenden -
im nächsten Jahr auch zu verwenden. -
So rufe ich Euch dankbar zu:
Glücksel'ge Fasnet, ho narro!

Gymnastik

NEUES JAHR! – NEUE VORSÄTZE! – KOMM TANZEN!!
SV Litzelstetten -Gymnastikabteilung-
Vamos a bailar – Flamenco!
Tanzen Sie auch so gern wie wir alle und haben keinen Partner? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir tanzen Flamenco zu schwungvoller spanischer und lateinamerikanischer Musik - und das alles ohne Partner! Eine Stunde lang Musik für die gute Laune, für Kopf und Körper, Herz und Seele! Mittanzen ist erwünscht! Vorkenntnisse sind nicht nötig – einfach kommen:

- Montag 19:30-20:30 in der Gymnastikhalle der Grundschule Litzelstetten.

Haben Sie Fragen? Dann rufen Sie mich gern an.
Infos und Kontakt: Jana Mantel: 0151.18447672

Volkshochschule Konstanz

Die Kurse der Volkshochschule können unter www.vhs-landkreis-konstanz.de gebucht werden. Bei Fragen rufen Sie uns an unter Tel. 07531/5981-0.

Vorträge bei der vhs Konstanz, Katzgasse7.

Mo, 17. Februar, 19.30 Uhr
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal, Wessenbergstr. 43
VÖLKISCHE LANDNAHME - ALTE SIPPEN, JUNGE SIEDLER, RECHTE ÖKOS
Buchvorstellung und Diskussion mit Andrea Röpke
gebührenfrei

Di, 18. Februar, 19.30 Uhr
Kulturzentrum, Wolkensteinsaal, Wessenbergstr. 43
GEORG - Barbara Honigmann - gebührenfrei

Kurse bei der vhs Konstanz, Katzgasse 7.

- Windows 10 Umsteigerkurs. Do, 13. Februar, 09:00-12:45 Uhr
- Zumba® Gold für Erwachsene. Ab Do, 13. Februar, 18:00-19:00 Uhr
- Akustik Gitarre. 1. Termin: Sa, 15. Februar, 09:00-16:30 Uhr. Dann immer Di, ab 18. Februar, 19:30 Uhr
- Selbstverteidigung für Frauen. Sa, 15. Februar, 10:00-16:00 Uhr
- Access Grundlagen. Daten verwalten. Di, 18. + Mi, 19. Februar, 10:00-17:00 Uhr
- Excel kompakt fürs Büro. Ab Mi, 19. Februar, 09:00-16:00 Uhr
- Spinnen mit Spindel und Spinnrad. Modul 1: Die Spindel und das Spinnrad. Fr, 21. Februar, 15:00-17:30 Uhr
- Kinderlesung auf Deutsch und Italienisch. Fr, 21. Februar, 16:00-16:45 Uhr in der Stadtbibliothek gebührenfrei
- Mehrsprachenkurs A2/B1. Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen: Italienisch-Spanisch-Portugiesisch. Beginn: Sa, 29. Februar, 09:30-16:30 Uhr
- Computer-Grundlagen. Sa, 29. Februar und 7. März, 09:30-14:30 Uhr
- Chinesische Kalligraphie. So, 1. März, 10:00-16:00 Uhr
- Abenteuer Stimme - Vertiefung in die Lichtenberger Gesangspädagogik. So, 1. März, 10:30-13:30 Uhr
- Italienisch B1. Ab Mo, 2. März, 09:00-10:30 Uhr
- Spanisch A2, ab Lektion 3. Ab Mo, 2. März, 14:30-16:00 Uhr
- Spanisch B2. Ab Mo, 2. März, 14:45-16:15 Uhr
- Altgriechisch / 3. Semester. Ab Mo, 2. März, 16:15-17:45 Uhr
- Englisch B1. Ab Mo, 2. März, 16.30-18.00 Uhr
- Betriebsbesichtigung Buchbinderei Gaupmann-Rösch. Mo, 2. März, 18:00-18:45 Uhr
- Adobe Photoshop CC: Einsteigerkurs. Nur mit eigenem Gerät. Ab Mo, 2. März, 18:00-21:00 Uhr
- English B1 Auffrischung with a lot of Conversation. Ab Mo, 2. März, 18:30-20:00 Uhr
- Zeit- und Selbstmanagement. Am Di, 3. März, 09:00-16:00 Uhr
- Spanisch A1 für Anfänger. Ab Di, 3. März, 16:15-17:45 Uhr
- Chinesisch A1für Anfänger. Ab Di, 3. März, 18:00-19:30 Uhr
- Mit Excel rationell arbeiten. Di, 3. und 5. März, 18:00-21:00 Uhr
- Die fünf Tibeter. Schnuppertermin. Mi, 4. März, 09:00-10:00 Uhr

Interessantes u. Wissenswertes

Selbsthilfe zu Muskel- und Nervenkrankheiten

Die Diagnose ist kein Grund zu Resignation!
Konstanz. „Die Betroffenen sind häufig einem besonders großen Leidensdruck ausgesetzt, weil sie durch Schmerzen, eine fehlende Kontrolle über ihren Körper und zunehmende Angewiesenheit auf Angehörige oder Pflegepersonal ihre eigene Würde verschwinden sehen", so fasst Dennis Riehle die Eindrücke zusammen, die er als Selbsthilfegruppenleiter der Initiative „Muskel-, Nerven-, Weichteilerkrankung, Fibromyalgie und Extrapyramidale Syndrome (EPS) im Kreis Konstanz" gemacht hat. Der 34-Jährige ist selbst erkrankt und weiß daher um die alltäglichen Herausforderungen, die auf Menschen zukommen, wenn Kraft, Motorik und Koordination langsam weniger werden. Er verweist dabei auch darauf, dass die Erkrankungen nicht altersabhängig sind, selbst wenn viele Patienten jenseits der Rente an Störungen wie dem Parkinson-Syndrom leiden.
„Wie gehe ich im Alltag mit meiner Einschränkung um? Soll ich mich meinen Eltern anvertrauen? Muss ich meinem Chef von der Erkrankung erzählen? Was soll ich tun, wenn meine Freunde von meiner Krankheit erfahren? Übernimmt die Krankenversicherung meine Physiotherapie? Welche sozialen Leistungen stehen mir durch mein neurologisches Leiden zu? Welche Medikation käme für mich in Betracht – und welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Was soll ich meinem Arzt sagen – und was behalte ich eher für mich? Wann ist ein stationärer Aufenthalt angezeigt? Welche alternativen Heilverfahren gibt es? Wo kann ich mich über mein Krankheitsbild informieren? Und wie war das eigentlich mit den Ursachen der Erkrankung? – All das sind Sorgen und Nöte der Betroffenen, die in der Beratung ständig wiederkehren und die die Hilfesuchenden wirklich belasten", erläutert Riehle.
Nicht immer ist es sinnvoll, seine Erkrankung und deren Einzelheiten

dem persönlichen Umfeld mitzuteilen – gerade dann nicht, wenn die Diagnose zunächst unsicher erscheint oder noch Klärungsbedarf über das tatsächliche Vorliegen einer entsprechenden Krankheit besteht: „Denn die Angehörigen machen sich oft noch viel mehr Gedanken als wir selbst und beginnen dann mit etwaigen Spekulationen, die zu diesem Zeitpunkt noch völlig unangebracht sind. Auch wenn es uns allen in einer solchen Situation schwerfällt, rate ich immer zu möglichst viel Gelassenheit und Geduld", so Riehle, der mittlerweile zunehmend mehr Anfragen per Mail erhält, nachdem die regelmäßigen Gruppentreffen aufgrund fehlender Teilnehmer zunächst eingestellt werden mussten: „Ich bin zwar kein Arzt. Allerdings kann ich durch meine eigenen Erfahrungen viele Anliegen beantworten. Das ist ja auch Kerngedanke der Selbsthilfe!".
Entsprechend wolle er einen niederschwelligen Zugang zu Wissen, das allein Betroffene aus ihrem ständigen Kampf mit der Krankheit beziehen können: „Noch immer schämen sich viele Erkrankte, haben Angst vor dem Arrangieren mit ihrem Leiden, weil sie nicht wahrhaben möchten, dass zahlreiche dieser Gebrechen doch fortschreiten. Genau dann ist es eine große Stütze, sich mit jemandem austauschen zu können, der Gleiches durchstanden hat, Hoffnung machen kann und authentisch von seinen Fortschritten und Niederlagen erzählt", findet der Konstanzer. Er selbst war dankbar dafür, in schweren Augenblicken den Beistand von Mitbetroffenen gehabt zu haben, die Auftrieb und viel Rückhalt gaben, aber auch verstehen konnten, wenn Tränen fließen. „Ob Myopathie, Neuropathie oder Rheuma – sie alle verlangen uns viel ab, sind aber keinesfalls ein Grund fürs Resignieren", meint Riehle abschließend, der gerne die Anfragen von Erkrankten, deren Angehörigen, Medien und Interessierten beantwortet.

Hinweis:
Dennis Riehle ist selbst an einer Myopathie, an einer Polyneuropathie und einem Störungsbild aus dem extrapyramidalen Formenkreis erkrankt. **Die „Selbsthilfeinitiative zu Muskel-, Nerven-, Weichteilerkrankungen, Fibromyalgie und EPS im Kreis Konstanz" ist für Betroffene, Angehörige, Medien und Fachpersonal über Tel.: 07531/955401, per Mail: selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de und via Post (Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz) erreichbar.** Da das Angebot freiwillig geleistet wird, fallen keine Kosten an. Es gilt jedoch zu beachten, dass Selbsthilfe eine medizinische, (psycho-)therapeutische oder sonstige heilkundliche Behandlung, Betreuung, Begutachtung, Diagnostik oder Begleitung keinesfalls ersetzen kann. Sie versteht sich lediglich als ergänzendes Angebot im Gesundheits- und Sozialwesen und verweist im Zweifel nach dem Erstkontakt an zuständige Stellen. Vertraulichkeit und Datenschutz sind gewährleistet. Für die Beratung kann keine rechtliche Haftung übernommen werden. Alle Auskünfte erfolgen nach bestem Wissen richtig und vollständig.

„Deutsche Polyneuropathie-Selbsthilfe e.V.":

Ortsverband Hegau-Bodensee soll sich gründen
Konstanz/Singen. „Polyneuropathien können den Betroffenen sprichwörtlich den letzten Nerv rauben" – Auf diese kurze Zusammenfassung bringt Dennis Riehle sein Leiden, mit dem er mittlerweile seit rund fünf Jahren zu kämpfen hat. Der 34-Jährige aus Konstanz bemerkte anfangs nur recht unspezifische Symptome wie ein Kribbeln an den Füßen, ein Brennen, Stechen und Ziehen in Muskeln und Nerven. Nur langsam wurde deutlich, dass die Sensorik nachließ und Riehle selbst dann Beschwerden hatte, als er nur am Arm berührt wurde: „Teilweise verspürte ich ein übertriebenes Schmerzgefühl, temporär nahm ich allerdings gar nichts wahr. Das Empfinden an der jeweiligen Körperstelle war gleich null. Auch wenn mich jemand zwickte oder ich mich verbrannte, bemerkte ich das kaum. Es war eine unangenehme Taubheit", beschreibt der Konstanzer, der seit kurzem Mitglied in der „Deutschen Polyneuropathie Selbsthilfe e.V." ist und mit seinem Mitstreiter Kurt Trotter aus Singen einen Ortsverband Hegau-Bodensee gründen möchte. Zusammen wollen sie darauf aufmerksam machen, dass besonders der neuropathische Schmerz die Lebensqualität erheblich einschränkt – und neben Parästhesien zu den gefürchtetsten Phänomen nahezu aller Polyneuropathie-Erkrankungen gehört.
Die Ziele des Vereins aus Mönchengladbach, der 2017 gegründet wurde, seien unter anderem das Einrichten von „patientenorientierten Gesprächskreisen" beziehungsweise Patiententreffen mit nach Möglichkeit fachlicher und beratender Begleitung (Fachärzte, Physiotherapeuten), der Austausch von Erfahrungswerten unter den Betroffenen zur Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität, die Unterstützung der Forschung für Polyneuropathien und geeignete Rehabilitationsmaßnahmen, das Bekanntmachen der vielseitigen Krankheit „Polyneuropathie" , die Veranstaltung von Weiterbildungsmaßnahmen für Betroffene, die konstruktive Zusammenarbeit mit weiteren Selbsthilfegruppen und die Hilfestellung für betroffene Patienten sowie der Aufbau von örtlichen und regionalen Selbsthilfegruppen, wie Albert Handelmann, der Vorsitzende der „Deutschen Polyneuropathie Selbsthilfe e.V." erläutert. „Uns geht es um eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität und Hilfestellung für Betroffene mit Polyneuropathien in Form von Beratung. Insbesondere wenden wir uns an betroffene Patienten mit den vielen ungeklärten Krankheitsverläufen".

Damit seien auch die Aufgaben für den hiesigen Ortsverband gesetzt: „Wir suchen Mitpatienten, die an Polyneuropathie erkrankt sind und Interesse daran haben, über ihren Alltag und den Umgang mit der Beeinträchtigung mit anderen Betroffenen in Austausch zu kommen. Ob sich daraus eine regelmäßige Selbsthilfegruppe oder von Experten begleitete Zusammenkünfte entwickeln werden, liegt auch an der Resonanz aus der Bevölkerung", sagen Trotter und Riehle, die um die hohe Dunkelziffer an Patienten wissen, welche noch gar nicht diagnostisch erfasst wurden. „Immerhin sind die Erscheinungsformen der Polyneuropathie unterschiedlich – und nicht sofort fällt der Blick auf diese entzündlichen Erkrankungen des peripheren Nervensystems, also der Nerven, die vom Rumpf weit entfernt sind. Gerade deshalb bemerken Betroffene ihre Beschwerden nicht selten erst in Zehen und Fingern, da dorthin die längsten Nervenfasern verlaufen und sie zunächst angegriffen werden. Dabei sind die Ausprägungen vielfältig: Manche berichten vom Ameisenlaufen auf der Haut, bei anderen fühlt es sich an, als ob die Gliedmaßen im Schraubstock verdreht werden. Missempfindungen, Schwellungen, und Hitzegefühl, die socken- und handschuhbegrenzt auftreten – aber auch zunehmende Lähmungen, Gangschwierigkeiten, urologische Probleme und Bewegungseinschränkungen des Auges können im Fortgang auftreten".
Oftmals bleibt dabei die Ursache im Unklaren, wie Dennis Riehle anmerkt: „Besonders häufig treten Polyneuropathien aufgrund von Diabetes mellitus auf, autoimmun bedingt ist beispielsweise das Guillain-Barré-Syndrom oder die chronisch inflammatorische demyelinisierende Polyradikuloneuropathie bekannt, aber auch bestimmte Mangelerscheinungen wie Vitamin B1, Vitamin B12, Vitamin E und Kupfer können die Nervenschädigung bedingen. Alkoholabusus, Vergiftungen oder Infektionskrankheiten wie Typhus, Ehrlichiose oder Aids, bestimmte Krebserkrankungen und chronische Niereninsuffizienz sind eher seltene Ausgangspunkt einer Polyneuropathie. Ohnehin fehlt die genaue Herkunft der Erkrankung sehr oft, weshalb sie zumeist nur als idiopathische – ohne erkennbaren Grund – Nervenkrankheit behandelt werden kann. Dafür kommen symptomatisch Medikamente zum Einsatz, die normalerweise für die Behandlung von Depressionen und Epilepsien genutzt werden. Daneben sollte eine optimale Einstellung des Blutzuckerspiegels erreicht werden. Bei bakteriellen Infekten als Ursache helfen Antibiotika. Nicht-medikamentös kann an eine Nervenstimulation gedacht werden, die mit elektrischen Impulsen durch die Haut erzielt wird. Neben der Reflexprüfung, Elektroneurographie, Sensibilitätsmessung, dem Vibrationstest und gegebenenfalls einer nötig werdenden Biopsie eines Nervens kommt in der Diagnostik vor allem der Erhebung der Krankheitsgeschichte große Bedeutung zu.
Wer sich als Betroffener, Angehöriger oder Interessent an der Entstehung des Ortsverbandes Hegau-Bodensee der „Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V." teilhaben möchte, an etwaigen Gruppentreffen interessiert ist oder zunächst den Austausch über Telefon und Mail wünscht, kann sich bei den beiden Initiatoren hier vor Ort melden. **Dennis Riehle ist über Mail: selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de erreichbar – und ist im Besonderen mit der diabetischen Polyneuropathie und der Small fiber Neuropathie (Entzündung der kleinen Nervenenden) vertraut. Als Psychologischer Berater, Personal Coach und langjährig in der Begleitung sozial schlechter gestellter Menschen ehrenamtlich tätig, steht Riehle auch für den psychosozialen Austausch zur Verfügung. Kurt Trotter ist unter Tel.: 07731/43538für jene Ansprechpartner, die am Aufbau eines Gesprächskreises von Leidensgenossen untereinan-**

der interessiert sind, zu denen ab und an auch Experten eingeladen werden können. Zu beachten gilt: Selbsthilfe kann keine fachkundige medizinische, (psycho-)therapeutische oder heilkundliche Diagnostik, Behandlung oder Begleitung ersetzen. Sie versteht sich lediglich als ergänzendes Beratungsangebot unter Laien. Informationsmaterialien und Flyer zum Thema können direkt unter www.polyneuro.de angefordert werden, beispielsweise eine 60-seitige Broschüre zu Polyneuropathien von A bis Z.

Selbsthilfe Zwang, Phobie und Depression im Landkreis Konstanz

„Hohe Nachfrage nach Beratungsangebot bleibt auch im neuen Jahr bestehen!"

Konstanz. Die Selbsthilfeinitiative zu Zwängen, Phobien, psychosomatischen Störungen und Depressionen im Kreis Konstanz erhält auch im neuen Jahr ungebrochen viele Anrufe und Mails von Hilfesuchenden, die sich unter Gleichbetroffenen austauschen möchten. Wie der Leiter des ehrenamtlichen Angebots, Dennis Riehle, dieser Tage neuerlich feststellte, bleibt die Nachfrage überdurchschnittlich hoch: „Selbstverständlich erreichen uns zu den Feiertagen immer besonders viele Kontaktgesuche; dass dieser intensive Beratungsbedarf allerdings nun schon über mehrere Wochen anhält, ist doch recht ungewöhnlich", meint Riehle, der über knapp zehn Jahre regelmäßige Gruppentreffen für Erkrankte und ihre Angehörigen anbot. „Wir haben zunehmend erkannt, dass das Interesse an einer kontinuierlichen Teilnahme in Zeiten bloßer Informationsbeschaffung über das Internet stark zurückging. Auch wenn es gerade für eine psychische Erkrankung kontraproduktiv ist, sich in den eigenen vier Wänden an den Computer zurückzuziehen, konnte ich kaum jemanden hinter dem Ofen hervorlocken. Dass ich regelmäßig alleine dasitzen musste, weil zur verlässlichen Teilnahme einfach niemand mehr bereit war, hat mich letztlich davon überzeugt, meine Hilfe dem 21. Jahrhundert anzupassen. Deshalb habe ich mich mittlerweile auf die individuelle Beratung konzentriert, wenngleich das nicht unbedingt der Idee der einstigen Selbsthilfebewegung entspricht", sagt Riehle, der daran erinnert, „wie es ab der Mitte des letzten Jahrhunderts mit Witwen der Kriegsopfer losging, die sich in den Hinterzimmern der Lokale zurückzogen, um ihre Trauer gemeinsam zu verarbeiten". Mit den „Anonymen Alkoholikern" und den demokratischen Umbrüchen der 60er- und 70-Jahre formierte sich die organisierte Selbsthilfe in einem neuen Verständnis von Eigenverantwortung und Solidarität, „wenngleich es lange dauerte, bis sich auch öffentliche Zusammenschlüsse bildeten, also vergleichbar mit den Gruppen, wie wir sie aus der Gegenwart kennen".

Dass sich mit den sozialen Medien eine ganz neue Art der Kommunikation von Betroffenen und Angehörigen untereinander etabliert hat, kritisiert Riehle zwar nicht direkt. „Dennoch halte ich solch eine Lösung für ziemlich schwierig, weil in der Kürze der dort ausgetauschten Nachrichten nur wenig Empathie und Mitgefühl ausgedrückt werden kann. Genau das halte ich aber für zwingend, wenn man vom Gedanken der Selbsthilfe wirklich profitieren möchte", sagt Riehle, der jeden Tag mit anderen Anliegen konfrontiert ist. „Die häufigste Anfrage ist die nach einem Therapieplatz, auch wenn ich selbst keine Empfehlung für bestimmte Adressen aussprechen kann", erklärt der gelernte Coach, der seine Beratungserfahrung mittlerweile vollends in den ehrenamtlichen Dienst seiner Selbsthilfeinitiative gestellt hat. „Allerdings kann ich dabei helfen, die Suche nach einem geeigneten Psychotherapeuten durch wichtige Hinweise zu erleichtern. Dabei geht es vor allem darum, welche therapeutische Richtung in Frage kommen könnte und wonach man sich bei der Auswahl eines passenden Gegenübers orientieren sollte", so Riehle. Er ergänzt: „Immerhin soll man einem Psychologen offenherzig begegnen können, um ihm Einblick in die Tiefen der eigenen Seele zu geben". Dabei komme es darauf an, „dass die Chemie stimmt" und eine Vertrauensbasis besteht, auf der man einen längeren Zeitraum der gemeinsamen Psychotherapie bestreiten könne. Tatsächlich helfe dabei der erste Eindruck, schlussendlich sollte man aber die von der Krankenkasse zu zahlenden „probatorischen Sitzungen" in jedem Falle ausnutzen, um ein Fundament für die spätere Zusammenarbeit mit seinem Therapeuten zu bauen. Riehle hat mittlerweile auch die Flyer der Selbsthilfeinitiative neu auflegen lassen, nachdem einige Praxen niedergelassener Fachärzte und Therapeuten auch in Zeiten des Webs auf die Auslage und Weitergabe solcher Handzettel nicht verzichten möchten. „Viele der Patienten finden auf diesem Weg zu mir – und sie bringen trotz der medizinischen Begleitung durch die Experten weiterhin viele Fragen mit, die im persönlichen Kontakt mit mir zur Sprache kommen sollen", meint der psychologische und sozialpädagogische Berater, der die kostenfreie Auskunft für hilfesuchende Menschen mittlerweile im fünfzehnten Jahr aufrechterhält. „Dabei haben sich die Themen, mit denen Erkrankte den Austausch mit einem anderen Betroffenen suchen, bis heute kaum verändert", attestiert Riehle. „Wie gehe ich im Alltag mit meiner Einschränkung um? Soll ich mich meinen Eltern anvertrauen? Muss ich meinem Chef von der Erkrankung erzählen? Was soll ich tun, wenn meine Freunde von meiner Krankheit erfahren? Übernimmt die Krankenversicherung meine Psychotherapie? Welche sozialen Leistungen stehen mir durch mein psychisches Leiden zu? Welche Medikation käme für mich in Betracht – und welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Was soll ich meinem Psychotherapeuten erzählen – und was behalte ich eher für mich? Wann ist ein stationärer Aufenthalt angezeigt? Welche alternativen Heilverfahren gibt es? Wo kann ich mich über mein Krankheitsbild informieren? Und wie war das eigentlich bei Ihnen mit den Ursachen der Erkrankung? – All das sind Sorgen und Nöte der Betroffenen, die in der Beratung ständig wiederkehren und die die Hilfesuchenden wirklich belasten", erläutert Riehle, der seit langem ebenfalls psychisch erkrankt ist und anfangs in der Position war, aus der Selbsthilfe heraus eigene Linderung zu erfahren: „Besonders zu Beginn einer solchen Erkrankung, wenn die Diagnose gerade erst gestellt wurde, ist es ratsam, sich mit denen kurzzuschließen, die schon länger krank sind. Immerhin kennen sie die Probleme am besten, mit denen man im ersten Moment der Realisation einer solch zweifelsfrei schwerwiegenden Botschaft konfrontiert ist", so Riehle.

Die Selbsthilfeinitiative Zwänge, Phobien, psychosomatische Störungen und Depressionen im Kreis Konstanz kann über Tel.: 07531/955401, per Mail: selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de und via Post (Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz) kontaktiert werden.

Haltstellen „Döbele" und „Döbelstraße" werden vorübergehend nicht bedient

Konstanz. Von 10. bis voraussichtlich 14. Februar werden die Bushaltstellen „Döbele" und Döbelestraße in beide Fahrtrichtungen wegen Bauarbeiten nicht bedient. Der Verkehr wird über die Grenzbachstraße um das Döbele herum umgeleitet. Es wird eine Ersatzhaltestelle an der Ecke Schulthaiß-/Döbelestraße eingerichtet, welche von den Linien 1, 5 und 9AB in beide Richtungen bedient wird. Die Stadtwerke Konstanz bitten die Fahrgäste, auf die Ersatzhaltestelle sowie die nächstgelegenen Haltestellen „Schulthaißstraße" sowie „Schnetztor" auszuweichen.

Meldepflicht von Arbeitsplätzen für schwerbehinderte Menschen bis spätestens 31. März

Wichtiger Termin für Arbeitgeber

Betriebe und Verwaltungen mit zwanzig und mehr Beschäftigten sind verpflichtet, fünf Prozent ihrer Arbeitsplätze mit schwerbehinderten Menschen zu besetzen. Tun sie das nicht, müssen sie für jeden nicht besetzten Pflichtplatz eine Ausgleichsabgabe an das zuständige Integrationsamt zahlen. Die Höhe dieser Abgabe ist abhängig von der Beschäftigungsquote. Hinweise zum Anzeigeverfahren und IW-Elan für die elektronische Abwicklung wurden bereits im Januar den Betrieben und Verwaltungen zugesandt. Viele Arbeitgeber haben ihre Meldung bereits der örtlichen Agentur zugeleitet. Arbeitgeber, die ihrer Meldepflicht noch nicht nachgekommen sind, können dies noch bis zum 31. März nachholen – eine Fristverlängerung ist nicht möglich. Damit vermeiden sie eine Ordnungswidrigkeit, denn ist eine Anzeige unvollständig, falsch ausgefüllt oder geht sie verspätet ein, kann dies mit einem Bußgeld geahndet werden.

Fragen rund um das Anzeigeverfahren werden wochentags von 09:30 Uhr bis 11:30 Uhr unter der Rufnummer 07161 9770 333 beantwortet. Dieses Serviceangebot richtet sich an Arbeitgeber im Bezirk der Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg.

Ende des redaktionellen Teils

Reisebüro MEERSBURG
primo LESERREISEN

AUFFUNDWEG ZU DEN SCHÖNSTEN ZIELEN DER WELT!

MS Astor &
MS Vasco da Gama:
klassisch & persönlich

- ✔ maximal 570 Gäste (Astor) bzw. 1.150 Gäste (Vasco da Gama)
- ✔ Bordsprache: Deutsch
- ✔ lange Liegezeiten & spannende Destinationen
- ✔ familiäre Atmosphäre

Primo EXTRA:
- ✔ Busanreise bzw. Bahnanreise (1. Klasse) inklusive
- ✔ Vorteils-Preise
- ✔ Haustürservice ab 2 Pers. garantiert

MS Vasco da Gama: Norwegens Fjorde & Nordkap
BREMERHAVEN · VIK · GUNDAVANGEN · HELLESYLT · LEKNES · HONNIGSVAG OLDEN · STAVANGER · BREMERHAVEN
24.05. – 05.06.20 ab/bis Bremerhaven
13 Tage Innenkabine ab € 1.659,– · Außenkabine ab € 2.109,–

MS Vasco da Gama: Island · Spitzbergen · Norwegen & Nordkap
BREMERHAVEN · HEIMAEY · REYKJAVIK · ISAFJÖRDUR · AKUREYRI · LONGYEARBYEN · BARENTSBURG · HONNIGSVAG · LEKNES · ALESUND · GEIRANGER ·BERGEN · BREMERHAVEN
17.06. – 05.07.20 ab/bis Bremerhaven
19 Tage Innenkabine ab € 2.389,– · Außenkabine ab € 3.059,–

MS Astor: England – Irland – Schottland
BREMERHAVEN · ROSYTH (EDINBURGH) · INVERGORDON · PORTREE · WARRENPOINT · LIVERPOOL · DUBLIN · PORTSMOUTH · BREMERHAVEN
23.08. – 03.09.20 ab/bis Bremerhaven
12 Tage Innenkabine ab € 2.059,– · Außenkabine ab € 2.699,–

MS Vasco da Gama: Südnorwegen
KIEL · BERGEN · OLDEN · HELLESYLT · GEIRANGER · VIK · FLAM · EIDFJORD · LEIRVIK · BREMERHAVEN
06.09. – 14.09.20 ab Kiel bis Bremerhaven
9 Tage Innenkabine ab € 1.179,– · Außenkabine ab € 1.479,–

MS Vasco da Gama: Südengland & Irland
BREMERHAVEN · PLYMOUTH · BANTRY · GALWAY · KILLYBEGS · BELFAST · DUN LAOGHAIRE · DUNMORE EAST · PORTSMOUTH · BREMERHAVEN
14.09. – 25.09.20 ab/bis Bremerhaven
12 Tage Innenkabine ab € 1.549,– · Außenkabine ab € 1.959,–

MS Vasco da Gama: Polarlichter: Norwegen & Nordkap
BREMERHAVEN · OLDEN · KRISTIANSUND · ALTA · HONNIGSVAG · TROMSO · ANDALSNES · BERGEN · BREMERHAVEN
06.10. – 18.10.20 ab/bis Bremerhaven
13 Tage Innenkabine ab € 1.899,– · Außenkabine ab € 2.259,–

PRIMO-Reisebüro · Daisendorferstr. 34 · 88709 Meersburg
Telefon: 07532 / 8001-0 · Telefax: 07532 / 8001-22
E-Mail info@aufundweg.net · Internet: www.aufundweg.net

Alleinstehende Verwaltungsangestellte im Ruhestand sucht
3-Zimmer-Wohnung
in Radolfzell oder Konstanz.
Mit EBK, Balkon und kompletten Hausservice,
zentrumsnah und barrierefrei.
Kontakt über Telefon: 07157 / 65106

Verwaltungskraft (m/w/d) mit Herz und Organisationstalent gesucht!

Für das **Schulsekretariat** unserer **Berufsfachschule für Logopädie** auf der Insel **Reichenau** ab dem **01.03.2020**

- auf geringfügiger Basis (10 Std. pro Woche)

Interessiert? Dann senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an **Barbara.Jessat@ib.de.**

IB Medizinische Akademie
Barbara Jessat · Schulleitung
Schlossstraße 1-2 · 78479 Reichenau
07534 993680 · www.ib-med-akademie.de

EIGENTUMSWOHNUNG GESUCHT
AB 3 ZIMMER von sympathischem Paar.
Email jo-a@gmx.de, Tel. 01577 536 00 39

Deutsche Post

Staufen-Briefmarkensatz

Ergänzungsmarken werden gratis mitgeliefert.

Verbreiten Sie unsere Botschaft!

Erhältlich im Kaufladen auf www.staufenstiftung.de, im Bürgerbüro und der Tourist-Info in Staufen.

Mehr Infos außerdem unter Telefon 07633 805-56.

Stiftung zur Erhaltung der historischen Altstadt Staufen

ZDF SWR

identis.de

Großer Stockacher
ZUNFTBALL
am Schmotzigen im Bürgerhaus
EINTRITT FREI
4 BARS
EINLASS: 19.00 UHR
BEGINN: 19.30 UHR
ENDE: 05.00 UHR
LIVE BAND
CrossAge
...echt live!
CrossAge live

Für nur 99,00 €
monatlich leasen[1]

T-Roc 1.0 TSI OPF, 85 kW (115 PS), 6-Gang
Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 6,3/außerorts 4,5/kombiniert 5,2/CO_2-Emissionen, g/km: kombiniert 118.
Ausstattung: Uranograu, Reifenkontrollanzeige, Fahrlichtschaltung automatisch, Klimaanlage, „Front Assist", „Lane Assist" u. v. m.

Nettodarlehensbetrag (Anschaffungspreis):	18.369,33 €	Laufzeit:	36 Monate
Sonderzahlung:	2.950,00 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Sollzinssatz (gebunden) p. a.:	1,19%	Gesamtbetrag:	6.514,000 €
Effektiver Jahreszins:	1,19 %	**36 mtl. Leasingraten à**	**99,00 €**

Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen.[1]

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Stand 02/2020. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. [1] Das Angebot gilt nur bei gleichzeitiger Inzahlungnahme Ihres Gebrauchtwagens (ausgenommen Audi, Porsche, SEAT, ŠKODA) mit mindestens 4 Monaten Zulassungsdauer auf Ihren Namen. Anerkannt werden außerdem ohne Gebrauchtwagenankauf: Leasingrückläufer von Fremdfabrikaten sowie erfolgreiche Teilnehmer des „Junge Fahrer" Programms von Volkswagen. Nähere Informationen erhalten Sie bei uns. Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher.

GRAF HARDENBERG
BEGEISTERT FÜR MOBILITÄT

Volkswagen Zentrum Singen, Tel. +49 7731 83010
Gohm + Graf Hardenberg Konstanz, Tel. +49 7531 58160
www.grafhardenberg.de

DeLonghi - Saeco - Jura - Solis
Kaffee-Werkstatt seit über 25 Jahren
Reparatur/Hol-Service, keine Anfahrtkosten.
Radolfzell, Ben Niesen, Tel. 01 71 - 3 42 82 84

Rücken- und Gelenkschmerzen
www.dorn-breuss-bodensee.com

Physiotherapeut oder Masseur m/w/d gesucht

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir einen Physiotherapeuten oder Masseur m/w/d

Wir bieten:
- interessante und individuelle Tätigkeit
- gute Bezahlung
- feste Arbeitszeiten
- finanzielle Unterstützung für fachliche Weiterbildung
- betriebliche Altersvorsorge

Wenn du eine Veränderung suchst und eine abgeschlossene Berufsausbildung zum Physiothrapeuten oder Masseur m/w/d besitzt, dann bewerbe dich gerne auch per Mail bei:

Physiotherapie Arthur & Veronique Maus
Anneliese Bilger Platz 2
78244 Gottmadingen
Tel. 07731 71517
Mail: a-n-maus@gmx.de

EP:Hiller
ElectronicPartner
LED-TV, VIDEO, HIFI, TELEFKOMMUNIKATION, ELEKTRO-HAUSGERÄTE, PC, MULTIMEDIA
78315 Radolfzell, Löwengasse 18
www.elektro-markt-hiller.de
Tel.: 07732-3096 Fax: 07732971228
Mail: info@ep-hiller.de www.ep-hiller.de
Service macht den Unterschied

Radio Fernseh Vogler
78315 Radolfzell, Löwengasse 18
www.radio-vogler.de Mail: tv.vogler@t-online.de
Tel.: 07732-3728 Fax:0773257699
Wir reparieren alles, was einen Stecker hat. von A bis Z...

ESTETICA
Wellness Lounge
Loslassen, entspannen, träumen – sich einfach wohlfühlen –

Wohlfühl-Angebot

1 Std. Kosmetikbehandlung	**49,00 €**
Med. Fußpflege	**35,00 €**

u. v. m

T. Müller · Bodanstraße 32 · 78462 Konstanz
T.: –49 (0) 7531 - 9 18 79 79

PERSÖNLICHE HILFE UND BEGLEITUNG IM TRAUERFALL
Bestattungen Georg Deggelmann GmbH · 78465 Konstanz-Dingelsdorf
Tag und Nacht persönlich erreichbar: Tel. 07533/3574 · www.bestattungen-deggelmann.de

WWW.TANTRA-FUER-FRAUEN.COM
tantraanandi@web.de

Ihr Körper braucht Bewegung – ganzheitlich und gezielt.

Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht
PETRA BESMEHN
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Telefon: +49 (0) 152 267 99 295

JETZT zum Schnupperkurs anmelden!
Trainingsbeginn:
10. März 2020, 15.45-16.45 Uhr im Dettinger Bürgersaal

Gutes vom See

Genießen Sie unseren Bio-Topaz!

Diese Woche im Angebot

Braeburn, eigener Anbau	1 kg	1,70
Schnebles beste Hegaukartoffel versch. Sorten (mk, vfk und fk)	1 kg	0,90
Bächles Feldsalat aus Freiburg	100 g	1,20

Alle Preise in Euro und inkl. Mehrwertsteuer. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebot gilt nur solange Vorrat reicht.

Wussten Sie schon? Feldsalat ist eine grüne Vitaminbombe und bringt uns vor allem die Vitamine A und C auf den Teller.

Obst aus kontrolliert integriertem Anbau
OBSTHOF ROMER

Wir freuen uns auf Sie:
Mo – Fr: 9:00 – 18:00 Uhr
Sa: 8:30 – 12:30 Uhr

Martin-Schleyer-Str. 23a · 78465 Konstanz/Litzelstetten · www.obsthof-romer.de

Regional und direkt vor Ort.

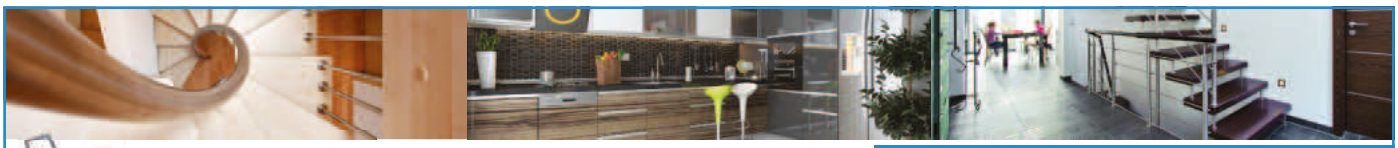
Schlör Direktverkauf · Herrenlandstraße
78315 Radolfzell · Tel. 07732 9971-0
Mo / Do / Fr 9 - 12 Uhr / 13 - 18 Uhr
Di / Mi 9 - 12 Uhr / 13 - 17 Uhr

BODENSEE Schlör Säfte mit Stil

Menüservice Probewoche zum halben Preis

bereits ab 3,70€
lecker, zuverlässig, täglich heiß geliefert
Tel. 07531/8104-12
www.malteser-bodensee.de
Malteser
...weil Nähe zählt.

Nachhilfe
Kl. 4 bis zum Abi
Ma, De, Eng. sehr preiswert.
(gewerblich) 015792463601



Schreinerei · Modellbau
Treppenbau · Möbelbau
HAAS GMBH

Schreinerei Haas GmbH
Schwedenstr. 45-1
88682 Salem

Telefon 07554 9541
Telefax 07554 9556
E-Mail info@haas-schreiner.de

MÖBELDESIGN, WIE SIE ES SICH WÜNSCHEN
KREATIVE EINRICHTUNGSLÖSUNGEN
EINMALIGE KÜCHEN- UND BADLÖSUNGEN
TREPPEN VOM FACHMANN
MODELLBAU FÜR INDUSTRIE & HANDEL