

Mittwoch, 20. Januar 2021  
 Nummer 3

## GEISINGER MITTEILUNGEN

IM MITTELPUNKT  
 VON TERMINEN UND EREIGNISSEN.

### Holzernte unter erschwerten Bedingungen

Bei einem spontanen Besuch konnte sich Bürgermeister Martin Numberger ein Einblick über die Tätigkeiten seiner Forstleute verschaffen. Denn im Geisinger Stadtwald läuft der Holzeinschlag auf Hochtouren. Während der Wintermonate befinden sich die Bäume in der sogenannten „Safruhe“. Darum ist diese Zeit traditionell die beste Zeit für den regulären Holzeinschlag. Das jetzt eingeschlagene Frischholz kann jetzt planmäßig dem Holzmarkt zugeführt werden. Die Preise für dieses Holz sind deutlich besser als das zuletzt angefallene Käferholz, das zu schlechten Preisen verkauft werden musste. Manche Sortimente konnten gar nicht abgesetzt werden. Die Fichten und Buchen werden zu Stammholz und Industrieholz verschiedener Qualitäten aufgearbeitet. Aber auch das Buchenbrennholz für die hiesige Bevölkerung ist ein wichtiges Sortiment. Das Brennholz wird vorwiegend in langer Form aufbereitet und dem Kunden frei Waldstraße angeboten. Als besonderer Service kann auch die Beifuhr des Holzes durch verschiedene Unternehmer organisiert werden. Ansonsten wird Brennholz auch an Selbstwerber angeboten.

*Bürgermeister Martin Numberger informierte sich vor Ort über Holzertemaßnahmen im Geisinger Stadtwald. Hier im Gespräch mit Forstunternehmer Lothar Hofmeier.*

*Beim Fällen der Bäume stellt herabfallender Schnee eine besondere Herausforderung an die Holzernteprofis.*

*Die Geisinger Forstwirte Martin Kaiser und Christopher Oster bei der Einteilung einer Buche in verschiedene Sortimente.*







Diese Ausgabe erscheint auch online

**Stadtverwaltung Geisingen**  
Hauptstraße 36, 78187 Geisingen  
Telefon-Zentrale 07704 807-0, Fax 07704 807-32  
E-Mail: info@geisingen.de, Homepage: www.geisingen.de

#### Öffnungszeiten bei der Stadtverwaltung

Montag: 08.30 - 11.30 Uhr, Dienstag: 14.00 - 16.00 Uhr,  
Donnerstag: 14.00 - 18.00 Uhr, Freitag: 08.30 - 12.15 Uhr

Die Mitarbeiter/-innen erreichen Sie auch außerhalb der Sprechzeiten über die Direktdurchwahl. Darüber hinaus können Sie Termine mit der Verwaltung vereinbaren.



Bürgerbüro.....	807-21/-20
Hauptamt / Standesamt.....	807-34/-39
Hauptamt/Ordnungsamt.....	807-35/-28
BM-Sekretariat / Öffentlichkeitsarbeit.....	807-30
Tourismus / Marketing .....	807-33
Bauamt*.....	807-48/-42
Kämmerei.....	807-44/-36/-37/-27
Kämmerei - Rechnungsamt.....	807-25
Kämmerei - Steuern und Abgaben.....	807-24
Kämmerei - Stadtkasse.....	807-26/-29
Forstverwaltung*.....	807-40/-41
Bauhof.....	9220926
Jugendreferat.....	01746945355
Landratsamt Tuttlingen.....	07461 926-0

(\*Büro: Außenstelle Rathaus, Hauptstraße 15)

**Ortsverwaltung Gutmadingen**  
Telefon 07704 234, E-Mail: gutmadingen@t-online.de  
Montag: 09.00 - 12.00 Uhr,  
Donnerstag: 18.00 - 21.00 Uhr (19.00 - 20.00 Uhr mit OV\*)

**Ortsverwaltung Kirchen-Hausen**  
Telefon 07704 221, E-Mail: kirchen-hausen@t-online.de  
Dienstag: 08.30 - 11.30 Uhr,  
Donnerstag: 08.30 - 11.30 Uhr, 19.00 - 20.00 Uhr\*

**Ortsverwaltung Aulfingen**  
Telefon 07708 388, E-Mail: aulfingen@t-online.de  
Montag: 14.00 - 16.30 Uhr und 18.00 - 19.00 Uhr\*  
Mittwoch: 09.15 - 11.45 Uhr

**Ortsverwaltung Leipferdingen**  
Telefon 07708 364, E-Mail: leipferdingen@t-online.de  
Mittwoch 09:00 – 11:30 Uhr und 18:00 – 19:00 Uhr,  
Donnerstag: 09:00 – 11:30 Uhr

\*mit Anwesenheit des Ortsvorstehers

**Hinweis:** Änderungen der Öffnungszeiten von der Stadtverwaltung und den Ortsverwaltungen werden unter den jeweiligen Rubriken bekannt gegeben.

## Bereitschafts- und Sozialdienste

### Bereitschaftsdienste

#### Ärztliche Bereitschaft

Die Bereitschaftsdienste an den Wochenenden und Feiertagen und außerhalb der Sprechstundenzeiten: Kostenfreie Rufnummer **116117**

Montag bis Freitag 09.00 bis 19.00 Uhr: docdirekt - Kostenfreie Onlinesprechstunde von niedergelassenen Haus- und Kinderärzten, unter 0711 96589700 oder docdirekt.de (nur für gesetzlich Versicherte)

#### Apothekennotdienst

Der Notdienst der Apotheke können Sie über die Rufnummer 0800 00 22 8 33 erfahren (Kurzwahl 22 8 33 von jedem Handy) oder unter www.aponet.de nachlesen.

#### Öffnungszeiten der Notfallpraxis am Kreisklinikum Tuttlingen:

Montag bis Freitag von 18.00 bis 22.00 Uhr  
Samstag sowie Sonn- und Feiertag von 08.00 bis 22.00 Uhr

**Zahnärztlicher Notfalldienst**.....01803 222 555-20

**Fachärzte**.....07461 1787-0

Die Bereitschaftsdienste der Fachärzte sind über die DRK-Leitstelle Tuttlingen zu erfahren.

### Sozialdienste

#### Sozialstation "St. Beatrix" e.V.

Ambulante Kranken- und Altenpflege, Hauswirtschaft, Betreuung, Tagespflege, Pflegeberatung, Betreutes Wohnen usw.  
Geisingen.....07704 92233-0

#### AKA-Team Berling GmbH

Ambulante Kranken-.....07462 8035  
und Altenpflege.....oder 0175 5543829

#### Hospizgruppe & Besuchsdienst Seelsorgeeinheit Kirchtal-Donau

Begleitung für Schwerstkranke, Sterbende und ihre Angehörigen: 07704 6819, 0174 3043933, 0173 2403819, 0176 47209732

**Caritasverband** .....07704 922263

**Telefonseelsorge**.....0800 1110111

## Notruf

**Polizei (Notruf)**.....110

- Polizei Immendingen.....07462 94640

- nach Dienstschluss sowie an Sonn- und Feiertagen: Polizei Tuttlingen.....07461 9410

**DRK Tuttlingen**.....19222

**Rettungsdienst, Feuerwehr (Notruf)** .....112

**BRANDFALL** .....112

**DRK-Krankentransport**.....19222

**Giftnotrufzentrale**.....0761 19240

#### Strom Energiedienst Netz GmbH

- Störungsnummer .....07623 92-1818

- Servicenummer .....07623 92-1800

#### Gasversorgung

- badenova AG & Co. KG, Tuttlingen .....07461 9444-0

- Bereitschaftsdienst / Störungsnummer .. 08002 767767

- Servicenummer (kostenlos) ..... 08002 838485

#### Wasser / Abwasser

- Bereitschaft - städtischer Bauhof .....07704 9220926

- nach Dienstschluss sowie an Sonn- und Feiertagen .....0170 9373749

- Verbandskläranlage

Immendingen/Geisingen.....07462 6433

Bereitschaft.....0170 8603740

## Aus dem Rathaus Amtliche Bekanntmachungen



### Rathaus Geisingen und Ortsverwaltungen für den Publikumsverkehr geschlossen

Das Rathaus Geisingen und die Ortsverwaltungen sind aus aktuellem Anlass für den Publikumsverkehr geschlossen. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch zu den bekannten Öffnungszeiten oder per E-Mail zur Verfügung. Wir bitten um Ihr Verständnis. Die Kontaktdaten und Öffnungszeiten finden Sie im Amtsblatt auf Seite 2 sowie auf unserer städtischen Webseite [www.geisingen.de](http://www.geisingen.de) oder über die Telefonzentrale 07704 807-0.

#### NACHRUF

am 10. Januar 2021 verstarb

#### Herr Ernst Weber.

Herr Weber war von 1980 bis 2007 als Hausmeister im Gemeinschaftshaus Gutmadingen tätig. Zusätzlich war er neun Jahre Hüttenwart der Krähenlochhütte. In Dankbarkeit und Trauer nehmen wir Abschied. Für seine zuverlässige Arbeit und seine Loyalität sind wir ihm besonders dankbar.

Wir sprechen seiner Ehefrau und allen Angehörigen unsere herzliche Anteilnahme aus.

Der Verstorbene bleibt uns über seinen Tod hinaus unvergessen.

Für die Stadt Geisingen      Für den Stadtteil Gutmadingen  
Martin Nummerger      Norbert Weber  
Bürgermeister      Ortsvorsteher

Der Personalrat  
Michael Stoffler  
Personalratsvorsitzender

#### Eheschließungen

28.12.2020 Dolores Herrmann geb. Schröter und Andreas Dominik Heilig  
Karl-Jäck-Straße 18, 78187 Geisingen

#### Sterbefälle

30.11.2020 Eugen Riecker  
Tuttlinger Straße 3, 78187 Geisingen  
01.12.2020 Josef Pawlowski  
Tuttlinger Straße 3, 78187 Geisingen  
06.12.2020 Horst Anton Gruber  
Aitrachtalstraße 49, 78187 Geisingen, Stadtteil Kirchen-Hausen  
08.12.2020 Helga Gertrud Seilnacht  
Prinz-Fritzi-Allee 1, 78166 Donaueschingen  
18.12.2020 Günter Engel  
Tuttlinger Straße, 78187 Geisingen  
22.12.2020 Friedrich Friebus  
Sautierstraße 10, 78187 Geisingen  
26.12.2020 Hans Hauser  
Tuttlinger Straße 3, 78187 Geisingen

#### Textseitenkontingent

Nach dem Vertrag mit dem Nussbaum-Verlag steht uns ein bestimmtes Textseitenkontingent für den redaktionellen Teil jährlich zur Verfügung, der neben den städtischen Bekanntmachungen auch den Kirchen, Vereinen und sonstigen bürgerschaftlichen Organisationen kostenlos zur Verfügung gestellt wird.

Wir bitten daher alle Vereine und Organisationen der Raumschaft Geisingen, alle Beiträge in einer Kurzfassung zu senden. Gleiche Beiträge können nur maximal dreimal hintereinander abgedruckt werden. Falls Beiträge zu umfangreich sind, werden diese gekürzt oder an den Absender zur Kürzung zurückgesendet.

Alle Beiträge sind grundsätzlich bei der Stadt Geisingen abzugeben. Redaktionsschluss für die Beiträge ist jeweils montags 10:00 Uhr - bitte Hinweise in den Geisinger Mitteilungen wegen geändertem Redaktionsschluss beachten. Die Berichte können persönlich abgegeben, im Rathausbriefkasten eingeworfen, per Fax 07704 807-32 oder per E-Mail: [info@geisingen.de](mailto:info@geisingen.de) an uns gerichtet werden. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

#### Bürgerbüro

##### Bevölkerungszahlen für den Monat Dezember 2020

	Gesamt		Vormonat
Geisingen	3.062	- 26	3.088
Gutmadingen	782	- 4	786
Kirchen-Hausen	1.077	- 4	1.081
Aulfingen	579	0	579
Leipferdingen	824	+ 5	819
<b>Stand am 31.12.2020</b>	<b>6.324</b>	<b>- 29</b>	<b>6.353</b>

Geburten: 4  
Sterbefälle: 19

##### Personenstandsfälle im Monat Dezember 2020

Mit der Veröffentlichung einverstanden:

##### Geburten

27.11.2020 Felix Rapp  
Eltern: Melanie und Florian Rapp  
Hirschgasse 3, 78187 Geisingen  
02.12.2020 Maxim Probst  
Eltern: Viktoria und Waldemar Probst  
Hans-Thoma-Straße 10/1, 78187 Geisingen  
06.12.2020 Matilda Tritschler  
Wiebke Stania und Markus Tritschler  
Karl-Blaser-Straße 14, 78187 Geisingen

#### Wochenmarkt Geisingen

Der „Wochenmarkt“ findet immer **freitags von 8:15 Uhr bis 12:00 Uhr** auf dem Postplatz in Geisingen statt. Es werden verschiedene und natürliche Produkte aus der Region angeboten.

- Schauen Sie beim Geisinger Wochenmarkt vorbei -



Spruch der Woche

**Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, wird am Ende beides verlieren.**  
Benjamin Franklin

**Ich bin Blutspender - Sie auch ?**

## Aus dem Gemeinderat

### Einladung zu einer öffentlichen Sitzung

Die nächste öffentliche Sitzung des Gemeinderats findet am kommenden Dienstag, den 26. Januar 2021 um 19:30 Uhr im Hans-Sorg-Saal, Stadthalle Geisingen, statt. Hierzu ist die Bevölkerung von Geisingen sowie der Stadtteile recht herzlich eingeladen.

Tagesordnung:

1. Frageviertelstunde
  - Fragen und Anregungen der Einwohner
2. Fortschreibung des Lärmaktionsplanes
  - Beratung und Beschlussfassung über die Anregungen der Behörden und sonstiger Träger öffentlicher Belange sowie der Öffentlichkeit im Rahmen der förmlichen Beteiligung
  - Beschluss des Lärmaktionsplans
3. Naturpark Obere Donau
  - Errichtung von Naturpark-Infopoints
4. Vorbereitungen für die Landtagswahl am 14. März 2021
5. Spenden an die Stadt Geisingen und ihre Einrichtungen
  - Annahme durch den Gemeinderat
6. Änderung der Satzung über die förmliche Festlegung des Sanierungsgebiets „Östlicher Stadtkern“
7. Kindergarten, Schulgebäude und Mehrzweckhalle Leipferdingen
  - Ertüchtigung Brandschutz
  - Einbau baulicher Rettungsweg in der Mehrzweckhalle
8. Bauangelegenheiten
9. Bekanntgaben
10. Anfragen

Im Anschluss findet eine nichtöffentliche Sitzung statt.

Martin Numberger  
Bürgermeister

## Suchen & Finden

### Haben Sie auch etwas zu verschenken oder suchen Sie etwas?

Wenn ja, dann können Sie das jeweils bis zum Redaktionsschluss, montags, 10:00 Uhr (Änderungen bitte beachten) der Stadtverwaltung, Telefon 07704 807-0 oder unter [info@geisingen.de](mailto:info@geisingen.de) mit angeben aller Daten (Kurzbeschreibung des Gegenstands, Name, Adresse, Telefonnummer) mitteilen. In der kommenden Ausgabe der „Geisinger Mitteilungen“ werden die Mitteilungen dann kostenlos veröffentlicht.

## Kurz notiert

### Deutsche Rentenversicherung

Auch Rentnerinnen und Rentner müssen Steuern zahlen, wenn das zu versteuernde Einkommen den jährlichen Grundfreibetrag überschreitet. 2020 lag der Grundfreibetrag für Alleinstehende bei 9.408 Euro und für Verheiratete bei 18.816 Euro.

Wer eine Steuererklärung machen muss, nutzt dafür gern die »Mitteilung zur Vorlage beim Finanzamt«. Mit dieser Mitteilung bescheinigt die Deutsche Rentenversicherung (DRV) den Ruhestandlern kostenlos die Rentenhöhe für das abgelaufene Jahr. Wer die Bescheinigung schon einmal angefragt hat, bekommt sie ab Mitte Januar wieder automatisch von der DRV zugesandt. Wer sie erstmals benötigt, kann sie kostenlos unter [www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung) anfordern.

Weitere Informationen enthält die Broschüre »Versicherte und Rentner: Informationen zum Steuerrecht«. Sie kann kostenlos unter der Telefonnummer 0721 825-23888 oder per E-Mail ([presse@drv-bw.de](mailto:presse@drv-bw.de)) bestellt werden. Im Internet unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) steht die Broschüre ebenfalls als PDF zum Herunterladen zur Verfügung.

## Landkreis Tuttlingen



### Landratsamt

#### Bekanntmachung

In der kommenden Woche finden folgende Sitzungen der Ausschüsse des Kreistags statt:

- Dienstag, 19. Januar 2021, Ausschuss für Familie, Kinder und Jugend
- Mittwoch, 20. Januar 2021, Ausschuss für Soziales und Gesundheit

Die öffentlichen Bekanntmachungen zu den Sitzungen mit Tagesordnung sind auf der Homepage des Landkreises Tuttlingen unter [www.landkreis-tuttlingen.de](http://www.landkreis-tuttlingen.de) bekanntgegeben.

Tuttlingen, 16. Januar 2021

Stefan Bär, Landrat

#### TUTicket

Durch die von der Landesregierung bekannt gegebenen und bis Ende Januar verlängerten Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus, hat der Verkehrsverbund TuTicket die Entscheidung getroffen, bis Ende Januar weiterhin den Ferienfahrplan zu fahren.

Weitere Informationen und die gültigen Fahrpläne finden Sie wie gewohnt auf unserer Homepage <https://www.tuticket.de/>.

### Kreisforstamt

#### Die kommunale Holzverkaufsstelle informiert:

#### Holzmarkt normalisiert sich - Holzpreise nicht befriedigend

Die Nachfrage nach Rundholz hat sich im Verlauf des Spätjahres 2020 deutlich erholt und die Preisverhandlungen für 2021 sind geführt.

Mit klaren Erwartungen wurden waldbesitzerseitig Verhandlungen im **Nadel-Stammholz**bereich geführt. Die Konditionen des ersten Quartals 2020 konnten dabei nicht erreicht werden. Käuferweise differenziert ergaben sich Leitpreise für Fi 2b Güte B bei nur knapp unter 80 € je Festmeter. Gänzlich unterschiedlich waren auch die Verhandlungsergebnisse zu Preisbindungsfristen, C Holz Abschlügen oder Tannenabschlügen.

Überregional sind die "Südwestpreise" ein Erfolg, die Preise Richtung Bayern oder Richtung Mitteldeutschland tendieren zum Teil deutlich niedriger. Der Kommunalwald wird auf diesem Preisniveau Frischholzeinschlag realisieren. Für den Privatwald ist das Verhandlungsergebnis unbefriedigend, dem Privatwald wird aktuell geraten, sich auf anfallendes Holz aus zufälliger Nutzung (Käfer und Dürre) zu konzentrieren und dort konsequent ihren Wald zu entseuchen.

Gute **Blockware** ist zu ordentlichen Preisen absetzbar, allerdings muss im Vorfeld des Einschlags der Absatz der Restlängen geklärt werden. Auch bei den **Kilben** (Güte D) konnten die Preise moderat angehoben werden. Für Kilben der Stärken L2b+ werden 30 € je Festmeter erzielt.

**Papierholz** musste eine weitere Preiseinbuße hinnehmen, Mengenmäßig ergab sich zwar ein stabiler Markt, der Preis allerdings ist um 2 € auf 26,50 € je Raummeter gesunken (im Vergleich: Bayern 24,50 €/rm). Weiterhin ist der Absatz und der Preis von **K Holz** das Sorgenkind, Privatwaldbesitzer sollen unbedingt die Nutzung als Brennholz prüfen!

Weitere aktuelle Informationen finden Waldeigentümer zum Holzmarkt unter [holverkauf.landkreis-tuttlingen.de](http://holverkauf.landkreis-tuttlingen.de) und zu allen weiteren Waldfragen unter [landkreis-tuttlingen.de/forstamt](http://landkreis-tuttlingen.de/forstamt).



## Naturpark Obere Donau

**Naturpark in der Kiste** - Die etwas andere Kochbox. Samstag, 30. Januar 2021 (*Anmeldung bis 27. Januar 2021*)  
Zeit für Wild! Unsere Naturpark-Wirte bringen mit ihren Menüs ein Stückchen Naturpark zu uns nach Hause und den Wald auf unsere Teller. Wir genießen wie in der Gaststube und erleben die Vielfalt der regionalen, saisonalen Küche. Mit nur wenigen Handgriffen kann das gelingsichere Menü unkompliziert selbst fertiggestellt werden. Die Naturpark-Kisten unter dem Thema „Wilde Sau“ können bis zum 27. Januar beim Haus der Natur, Telefon 07466 9280-0, info@nazobedonau.de bestellt und am 30. Januar bei ausgewählten Naturpark-Wirten abgeholt werden. Mehr Infos zu den Wirten und ihren Menüs gibt es unter: [www.naturpark-obere-donau.de/aktuelles/naturpark-in-der-kiste](http://www.naturpark-obere-donau.de/aktuelles/naturpark-in-der-kiste). Preise: Menü klassisch: 25 €, Menü vegetarisch: 15 € (per Vorkasse).

## Abfallkalender

<b>Restmülltonne 60+120+240+360-Liter-Behälter</b> Leerung alle 4 Wochen	in Geisingen mit Stadtteilen <b>am Donnerstag, 04. Februar 2021</b>
<b>Restmülltonne 1100-Liter-Behälter</b> Leerung alle 8 Wochen	in Geisingen mit Stadtteilen <b>am Donnerstag, 04. Februar 2021</b>
<b>Biomülltonne 60+120+240+360-Liter-Behälter</b> Leerung alle 2 Wochen	in Geisingen mit Stadtteilen <b>am Donnerstag, 28. Januar 2021</b>
<b>Papiertonne 240+1100-Liter-Behälter</b> Leerung alle 4 Wochen	in Geisingen mit Stadtteilen <b>am Donnerstag, 21. Januar 2021</b>
<b>Werttonne 240 + 1100-Liter-Behälter</b> Leerung alle 4 Wochen	in Geisingen mit Stadtteilen <b>am Mittwoch, 10. Februar 2021</b>
<b>Windeltonne 120+240-Liter-Behälter</b> Leerung alle 2 Wochen	in Geisingen mit Stadtteilen <b>am Donnerstag, 21. Januar 2021</b>
<b>Wertstoffhof Geisingen</b>	Dienstag 15:00 – 18:00 Uhr Samstag 10:00 – 13:00 Uhr
<b>Grünschnitt</b>	Wertstoffhof, Geisingen

vermeiden - sortieren - verwerten  
Abfallberatung beim Landratsamt Tuttlingen  
Telefon 07461 926-3400, [www.abfall-tuttlingen.de](http://www.abfall-tuttlingen.de)

### IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Stadt Geisingen  
**Druck und Verlag:** Nussbaum Medien Rottweil GmbH & Co. KG, 78628 Rottweil, Durschstraße 70, Telefon 0741 5340-0, [www.nussbaum-medien.de](http://www.nussbaum-medien.de)

**Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen:**  
Bürgermeister Martin Numberger, 78187 Geisingen, Hauptstraße 36, oder sein Vertreter im Amt.

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

### INFORMATIONEN

**Vertrieb (Abonnement und Zustellung):** G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-Str. 2, 71263 Weil der Stadt,

Tel.: 07033 6924-0,  
E-Mail: [info@gsvertrieb.de](mailto:info@gsvertrieb.de)  
Internet: [www.gsvertrieb.de](http://www.gsvertrieb.de)

**Anzeigenverkauf:**  
[rottweil@nussbaum-medien.de](mailto:rottweil@nussbaum-medien.de)

## Kirchen

### Katholische Kirchengemeinde Kirchtal-Donau - Kirchliche Nachrichten



#### Liebe Mitchristen,

diese Woche vom 18. – 25.1. ist der Ökumene gewidmet und zwar dem Gebet für das Miteinander der christlichen Konfessionen. Manche denken, dass da mehr nötig ist als Gebete. Das ist nicht weit weg von meinen Gedanken. Wenn ich jedoch lese, dass beten nicht unbedingt die Situation zu ändern vermag, wohl aber den Beter, dann passt diese Gebetswoche doch ganz gut in unsere Konfessionslandschaft. Anfang Januar waren es 500 Jahre seit Martin Luther den kirchlichen Bann traf und das Tischtuch zerrissen war. Dass seither, vor allem in den letzten Jahrzehnten, viele Bewegungen aufeinander zu geschehen sind, können wir nur dankbar sehen und die weiteren Möglichkeiten vor Ort ergreifen. Dankbar erinnere ich an den Pfingstmontag und etliche Treffen, wie zur Vorbereitung des Adonia-Chor-Projekts. Viele andere Begegnungen und Engagements laufen jedoch schon jahrelang ohne viel Aufhebens völlig selbstverständlich. Das möchte ich dankbar wahrnehmen und womöglich vertiefen. So kann ein wenig mehr Glaubwürdigkeit im Zeugnis für den gemeinsamen Glauben an den Gott des Lebens wachsen. Was wir aus dieser Geschichte lernen können ist, dass es immer die Reformation, die Umkehr aller Kirchen zu Jesus Christus braucht. Dies ist eine ständige Aufgabe und nicht einander auszuschließen.

Mit ökumenischen Grüßen

Benno Nestel, Gemeindefereferent

#### Gottesdienste in der Kirchengemeinde Kirchtal-Donau

Wegen der aktuellen Lage finden bis einschl. Sonntag, 31. Januar 2021 in der Kirchengemeinde Kirchtal-Donau keine Gottesdienste statt.

#### Liebe Mitglieder der Kirchengemeinde Kirchtal-Donau!

Nach vielseitigen Überlegungen habe ich mich entschieden vom **Montag, 11. Januar bis Sonntag, 31. Januar** ein Präventions- und Rehabilitationsaufenthalt in einer Kurklinik durchzuführen.

In dieser Zeit hoffe ich, meine körperliche und seelische Gesundheit zu stärken.

**Ich wünsche allen ein gutes neues Jahr und Gottes Segen, Adolf Buhl, Pfr.**

#### Öffnungszeiten des Pfarrbüros in Leipferdingen

Das Pfarrbüro in Leipferdingen ist vom 11. Januar bis 7. Februar 2021 Mo., Mi. & Fr. von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr erreichbar.

#### Krankenkommunion im Januar 2021

##### Kirchengemeinde Kirchtal-Donau

Im Januar 2021 findet coronabedingt keine Krankenkommunion statt.

#### Telefonseelsorge

0800 1110111 oder 1110222 gebührenfrei.

#### Kontakt und Bürostunden:

##### Adolf Buhl, Pfarrer

Telefon 07704 272

E-Mail: [adolf.buhl@kath-kirchtal-donau.de](mailto:adolf.buhl@kath-kirchtal-donau.de)

##### Benno Nestel, Gemeindefereferent

[benno.nestel@kath-kirchtal-donau.de](mailto:benno.nestel@kath-kirchtal-donau.de)

#### Pfarrbüro Geisingen:

##### Frau Anni Mayer

Telefon 07704 272

E-Mail: [info@kath-kirchtal-donau.de](mailto:info@kath-kirchtal-donau.de) oder [anni.mayer@kath-kirchtal-donau.de](mailto:anni.mayer@kath-kirchtal-donau.de)

Montag, Dienstag u. Freitag 9:00 bis 11:00 Uhr

**Pfarrbüro Leipferdingen:****Frau Bianca Weber** vom 11. bis 07.02.2021

Telefon 07708 369

E-Mail: info@kath-kirchtal-donau.de oder

bianca.weber@kath-kirchtal-donau.de

Montag, Mittwoch u. Freitag von 14:30 bis 16:30 Uhr

**Spendenkonten:****Kirchenbauförderverein St. Nikolaus Geisingen**

Sparkasse Schwarzwald-Baar

SWIFT-BIC: SOLADES1VSS

**IBAN: DE90 6945 0065 0151 0032 42**

Volksbank, Schwarzwald-Baar-Hegau

SWIFT-BIC: GENODE610G1

**IBAN: DE96 6649 0000 0026 0215 02****Kath. Kirchengemeinde Kirchtal-Donau - Pfarrbüro Geisingen**

Sparkasse Schwarzwald-Baar

SWIFT-BIC: SOLADES1VSS

**IBAN: DE39 6945 0065 0240 0184 41**

Verwendungszweck „Name der Pfarrei“

**Kath. Kirchengemeinde Kirchtal-Donau - Pfarrbüro Leipferdingen**

Sparkasse Schwarzwald-Baar

SWIFT-BIC: SOLADES1VSS

**IBAN DE70 6945 0065 0240 0083 77**

Verwendungszweck „Name der Pfarrei“

**Rosenkranz in der Kirchengemeinde Kirchtal - Donau**

Geisingen: mittwochs 18:00 Uhr

Kirchen-Hausen: sonntags 12:00 Uhr

Aulfingen: sonntags 13:00 Uhr

Leipferdingen: sonntags 13:30 Uhr

Gutmadingen: -

**Sozialstation St. Beatrix****Danksagung**

Das gesamte Team der Sozialstation St. Beatrix bedankt sich für die zwei neuen Desinfektionsspender, finanziert und gespendet von der Otto und Erna Kreuzer Stiftung und gefertigt von der Firma Gerstmaier.



Danke für die wertvolle Unterstützung in diesen besonderen Zeiten!

Ihre Sozialstation St. Beatrix

**Evangelische Kirchengemeinde Geisingen**

„Es werden kommen von Osten und von Westen,  
von Norden und von Süden, die zu Tisch sitzen werden  
im Reich Gottes.“

Lukas 13,29

**Mittwoch, den 20.01.2021**

16:00 Uhr Konfirmandenunterricht Gruppe 1 (online).

17:00 Uhr Konfirmandenunterricht Gruppe 2(online).

**Sonntag, den 24.01.2021 - 3. Sonntag nach Epiphania**

09:00 Uhr Gottesdienst in Geisingen.

Pfarrerin Silke Bauer-Gerold

10:00 Uhr Gottesdienst in Immendingen.

Pfarrerin Silke Bauer-Gerold

Beide Gottesdienste werden im Rahmen unserer Predigtreihe gehalten. Frau Bauer-Gerold hat das Thema: „Johannes der Täufer“.

**Mittwoch, den 27.01.2021**

16:00 Uhr Konfirmandenunterricht Gruppe 1 (online).

17:00 Uhr Konfirmandenunterricht Gruppe 2 (online).

Aufgrund der Coronasituation sind auch kurzfristige Änderungen beim Gottesdienst möglich. Wenn Ihnen gerade in dieser Situation ein Gespräch gut tut, dann rufen Sie mich einfach an 07704 260.

Ihnen Gesundheit und Gottes Segen.

Thomas Gerold

Alle Veranstaltungen und Termine können Sie auch auf unserer Homepage [www.markuskirche-geisingen.de](http://www.markuskirche-geisingen.de) einsehen. In unserem Schaukasten vor der Kirche finden Sie immer Informationen über aktuelle Veranstaltungen, auch außerhalb von Geisingen.

**Pfarramt Geisingen, Kontakt und Bürozeiten:****Pfarrer** Dr. Thomas Gerold

Thomas.gerold@elkw.de

Reckenbachstr. 4, 78187 Geisingen

Telefon: 07704 260

Fax: 07704 919850

**Sekretärin:** Andrea Vöckel

E-Mail: Pfarramt.Geisingen-Tuttlingen@elkw.de

Bürozeiten:

Dienstag und Donnerstag von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr

**Hospizgruppe****Kath. Kirchengemeinde Kirchtal-Donau**

(in ökumenischer Zusammenarbeit)

**Begleitung für Schwerstkranke, Sterbende und ihre Angehörigen:**

Krankheit, Sterben und Tod gehört zum Leben.

Die Erfahrung von Verlust und Trauer bleibt niemand erspart. Die Frauen und Männer der Hospizgruppe sind bereit, Sterbende zu begleiten, Angehörige zu unterstützen und Trauernde zu trösten.

Wir haben eine Ausbildung und regelmäßige Weiterbildungen und unterliegen der Schweigepflicht. Wir sind da für alle Menschen, egal welcher Konfession und helfen, wenn wir gerufen werden.

**Kontaktpersonen sind:****Frau Monika Haug**

Telefon 07704 6819 Handy 0174 304 39 33

**Frau Hannelore Fromm**

Telefon 07704 6732 Handy 0173 240 38 19

Wenn wir nicht erreichbar sind, sprechen Sie ihren Namen und Telefonnummer auf den Anrufbeantworter, es erfolgt ein Rückruf.

Sie können unsere ehrenamtliche Arbeit auch finanziell unterstützen:



Pfarrbüro Geisingen:  
Sparkasse Schwarzwald – Baar  
SWIFT-BIC: SOLADES1VSS  
**IBAN: DE39 6945 0065 0240 0184 41**  
Verwendungszweck: „Hospiz“

## Schulsozialarbeit und Jugendarbeit

# Schulsozialarbeit

## Immendingen/Geisingen

### #wirbleibenzuhause närrische Post

Die letzten Tage, Wochen und Monate waren für uns alle eine Herausforderung. Alle freuen sich darauf, dass der Winter geht. Um euch die 5. Jahreszeit ins Haus zu schicken, gibt es für kurze Zeit die „närrische Post“. Ich packe euch eine „närrische Post“ mit Bastelanleitung, Ausmalbilder, Rezepte, Quizfragen und vieles mehr zusammen.

Habt ihr Lust zu Hause närrisch zu werden? Dann macht mit!

Meldet euch bis Freitag, 29.01.2021 per Mail oder WhatsApp bei mir und bestellt eure „närrische Post“.

Wichtig:

Bitte Name, Vorname und Adresse mit angeben.

Die „närrische Post“ wird über den Postweg zugesandt.

Achtung: Es gibt nur eine begrenzte Anzahl.



**Kontakt Schulsozialarbeit**  
**Ann Katrin Schilling**  
**0172/8016355** oder  
a.schilling-gvv@gmx.de  
Kontakt über WhatsApp möglich.



## Kunst und Kultur

### Schmiede



#### Bücherflohmarkt gestartet

Wir laden herzlich ein auf unserem Bücherflohmarkt zu stöbern. Das geht mit einem Blick durchs Schaufenster oder einem Blick auf facebook oder instagram. Lacht Sie ein Buch an, einfach anrufen unter 07704 923774 oder schreiben an schmiede-geisingen@web.de. Sie können das Buch gegen eine Spende zur verabredeten Zeit in der Schmiede abholen oder wir liefern.

#### Bücher-Überraschungspaket

Wie wäre es mit einem Überraschungspaket? Sie sagen uns ein Stichwort - z. B. eine Farbe, einen Buchstaben, ein Gefühl - und wir stellen Ihnen 3 Bücher zusammen. Preis für das Paket: 5 Euro, Preis für die Horizonterweiterung: unbezahlbar.

#### Samstag, 23. Januar 2021 von 19:00 bis 21:30 Uhr Online-Veranstaltung

#### Erinnerungen - ein kunterbunter Weg zum biografischen Schreiben

Poesiepädagogin Sara Löhe lädt zusammen mit der Schmiede ein zum Schreibabend via Zoom. Ausgehend von Erinnerungen, die meistens mit Farben verbunden sind, nähern wir uns dem biografischen Schreiben. Anmeldung und weitere Infos unter 07704 923774 oder schmiede-geisingen@web.de. Wir wünschen eine schöne Winter-Lese-Zeit!

## Volkshochschule

### Online-Kurs:

#### Stilles Qi Gong

#### Nach Meister Zhi-Chang Li

**BGS30131W** Live-online zu Hause

5 mal donnerstags, ab 21. Januar 2021

18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Leitung: Ute Becker

Gebühr: 31 €, Mitglieder: 28 €

#### Kursinhalt

Im "stillen Qi Gong" arbeitet man vor allem mit dem Atem. Die einfachen, ruhigen Übungen wirken entspannend, helfen bei Stress und vielen Erkrankungen. Die Heil- und Atemübungen zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit beruhen auf einer Jahrtausende alten Tradition der Pflege und Kultivierung von Körper und Geist. Sie benötigen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk und einen Stuhl

## Vereine und Organisationen in Geisingen

### DRK-Bereitschaft

#### Ortsverein Geisingen mit Stadtteilen



#### Blutspendetermin.

Der Blutspendetermin am vergangenen Mittwoch in der Stadthalle war mit 199 erschienenen Spendern ein großer Erfolg trotz des derzeitigen Lockdown aufgrund der Corona-Pandemie. Nach nur fünf Rückstellungen, so wenig wie schon lange nicht mehr, konnten dann 194 Konserven in die Blutspendenzentrale nach Ulm abgegeben werden. Erfreulich war auch die Zahl von 13 Erstspendern.

Das DRK Geisingen dankt allen Spendern für ihre Bereitschaft Blut für den Nächsten zu spenden. Ein Dank gilt auch an die beiden Hausmeister Bruno Caprino und Herbert Maier.

#### Versorgungsdienst:

Durch die aktuelle Entwicklung richtet der DRK Kreisverband Tuttlingen e.V. mit seinen Ortsvereinen einen Versorgungsdienst, für die Bewohnerinnen und Bewohner für den gesamten Landkreis Tuttlingen ein. **Hieran beteiligt sich auch die Bereitschaft Geisingen.** Wir wollen die Versorgung im Bereich Lebensmittel, Drogerie und Medikamente für Personen sicherstellen, die aktuell unter Quarantäne stehen oder wegen einer entsprechenden Risikogruppe unter Isolation leben.

Sie können sich telefonisch oder per E-Mail für den Versorgungsdienst anmelden und Ihre Bestellung durchgeben. Bestellungen werden täglich von 09 bis 17 Uhr angenommen. Wir werden zweimal in der Woche einkaufen und Ihnen den Einkauf vorbeibringen. Sie bezahlen ganz einfach im Voraus und bekommen ihr Wechselgeld zurück oder über Rechnung, die Sie ganz bequem überweisen können.

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne melden. Unsere ehrenamtlichen Helfer geben Ihnen jederzeit gerne Auskunft. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über den Kreisverband, der die Meldung dann an uns in Geisingen weiterleitet.

E-Mail: versorgungsdienst@drk-tuttlingen.de

Telefon: 0151 257115



## Gutmadingen



### Musikverein "Harmonie" Gutmadingen e.V.



#### NACHRUF

Mit großer Dankbarkeit und Anerkennung nehmen wir Abschied von unserem

#### Ehrenmitglied Herrn Ernst Weber

Ernst Weber war 28 Jahre aktiver Musiker des Musikvereins „Harmonie“ Gutmadingen e.V. und weitere 20 Jahre Ehrenmitglied des Vereins.

Sein verdienstvolles Wirken und sein vorbildlicher Einsatz zum Wohl der Blasmusik und des Musikvereins „Harmonie“ Gutmadingen e.V. verpflichten uns zu großer Dankbarkeit und treuem Gedenken.

Wir werden ihm ein treues und ehrendes Gedenken bewahren. Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt allen Angehörigen. Gutmadingen, im Januar 2021

*Musikverein „Harmonie“ Gutmadingen e.V.  
Die Vorstandschaft*

### Narrenverein "Krähenloch" Gutmadingen e.V.



Wir möchten eine kleine Alternative für die bevorstehende, ausfallende fünfte Jahreszeit ins Leben rufen. Die Weihnachtsbäume sollen nicht entsorgt, sondern zu kleinen Narrenbäumen umfunktioniert, dekoriert und in den Garten bzw. vor das Haus gestellt werden. Kreative Ideen werden belohnt. Die schönsten drei Narrenbäume werden durch den Elferrat des Narrenvereins prämiert.

*Närrische Grüße,  
euer Elferrat*

## Kirchen-Hausen



### Ortsverwaltung Kirchen-Hausen

#### Fundsache

Schwarze Damenlederhandschuhe  
Fundort: Aitrachtalstraße, Nähe Rathaus  
Auskunft:  
Ortsverwaltung Kirchen-Hausen  
Frau Rampazzo: Telefon 07704 221

## Leipferdingen



### Narrenzunft "Strohglonki" 1777 Leipferdingen e.V.



**Zeig uns dein schönstes Fasnetskostüm der letzten Jahre!**  
Eigentlich würden wir uns für unser erstes Narrentreffen rüsten, die Strohleute wären auch schon startklar. Der ein oder andere würde schon für den Zunftabend proben. Doch dieses Jahr müssen auch wir uns der aktuellen Situation

anpassen und andere Wege gehen. Wir möchten diese Zeit nutzen alle Närrinnen und Narren zu animieren uns einmal die vielen schönen Kostüme der letzten Jahre zusammenzustellen. Dazu brauchen wir Euch.

Schickt uns bitte bis zum 31. Januar 2021 ein Bild eures schönsten Fasnetkostüms zu. Gerne per E-Mail an baerbel.mutzelkuehne@web.de oder einfach ausdrucken und in einem Umschlag bei Bärbel in den Briefkasten schmeißen. Wir sammeln die Bilder bis zum 31. Januar 2021 und stellen diese dann auf unserer Homepage zusammen.

Wir freuen uns schon auf viele bunte Bilder von Euch. Zeigt wie bunt und vielseitig unser närrisches Dorf hoffentlich bald wieder sein kann.

## Sonstiges

### Informationsveranstaltungen zu den verschiedenen Schularten an der Fritz-Erler-Schule Tuttlingen



Mühlenweg 23/29, 78532 Tuttlingen  
Telefon 07461 926-2900, Fax 07461 926-2911  
E-Mail info@fes-tuttlingen.de  
Homepage www.fes-tuttlingen.de

Die Fritz-Erler-Schule Tuttlingen öffnet ihre Türen und stellt sich interessierten Schülerinnen und Schülern und ihren Eltern vor. Aufgrund der Pandemiesituation finden die Informationsveranstaltungen und die Vorstellung der Ausbildungsinhalte online statt.

**Termin: 30. Januar 2021**

**Von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr**

**Virtueller Infotag der Fritz-Erler-Schule unter  
www.infotag2021.de**

Live-Webcast, Live-Schulhausführung, Videos, interaktive Präsentationen, Informationsmaterialien und vieles mehr...

Vorabinformationen sind unter [www.infotag2021.de](http://www.infotag2021.de) verfügbar. Unsere Schularten und ihre Ausbildungsziele sind:

Vollzeitschulen:

- Berufsvorbereitungsjahr (Erwerb Ausbildungsqualifikation),
  - 2-jährige Berufsfachschule (Mittlerer Bildungsabschluss),
  - Berufskollegs (Fachhochschulreife und Berufsqualifizierung),
  - Berufliche Gymnasien (Abitur und Internationales Abitur),
- Berufsausbildungen:
- 3-jährige Berufsfachschule für Pflege (Ausbildung zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann),
  - Fachschule für Sozialpädagogik (Ausbildung zur Erzieherin/zum Erzieher),
  - Kaufmännische Berufsschule (Ausbildung in kaufmännischen Berufen).



### Willkommen auf dem OPEN CAMPUS



#### Besuchen Sie unsere online Infoabende

An diesen Veranstaltungen informieren wir Sie gezielt über die einzelnen Schularten. Sie erhalten neben generellen Informationen zur Ferdinand-von-Steinbeis-Schule vor allem auch Details zu Schwerpunkten und Zielsetzungen des jeweiligen Bildungsgangs. Die Besonderheiten werden greifbar gemacht, wie z.B. die hohe Praxisnähe.

**Die Links zu den online Informationsabenden finden Sie unter <https://steinbeisschule.de/service/informationstag-2021/>**





### Fachschule für Technik

Die Weiterbildung mit dem Abschluss „Staatlich geprüfter Techniker/Staatlich geprüfte Technikerin“ wird an diesen Terminen vorgestellt. Es werden Einblicke in die Vertiefungsrichtungen Fertigungstechnik, Industrial Med. Tech. und Industrial Automation gegeben.

**Termine:** • **Mittwoch, 13.01.2021, 18:00 Uhr**  
• **Mittwoch, 24.02.2021, 18:00 Uhr**

Nähere Informationen bei Abteilungsleiter Joachim Kriesel:  
kriesel@steinbeisschule.de, Telefon 07461/926-2808

### Einjähriges gewerbliches Berufskolleg Technik

Die Schulart einjähriges gewerbliches Berufskolleg Technik bereitet in nur einem Schuljahr auf den Abschluss der „Fachhochschulreife“ und auf das Studium an einer Hochschule vor. Bei den Informationsveranstaltungen wird ein Einblick in die Schwerpunkte Mathematik, Deutsch, Englisch und technische Physik gegeben.

**Termine:** • **Donnerstag, 21.01.2021, 18:00 Uhr**  
• **Donnerstag, 28.01.2021, 18:00 Uhr**

Nähere Informationen bei Abteilungsleiter Markus Fleckenstein:  
fleckenstein@steinbeisschule.de, Telefon 07461/926-2806



### Willkommen auf dem OPEN CAMPUS



### Besuchen Sie unsere online Infoabende

An diesen Veranstaltungen informieren wir Sie gezielt über die einzelnen Schularten. Sie erhalten neben generellen Informationen zur Ferdinand-von-Steinbeis-Schule vor allem auch Details zu Schwerpunkten und Zielsetzungen des jeweiligen Bildungsgangs. Die Besonderheiten werden greifbar gemacht, wie z.B. die hohe Praxisnähe.

Die Links zu den online Informationsabenden finden Sie unter <https://steinbeisschule.de/service/informationstag-2021/>



### Technisches Gymnasium

Schwerpunkte dieser Veranstaltungen sind die Profilmächer Gestaltungs- und Medientechnik sowie Technik und Management, der Methodenworkshop TG KennenLernen, das Ganztagesangebot TGplus und das Anmeldeverfahren BewO.

**Termine:** • **Donnerstag, 14.01.2021, 18:00 Uhr**  
• **Montag, 18.01.2021, 18:00 Uhr**  
• **Freitag, 22.01.2021, 18:00 Uhr**

### Zweijährige Berufsfachschule

An diesen Abenden erhalten Sie Informationen über das pädagogische Konzept, über die praktischen Arbeitsanteile in unseren Werkstätten und die Möglichkeiten zusätzlicher Unterstützungs- und Begleitungsangebote im Rahmen dieser Schulart.

**Termine:** • **Donnerstag, 21.01.2021, 18:00 Uhr**  
• **Montag, 25.01.2021, 18:00 Uhr**

### Unterrichtsworkshops zum „einschnuppern“

In Kürze werden Sie auf unserer Homepage verschiedene Mitmach-Angebote finden, über die Sie den Unterricht an der Ferdinand-von-Steinbeis-Schule bereits einmal im Vorfeld ausprobieren können. So können Sie auch bequem von zuhause aus und unabhängig von der tagesaktuellen Lage einen Eindruck vom Alltag an der Ferdinand-von-Steinbeis-Schule gewinnen!

Nähere Informationen bei  
Abteilungsleiter Markus Fleckenstein:  
fleckenstein@steinbeisschule.de  
Telefon 07461/926-2806



## Aus dem Verlag

### SO GEHT'S

#### Pflege für beanspruchte Hände

Dank der Coronakrise wissen wir nun, wie richtiges Händewaschen geht. Die Leidtragenden sind allerdings unsere Hände. Apothekerin Sabine Bäumer gibt hilfreiche Tipps für die richtige Pflege!

#### Unsere Tipps

1. Die Wahl der Seife kann schon viel ausmachen. Greifen Sie lieber zu einer seifenfreien Waschlotion. Diese ist sanfter zu der Haut.
2. Nach dem Händewaschen die Hände gründlich abtrocknen, auch zwischen den Fingern. Wasser entzieht unserer Haut Feuchtigkeit.
3. Danach die Hände eincremen. Gerade wenn die Temperaturen sinken und die Heizungsluft den Raum durchzieht, freuen sich unsere Hände darüber, wenn wir unsere Hände öfter eincremen.
4. Immer eine Handcreme verwenden, die ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe enthält. Ringelblume, Calendula und Sheabutter ziehen gut in die Haut ein und helfen der Haut, den Säureschutzmantel aufrecht zu erhalten.

#### Schön, gepflegte Hände über Nacht

Diese Handmaske eignet sich hervorragend dazu, sie vor dem Schlafengehen unter Stoffhandschuhen aufzutragen und am nächsten Tag sich an schön gepflegten Händen zu erfreuen. Das Beste:

#### Die meisten Zutaten haben Sie sicherlich schon im Kühlschrank:

- 3 - 4 EL Quark oder Crème fraîche (ist rückfettend und pflegend)
  - 2 EL Honig (pflegt und desinfiziert)
  - 1/2 Zitrone (für den Frischekick)
  - 1 TL Olivenöl (pflegend und regenerierend)
- Alle Zutaten miteinander vermischen und auf die Hände auftragen. Stoffhandschuhe überziehen und über Nacht einziehen lassen.

**Im Studio:** Sabine Bäumer, Apothekerin

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