

Laichinger Anzeiger

Die Wochenzeitung der Schwäbischen Zeitung für
Laichingen, Berghülen, Merklingen, Nellingen, Heroldstatt, Hohenstadt, Römerstein, Westerheim, Oberdrackenstein, Ingstetten und Justingen

Top Service hat bei uns Tradition. Audi Service
AutoBild hat uns ausgezeichnet



Scheibenreparatur
0€*

Autohaus Burger
Autohaus Burger GmbH & Co. KG
Ehinger Straße 21-25, Blaubeuren
Tel. 0 73 44/96 00-50
www.autohaus-burger.de
*bei den meisten Teilkaskoversicherungen, mehr Informationen auf unserer Homepage

Die Woche in der SZ

LAICHINGER ALB (sz) - Verband investiert in diese Vorhaben. P+R-Platz beim Bahnhof Merklingen, Verbindungsrampe und Grunderwerb sind Themen.

REGION (sz) - Die Gemeinden im Alb-Donau-Kreis kommunizieren untereinander per Videoschleife.

WESTERHEIM (sz) - 8,5 Tonnen Altkleider verlassen Westerheim Richtung Burundi. Textilien werden sortiert und auf den Weg gebracht.

Heute in der SZ

LAICHINGEN (sz) - Damit das prägende Ensemble erhalten bleibt. Fassade des Weberei- und Heimatmuseums muss saniert werden.

Mehr Informationen finden Sie jeden Morgen in der Schwäbischen Zeitung. Sie können ein **kostenloses** 14-tägiges Probeabonnement anfordern unter der Telefonnummer 0751 / 2955 5555.

Kostenlose Corona-Schnelltests werden fortgesetzt

Termine werden nach vorheriger Anmeldung vergeben – So funktioniert's

LAICHINGEN (la) - Die kostenlose Schnelltestung, die in der Daniel-Schwenkmezger-Halle umgesetzt wird, wird laut Stadt Laichingen weitergeführt. Es ist eine Anmeldung notwendig, da die Termine nur mit vorheriger Anmeldung vergeben werden. Testtermine sind am 15., 20., 23., 27. und 30. April sowie am 4., 7., 12., 18., 21., 25. und 28. Mai und weiter am 2., 8., 11., 15., 18., und 22. Juni jeweils von 16 bis 19 Uhr. Interessierte können sich am Testtag bis spätestens 12 Uhr anmelden. Eine spätere Anmeldung ist für diesen Tag nicht mehr möglich beziehungsweise dann wieder für einen Folgetermin.

Interessierte können sich entweder per E-Mail unter coronatest@laichingen.de anmelden – unter Angabe des Namens, Vornamens, Geburtsdatums, der Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse.



Rund 15 Minuten nach dem Test erhält man das Ergebnis. SYMBOLFOTO: HEIKE LYDING

Telefonisch können Interessierte einen Termin unter Telefon 07333 / 8512 vereinbaren (Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr), ebenfalls unter Angabe der persönlichen Daten (Name,

Vorname, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse). Sie erhalten dann per E-Mail oder telefonisch einen Termin. Diese werden nach der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Die Stadtverwaltung Laichingen bittet die Interessierten, pünktlich zum vereinbarten Termin zu kommen.

Darüber hinaus können in allen Apotheken in Laichingen jederzeit Corona-Schnelltests durchgeführt werden, auch dafür müssen Interessierte einen Termin vereinbaren.

„Bitte kommen Sie nur zur Testung, wenn Sie symptomfrei sind“, appelliert die Stadtverwaltung. Weitere kostenlose Testungen am Vormittag werden laut Mitteilung gerade organisiert. Diese werden ab dem 24. April angeboten.

Vor dem freiwilligen Test muss vor Ort eine Einwilligungserklärung zur Durchführung des Tests und zum Datenschutz unterschrieben werden. Die Tests werden laut Mitteilung von geschultem und erfahrenem Personal umgesetzt (Fachkräfte des ASB, DRK, Stadtpapotheke und Marktpapotheke). Nach der Testung (15 Minuten später) erhalten die Getesteten eine Bescheinigung über das Ergebnis. Außerdem erhalten diese Informationen über das weitere Vorgehen bei einer positiven Testung.

Weitere Informationen zum Prozedere sowie Möglichkeiten finden Interessierte unter

www.laichingen.de

ANZEIGEN

WIR FÜHREN EINE RIESIGE AUSWAHL

TRAU(M)RINGE

ANPROBIEREN · AUSSUCHEN
INDIVIDUELL GESTALTEN



Schwaibold
Uhren + Schmuck + Service

In Ihrer Meisterwerkstatt
Marktplatz 8, Blaubeuren, 07304-3418
Karlstraße 16, Blaubeuren, 07344-7672
www.schwaibold.de | info@schwaibold.de

Mehr Info's auf unserer Website

Bodenseeobst- und Saftverkauf

frisch und preiswert,
direkt vom Erzeuger ab LKW
Wir kommen am Samstag, den

17. April 2021

Viele Sorten **ÄPFEL**, 2,5 kg, 4 kg, 10 kg;
BIRNEN, 2,5 kg

8.30 – 8.55 Uhr **Feldstetten**
Beim Feuerwehrhaus
9.15 – 9.45 Uhr **Berghülen**
Parkplatz vor der Turnhalle
10.20 – 10.45 Uhr **Merklingen**
Parkplatz Ortsmitte (alter Schulhof)
11.00 – 11.30 Uhr **Machtolsheim**
Bushaltestelle Heerstraße
13.00 – 13.30 Uhr **Laichingen**
Hof Lamparter beim „Ochsen“
13.55 – 14.35 Uhr **Westerheim**
P. Lange Gasse, hint. Raumausst. Widmann
14.55 – 15.25 Uhr **Donnstetten**
Wertstoffsammelstelle an der L252
15.50 – 16.35 Uhr **Heroldstatt**
vor der Berghalle
16.50 – 17.10 Uhr **Ingstetten**
Bushaltestelle beim Feuerwehrhaus
17.30 Uhr - 17.50 Uhr **Scheiklingen**
vor dem Rathaus

Jonagold-Aktion 10 kg für **13,50 €**

Obsthof Stefan BUCHER
Tel. 0 75 46 / 22 47

BAUHERRENBERATUNG



Dienstag - Freitag
7.30 - 12.00 Uhr
13.00 - 17.00 Uhr

Samstag
7.30 - 13.00 Uhr

Nur nach telefonischer Anmeldung!

Kostenlos und ganz unverbindlich.
Verkauf nur über den Fachhandel.

Vereinbaren Sie bitte mit Herrn Horning einen Termin, Telefon 073 33/83-183.

Bitte informieren Sie sich über geänderte Öffnungszeiten unter:

KNEER - SÜD FENSTER
Wohnen mit Weitblick

www.kneer-suedfenster.de

KNEER GmbH Fenster und Türen
Horst-Kneer-Str. 1 · 72589 Westerheim
Telefon 073 33/83-0 · info@kneer.de

Find us on Facebook



Blick auf den Bahnhof Merklingen – Schwäbische Alb mit den laufenden Arbeiten im Bereich des P+R-Parkplatzes.

FOTOS: SCHOLZ



Der Vollmond mit Farbkorona.

FOTO: GÜNTER KÜNKELE



Die Gemeinden Merklingen und Nellingen haben sich zusammengetan, um möglichst viele ihrer Über-80-Jährigen zu impfen. Ein mobiles Impfteam kam nach Nellingen.

FOTO: SCHNEIDER



Vier Bäume an der Machtolsheimer Straße in Suppingen wurden beschädigt.

FOTO: PR

Sie haben ein „Bild der Woche“?

Liebe Leserinnen, liebe Leser, Sie haben ein besonders schönes Foto, das Sie gerne an dieser Stelle veröffentlicht sehen möchten? Gerne drucken wir dieses auf unserer Seite „Bilder der Woche“ honorarfrei ab, ob Vereinsausflug, Kindergarten- oder Schulfest. Bitte schicken Sie maximal zwei Fotos im JPG-Format mit einer Bildgröße von mindestens 500 kb an redaktion.laichingen@schwaebische.de mit einer kleinen Bildunterschrift (zwei bis drei Sätze), was auf dem Bild zu sehen ist sowie den Namen des Fotografen/der Fotografin. Die Veröffentlichung ist abhängig von der Qualität des Fotos und dem vorhandenen Platz. Wichtig ist auch, dass die abgebildeten Personen mit der Veröffentlichung einverstanden sind und diese keine gewerblichen Zwecke verfolgen.



Verladen der gesammelten Altkleider in Westerheim.

FOTO: HJS



Pfarrer Stefan Mack ist neu für die evangelische Kirchengemeinde Laichingen, Bezirk West II, verantwortlich.

FOTO: SCHOLZ



Meise als Frühlingsbote in Westerheim.

FOTO: KATJA NOACK

Wieder Lehrstellenbörse

WESTERHEIM (la) - Die 18. Lehrstellenbörse Westerheim für den Ausbildungsbeginn im Herbst 2022 ist geplant. Damit soll Schulabgängern eine Hilfestellung bei der Berufswahl gegeben werden. Ausbildungsbetriebe in Westerheim und mögliche Ausbilder sollten sich bei der Gemeindeverwaltung bei Doreen Berrer (Telefon 07333 / 966610) bis 3. Mai melden.

So erreichen Sie uns

Laichinger Anzeiger

Redaktion 07333/9657-20

Fax 0751/2955-99-7698

redaktion.laichingen@schwaebische.de

Anzeigen

gewerbliche Anzeigen

Telefon 07333/9657-11

Telefax 0751/2955-99-7699

anzeigen.laichingen@schwaebische.de

private Kleinanzeigen

Telefon 0751/2955-5444

Abonnement

Telefon 0751/2955-5555

Geschäftsstelle

Marktplatz 25/1,

89150 Laichingen

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9 - 13 Uhr

schwaebische.de

Laichinger Anzeiger

Die Wochenzeitung der Schwäbischen Zeitung für die Laichinger Alb erscheint jeden Mittwoch kostenlos in die Haushalte mit einer Auflage von 12.850 Exemplaren

Redaktionsleiterin: Maike Scholz

Verlag:

Schwäbische Zeitung Laichingen

GmbH & Co. KG

Geschäftsleitung: Jens Backhaus

Verlagsleiterin: Kathrin Schüle

(verantwortlich für Anzeigen)

Anschrift: Marktplatz 25/1,

89150 Laichingen, Telefon 07333/9657-0

Druck: Druckhaus Ulm-Oberschwaben GmbH & Co. Ulm

Dieser Kurort übernimmt Vorbildfunktion

Bad Ditzenbach darf sich seit kurzem Fairtrade-Gemeinde nennen

BAD DITZENBACH (la) - Seit wenigen Monaten ist Bad Ditzenbach (Kreis Göppingen) Fairtrade-Gemeinde - und damit neben Geislingen, Göppingen und Bad Boll eine der wenigen Kommunen in der näheren Umgebung, die sich auf den Weg gemacht haben, den fairen Handel weltweit zu unterstützen. Zwei Jahre hat es gedauert - von der Bewerbung bis zum Erhalt des Zertifikats. In dieser Zeit war auch viel Überzeugungsarbeit notwendig, sagen Gudrun Lamparter - die treibende Kraft unter den Ehrenamtlichen - und Sandra Ullmann, bei der im Rathaus die Fäden für die Aktion „Fairtrade Town“ zusammenlaufen.

Überzeugungsarbeit mussten die Beiden vor allem bei einigen Akteuren leisten, die sie mit ins Boot holen wollten. Sprich: bei Geschäftsinhabern, Gastronomen, Schulen und Ver-



Gudrun Lamparter (links) und Sandra Ullmann präsentieren ein Schild, das auf das Zertifikat hinweist. FOTO: SIEGEMUND

einen. „Hier haben wir schon viel Ausdauer gebraucht. Im ersten Moment konnten manche nicht so viel mit dem Thema anfangen“, räumt Sandra Ullmann ein. Nachdem sie erklärt hatten, was genau es mit dem Thema „Fairer Handel“ auf sich hat, konnten viele anfänglichen Skeptiker von der guten Sache überzeugt werden. Somit gelang es Gudrun Lamparter und Sandra Ullmann, insgesamt 17 Akteure zu gewinnen, die nun mindestens zwei faire Produkte dau-

erhaft anbieten - und damit sogar neun mehr als für die Mindestanzahl notwendig gewesen wäre, um das Zertifikat „Fairtrade Town“ zu erhalten.

„In Bad Ditzenbach gibt es seit 30 Jahren die Aktion ‚Fairer Welthandel‘. Es sind also genügend Erfahrungen in diesem Bereich da. Es ist toll, dass es jetzt geklappt hat“, sagt Gudrun Lamparter zum Erhalt des Sie-

gels. Sie selbst hat vor 30 Jahren die Aktion „Fairer Welthandel“ der evangelischen Christusgemeinde im Täle gegründet und verkauft zusammen mit weiteren Ehrenamtlichen seit vielen Jahren auf dem Bad Ditzenbacher Wochenmarkt fair gehandelte Produkte.

Eine Besonderheit gibt es in Bad Ditzenbach dahingehend, dass nicht nur faire Waren wie Kaffee, Bananen oder Schokola-

de angeboten werden, sondern dass auch lokale Produkte, die vor Ort hergestellt werden, stärker in den Fokus gerückt werden sollen. So fand im Herbst 2018 ein „fair-regionaler Markt“ statt, bei dem auch Apfelsaft, Milch und Brotaufstriche aus der Heimat präsentiert wurden. Diese Mischung aus fair und regional findet sich auch beim Wochenmarkt wieder.

Beim Thema „Fairtrade Town“ geht es aber nicht nur darum, fair gehandelte Produkte zu verkaufen, sagt Gudrun Lamparter. Auch Bildungsarbeit spiele eine große Rolle. Die Ulrich-Schiegg-Schule in Gosbach engagiert sich dabei sehr und bringt den Kleinen das Thema kindgerecht näher, lobt die 64-Jährige.

Darüber hinaus werde im Rathaus fair gehandelter Kaffee getrunken. Auch bei den Gemeinderatsitzungen werde „fairer Orangensaft“ angeboten.

Ochs am Spieß to go

Geburtstagsessen der Musikkapelle zum Abholen gibt es am 25. April

WESTERHEIM (la) - „Ochs am Spieß“, das serviert die Musikkapelle Westerheim am Sonntag, 25. April, beim Skilift Halde. Zwischen 11 und 14 Uhr kann der Ochs nebst Kartoffelsalat und Wasserwecken nach Vorbestellung abgeholt werden. „Ochs am Spieß“ wollten Westerheims Musiker bereits bei ihrem Kreismusikfest und ihrem Jubiläumsfest im Juli 2020 anbieten, was wegen der Corona-Pandemie allerdings nicht möglich war. Grillmeister für den „Ochs am Spieß“ ist

Metzgermeister Thomas Schlotter aus Holzschwang bei Neu-Ulm, er ist qualifiziert für dieses Grillen und hat große Erfahrung im Fleischerhandwerk.

Bestellscheine für das Essen zum Abholen beim Musikverein Westerheim (für „Ochs am Spieß“, Schupfnudeln mit Sauerkraut und das Berg-Bier) sind erhältlich bei der Bäckerei Stehle, der Bäckerei Kneer, der Milchtankstelle auf dem Hof von Georg Baumeister sowie im Hofladen von Geflügel

Rehm. Der Bestellschein ist in den Briefkasten am Musikerheim in der Oberen Gasse einzuwerfen oder als Foto oder eingescannt an ochs@mk-westerheim.de zu schicken. Das Bestellformular kann man auch online auf der Homepage der Musikkapelle unter www.mk-westerheim.de ausfüllen.

Beim Abholen besteht Maskenpflicht. Behältnisse für alle Speisen werden gestellt. Es wird ein ausgetüfteltes „Drive-in-System“ beim Skilift Halde installiert.

ANZEIGE

PLAMECO
SPANNDECKEN

morgen schöner wohnen

Eine neue
Zimmerdecke an
nur einem 1 Tag

Plameco Spanndecken
Markus Merkle
Salenhauweg 11, 89079 Ulm
© 07305 927795
plameco-ulm.de

ANZEIGE

PEUGEOT
DIE PEUGEOT LÖWENTAGE

Jetzt attraktive Angebote sichern inklusive Rundum-Sorglos-Paket* für alle Elektro- und Hybridmodelle.

09.03 - 30.04.2021 PEUGEOT EMPREND TOTAL

- Audioanlage RCC
- Mirror Screen
- Klimaautomatik
- Multifunktionaler Touchscreen mit 7"-Farbbildschirm

* PEUGEOT e-208 Active Elektromotor 136, 100/5500 kW (136/5500 PS bei Ulm); Reichweite in km; bis zu 340; Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100 km; bis zu 17,6; CO2-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0.

Die Werte wurden nach dem realitätsnäheren Prüfverfahren WLTP (Worldwide harmonized Light vehicle Test Procedure) ermittelt, das das Prüfverfahren unter Berücksichtigung der elektrischen Leistung des Motors (Wirkungsgrad des Motors) ersetzt. Der Kraftstoffverbrauch und die CO2-Emissionen eines Fahrzeugs hängen nicht nur von der effizienten Ausnutzung des Kraftstoffs durch das Fahrzeug ab, sondern werden auch vom Fahrverhalten und anderen nichttechnischen Faktoren beeinflusst.

** Ein Kilometer-Leasingangebot der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, für einen e-208 Active Elektromotor 136; Anschaffungspreis (Nettofahrpreis): 26.880,- €; Leasingsonderzahlung: 6.000,- €; Laufzeit: 48 Monate; 48 mtl. Leasingraten à 175,- €; effektiver Jahreszins: 0,61%; Sollzinssatz (fest) p. a.: 0,61%; Gesamtbetrag: 27.288,72 €; Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Überführungskosten; Laufleistung 10.000 km/Jahr; Bsp. nach § 6a PAngV; Angebot gültig bis zum 30.04.2021; Widerrufsrecht nach § 499 BGB; Mehr- und Minderkilometer (Preisgrenze 2.000 km) sowie eventuell vorhandene Schäden werden nach Vertragsende gesondert abgerechnet. Über alle Detailsbedingungen informieren wir Sie gerne. Im Anschaffungspreis ist der Herstelleranteil der Innovationsprämie seitens PEUGEOT in Höhe von 3.570,- € bereits berücksichtigt. Der staatliche Anteil wird auf Antrag in Höhe von 6.000,- € vom Bund gewährt und der Bund erstattet Ihnen die Leasingsonderzahlung in dieser Höhe. Den staatlichen Anteil erhalten Sie auf Antrag nach Erhalt des Fahrzeuges. Details unter www.bafg.de.

*** 0,0 €/Monat für das Rundum-Sorglos-Paket für einen e-208/le-208/3008 PHEV/508 PSE/le-Traveler. Alle Leistungen des Rundum-Sorglos-Paketes (Garantie, Wartung und Verschleiß/Reparaturen) gemäß den Bedingungen des optway ServicePlus-Vertrages der PEUGEOT DEUTSCHLAND GMBH, Bahnhofplatz 85423 Rüsselsheim. Gilt nur i.V.m. Barkauf oder einem Finanzierungs- oder Leasingvertrag über 48 Monate mit max. 20.000 km p.a. der PSA Bank Deutschland GmbH. Angebot gültig bis 30.04.2021.

ab **175,- € / monatlich**^{1,2}

z.B. für den Neuer e-208*
4 JAHRE RUNDUM-SORGLS-PAKET FÜR 0 €*
INKL. GARANTIEVERLÄNGERUNG
INKL. WARTUNG & VERSCHLEISS

Beispielfoto von Fahrzeugen der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebots.

peugeot.de

Wir sind weiter telefonisch und per Mail erreichbar.
Wir rufen Sie zurück!

Autohaus DRESSLER

Servicepartner mit Vermittlungsrecht 89150 Laichingen, Dorfstr. 4, Tel 07333 922293 info@autohausdressler.de

AUTOHAUS SAYLER
GmbH & Co. KG

HERRLINGER STRASSE 64
89081 ULM-SÖFLINGEN
TELEFON 0731/93799-0
WWW.AUTOHAUS-SAYLER.DE

Blick ins VHS-Programm

Das vhs-Programm finden Sie auf der Webseite www.vhs-lai.de. Bis vorerst 18. April finden keine Präsenzveranstaltungen statt. Fragen zum Angebot? - Gerne gibt das Team der vhs telefonisch Auskunft zum Programm. Auch Anmeldungen sind möglich unter Tel. 07333/92520-0 von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr, montags bis donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr, jederzeit online auf der Webseite der vhs: www.vhs-lai.de.

Online-Vortrag von Dr. Rüdiger Krüger, Literatur- und Kulturwissenschaftler:

Die Cholera-Pandemie von 1830ff im Spiegel der deutschen Literatur - Heinrich Heine, Ludwig Börne, Luise Büchner

Am Mittwoch, 21. April, 19.15 bis 21.30 Uhr, sind Literaturinteressierte herzlich eingeladen zum online-Vortrag von Dr. Rüdiger Krüger. Sein Vortrag widmet sich höchst aktuell der „Cholera-Epidemie ab 1830 im Spiegel der deutschen Literatur“.

In Corona-Zeiten mit all den massiven Einschränkungen und Befürchtungen sollen an einem früheren Pandemie-Ereignis, seiner wissenschaftliche Aufarbeitung und den literarischen Zeugnissen wie im Brennglas einige Konstanten menschlichen Verhaltens in Politik, Wirtschaft, Kirchen, in den Wissenschaften und unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen betrachtet werden.

Eine Cholera-Pandemie überrollte in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts ganz Europa und forderte alleine in Paris forderte 1832 knapp 20.000 Opfer. 1851 wurde eine erste internationale Gesundheitskonferenz einberufen, erst nach sechsmaligem Ausbruch bis zum Jahrhundertende konnte sie gestoppt werden, - maßgeblich durch die Entdeckung des Komma-Bakteriums durch Robert Koch und die dadurch intensivierte Forschung.

Anhand der Cholera-Pandemie während der revolutionären politischen Umwälzungen in Europa und deren literarischer Aufarbeitung von

Zeitzeugen in Heinrich Heines „Französische Zustände“ und Ludwig Börnes „Briefen aus Paris“, aber auch mit Blick in die Werke von Luise Büchner, Fanny Lewald, Karl Gutzkow, Heinrich Laube und Wilibald Alexis versucht Dr. Rüdiger Krüger einen kritischen geisteswissenschaftlichen Blick auf das Pandemie-Geschehen und die gesellschaftlichen Auswirkungen und Hintergründe.

Der Vortrag kostet 6 €, - nach der Anmeldung bei der vhs erhalten die Teilnehmer*innen einen Zugangslink zugeschickt. Kursnummer: 1M1000 bitte bis 19. April.

Jungenpubertät: Wie Eltern ihre Söhne durch die wilden Jahre bringen

Pubertät ist der Weg vom Jungen zum Mann - und der ist nicht leicht, auch für Eltern. Konflikte und Krisen sind dabei nicht zu vermeiden, viele Jungen treiben es auf die Spitze. Im Vortrag werden die wichtigsten Aspekte der Jungenpubertät angesprochen und die Themen benannt, über die Eltern

mit ihren Söhnen reden können, damit die neue Balance zwischen Bindung und Loslassen gelingt: zusammen über Vertrauen und Aggression nachdenken, über Sucht und Sex, Medien und Risikoverhalten - das stärkt Jugendliche (und ihre Eltern) für das Erwachsenwerden.

Dr. Reinhard Winter ist Diplompädagoge, Buchautor, er leitet das Sozialwissenschaftlichen Institut Tübingen (SOWIT), ein Schwerpunkt ist die Projektleitung Autoritätstraining
Montag, 19. April, 19.30 Uhr - 20.45 Uhr (Zoom-Zugang wird zugesandt)
Kosten: 6,00 €

Online - Excel für Fortgeschrittene:

Aus dem Inhalt:
Wie Profis rechnen (WENN, SVERWEIS, Zeitberechnungen, Matrixformeln); Daten kombinieren und konsolidieren; Daten mit dem AutoFilter/Spezialfilter filtern; Mit Pivot-Tabellen arbeiten; Diagramme bearbeiten und formatieren; Daten importieren (u. a. mit Microsoft Query)

und exportieren; Benutzerdefinierte Zahlenformate und Gültigkeitsprüfung nutzen; Excel individuell anpassen (Zellen schützen, Symboleiste/Menüband anpassen)

4 Abende, donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr, ab 15. April

Kindergeburtstage - die Party findet online statt

Lange Gesichter bei den Geburtstagskindern, weil die Party in diesem Jahr nicht stattfinden kann - das muss nicht sein. Lachen, gemeinsam spielen und sich am Geburtstag mit Freunden treffen - ja, es geht, Freude kann es auch online machen. Wer sich für den nächsten Kindergeburtstag Unterstützung wünscht, kann bei der vhs ein Online-Spiele-Programm mit Moderator buchen. Wettspiele, Schätzfragen und andere Spielideen werden für Kinder in der Altersgruppe von 8 - 14 Jahren angeboten. Die Veranstaltung dauert 1,5 Stunden und kostet 100 €. Für eine Gruppe zwischen 6 und 12 Kindern ist der Spaß garantiert.

Service und Apotheken

Hilfe & Beratung

Kinder- und Jugendtelefon des Deutschen Kinderschutzbundes, gebührenfrei, Europeanummer: 116111

Telefonseelsorge, gebührenfrei, 0800/ 1110111, 0800/ 1110222

Weißer Ring - Hilfe für Kriminalitätsoffer, kostenfreie, bundesweite Rufnummer, 116006

Gewalt gegen Frauen, Hilfefon für Betroffene, Familienangehörige, Freunde und Fachkräfte, 0800/ 116016

Laichingen Ambulanter Pflegeservice, 07333/ 802168

Tafelladen Laichingen Im Bussen 11, Tel: 07333 924876 Di und Do 14 - 16.30 Uhr, Kleiderbereich aktuell geschlossen

OKV-Geschäftsstelle Uhlandstraße 11; Mo und Fr 9 - 12 Uhr; Mittwoch: 14 - 17 Uhr, Frau Riederer Tel.: 07333/ 95394-27, Fax: 07333/95394-28; E-Mail: info@okv-laichinger-alb.de

OKV-Zuhause

Mo 9 - 11 Uhr, D: 15 - 17 Uhr, Koordinatorin: Frau Steißlinger, Tel.: 07333/9232400, Handy: 0162/3252119, E-Mail: zuhause@okv-laichinger-alb.de

Diakonisches Beratungszentrum in der Geschäftsstelle des OKV

Schuldnerberatung, Frau Fremdling und Frau Katzen-dorfer, Di 9 - 12 Uhr und 14 - 17 Uhr, Terminvereinbarung: Montag bis Mittwoch: 9 - 12 Uhr, Tel.: 07333/95394-29; E-Mail: schuldnerberatung@okv-laichinger-alb.de.

Kur-, Sozial- und Lebensberatung

Frau Rauscher, Montag: 9 - 12 Uhr, Do 14 - 17 Uhr; Terminvereinbarung: Tel.: 07381/4827 oder 07333/ 95394-29; E-Mail: sozialberatung@okv-laichinger-alb.de

Suchtberatung der Caritas Ulm in Kooperation mit dem Diakonieverband Herr Tiltscher, Mi 13 - 16 Uhr, 14-tägig; Tel.: 0731/17588-250; E-Mail: psb@caritas-ulm-alb-donau.de

mola - Ehrenamtsbörse, sibylle.meyer@lww-eh.de, 07333/ 942907523, Regionalbüro Laichingen, Marktplatz 23, Di 10-13 Uhr

mola - motiviert in Laichingen, Taschengeldbörse, sibylle.meyer@lww-eh.de, 07333/ 942907523, Habila, Marktplatz 23, Di 10-13 Uhr

Kostenlose Beratungsgespräche, für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige, 07333/ 942907514, Habila, Marktplatz 23, Do 16-18 Uhr

Psychologische Beratungsstelle, Terminvereinbarung, Duceyer Platz 1, 07333/ 923355, Mi-Fr 9-12, 13-17 Uhr, Mo, Di 10-12, 15-17 Uhr

Merklingen ASB Merklingen, Ambulanter Pflegedienst, 07337/ 9239010

Selbsthilfegruppen

Blaubeuren Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Blaubeuren, Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige bei Suchtproblemen, 07384/ 6226,

0152/ 51688612, Matthäus-Alber-Haus, Klosterstr. 12 (ungerade Wochen) www.freundeskreis-sucht-blaubeuren.de

Laichingen Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, für Betroffene und Angehörige bei Alkoholproblemen, 07333/ 923430, 07382/ 1670, Ev. Gemeindehaus, Gartenstr. 11

Apotheken

Apotheken-Notdienstfinder, Festnetz: 0800/ 0022833 (kostenfrei), Handy: 22833 (max. 69 ct/Min), www.apotheken.de; Dienst von 8.30 bis 8.30 des folgenden Tags.

Mittwoch, 14. April: Die Stadt-Apotheke Laichingen Tel.: 07333 - 75 35, Radstraße 3,

Wölk-Apotheke Geislingen Tel.: 07331 - 6 32 44, Stuttgarter Str. 100,

Donnerstag, 15. April: Rats-Apotheke Blaubeuren Tel.: 07344 - 62 60, Karlstr. 1,

Freitag, 16. April: Alb-Apotheke Heroldstatt Tel.: 07389 - 6 08, Am Berg 13,

Wölk-Apotheke Geislingen Tel.: 07331 - 6 32 44, Stuttgarter Str. 100,

Schloss-Apotheke Münsingen Tel.: 07381 - 28 57, Karlstr. 29,

Samstag, 17. April: Fils-Apotheke Geislingen Tel.: 07331 - 6 33 05, Überkinger Str. 59,

Karls-Apotheke Blaubeuren Tel.: 07344 - 69 43, Karlstr. 58,

Sonntag, 18. April: Alte Apotheke Laichingen Tel.: 07333 - 51 22, Laichgasse 1,

Fuchs Apotheke Münsingen Tel.: 07381 - 93 99 00, Gewerbestr. 18,

Helfenstein-Apotheke Geislingen Tel.: 07331 - 98 63 90, Eybstr. 16,

Montag, 19. April: Neue Apotheke Blaubeuren Tel.: 07344 - 78 45, Ulmer Str. 26,

Sonnen-Apotheke Lonsee Tel.: 07336 - 3 27, Hauptstr. 40,

Dienstag, 20. April: Markt-Apotheke Laichingen Tel.: 07333 - 55 84, Marktplatz 10,

Mittwoch, 21. April: Bahnhof-Apotheke Münsingen Tel.: 07381 - 81 11, Bahnhofstr. 7, Kloster-Apotheke Blaubeuren Tel.: 07344 - 50 50, Karlstr. 30.

die Zuhausemacher

Göttfried Immobilien

Göttfried Immobilien vor Ort in Laichingen

Kostenlose Erstberatung rund ums Thema Immobilienvermittlung

Göttfried Immobilien mit Stammsitz in Neu-Ulm ist schon seit vielen Jahren Spezialist im Verkauf und der Vermietung von Häusern, Wohnungen, Grundstücken und Gewerbeobjekten. Als besondere Stärke sieht Göttfried Immobilien die Präsenz in der Region, was sich auch an der Eröffnung von Zweigstellen, z.B. in Laichingen zeigt. In der Radstraße 7 ist Marcel Stof Ihr Ansprechpartner rund um die Immobilienvermittlung.

Herr Stof, wie schätzen Sie den Immobilienmarkt derzeit ein?

„Der Immobilienmarkt boomt und ist von der Corona-Pandemie nicht tangiert worden. Wir sehen in diesem Jahr nochmals einen Zuwachs im Vergleich zum Vorjahr – auch im Bereich Kapitalanlagen. Für die Region Laichingen kommt noch speziell hinzu, dass die Nachfrage durch die Neubaustrecke Stuttgart-Ulm und den Bau des Bahnhofs Merklingen im Zuge des Projekts Stuttgart 21 zusätzlich befeuert wird.

Sie sind also mit den besonderen örtlichen Gegebenheiten vertraut?

Ich bin selbst gebürtiger Laichinger, hier aufgewachsen und habe meinen Lebensmittelpunkt nach wie vor in Laichingen. Ich kenne die speziellen örtlichen Gegebenheiten und den regionalen Immobilienmarkt sehr genau, und als ortsansässiger Makler genießt man schon einen gewissen Heimvorteil. Gute Erfahrungen, seriöse Arbeit und positive Resultate sprechen sich rum. Wenn man Kunden erst durch Kompetenz und seriöse Arbeit überzeugt hat, ist eine gute Vertrauensbasis gelegt. Denn der Kauf oder Verkauf einer Immobilie ist immer auch Vertrauenssache. Schließlich geht es hierbei um Vermögenswerte und die Lebensqualität der Kunden.

Herr Stof, woran kann man denn einen guten Makler erkennen?

Ein seriöser Makler ist zuallererst ein gu-



ter und fairer Berater. Sehr aussagekräftig sind auch Google-Bewertungen, die für Göttfried Immobilien hervorragende Ergebnisse ausweisen. Das ist schon ein starkes Indiz, dass der Kunde in vertrauenswürdigen Händen ist. Auch dass wir aufgrund unserer mehrjährigen Verkaufserfolge als exklusiver Verkaufspartner für mehrere namhafte Bauträger aus der Region tätig sind, weist auf fachkundige und seriöse Vermittlungsarbeit hin. Ein guter Makler wird für seine Kunden immer das bestmögliche Ergebnis erzielen wollen und nicht nur den schnellen Verkaufsabschluss.

Wie gehen Sie als Makler mit der immer noch bestehenden „Schwellenangst“ um?

Die gibt es in der Tat, mitunter besteht eine gewisse Scheu, einen Makler einzuschalten. Aus diesem Grund haben wir bis 31. Mai eine attraktive Aktion ins Leben gerufen. Interessenten können eine unverbindliche und kostenlose Erstberatung in Anspruch nehmen, Bestandteil hierbei ist auch eine Immobilienbewertung und Marktwertermittlung. So können sich potenzielle Kunden einen ersten Eindruck über unseren Leistungskatalog und unsere Serviceangebote machen, kostenlos und unverbindlich. Transparenz schafft Vertrauen.

Wie sieht Ihr Leistungskatalog aus und worin bestehen Ihre Serviceangebote?

Neben der Immobilienbewertung und Marktwertermittlung werden Pläne, Unterlagen, Fotos und Grundriss bis zur Erstellung eines aussagekräftigen Exposé aufgearbeitet. Schlüssige Vermarktungs- und Verkaufsaktivitäten müssen entwickelt und umgesetzt werden. Die Bewerbung der Immobilie über die unterschiedlichsten Medien und nicht zuletzt die hauseigene Datenbank, in der die in Frage kommenden Interessenten gelistet sind, muss sondiert und ausgewertet werden. Das er-

fordert fundierte Fachkenntnisse, eine gute Zusammenarbeit mit der Bau- und Finanzbranche und während der Verkaufsgespräche ein hohes Maß an Verhandlungsgeschick. Wir können auch auf ein tragfähiges Netz aus Notaren, Banken, Architekten und Handwerkern zurückgreifen. Während des gesamten Prozesses haben unsere Kunden einen festen Ansprechpartner – von der Wertermittlung bis zur Schlüsselübergabe. Die Betreuung während des Vermittlungsauftrags ist zu jeder Zeit transparent und immer auf dem aktuellen Stand.

Herr Stof, welchen Rat möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern noch geben?

Im Bereich Immobilienvermittlung als Laie tätig zu werden, birgt beträchtliche Fußangeln und Stolpersteine. Nicht nur der hohe zeitliche Aufwand, mangelnde Fachkenntnisse und unzureichendes Verhandlungsgeschick sind hier zu nennen, letztendlich kann man sich als Laie nie ganz sicher sein, tatsächlich den bestmöglichen Preis erzielt zu haben oder übereilt unter Wert verkauft zu haben. Wir stellen unsere Professionalität zum Wohl unserer Kunden gerne unter Beweis, aus diesem Grund bieten wir auch die kostenlose und unverbindliche Erstberatung an.

Neu im Angebot



**Einfamilienhaus
+ separaten
Bauplatz
in Heroldstatt**

Objekt 10619

weitere Infos unter
www.goettfried-immobilien



Göttfried Immobilien 

info@goettfried-immobilien.de
www.goettfried-immobilien.de

Hauptgeschäftsstelle

Edisonallee 27
89231 Neu-Ulm
Tel. 0731 - 70 800 600
Fax 0731 - 70 800 699

Zweigstelle Laichingen

Radstraße 7
89150 Laichingen
Tel. 07333 - 893 02 69
Fax 0731 - 70 800 699



FACHLEUTE FÜR ALLE FÄLLE

Kompetenz aus Ihrer Region

DACH UND FASSADE



Steildach
Flachdach
Fassadenbau
Spenglerarbeiten

Simon Rehm - Dachdeckermeister
Beurer Weg 33 Tel: 01575 4434180
72589 Westerheim info@rehm-dachundfassade.de

Wieder mehr Zeit für Wesentliches!

Reinigungsannahme/ Öffnungszeiten:

Mo	7.30 – 12.00 Uhr
Di	13.30 – 16.00 Uhr
Do	13.30 – 19.00 Uhr
Fr	7.30 – 12.00 Uhr

oder nach Vereinbarung

Neu!
Ab sofort
Annahmestelle für
Uhren-Reparaturen



Wasch- und Bügelstube

Inh. Angelika Häberle
Hans-Reyhingweg 1 · 89150 Laichingen · Telefon 0 73 33-95 48 94
Handy 01 62-9 19 11 22 – sehr gerne auch per Whats-App
Mail: info@wasch-und-bügelstube.de · www.wasch-und-bügelstube.de

DIENSTLEISTUNGEN

BRIX Silotransporte KG
GmbH & Co. Sinkenbreite 7 · 89180 Berghülen
Tel. 07344/91 91 00 · brix-transporte@web.de

- Containerdienst
- Baggerarbeiten aller Art
- Transporte & Zufuhr von Baumaterialien
- Sandstrahlen & Lackieren

und vieles mehr ...

ELEKTROTECHNIK UND SOLAR



Entkommen Sie den steigenden Strompreisen

Bohnacker & Schmid GbR
Tel.: 07344-921631 email: cad@bohnacker-schmid.de

Photovoltaikanlagen

- Stromspeicher -

- Photovoltaikanlage auch zur Brauchwasserherstellung -
- Photovoltaikanlage auch zur Heizungsunterstützung -
- Notstromversorgung -
- E-Mobility Ladestationen -

Beratung – Planung – Ausführung - Service

Service und System – Partner für mehrere PV – Hersteller
und Stromspeicher

 GARTENPFLEGE

 GARTEN-
GESTALTUNG

 WINTERDIENST

 GEBÄUDE-
REINIGUNG



GARTENGESTALTUNG VAN
BLAUBEURER STR. 34
89143 BLAUBEUREN

GARTENGESTALTUNG-VAN@WEB.DE
ODER RUFEN SIE UNS DOCH GLEICH
AN: 0157 85 29 75 60



Elektrofachbetrieb
DISPAN & RUF e.K.

- Elektroinstallationen
- Photovoltaikanlagen
- Elektrogeräteverkauf und Kundendienst
- Elektro-Heizungen
- Netzwerk- und Datenleitungen
- Antennenanlagen

Zum Weißen Jura 6 · 89143 Blaubeuren-Seissen · Tel. 07344 7805
Fax 07344 8303 · elektro@dispan-ruf.de



R.METALL & TRUCK
TRADING GmbH

Der Partner Ihres Vertrauens:

- Ankauf von Schrott, Metallen, Elektromotoren, Metallrückständen + Legierungen; Altpapier-, Holz- + Kunststoff-Entsorgung, Entkernungen
- An- + Verkauf und Vermietung von gebrauchten Nutzfahrzeugen, Kleintransportern, Anhängern, Gabelstaplern + Aufliegern aller Art
- Containerdienst 5,5 cbm – 40 cbm;
NEU: Lkw- + Transporter-Vermietung

R. METALL & TRUCK TRADING GmbH
Industriestraße 6 · 89188 Merklingen · Tel. 073 37/92 46-0
Fax 073 37/92 46-10 · E-Mail: info@r-mtt.de · www.r-mtt.de



FACHLEUTE FÜR ALLE FÄLLE

Kompetenz aus Ihrer Region

ELEKTRO RADIO FERNSEHEN

Seit 50 Jahren ist Unterhaltungselektronik mein Geschäft

Spezialist für Satelliten-Empfang und Kabel-TV

Merklingen 07337-6195 • Westerheim 07333-3665
Blaubeuren 07344-5191

KFZ-GEWERBE

Umrüstung auf Gas? ... Komm vorbei!

Autogaszentrum Alb-Donau
72535 Heroldstatt-Sontheim
Tel.: 07389-201420

„Sparen beim Fahren“
Bezahlen Sie nur die Hälfte beim Tanken !!
Neugierig geworden ?
Einfach anrufen oder vorbeikommen.
Ihr Fachmann für Autogas: KFZ-Zimmermann
Autogaszentrum Alb-Donau
Justinger Weg 25, 72535 Heroldstatt-Sontheim
www.autogaszentrum-alb-donau.de

GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU

- ▶ Aussenanlagen Neu- und Umgestaltung
- ▶ Aussenanlagenpflege
- ▶ Baumpflege/Fällungen
- ▶ Dachbegrünungen
- ▶ Erdarbeiten
- ▶ Winterdienst

Hable
Garten-, Landschafts- & Pflasterbau
Marcus Hable
Drosselweg 5
72587 Römerstein-Zainingen
Telefon 0 73 82 / 94 18 07
Telefax 0 73 82 / 94 28 96
Mobil 01 72 / 9 35 03 14
hable-pflasterbau@gmx.de
www.hable-pflasterbau.de

KÜCHEN

Küchen.
Autenrieth.
Laichingen.

Besuchen Sie uns in unserer Ausstellung.

Im Bussen 25 - 89150 Laichingen | Tel.: 07333/9547800 | info@kuechen-autenrieth.de

HAUSMEISTERSERVICE

Astrein Hausmeisterservice

- Gebäudereinigung
- Gartenpflege
- Winterdienst

wennsastreinseinsoll

☎ 0163/2444618 www.astreinhausmeisterservice.de

METALLBAU

Podlich Metallbau
Geländer Vordächer Treppen
Stahl-, Edelstahl- und Alubearbeitung
Montageservice

Peter Podlich
Metallbaumeister
Mobil 015252435511

info@podlich-metallbau.de
www.podlich-metallbau.de



FACHLEUTE FÜR ALLE FÄLLE

Kompetenz aus Ihrer Region

HANDWERK

Relax-Bettssysteme

für beste Körperanpassung

Komfort-Schulterzone

- die ideale Lösung für Seitenschläfer
- mit zusätzlicher Schulterabsenkung

SCHLAFSTADL
by Schreinerei Rothenbacher

Aktuelle Aktionen auf www.schlafstadl.com

Mit patentierten, dreidimensional gelagerten Spezialfederkörpern

Schreinerei Rothenbacher
Mönchgasse 21
89601 Schelklingen-Justingen

Telefon: 07384 952316
www.schlafstadl.com

Öffnungszeiten:
nur nach telefonischer Anmeldung

GUTE GRÜNDE. STOF

Parkett & Laminat
Vinyl- & PVC-Böden
Textilbeläge

DER BODENLEGER
07333 954 32 59
Im Brühl 30 • 89150 Laichingen
info@stof-laichingen.de
www.stof-laichingen.de
Termine nach Vereinbarung

Ihr Maler im Ländle!

Malerbetrieb **ANDREAS SPEIER**

Malerarbeiten // Fassadenanstrich // Tapezierarbeiten

Am Bleichberg 15 89150 Laichingen
Tel. (0 73 33) 94 29 111 info@maler-speier.de
Mobil (01 70) 24 29 235 www.maler-speier.de

- (Dach-) Fenster, Haustüren, Wintergärten
- Einbruchschutzsysteme
- Dach- und Fassadendämmung
- Zimmereiarbeiten

Nutzen Sie die Möglichkeit der staatlichen Förderung.

Ihr Handwerksbetrieb:

STORZ Holzbau

info@storz-laichingen.de
www.storz-laichingen.de
☎ 07333 5152
Feldstetter Straße 85
89150 Laichingen

HANDWERK

SCHMIDT

BESCHICHTUNGSTECHNIK

- :: INDUSTRIEBÖDEN
- :: STAHL- UND BETONSCHUTZ
- :: GEWÄSSERSCHUTZ § 19 WHG
- :: MALER- UND LACKIERARBEITEN

Aldo Schmidt • Büschenloh 11 • 72589 Westerheim
Tel. 073 33-2 1220 • www.aldo-schmidt.de

STRAUB

Maler-, Lackier- u. Tapezierarbeiten

Inh. Alena Lisa Müller • Tel. 0176 34949983

Gottlieb-Daimler-Str. 11 • 89150 Laichingen
info@wohndecor-straub.de • www.wohndecor-straub.de

ROMMEL DER SCHREINER
ein leben mit holz

Dominik Rommel, Schreinermeister ☎ +49 (0) 175 6441457
Hülbenstraße 7, 72535 Heroldstatt www.rommel-der-schreiner.de

...mehr als Farbe u. Pinsel

MALER RAUSCHMAIER

MALERARBEITEN BODENBELÄGE GESUNDES WOHNEN
FASSADENSANIERUNG SCHIMMELSANIERUNG

Tel.: 07333-6724
www.maler-rauschmaier.de
Inhaber Christian Hahn
Schulstraße 48, 89150 Laichingen



FACHLEUTE FÜR ALLE FÄLLE

Kompetenz aus Ihrer Region

REINIGUNGSSERVICE

- Private Wohnungen
- Wohnanlagen und Treppenhäuser
- Öffentliche Gebäude
- Büro- und Verwaltungsgebäude
- Lager- und Produktionsgebäude
- Fenster- und Glasreinigung
- Event- und Baureinigung
- Wäsche-, Bügel- und Mangelservice



Öffnungszeiten: Mo. 16 – 18 Uhr
Mi. 15 – 18 Uhr
Sa. 10 – 12 Uhr

oder nach telefonischer Vereinbarung
Pichlerstr. 12, 89150 Laichingen
Telefon 0 73 33 / 92 42 87

info@reinigungsservice-mueller.de
www.reinigungsservice-mueller.de



WÄRME UND ENERGIE

Termine nach Vereinbarung



www.alb-kaminofen.de



Aktion

Heizeinsatz jetzt günstig tauschen

ab **98 €**

Ofen-Fit für den nächsten Winter

- Reinigung
- Dichtungen tauschen
- Schamotte überprüfen

Ausstellung und Verkauf:
Brunnhaldeweg 8 • 73312 Geisl.-Türkheim • ☎ 07331 - 946512

TEXTILDRUCK

perfect print
sports & more

Textildruck und Bestickung
für Firmen, Veranstaltungen, Vereine und Freizeit.

Wir bieten:

- hochwertige Marken
- individuelle Anfertigung
- Stückzahl von 1 – 1000

Hohenstadter Straße 6 • 72589 Westerheim • T 0162 2381664
perfect-print@gmx.de • www.perfect-print-textildruck.de



TÜREN UND FENSTER



Hermann-Köhl-Straße 4
89160 Dornstadt-Himmelweiler
Telefon: 0 73 48 / 2 41 68
www.erka-dornstadt.de



Besuchen Sie unseren 300 m² großen Ausstellungsraum



FACHLEUTE FÜR ALLE FÄLLE

Nächste Erscheinung:
12. Mai 2021

Sind auch Sie mit dabei?
Dann melden Sie sich bei mir!

Heike Tegtmeyer
Tel. 07333 9657-13
E-Mail: anzeigen.laichingen@schwaebische.de

Schwäbische Zeitung
Laichinger Anzeiger

gesund & nah

1-2-3-Schlank Abnehmen
Fett verbrennen
Hunger dämpfen und Entsäuern

Info:
alte-apotheke-laichingen.de

ALTE APOTHEKE
LAICHINGEN EPPLER



**Blutspenden =
Leben retten**

Infos und Termine
unter www.blutspende.de

© Shutterstock/wavebreakmedia

Schluss mit den Ernährungsmythen

**AOK-Ernährungsexpertin
Angela Maxa entzaubert fünf
populäre Ernährungsmythen
zur Fastenzeit**

Nichts hält sich so hartnäckig wie falsche Fakten über unsere Nahrung. Eine klassische Binsenweisheit: Eier sind ungesund. Mit diesem und weiteren Ernährungsmärchen rund um das Fasten räumt Angela Maxa, Ernährungsberaterin bei der AOK Ulm-Biberach, im Rahmen der SZ-Serie „gesund & nah“ auf.

Mythos 1: Wenn ich abends nichts esse, nehme ich ab

Wer fasten möchte, um an seinen Fettpölsterchen zu arbeiten, braucht eine negative Kalorienbilanz. Das heißt, dass man schlicht mehr Kalorien verbrauchen muss, als man zu sich nimmt. Es ist also egal, wann man isst – viel wichtiger ist es, was und wie viel davon. Wer eine sinnvolle Lebensmittel-Auswahl mit viel Gemüse und Obst trifft, die Portionsgrößen reduziert und sich regelmäßig bewegt, kann ruhig ein spätes Abendessen genießen.

Mythos 2: Grüner Salat enthält alles, was man braucht

Wenn der Frühling kommt, haben wir wieder mehr Appetit auf frische, vitaminreiche und leichte Lebensmittel. Der Fitness-Klassiker ist grüner Salat, weil Salat ja so gesund sein soll. Tatsächlich hat er aber im Vergleich zu anderen Gemüsesorten nicht so viele Vitamine und besteht fast nur aus Wasser. Ein Salat aus frischen Karotten, Tomaten und Paprika ist reichhaltiger, ergänzt durch ein paar Nüsse und Samen, die gesunde Fette enthalten. Diese Zutaten können dann mit grünem Salat kombiniert werden, denn der füllt den Bauch. Wichtig: Je frischer Salat und Gemüse sind, desto nährstoffreicher.

Mythos 3: Körnerbrot ist aus Vollkorn

Wer in der Bäckerei einkauft, darf sich nicht vom Aussehen von Brot und Brötchen täu-



In den Supermärkten fällt es oft schwer, die gesunden Lebensmittel auszuwählen.

SYMBOLFOTO: JOCHEN TACK

schen lassen: Weder ein dunkler Teig noch eingebackene Körner lassen auf Vollkorn schließen! Vollkorn heißt, dass das ganze Korn mit all seinen Nährstoffen verarbeitet wurde. Also einfach beim Bäcker nachfragen, welche Backwaren aus dem gesunden und sättigenden Vollkornmehl hergestellt wurden. Hefezopf und Festtagstorte werden gesünder, wenn man statt weißem Mehl Vollkornmehl verwendet oder für feineres Gebäck die beiden Mehlsorten mischt.

Mythos 4: Fett ist ungesund

Fett ist nicht grundsätzlich ungesund. Es kommt auf die Art des Fetts und vor allem auf die Menge an. Grundsätzlich sollten wir weniger gesättigte Fettsäuren zu uns nehmen, wie sie in verarbeiteten Lebensmitteln und Fleisch vorkommen. Pflanzliche Fettquellen hingegen liefern ungesättigte Fettsäuren, die unsere Arterien elastisch halten und unsere Blutfette positiv beeinflussen. Sprich: Weniger Festtagsbraten, weniger fettreiche Wurst und fettreicher Käse und dafür viel Gemüse oder Salat, mit wertvollen Pflanzenölen zubereitet, essen.

Mythos 5: Eier erhöhen den Cholesterinspiegel

Ostern - das Fest der Eier. Nie im Jahr essen wir mehr davon. Eier sind zu Unrecht in Verruf geraten. Studien zeigen, dass der Cholesteringehalt im Essen für die Blutfettwerte kaum eine Rolle spielt, den größten Teil des Cholesterins produziert der Körper selbst. Hühnereier sind wegen ihres hohen Gehalts an Vitaminen, Mineralstoffen, Jod, Lecithin und Eiweiß sogar ein wertvoller Bestandteil im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung. Gesunde Menschen können im Prinzip so viele Eier essen, wie sie wollen; empfohlen werden drei pro Woche. Wer seinen Cholesterinspiegel senken möchte, sollte dagegen auf eine fettbewusste Ernährung und viel Bewegung achten. Fettreicher Seefisch, Walnüsse und Lein- und Rapsöl enthalten cholesterinsenkende Omega-3-Fettsäuren, die lebenswichtig sind, unser Körper aber nicht selbst produzieren kann.

Schoenenberger Schlankheits-Kur

Zehn Tage, die Ihr Leben verändern!

Gesundes Ernährungskonzept zum Abnehmen für eine dauerhafte Gewichtsreduktion

Die 3 Säulen des Erfolgs:

I. Ernährung

Neue Rezepte
kalorienreduziert

II. Phytotherapie

Steigert
die Vitalität

III. Bewegung

Bringt den Stoff-
wechsel in Schwung



VEGAN

Reformhaus
Produkt
des Jahres
2016

Als Klassiker, Fruchtlige oder 5-Elemente-Kur erhältlich!

Informationen unter www.schoenenberger-schlankheitskur.de
W. Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG • 71106 Magstadt

Natur in Hülle und Fülle

Mo.-Fr. 9:00-18:00
Sa. 8:30-13:00 Uhr
Tel 07333 8940115

Reformhaus

Fülle
Marktplatz, Laichingen



gesund & nah

Ergonomie am Heimarbeitsplatz



Ein „ergonomischer Arbeitsplatz“ beugt Rückenschmerzen vor. Wichtig ist eine gute Büroausstattung auch daheim. SYMBOLFOTO: TACK

Die AOK gibt Tipps für die richtige Haltung gegen Rückenschmerzen.

Die Covid-19-Pandemie bestimmt das öffentliche Leben und den Berufsalltag. Viele Unternehmen haben ihre Beschäftigten ins Homeoffice beordert, um Ansteckungen zu vermeiden. Doch oft ist die Einrichtung des Homeoffice nicht rückengerecht. Wie man mit einfachen Mitteln schmerzhaft Folgen bis hin zur Arbeitsunfähigkeit vermeidet, erläutert Susanne Waber, Fachkraft im Rückenstudio der AOK Ulm-Biberach.

Etwa jeder zehnte Beschäftigte war im Jahr 2019, so das Wissenschaftliche Institut der AOK (WidO), wegen Rückenschmerzen mindestens einmal krankgeschrieben. Die volkswirtschaftlichen Kosten gehen in die Milliarden. Viele Betriebe haben ihre Büroeinrichtungen deshalb nach ergonomischen Erfordernissen gestaltet. „Dies trifft jedoch selten auf die provisorischen Heimarbeitsplätze zu“, sagt Susanne Waber. „Oft stehen Laptop und Telefon einfach auf dem Küchen- oder

Wohnzimmertisch, ohne dass auf die gesundheitlichen Folgen für den Haltungsapparat geachtet wird.“

Stundenlanges Sitzen, ungeeignete Möblierung und Fehlhaltungen können schon nach wenigen Tagen für erhebliche Probleme sorgen. „Häufig machen wir dabei einen runden Rücken, die Bauchmuskeln erschlaffen. Dadurch wird die Wirbelsäule, insbesondere die Bandscheiben, erheblich belastet. Dies führt zu Verspannungen der Muskulatur. Rückenschmerzen sind die Folge“, so die Bewegungsfachkraft.

Empfehlenswert ist dynamisches Sitzen: „Verändern Sie möglichst oft Ihre Haltung und wechseln zwischen vorgebeugter, aufrechter und zurückgelehnter Sitzhaltung“, sagt Susanne Waber. „Wer am Laptop arbeitet, hat vielleicht die Möglichkeit ihn auf eine Küchentheke zu stellen, sodass man auch im Stehen arbeiten kann.“

Sinnvoll sei es auch, zwischendurch die Hände im Nacken zu verschränken, sich zu strecken

und weit nach hinten zu lehnen. „Außerdem hilft es, alle 20 bis 30 Minuten aufzustehen und sich zu bewegen. Dies fördert die Durchblutung der Muskulatur und wirkt Verspannungen entgegen.“

Die Tipps von Susanne Waber für den Heimarbeitsplatz: Der Stuhl sollte höhenverstellbar sein, mit variabler Lehne und Sitzfläche.

Am unteren Teil der Lehne sollte im Bereich der Lendenwirbelsäule eine Rückenstütze vorhanden sein. Ideal ist also ein Bürostuhl, der möglichst optimal auf die Körpergröße eingestellt werden kann, so dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90 Grad bilden.

Die Höhe des Arbeitstisches so bemessen, dass Ober- und Unterarme ebenfalls einen Winkel von 90 Grad bilden. Die Füße sollten auf dem Boden oder einer Fußstütze stehen.

Die Oberschenkel sollten nicht zwischen Sitzfläche und Arbeitstisch eingeklemmt sein. Den Monitor frontal aufstellen, wobei der Blick leicht nach unten gerichtet ist. Während der Arbeit möglichst häufig die Rückenlehne benutzen, um die Wirbelsäule zu entlasten.

Dynamisch sitzen und die Sitzposition häufig wechseln: von der vorderen über die mittlere in die hintere Sitzhaltung. Das ist gut für die Wirbelsäule, für die Bandscheiben und vor allem für die Muskulatur.

Weitere Tipps und Informationen sowie Bewegungsübungen, die sich gut in den Büroalltag integrieren lassen, finden Sie hier:

www.aok-rueckenaktiv.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDNAH

Die Ärztliche ZweitMeinung.

Sichern Sie sich im Falle einer lebensverändernden Diagnose die Ärztliche ZweitMeinung eines erfahrenen Spezialisten in Baden-Württemberg. So gewinnen Sie mehr Sicherheit für Ihre Therapieentscheidungen. Mehr dazu unter aok-bw.de/zweitmeinung

AOK – Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach

Hendrik Groth
Chefredakteur

Schütze,
wen Du
liebst.

vb-laichinger-alb.de

Der Weg zu einer besseren Welt beginnt vor der Haustür.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Wir investieren in unsere Region und Unternehmen vor Ort. Denn egal was die Zukunft bringt: Krisensicheres und nachhaltiges Handeln kommt nie aus der Mode.

Volksbank Laichinger Alb eG



IMMODRIVE
WIR BRINGEN BEWEGUNG IN IHRE IMMOBILIE

☎ 07333 • 95 00 25-0
www.immodrive.de



Zum Verkauf in Laichingen:
historisches ehemaliges Post-Gebäude – mit Video



Zur Vermietung in Merklingen:
Büroetage in bester Industrielage



Zum Verkauf in Laichingen-Machtolsheim:
Großzügiges EFH mit Garten und Doppelgarage



Zum Verkauf in Laichingen-Machtolsheim:
4,5-Zi.-Neubau-Maisonette-Whg. mit Balkon

Patrick W. aus Laichingen:
„Alles lief zuverlässig, professionell und sehr unkompliziert ab.“



Zum Verkauf in Laichingen:
DHH in XXL mit großzügigem Grundstück und 2 Garagen

Weitere Informationen, sowie Grundrisse, Bilder und Energieausweise erhalten Sie auf www.immodrive.de

Kaufgesuche Häuser allg.

Laichinger helfen Laichinger.
Handwerker sucht altes Einfamilienhaus zum Renovieren in Laichingen, bin für jeden Tipp dankbar! ☎ 0162 43 79 516. Lieben Gruß!

Kaufangebote Häuser

TRAUMHAUS gesucht - Manager sucht für sich und seine Familie ein Einfamilienhaus in Laichingen und Umgebung. Verkaufen Sie zum besten Preis, professionelle Bewertung inklusive. Ich freue mich auf Ihren Anruf, Michael Ewald
GARANT Immobilien Tel. 0731/71 577-19

Römerstein-OT: Zweifamilienhaus, 183 m² Wfl., 287 m² Grund, Bj. 1951, renoviert, Energiebedarfsausweis, 138,60 kWh/(m²a), Effizienzklasse E, Holz, 329.000,-
GARANT Immobilien Tel. 07348/40740-29

Wohnungen allgemein

Freundliches Paar
Lehrerin u. Physiker (NR, keine HT) suchen ruhige 3-4 Zi.-Whg. in Laichingen-Stadt o. Umg. mind. 80 m² mit Stpl. Einzug ab Juni oder später.
whg-laichingen@gmx.com

2-3 Zi.-Whg. mit Balkon
in Laichingen ab sofort gesucht
☎ 0160/93831369

Vermietungen

Vermietungen Wohnungen



ETAGENWOHNUNG 130qm
IN WESTERHEIM - GROSSZÜGIG UND AUSSERGEWÖHNLICH, 130 qm Wohnfläche im Obergeschoss, Erstbezug nach Grundsanierung, gehobene Wohnqualität, **Raumausstattung klassisch-modern**, Eichenparkett, integrierte Deckenbeleuchtung, Einbauküche, 4-Zimmer-Wohnung (Wohnzimmer 42 qm, Wohnküche 22 qm, Schlafzimmer 23 qm, Kinderzimmer | Arbeitszimmer 16 qm, Bad 9 qm, Gäste-WC, beheizte und verglaste Veranda), **70 qm Nutzfläche (beheizt) im Dachgeschoss, 150 qm Gartenfläche zur möglichen Mitnutzung.** Kaltmiete mtl. 1.050,-€. Kontakt über peteralexanderschreck@gmail.com oder ☎ 0172/7398216.

Feldstetten, 3 Zimmer 68 m²,
Küche teilweise möbliert, ab 1.Mai zu vermieten, KM 570 € +NK, 2 Monate Kautions, Tel. 07333 8018718 ab 16.30 Uhr.



schwäbische
IMMO

schwäbische.de/immo

Eintreten, klingeln, Service:
VR-MeinService.
Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Mo - Fr
9 - 18 Uhr



vb-laichinger-alb.de



Volksbank
Laichinger Alb eG



Wir sind ein inhabergeführtes, mittelständisches Unternehmen und zählen am Markt zu den Innovationsführern im Bereich der Oberflächentechnik.

Zur Verstärkung unseres Teams in Laichingen suchen wir ab sofort in **Vollzeit** (40 h/ Woche) eine/n

Mitarbeiter Auftragsbearbeitung/Versand (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

- Erfassen von Kundenaufträgen, Erstellen von Fertigungsaufträgen und Lieferscheinen
- Verantwortlich für die komplette Auftragsbearbeitung in Absprache mit den Kunden
- Verantwortlich für die Eingangs- und Ausgangsbuchung der Ladungsträger
- Verantwortlich für die Absprache von Lieferterminen mit den Kunden und deren Einhaltung
- Verantwortlich für die rechtzeitige Kommunikation von Daten, Liefer- und Fertigungsterminen an den Kunden
- Durchführung und Überwachung von Kundeninventuren und internen Inventuren

Ihr Profil:

- Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, Erfahrung im Speditionsbereich von Vorteil
- Eigenverantwortliche, selbstständige und zuverlässige Arbeitsweise
- Fundierte Kenntnisse im MS-Office und Kenntnisse in SAP von Vorteil
- Freundlicher und kompetenter Umgang mit unseren Kunden und Lieferanten
- Schnelles Auffassungsvermögen

Wir bieten:

- Sicheres und unbefristetes Arbeitsverhältnis
- Flache Hierarchien
- Qualifizierte und intensive Einarbeitung
- VWL, coporate benefits, Fahrradleasing

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre aussagekräftigen Unterlagen mit Angaben Ihrer **Gehaltsvorstellungen** und frühesten **Eintrittstermin** an Tina Vöckler, t.voeckler@holder-oft.de

**Direkt
bewerben!**

BECKER

Wo sind Sie?

In Berghülen suchen wir:

- **Kraftfahrer C/CE | Aushilfe (m/w/d)**

Tel.: 07344 91135-0 E-Mail: bewerbung@becker.eu,
Informationen unter jobs.becker.eu

Wir suchen ab **SOFORT**

1. für unsere **Produktion** (Herstellung und Verpackung)
2. für die Bearbeitung der **Retouren** aus dem Onlineshop

Mitarbeiter m/w/d in Voll- oder Teilzeit / Studenten

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

AFS-Freizeitschuhfabrik GmbH
Lange Straße 1
89150 Laichingen-Feldstetten

Telefon: 07333-96810
e-mail: info@afs-schuhe.de

DIAKONIEgesellschaft Münsinger Alb

Die Diakoniegesellschaft Münsinger Alb mbH ist ein Tochterunternehmen der BruderhausDiakonie und der Samariterstiftung. Sie betreibt die Diakoniestation Münsingen und bietet neben der gesamten ambulanten Versorgung Tagesbetreuung und Tagespflege an. Da die bisherige Geschäftsführerin in den Ruhestand geht, suchen wir zum 01.09.2021 eine*n Nachfolger*in als

Geschäftsführung (m/w/d)

mit einem Stellenumfang von 75 %. Eine Aufstockung auf bis zu 100 % in Kombination mit einer weiteren Funktion, z.B. als Pflegedienstleitung, ist möglich.

Ihre Aufgaben:

- fachliche Weiterentwicklung der Einrichtung
- betriebswirtschaftliche Steuerung
- Mitarbeit in den fachlichen, kommunalen und kirchlichen Gremien des Einzugsgebiets
- Öffentlichkeitsarbeit
- Gestaltungsverantwortung unserer diakonischen Arbeit

Ihr Profil:

- Studium Pflegemanagement / Sozialwirtschaft oder Studium der Betriebswirtschaft mit entsprechender Erfahrung im sozialen Bereich
- betriebswirtschaftliche Kompetenz
- Erfahrung in Leitungsaufgaben, idealerweise im Bereich der Pflege und Verantwortungsbereitschaft
- kommunikative und organisatorische Kompetenz
- ressourcen- und ergebnisorientiertes sowie sozialkompetentes Arbeiten

Unser Angebot:

- interessante, vielseitige Tätigkeit mit hoher Eigenverantwortung
- motivierte und flexible Mitarbeiterschaft
- klare Organisationsstruktur
- Fort- und Weiterbildung
- Unterstützung bei der Kinderbetreuung
- Vergütung nach den Arbeitsvertragsrichtlinien des Diakonischen Werkes der EKD

Interessiert?

Dann senden Sie Ihre Bewerbung bitte bis 30.04.2021 an Dr. Eberhard Goll, Samariterstiftung, Schlossweg 1, 72622 Nürtingen Bewerbung@samariterstiftung.de

Ihr Ansprechpartner bei Rückfragen: Vorstand der Samariterstiftung, Dr. Eberhard Goll, 07022/505-227
Bei entsprechender Eignung begrüßen wir die Bewerbung von schwerbehinderten Menschen.
Informationen unter: www.diakoniegesellschaft-muensingen.de



LANDRATSAMT
ALB-DONAU-KREIS



Wir suchen...

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist uns wichtig!

Für unsere Straßenmeisterei Ulm und Merklingen zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Straßenwärter (w/m/d)

Beschäftigung in Entgeltgruppe 5 TVöD

Weitere Informationen zu dieser Stelle erhalten Sie von Frau Edelgard Rommel, Fachdienstleiterin Personal, Telefon 0731 185-1212 und im Internet www.alb-donau-kreis.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung



Online auf unserer Homepage oder direkt beim Landratsamt Alb-Donau-Kreis, Schillerstraße 30, 89077 Ulm bis **30. April 2021**



Stellenmarkt

Stellenangebote

Hannusch

Industrieelektronik

Wir sind ein Dienstleistungsunternehmen im elektronischen und elektrotechnischen Bereich.

Zur Erweiterung unserer Produktion suchen wir folgende Fachkräfte:

Elektroniker/in – Elektromechaniker /in für Aufbau/Verdrahtung von Schaltschränken

Es sind bei allen Ausschreibungen sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift erforderlich.

Sie sind flexibel, belastbar und teamorientiert, sowie an einer herausfordernden Tätigkeit interessiert. Wir bieten ihnen einen abwechslungsreichen Arbeitsplatz mit guten Perspektiven in einem tollen Team.

Senden sie bitte ihre vollständigen und aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen unter Angabe von Gehaltsvorstellungen und Eintrittstermin an:

Hannusch Industrieelektronik GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 18 · 89150 Laichingen
bewerbung@hannusch.de

Ihre Metzgerei in Suttgarten, echte Handwerksqualität

auch in Ihrer Nähe!

Landmetzgerei **Geiwiz**
... der Weg lohnt sich

Info@landmetzgerei-geiwiz.de

Sontheimer Str. 21 | 89150 Suttgarten | Tel: 07333-5757 | Fax: 07333-923374

Angebot ab Do. 15.04.2021 - Sa. 17.04.2021

➤ Siedfleisch durchwachsen vom Angus-Rind	100g	- ,85 €
➤ Schweinebraten mager vom Freilauf Schwein	100g	- ,99 €
➤ Lyoner beliebt bei groß & klein	100g	1,05 €
➤ Schwarzvurst im Ring mit & ohne Pfeffer	100g	- ,85 €

Solange Vorrat!

Nächste Woche Spartüte

4,50 €

500g Fleischkäse grob & fein zum selber backen

Ihr Weg zu mehr Frische und Qualität
Bewusst Leben - Regional Einkaufen

• Unser Schlachtvieh stammt aus Böhringen und Umgebung und sorgfältige Auswahl der Tiere sowie eigene Schlachtung garantieren Ihnen beste Qualität

Frühe aus Böhringen Metzgerei **Rieck**

72587 Böhringen
Albstraße 5
Tel. 07382/376

72587 Donnstetten
Uhlandstraße 10
Tel. 07382/9369229

72589 Westerheim
Schulstraße 1
Tel. 07333/6296

Bestes Fleisch und gute Wurst

Schweineschnitzel
aus der Oberschale 100 g **1,19 €**

Gekochte Rippe
100 g **1,15 €**

Paprikabratwurst
100 g **1,35 €**

Oberländer
100 g **- ,99 €**

Gültig von Freitag, 16.04. - Samstag, 17.04.2021

schwäbische JOBS
schwäbische.de/jobs

ZUSTELLER (m/w/d)
Schwäbische Zeitung
GESUCHT

in Machtolsheim

Verteilen der Zeitung

- vor Ihrer Haustüre
- an der frischen Luft
- von Montag bis Samstag bis 6:15 Uhr
- Sie sind mindestens 18 Jahre alt

Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen.

Merkuria Zustelldienst | Tel. 0751 2955 1666
info@merkuria.de | www.merkuria.de

Schwäbische Zeitung

schwäbische.de/jobs

KABEL | SAT | ONLINE
WWW.REGIO-TV.DE

HEIMAT-NEWS STATT HEIMATFILME.

regioTV

Feldstetten Tel. (07333) 6897
Schmutz GbR Filiale Heroldstatt Tel. (07389) 906611
Montag von 7.00 - 12.30 Uhr geöffnet

Käse:

Wildblumenkäse 45% Fett i. Tr. 100 g 1,99 €	Schweineschnitzel aus der Schale 100 g 1,09 €
Donautaler 45% Fett i. Tr. 100 g 1,09 €	Schnitzfleisch am Stück 100 g -,89 €
	Hackfleisch gemischt und mager 100 g -,89 €
	1a Käseknacker 100 g 1,18 €
	frische Schinkenwurst 100 g 1,09 €
	Walnussalami eigene Herstellung 100 g 1,99 €

Angebot Donnerstag, 15.04. bis Samstag, 17.04.2021

Donnerstags frische Maultaschen und Freitags gegrillte Schweinehaxen. Samstag frisches Kesselfleisch.

-auch weiterhin:

- Passbilder
- Bewerbungsbilder
- Fotodienstleistungen gegen Terminvergabe

telefonisch 07333-7733 oder im Internet www.porstlaichingen.de

Wir freuen uns auf Sie!

PHOTO PORST Laichingen

Samstag Haxentag!

Rösslewirt's Aktion

17.04.2021 mittags oder abends
Frisch gegrillte Schweinehaxe mit Kartoffelsalat, Schnitzel mit Pommes oder Kartoffelsalat und Maultaschen geschmälzt mit Kartoffelsalat, für je 8,50 € zum Abholen

Bestellungen nehmen wir gerne täglich (Haxen bis spätestens Freitag 20Uhr) unter Tel: 0 73 33/67 94 oder per WhatsApp an die 01 74/9 00 92 64 an.

Für Eure Bestellung bedankt sich Familie Goll mit Team.

100% HANDWERK
100% REGIONAL
100% TRADITION

KRONEN Metzgerei

AKTION

Gulasch gemischt von Hand geschnitten 100 g 1,25 €
Kasseler-Hals roh, gepökelt und geräuchert 100 g 1,29 €
Jagdwurst 100 g 1,39 €
Schinkenknacker paar 1,39 €

gültig von Donnerstag, 15.04. bis Samstag, 17.04.2021

EXTRA KNÜLLER:
RIFFLE mager und saftig
100 g **1,25 €**

LAICHINGEN • Telefon 55 39

Es ist wieder soweit:

Ab sofort haben wir laufend **ernte-frischen Spargel** vom Erdbeerhof Mall für Sie bereit.

Diesen erhalten Sie auch rund um die Uhr in unserem Regiomat.

Unsere Hühner sind umgezogen:
Überzeugen Sie sich selbst vom Wohlergehen unserer Hühner auf ihrer neuen Hühnerweide an der B28 in Richtung Blaubeuren (Im Schorren)
Wir haben an der Hühnerweide ein kleines Gewinnspiel vorbereitet.

Mathias Mayer, Dorfstraße 21
89150 Laichingen-Suppingen
Telefon 0 73 33/92 22 06
www.apfelhaeusle-suppingen.de

Kinderregenwald

"Kinder von heute retten Regenwald für die Kinder von morgen"

Spendenkonto:
IBAN: DE 66 65050110 0048070250
BIC: SOLADES1RVB
Kontakt: 0751/94012
www.kinderregenwald.de

Schwäbische Komplett

Als Abonnent/in* können Sie ab sofort ohne Aufpreis alle Lokalausgaben Ihrer Zeitung als E-Paper lesen und alle Plus-Inhalte auf Schwäbische.de nutzen.

NEU in Ihrem Abo

schwäbische.de/freischalten

*Gilt für alle privaten Abonnenten mit einem täglichen Abonnement der gedruckten Tageszeitung. Aufpreis für Geschäftskunden: 4,90 € monatlich pro E-Paper-Lokalausgabe.

schwäbische KLEINANZEIGEN

schwäbische.de/kleinanzeigen

Tiermarkt

Entlaufen/Entflogen

Graues Zwergkaninchen (w)
im südlichen Teil von Laichingen ausgebücht. Hinweise bitte unter 07333 / 925689

Verkäufe

Verschiedenes

Autoanhänger + Notstromaggregat, 6,5 KW, BW mit Sachs-Motor, zusammen für 580 €. ☎ 0157 - 35 655 319

Ulmia Hobelbank
gut erhalten, VB 400,- €. ☎ 07389/770

Verschenken

Kaminofen funktionsfähig
für Bauwagen oder Bau zu verschenken ☎ 0157/54230762

Patros Grillkäse	150-g-Packung	1,49€
Knorr Grillsaucen	250-ml-Flasche	0,69€
Zimmermann Weißwurst	5x60-g-Packung	1,99€
St. Mang Limburger 20% und 40%	200-g-Packung	1,59€
Wagner Steinofen Pizza	350-g-Packung	1,33€
Hengstenberg Oro di Parma Tomatenmark	200-g-Tube	0,79€
Thomy Sonnenblumenöl	750-ml-Flasche	1,59€
Storck Lachgummi	250-g-Beutel	0,77€
Ritter Sport Schokolade extra dunkel und Nuss	100-g-Tafel	0,99€
Pfanner Eistee	2-l-Packung	0,99€
Söhnlein Brillant Sekt	0,75-l-Flasche	2,49€
Kaltbach le Gruyere	100 g	2,49€
Holländischer Gouda mittelalt	100 g	0,79€
Bavaria Blu Weichkäse	100 g	1,39€
Kernlose Trauben bicolor	500-g-Schale	1,79€
Kiwi	Stück	0,22€

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 7.30 - 19 Uhr
Sa. 7 - 14 Uhr

H-MARKT
frisch - freundlich - familiär

Hilsenbeck GmbH Laichingen
Feldstetter Str. 5 - Telefon 07333 5508 - Fax 07333 7630

Was tun bei ARTHROSE?

Künstliche Hüftgelenke sollte. Sie fördert zudem schenken Millionen von Menschen ein neues Leben. Selbst stärkste Arthroseschmerzen können in den meisten Fällen damit gelindert oder ganz beseitigt werden. Welche neuen Tendenzen gibt es und weshalb ist dieser häufige Eingriff heute immer noch keine Bagatelle? Welche Komplikationen können in seltenen Fällen besonders schwerwiegend sein? Auf diese wichtigen Fragen und zu allen anderen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe nützliche Hinweise, die jeder kennen sollte. Sie fördert zudem die Arthrosenforschung bundesweit mit bisher über 400 Forschungsprojekten. Eine Sonderausgabe ihres Ratgebers „Arthrose-Info“ mit vielen hilfreichen Empfehlungen zu allen Gelenken kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., Postfach 1105 51, 60040 Frankfurt (bitte gerne eine 0,80-€-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder auch per E-Mail unter: service@arthrose.de (bitte auch dann gern mit vollständiger Adresse für die postalische Übersendung der Unterlagen).

schwäbische KLEINANZEIGEN

schwäbische.de/kleinanzeigen

Sehr hohe Goldpreise in Laichingen

Nutzen Sie das derzeit hohe Goldpreisniveau und machen Sie Ihre Schätze zu Bargeld.

WIR ZAHLEN TAGESAKTUELLE PREISE!
BARANKAUF

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie **zusätzlich 10,- €** auf den Endpreis! (ab 100,- € Ankauf)

Edelmetallfachfrau Gaby Killmayer

Gold ■ Zahngold ■ Alt-Gold ■ Goldschmuck ■ Münzen ■ Silber ■ Platin

Jede Woche Donnerstag! Laichingen Marktplatz 4 im Beauty & Wellness Tee + Geschenklädle

9.45–12.15 Uhr + 14–18 Uhr immer Donnerstag
Firma Bruno Munding Edelmetallrecycling GmbH
Kanalstr. 4, 72362 Nusplingen, Tel. 07429/910797, Mobil 0173/9841289

„Ich hätte nie damit gerechnet, dass mein Altgold noch so viel wert ist“, freut sich eine Kundin, die gerade bei Edelmetallfachfrau Gaby Killmayer ihre Schmuckschatulle abgegeben hat und nun mit 920 € mehr in der Tasche nach Hause geht. „Die Leute sind oft sehr erstaunt, wie viel Geld sie für ihren Schmuck, der oft schon aus der Mode gekommen ist, von mir erhalten.“

Seit April 2009 finden Sie die Bruno Munding Edel-

**Hausbesuche nach
Voranmeldung möglich.**

metallrecycling GmbH am Marktplatz 4 (im Tee- und Geschenklädle). Das Unternehmen unterhält außerdem noch weitere 25 Filialen im süddeutschen Raum, und kann dadurch höhere Preise bei der Scheideanstalt erzielen. Dieser Preisvorteil wird voll und ganz an die Kunden weitergegeben.

Gaby Killmayer ist dort angestellte Edelmetallfachfrau in der Firma und auch eine ausgewiesene Münzexpertin, die sich seit Jahren eine

treue und dankbare Stammkundschaft aufgebaut hat.

Call & Collect

(Anrufen - Abgeben - Abholen)

Wir sind unter Einhaltung der Hygieneregeln auch in der Corona-Krise für Sie da!

Sie erreichen uns unter
0173 9841289

Schnupperkurse (inkl. Leihinstrument)

- Gitarre / E-Gitarre
- Schlagzeug / Cajon / Klavier

Musikschule MusicMate
89150 Laichingen
0162/3848562
musicmate@gmx.de

Teamunterstützung gesucht
bei Interesse gerne melden



schwäbische
PARTNER

schwäbische.de/partner



Die Stadt Apotheke
Laichingen

Die Apotheke
Westerheim



Leidenzeit Frühjahr...?

Ihre Nase läuft oder ist verstopft?
Ihre Augen jucken oder tränen?
Sie haben Niesreiz?
Ihr Hals kratzt?
Lassen Sie sich von Ihrer Allergie den Tag nicht verderben!

**Wir helfen Ihnen,
Ihre Symptome
schnell und sicher
zu behandeln.**

Die Stadt Apotheke Laichingen
Radstr. 3 • Fon 07333 7535
Die Apotheke Westerheim
Wiesensteiger Str. 9 • Fon 07333 6909

Kirschmer's Mostlädle

Wir haben jetzt neu: Moschd zu verkaufen! Auch Saft haben wir noch.
Bitte nur nach telefonischer Anmeldung ab 18 Uhr:
0157/76942321, Suppinger Straße 11 in Laichingen

Onlineshop auf der Website!

RÖWA
Mo. – Fr. 9.30 – 12.30 Uhr / 14 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr

KLAIBER

Matratzen & Bettensysteme

89231 Neu-Ulm/Offenhausen, Schubertstraße 13
Telefon: 07 31/7 55 17, www.bettensysteme.de

Kinder brauchen Freunde.

2,7 Mio. Kinder in Deutschland leben in Armut – bitte helfen Sie!
SMS mit FREUND an 8 11 90* senden und mit 5 Euro helfen!

Spendenkonto 333 11 11, Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 205 00
*Einmalig 5 Euro zzgl. SMS-Gebühr, davon gehen 4,83 Euro direkt an das Dt. Kinderhilfswerk.

www.dkhw.de



Blutspenden = Leben retten



Infos und Termine unter www.blutspende.de

Kleib

FLACHDACHPROBLEME?

Dauerhaft dichte Dächer gibt's bei Kleiß Bedachungen

07333 / 63 71
Laichingen

50 Jahre Dachdeckermeister

Rasenmäher-Kundendienst

natürlich vom Fachmann,
für sämtliche Fabrikate



- inkl. Ölwechsel
- inkl. neue Zündkerze
- inkl. Messer schärfen und auswuchten
- inkl. Luftfilter reinigen bzw. prüfen
- inkl. Probelauf + Funktionstest nur

60,- €
inkl. MwSt.

Preis für handgeschobene Rasenmäher, nicht Traktoren/Aufsitzmäher.
Gesonderte Leistungen werden zusätzlich berechnet:
z.B. - benötigte Ersatzteile wie Luftfilter etc.
- Reparaturen - Vergaser ausbauen, Ultraschallreinigung

Kunden, die ihr Gerät bei uns gekauft haben,
belohnen wir auch hier mit **20% Treuebonus!**

SCHAD
FORST- UND GARTENTECHNIK

Blaubeurer Straße 17 • 89150 Suppingen
Telefon 07333 21556

ÖFFNUNGSZEITEN:
tägl. 8 - 12 und 13 - 17 Uhr, Sa. 8 - 12 Uhr