

Amtliches	ab Seite 2
Sperrmüll	Seite 5
Vereine	Seite 6
Kirchen	ab Seite 6
Notdienste	Seite 7
Sonstiges	Seite 7

Gärtnerbetreutes Grabfeld übergeben



Am vergangenen Freitag wurde das gärtnerbetreute Grabfeld auf dem Friedhof Weisenbach seiner Bestimmung übergeben. Für die Weisenbacher Bürgerinnen und Bürger besteht nun zu den bisherigen traditionellen Bestattungsformen auch die Möglichkeit einer Urnenbestattung in einem gärtnerbetreuten Grabfeld.

Impressum

Amtsblatt der Gemeinde Weisenbach.

Herausgeber:

Gemeinde Weisenbach,

Hauptstraße 3,

76599 Weisenbach,

Telefon 07224 9183-0,

Fax 07224 9183-22,

E-Mail:

buergemeisteramt@weisenbach.de,

www.weisenbach.de.

Druck und Verlag:

NUSSBAUM MEDIEN

Weil der Stadt GmbH & Co. KG

71263 Weil der Stadt,

Merklinger Straße 20,

www.nussbaum-medien.de.

Verantwortlich für den

amtlichen Teil und alle sonstigen

Verlautbarungen und Mitteilungen:

Bürgermeister

Daniel Retsch,

Hauptstraße 3,

76599 Weisenbach.

Verantwortlich für den

Anzeigenteil:

Klaus Nussbaum,

Merklinger Straße 20,

71263 Weil der Stadt.

Einzelversand nur gegen Bezahlung

der ¼-jährlich zu entrichtenden

Abonnementgebühr.

Vertrieb

(Abonnement und Zustellung):

G.S. Vertriebs GmbH,

Josef-Beyerle-Straße 2,

71263 Weil der Stadt,

Tel. 07033 6924-0,

E-Mail: info@gsvertrieb.de,

Internet: www.gsvertrieb.de



Sommerferienprogramm 2020



- Hallo liebe Kinder,
- hallo liebe Eltern,
- in diesem Jahr ist durch die Corona-Pandemie alles anders - ein außergewöhnliches Schulhalbjahr liegt hinter Euch/Ihnen. Alle Kinder, Eltern und Lehrkräfte hat dies vor große Herausforderungen gestellt. Auch die Freizeitangebote und die Vereinsaktivitäten waren eingeschränkt und zeitweise nicht möglich.
- Nun stehen endlich die Sommerferien vor der Tür - und wir haben es, Dank der Bereitschaft unserer Weisenbacher Vereine und Vereinigungen, die auch in dieser außergewöhnlichen Zeit einen Programmpunkt veranstalten, geschafft, ein abwechslungsreiches Sommerferienprogramm zusammenzustellen.
- Da in diesem Jahr alles sehr kurzfristig geplant werden musste oder sich noch in den letzten Planungszügen befindet, wird es kein gedrucktes Programmheft im Gemeindeanzeiger geben. Das Ferienprogramm wird ab Samstag, 18. Juli, auf der Homepage der Gemeinde Weisenbach unter www.weisenbach.de/weisenbach_online/Leben+_+Wohnen/Ferienprogramm.html veröffentlicht.
- Auch wird es in diesem Jahr keinen besonderen Anmeldetag geben, sondern die Anmeldungen können schriftlich (ausgefülltes Anmeldeformular per E-Mail schicken oder in den Briefkasten des Rathauses werfen) erfolgen. Alle weiteren Teilnahmebedingungen werden zusammen mit dem Sommerferienprogramm auf der Homepage abgebildet.
- Ich wünsche Euch/Ihnen und Euren/Ihren Familien bereits heute schöne, abwechslungsreiche und spannende Ferien und viel Spaß bei unserem Ferienprogramm.
- Bleiben Sie weiterhin gesund

Euer Bürgermeister

A handwritten signature in blue ink that reads 'D. Retsch'.

Daniel Retsch



Amtliche Bekanntmachungen

Amtliche Bekanntmachung zu der Sitzung des Gemeinderates am Donnerstag, 23. Juli 2020, um 18.30 Uhr in der Festhalle Weisenbach

Die am **Donnerstag, 23. Juli 2020, um 18.30 Uhr** in der Festhalle Weisenbach stattfindende Sitzung des Gemeinderates, zu der die Bevölkerung recht herzlich eingeladen wird, hat folgende

Tagesordnung

1. Blutspenderehrungen
2. Bürgerfragestunde
3. Bekanntgaben
4. Radweglückenschluss zwischen Weisenbach und Hilpertsau – Bau der Radwegbrücke
 - Sachstandsbericht
 - Beschlussfassung über eine Vereinbarung zwischen der Bundesrepublik Deutschland und der Gemeinde Weisenbach
5. Verkehrskonzeption Weisenbach
 - Ruhender Verkehr
 - Vorstellung des Parkierungskonzeptes und aktueller Sachstand
 - Abschluss einer öffentlich-rechtlichen Vereinbarung mit der Stadt Gaggenau zur Einrichtung eines gemeinsamen gemeindlichen Vollzugsdienstes
 - Umsetzung innerhalb der Verwaltung
6. Lärmaktionsplan
 - Sachstandsbericht
 - Beschluss der öffentlichen Auslegung gemäß § 47 d Abs. 3 Bundesimmissionsschutzgesetz
7. „Initiative Motorradlärm“
 - Beratung und Beschlussfassung zu einem möglichen Beitritt
8. Historischer Rundweg in Weisenbach
 - Vorstellung des Projekts
9. Schulsozialarbeit
 - Erneute Beschlussfassung über Fortführung der Schulsozialarbeit im Schuljahr 2020/2021
10. Antrag auf Baugenehmigung im vereinfachten Verfahren nach § 52 LBO zur Errichtung eines Balkons am bestehenden Anwesen Hangstr. 37, Flst. Nr. 1765, Weisenbach-Au
11. Information
12. Anfragen aus der Mitte des Gemeinderates

(Bitte beachten: Die Hygiene- und Abstandsregeln werden eingehalten. Es liegt eine Anwesenheitsliste zur Nachverfolgung bei einem Infektionsfall aus.)

Gez. Daniel Retsch, Bürgermeister

Bekanntmachung der Öffentlichen Sitzung des Gemeinsamen Ausschusses der Verwaltungsgemeinschaft Gernsbach-Loffenau-Weisenbach

Die am **Montag, 20. Juli 2020, um 17 Uhr in der Stadthalle Gernsbach** stattfindende Sitzung des Gemeinsamen Ausschusses der Verwaltungsgemeinschaft Gernsbach-Loffenau-Weisenbach, zu der die Bevölkerung recht herzlich eingeladen wird, hat folgende

Tagesordnung:

für die öffentliche Sitzung des Ge-

meinsamen Ausschusses der Verwaltungsgemeinschaft Gernsbach - Loffenau - Weisenbach am Montag, 20.07.2020, um 17:00 Uhr in der Stadthalle Gernsbach, Badener Straße 1

1. 4. Änderung der 1. Fortschreibung des Flächennutzungsplanes der Verwaltungsgemeinschaft Gernsbach-Loffenau-Weisenbach

hier: Erweiterung der Wohnbaufläche im Bereich der Bebauungsplanänderung "Hardt III" Gemarkung Gernsbach-Reichental

Zu dieser Sitzung lade ich Sie herzlich ein.

gez.

Julian Christ,
Bürgermeister

Amtliche Nachrichten

Gärtnerbetreutes Grabfeld übergeben

Bereits im Jahr 2013 hatte der Gemeinderat im Rahmen der Friedhofskonzeption den Grundsatzbeschluss zur Anlegung eines gärtnerbetreuten Grabfeldes gefasst.

Die Anlegung musste wegen anderer dringender Maßnahmen in den letzten Jahren allerdings mehrfach zurückgestellt werden.

In den vergangenen Monaten hat sich die Gemeinde wieder mit der Badischen Genossenschaft für Friedhofsgärtner sowie der Gärtnerei Kamm aus Gaggenau bzgl. der Anlegung des gärtnerbetreuten Grabfeldes in Verbindung gesetzt.

Die Gemeindeverwaltung hat mit dem Gemeinderat und der Gärtnerei Kamm zusammen am 4.12.2019 ein gärtnerbetreutes Grabfeld in Bad Rotenfels besichtigt. Nach Beratungen im Gemeinderat konnte daraufhin im April im Rahmen des Umlaufverfahrens der Beschluss über die Anlegung des gärtnerbetreuten Grabfeldes gefasst werden, um im Anschluss die notwendigen weiteren Schritte wie beispielsweise die Vertragsunterzeichnung mit der Badischen Genossenschaft für Friedhofsgärtner als die Beauftragung der Fa. Kamm vollzogen werden.

Die Gärtnerei Kamm hat in der ersten Juni-Woche mit der Anlegung begonnen und bereits am 10. Juli konnte das gärtnerbetreute Grab-

feld an die Gemeinde Weisenbach übergeben werden.

Die Kosten für die Anlegung des gärtnerbetreuten Grabfeldes werden durch die Gärtnerei Kamm getragen, ausgenommen die Kosten des Weges. Die Kosten zur Anlegung des Weges in Höhe von knapp 19.000 € hat die Gemeinde übernommen, da durch die bereits bestehenden Urnenstelen ein gewisses Risiko bzgl. der Annahme der neuen Bestattungsform für die Gärtnerei Kamm bestand. Die Gemeinde erhält für diese Investition einen Zuschuss aus dem Ausgleichstock in Höhe von ca. 4.500 Euro und kann somit seinen Eigenanteil auf ca. 14.500 Euro reduzieren.

Bürgermeister Daniel Retsch zeigte sich bei der Übergabe am vergangenen Freitag überzeugt, dass dieses stimmungsvoll gestaltete und dauerhaft gepflegte gärtnerbetreute Grabfeld sehr gut von der Bevölkerung angenommen wird.

So kann die Gemeinde Weisenbach nun den Bürgerinnen und Bürger zu den bisherigen traditionellen Bestattungsformen eine weitere Möglichkeit, die den modernen Ansprüchen unserer Gesellschaft gerecht wird verknüpft werden.

Die Angehörigen müssen sich hier um keinerlei Grabpflege kümmern, sondern schließen bei Bedarf eine

Pflegevereinbarung mit der Badischen Genossenschaft für Friedhofsgärtner über die gesamte Liegezeit des Grabes ab und die Gärtnerei Kamm übernimmt die komplette Pflege des Grabes und des Grabfeldes.

In diesem gärtnerbetreuten Grabfeld stehen lediglich Urnengräber zur Verfügung. Diese sind in unterschiedlichen Varianten wählbar wie z.B. als individuelles Grab mit eigenem Grabstein, als Baumbestattung, als Gemeinschaftsfeld und mit den bereits aufgestellten Grabsteinfindlingen. Weitere Informationen für die Bürgerinnen und Bürger erteilt das Friedhofsamt.



DIE BÜCHEREI

Im Belzerhaus Weisenbach
Telefon 9947720

Öffnungszeiten:
Sonntag, 11.15 - 12.15 Uhr
Mittwoch, 16 - 19 Uhr

Ausleihe kostenlos!

Im Zusammenhang mit dem Radweglückenschluss entstehen neue Stellplätze

In Verbindung mit dem Radweglückenschluss zwischen Weisenbach und Hilpertsau und dem Neubau einer Radwegbrücke werden im Bereich In den Höfen im Auftrag der Gemeinde auch neun öffentliche Stellplätze angelegt. Diese wurden vor wenigen Tagen bereits schon gepflastert.

Mit diesen Parkplätzen, welche allerdings erst dann nutzbar sind, wenn auch der entsprechende Straßen- bzw. Radwegebau erfolgt ist, soll die Parkplatznot in diesem Gebiet gemildert werden.

In die Finanzierung der Parkplätze fließen auch Mittel aus dem Landes-sanierungsverfahren mit ein, da dieser Bereich innerhalb des Landessa-nierungsgebietes „Ortsmitte I“ liegt. Die strengen Vorgaben der Landes-sanierung schreiben allerdings vor,



dass neu geschaffenen öffentliche Stellplätze, deren Bedarf über einen Stellplatzbedarfsnachweis ermittelt werden musste, grundsätzlich der Allgemeinheit zur Verfügung stehen müssen und nicht vermietet werden dürfen.

Aufgrund zahlreicher Anfragen verweist die Verwaltung auf diese Vorgaben aus landessanierungsrechtlichen Vorschriften hofft aber dennoch, dass mit diesen neun Stellplätzen das Parkraumangebot in diesem Bereich deutlich verbessert werden kann.

Sanierung der Kneippanlage

Nachdem die Kneippanlage im Fűrholztal durch die Mitarbeiter des kommunalen Bauhofs einen neuen Anstrich bekam, wurde nun auch der Zulaufschacht frisch saniert. Mit Hilfe mehrerer Ehrenamtlicher wurde in den letzten Tagen der Schacht an der Kneippanlage auf Vordermann gebracht.

Durch eine Wurzel, welche um den Schacht wuchs, war dieser an mehre-

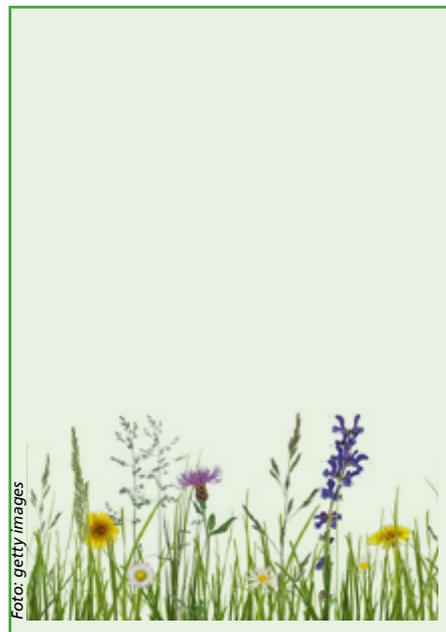
ren Stellen gebrochen. Auch der alte Schachtdeckel war aufgrund seines Alters und der ausgesetzten Witterung nicht mehr intakt. So wurde zuerst der alte Schachtring entfernt und der Baumstamm seitlich abgetragen.

Danach wurde eine angefertigte Schaltung angebracht, um anschließend den Schacht zu betonieren. Zu- und Ablauf wurden jeweils verlängert, um dann im letzten Schritt noch einen

neuen Schachtdeckel anzubringen.

Die Kneippanlage kann ab sofort unter den aktuell gültigen Corona-Regeln wieder zum Abkühlen genutzt werden.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Ehrenamtlichen sowie an den kommunalen Bauhof, die in vielen Stunden Arbeit die Kneippanlage wieder auf Vordermann gebracht haben.



Heizen mit Wärmepumpe ist klimafreundlich - wenn die Bedingungen stimmen

Im Neubau sind elektrische Wärmepumpen heute die am häufigsten installierte Heizungsart. Die Technik ist bereits erprobt und hat klare Vorzüge. Auch im Altbau können Wärmepumpen sparsam und klimafreundlich laufen. Doch wer auf eine Wärmepumpe umsteigen möchte, muss erst wichtige Voraussetzungen schaffen. **Sonst benötigt die Heizung zu viel Strom und bringt weder dem Klima noch dem Konto einen Vorteil.**

Ganz gleich, wie Sie heizen: Eine Wärmepumpe haben Sie mit Sicherheit zu Hause, denn sie ist das Herz jedes Kühlschranks. Dort kühlt sie den Innenraum, indem sie Wärme hinaus befördert. Die (Heiz-)Wärmepumpe hingegen befördert Wärme aus der Außenluft, dem Grundwasser oder dem Erdreich ins Haus herein.

Eine Wärmepumpe kann vom Stromverbrauch her nur dann vorteilhafter sein, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

1. **Guter Wärmeschutz des Gebäudes.** Zum Beispiel durch Däm-

mung und moderne Fenster. Geht zu viel Wärme ungenutzt verloren, kann der Bedarf nur teuer oder gar nicht durch das Heizsystem gedeckt werden.

2. **Große Heizkörper.** Am besten eine Fußbodenheizung oder eine Wandheizung. Nur so reichen vergleichsweise geringe Temperaturen des Heizwassers, um das Haus zu erwärmen.

Viele Gebäude müssen deshalb vor dem Umstieg erst energetisch saniert werden. Wenn Sie über den Wechsel zur Wärmepumpe nachdenken, sollten Sie sich deshalb zur Energiebilanz des ganzen Hauses beraten lassen. Dies vermeidet Fehlinvestitionen und unnötige Folgekosten.

Wärmepumpenheizungen können klimafreundlich sein, doch es kommt auf die einzelne Anlage an. Die Nutzung erneuerbarer Energien allein macht ein System aber noch nicht klimafreundlich. Denn Wärmepumpen brauchen auch viel Strom, und der kommt immer noch zum großen Teil aus klimaschädlichen Kohlekraftwerken. Entscheidend ist

deshalb, dass mit möglichst wenig Strom möglichst viel Wärme gewonnen wird.

Energieberatungen im Landkreis Rastatt und Stadtkreis Baden-Baden gibt es an folgenden Standorten:

22.07.2020 Rastatt

14:00 - 17:45 Uhr

23.07.2020 Sinzheim

15:00 - 18:00 Uhr

Weitere Beratungsangebote finden Sie bei der Energieagentur Mittelbaden gGmbH, Ihrem Ansprechpartner für Klimaschutz und Energieeffizienz. Anmeldungen per Telefon unter 07222-381-3121 oder per E-Mail unter kontakt@energieagentur-mittelbaden.de.

Weisenbach ist Teil des Energieeffizienz-Netzwerks RegioENERGIE. Bis 2030 wollen wir 30 % unserer Treibhausgasemissionen einsparen.



Sperrmüllbörse

In der „Sperrmüllbörse“ haben die Leser jede Woche die Möglichkeit, Möbel, Hausrat, sperrige Gegenstände, die nicht mehr gebraucht werden, aber noch zu gebrauchen sind, an dieser Stelle anzubieten, soweit sie verschenkt werden. „Anzeigenwünsche“ können schriftlich beim Bürgermeisteramt abgegeben werden.

Angebot der Woche

1. "Hyla" Wasserstaubsauger mit Zubehör, Telefon 2812
2. Fernglas mit Hülle zum Umhängen, 8 x 30 / 7.5°; Puppen-

Puppenhaus aus Holz mit Einrichtung, Telefon 994606

3. Canon Pixma 3250 Drucker mit Fehler E8 (Tintenbehälter voll), sonst betriebsbereit, Telefon 68835
4. Modernes Bett, helles Holz, mit Stange am Kopfteil, 1,20 x 2 m, mit Rost und Matratze; Rost 0,90 x 2 m, Telefon 50017
5. "Miele" Kondentrockner, voll funktionsfähig, Telefon 656300
6. "Kettler" Tischtennisplatte mit Netz; elektrische Schreibmaschine "Brother", selten gebraucht, Telefon 0160 6578419

Werbung gibt's an jeder Ecke. Blut nicht.



SPENDE BLUT
BEIM ROTEN KREUZ

Termine und Infos 0600 11 949 11 oder DRK.de

Vereinsnachrichten

Karre Feschk

Ihr vermisst in der Coronazeit Veranstaltungen? Ihr würdet gerne mal wieder Daheim raus kommen? Ihr würdet euch gerne mal wieder gute Musik anhören?

Dann haben wir was für euch!

Am Freitag 24. und Samstag, 25. Juli, findet auf dem Festplatz am Weisenbacher Sennel das „Karre Feschk 2020“ statt – Weisenbachs allererstes Autokonzert. Freitags starten wir mit coolen unplugged Sounds. Zuerst werden Sophia und Vanessa Kugel aus Staufenberg mit ihren Gitarren sommerliches Feeling verbreiten. Im Anschluss daran wird Singer-Songwriter PAT aus Gaggenau dann seine Hits zum Besten geben.

Am Samstag geht es dann etwas rockiger zu. Hier wird die ortsansässige Band „Heinz and Friends“ auf der Bühne stehen.

Tickets gibt es für 8 € pro Person/Tag oder 15 € pro Person/Wochenende und nur über hallo@wendelins-eventschmiede.de

Bei Anmeldung sind von jedem Besucher folgende Daten anzugeben:

- KFZ-Kennzeichen des Fahrzeugs
- Anzahl der Personen im Fahrzeug

Turnverein Au

Arbeitseinsatz Sportplatz Weisenbach - Achtung Terminänderung

Am **Mittwoch, 22.07.20**, findet um **18 Uhr** unser diesjähriger Arbeitseinsatz an der Sportanlage Weisenbach statt. Wir bitten alle Mitglieder und Freundes des Vereins, uns bei dieser



- Name, Anschrift, Geburtsdatum und Telefonnummer aller Besucher
Einlass an beiden Tagen ist ab 18.30 Uhr

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Kühle Getränke und Spezialitäten vom Grill stehen für euch bereit.
DER ERLÖS DER BEIDEN ABENDE GEHT AN EINEN GUTEN ZWECK!
Tickets sind nur im VVK erhältlich.
Keine Abendkasse!

Weitere Infos folgen bei Anmeldung.

Kolpingsfamilie Weisenbach

Freitagstreff

Am Freitag, 17. Juli, findet ab 19.30 Uhr der nächste Freitagstreff im Kolpinghaus statt.



Kirchliche Nachrichten

KATHOLISCHE PFARRGEMEINDE

Kirchliche Nachrichten St. Wendelin, Weisenbach und Maria Königin, Au

18.07.2020 bis 26.07.2020

Vorabend- und Sonntagsgottesdienste der SE 18.07./19.07.2020

Samstag, 18. Juli

- 17.00 GB **Vorabendmesse zu Ehren des Sel. Bernhard von Baden**
18.30 LB **Vorabendmesse zum Sonntag**

Sonntag, 19. Juli

- 8.45 BB **Hl. Messe**
10.15 WB **Hl. Messe**

Kirchliche Nachrichten St. Wendelin, Weisenbach und Maria Königin, Au

18.07.2020 - 26.07.2020

Sonntag, 19. Juli

- 10.15 WB **Hl. Messe**, für die Lebenden und Verstorbenen der Gemeinde
10.15 WB **Kindergottesdienst im Gemeindehaus fällt aus!**
13.30 AU Rosenkranzgebet
14.00 WB Rosenkranzgebet

Dienstag, 21. Juli

- 8.00 AU Rosenkranzgebet
18.30 WB **Hl. Messe**, für arme Seelen

Mittwoch, 22. Juli

- 8.30 AU **Hl. Messe**

Donnerstag, 23. Juli

- 17.00 WB **Ökumenischer Abschlussgottesdienst der Grundschule Weisenbach**

Freitag, 24. Juli

- 8.00 WB Rosenkranzgebet
8.00 AU Rosenkranzgebet

Samstag, 25. Juli

17.00 WB Vorabendmesse zum
Sonntag, für Erich Jägler

Sonntag, 26. Juli

13.30 AU Rosenkranzgebet

14.00 WB Rosenkranzgebet

18.30 WB **Bittandacht zum Beginn der Sommerferien** mitgestaltet von Gesangsgruppen des Kirchenchors und Familienchors

EV. KIRCHENGEMEINDE FORBACH-WEISENBACH

Sonntag, 19. Juli

10.00 Uhr Gottesdienst in der katholischen Kirche in Gausbach (Pfarrerin M. Eger)

Sonntag, 26. Juli

10.00 Uhr Gottesdienst in der katholischen Kirche in Gausbach (Pfarrerin M. Eger)

Bis auf weiteres finden unsere Gottesdienste ohne Gesang und Abendmahl statt.

Bitte bringen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit den Mund-Nasen-Schutz mit.

Allgemeinärztlicher Notfalldienst

Telefon 116117 (Anruf kostenlos)

Notfallpraxis Baden-Baden, Stadtklinik Baden-Baden, Balger Straße 50, Freitag 19 bis 22 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertage 8 bis 22 Uhr

Notfallpraxis Rastatt, Kreiskrankenhaus Rastatt, Engelstraße 39, Montag bis Donnerstag 19 bis 7 Uhr, Freitag 19 bis 8 Uhr, Samstag 8 bis 8 Uhr, Sonn- und Feiertage 8 bis 7 Uhr

Augenärztlicher Notfalldienst

Telefon 116117 (Anruf ist kostenlos)

Informationen zu Öffnungszeiten und Anschrift der jeweiligen Notfallpraxis finden Sie unter www.kv-bawue.de/buerger/notfallpraxen/

Kinderärztlicher Notfalldienst

Telefon 116117 (Anruf ist kostenlos)

Kinder Notfallpraxis Baden-Baden Stadtklinik Baden-Baden, Balger Straße 50, Montag bis Donnerstag 19 bis 22 Uhr, Freitag 18 bis 22 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertage 8 bis 22 Uhr

Zahnärztlicher Notfalldienst

Telefon 0621 38000810

Informationen zu Öffnungszeiten und Anschrift der jeweiligen Notfallpraxis finden Sie unter www.kzvbw.de/site/service/notdienst

Tierärztlicher Notfalldienst

Rufbereitschaft von Samstag 12 Uhr bis Montag 8 Uhr
18./19. Juli - Dr. Huemerlehner/Schwinge, Fliederweg 3, Rastatt, Telefon 07222 23866

Apotheken

Samstag, 18. Juli

Vital-Apotheke im Gesundheitszentrum, Hildastraße 31 B, Gaggenau, Telefon 07225 68978020

Sonntag, 19. Juli

Stadt-Apotheke, Hauptstraße 87, Gaggenau, Telefon 07225 96670

Alle Angaben ohne Gewähr!



Wassonstnochinteressiert

Aus dem Verlag

Cholesterin

Gute Werte durch die richtige Ernährung

Wer erhöhte Cholesterinwerte hat, muss dagegen etwas tun. Denn wegzusehen, ist lebensgefährlich. Die gute Botschaft: Schon die richtige Ernährung kann einen erheblichen Teil dazu beitragen, die Werte zu senken. Hier die 5 wichtigsten Tipps! 5 Tipps für Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten:

1. Verteilen Sie die für Sie richtige Kalorienzufuhr auf 5 bis 6 Mahlzeiten pro Tag (ein durchschnittlicher Mann braucht etwa 2000

kcal/Tag, eine durchschnittliche Frau etwa 1800 kcal/Tag). Dann funktioniert der Fettstoffwechsel besser.

2. Jede Mahlzeit sollte sich in etwa so zusammensetzen: 40 % Kohlehydrate, 40 % Fett und 20 % Eiweiß.
3. Nehmen Sie nicht einfach Omega 3-Kapseln. Diese können, je nach Art der Stoffwechselerkrankung, gesundheitsschädigend sein. Fragen Sie vorher den Arzt, den Ernährungswissenschaftler oder Diätassistenten.
4. Der Alkoholkonsum sollte bei jeder Stoffwechselerkrankung möglichst gering sein. Es gibt aber einen Typ (die sogenannte Hypertriglyceridämie), bei der Sie sogar

gänzlich auf Alkohol verzichten sollten. Lassen Sie sich daher beraten.

5. Auch bei Eiern muss man etwas genauer hinsehen:
 - Gesunde können Eier unbegrenzt essen.
 - Wer an einer Hypertriglyceridämie leidet, sollte pro Woche nicht mehr als 1 bis 3 Eier zu sich nehmen.
 - Wer an einer Hypercholesterinämie leidet, sollte Eier möglichst ganz vom Speiseplan streichen.

Tipp: Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder suchen Sie einen spezialisierten Diätassistenten oder Ernährungswissenschaftler auf.