WALLERSTEIN aktuell

Mitteilungsblatt des Marktes Wallerstein mit Ortsteilen

Herausgeber: Markt Wallerstein
Weinstraße 19 · 86757 Wallerstein

Telefon: 09081/2760-0 · Telefax: 09081/2760-20
E-Mail: info@markt-wallerstein.de
www.markt-wallerstein.de

Wallerstein · Birkhausen · Ehringen · Munzingen

Nr. 15/2017 **21. Juli 2017**

Informationen des 1. Bürgermeisters

Reinigung von Straßen und Gehwegen sowie Entfernen von Unkraut

Leider müssen wir in letzter Zeit zunehmend feststellen, dass Straßen- und Gehwege immer seltener gekehrt werden bzw. dort aufwachsendes Unkraut nicht entfernt wird.

Insbesondere die Verunkrautung macht nicht nur ein schlechtes Ortsbild, sondern führt langfristig auch zu Schäden an Straßen und Gehwegen.

Es ist auch nicht Aufgabe des gemeindlichen Bauhofes, dieses zu entfernen, sondern der Anlieger, die über die

„Verordnung zur Reinhaltung und Reinigung der öffentlichen Straßen und die Sicherung der Gehbahnen im Winter“

hierzu ausdrücklich verpflichtet sind.

Im Übrigen stellt die Nichterfüllung dieser Verpflichtung eine Ordnungswidrigkeit gemäß dem Bayerischen Straßen- und Wegegesetz (BayStrWG) dar und ist mit einem Bußgeld bis zu 500 € belegt.

Ich bitte Sie im Interesse eines schönen Ortsbildes und der langfristigen Erhaltung unserer Straßen und Gehwege, dieser Bürgerpflicht nachzukommen.

Gez.
Mayer, 1.Bürgermeister

Allgemeine Informationen

Öffnungszeiten der VG Wallerstein

Allgemeine Öffnungszeiten:

Montag:	8.00 – 12.00 Uhr	Montagnachmittag geschlossen
Dienstag:	8.00 – 12.00 Uhr	Dienstagnachmittag geschlossen
Mittwoch:	8.00 – 12.00 Uhr	Mittwochnachmittag geschlossen
Donnerstag:	8.00 – 12.00 Uhr	14.00 – 18.00 Uhr
Freitag:	8.00 – 12.00 Uhr	Freitagnachmittag geschlossen

Sitzungstermine 2017

Sitzungstermin des Gemeinderats im zweiten Halbjahr 2017:

08.08.2017	12.09.2017	10.10.2017
07.11.2017	28.11.2017	12.12.2017

Beginn: 19.30 Uhr

Selbstverständlich können zusätzliche Sitzungstermine entstehen bzw. aus gegebenem Anlass Änderungen eintreten. Ungeachtet dessen bitten wir Sie, im Hinblick auf eine bessere Planbarkeit der Sitzungsinhalte, diese Termine zu beachten und Anträge rechtzeitig (Mittwoch vor der Sitzung) einzureichen.

Störungsnummer Bayerische Rieswasserversorgung

24-Stunden Störungshotline bei Störungen im Wasserleitungsnetz (z.B. Wasserrohrbrüchen)
Telefon: 0800 279 0 279

Sprechtage der Deutschen Rentenversicherung

Die Sprechtage der Deutschen Rentenversicherung finden im Rathaus Nördlingen, Marktplatz 1 statt. Telefonische Anmeldung ist unbedingt unter Telefon: 09081 84-167 erforderlich.

Termine:

25.07.2017	01.08.2017	22.08.2017	29.08.2017

Sprechstunden beim Seniorenbeauftragten Dr. Windisch

Die Sprechstunde findet **jeden ersten Donnerstag im Monat** wie gewohnt in der Zeit von 14.00 – 16.00 Uhr im Rathaus, Weinstraße 19 in Wallerstein statt. Herr Dr. Windisch ist unter der Telefonnummer 09081/2906707 erreichbar! Die Sprechstunde bei Herrn Dr. Windisch ist kostenlos.

Schriftliche Anfragen richten Sie bitte an die Gemeinde Wallerstein mit dem Hinweis „An den Seniorenbeauftragten".

Vollzug der Rasenmäherlärm-Verordnung (8. BImSchV)

Der Markt Wallerstein weist daraufhin, dass nach § 6 der vorbezeichneten Verordnung Rasenmäher außer solchen im land- oder forstwirtschaftlichen Einsatz

an **Werktagen in der Zeit von 19.00 bis 7.00 Uhr**
sowie an **Sonn- und Feiertagen**
grundsätzlich nicht betrieben werden dürfen.

Nähere Informationen erteilt das Landratsamt Donau-Ries (Umweltreferat).

Wallerstein

Information über die bevorstehende Abrechnung des Verbesserungsbeitrages für den Kläranlagenanschluss nach Nördlingen

Die Verwaltungsgemeinschaft informiert, dass die Endabrechnung des Verbesserungsbeitrages für den Kläranlagenanschluss nach Nördlingen im 3. Quartal 2017 vorgenommen wird. Die Rechtsgrundlage hierfür hat der Marktgemeinderat durch die 1. Änderung der Verbesserungsbeitragssatzung, die in den nächsten Tagen im Amtsblatt der Verwaltungsgemeinschaft Wallerstein veröffentlicht werden wird, in seiner Sitzung am 13.06.2017 geschaffen.
Erfreulich ist, dass es bei der erfolgten Neukalkulation der Verbesserungsbeitragssätze zu keiner Erhöhung der Sätze gekommen ist, so dass es für die Bürger keine Beitragsnachforderungen geben wird.

Müllterminen des AWV Nordschwaben

Restmüllabfuhr – Wallerstein, Birkhausen, Munzingen	28.07.2017
Restmüllabfuhr – Ehringen	01.08.2017
Gelber Sack - Wallerstein und alle Ortsteile	03.08.2017
Bioabfall - Wallerstein und alle Ortsteile	27.07.2017 und 03.08.2017
Papiertonne – Wallerstein, Munzingen, Fischmühle	10.08.2017
Papiertonne – Birkhausen, Fasanerie	16.08.2017
Papiertonne – Ehringen	17.08.2017
Öffnungszeiten des Recyclinghofes Wallerstein sowie Annahme von Sperrmüll und Altkleider Keine Annahme von Grüngut, Laub- und Heckenschnitt.	**Neue Öffnungszeiten!** **Samstag, 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

Bei Fragen, Anregungen oder Problemen bei der Abfuhr wenden Sie sich an:

Telefon: 0906 7803-0 oder Infotelefon: 0906-780330
E-Mail: info@awv-nordschwaben.de
Homepage: www.awv-nordschwaben.de
Bitte achten Sie auch auf kurzfristige Änderungen der Abfuhrtermine in der örtlichen Tagespresse.

Termine Altpapiersammlung (Altkleider) des FC Birkhausen

Der FC Birkhausen führt am Donnerstag, **03.08.2017 in Birkhausen** eine Altpapier- und Altkleidersammlung durch.

Bitte nur tragfähige Bekleidung, Wäsche und Textilien, keine Lumpen!
Bitte stellen sie ihr Altpapier(Altkleider) an dem genannten Termin gebündelt, Auto- und Traktorbatterien gut sichtbar, ab 7 Uhr am Straßenrand bereit.

Es bedankt sich ihr FC Birkhausen

Standesamtsnachrichten

Geburten:

06.06.2017 Aras Arden Sahin, Am Bug 23, Ehringen

Kita Wallerstein

„Der kluge Mann baut sein Haus auf Fels"

Am Donnerstag, den 06.07.2017 fand in der Versöhnungskirche ein Gottesdienst der Kita Wallerstein statt.
Pfarrer Haimböck begleitete alle Kinder durch den Gottesdienst zum Thema „Vom Hausbau".
Die Maxi- Buben bauten in einem darstellenden Spiel ein Haus auf Fels und ein Haus auf Sand.
Der Regen fiel und die Fluten stiegen hoch, tanzend dargestellt durch die Maxi-Mädchen.
Neben abwechslungsreichen Liedern, Gebeten und Fürbitten erfuhren die Kinder den biblischen Hintergrund dieses Gleichnisses.

Wir bedanken uns herzlich bei Pfarrer Haimböck, Herrn Schwab und den Besuchern, die an diesem Gottesdienst teilnahmen.

Herzlichen Dank dem Kath. Frauenbund

Der Kath. Frauenbund in Vertretung von Frau Sabine Lang überreichte der Kita Wallerstein eine Geldspende von 300.- Euro.
Die Spende soll für Spielmaterialien/Bücher o. ä. verwendet werden.
Wir sagen DANKE im Namen aller Kinder!

Maxi-Kinder in der Antonio Rosetti Musikschule

Anlässlich zum Aktionstag Musik in Bayern bekamen die Maxi-Kinder der Kita Wallerstein die Gelegenheit, verschiedene Musikinstrumente zu hören.

Frau Eisenbarth und Herr Hoenke-Eisenbarth stellten den Maxi-Kindern eine Vielzahl unterschiedlichster Musikinstrumente vor.
Für die Max-Kinder war dies ein Erlebnis für Augen und Ohren.

Danke für die gute Zusammenarbeit!

Sommerfest des Munzinger SV vom 28.07.2017 – 30.07.2017

Freitag, 28.07.2017:

ab 17:30 Uhr:	AH-Turnier

Samstag, 29.07.2017:

14:00 Uhr:	Kindernachmittag – Bewegung mit viel Spaß! 0-8 Jahre
ab 14:00 Uhr:	Turnier der 1.Manschaft SG Birhkausen/Munzingen, SpVgg Marktoffingnen, SV Ohmenheim SC Unterschneidheim, DJK Nordhausen/Zipplingen
ab 20:00 Uhr:	Vereinsabend mit Ehrungen und der Band „Riesgaudi“

Sonntag, 30.07.2017:

10:00 Uhr:	Frühschoppen
11:00 Uhr:	Mittagessen mit der **Jugendkapelle Marktoffingen** **(Steak und Würstchen vom Grill, Gyros mit Pommes Frites, Schnitzel mit Kartoffelsalat oder Pommes Frites)**
12:00 Uhr:	Einlagespiel F2-Jugend
ab 12:30 Uhr:	Turnier der 1.Manschaft SG Birhkausen/Munzingen, SpVgg Marktoffingnen, SV Ohmenheim SC Unterschneidheim, DJK Nordhausen/Zipplingen
19.30 Uhr:	Siegerehrung

Kleingartenverein Wallerstein e.V.

Am 22.07.2017
haben wir ab 17:00 Uhr geöffnet.

Zum Essen gibt es Braten oder Knöchlesulz,
solange der Vorrat reicht.

Auf einen gemütlichen Abend,
bei guter Laune,
freut sich das Team Kleingarten.

Vorankündigung:

Am 05.08.2017 haben wir ab 17:00 Uhr geöffnet.

Aktuelle Termine finden Sie auch unter **www.kgv-wallerstein.de**

Nächster Walking-Treff für Jedermann

unter dem Motto »Fit durch's Jahr«

am Dienstag, den 1. August, 17.00 Uhr
Treffpunkt: an der Evang. Kirche in Wallerstein

Alle Interessierten – und auch neue Teilnehmer – sind herzlich eingeladen!

CSU Ortsverband Wallerstein

Einladung Einladung Einladung Einladung Einladung Einladung

Liebe Mitglieder und Freunde des CSU-Ortsverbandes Wallerstein!

Wir laden Sie zusammen mit Ihrem Partner herzlich ein
zu unserer diesjährigen

Betriebsbesichtigung

bei der Oettinger Brauerei GmbH.

Die Oettinger Brauerei GmbH ist eine der größten Brauereien Deutschlands.

Treffpunkt ist am Montag, 31. 7. 2017, um 17.30 Uhr
am Schulparkplatz in Wallerstein, Birkhauser Str.

Bitte um telefonische Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl
(23 Personen) bei Georg Kling 0171/4046905 oder 09081/79175

Bitte Fahrgemeinschaften bilden. Nach der Betriebsführung wollen wir uns noch
zu einem kleinen Umtrunk und Brotzeit zusammensetzen.
Die Örtlichkeit dazu wird nach der Führung bekannt gegeben.

CSU Ortsverband Wallerstein

Sommernachtsfest

der Freiwilligen Feuerwehr Ehringen
am Samstag, den 22. Juli 2017
vor dem Feuerwehrgerätehaus in Ehringen

ab 19.30 Uhr **Sommernachtsfest**

Gemütliches Beisammensein mit Spezialitäten vom Grill

Die Bevölkerung und alle Freunde und Gönner aus nah und fern
sind herzlich eingeladen!

Die Ortsversammlung in Ehringen findet am
4. August 2017 um 20.00 Uhr im Gasthaus Glauning.

Jedermann Beach-Volleyballturnier

Samstag, den 22. Juli 2017 am Beachplatz Wallerstein
Beginn: 12:30 Uhr, Endspiel ca. 19:00 Uhr

Teilnehmende Mannschaften:

- Six Pack Alre
- Deininger Haufa
- Bauwagen Wallerstein
- Vektor
- Hausbar
- Die Blauen
- FC GmbH
- FFW 1
- FFW 2
- Ist mir egal
- Running Sushi
- Für Rum und Ähre

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!

Auch alle nicht aktiv Beteiligten sind recht herzlich eingeladen.

Wanderfreunde Birkhausen - Wallerstein

EINLADUNG

zum Vereinsausflug
am Samstag, 29. Juli 2017
zur kleinen
Landesgartenschau
nach Pfaffenhofen
an der Ilm

Programm:

7.30 Uhr	Abfahrt in Birkhausen, Bushaltestelle
7.35 Uhr	Abfahrt in Wallerstein, Altenheim
	unterwegs Frühstückspause
	Aufenthalt in der Landesgartenschau
ca. 17.00 Uhr	Rückfahrt mit Einkehr

Reisepreis:

Für Vereinsmitglieder (und deren Angehörige) 15,00 € je Person

Für Nichtmitglieder 20,00 € je Person

Kinder sind frei!

Im Reisepreis inbegriffen sind: Busfahrt, Frühstück am Bus, Eintritt Gartenschau

Anmeldung bis spätestens 25. Juli 2017

bei Marianne Lechner	Tel.: 09081/7665
bei Claudia Wolf	Tel.: 09087/920340
oder bei Helmut Hueber	Tel.: 09081/7587

Die Vorstandschaft

Katholischer Deutscher **FRAUENBUND**

Zweigverein Wallerstein
in Zusammenarbeit mit der Kath. Erwachsenenbildung

Einladung zum meditativen Tanz

Thema:

„… vergiss den Tanz der Freude nicht!“

am: *Freitag, 21. Juli 2017*
um: *19:30 Uhr*
im: *Meditationsraum des Maria-Ward-Instituts in Wallerstein*

Leitung: *Marianne Graßl*
Dipl.-Soz.-Päd.

Bitte Socken mitbringen.

Auf Ihre Teilnahme freut sich

Das Leitungsteam

Die evangelische Kirchengemeinde lädt alle herzlich ein zum

Gemeindefest in Ehringen am Sonntag, 30.07.

Wir beginnen das Fest um 9.30 Uhr mit einem Familiengottesdienst, den die Kinderkirche und der Posaunenchor mitgestalten werden, im Garten des Gemeindehauses (bei Regen in der Kirche). Anschließend gemeinsames Mittagessen, nachmittags Kaffee und Kuchen.

Gute Laune garantiert.
Wir freuen uns auf Sie!

Kirchliche Nachrichten

Evangelische Gottesdienste:

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Ehringen-Wallerstein *Tel-Nr.* *09081 7154*
E-Mail: *klaushaimboeck@t-online.de* *Fax-Nr.* *0908179841*

Gottesdienste	*in Ehringen*	*in Wallerstein*
Sonntag, 23.07.2017 (6. Sonntag nach Trinitatis)	9.30 Uhr mit Abendmahl + 10.00 Uhr Kigo	19.00 Uhr ökum. Gottesdienst (vor der Kirche *)
Sonntag, 30.07.2017 (7. Sonntag nach Trinitatis)	9.30 Uhr Gemeindefest-Gottesdienst mit der Kinderkirche (im Garten des Gemeindehauses *)	-

Gottesdienste im Pflegeheim
am Montag, 08.05., 12.06. und 10.07.2017 um 15.30 Uhr im "Treffpunkt".

* Bei Regen in der Kirche!

„Vertraut den neuen Wegen!“ Unter diesem Leitspruch findet am Pfingstmontag der diesjährige **Bayrische Kirchen- und Kinderkirchentag** auf dem Hesselberg statt. Er beginnt mit einem Festgottesdienst um 10.00 Uhr. Die Predigt hält unser Landesbischof Prof. Dr. Heinrich Bedford-Strohm. Für Familien mit Kindern wird das Musical „Jakob“ aufgeführt. Ein buntes Programm füllt den Tag (s. Faltblätter in unseren Kirchen). Dafür entfallen die Gottesdienste vor Ort.

Ökumenisches Taizé-Gebet am Sonntag, 28.05.2017 um 19.00 Uhr in der Maria-Hilf-Kapelle in Wallerstein.

Ökumenischer Minigottesdienst am Donnerstag, 29.06.2017 um 15.00 Uhr voraussichtlich auf dem neuen Spielplatz in Wallerstein (beim Tennisheim).

Katholische Sonntagsgottesdienste:

Kath. Pfarreiengemeinschaft Wallerstein
Tel. Nr. 09081/71 30, Fax-Nr. 09081/27 65 80
E-Mail: pg.wallerstein@bistum-augsburg.de

Datum	St. Vitus Birkhausen	St. Michael Munzingen	St. Alban Wallerstein
Sonntag, 23.07.2017	08.30 Uhr	10.00 Uhr	10.00 Uhr
Sonntag, 30.07.2017	**19.00 Uhr Nachprimiz von H.H. Neupriester Simon Sarapak Im Pfarrgarten Birkhausen**	10.00 Uhr	10.00 Uhr
Samstag, 05.08.2017	19.00 Uhr Sonntagvorabendmesse	19.00 Uhr Sonntagvorabendmesse	
Sonntag, 06.08.2017			10.00 Uhr

Werktagsgottesdienste:

Wallerstein: am Dienstag um 9.00 Uhr (ab Mai in der Maria-Hilf-Kapelle im 2 Wochen-Rhythmus)
am Mittwoch um 19.00 Uhr
Munzingen: am Donnerstag um 19.00 Uhr
Birkhausen: am Freitag um 19.00 Uhr

Die Gottesdienste können im Einzelfall kurzfristig geändert werden.

Gültig ist der aktuelle Kirchenanzeiger, der in den jeweiligen Kirchen aufliegt!

Hl. Messe im Altenpflegeheim am Freitag, 04.08.2017 um 09.45 Uhr.

Hauskommunion für Wallerstein, Birkhausen u. Munzingen am Freitag, 04.08.2017.

Anzeigen!

Couch Himolla U-Form
Velours apricot, Echtrücken, Alu-Füße,
4-teilig Größe 274 (li.) × 316 ×174 (re) cm.
Sehr gepflegt.
Tel. 09081-276 99 47

Suche in Wallerstein Baugrundstück,
oder renovierungsbedürftiges Gebäude.
Tel.: 0171/7754291

Was sonst noch interessiert!

Bayerischer Innovationspreis Ehrenamt 2018

Das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration verleiht 2018 zum zweiten Mal den **Bayerischen Innovationspreis Ehrenamt**. Mit diesem Preis werden innovative Ideen und Projekte in allen Bereichen des Bürgerschaftlichen Engagements ausgezeichnet.

Der Preis steht dieses Mal unter dem Motto **„Demokratie stärken: Mitmachen und teilhaben! Antworten aus dem Ehrenamt.“** Die Bewerbungsphase läuft bis 11. September 2017. Die Preisträger werden bei einem Festakt im Frühjahr 2018 in München ausgezeichnet.

Unter der Internetadresse **www.innovationehrenamt.bayern.de** ist die Online-Bewerbung möglich. Gleichzeitig sind dort weitere Informationen zum Wettbewerb und ein Flyer zum Download zu finden.

Rieser Volkshochschule e. V. – Zweigstelle Wallerstein

Das neue VHS-Programm ist ab sofort in der Verwaltungsgemeinschaft Wallerstein sowie im Rathaus in Maihingen und Marktoffingen verfügbar.

Des Weiteren liegen in diversen Geschäften und Banken die VHS Hefte ebenfalls aus.

I M P R E S S U M
Herausgeber: Markt Wallerstein • Weinstraße 19 • 86757 Wallerstein
Telefon: 09081 2760-0 ● Fax: 09081 2760-20 ● E-Mail: info@markt-wallerstein.de

Verantwortlich für den Inhalt im Sinne des Pressegesetzes ist der Markt Wallerstein, vertreten durch Herrn 1. Bürgermeister Mayer; für den nicht redaktionellen Teil der jeweilige Auftraggeber.

Redaktionsschluss
für Anzeigen der nächsten Ausgabe:
Freitag, 28.07.2017, 12.00 Uhr !!!

Beiträge an: mitteilungsblatt@vg-wallerstein.de

Druck: Druckerei und Verlag Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen • Auflage: 1.505 Stück

AOK Gesundheitstipps Juli – September

Entspannt und stressfrei durch den Urlaub

Wenn der Alltag besonders stresst, ist es noch wichtiger, dass der Urlaub gut gelingt. Ist der Urlaubsort erreicht, können Viele dann gar nicht richtig abschalten. „Sofort von 100 auf Null runterzuschalten, das gelingt den Allerwenigsten“, so Johannes Hiller, Direktor der AOK Donauwörth. Wer das von sich selbst kennt, sollte schon in der Woche vor dem Urlaub einen Gang runterschalten: Das Packen über die Woche verteilen und die Übergabe an den Kollegen gut vorbereiten. Sinnvoll ist es zudem, jetzt schon die Arbeiten aufzuschreiben, die nach dem Urlaub zu tun sind. „Das alles macht den Kopf freier für den Urlaub“, so Hiller.

Um vor Ort im Urlaub besser an- und runterzukommen, können folgende Tipps helfen:

Empfehlenswert ist ein bewusstes Kontrastprogramm zum Alltag: Wer weiß, dass die Gedanken immer wieder nach Hause zum Arbeitsplatz wandern, ist oft gut in Aktivurlauben aufgehoben. Wer daheim geplagt ist von Zeitdruck und vollem Programm, setzt vielleicht aber gerne auch bewusst ausgiebiges Nichtstun dagegen – oder verordnet es sich zumindest für den Anfang des Urlaubs.
Ständige Erreichbarkeit sollte vermieden werden: „Zur Erholung trägt es bei, wirklich fernab vom Alltag zu sein“, rät Hiller. Ist es dennoch notwendig, per Telefon oder Mail erreichbar zu sein, sollten die Geräte nur zu bestimmten Zeiten am Tag oder in der Woche eingeschaltet sein.
Oft haben Partner und Familienmitglieder andere Vorstellungen darüber, was sie als erholsam und entspannend empfinden. Deshalb ist es ratsam, dies bereits vor Urlaubsbeginn zu klären. Auf jeden Fall sollten auch Aktivitäten unabhängig von einander möglich sein. Das vermeidet Spannungen im Urlaub.

Ist der Urlaub zu Ende, wünscht sich jeder, dass die Erholung noch möglichst lange andauert. Das gelingt umso besser, wenn man nicht nach der Rückkehr sofort am nächsten Tag wieder arbeiten muss. Von Null auf 100 nach dem Urlaub ist genauso schlecht wie von 100 auf Null im Urlaub. „Daher ist es sinnvoll, mindestens einen Tag zu Hause einzuplanen, um in Ruhe auszupacken, Dinge zu erledigen und den Urlaub nachklingen zu lassen“, empfiehlt der AOK-Direktor. Noch besser wären zwei oder drei Tage. Weitere Informationen rund um das Thema „Urlaub“ gibt es im Internet unter www.aok.de > Gesundheit > Reisen und Medizin.

Essen und Trinken unterwegs

Die AOK Gesundheitsfachkraft Cornelia Zink weiß worauf man acht geben soll:
Tipps für Urlauber

Schon bei der Anreise in den Urlaub, besonders bei heißen Temperaturen im Auto, ist es günstig, Aufmerksamkeit und Fitness durch ausreichendes Trinken zu unterstützen. Beim Schwitzen gehen dem Körper Wasser und Mineralstoffe verloren. Vor allem Autofahrer trinken häufig nicht ausreichend, um möglichst wenig vermeintlich zeitraubende Rastplatz- Stopps einzulegen. Doch nur ausreichend viele und genügend lange Pausen ermöglichen einen Ausgleich für langes Sitzen mit etwas Bewegung an der frischen Luft.

Reichlich trinken!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät schon für den Alltag zuhause, mindestens 1,5 bis zwei Liter pro Tag zu trinken. „Entsprechend mehr sollte es bei Hitze sein,“ so Cornelia Zink von der AOK-Direktion in Donauwörth. Eiskalte Getränke gilt es eher zu meiden, weil es sonst zu Magenbeschwerden kommen kann. Saftschorlen sind ideale Durstlöscher, die stark zuckerhaltigen sogenannten Softdrinks hingegen nicht. Eine Tasse Kaffee kann ein Tief bei der Aufmerksamkeit ausgleichen; bei zu viel Koffein können durch die aufputschende Wirkung Konzentrationsschwierigkeiten auftreten. „Alkoholhaltige Getränke sind auf Reisen grundsätzlich nicht angebracht“, ergänzt Zink.

Zurückhaltung beim Essen!

Bei langen Auto-, Bus- oder Bahn-Fahrten sowie im Flugzeug belasten schwer verdauliche Speisen mit viel Zucker oder Fett den Körper. Wer auf Urlaubsreise geht, sollte daher auf leichte und gut bekömmliche Kost achten und häufigere, kleine und leicht verdauliche Mahlzeiten bevorzugen. Wer den Reiseproviant selbst wählen kann, nimmt am besten Vollkornbrote mit fettarmem Belag, knackiges Gemüse oder Obst mit. Das erfrischt und ist vitaminreich. Auch Joghurt und Quark, beispielsweise als Dips, bieten sich an, wenn es eine Kühlmöglichkeit gibt.

Rechtzeitig vorbereiten!

Auch am Urlaubsort sollte man es ähnlich halten, besonders bei heißem Wetter: Auf Hygiene achten, viel trinken, öfters kleine Mahlzeiten mit leicht verdaulichen Speisen. „Günstig ist es, sich schon vor der Reise mit den Essgewohnheiten des Reiseziels vertraut zu machen," so Zink. Für Fernreisende gilt außerdem beim Essen und Trinken die Regel: „Koch es, schäl es oder vergiss es!".

Sommerzeit - Outdoorzeit

Der Juli ist da und mit ihm der Sommer. Jetzt ist die beste Zeit, sich draußen zu bewegen, die Natur zu genießen, Sauerstoff und Vitamin D zu tanken. „Ob nun das Naturerlebnis im Vordergrund steht, „in Form zu kommen" oder abzunehmen oder einfach an der Luft zu sein
– die Hauptsache ist, in Bewegung zu kommen. Es braucht gar nicht viel, um einen positiven Effekt für Körper und Geist zu haben, wie die folgenden Beispiele zeigen", meint Gudrun Weiland-Frei, Bewegungsfachkraft der AOK Donauwörth.

Gehen
Gehen ist nicht nur die natürlichste Form der Fortbewegung, Gehen ist auch die einfachste, preiswerteste und flexibelste Form der Bewegung. Man benötigt keine besondere Ausrüstung und kann praktisch von der Tür weg starten – Schuhe an und los. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben mittlerweile nachgewiesen, dass das Risiko für unterschiedlichste Krankheiten und Gesundheitsbeschwerden durch regelmäßiges Gehen oder Wandern deutlich reduziert werden kann. 10.000 Schritte sollten es täglich sein oder 30 Minuten. Ungefähr 150 Kalorien verbrennt man bei einem halbstündigen Spaziergang.

Schwimmen
Es ist nicht nur erfrischend, einige Bahnen im Freibad zu ziehen, in den nächsten Badesee oder ins Meer zu springen. Schwimmen gehört aus den verschiedensten Gründen zu den gesündesten Sportarten. Es gibt kaum eine Bewegung, bei der so viele Muskelgruppen beansprucht werden. Der Wasserdruck hat eine leichte Massagewirkung und regt die Durchblutung an. Der Auftrieb des Wassers macht den Körper schwerelos und entlastet so die Gelenke. Gerade wer also ein paar Kilos zu viel hat, kann sich im Wasser schonend bewegen.

Radeln
Radfahren ist geradezu perfekt, um auf Touren zu kommen. Das Herz wird gestärkt, der Kreislauf kommt in Schwung, die Bein-, Gesäß- sowie die untere und tiefliegende Rückenmuskulatur werden gestärkt. Ein weiteres Plus ist, dass man auf einer Radtour viel mehr sieht als zum Beispiel beim Gehen oder Wandern. Selbst weniger Trainierte schaffen 30 bis 40 Kilometer. Und auf dem Gepäckträger ist Platz für einen kleinen Picknickkorb oder für die Badetasche zur Belohnung. Übrigens: Schon zehn Minuten auf dem Rad haben einen positiven Effekt. Ebenso wie Schwimmen ist Radfahren für Menschen mit Gelenkproblemen oder ein bißchen zu viel auf den Hüften der ideale Fettkiller.

Oder eben doch einmal was ganz anderes: Kanuwandern
„Wandern" auf einem See oder Fluss verändert die Perspektive. Der Kopf wird frei und man tut etwas für den, oft vernachlässigten, Oberkörper, den Rumpf und die Arme. Einzige Voraussetzung ist, dass man schwimmen kann. Sämtliches Material kann ausgeliehen werden.