



Amtliches Bekanntmachungs- und Mitteilungsblatt für die Gemeinde Kressbronn a. B.

Nummer 21

Herausgeber: Andreas Kling • Verlag Schwäbische Zeitung Tettang

27. Mai 2021

Amtlicher Teil

Gemeindenachrichten

Das Rathaus kann wieder ohne vorherige Terminvereinbarung besucht werden

Ab Montag, 31.05.2021 ist das Rathaus wieder zu den üblichen Öffnungszeiten geöffnet. Am Brückentag, 4. Juni 2021 bleibt das Rathaus geschlossen. Die Verwaltung bittet um Verständnis und Beachtung.

Amt für Tourismus, Kultur & Marketing öffnet wieder

Nachdem auch das Amt für Tourismus, Kultur & Marketing seit dem vergangenen Winter geschlossen war, ist es nun an der Zeit in die Tourismussaison 2021 zu starten.

Der Landkreis Bodenseekreis hat bereits den ersten Öffnungsschritt der neuen Corona-Verordnung bekannt gegeben und ermöglicht somit unter Einhaltung sämtlicher Hygienevorschriften die Öffnung der Beherbergungsbetriebe sowie der Gastronomie.

„Nach so einer langen Wartezeit und viel Durchhaltevermögen freuen wir uns gemeinsam mit allen Tourismusakteuren endlich wieder Gäste in Kressbronn am Bodensee begrüßen zu dürfen. Das Amt für Tourismus, Kultur und Marketing wünscht allen einen guten Start sowie eine erfolgreiche Saison.“

Das Amt für Tourismus, Kultur und Marketing steht ab sofort wieder zu den gewohnten Sommer-Öffnungszeiten allen Gästen, Einheimischen sowie Gastgebenden zur Verfügung.

Montag bis Freitag 8:00 – 18:00 Uhr, sowie Samstag und Sonntag von 10:00 – 12:00 Uhr.

Für alle Fragen gilt zudem die Erreichbarkeit telefonisch (Tel. 07543 9665-0) oder per E-Mail (tourist-info@kressbronn.de).

Verwaltungszentrum Oberdorf bleibt geschlossen

Das Verwaltungszentrum des Gemeindeverwaltungsverbandes Eriskirch-Kressbronn a. B.-Langenargen in der Tettanger Straße 17, 88085 Langenargen bleibt am Freitag, 04.06.2021 geschlossen. Die Verwaltung bittet um Verständnis und Beachtung.

Wechsel im Amt für Tourismus, Kultur und Marketing

Ronja Riedlinger hat die Sachgebietsleitung des Sachgebietes Tourismus und Marketing und Dr. Jakob Böttcher die Amtsleitung für das Amt für Tourismus, Kultur und Marketing übernommen.



Die staatlich geprüfte Tourismusfachwirtin Ronja Riedlinger arbeitet seit 2016 in der Kressbronner Tourist-Information. Frau Riedlinger ist nun für das gesamte Tourismusmarketing der Gemeinde, unter anderem für Konzeptionierung und Onlinemarketing zuständig. „Ich freue mich sehr über die neuen Aufgaben, die mich als Sachgebietsleitung für den Bereich Tourismus und Marketing erwarten. Ich liebe meine Heimatregion und deshalb liegt es mir besonders am Herzen mit allen Tourismusakteuren vor Ort die Stärken unserer Gemeinde zu nutzen und weiter auszubauen“, so Ronja Riedlinger.

Dr. Jakob Böttcher arbeitet seit 2019 als Kulturbeauftragter in der Gemeinde Kressbronn a. B. Zum 1. Juli wird er zusätzlich die Aufgaben der Amtsleitung des Amtes für Tourismus, Kultur und Marketing übernehmen. „Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit Ronja Riedlinger als neues Führungsteam im Amt für Tourismus, Kultur und Marketing und auch auf die neuen Herausforderungen, die mich erwarten“, so Dr. Jakob Böttcher.

Bürgermeister Daniel Enzensperger ist von dem kompetenten und jungen Führungsteam im Bereich Tourismus und Kultur überzeugt und freut sich auf eine gute Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Jakob Böttcher und Frau Ronja Riedlinger.

Amtlicher Teil

Bürger fragen - Bürgermeister antwortet

Welche Dokumente werden im Gemeindearchiv aufbewahrt?

Bürgermeister: Die Gemeinde Kressbronn a. B. ist gesetzlich verpflichtet, ein Gemeindearchiv zu unterhalten. Im Gemeindearchiv findet man alle bedeutenden historischen Schriftstücke der Gemeinde. Dieses alte Schriftgut kann man durchaus als einen immateriellen Schatz der Gemeinde bezeichnen. Er hat zwar keinen finanziellen, aber einen ganz bedeutenden historischen Wert. Er gibt uns vor allem Aufschluss über frühere Zeiten und gewährt einen Einblick in Vergangenes. Zu den

Archivalien gehören insbesondere Verwaltungsakten, Gemeinderatsprotokolle, Karten, Pläne, Bilder und ähnliches. Akten der Gemeindeverwaltung haben eine bestimmte Aufbewahrungsfrist in den Ämtern. In der Regel dauert diese 30 Jahre. Nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist werden die Akten dem Gemeindearchiv angeboten. Der Gemeindearchivar entscheidet dann, ob die Akten für die Geschichte und auch die künftige Verwaltungsarbeit noch von Bedeutung sind und deshalb im Archiv aufbewahrt werden oder ob sie zu vernichten sind. Da die Gemeinde Kressbronn a. B. keine bis ins Mittelalter zurückgehende Stadtgeschichte hat, finden sich bei uns im Gemeindearchiv natürlich wenig bis keine Archivalien aus dem Mittelalter oder früheren Zeiten. Durchaus finden sich aber auch in unserem Archiv Schriftstücke, die schon mehrere hundert Jahre alt sind.

Der Jugendtreff CUBE darf eingeschränkt wieder öffnen

Nach aktualisierter Corona Verordnung für den Bereich der Kinder- und Jugendarbeit kann der Jugendtreff CUBE Kressbronn a. B. eingeschränkt wieder öffnen.

Wie die Öffnung gestaltet wird, hängt vom aktuellen Inzidenzwert im Bodenseekreis ab.

Wenn die Inzidenz über 100 ist, darf der Treff lediglich bis zu 10 getestete Besucher empfangen.

Liegt die Inzidenz stabil unter 100, dürfen sich im Jugendtreff zunächst bis zu 12 ungetestete Personen aufhalten.

Liegt die Inzidenz stabil unter 50, werden weitere Lockerungen eintreffen.

Alle Besucher müssen vor jedem Angebot bekannt sein, d. h. es besteht eine Anmeldepflicht bei den Mitarbeitern des CUBE. Die Anmeldung kann über Instagram (Cube.Kressbronn.Jugendtreff), E-Mail (Jugendtreff-Cube@Kressbronn.de) oder über dem Messengerdienst Signal (0175 1273141) bis eine Stunde vor Öffnung erfolgen. Eine Zusage besteht sobald sich die Mitarbeiter des CUBE zurückgemeldet haben.

Grundsätzlich gelten bekannte Hygieneregeln, Dokumentationspflicht, Abstandempfehlung und Maskenpflicht. Die Regeln werden den Besuchern vor Eintritt in den CUBE genauer erläutert.

Zu folgenden Zeiten können sich interessierte Kinder und Jugendliche anmelden:

Mittwoch:	12:00 – 15:00 Uhr für alle bis 13 Jahre
Donnerstag	17:00 – 20:00 Uhr für alle ab 14 Jahre
Freitag	17:00 – 18:45 Uhr oder 19:15 – 21:00 Uhr für alle ab 14 Jahre

Eine Voranmeldung ist zwingend für alle Besucher erforderlich.

Die Jugendlichen dürfen dann selbst entscheiden, wie sie ihre Zeit verbringen möchten. Ob Kicker, Airhockey, PlayStation, Kreativ etc., das Team vom CUBE versucht hier allen Wün-

schen im machbaren Bereich gerecht zu werden. Jugendliche können gerne vorab Kontakt zu den Mitarbeitern aufnehmen, um ihre Wünsche und Vorhaben zu äußern.

Das Team vom Jugendtreff CUBE freut sich sehr, die Türen schrittweise wieder öffnen zu dürfen und seine Besucher wieder persönlich begrüßen zu können.

Öffentliches Bücherregal im Lesepavillon im Seepark

Das Bücherregal im Seepark wurde seit seiner Einführung 2019 sehr gut angenommen. Viele Menschen entdecken hier regelmäßig neuen Lesestoff für sich oder stellen anderen ausgelesene Bücher zur Verfügung. Damit das Bücherregal auch weiterhin allen Freude bereitet, möchten wir Sie heute jedoch darum bitten, bei der Benutzung ein paar Hinweise zu beachten.

In letzter Zeit wurden häufig ganze Kisten mit alten Büchern im Lesepavillon abgestellt. Dies ist sicherlich großzügig gemeint, diese Kisten sorgen aber dafür, dass der Lesepavillon „vermüllt“ aussieht. Sie stellen außerdem ein Sicherheitsrisiko dar und müssen deshalb von der Gemeinde entsorgt werden. Die Bücher landen dann im Altpapier und stehen anderen nicht

Abfuhrkalender

Bioabfall

am Dienstag, 1. Juni



mehr zum Lesen zur Verfügung. Unter den Büchern finden sich außerdem manchmal Werke, die für ein öffentliches Bücherregal ungeeignet sind.

Bitte orientieren Sie sich beim Einstellen von Büchern deshalb an folgenden Regeln:

- Nur einzelne Bücher ordentlich einstellen oder austauschen.
- Keine Kisten und Kartons vor das Regal stellen.
- Alte Ratgeber, Schulbücher, Reiseführer usw. sind ungeeignet. Die darin enthaltenen Informationen sind inzwischen überholt.
- Bitte keine CDs, DVDs, Broschüren, alte Zeitschriften und Flugblätter hinstellen.
- Bitte keine Bücher mit Inhalten, die für Kinder und Jugendliche ungeeignet sind.



Sollten Sie bemerken, dass jemand beim Benutzen des Regals diese Hinweise noch nicht zur Kenntnis genommen hat, sprechen Sie ihn bitte freundlich und höflich darauf an.

Aus dem Gemeinderat

Gemeinderat beschließt Infrastrukturausbau in Hüttmannsberg

Der Gemeinderat hat in seiner Sitzung vom 18. Mai 2021 dem Infrastrukturausbau in Hüttmannsberg und der Beauftragung eines Planungsbüros zugestimmt. In Hüttmannsberg sollen die Straßenbeleuchtung ausgebaut, Leerrohre für den Glasfaserausbau verlegt, die Stromfreileitungen abgebaut und die Straßenentwässerung angepasst werden. In diesem Zuge wird die komplette Straße neu asphaltiert und verbreitert. Die Verbreiterung der Straße bleibt dabei in den Grenzen des kommunalen Flurstücks, private Grundstücke werden also nicht beeinträchtigt. Im Mai/Juni sollen die Anwohnerinnen und Anwohner im Detail über die Maßnahme informiert werden. Die Ausschreibung der Bauarbeiten soll im Juni/Juli, die Vergabe im September 2021 erfolgen. Baubeginn wäre planmäßig für Oktober 2021 vorgesehen.

Jahresrechnung für 2019 wird festgestellt

In der Gemeinderatssitzung stimmte der Gemeinderat der Feststellung der Jahresrechnung für 2019 zu. Mit der Einführung des neuen kommunalen Haushaltsrechts 2018 erstellt die Gemeinde Kressbronn a. B. künftig auch eine Bilanz. Um die Jahresrechnungen seit der Einführung des neuen Haushaltsrechts abschließen zu können, musste jedoch die Eröffnungsbilanz erstellt werden. Dies konnte im Jahr 2020 erfolgen, sodass nun die Jahresabschlüsse nachgeholt werden mussten. Der Jahresabschluss von 2018 wurde bereits im Jahr 2020 beschlossen, nun folgte der Jahresabschluss von 2019. In diesem Jahr soll schließlich noch der Jahresabschluss von 2020 erfolgen, um dann ab dem nächsten Jahr wieder im normalen Rhythmus fortfahren zu können.

Gemeinderat vergibt Erschließungsplanung für das Baugebiet Bachtobel

Für das neue Baugebiet Bachtobel hat der Gemeinderat beschlossen, mit dem Ingenieurbüro Zimmermann mbH und der Planstatt Senner zusammenzuarbeiten. Vorausgegangen war ein Vergabeverfahren zur Ermittlung des geeignetsten Ingenieurbüros. Die Gemeinde hat das Vergabeverfahren europaweit ausgeschrieben und durchgeführt. Grundlage in der Veröffentlichung war eine ausführliche Projektbeschreibung sowie die daraus resultierenden Ingenieursleistungen. Diese Ingenieursleistungen wurden in drei Lose, Los 1: Verkehrsanlagen, Los 2: Ingenieurbauwerke, Los 3: Freianlagen, aufgeteilt. Insgesamt haben sich sechs Büros (auf ein oder mehrere Lose) beworben. In einer Vorauswahl wurde anhand einer Punkteskala bewertet, wie sich z. B. die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit (Umsätze der letzten drei Jahre) sowie die fachliche Eignung (vergleichbare Referenzprojekte) der Bewerber darstellt. Im Verfahren konnten sich die Ingenieurbüros Zimmermann mbH und Planstatt Senner durchsetzen.

Ergebnisse des Realisierungswettbewerbs zur Erweiterung des Bildungszentrums Parkschule festgestellt

In der Sitzung hat der Gemeinderat die Ergebnisse des Realisierungswettbewerbs zur Erweiterung des Bildungszentrums Parkschule festgestellt. Die Planungen werden auf Grundlage des Siegerentwurfs der Urban 3 Architekten aus Stuttgart fortgeführt.

Die Gemeinde Kressbronn a. B. beabsichtigt neben der momentanen Modernisierung des Altgebäudes die bauliche Weiterentwicklung des bestehenden Bildungszentrums Parkschule (BZP). Das Gebäude soll um weitere Klassen- und Differenzierungsräume vor allem für das Sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentrum (SBBZ) ergänzt werden. Da die notwendigen Schulraumflächen nicht im Gebäudebestand untergebracht werden können, wird eine bauliche Erweiterung der Schule auf dem Gelände notwendig. Der Anbau soll nach dem Siegerentwurf nun nordöstlich am Seiteneingang des Altbaus entstehen.

Hinweis:

Die Gemeinde Kressbronn a. B. möchte die Bürgerinnen und Bürger über die Arbeit in Gemeinderat und Ausschüssen zeitnah und transparent informieren. Auf dem Sitzungsportal, das für die Öffentlichkeit freigeschaltet ist, können die Tagesordnungen zu sämtlichen öffentlichen Sitzungen sowie die entsprechenden Sitzungsunterlagen eingesehen werden. Die Sitzungsunterlagen stehen dort eine Woche vor der jeweiligen Sitzung zum Abruf auf der Homepage der Gemeinde online zur Verfügung. Auch können Informationen zu vergangenen Sitzungen abgerufen werden, es kann auch nach Stichworten recherchiert werden.

Schauen Sie rein und informieren Sie sich, denn nur gut informierte Bürgerinnen und Bürger können sich eine eigene Meinung bilden.

**Ihr Gewinn –
eine Anzeige in der Seepost!**

Amtliche Bekanntmachungen

Satzung der Gemeinde Kressbronn am Bodensee über die Form der öffentlichen Bekanntmachungen (Bekanntmachungssatzung)

Auf Grund von § 4 der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg, in der Fassung der Bekanntmachung vom 24. Juli 2000 (GBl. 2000, 581) in Verbindung mit § 1 der Verordnung zur Durchführung der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg, in der Fassung vom 11. Dezember 2000 (GBl. 2001, 2), hat der Gemeinderat der Gemeinde Kressbronn a. B. am 18. Mai 2021 folgende Neufassung der Satzung über die Form der öffentlichen Bekanntmachungen beschlossen:

§ 1 Ordentliche Form öffentlicher Bekanntmachungen

- (1) Öffentliche Bekanntmachungen der Gemeinde Kressbronn a. B. ergehen, soweit gesetzliche Vorschriften nichts anderes bestimmen, durch Einrücken in das Amtsblatt der Gemeinde Kressbronn a. B. „Die kleine See-Post“.
- (2) Als Tag der Bekanntmachung gilt der Erscheinungstag des Amtsblattes.

§ 2 Außerordentliche Form öffentlicher Bekanntmachungen

- (1) Ist das Erscheinen des Amtsblattes in Folge höherer Gewalt, sonstigen unabwendbaren Ereignissen, wegen Insolvenz des Verlags oder aus sonstigen vom herausgebenden Verlag zu vertretenden Gründen nicht möglich, so erfolgen öffentliche Bekanntmachungen stattdessen, soweit keine sondergesetzlichen Bestimmungen entgegenstehen, durch Bereitstellung im Internet unter der Internetadresse der Gemeinde Kressbronn a. B. „www.kressbronn.de“. Als Tag der Bekanntmachung gilt der Tag der Bereitstellung. Die öffentlichen Bekanntmachungen können beim Sachgebiet Bürgerservice und Soziales im Rathaus während der Öffnungszeiten kostenlos eingesehen werden und sind gegen Kostenerstattung als Ausdruck zu erhalten. Ausdrucke der öffentlichen Bekanntmachungen können unter Angabe der Bezugsadresse gegen Kostenerstattung zugesandt werden.
- (2) Ist eine öffentliche Bekanntmachung im Internet nicht zulässig, so erfolgt sie durch Abdruck in der Tettnanger-Ausgabe der „Schwäbischen Zeitung“. Als Tag der öffentlichen Bekanntmachung gilt der Erscheinungstag der Ausgabe, bei verschiedenen Erscheinungstagen der letzte der Erscheinungstage.

§ 3 Notbekanntmachungen

- (1) Erscheint eine rechtzeitige Bekanntmachung in der nach § 1 bzw. § 2 vorgeschriebenen Form, insbesondere im Falle von Großschadensereignissen, nicht möglich, so kann die öffentliche Bekanntmachung in anderer geeigneter Weise durchgeführt werden (Notbekanntmachung).
- (2) Als andere geeignete Weise im Sinne von Absatz 1 gelten eine Bekanntmachung durch:
 1. öffentlichen (auch elektronischen) Aushang von mindestens einer Woche zu den üblichen Öffnungszeiten im Schaukasten des Rathauses;

2. Lautsprecherdurchsagen;
 3. Rundfunkdurchsagen;
 4. Ausrufen auf öffentlichen Straßen und Plätzen der Gemeinde oder
 5. Verteilung von Handzetteln.
- (3) Die öffentliche Bekanntmachung ist in der nach § 1 bzw. § 2 vorgeschriebenen Form zu wiederholen, sobald die Umstände es zulassen.

§ 4 Ortsübliche Bekanntgaben und Bekanntmachungen

§§ 1 bis 3 gelten entsprechend für ortsübliche Bekanntgaben und Bekanntmachungen.

§ 5 Vollzug der Bekanntmachungen

- (1) Satzungen sind mit ihrem vollen Wortlaut, einschließlich aller Anlagen, bekannt zu machen. Über den Vollzug der Bekanntmachung ist ein Nachweis zu den Akten zu legen.
- (2) Pläne oder zeichnerische Darstellungen, insbesondere Karten als Bestandteile einer Satzung, können dadurch öffentlich bekannt gemacht werden (Ersatzbekanntmachung), dass
 1. sie an einer bestimmten Verwaltungsstelle der Gemeinde zu den üblichen Öffnungszeiten zur kostenlosen Einsicht durch jedermann niedergelegt werden,
 2. hierauf in der Bekanntmachung der Satzung hingewiesen wird und
 3. in der Bekanntmachung der Satzung der wesentliche Inhalt der niedergelegten Teile umschrieben wird.

§ 6 Inkrafttreten

- (1) Diese Satzung tritt am Tage nach ihrer öffentlichen Bekanntmachung in Kraft.
- (2) Zum gleichen Zeitpunkt tritt die Satzung über die Form der öffentlichen Bekanntmachung vom 16. Oktober 2019 außer Kraft.

Ausgefertigt:

Kressbronn a. B., 19. Mai 2021

gez. Daniel Enzensperger
Bürgermeister

Heilungshinweis

Eine etwaige Verletzung von Verfahrens- und Formvorschriften der Gemeindeordnung für Baden-Württemberg (GemO) oder auf Grund der GemO beim Zustandekommen dieser Satzung wird nach § 4 Abs. 4 GemO unbeachtlich, wenn sie nicht schriftlich innerhalb eines Jahres seit der Bekanntmachung dieser Satzung gegenüber der Gemeinde geltend gemacht worden ist; der Sachverhalt, der die Verletzung begründen soll, ist zu bezeichnen. Dies gilt nicht, wenn die Vorschriften über die Öffentlichkeit der Sitzung, die Genehmigung oder die Bekanntmachung der Satzung verletzt worden sind.

Gemeindebücherei

Spannende Unterhaltung mit neuen Krimis und Thrillern

John Grisham: Der Polizist

Jake Brigance, steht als Pflichtverteidiger im Zentrum eines aufsehenerregenden Mordprozesses in Clanton, Mississippi. Sein Mandant Drew Gamble hat einen örtlichen Deputy umgebracht – doch war es Notwehr oder Mord? Die Mehrheit von Clanton fordert lautstark einen kurzen Prozess und die Todesstrafe. Dabei ist Drew Gamble gerade einmal 16 Jahre alt. Jake Brigance arbeitet sich in den Fall ein und versteht schnell, dass er alles tun muss, um den Jungen zu retten. Auch wenn er in seinem Kampf für die Wahrheit nicht nur seine Karriere, sondern auch das Leben seiner Familie riskiert.

Friedrich Ani: Letzte Ehre

Die siebzehnjährige Finja Madsen ist nach einer Party nicht nach Hause gekommen. Es gibt keine Zeugen, keine äußeren Anhaltspunkte dafür, was mit ihr passiert ist. Die Ermittlungen stecken fest. Oberkommissarin Fariza Nasri vernimmt Personen aus dem Umfeld der Vermissten, darunter auch den Freund der Mutter, Stephan Barig. In dessen Haus hat die Party stattgefunden, während er das Wochenende mit zwei Bekannten auf dem Land verbrachte. Barig gibt gewissenhaft Auskunft. Nasri hört zu, stellt Fragen – und ist sich mit einem Mal sicher, dass der Mann lügt. Doch hat er wirklich etwas mit dem Verschwinden der jungen Finja zu tun, oder verbirgt er etwas ganz Anderes?

Horst Eckert: Die Stunde der Wut

Mit Immobiliendeals wurde Hartmut Osterkamp reich. Kompromisslos baut er sein Imperium aus. Ihm ist jedes Mittel recht. Kriminalrätin Melia Adan ist überzeugt, dass Neonazis auf einer Osterkamp-Baustelle die Leiche einer ehemaligen Kollegin verschwinden ließen. Noch hat sie keinen Beweis. Aber schon bald gefährliche Feinde.

Hauptkommissar Vincent Veih hat es mit dem Mord an der Tochter eines Psychiaters zu tun. Was zuerst wie eine Beziehungstat aussieht, führt Vincent auf ein Schlachtfeld von Gier, Korruption, politischen Intrigen – und blanker Wut.

Die Bücherei kann nur mit vorheriger Terminabsprache besucht werden

Terminvergabe telefonisch unter 07543 9662-53 von Montag bis Freitag von 9:00 – 12:00 Uhr.

Die Ausleihe und Rückgabe über die „Bibliothek für Schlaflose“ ist weiterhin möglich. Medien können über www.kressbronn.de/buch, per E-Mail, buecherei@kressbronn.de und telefonisch zu den oben genannten Zeiten vorbestellt werden. Es wird um zeitnahe Abholung der Medien gebeten.

Am Freitag, 4. Juni (nach Fronleichnam), ist die Bücherei nicht besetzt, es werden an diesem Tag keine Bestellungen bearbeitet und keine Termine vergeben.

Landratsamt Bodenseekreis

Erweiterter Abgabeservice von Gartenabfällen

Während der Sommerzeit können Gartenabfälle in kleinen Mengen – max. 100 kg auch am Samstagnachmittag von 13 bis 15:45 Uhr auf dem Entsorgungszentrum Tettngang Sputenwinkel abgegeben werden. Dieser zusätzliche Service gilt ausschließlich für Gartenabfälle von Privathaushalten, größere Mengen sowie Anlieferungen von Gewerbetreibende werden zurückgewiesen.

Wertstoffe sowie Restmüll können nur nach vorheriger Terminvereinbarung zu den bekannten Öffnungszeiten abgegeben werden.

Aktuelle Informationen im Internet unter www.abfallwirtschaftsamt.de

Seniorenrat Kressbronn

7. Tipp zum Überleben in „Noch – Coronazeiten“

Weitere Mikronährstoffe

In Zeiten von Corona sollten wir auch auf unsere sonstige Vitaminversorgung achten. Besonders wichtig:

Vitamin E

Ist ein Antioxidans und schützt die Körperzellen vor oxidativem Stress. Gleichzeitig fördert es die zelluläre Immunantwort und trägt zu einer Dämpfung überschießender Entzündungen bei. Vitamin E kommt natürlich vor allem vor in: Weizenkeimöl, Distelöl, Olivenöl, Leinsamen, Haselnüssen, Roggen.

Vitamin A

Wirkt ähnlich wie Vitamin E als Antioxidans. Es stimuliert viele Zelltypen des Immunsystems und verstärkt insbesondere bei Älteren die Aktivität der natürlichen Killerzellen. Gleichzeitig soll es ebenfalls überschießende Entzündungen dämpfen.

Natürliche Nahrungsquellen: Kürbis, Karotten, Süßkartoffel, Khakis, Aprikosen, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Sanddorn, dunkelgrünes Blattgemüse.

Selen

Führt ebenfalls zur Reduktion des oxidativen Stresses. Eine Unterversorgung trägt zu einer vermehrten Infektanfälligkeit bei.

Natürliche Quellen für Selen: Paranüsse (2 Stück pro Tag), Erdnüsse, Bierhefe, Soja- und weiße Bohnen, Naturreis, Linsen, Haferflocken.

B-Vitamine

helfen bei der Wiedererkennung von Erregern durch das Immunsystem. Vit B2 stärkt die Barrierefunktion der Schleimhäute. Vit.B12 ist besonders wichtig zur Minderung von Erschöpfung und trägt zur psychischen Stabilisierung bei. Gegebenenfalls Vitamin-B-Komplex-Kapseln verwenden.

Ihr Seniorenrat Kressbronn

Emma Woyte

Quelle: Hanke, Gunther/„Landhaus DIE ARCHE“: 22 Überlebens Tipps in Corona-Zeiten aus Lebensstilmedizin und Naturheilkunde