



b
u o n
n a
tale e
felice
a n n o

nuovo * joyeux
noël e une bonne
année nouvelle * feliz
natal e um bom ano
novo * feliz navidad y
un próspero año nuevo
merry christmas and a
happy new year * kellemes
karacsonyi ünnepekét és boldog
uj évet * Frohe Weihnachten und
ein gutes neues Jahr 2009 wünschen
Ihnen die Inserenten und alle vom

Wochenblatt
von ganzem
H e r z e n

Rielasingen

Wäscherei Stadelhofer

• Heißmangel • Bügelstudio • Änderungsschneiderei •
• Gardinenservice • Hotel- und Gaststättenwäsche •
• Annahme chem. Reinigung •

Lutherstraße 5 • 78239 Rielasingen-Worblingen • Tel. (07731) 25684

Allen unseren Kunden
wünschen wir ein
frohes Weihnachtsfest
und ein gutes neues Jahr

Unserer verehrten Kundschaft, Freunden und Bekannten danken wir für das uns entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

Edmar Adamczyk
Glaseri • Fensterbau • Glasschadensschnelldienst
Zwischen den Wegen 36 • 78239 Rielasingen-Worblingen
Telefon 077 31/53 36 • Fax 297 91

Allen unseren Gästen, Freunden und Bekannten wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

Familie Roland Hirk
Gaststätte „Herdgarten“
Rielasingen-Worblingen, Tel. 21688

RUDOLF VEIT & Söhne GmbH

• Rohrleitungsbau
• Heizung
• Sanitär
• Blech
• Edelstahl-Design
• Industriemontage

Alles rund ums Rohr

Zwischen den Wegen 44a
78239 Worblingen
Tel. 07731/47548 • Fax 4 82 34
Handy 0171/7 351330

Wir wünschen allen Kunden, Freunden und Bekannten ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr 2009.

Allen unseren Kunden, Freunden und Bekannten wünschen wir frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr.

Werner Griss
Kachelofen und
Fliesenfachbetrieb

Pappelweg 5, 78239 Rielasingen-Worblingen
Telefon 0 77 31 / 2 27 38 • Telefax 0 77 31 / 79 46 75

Fuß vom Gas

Die Welt dreht sich nicht schneller. Wir können manches nicht mehr fassen. Im Sommer machten Immobilienkredite in den USA Probleme, innerhalb weniger Wochen ist daraus eine regelrechte Weltwirtschaftskrise erwachsen, die ziemlich genau das Gegenteil aller Prognosen der Wirtschaftsexperten von Anfang des Jahres. Wer hätte das gedacht. Natürlich, alles hatte vor der »Bubble« gewartet, die da die Finanzierer aufgeblasen hatten, aber das Tempo, in dem eine schlechte Nachricht gegenwärtig von der anderen überholt wird, und wie eine globale Hektik daraus entstanden ist, die für sehr viel Ruhe in den Werkshallen vieler Industriebereiche sorgt. Wir spüren es selbst - alles und sofort, das ist für so vieles die Devise und die Gefahr liegt nahe, bei unserem hohen Reisetempo die Kontrolle zu verlieren. Wir werden immer oberflächlicher, wir essen nicht mehr richtig, wir haben oft gar nicht mehr die Muße manche Dinge genauer zu betrachten, ständig blicken wir auf die Uhr, die uns vorantreibt. Macht das glücklich? Seit einigen Jahren gibt es einige Bewegungen, bei denen das Wort »Slow« eine zentrale Rolle spielt. »Slow Cooking« wird zum Modewort und für den Genuss will man sich Zeit lassen. »Slow Food« ist ein anderes, das vielleicht einmal die gleiche Bedeutung wie

»Bio« bekommen könnte. Veranstaltungen wie die »Slow Ups« in der ganzen Schweiz, bei denen man besser ganz viel Zeit mitbringen sollte, weil es nur ohne Motorkraft vorwärts geht. Die ständig weiter steigenden Teilnehmerzahlen in der Schweiz wie auch im Grenzgebiet hier im Hegau machen deutlich, dass sehr viele den immer schnelleren Gang nicht mehr mitlaufen wollen. Wie nötig das ist, zeigen auch die Gewichtstabellen: das ständig steigende Übergewicht (die Übergewichtigen bilden inzwischen die Mehrheit der Menschheit) hat mit dem Tempo unserer Ernährung zu tun.

Auf den folgenden Seiten gibt es einige sehr interessante Anregungen zum Thema Tempo und der Entschleunigung hier aus unserer Region. In ganz verschiedenen Beiträgen können wir unsere Sehnsucht nach einer neuen Langsamkeit wiedergespiegelt finden.

Wir wünschen
langsame
und
gemütliche
Weihnachten.
Oliver
Fiedler



Welschingen

*Ihr Partner
im Holzbau*

P. MOHR
BAUSCHREINEREI • HOLZBAU

Wir wünschen
frohe
Weihnachten
und ein
erfolgreiches
neues Jahr

Otto-Hahn-Straße 6
78234 Engen-Welschingen
Telefon 0 77 33 / 97 77 08
Telefax 0 77 33 / 97 77 09

Mühlhausen

Unseren Kunden,
Freunden und Bekannten
ein frohes aWeihnachtsfest
und die besten Wünsche
für ein gesundes
und erfolgreiches
2009.

AUER
OBSTSAFTE
Hegauer Süßmostkellerei
Wilhelm Auer
78259 Mühlhausen/Hegau, Tel. 07733/8877
Abholung:
Mo. - Fr. 8 - 12 Uhr und 13 - 18 Uhr, Sa. 8 - 12 Uhr
Oder fragen Sie Ihren Getränkelieferanten.

Türen- und Treppen-Renovierung

Einladung
zum
Winterfest

Sa., 27.12.08
von 10 bis 18 Uhr
So., 28.12.08
von 11 bis 18 Uhr

Rufen Sie uns an:
0 77 33 / 54 42
Besuchen Sie unsere
Studio-Ausstellung:
**Schreinerei
Schellhammer**
Im Kal 2
78259 Mühlhausen-
Ehingen
PORTAS®
Europas Renovierer Nr. 1

Hausüren Fenster Küchen Möbel Spanndecken Schranklösungen u.v.m.

Wir wünschen all unseren Kunden und Freunden
ein frohes Weihnachtsfest
und ein gesegnetes neues Jahr.

Weiterdingen

Zimmerei - Holzbau

Heinrich MOHR GmbH

Gesegnete Weihnachten
und ein gutes neues Jahr
wünschen wir unseren
Kunden und
Geschäftspartnern.

Flückiger Str. 9, 78247 Hilzingen-Weiterdingen
Telefon 0 77 39 / 55 73, Telefax 0 77 39 / 8 33

Blumberg-Kommingen

Unserer Kundschaft, allen Freunden und Bekannten frohe
Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

**Zimmerei
Schöndienst**

Altbausanierung
Innenausbau
Bedachungen
Massivholz-Hausbau
Solaranlagen
Photovoltaikanlagen

78176 Blumberg-Kommingen • Tel. 0 77 36/9 23 80 • Fax 0 77 36/92 38 38
78250 Tengen • Werkstatt • Tel. 0 77 38/92 24 54
www.zimmerei-schoendienst.de • e-mail: info@zimmerei-schoendienst.de

Apfelbrot für »Menschen helfen«

Die diesjährige Aktion des Frauenkreis der evangelischen Luthergemeinde in Gottmadingen unter der Leitung von Brigitte Ermingar war in diesem Jahr dem Verein »Menschen helfen« gewidmet. An den Adventssonntagen wurde nach den Gottesdiensten Apfelbrot verkauft. Allerdings nur bis zum 3. Adventssonntag, denn dann war es bereits ausverkauft. Viele der Kunden wussten aus den Vorjahren, dass dieses Apfelbrot etwas ganz besonderes ist. Deshalb auch die starke Nachfrage. Der Erlös der Aktion, 400 Euro konnte nun an den Verein »Menschen helfen« offiziell übergeben werden. Und für dieses Engagement bedankt sich der Vorstand des Vereins ganz herzlich.

Wer auch für den Verein »Menschen helfen« spenden möchte, damit den ärmsten der Armen hier in unserer Region geholfen wird, kann dies über das Spendenkonto des Vereins tun.

Konto: Menschen helfen e.V., Sparkasse Singen-Radolfzell (692 500 35), Kto. Nr. 455 15 78, Stichwort: Menschen helfen. Eine Spendenbescheinigung wird auf Wunsch gerne ausgestellt (bitte in Überweisung angeben).

Handeln statt zusehen

Frank Bosch arbeitet für »Menschen helfen« mit

Der Verein »Menschen helfen« ist ein Netzwerk für die Menschen, denen sonst keiner mehr helfen kann, die durch die üblichen sozialen Netzwerke fallen. Zahlreiche Melder in der Region hören durch ihre Arbeit von vielen Härtefällen, sie geben ihre Eindrücke von verschiedenen Fällen an die Vereinsvorstände weiter, die im Notfall ganz schnell entscheiden können. Es wird vorher aber abgeklärt, ob nicht doch irgend eine Hilfe zum Beispiel über die Sozialämter möglich ist, die bisher nicht ausgeschöpft wurde oder die den Betroffenen einfach noch unbekannt war. Ein Aufsichtsrat überprüft die Entscheidungen im Nachhinein. Eines der Mitglieder des Aufsichtsrats ist Karl Bosch aus Stockach. Der inzwischen in den Ruhestand übergewechselte Real- schullehrer, bekannt auch als ehemaliger Narrenrichter, weiß was es heißt, Not zu sehen und nicht handeln zu können. Anfang der 70er Jahre war er fünf Jahre im Auslandseinsatz in Argentinien gewesen, in dieser Zeit, als das Militär die Macht übernahm. Und da durfte sich der Lehrer an der Deutschen Schule nicht einmischen, es hätte sein Leben in Gefahr gebracht. Über den Verein »Menschen helfen« kann jedoch gehandelt werden.

FRAGE: Sehen Sie diese Lücken in unserem Sozialsystem, die Menschen wirklich in absolute existenzielle Not bringen können?

Karl Bosch: Absolut. Wir haben zwar hier eines der dichtesten sozialen Netze der Welt. Trotzdem gibt es auch bei uns immer wieder Menschen, die durch eine wenn auch kleine Lücke fallen.

FRAGE: Sie bekommen ja immer auch die Rückmeldung, was der Verein unternommen hat, der ja auch kein Geld auszahlen darf, sondern sich in direkter Hilfe an die Bedürftigen wendet oder diese organisiert.

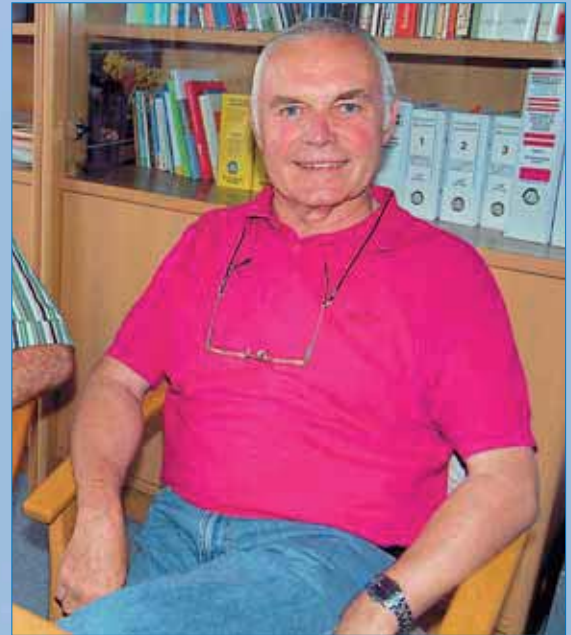
Karl Bosch: Mit dieser Form der Hilfe geht der Verein genau den richtigen Weg. Ich sehe das an einem Fall einer Frau, die ganz dringend Doppelstockbetten für ihre Kinder brauchte, weil die Wohnung extrem klein war. Der Verein hat hier diese Betten organisiert damit die Kinder endlich richtig schlafen können. Wäre hier Geld ausgezahlt worden, hätte die Gefahr bestanden, dass es durch den Partner in Alkohol umgesetzt

werden konnte. So können wir wenigstens die größte Not lindern und die Mutter unterstützen.

FRAGE: Das ist schon ein gutes Gefühl, wenn man hier helfen kann.

Karl Bosch: das sind echte Hilfen, die wir hier leisten können.

Die Fragen stellte Oliver Fiedler



Karl Bosch aus Stockach ist Mitglied des Aufsichtsrats des Vereins »Menschen helfen«.

swb-Bild: sw

Menschen helfen e.V. bedankt sich bei:

- Aachtal Apotheke
- Academy Fahrschule Käfer
- Alice - Karosserie+Lack
- Anna Mode
- Arkade Trend - woman & man
- Asia Wok
- Auer Obstäfte
- Auto. Teile. Hoffmann
- Autohaus Bach
- Autohaus Reule
- Autohaus Scheu
- Bäckerei Koch
- Bäckerei Schoch
- Baumann Weine
- Betten Diehl
- Bistro, Catering, Partyservice - Maier
- Blickfang - Contactlinsen, Brillen
- Blumen und Deko Stüle, Radolfzell
- Buchhandlung am Markt
- Caritas Sozialstation
- Christines Modehaus
- City Ring
- Coiffure's Meisterbetrieb
- DER Reisebüro
- Digitale Gestaltung Radolfzell
- Elektro Wagner
- Elektrotechnik Schrödel
- Espresso Pino

- Fazz Massage Studio
- Fitwell Park
- Foto Graf
- Friseursalon Haarkunst
- Garten Schoch
- Gasthaus Bohl, Stockach
- Gemeindeverwaltung Aach Rathaus
- Gemeindeverwaltung Eigeltingen
- Geschenke und Bastelstube, Rielasingen
- Gohm+Graf Hardenberg GmbH - Aach
- Grunenberg Elektro
- Hairfree
- Handel+Gewerbeverein e.V.
- Rielasingen-Worblingen
- Heim Präzisions Drehtechnik
- Helmut Martin,
- Glaserei - Fenster und Türenbau
- HEPP
- Hoffmans Bauservice
- Hotel+Restaurant Fortuna, Stockach
- Immobilien im Hegau
- Individuell Optic
- Irenes Internetcafe
- Joos Zweirad
- Kaffeemaschinen Pilz
- Karate Dojo Engen e.V.
- Karstadt
- KFZ-Service Daus

- Kieferle GmbH
- Klas Natursteine
- Kosmetik Wisser
- Kosmetik und Nagelstudio Irina Schöner
- Kosmetikstudio Tanja Meinhardt
- Kultur- und Verkehrsbüro Allensbach
- La Trattoria, Stockach
- Lämmle, Forst- & Gartentechnik
- Landmetzgerei Engler
- Lienert
- M. Bruchle - Glaserei und Fensterbau
- Manfred Brunner - Strukturbetrieb
- Marco Woman
- Metterhauser - Uhren - Juwelen - Schmuck
- Metzgerei Denzel's
- Metzgerei Knoll
- Metzgerei Martin
- MOC möbel-outlet-center
- Mode Sonja
- Musikhaus Assfalg
- O2
- OBI
- Oexle Optik
- Paper und Co
- Peppino's
- Peter Daz, Malerwerkstatt
- Peter Eschbach - Historischer Holzbau
- Physio Vitalis

- Pick & Pack + BOX
- Praxis für Fußpflege - Monika Eichler
- Puzzle Reisen
- Randegger Ottilien-Quelle
- Redling Wohnbau
- Reformhaus Rimmele
- Reifen + Auto - Service Mossburger
- Residenz Apotheke
- Rottinger Elektrotechnik
- Ruppen, Radolfzell
- Sanitär Schwarz
- Schlosserei Bach
- Schreibwaren Schmidt-Winter
- Schreinerei Gabele
- Schuh Studio
- Schuhhaus Walk
- s'lädle, Post - Totto-Lotto
- Sparkasse Stockach
- Spiel+Freizeit Swars
- Stadt Engen
- Stadthalle Singen
- Steinmann
- Stockacher Stoffhaus
- Tagungs- und Kulturzentrum Milchwerk
- Uhren Neumeister
- Weingut Vollmayer
- Weinhaus Fahr
- Zweirad Mees

Unsere Lesern und unseren Inserenten wünschen wir
frohe Weihnachten und ein friedvolles neues Jahr.

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2009

Hoffnung auf Entschleunigung

Singen

**Frohe Weihnachten
und die
besten Wünsche
zum
Jahreswechsel**

Automobile
FRIEDEL NICKL
78224 Singen
Waldhelmsiedlung 4a · Telefon 077 31/6 42 29

Allen unseren Geschäfts-
freunden und Bekannten
wünschen wir ein
frohes Weihnachtsfest und
ein gesundes erfolgreiches
neues Jahr

K
Inhaber: Ulrich Schmidt
KUNSTSTOFF-FRANK
Telefon 0 77 31/6 41 14
Fax 18 98 22
78224 Singen (Hohentwiel)

vodafone

Phones & More Vodafone Fachhandel
(Inh. A. Emrich)
Erzbergerstr./Singen

**Meiner verehrten Kundschaft
wünsche ich ein frohes
Weihnachtsfest und ein
gesegnetes neues Jahr.
Herzlichen Dank für das
entgegengebrachte Vertrauen.**

PersonaPlan

Für das uns entgegengebrachte Vertrauen
und die gute Zusammenarbeit in diesem
Jahr möchten wir uns bei unseren
Kunden, Mitarbeitern und
Schülern herzlich
bedanken.

**Wir wünschen Ihnen
frohe Festtage und
ein gutes neues Jahr.**

PersonaPlan GmbH · Widerholdstr. 37 · 78224 Singen

Für Überraschungen
waren wir stets gerüstet.
Neuen Herausforderungen
stellen wir uns.

Für das entgegengebrachte Vertrauen
sowie die gute Zusammenarbeit
bedanken wir uns bei unserer
geschätzten Kundschaft

Meisterbetrieb für Parkett und Fußbodentechnik

TOP
BODENBELÄGE
Otto-Hahn-Straße 26, 78224 Singen, Telefon 077 31/18 23 35
www.topbodenbelag.de

**Wir wünschen Ihnen ein frohes
Weihnachtsfest und ein gutes,
erfolgreiches neues Jahr 2009.**



Pfarrer Joachim Schulz gehört zu den Vordenkern einer Bewegung der Entschleunigung.
swb-Bild: pf

Alle wollen wir dabei sein, wenn unsere Welt besser, moderner, fortschrittlicher wird. Der freie Markt, der freie Wettbewerb um immer mehr Selbstverwirklichung, um mehr Gewinn und Spaß - das ist zum Maß aller Dinge geworden. Diese Orientierung und dieser Sog verändert unsere Welt immer schneller. Die Menschen kommen immer weniger mit, fühlen sich gehetzt, gejagt und gestresst. Da wünscht sich jeder nichts mehr als Entschleunigung, damit er in Ruhe und Gelassenheit entscheiden und etwas tun kann, ohne unter Zeitdruck und Angst zu geraten, nicht mithalten zu können oder arbeitslos zu werden. Da wäre es eigentlich eine gute Nachricht, dass der Hauptmotor der Beschleunigung gewaltig ins Stottern geraten und nicht ganz schnell wieder in Fahrt zu bringen ist. D.h. die Zusammenbrüche und die Krise in der Finanzwelt treiben die Wirtschaft wohl in eine tiefe Rezession. Allerdings weiß niemand, wie tief der Abgrund sein wird. Leider

steht außerdem zu befürchten, dass die Schere zwischen Reichen und Armen noch weiter auseinandergeht und der Konkurrenzkampf noch unerbittlicher wird. Und schließlich wenn das Tal einmal durchschritten ist und viele auf der Strecke geblieben sind, soll es dann womöglich noch schneller weiter gehen? Aber solch ein Einbruch bringt nicht nur einen Herrn Ackerman zum Umdenken. Er zwingt jedem die Frage auf: Was ist denn nun wirklich das Maß aller Dinge? Kann es wirklich nur die Orientierung an immer mehr Gewinn sein? Jesus aus Nazareth antwortete darauf mit dem Doppelgebot der Liebe: Du sollst Gott von ganzem Herzen lieben und deinen Nächsten wie dich selbst. Von beiden Geboten heißt es, sie seien einander gleich. Das könnte für uns bedeuten: In aller solidarischen Kooperation zwischen Menschen und auch mit der Natur offenbart sich die Macht einer schöpferischen Liebe, die die Christen Gott nennen.

Unserer verehrten Kundschaft
danken wir für das uns
entgegengebrachte
Vertrauen und wünschen Ihnen
ein frohes Weihnachtsfest und
ein gutes neues Jahr.

**KRÄUTER-
DROGERIE**
v. Kenne
Hadwigstr. 7 · 78224 Singen

K. HEYNE
DACH- UND ABDICHTUNG
Dach - Wand - Abdichtung

**Frohe
Weihnachten
sowie viel Glück
und Erfolg
für das neue Jahr.**

Gaisersrain 22
78224 Singen (Hohentwiel)
Telefon: 0 77 31 / 6 22 28
Telefax: 0 77 31 / 6 38 37
heyne.dachdeckermeister@t-online.de

Singen

Gesegnete
Weihnachten
und ein
glückliches
neues Jahr
wünscht

BUCHHEGGER
WÄSCHE & STRICKMODEN
August-Ruß-Straße 28 · 78224 Singen · Telefon 077 31/6 26 65

Wir wünschen allen Kunden, Freunden und Bekannten
ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest sowie
Gesundheit und viel Erfolg im Jahre 2009.
Wir danken für das entgegengebrachte Vertrauen.

WAGELER
SINGEN
Rohbau - Umbau - Schlüsselfertig
Mühlhauser Straße 27 · 78224 Singen-Schlatt u.Kr.
Tel. 0 77 31 / 4 27 65 · Fax 4 90 81 · www.wageler.de

Unserer Kundschaft, allen Freunden
und Bekannten frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr.

SALON
DAMEN + HERREN
Emine
Hadwigstraße 26 · 78224 Singen · 0 77 31 / 6 66 21

Wir wünschen unseren
Kunden ein fröhliches
Weihnachtsfest und
einen guten Start ins
neue Jahr.

**POWER
HAIR
STYLING**
Unlandstraße 35
Thurgauer Str. 12a
78224 Singen

Wir freuen uns auch
nächstes Jahr auf Sie.

Allen unseren Kunden
wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest
und ein gesegnetes neues Jahr.
Herzlichen Dank für das entgegen-
gebrachte Vertrauen.

Goldfuchs
Singen 7/8 · Ekkehardstr. 24
Meisterbetrieb
Uhren - Schmuck
Tel. 0 77 31 - 6 29 24

Unseren Lesern und unseren Inserenten wünschen wir
frohe Weihnachten und ein friedvolles neues Jahr.

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2009

Singen

Ein frohes Weihnachtsfest
und ein gutes neues Jahr
wünschen wir unseren
Kunden, Freunden und Bekannten.

WAIBEL

OFEN- UND FLIESENSTUDIO

INH. THOMAS SCHWEHR

Tel. 0 77 31/6 21 48 - Fax 0 77 31/6 70 56

www.ofen-waibel.de - E-Mail: info@ofen-waibel.de



Fortsetzung: Hoffnung auf Entschleunigung

Denn sie ist die gleiche Kraft, aus der unser Leben und die Welt hervorgeht. Die Hoffnung und das wachsende Vertrauen bei dieser Orientierung, dass in den Zuwendungen meiner Mitmenschen göttliche Kräfte auf mich einwirken, schafft ohne eigene Anstrengung Rückhalt und großes Selbstwertgefühl. Das bringt bereits ein erstes Stück Entschleunigung, denn der Einzelne muss sich jetzt nicht fortwährend selbst beweisen und sich selber gut finden. Damit hat er weniger mit der zeit- und kraftaufwendenden Aufgabe der Selbstbestätigung zu tun und findet mehr Widerstandskraft, nicht alles mitmachen zu müssen, was von ihm gewünscht und verlangt wird. Ein zweiter wichtiger Schritt ist allerdings erst durch nationale und internationale Politik möglich. Der

Markt mit seinem Wettbewerb für ein besseres Leben muss in der solidarischen Kooperation seine Grundlage, Begrenzung und sein Ziel finden. Das würde bedeuten: Der Wettbewerb in der Wirtschaft muss dahingehend gelenkt und begrenzt werden, dass die Arbeitsbedingungen menschlicher werden und dass »bessere« Leben allen zu Gute kommt nicht nur wenigen Reichen. Ein wenig scheint diese Aufgabe durch die Krise bereits in Angriff genommen zu werden. So kann unsere Zeit, in der die Welt aus den Fugen zu geraten droht, durch die »neue« Orientierung wieder mehr entschleunigt werden. Schließlich feiern wir auch zu Weihnachten, dass unter den schweren Bedingungen des Stalls von Bethlehem Jesus Christus geboren wurde. Joachim Schulz, Pfarrer i.R.

Singen

Wir wünschen
Ihnen gesegnete
Weihnachten und
ein frohes neues
Jahr.

**Auto LANDMANN
& MAIER**

78224 Singen
Im Haselbusch 17 (Industriegebiet)
Telefon 07731/1811 00
www.auto-landmann.de

Bühne des Augenblicks



wir leben immer nur zukunft.
das ganze leben stimmen wir instrumente.
beginnen nie das konzert und der vorhang,
gewoben aus: morgen, übermorgen,
nächste woche - verdeckt mit nicht gelebter pracht
die bühne der augenblicke.
heiko haschlar

Wir
wünschen
frohe
Weihnachten
und ein
gesundes
neues Jahr
2009.

DILSTER

Vom 24.12.2008
bis 06.01.2009
geschlossen.

Bei Notfällen
erreichen Sie uns unter
0 77 31 - 63 121
(Band wird täglich abgehört)

Unser Vorsatz für 2009:
noch mehr Wohnspass/qm
für unsere Kunden

Heizsysteme Dach Baustoffe Badaccessoires Küche Fliese Bad Garten

FX RUCH
Singen, Industriestr. 13-15
Tel. 07731-5920, www.fx-ruch.de

Unseren Kunden,
Mitarbeitern,
Freunden und
Bekannten ein
besinnliches
Weihnachtsfest
und einen
guten Start
ins neue Jahr.

CMC Personal GmbH

Theodor-Hanloser-Str. 4

78224 Singen

Tel.: 07731/9537-0

Fax: 07731/9537-15

www.cmc-personal.de

Zum Weihnachtsfest
besinnliche Stunden
Zum Jahresende
Dank für Vertrauen und Treue
Zum neuen Jahr
Gesundheit, Glück, Erfolg und weitere gute Zusammenarbeit

Niederberger
PUTZ & STUCK

Föhrenweg 10 · 78224 Singen-Friedingen · Tel. 0 77 31 / 4 87 19 · Fax 4 80 67

BBC
Lernen mit Her(t)z
sagt Danke für das entgegengebrachte Vertrauen, wünscht allen Eltern und Schülern ein schönes und erholsames Weihnachtsfest - und für 2009 alles Gute.

Institut für sozialpädagog.-psycholog. Lernförderung
Dyskalkulie - u. LRS - Zentrum

Singen 07731-18 23 24
Radolfzell 07732-423 95 51
Konstanz 07531-36 83 66

Unseren Kunden, Freunden
und Bekannten ein besinnliches
Weihnachtsfest und einen
guten Start ins neue Jahr!



SAUTER
PUTZ & STUCK / GERÜSTBAU / HEBEBÜHNEN

Sauter GmbH

Carl-Benz-Str. 8 / 78224 Singen

Tel.: 0 77 31 - 6 32 24

www.sauter-putz-stuck.de

Unseren Lesern und unseren Inserenten wünschen wir
frohe Weihnachten und ein friedvolles neues Jahr.

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2009

Stockach

Der Weg wird zum Ziel

Stockach



Wir danken für die gute Zusammenarbeit und wünschen besinnliche Stunden zum Weihnachtsfest, Gesundheit und Erfolg für das kommende Jahr.



„Ihr Baustoffhandel und Fachmarkt am Ort“

Reinhold Kinder

MAURERMEISTER

Alemannenstraße 4, 78333 Stockach, Tel. 0 77 71 / 28 40



Herzlichen Dank für das uns entgegengebrachte Vertrauen. Fröhliche Weihnacht und ein friedvolles 2009.

Peter Herz · Seebacherweg 12
78333 Stockach · Tel. (07771) 3502 · Fax 6777

ASIA WOK

Wir wünschen allen unseren Gästen ein schönes Fest und einen guten Rutsch.

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Sonntag 11 - 15 Uhr und 17 - 22 Uhr · Montag Ruhetag
Dillstraße 5 · 78333 Stockach · Tel. 0 77 71 / 64 98 24

Allen unseren Kunden sowie Freunden und Bekannten wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute im neuen Jahr.

- Allseits gute Fahrt - wünscht

Autohaus Fugel OHG

Im Eschle 13
D-78333 Stockach-Hindelwangen
Tel. 07771/879888
www.hondafugel.de



HONDA

Fredy Meyer hat ein Buch zu den Jakobswegen in der Region verfasst. Aussteigen aus dem Lauf des Lebens und selbst mit einem Lauf beginnen, der einen zum eigenen Leben wieder zurück bringt. So könnte man das Phänomen bezeichnen, das sich mit dem hohen Stellenwert verbindet, den inzwischen der Jakobsweg genießt. Eine weiter steigende Zahl von Menschen macht sich auf den Pilgerweg, dessen Ziel die Stadt Santiago de Compostella ganz im Westen Spaniens ist, wo Reliquien des heiligen Jacobus aufbewahrt werden. In den Zeiten der Besetzung Jerusalems, also zur Zeit der Kreuzfahrer, wurde die Stadt zum Pilgerziel, als Ersatz für Jerusalem. Doch in der Neuzeit, gerade in den letzten zehn Jahren, wurde die Stadt immer stärker zum Ziel für Menschen, die auf der Suche nach sich und einer neuen Ordnung im Leben sind. Es ist fast ein Musterbeispiel der Entschleunigung und eines Ausstiegs auf Zeit, denn die lange Wanderstrecke, egal ob sie nur in Teilen oder auch ganz bewältigt wird, schafft den Menschen ihren eigenen Rhythmus.

Es ist ein Phänomen mit langer Geschichte, die auch in unserer Region ihre Spuren hinterlassen hat, denn einer der vielen Äste beginnt in Konstanz, und hat viele Wege, die aus dem schwäbischen Raum hier herunter führen. Der Stockacher Historiker Fredy Meyer ist diesen Wegen auf die Spur gegangen und hat selbst ein Stück dieses Jakobswegs in der Schweiz bewältigt. Er hat im letzten Jahr ein Buch über die Jakobsweg in der weiteren Region herausgegeben, das unter dem Titel »Du stellst meine Fü-

ße auf weiten Raum« einen sehr positiven Anklang gefunden hat. Das Wochenblatt befragte Fredy Meyer über seine Gefühle, wenn man sich hier auf den Weg begibt.

FRAGE: Herr Meyer, Sie haben sich sicher auch schon auf den Jakobsweg gemacht. Wie war das?

Fredy Meyer: Meine Frau und ich haben schon vor vielen Jahren die Strecke bis Fribourg in der Schweiz gemacht, damals konnten wir uns noch nicht länger weg begeben, einfach durch die familiäre Situation. Es ist nicht unbedingt so, dass ich auch in Santiago de Compostella ankommen möchte, das Laufen an sich und die Erfahrung, die man beim Laufen macht, mit sich selbst, die Plätze die man aufsucht, die Menschen denen man begegnet, das sind alles ganz besondere Erfahrungen, so dass es gar nicht mal darauf ankommt, das Ziel zu erreichen. Es heißt ja immer »Der Weg ist das Ziel«. Es geht da vielmehr ähnlich wie mir. Es ist natürlich nicht irgend ein historischer Weg.

FRAGE: Die spirituelle Bedeutung des Wegs ist für Sie schon ein wichtiges Motiv, sich darauf zu begeben?

Fredy Meyer: Man muss nicht als traditioneller Katholik auf diesem Weg laufen. Die Motive, auf diesem Weg zu laufen, sind sehr unterschiedlich. Jeder trägt seine eigene Geschichte mit sich im Gepäck. Die wenigsten sind aus rein christlichen Motiven hier auf dem Weg. Es hängt viel mehr damit zusammen, dass viele Menschen doch eine unbestimmte religiöse Sehnsucht haben. Vielleicht hoffen doch viele Menschen ihr Bedürfnis nach Transzendenz, oder nach Überhöhung ihres Lebens jetzt auf diesem Weg zu finden.

Wir wünschen allen unseren treuen Kunden ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes Jahr 2009.

**SELIGER
AUTO - TEILE**



Hardtring 18-22, 78333 Stockach, Tel. 0 77 71 / 27 27
info@seliger-autoverwertung.de

Allen Kunden, Freunden und Bekannten wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr.

Fam. Lothar u. Dietmar Städele
Zimmerei
78333 Stockach-Zizenhausen
Telefon 07771/5020

Am Ende des Jahres danken wir für Ihr Vertrauen. Wir wünschen frohe Festtage und ein gutes neues Jahr.

**REISEBÜRO
STOCKACH**
Kirchhalde 12 · 78333 Stockach · Tel. 0 77 71 / 8 70 00

CCCCCCCCOOOOOO MWS-Servicestation

Wir wünschen unseren Kunden, Geschäftspartnern, Verwandten und Bekannten ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

MWS-Servicestation, Inh. Manfred Weiler,
Meßkircher Str. 165 a, 78333 Stockach

Die besten Wünsche zum Weihnachtsfest und Jahreswechsel. Ein herzliches Dankeschön für Ihr Vertrauen.

Bekra **Kranken- und Alten-Betreuung zu Hause**
78333 Stockach · Ludwigshafener Str. 8
Telefon 0 77 71 / 40 60

Besinnliche Feiertage und ein gesegnetes neues Jahr wünscht:



Eugen Mitas
Hallstockstraße 20
78333 Stockach-Seelfingen
Telefon 07771/62912
Telefax 07771/62913

Allen unseren Kunden wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und ein gesegnetes neues Jahr. Herzlichen Dank für das entgegengebrachte Vertrauen.

Agip Service-Station **Anhängerladen**
Alfred Lehmann u. Gabriele Lehmann
Radolfzeller Straße 35 · 78333 Stockach

Wir bedanken uns bei Ihnen für die gute Zusammenarbeit und wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

Manfred Grünberg

Unseren Lesern und unseren Inserenten wünschen wir frohe Weihnachten und ein friedvolles neues Jahr.

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2009

Stockach

F

Fortsetzung: Der Weg wird zum Ziel

Es ist ja doch typisch, dass viele Menschen so ab 30 oder 40 Jahren sich hier auf den Weg machen, die vielleicht bestimmte Zäsuren hinter sich haben, und die mit dem Beschreiten dieses Weges einen neuen Abschnitt in ihrem Leben einleiten wollen. Die ihrem Leben eine neue Bedeutung geben wollen und es auch geistig oder spirituell überhöhen wollen.

FRAGE: Es gibt eine Menge an Seitenarmen, die hier durch unsere Region führen. Sie machen durch Ihr Buch diese Wege den Menschen zugänglich. Wenn Sie hier unterwegs sind, stellt sich da für Sie auch das Gefühl ein, auf diesem heiligen Weg zu sein?

Fredy Meyer: bei den Wegen hier in der Region würde ich nicht ganz von heiligen Wegen sprechen. Erst in Frankreich kanalisieren sich die Wege zu fünf Haupttrouten und auch durch Spanien gibt es ja mehrere

Wege. Es sind hier historische Wege, die auch von den Jakobspilgern genutzt wurden. Ich habe mich orientiert an den Kultbelegen und habe zum Beispiel in Hechingen ein kleines Jacobusfigürchen aus Gagat gefunden das wohl aus Santiago stammt, das ein Pilger wohl von dort mitgebracht hat und auf dem Kirchhof verlor.

FRAGE: Wenn sie selbst laufen, stellt sich da ein anderes Zeitgefühl ein?

Fredy Meyer: ja, es ist ein gewisses Gefühl der Freiheit, das ich empfinde, wenn ich hier nicht meinen persönlichen Geschäften nachgehe. Wenn ich mich von meinem Terminplan frei mache, mich in Bewegung setze und nach einer gewissen Zeit dann mit Ruhe und auch mit Freude die Umgebung, die Menschen in mich aufnehme. Es ist auch eine gewisse Neugierde und Zufriedenheit die sich einstellt.

Die Fragen stellte Oliver Fiedler

Salem

Allen Kunden, Freunden und Bekannten wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes, erfolgreiches neues Jahr.



Müller Estrich GmbH
Daniel Müller · Meisterbetrieb

Ihr Ansprechpartner für alle Estrich-, Isolier- und Dämmarbeiten.
Flexibel – zuverlässig – pünktlich.

88682 Salem, Bächenstr. 31, Tel. 07554/8260, Fax 07554/8293
Internet: www.estrach-mueller.de · E-Mail: vertrieb@estrach-mueller.de

All unseren Kunden wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest, friedvolle Tage der Ruhe und Gemütlichkeit und einen glücklichen Start ins Neue Jahr.

Ingo Graetke mit Team

CARSHOP
CARSHOP Stockach Stegwiesen 6 Tel: 0 77 71 / 17 64

Carl Pfeiffer GmbH & Co. KG
Industriestrasse 3-15
78333 Stockach
Tel.: 07771 8006-100
Fax: 07771 8006-428
E-Mail: grosshandel@eisen-pfeiffer.de
www.eisen-pfeiffer.de
<http://shop.eisen-pfeiffer.de>

Eisen-Pfeiffer
Kompetenz für Handwerk + Industrie

Die Firma Pfeiffer bedankt sich bei Ihnen als treuen Kunden für das hinter uns liegende Jahr, und wünscht Ihnen ein Frohes Fest sowie einen guten Rutsch in das Jahr 2009.

Metabo Akku-Bohrschrauber BZ 12 SP mit Bit-Bohrer-Set
Art.-Nr. 22948

€ 159,-

Preise inkl. MwSt. Das Angebot gilt solange der Vorrat reicht. Abbildung symbolisch, techn. Änderungen vorbehalten

Merry Christmas and a Happy New Year

BEST TRAVEL
Reisebüro Kleiner
Marktplatz 3
78333 Stockach
Tel.: 0 77 71 - 20 25
www.reisebuero-kleiner.de

Frohes Fescht und en guete Rutsch!

die 1A - Friseure!

Swiss Coiffure

Ihr Swiss Coiffure Team • Hauptstr. 28 • Stockach

Wir erstellen Ihre Einkommensteuererklärung!
Beratung von Arbeitnehmern, Rentnern und Soldaten im Rahmen einer Mitgliedschaft gem. § 4 Nr. 11 StBerG auch bei Einkünften aus Kapitalvermögen und Vermietung und Verpachtung bis 9.000 € / 15.000 €

Lohn- und Einkommensteuer HILFE RING
Lohn- und Einkommensteuer Hilfe-Ring Deutschland e.V.
(Lohnsteuerhilfeverein)

Wir wünschen unseren Mitgliedern frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Nähere Infos: www.LHRD.de
Beratungsstelle: 78333 Stockach • Hauptstr. 13 • Telefon 07771/91 90 77
Dagmar.Rominger@LHRD.com



Fredy Meyer aus Stockach hat ein Buch über die Jakobsweg in unserer Region im letzten Jahr herausgegeben. Seit vielen Jahren beschäftigt sich der Historiker mit den Spuren dieses größten europäischen Pilgerwegs hier bei uns. swb-Bild: sw

Eigeltingen

Die besten Wünsche zum Weihnachtsfest.
Ein herzliches Dankeschön für Ihr Vertrauen.

- Dachstühle
- kompl. Dachausbauten
- Dachdeckerarbeiten
- Dachsanierung
- Schreinerarbeiten
- Velux-Partner
- Mobilkran – Arbeitsbühne



MARTIN
ZIMMEREI - INNENAUSBAU
78253 Eigeltingen · Tel. 07774/3 90
www.martin-zimmererei.de

Qualitätssicherung durch Luftdichtheitstests

Mühlingen

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest. Einen guten Rutsch ins Jahr 2009.

Garten- und Pflasterbau, Erdbewegungen
Ausführung rund ums Haus

Siegfried Umhauer, Brunnengasse 9,
78357 Mühlingen
Tel./Fax: 0 77 75 / 93 97 20 · Mobil 01 60 / 96 81 49 74

Bodman-Ludwigshafen

Stenk- & Weinstraße zum Zinnkrug

Wir wünschen allen unseren Gästen mit Familie ein friedliches Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

Heiligabend und 1. Feiertag geschlossen
2. Feiertag ab 10⁰⁰ Uhr geöffnet · Silvester 16⁰⁰ - 22⁰⁰ Uhr geöffnet
– Küche von 17⁰⁰ – 21⁰⁰ Uhr. 1. Januar ab 16⁰⁰ Uhr geöffnet
Sernatingenstraße 5 · 78351 B.-Ludwigshafen
Telefon: 0 77 73 / 76 72

Hotel · Terrassen-Café · Restaurant

FISCHERHAUS

Am Torkel 9 · 78351 Bodman · Tel. 0 77 73 / 55 01

Wir wünschen unseren Gästen ein friedliches Weihnachtsfest und alles Gute für 2009!

An den Wochenenden geöffnet: Fr. ab 14 Uhr, Sa. und So. ab 12 Uhr
Zweiter Weihnachtsfeiertag geöffnet.

Herzlich willkommen bei regionalen Fisch- und Fleischgerichten, hausgemachten Kuchen und Torten – auch zum Mitnehmen.

Bitte reservieren Sie! Eva Maria Kraus und Mitarbeiter

Unseren Lesern und unseren Inserenten wünschen wir frohe Weihnachten und ein friedvolles neues Jahr.

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2009

Steißlingen



PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE
Susanne Feldmann
Brigitte Gleichauf



PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE
Angela Winterhalter
Katrin Funke

Wir wünschen allen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!

Unsere Praxis ist vom 23.12.08 bis einschl. 06.01.09 geschlossen!

Schubertstraße 6 78256 Steißlingen Tel. 0 77 38 / 57 83	Tegginger Straße 13 78315 Radolfzell Tel. 0 77 32 / 82 09 18	Tegginger Straße 13 78315 Radolfzell Tel. 0 77 32 / 82 09 16
---	--	--



LOTHAR BENZINGER · BLECHNEREI · SANITÄRE ANLAGEN

Wir sagen DANK
und wünschen
ein frohes Fest.

Langestr. 13 · 78256 Steißlingen · Tel. 07738/245

Wir wünschen unseren Kunden und Geschäftspartnern ein frohes Weihnachtsfest und bedanken uns für die Treue und die gute Zusammenarbeit.

Autohaus Rauch
Alles für Ihr englisches Auto, Service und Reparaturen
78256 Steißlingen - Industriegebiet
Eichenstr. 10 - Tel. 077 38/7444

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest

Gesundheit, Glück & Erfolg im neuen Jahr

und bedanken uns herzlich für die vertrauensvolle und angenehme Zusammenarbeit.





Europas Auto des Jahres 2009 - Opel Insignia. Jetzt bei uns Probe sitzen, Probe fahren!

1 Zwei Jahre Herstellergarantie ab Erstzulassung zzgl. vier Jahre Opel Anschlussgarantie (ohne Aufpreis), in Zusammenarbeit mit der CG Car-Garantie Versicherungs AG gemäß deren Bedingungen.

Autohaus Schönenberger
www.opel-schoenenberger.de

5 Jahre Garantie

Steißlingen
Industriestraße 14
Tel.: 0 77 38 / 9 26 00

Radolfzell
Gewerbestr. 20
Tel.: 0 77 32 / 9 28 00

Halt an, wo läufst Du hin?

Hubert Wurz aus dem Radolfzeller Weltkoster. Wenn wir in der Vorweihnachtszeit Leuten begegnen, sind sie alle in Eile! Weihnachten steht vor der »Tür«. Sicher! Das Jahr geht zu Ende! So ist es eben! Alle Jahre kommen jedoch diese »Ereignisse« wieder.

Wahrlich, diese Festtage fordern uns schon heraus! Sie verlangen auch all unsere Kräfte! Endspurt! Warum? Dieser letzte Monat im Jahr scheint zeichenhaft für eine aus den Fugen geratene Welt zu sein. Unbewusst und auch ungewollt lassen wir uns von einer Dynamik bestimmen, der wir hilflos ausgeliefert sind. Was sind die Gründe?

- Die Hochttechnologie bestimmt mit ihrer Geschwindigkeit unser Lebenstempo und damit unsere Lebenszeit! Fachleute sprechen von einer »Beschleunigungsgesellschaft«. Die Zeit ist Feind Nr. 1!

- Wir leben so in einer Welt, die sich ständig verändert. Eine Neuigkeit jagt die andere! Dies auf allen Gebieten.

- Wir sind vom Wahn der Machbarkeit und Perfektionierung besessen! Viele spüren, dass sie nur noch funktionieren (müssen). Sie fühlen sich wie ein kleines Rädchen im großen Getriebe. Der einzelne mit seinen »Schwächen« und Fragen ist Feind Nr. 2!

Und so sehen Zukunftsforscher den Typ »Mensch« der Zukunft: Er wird zum Simulant (nicht Simulant!): Eine junge Mutter schiebt auf Inline - Skate ihren Kinderwagen, ist eine Banane und telefoniert mit ihrer Freundin! Ab und zu noch ein beschwichtigendes Wort für das Baby. Wir können fast alles, aber um welchen Preis?

Es ist Winter! Der Schnee hüllt alles in Schweigen. Die Natur zieht sich zurück, um Kräfte für das Frühjahr zu sammeln. Die Jahreszeiten sind unsere besten Lehrer! Dieser Rhythmus im Wechsel und in der Spannung der Jahreszeiten tut uns gut.

Warum lassen wir uns so stark von außen und damit fremd steuern? Orientierung von innen ist der einzige Weg aus der »Krise«, die immer auch Wachstum und Veränderung beinhaltet. Es ist kein leichter »Weg«. Denn er rührt an unseren Lebensstil. Aber einüben können wir ihn!

Gehen Sie langsame Schritte, wo immer Sie hingehen: Aufmerksam, bewusst, bedenklich! Dann werden auch die »Schritte« aller »Bewe-



P. Hubert Wurz, Franziskaner

gungen«, nämlich des Getriebes, der Hektik, der Erwartungen und der Gedanken langsamer! Tun Sie etwas gegen die festgefahrenen »Bewegungsmuster« auf allen Ebenen!

»Halt an, wo läufst Du hin? Der Himmel ist in Dir! Suchst Du ihn anderswo, Du fehlst ihn für und für«. (Angelus Silesius, dt. Mystiker, 1624 - 1677)

Anhalten

Dann und wann
das Tempo verlangsamen,
anhalten,
in Ruhe wahrnehmen,
was um uns ist, was uns schützt,
bedroht, erfreut,
fordert, fördert,
uns neu einstellen und ausrichten.

Dann und wann
Das Tempo verlangsamen,
anhalten,
sich hinsetzen und setzen lassen,
was sich in uns bewegt.
Unsere Strukturen wahrnehmen,
sehen, was und wie wir sind.

Dann und wann
Das Tempo verlangsamen,
anhalten,
aus unserer Tiefe Bilder aufsteigen lassen,
dankbar sein und sehen,
was sie uns zeigen wollen,
wohin sie uns weisen.

Max Feigenwinter

Engen

Stefanie wünscht Frohe Weihnachten



Heizung Lüftung Sanitär Service



KERSCHBAUMER

Engen · Gerwigstr. 33 · Fon 07733/505870 Fax 5058729



Wir wünschen allen Kunden, Freunden und Bekannten ein frohes Fest und ein gutes neues Jahr!

A tutti i nostri clienti ed amici auguriamo un Buon Natale ed un felice anno nuovo!

Wir haben vom 24. - 6.1.2008 geschlossen.
Ab dem 7.1.09 sind wir in gewohnter Weise wieder für Sie da.

AUTOMOBILE

D'AGOSTO GMBH

FIAT FIAT TRANSPORT LANCIA

An der L 191 · 78234 Engen · Tel. 077 33/94 03-0

Allen unseren Fahrgästen sowie Geschäftspartnern und Freunden wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute im neuen Jahr.

Taxi Heidi

FLUGHAFENFAHRTEN · LIMOUSINENSERVICE · TERMINFAHRTEN · FERNFAHRTEN
KRANKENTRANSPORTE · DIALYSE · MEDIKAMENTENTRANSPORTE
PAKETDIENSTE · SCHÜLERFAHRTEN · GROSSRAUMTAXI

SINGEN ☎ 07731

9 4 0 0 0

ENGEN ☎ 07733

2 3 9 7

Unsere Lesern und unseren Inserenten wünschen wir frohe Weihnachten und ein friedvolles neues Jahr.

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2009

Hilzingen

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Fest
Betriebsferien vom 24.12.2008 – einschl. 10.01.2009



Richter & Nickel
SCHORNSTEIN-TECHNIK
Kaminsanierungen aller Art
Abgasanlagen - Kaminaufmauerungen
Obere Gießwiesen 18 · 78247 Hilzingen · Tel. 077 31/86820 · Fax 077 31/868299

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Fest
und einen guten Rutsch ins Jahr 2009.



FRÖHLICH
EISENHANDEL
STAHL- & HOLZBETRIEB E. K.
UNTERE GIESWIESEN 17 · 78247 HILZINGEN
TEL.: 077 31/99 50 44 (43) · FAX: 077 31/99 50 46
E-MAIL: www.froehlich-eisenhandel.de · E-MAIL: froehlich@eisenhandel.de

Postagentur & Schreibwaren & Lotto

Wir wünschen unseren Kunden, Geschäftspartnern, Verwandten und Freunden ein frohes Weihnachtsfest



Inh. Paula Pugliese, Hohentwielstr. 1a, 78247 Hilzingen,
Telefon 0 77 31/18 28 40, Fax 0 77 31/18 29 85
Unsere Servicezeiten: Mo.-Fr. 9.00–12.30 Uhr und
14.30–18.00 Uhr, Sa. 9.00–12.30 Uhr

Unseren Reisegästen, Freunden und Bekannten wünschen wir ein ruhiges und gesegnetes Weihnachtsfest.
Für das neue Jahr viel Gesundheit und Glück.



MAIER TOURS
EUGEN MAIER
Omnibusbetrieb
78247 Hilzingen
Braungasse 11
Tel. (0 77 31) 6 67 70

Karosserie Liebl Karosserie & Lack
Fachbetrieb Meisterbetrieb

☆ Wir wünschen all unseren Kunden und Freunden ☆
ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr ☆

Obere Gießwiesen 30 · 78247 Hilzingen · Tel. 0 77 31/6 92 80

All unseren Kunden, Geschäftspartnern und Bekannten wünschen wir fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2009.

BAGGER- UND TRANSPORTBETRIEB



Flückiger Str. 19
78247 Hilzingen (Weiterdingen)
Telefon 077 39/55 69
Telefax 077 39/99 88
Richard BRITSCH

Ein Punkt an dem alles still steht

Notfallseelsorgerin Brigitte Haug über Opfer und Zeugen. Ein Unfall oder ein anderes Unglück geschieht, und plötzlich scheint die Welt für alle Beteiligten, ob Opfer, Verursache, Zeuge oder auch Helfer stillzustehen. Was vorher das Leben bestimmte, auch zu dem Zeitpunkt, als man just auf diesen Moment, auf diesen Zusammenprall zusteuerte, scheint plötzlich meilenweit weg zu sein. Mit diesen Momenten ist auch immer wieder die evangelische Pfarrerin Brigitte Haug aus Volkertshausen, eine von derzeit ?? Notfallseelsorgerin hier im Kreis konfrontiert. Zu 25 akuten Einsätzen wurde sie in diesem Jahr gerufen, schreckliche Unfälle, Brände, auch Selbsttötungen. Während die Retter sich noch um die Opfer kümmern, sorgt sie dafür, dass Zeugen oder auch nicht verletzte Unfallbeteiligte von der Unfallstelle weg kommen, aus diesem Sog des Stillstandes. Weg vom Ort des Geschehens, für dessen Aufarbeitung es einiges an Zeit braucht.

Sie begleitet die Überbringer von Todesnachrichten bei den Angehörigen. Und bleibt, während die Polizisten weitergehen.

FRAGE: Sie werden an einen Unfallort gerufen. Welche Situation finden Sie vor? Wie begegnen Ihnen die Menschen, wie werden Sie als Seelsorgerin wahrgenommen?

Brigitte Haug: Meistens ist es ein Zittern, ein Ausdruck der Schockreaktion. Manchmal sind die Menschen stumm, manche reden ganz viel. Ich habe noch nie das Gefühl gehabt, ich muss mich vorkämpfen gegen eine Abwehr. Es ist manchmal eine Suche, bis man einen gemeinsamen Weg oder eine gemeinsame Sprache gefunden hat. Es ist meist eine Dankbarkeit, dass diese Menschen jetzt in diesem Moment nicht alleine sind. Polizei und Retter haben ihre Aufgaben am Unfallort. Der Zeuge muss in der Nähe des Unfallorts bleiben, bis er vernommen worden ist und sitzt manchmal einfach alleine so da und wartet. Alleine mit seinen Bildern, mit seinen Gedanken, mit seinen Fragen. Mit dem

ganzen Chaos. In dem Moment, wo ich auftauche, ist er nicht mehr alleine.

FRAGE: Das ist eine sehr maßgebliche Rolle, die Sie da übernehmen. Sie müssen die am Unfall Beteiligten vom Unfallort weg bekommen.

Brigitte Haug: Die Menschen müssen ein anderes Blickfeld bekommen können. Von so einem Unfallort geht eine magische Macht aus und hat auch etwas magisch Anziehendes. Um die Bilder sortieren zu können, muss ich wegkommen. Sonst bleibe ich stecken.

FRAGE: Geht es eine lange Zeit, bis die Menschen wieder zu ihrem normalen Leben zurückkehren?

Brigitte Haug: Das ist sehr unterschiedlich. Das kann Tage gehen, ab vier Wochen wird es bedenklich. Die Psyche braucht Zeit, um das zu verarbeiten, und das verändert uns. Es gibt so Routinedinge, die man normalerweise ganz fix macht. Plötzlich braucht man die vierfache Zeit, zum Beispiel einen Koffer zu packen. Das gehört dazu, weil man die Tage danach immer wieder mal neben sich selbst ist. Die Bilder kommen immer wieder von selbst hoch. Es ist, als ob ein Teil der Konzentration abgezogen wird und man selbst nur noch mit der halben Konzentration dabei ist, weil die Seele noch am Aufarbeiten ist. Das ist so, das muss ich einfach akzeptieren.

FRAGE: Es ist einfach so, dass ich mir Zeit nehmen muss.

Brigitte Haug: Man muss sich im klaren sein, dass man in der nächsten Zeit eine Menge nicht auf die Reihe bekommt. Das ist total normal.

FRAGE: Sie treffen auf Menschen in Ausnahmesituationen. Wie lange sind Sie selbst bei den Menschen, zu denen Sie da in Notfällen gerufen werden?

Brigitte Haug: Die Regel ist, dass wir nach vier Stunden an den örtlichen Pfarrer übergeben können. Als Notfallseelsorger sollen wir keine Folgebetreuung machen.

FRAGE: Ist diese Aufteilung gut? Sollen Sie damit auch aus der Erinnerung verschwinden?

CH-Ramsen

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2009!

Ursula und René Braun und Ihr Esso-Team

Esso Tankstelle Ramsen-Moskau 312a – CH-8262

Gottmadingen

schön & gesund **bahnhof apotheke** apotheke:in: ulrike habel-belz tel. 077 31/72224 poststraße 2 78244 gottmadingen info@bahnhof-apotheke-gottmadingen.de

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das Jahr 2009.

Meisterbetrieb



Pingitore & Henne GbR

- Wasserschadenbeseitigung
- Malerarbeiten
- Gebäudereinigung
- Fliesenverlegung
- Fliesenausstellung
- Brandsanierung
- Bautrocknung

Wir wünschen fröhliche Weihnachten
all unseren Kunden und ein gutes neues Jahr.
Zeppelinstraße 10 Telefon 077 31/91 25 00
78244 Gottmadingen Fax 077 31/91 25 12
www.pingitore-henne.de

Tengen

Wir wünschen unserer Kundschaft frohe Festtage und ein gesundes neues Jahr.



K. SAUTER G m b H
STUKKATEURGESCHÄFT
Innenputz, Außenputz
Altbausanierung, Estrich
78250 Tengen · Sandweg 4 · Tel. 07736/387

Wir wünschen unserer Kundschaft, Freunden und Bekannten ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 2009!



K & M Luibrand
Fuhr- und Baggerbetrieb
Carl-Benz-Str. 14 · 78244 Gottmadingen
Büro 8–12 Uhr 077 31-791 37 40
Fax 077 31-791 37 41

Unseren Lesern und unseren Inserenten wünschen wir frohe Weihnachten und ein friedvolles neues Jahr.

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2009

Radolfzell

Wir wünschen allen Kunden und Geschäftspartnern ein gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute für das kommende Jahr.



Manz

IMMOBILIEN-MANAGEMENT

Scheffelstr. 4 - 78315 Radolfzell - Tel. 07732/822850

E-Mail: info@manz-immo.com

Internet: www.manz-immo.com



Speiserestaurant · Saal · Kegelbahn

Gartenstrasse 13 · Radolfzell · Tel. 07732 - 5 32 21

Wir wünschen allen ein gutes, gesundes, erfolgreiches neues Jahr. Ihr Ruppaner-Team.
Mo. - Sa. 11.30 - 14.00 Uhr + 17.00 - 24.00 Uhr (warme Küche bis 24.00 Uhr)
Sonntag Ruhetag
www.restaurant-ruppaner.de
Wir haben noch Plätze für Kommunion / Konfirmation frei.

ESPRESSO PINO
KAFFEESERVICE-MEISTERBETRIEB
Kaffeemaschinen - Werkstatt - Verkauf
Wir wünschen allen unseren Kunden frohe Weihnachten.
Inhaber Pino Loisi · Elektrotechnikermeister
Teggingerstraße 9 · 78315 Radolfzell
Tel. 0 77 32 / 82 33 165 · Fax 0 77 32 / 82 33 169 · Web: www.espresso-pino.de

SCHÖTTLE
Fenster
Unserer verehrten Kundschaft ein frohes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches neues Jahr.
Schöttle-Fenster GmbH
Im Wiesengrund 7 · 78315 Radolfzell-Böhringen
Tel. (077 32) 99 16-0 · Fax (077 32) 99 16-20
Internet: www.schoettle.de
E-Mail: Schoettle@t-online.de

Fortsetzung: Ein Punkt an dem alles still steht

Brigitte Haug: Das hat damit nichts zu tun. Letztlich ist es so, dass für einen Unfall auf einer Strecke von A nach B kein Gemeindefarmer zuständig ist. Die Menschen brauchen aber jemand der da zu ihnen hinkommt. Danach kommen sie zu ihrem Seelsorger und zu ihrer Gemeinde.
Es ist auch sehr sinnvoll, dass es

Seelsorger sind, und keine Psychologen. Ich denke an der Stelle ist eine Seelsorge ganz Sinnvoll. Danach ist eine Begleitung im heimischen Umfeld sinnvoller. Ich wäre dann auch überfordert. Ich habe hier ja auch meine Gemeinde. Und ich muss ja auch noch meine ganz normale Arbeit machen. Die Notfallseelsorge ist ja eine ehrenamtliche Tätigkeit.



Pfarrerin Brigitte Haug aus Volkertshausen ist eine der zehn Notfallseelsorgerinnen im Landkreis. Es ist eine ehrenamtliche Tätigkeit, die aber eine entsprechende Ausbildung voraussetzt. swb-Bild: pr

Tolle Geschenkkleider...
T-Shirt · Weihnachts-Shirt
Schlaf-Shirt · Sport-Shirt
weiß oder farbig
mit 4-Farbdruk
von Ihrer Vorlage
1 Stück € 19,-
DIGITAL© GESTALTUNG
78315 Radolfzell-Karl-Bucheler-Str. 4
Tel. 07732/13539
dg-radolfzell@t-online.de

☆☆ **Tuja Zeitarbeit GmbH** ☆☆
Für die gute Zusammenarbeit und das uns entgegengebrachte Vertrauen in diesem Jahr möchten wir uns bei unseren Kunden, Geschäftspartnern und Mitarbeitern recht herzlich bedanken.
Wir wünschen Ihnen allen ein frohes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches neues Jahr.
TUJA
ZEITARBEIT GMBH
Höllstraße 17 · 78315 Radolfzell
Tel. 0 77 32 / 8 20 39 1-0
www.tuja.de

Radolfzell

APOTHEKE BOHRINGEN
DR. MARTINA SAUERWEIN
Bodenseestr. 6b
78315 Radolfzell
Tel. 0 77 32 / 97 15 10
Fax 0 77 32 / 97 15 12
www.apotheke-boehringen.de

Wir wünschen allen unseren Kunden frohe Weihnachten

Die Apotheke für mehr Gesundheit

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.00 - 12.30 Uhr und

14.30 - 18.30 Uhr

Sa.: 8.00 - 12.30 Uhr

Mittwochmittag geschlossen

Allensbach

MOTORRAD Schatz
Meinen verehrten Kunden, Freunden und Bekannten frohe Weihnachten und die besten Wünsche und gute Fahrt zum neuen Jahr, verbunden mit einem Dankeschön für das bisher entgegengebrachte Vertrauen.
78476 Allensbach, Zum Riesenberg 4
Tel. 075 33 / 985 60 · Fax 075 33 / 985 62 · priv. 077 32 / 109 12

Gailingen

Wir danken unseren Patienten für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen frohe Weihnachten sowie einen guten Start ins neue Jahr!
Physiotherapie im Schloss
Andreas Ciesla
© Krankengymnastik in allen Bereichen der Medizin
© Bobaththerapie (ab 14 Jahren) ATG, PNF
© Klassische Massagen, manuelle Lymphdrainagen
© Schlingentherapie
© Medizinische Fußpflege
© Wärme-Kälte-Therapie
© Magnetfeldtherapie
Praxis im Schloss Gailingen
Bergstraße 28
78262 Gailingen
Telefon 07734/7387
Hausbesuche · Termine nach Vereinbarung



Die Zukunft kann keiner voraussehen und doch müssen wir zuversichtlich die Basis für Zukünftiges schaffen. Mit dieser Perspektive sollten wir das Jahr 2008 ausklingen lassen. Anlass, einen Augenblick stehen zu bleiben, zurück zu schauen, nachzudenken. Anlass, zu danken; zum Beispiel für Gesundheit, Zufriedenheit, Erfolg, für Frieden in uns und um uns und für Menschen, die uns begegnet sind. Anlass für: Miteinander, füreinander, einander helfen und unterstützen, glücklich für sich selbst und andere zu sein.

In dieser Jahreszeit des Überganges wünschen wir Ihnen glänzende Momente, schöne Erinnerungen an das Vergangene und Freude auf das Kommende. Ihre, Ihren Familien, Freunden und Bekannten ein friedvolles Weihnachtsfest, verbunden mit unserem herzlichen Dank für das erwiesene Vertrauen sowie für die gute und angenehme Zusammenarbeit und für das kommende Jahr vor allem Gesundheit, Glück und viel Erfolg.

Ihr DRK-Team im gesamten Landkreis Konstanz vertreten durch den Vorsitzenden Landrat **Frank Hämmerle** und dem Kreisgeschäftsführer **Patrik Lauinger**

Wir danken Ihnen allen ganz herzlich für die vielen Spenden, Ihre tatkräftige Unterstützung und die gute Zusammenarbeit.

Herzlichen DANK!

Unseren Lesern und unseren Inserenten wünschen wir frohe Weihnachten und ein friedvolles neues Jahr.

Gaststätten

**GASTHOF
ZUR SONNE**
HAUSEN a. d. A.



**Wir wünschen all
unseren Kunden und
Freunden ein
besinnliches
Weihnachtsfest.
Einen guten Rutsch
ins Jahr 2009**

Wir freuen uns auch weiterhin auf Sie!

Carola

D-78224 Singen-Hausen
Am Bach 1
Telefon (07731) 42988

Harlekin
S'Harlekin z Randegg

Wenn der Tag hektisch und laut war,
dann genieße die Stille des Abends.
Lehn dich zurück und
erfreue dich am Funkeln der Sterne.
Wer das richtige Maß
zwischen Alltag und Ruhe findet,
hält sein Leben in Balance.
In diesem Sinne wünschen wir Ihnen
frohe Weihnachtszeit
und ein glückliches »Neues Jahr«.
Ihr Karl J. Graf
und das freundliche Team vom Harlekin

Auberge Harlekin
D-78244 Randegg
Telefon 0049/7734/6347

F Schneller essen
als der Körper erlaubt

Ernährungsberaterin Claudia Welle aus Gailingen. Das Leben dreht sich in immer schnelleren Kreisen. Und wir drehen uns mit. Das merken wir auch an unserer Ernährung, die unserem Lebenstempo angepasst werden sollte. Wir nehmen uns oft keine Zeit für das Essen, aber wir gewinnen dadurch keine Zeit, und verlieren dadurch viel Lebensqualität. Mit den Folgen unausgewogener Ernährung und damit auch gestörter Lebensbalance befasst sich die Ernährungsberaterin Claudia Welle immer wieder. Sie veranstaltet unter anderem hier in der Region in Kooperation mit Sporttrainer Dieter Heinrich »Mobilis«-Kurse. **FRAGE:** Haben Sie den Eindruck die Menschen machen sich Gedanken darüber, ob sie sich genug Zeit nehmen für ihre Ernährung? **Claudia Welle:** Ich glaube, dass sich die Menschen schon Gedanken machen, aber sie können ihre Vorsätze im Alltag nicht umsetzen. Ich erlebe das immer wieder in meinen Kursen,

dass die Leute ihre eigenen Gewohnheiten, also meistens eine Hetzerei, nicht gut finden, aber es einfach nicht schaffen, etwas daran zu ändern. Ob das ein Planungsproblem, ein Organisationsproblem oder schlichtweg Zeitmangel ist - da funktioniert der Vorsatz von mehr Ruhe nicht mehr.

FRAGE: Wie führt der Weg da raus, gibt es ihn überhaupt?

Claudia Welle: Um eine gesunde Ernährung in den heutigen Alltag einzubauen, muss man ganz klare Prioritäten setzen. Man muss dem Essen einen Stellenwert einräumen und dafür auch Platz schaffen und lieber andere Dinge verkürzen.

FRAGE: Ist es die Frage »Wieviel Zeit habe ich?« oder »Wieviel Zeit kann ich mir nehmen?«

Claudia Welle: Es geht um beides. Wenn ich mir so einen Büroalltag ansehe, wenn jemand morgens ins Büro geht und nur eine halbe Stunde Mittagspause hat, dann ist alles Vorgegeben. Das ist bei vielen Leuten so.

Gaststätten



Landgasthaus
»Linde«
Hegastr. 19
Tel. 07731/45429
78247 DUCHTLINGEN/
Singen am Hohentwiel

Wir wünschen
unseren Gästen,
Freunden und
Bekannten ein frohes
Weihnachtsfest und
ein gutes, neues Jahr.

Fam. Schädler
und Belegschaft

Öffnungszeiten:

24.12.08 geschlossen, 25.12.08 geöffnet, 26.12.08 bis
14 Uhr geöffnet, 31.12.08 geschlossen, Neujahr geöffnet

Landgaststätte Hegau-Klausen

Inh. A. Pranghofer · Auf Löbern 4
Engen-Welschingen · Tel. 077 33 / 23 54

Wir wünschen unseren Verwandten, Freunden
und allen Gästen ein gesundes Weihnachtsfest
und einen guten Rutsch in das neue Jahr.

Unsere Öffnungszeiten über die Feiertage:
Heiligabend u. 1. Weihnachtsfeiertag geschlossen
2. Weihnachtsfeiertag von 10–24 Uhr geöffnet
Silvester ab 16 Uhr geöffnet
Neujahr ganztägig geschlossen



**RESTAURANT
POSEIDON**
GRIECH. SPEZIALITÄTEN

Ekkehardstraße 30a • Singen • Tel. 077 31 / 6 74 43

Unsere Gäste werden, wie in Griechenland üblich,
hervorragend bewirtet mit original griechischen Speisen.
Sie sollen sich bei uns wohlfühlen wie ein König.
Dafür garantieren wir
Auf Ihren Besuch freut sich Fam. Fiulis.
Am 24. und 25.12. geschlossen. Für den 26.12. und
Silvester bitten wir um Tischreservierung.
Öffnungszeiten
von 11.30 bis 15.00 Uhr und 17.00 bis 0.30 Uhr
Reservieren Sie rechtzeitig für die Weihnachtsfeiern, Silvester
sowie Wochenenden. Im Monat Dezember kein Ruhetag.

**Hotel-Restaurant
Hohentwiel**

Hohentwiel 1, 78224 Singen · Tel. 077 31 / 9 90 70

Bei allen unseren Gästen, Freunden und Bekannten
möchten wir uns für das entgegengebrachte
Vertrauen am Ende des Jahres 2008 bedanken.

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes
Weihnachtsfest und ein gesundes und
erfolgreiches neues Jahr.
Fam. Schröder mit Belegschaft
Für unseren Silvesterball sind
noch Karten im Vorverkauf erhältlich!
Im A-la-carte-Bereich bitten wir um Reservierung
für den Silvesterabend ab 18.00 Uhr

Landgasthof Wider

Ebringer Straße 11 · 78244 Gottmadingen

Wir wünschen allen unseren Gästen
ein schönes Fest
und einen guten Rutsch.

Heiligabend haben wir geschlossen.
Über Silvester und Neujahr haben wir für Sie geöffnet.

Öffnungszeiten der Hotels und Gaststätten

Gaststätte	24. 12.	25. 12.	26. 12.	31. 12.	1. 1. 2008
Landgaststätte Hegau-Klausen, Auf Löbern 4, Engen	geschlossen	geschlossen	ab 10.00 h geöffnet	ab 16.00 h geöffnet	geschlossen
Landgasthof Kreuz, Hauptstr. 1, Steißlingen-Wiechs	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen	geschlossen
Landgasthof Linde, Hegastr. 19, Duchtlingen	geschlossen	geöffnet	bis 14.00 h geöffnet	geschlossen	geöffnet
Landgasthof Wider, Ebringer Str. 11, Gottmadingen	geschlossen	geöffnet	geöffnet	geöffnet	geöffnet
Weinstube Restaurant Harlekin, Gailingen Str. 6, Gottmadingen	geschlossen	11.00 – 15.00 h und 17.00 – 24.00 h	11.00 – 15.00 h und 17.00 – 24.00 h	Silvester-Menü ab 19.00 h	geschlossen
Hardgarten Restaurant, Hardstr. 123, Rielasingen-Worblingen	geschlossen	10.00 – 17.00 h	10.00 – 17.00 h	geschlossen	geschlossen
Singener Weinstube, Theodor-Hanloser-Str. 4, Singen	geschlossen	10.00 – 14.00 h und 16.30 – 24.00 h	10.00 – 14.00 h und 16.30 – 24.00 h	10.00 – 14.00 h und ab 16.30 h	10.00 – 14.00 h und 16.30 – 24.00 h
Hotel Krone, Hauptstr. 3, Rielasingen-Worblingen	8.00 – 15.00 h	8.00 – 22.00 h	8.00 – 22.00 h	geschlossen	geschlossen
Lotus China, August-Ruf-Str. 16, Singen	geschlossen	11.30 – 14.30 h und 17.30 – 23.00 h	11.30 – 14.30 h und 17.30 – 23.00 h	11.30 – 14.30 h und 17.30 – 23.00 h	11.30 – 14.30 h und 17.30 – 23.00 h
Hotel-Restaurant Hohentwiel, Hohentwiel 1, Singen	geschlossen	11.00 – 16.00 h	11.00 – 22.00 h	ab 18.00 h	11.00 – 22.00 h
Gasthof zur Sonne, Am Bach 1, Singen-Hausen	10.00 – 17.00 h	10.00 – 1.00 h	10.00 – 1.00 h	10.00 – 1.00 h	10.00 – 1.00 h
Poseidon, Ekkehardstr. 30a, Singen	geschlossen	geschlossen	11.30 – 15.00 h und 17.00 – 0.30 h	11.30 – 15.00 h und 17.30 – 0.30 h	11.30 – 15.00 h und 17.00 – 0.30 h

Gaststätten

Landgasthof Kreuz Dünneleestube

Ein herzliches Dankeschön all unseren Gästen für das entgegengebrachte Vertrauen.

Wir wünschen allen frohe Festtage und ein gesegnetes neues Jahr.

Inhaber Josef Ehrenbach

78256 Steißlingen/Wiechs · Tel. u. Fax 0 77 38 / 57 13

Hotel Krone***

A. Gnädinger · Telefon (07 7 31) 8 78 50

Hauptstr. 3, 78239 Rielasingen

Wir wünschen allen Freunden unseres Hauses ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

Unser Haus ist am 1. und 2. Weihnachtsfeiertag geöffnet.
Wir haben Betriebsferien vom 27.12.2008 bis 6.1.2009.

Fortsetzung:
Schneller essen...

Ganz viele haben mittags noch Besprechungstermine und sind absolut festgelegt in ihrer Zeitplanung. Viele Menschen können im Prinzip nur die Abendmahlzeit bewusst gestalten.

FRAGE: Wie lange sollte man sich Zeit für ein Frühstück nehmen?

Claudia Welle: Es ist so, dass die Rezeptoren, die dem Gehirn melden »Ich bin jetzt satt«, erst nach 15 bis 20 Minuten diese Botschaft auch melden können. Deshalb sollte man langsam essen, damit man das Sättigungsgefühl auch entwickeln kann. Es gibt ja inzwischen auch die Bewegung des »Schmauchens«, bei der man jeden Bissen 15- bis 20-mal kauen soll. Und dadurch abnehmen kann, weil man mehr Zeit zum Essen braucht und so dem Körper die Möglichkeit gibt, einen Sättigungszustand rechtzeitig zu erreichen. Ich glaube, dass das sehr gut funktionieren kann, die Frage, ob es praktikabel ist.

FRAGE: Der Mensch und seine Gewohnheiten. Kann man seine Ernährungsmuster überhaupt verändern?



Claudia Welle gibt als Dekotrophologin viele Ernährungskurse hier in der Region. Viele aus der Ernährung entstandene Probleme haben ihrer Ansicht nach auch mit der Zeit zu tun, die man sich nicht für das Essen nimmt.
swb-Bild: of

Claudia Welle: Das ist sehr schwer. Die Erfahrung mache ich auch immer wieder in meinen Kursen. Da gibt es sehr viele Muster, die sich schon seit der Kindheit eingespielt haben, zum Beispiel »Belohnungen« mit Süßigkeiten. Auch die Geschwindigkeit des Essens wird meist schon über eine ganz lange Zeit praktiziert. Wer damit ein Problem bekommt, weil das »Eingespielte« eben nicht gesund ist, der muss seine Einsicht vornean stellen, dass es nicht gut tut und man es ändern muss.

Gaststätten

Singener Weinstube

Unseren verehrten Gästen, Freunden und Bekannten ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr.



Familie Leiber

78224 Singen, Th.-Hanloser-Str. 4

Telefon 0 77 31/4 11 80

Dienstag Ruhetag

23. + 24.12.08 geschlossen



Lotus China-Restaurant

August-Ruf-Straße 16, 78224 Singen
Telefon 0 77 31/6 67 85

Wir wünschen allen unseren Gästen, Freunden und Bekannten ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr.

Wir haben am 23.12. + 24.12.2008 geschlossen!
Am 25./26.12. sowie 31.12.08 und 1.1.2009 geöffnet.

Allen unseren Kunden und Lesern wünschen wir
frohe Festtage und ein gutes, gesundes und
erfolgreiches Jahr 2009

Ihr Anzeigenteam vom

Wochenblatt



Stehend v. links: Christine Eckenreiter (Stockach), Isabel Hof (Radolfzell), Sabine Storz (ABC-Service-Center), kniend v. links: Isabella Gnirß (Hegau), Benedikt Zimmermann (Stellenmarkt), Margarita Fischer (Stellenmarkt)

Von links: Susanne Graf (Sonderthemen), Sascha Engelmann (Singen), Christine Wittmer (Singen), Alexandra Bürgel (Hegau), Elisabeth Schweizer (Stockach), Jürgen Heim (ABC-Service-Center), Anke Hering (Radolfzell)

Unseren Lesern und unseren Inserenten wünschen wir
frohe Weihnachten und ein friedvolles neues Jahr.