

MITTEILUNGSBLATT DER GEMEINDE DEILINGEN

Freitag, 7. Juni 2019

www.deilingen.de

Diese Ausgabe erscheint auch online unter www.eblaettle.de



23

Bereitschaftsdienst

Apothekendienst

- Sa., 08.06. Dr. Sailers Römer-Apotheke,
Rottweil, Königstr. 35,
Tel. 0741-20 96 64 70
- So., 09.06. Paracelsus-Apotheke,
Spaichingen, Marktplatz 2,
Tel. 07424 - 9 33 60
- Mo., 10.06. Marien-Apotheke,
Böttingen, Am Solberg 14,
Tel. 07429 - 34 52

Der jeweils Dienst habende Arzt ist über das Kreiskrankenhaus Tuttingen, Tel. 07461 970, zu erfahren.

Hospizgruppe Heuberg: Tel. 0175 1181 652

Bereitschaftsdienst der Ärzte: Tel.: 116 117

Tierarzt:

(Dauer des Sonntagsdienstes
von Sa., 12.00 Uhr bis So., 20.00 Uhr)

Pfingsten, 8. – 10.06.2019

Dr. Harberg, Eisenbahnstr. 114, Wurmlingen, Tel. 07461 3693

Zahnarzt:

Zahnärztliche Notrufnummer: 0180 3 222 555 - 20

Notfallpraxis

In der Kreisklinik Tuttingen und in der Helios Klinik Rottweil gibt es eine Notfallpraxis für alle nicht lebensbedrohlichen medizinischen Notfälle. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Öffnungszeiten Notfallpraxis Tuttingen:

werktags von 18 bis 22 Uhr und
am Samstag, Sonn- und Feiertag von 8 bis 22 Uhr.

Öffnungszeiten Notfallpraxis Rottweil:

An Samstagen, Sonn- und Feiertagen jeweils von 9 bis 13 Uhr und von 15 bis 19 Uhr.

In diesen Zeiten ist immer ein Arzt anwesend.

Abfallkalender

Bio-Tonne:	12.06.2019
Restmüll-Tonne:	25.06.2019
Windel-Tonne:	12.06.2019
Grüner Deckel:	23.07.2019
Wert-Tonne:	26.06.2019
Papier-Tonne:	12.06.2019

Amtliche Bekanntmachungen

■ Öffnungszeiten des Rathauses

vormittags	
Montag bis Freitag	08.00 – 12.00 Uhr
nachmittags	
Montag	14.00 – 17.30 Uhr
Donnerstag	14.00 – 18.00 Uhr
Tel.:	07426 9471- 0,
Fax:	07426 9471-20
E-Mail:	info@deilingen.de

■ Sprechstunde des Bürgermeisters

Meine nächste Sprechstunde findet **am Donnerstag, dem 13.06.2019 von 16.00 – 18.00 Uhr** statt.
Ich freue mich auf Ihren Besuch.

■ Europa- und Kommunalwahlen in unserer Gemeinde

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
ich danke allen Bewerberinnen und Bewerbern für ihren Einsatz und ihren Mut, den sie mit ihrer Kandidatur bewiesen haben. Den gewählten Bewerbern gratuliere ich sehr herzlich zur ihrer Wahl. Mein besonderer Dank gilt den Mitgliedern der Wahlvorstände, die sich im Gemeindevwahlausschuss und den einzelnen Wahlvorständen engagiert haben.

Zum Schluss möchte ich mich bei Ihnen für die vielen Stimmen bedanken, die ich bei der Kreistagswahl erhalten habe. Ihren Zuspruch werte ich als Auftrag die Interessen des Heubergs wieder im Kreistag zu vertreten.

Mit freundlichem Gruß

*Ihr Bürgermeister
Albin Ragg*

■ Einwohnerzahlen am 30. Juni 2019

-Aufforderung zur Anmeldung bzw. Ummeldung bis 30.06.- Wichtiger Termin für die Gemeindefinanzen

Der 30. Juni (Stichtag) eines jeden Jahres ist für jede Gemeinde ein äußerst wichtiges Datum: Die an diesem Tag festgestellte Einwohnerzahl (gezählt werden nur die gemeldeten Hauptwohnsitze) ist maßgebend für die Finanzzuweisungen des Landes an jede einzelne Stadt/Gemeinde. Dies ist die Haupteinnahmequelle unserer Gemeinde. Es ist deshalb besonders wichtig, dass alle am 30. Juni eines jeden Jahres in der Gemeinde wohnhaften Einwohner beim Einwohnermeldeamt

angemeldet sind. **Wir bitten daher dringend, bei Zuzug in die Gemeinde Deilingen die Anmeldung noch vor dem 30. Juni 2019 bei der Gemeindeverwaltung während der üblichen Sprechzeiten vorzunehmen. Auch Einwohner mit bisherigem Nebenwohnsitz in Deilingen sollten klären, ob es nicht möglich ist, den Hauptwohnsitz in Deilingen anzumelden.** Wir bitten auch die Vermieter, ihre Mieter auf die Meldepflicht hinzuweisen. Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

■ Südwest Messe: Ein Erlebnis für die ganze Familie!



Kartenvorverkauf im Rathaus Deilingen

Bummeln - Neuheiten, Bewährtes und Schnäppchen entdecken, Informationen sammeln, Unterhaltung genießen: All das bietet die Südwest Messe vom 15. Juni bis 23. Juni 2019. Schon jetzt kann man Eintrittskarten im Vorverkauf erwerben und dabei sparen! Wer sich die Karten - bei uns in der Gemeindeverwaltung - rechtzeitig sichert, der bekommt sie zu günstigen Preisen: Erwachsene zahlen im Vorverkauf gerade mal € 4,50 (statt € 6,50 Tageskasse), Kinder von sechs bis 14 Jahren zahlen € 3,00 (statt € 4,50 Tageskasse). Kinder unter sechs Jahren haben freien Eintritt. Achtung: Der Vorverkauf endet am 14. Juni 2019. Alle Vorverkaufsstellen gibt es im Internet unter www.suedwest-messe-vs.de oder telefonisch unter der Nummer: 07720 / 94742-13

■ Rentensprechtag im Rathaus in Wehingen

Der nächste Rentensprechtag für alle Versicherten ist am **Donnerstag, den 13.06.2019** im Rathaus Wehingen. Die Sprechstage der Deutschen Rentenversicherung finden in der Zeit von 8.00 – 17.00 Uhr statt. Wir empfehlen eine telefonische Terminvereinbarung unter der Rufnummer: 07721/99150. Bitte bringen Sie zum Sprechtag Ihre Versicherungsnummer mit.

■ Kindergarten Deilingen



**"Glück ist das Einzige was sich verdoppelt,
wenn man es teilt."**

So lautete das Motto unseres 100-jährigen Kindergartenjubiläums.

Glücklich und dankbar blicken wir zurück auf ein gelungenes Jubiläumsfest, das uns noch lange in Erinnerung bleiben wird. Es war ein ganz besonderes Ereignis, anlässlich des Jubiläumsgottesdienstes, unser Glück mit so vielen Gästen teilen zu dürfen.

Wir freuen uns sehr, dass zahlreiche Besucher unserer Einladung zum Tag der offenen Tür in unseren Kindergarten gefolgt sind und hiermit Interesse an unserer Einrichtung und unserer pädagogischen Arbeit gezeigt haben.

Vielen herzlichen Dank für die zahlreichen Glückwünsche, Grußworte und Geschenke, sowie für viele nette Begegnungen und gute Gespräche.

DANKE an alle, die durch ihr Mitwirken und Mitfeiern diesen Tag zu etwas besonderem gemacht haben.

Möge das Glück immer an Ihrer Seite sein.



Jugendreferat Deilingen



Kontaktdaten: Katharina Haas und Gunther Roth:
- Jugendreferenten der Gemeinde Deilingen

Mobiltelefon: Frau Haas: 0173 9840464,
Herr Roth: 0173 9840420

E-Mail: oja-heuberg@hausnazareth.de

Auf dem Postweg: Gemeindeverwaltung Deilingen,
Hauptstr. 1, 78586 Deilingen

Kirchliche Nachrichten

■ Katholische Kirchengemeinde Christi Himmelfahrt Deilingen



Homepage: <https://www.katholische-kirche-deilingen.de>

Pfarrer der Seelsorgeeinheit Lemberg: Ewald Ginter, Steinstr. 2, Wehingen, Tel. 7230

Diakon Giovanni Fascia, Pfarrbüro Gosheim, Tel. 1498 oder 0160/99821691

Öffnungszeiten der Pfarrbüros unserer Seelsorgeeinheit:

Deilingen: Kirchstr. 1, Heidi Bernhard, Tel. 8133, Fax 51243, ChristiHimmelfahrt.Deilingen@drs.de,
Mo. 10.30 – 12 Uhr und 18 – 19 Uhr, Mi. 10 – 11 Uhr, Do. 8 – 10 Uhr

Gosheim: Lembergstr. 2, Isolde Reger, Tel. 1498, Fax 51546, HeiligKreuz.Gosheim@drs.de, www.heiligkreuz-gosheim-drs.de
Di. 14.00 – 17.30 Uhr, Mi. und Do. 8 – 11 Uhr

Wehingen: Steinstr. 2, Isolde Reger, Tel. 7230, Fax 4967, StUlrich.Wehingen@drs.de,
Mo. 8.00 – 11.00 Uhr, Mi. 14.00 – 17.30 Uhr, Fr. 8.00 – 12.00 Uhr

Gottesdienstordnung Nr. 23 vom 08. - 14.06.2019

Samstag, 08.06.2019

18.00 Uhr Wehingen: Sonntag-Vorabendmesse zum Pfingstfest, verbunden mit dem 50-jährigen Partnerschaftsjubiläum St. Berthevin - Wehingen

Sonntag, 09.06.2019 - Hochfest Pfingsten -

L.1: Apg 2,1-11 L.2: 1 Kor 12,3b-7.12-13 od. Röm 8,8-17

Ev.: Joh 20, 19-23 od. Joh 14,15-16.23b-26

Kollekte: Renovabis

9.00 Uhr Festmesse in Deilingen

10.30 Uhr Festmesse in Gosheim mit Taufe und Kinderkirche
Montag, 10.06.2019 - Pfingstmontag

L.1: Apg 19, 1b-6a L.2: Röm 8, 14-17 Ev.: Joh 3,16-21

9.00 Uhr Gemeinsame Eucharistiefeier der Seelsorgeeinheit in Wehingen

Dienstag, 11.06.2019

18.00 Uhr Rosenkranz in Deilingen für unsere Kranken

18.30 Uhr Abendmesse in Deilingen für † Herbert Weiß, Franz Josef und Katharina Weiß sowie Pius und Sofie Weiß

Mittwoch, 12.06.2019

18.30 Uhr Abendmesse in Wehingen

18.30 Uhr Anbetung in Deilingen

Donnerstag, 13.06.2019

Kein Schülergottesdienst in Deilingen

18.30 Uhr Abendmesse in Gosheim

Freitag, 14.06.2019

18.00 Uhr Rosenkranz in Deilingen für geistliche Berufe

Vorschau

Samstag, 15.06.2019

14.00 Uhr Hochzeitsmesse in Gosheim

18.00 Uhr Beichtgelegenheit in Deilingen

18.00 Uhr Rosenkranz in Deilingen für den Frieden

18.30 Uhr Sonntag-Vorabendmesse in Deilingen

Sonntag, 16.06.2019

9.00 Uhr Hl. Messe in Gosheim

10.30 Uhr Hl. Messe in Wehingen in der Fronhofer Kirche mit Taufe

Donnerstag, 20.06.2019 - Fronleichnam

9.00 Uhr Hl. Messe in Deilingen, anschl. Prozession nach Delkhofen

Regelmäßige monatliche Termine

Jeden 1. und 3. Dienstag um 19.15 Uhr

Bibelabend/Hauskreis bei Fam. Schätzle, Im Dörfle 39

Jeden Dienstag ab 9.30 Uhr

Krabbelgruppe im Pfarrgemeindesaal für Eltern mit Kindern von 0 - 3 Jahre; Kontaktadresse: Simone Zisterer, Tel. Nr. 600 196, E-Mail: simone.zisterer@gmail.com

Sonstige Mitteilungen

Das Sakrament der Taufe

... wird in unserer Kirchengemeinde immer im Gottesdienst (Sonntag-Vorabend oder Sonntag) gespendet. Bitte wenden Sie sich wg. Terminvereinbarung an das Pfarrbüro unter Tel. Nr. 8133.

Totentafel

Aus unserer Gemeinde verstarb Frau Katharina Hermle. Gott schenke ihr die Fülle des Lebens und Geborgenheit in seinem Frieden!

Bereitschaftsdienst bei Beerdigungen

03. - 09.06.2019: Pfr. Ginter, Tel. 7230

10. - 16.06.2019: Diakon Fascia, Tel. 1498 oder 0160/99821691

Mesnerdienst

hat vom 09. - 15.06.2019 Karl Josef Weinmann.

Das Pfarrbüro

ist vom 11. - 13.06.2019 nicht geöffnet. Bitte beachten!

Bitte beachten:

Die Vorabendmesse am Samstag, 8. Juni 2019

beginnt in Wehingen bereits um 18.00 Uhr anl. des Partnerschaftsjubiläums Wehingen / St. Berthevin.

100 Jahre Kindergarten St. Vinzenz, Gemeindefest der Kirchengemeinde Christi Himmelfahrt.



Zum 100jährigen Jubiläum des Kindergartens St. Vinzenz und zugleich des Kirchengemeindefestes wurde am Sonntagmorgen ein Festgottesdienst in der Pfarrkirche Christi-Himmelfahrt gefeiert, der überaus gut besucht war. Das ganze Fest stand wie in der Einladung zu lesen unter dem Motto „Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt“. Jeanette Nikol, die Leiterin des Kindergartens, präziserte in ihrer Begrüßungsansprache ihr „Glück“. Es war schon ein großes Glück, dass Gott die Entwicklung des Kindergartens über die 100 Jahre hinweg bis zur heutigen Vorzeigeeinrichtung begleitet habe. Pfarrer Ewald Ginter nahm sich das Sprichwort vor, wonach jeder seines Glückes Schmied sei und bezweifelte ob das immer richtig ist. Aber das Streben nach Glück kann allgemein Positives bewirken.

Zu Beginn des Gottesdienstes sang der Kirchenchor unter der Leitung von Hans Nikol das „Vinzenzlied“, dem dann weitere Lieder folgten. Durch Vorträge und vor allem auch durch dar-



stellende Auftritte steuerten die Kindergartenkinder Wesentliches zum Motto des Jubiläums bei. Zum Dank für die geleistete Arbeit wurden den 10 Erzieherinnen jeweils eine Rose von Pfarrer Ginter und Diakon Fascia im Namen der Kirchengemeinde überreicht. Die Gottesdienstbesu-

cher erhielten ein kleines Glückssymbol in Form eines Schokoladenmarienkäfers.

Nach dem Gottesdienst zog man in die Festhalle zum Frühstück und Mittagessen.

Danach waren die verschiedenen Grußworte zu hören, von Bürgermeister Ragg, der Kindergartenleiterin Jeanette Nikol, Pfarrer Ewald Ginter und dem 2. Vorsitzenden des Kirchengemeinderats Franz Schnepf. Pfarrer Ginter meinte zum Kindergartenbetrieb, dass der Beruf der Erzieherinnen sicher sehr schön, aber auch sehr schwer und manchmal auch nervenaufreibend sei. Daher und für die grundlegend gesellschaftliche Bedeutung komme ihrer Erziehungsarbeit eine besondere Wertschätzung zu.

Danach strebte der Chor der Grundschule auf die Bühne. Unter der Leitung der Lehrerinnen der Grundschule - Claudia Grübler mit der Querflöte und Corinna Mocker mit dem Keyboard - sangen sie ihre Lieder. Dann waren die Kindergartenkinder an der Reihe mit ihrem erfrischenden Liedvortrag, unterstützt durch ihre Erzieherinnen.

Nach diesen Auftritten war der Tag der offenen Tür im Kindergarten eröffnet und ein Großteil der Gäste aus der Halle wanderte dorthin. Der erste Eindruck dort waren die großzügigen hellen Räumlichkeiten mit 3 Gruppenräumen. Bei genauerem Hinsehen entdeckte man jede Menge pädagogisch ausgerich-

tetes Spiel- und Lernmaterial, das auch von den anwesenden Kindern eifrig benutzt wurde. Eine Gruppe war beim Schminken mit drei Künstlerinnen, die fantastisch schöne Gesichter zauberten. Die ausgelegten Alben mit Fotos aus vergangenen Kindergartenzeiten fanden regen Zuspruch und wurden von den Besuchern eifrig studiert. Als besonderer Gag tauchte eine lebensgroße Puppe der ENRW auf, die kleine Windräder an die Kinder verteilte. Während der ganzen Veranstaltung lief eine Tombola, deren Preise noch vor Ende der Veranstaltung abgeräumt waren. Alles in allem war es ein sehr gelungenes Jubiläumsfest dank der Mühen aller Beteiligten.

Text: Hermann Geiselmann

Bilder: Franz Schnepf



Pfingstvigil in Königshelm

In Königshelm findet auf Pfingsten hin wieder die Pfingstvigil statt, jene besondere Form von Gottesdienst mit viel Berührendem im Blick auf den Heiligen Geist, eindrucksvollen Liedern und Gesängen, Stille, Gebet, Handauflegung, Entzünden des Pfingstfeuers. Die Feier wird vom Kirchenchor Königshelm mitgestaltet.

Wann? Pfingstsonntag, 08.06., um 18.30 Uhr,
Pfarrkirche Königshelm.

Seelsorgeeinheit Lemberg feiert erstmalig zusammen Christi Himmelfahrt



Bei herrlichstem Feiertagswetter trafen sich am Christi Himmelfahrtstag eine große Zahl von Mitgliedern der Kirchengemeinden Gosheim, Wehingen und Deilingen auf dem Pausenhof des Schulzentrum Gosheim-Wehingen, um gemeinsam den Gottesdienst zu feiern.



Während die Gosheimer zuvor noch ihre eigene Öschprozession begingen, konnten sich die Deilinger der Wehinger Prozession anschließen, die von der Wehinger Kirche zum Schulzentrum führte. Zusätzlich wurde in allen 3 Gemeinden ein kostenloser Bustransfer angeboten.



Der Gottesdienst der Seelsorgeeinheit mit Pfarrer Ewald Ginter und Diakon Fascia wurde gemeinsam von den Kirchenhören aus Gosheim, Wehingen und Deilingen umrahmt, dirigiert von Wolfgang Hermle und am Keyboard begleitet von Johannes Nikol. Die Geige spielte Mariia Schmidt.



Im Rahmen seiner Predigt stellte Pfarrer Ginter die Sehnsucht der Menschen nach Himmel und die Ermutigung, sich auch an scheinbar Unmögliches zu wagen, in den Mittelpunkt seiner Gedanken. Als konkretes Beispiel stellte er nochmals das Ergebnis der 72-Stunden-Aktion des BDKJ vor, welche vom 23. - 25. Mai 2019 in unserer Seelsorgeeinheit durchgeführt wurde und an der 34 Kinder und Jugendliche teilnahmen.



Mit Holztafeln, die beim Gottesdienst den Hintergrund des Altars bildeten, wurde ein Meditationsweg zum Sonnengesang des hl. Franz von Assisi gestaltet, der demnächst am Radweg von Wehingen nach Gosheim aufgestellt werden soll. Viele der teilnehmenden Jugendlichen feierten den Gottesdienst mit und trugen dazu passende Fürbitten und Gedanken vor. Im Anschluss an den Gottesdienst waren alle zu einem Umtrunk eingeladen, um miteinander die Festtagsstimmung zu genießen. Am Ende waren sich alle einig, dass dieses gemeinsame Feiern in der Seelsorgeeinheit unbedingt weiter gepflegt werden muss.

Bei der Nikolauskapelle

findet am Sonntag, 16.06.2019, um 10.30 Uhr, eine hl. Messe statt. Dazu laden wir recht herzlich ein!

Der Sachausschuss Nikolauskapelle Schörzingen

■ Evangelische Kirchengemeinde Wehingen



KIRCHLICHE NACHRICHTEN (KW 23/2019)

09.06.-15.06.2019

Evangelisches Pfarramt Wehingen, Finkenweg 12,
78564 Wehingen, Tel. 07426-7186, Fax 07426-3012,
E-Mail: pfarramt.wehingen@elkw.de,
Öffnungszeiten des Pfarrbüros (Frau Ulla Wildmann):
Mo. von 09.00 – 12.00 Uhr und Do. von 14 - 16.30 Uhr.
E-Mail: ursula.wildmann@elkw.de

WORT DER WOCHE – Pfingstfest

Es soll nicht durch Heer oder Kraft, sondern durch meinen Geist geschehen, spricht der Herr Zebaoth. Sacharja 4,6

So kann es nicht weitergehen, es muss etwas geschehen! Was nach Tatkraft klingt, entpuppt sich bei näherem Hinsehen als Ratlosigkeit. Das dürfte in etwa auch die Stimmung im Volk Israel wiedergeben, die zur Zeit des Propheten Sacharja herrschte. Die Gefangenschaft in Babylon war beendet, die Menschen nach Jerusalem zurückgekehrt. Die politische Lage war jedoch unsicher, so dass der Aufbau des zerstörten Tempels nur schleppend vorankam. In dieser Situation ruft der Prophet in Erinnerung, was das Volk in die Verbannung führte: die Abkehr von Gott und das Vertrauen auf die eigene Stärke. Wie sollte es jetzt für das Volk Israel weitergehen? Dem Geist Gottes soll das Volk Israel vertrauen. Alles schön und gut, mag man dabei denken, aber ist das nicht wirklichkeitsfremd, anzunehmen, man könnte auf ein stabiles und verteidigungsfähiges Staatsgefüge verzichten? Es steht außer Frage, dass jedes menschliche Gemeinwesen einen entsprechenden Ordnungsrahmen braucht. Aber der Ruf des Propheten und das Pfingstfest fordern uns dazu auf, für das Wirken Gottes Raum zu lassen. Gewalt kann auf Dauer kein Rezept sein. Wer die Macht Gottes walten lässt, der wird erleben, dass aus Hass Liebe wird, aus Unrecht Gerechtigkeit, aus Verstocktheit Vernunft.

Aktuelles

Vertretungsregelung im Pfarramt Wehingen

Die Pfarrstelle Wehingen ist zurzeit nicht besetzt. Folgende Vertretungsregelungen gelten:

Vertreter im Pfarramt ist Pfrin. Ulrike Zizelmann-Meister. Sie erreichen sie unter: Tel.: 07428 / 1238 Haldenstraße 2 in 72348 Rosenfeld-Leidringen

Wir bitten um Beachtung!

In dringenden seelsorgerlichen Angelegenheiten oder Beerdigungen wenden Sie sich bitte

vom 03. Juni bis 09. Juni an Pfrin. U. Zizelmann-Meister, Tel.: 07428-1238

vom 10. Juni bis 16. Juni an Pfr. M. Arnold, Tel.: 07461-9109612

In dringenden Angelegenheiten, die die Kirchengemeinde betreffen, wenden Sie sich bitte an die 2. Vorsitzende der Kirchengemeinde Frau Sophie Heinzlmann, Tel.: 0174-7373882.

Kinderkirche

**Am Sonntag, 09. Juni
treffen wir uns**

um 10.15 Uhr

in der Christuskirche in Wehingen

Thema: „Das Pfingstfest“

ApG. 2

Euer Kinderkirch-Team



KONFIRMATION

Was ist Konfirmation – Was ist Zentrum unseres Glaubens

9 Konfirmandinnen und Konfirmanden wurden am 26. Mai 2019 in der Christuskirche Wehingen durch Pfrin. Ulrike Zizelmann-Meister konfirmiert.



Aus Wehingen:

Dorn Lucy, Frank Polina, Golubnitschi Victoria, Gut Julian, Hafen Jan, Marquart Kimi, Miyusuv Nivole

Aus Gosheim:

Lotwin Justin, Weber Sophie-Ilena



10 Konfirmandinnen und Konfirmanden wurden am 02. Juni 2019 in der Christuskirche Wehingen durch Pfrin. Ulrike Zizelmann-Meister konfirmiert.

Aus Reichenbach:

Heidtke Sven, Pobig Julian

Aus Gosheim:

Baldauf Fynn, Hettinger Alina, Rückert Patrick, Seidel Leonie, Bille Cassie, Born Enrik, Dippel Alina, Dippel Kristina

Tauftermine im Jahr 2019 Liebe Tauffamilien!



Da das Pfarramt zurzeit leider nicht besetzt ist, können wir keine langfristigen Termine mehr bekannt geben. Bitte beachten Sie dies bei der Planung einer Taufe.

Nächster Tauftermin ist am 22. September 2019.

Wenn Sie Ihr Kind gerne taufen lassen wollen, melden Sie sich bitte auf dem Pfarramt.

Herzlichen Dank

GOTTESDIENSTE

Sonntag, 09. Juni (Pfingstsonntag)

10.15 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl und dem Posaunenchor in Wehingen, Christuskirche (Pfr. Arnold)

10.15 Uhr Kindergottesdienst in Wehingen, Beginn in der Kirche

Samstag, 15. Juni

14.00 Uhr Ökum. Trauung in Gosheim, Heilig-Kreuz Kirche

Sonntag, 16. Juni (Trinitatis)

09.00 Uhr Gottesdienst in Gosheim, Johannes-Gemeindehaus (Präd. B. Müller)

10.15 Uhr Gottesdienst in Wehingen, Christuskirche (Präd. B. Müller)

Sonntag 23. Juni (1. Sonntag nach Trinitatis)

10.15 Uhr Gottesdienst in Wehingen, Christuskirche (Pfrin. G. Großbach)

WOCHENVERANSTALTUNGEN

Mittwoch, 12. Juni

18.00 Uhr Frauen nach Krebs in Gosheim, Johannes-Gemeindehaus

Donnerstag, 13. Juni

09.30 Uhr Krabbelgruppe in Gosheim, Johannes-Gemeindehaus

19.30 Uhr Posaunenchorprobe in Wehingen

Vereinsmitteilungen



■ Schwäbischer Albverein OG Deilingen-Delkhofen



Radtour auf den Spuren der Römer

Am Sonntag, den 9. Juni 2019 treffen wir uns um 10.00 Uhr am Rathaus mit verladenen Fahrrädern.

Wir fahren von unserem Startpunkt in **Waldmössingen** über alte **Römerstraßen** nach **Hochmössingen**, **Fluorn-Winzeln**, **Rötenberg am Fluggelände** vorbei zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Die Streckenlänge ist ca. 30 Kilometer. Mitzubringen sind Rucksackvesper, gute Laune und schönes Radwetter.

Gastradler sind zu dieser leichten Radtour herzlich willkommen.

Helmut Reiner

Ausflug ins Breisgau am 22.06.2019

Am **Samstag**, den **22. Juni** macht der Albverein einen Ausflug. Abfahrt ist um 7.30 Uhr am Rathaus und am Spittel. In Rheinhausen geht es zur Stocherkahnfahrt im Naturschutzgebiet **Taubergießen**. Es folgt eine Traktorfahrrundfahrt mit Planwagen durch die Weinberge mit anschließendem Winzervesper auf dem Weingut Walter am **Tuniberg**. Die Kosten be-

laufen sich für die Stocherkahnfahrt, die Planwagenfahrt und das Winzervesper auf zusammen 35 €, hinzu kommt noch ein Fahrtkostenanteil von 10 € je Person. Der Abschluss findet im Landgasthof Frank in Hüfingen statt. Zwischenzeitlich sind die Plätze im Bus alle ausgebucht.

Schriftführer

■ Musikverein Deilingen-Delkhofen e.V.

1976 Verleihung der „Pro-Musica-Plakette mit Tradition“
Musiktradition seit 1804



Wertungsspiel der Jugendkapelle

Am Samstag, den 25. Mai 2019 nahm die Jugendkapelle aus der Spielgemeinschaft des Musikvereins Deilingen-Delkhofen und des Musikvereins Rosswangen am Wertungsspiel in Geislingen teil. Für die insgesamt 74 Jungmusiker und -musikerinnen war es das erste Wertungsspiel, welches sie mit den Stücken „Narga Parbat“ und „Imagasy“ meisterten.

Gemeinsam erzielten sie mit einer Punktzahl von 87,8 ein SEHR GUT -

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH für eure großartige Leistung!!

Dirigent Hans Nikol lobte vor allem auch die persönliche Entwicklung von jedem einzelnen der Musikanten und Musikantinnen in den letzten Wochen und Monaten und ist sehr stolz auf die neu entstandene Gruppe aus den beiden Jugendkapellen.

Ein Dank gilt an dieser Stelle allen Fans und Begleitern, die an diesem Wochenende unsere Jugendkapelle unterstütz und beim Wertungsspiel mitgefiebert haben.

Bei unserer Jugendleiterin Alina Pfenning bedanken wir uns für die Organisation und ihr Engagement.

Ein besonderer Dank geht an Hans, der wie immer ein großartiges Ergebnis erzielte.

Vorstandschaf des Musikvereins Deilingen-Delkhofen

■ Narrenzunft Deilingen-Delkhofen



„JEDEM ZUR FREUD!!! NIEMAND ZUM LEID!!!“

Getreu diesem Motto liebe Narrenfreunde, freut es uns, Euch mitteilen zu dürfen, dass unsere Spendenaktion für die Krebsnachsorgeklinik in Tannheim während der vergangenen Saison ein voller Erfolg war.

Wir haben bei unserem Nachtumzug Anfang Januar ein Drittel unseres Erlöses aus dem Verkauf der Festbündel dafür vorgeesehen. Leider waren die Witterungsverhältnisse nicht gerade zuschauerfördernd. Aber da die Veranstaltung ein voller Erfolg war, mit Hilfe unserer Narrenfreunde aus Frittlingen, Wilflingen, Schörzingen und Wellendingen, die mit uns den Abend gestaltet haben, hat die Narrenzunft Deilingen-Delkhofen die Spendenaktion über die ganze Fasnetsaison verlängert und haben den Betrag noch aus unserer Kasse aufgerundet!

Wir freuen uns, dass wir der Nachsorgeklinik in Tannheim 1000,- € Spenden konnten!

Mit Hilfe dieses Geldes kann die Klinik ein neues Echoultraschallgerät, sowie einen „Notfall-Server“, der medizinische und technische Notfälle gleich der Rettungszentrale meldet, anschaffen!!

Auch wäre dies nicht ohne die örtlichen Vereine und Organisationen bzw. die Gemeinde selbst als Schirmherr möglich gewesen! Vielen Dank hier noch einmal!

Dies finden wir ein gutes Beispiel dafür, was die Fasnet alles positiv bewegen kann!!

V'rgelts Gott auch im Namen der kleinen Patienten aus Tannheim!

Eure Narrenzunft Deilingen-Delkhofen e.V.

PS: s' goht dagege....

■ Sportverein von 1927 e.V. Deilingen-Delkhofen



A-Jugend TSV Nusplingen Spielbericht

TSV Nusplingen : Young Boys Reutlingen 9:1 (3:0)
Endlich hat es im letzten Heimspiel der Saison für unsere Jungs nochmals einen Sieg gegeben. Bei hochsommerlichen Temperaturen waren unsere Jungs nochmals hochmotiviert und gingen von Beginn ab energisch zur Sache. Reutlingen war davon sichtlich überrascht, und so konnte Noah Siber bereits in der ersten Spielminute einen Torwartfehler ausnutzen, und das 1:0 erzielen. Auch danach spielten wir zielstrebig nach vorne und ließen dem Gast kaum Entfaltungsmöglichkeiten. In der zwölften Spielminute war dann Noah zum zweiten mal zur Stelle und erzielte nach schöner Vorarbeit von dem, an diesem Tag überragend spielenden Tobias Staiger, das 2:0. Danach hatten wir mehrfach die Möglichkeit, den Vorsprung auszubauen. Doch es dauerte bis zur 43. Minute als Tobias im Strafraum gefoult wurde und es Elfmeter für uns gab. Marco Friz nutzte diese Gelegenheit und erzielte die 3:0 Pausenführung. Auch nach der Pause spielte eigentlich nur eine Mannschaft, und zwar wir. In der 53. Minute war Michael Junker zur Stelle und verwertete die Hereingabe von Tobias zum 4:0. Nach diesem Treffer waren die Jungs einmal nicht im Bilde, und so kam Reutlingen zum 4:1 Ehrentreffer. Doch danach übernahmen wieder wir das Kommando und Noah Siber erzielte das 5:1. Danach war dann Julian Lier zur Stelle und markierte das 6:1. In der 79. Minute erzielte dann Noah seinen vierten Treffer in diesem Spiel zum 7:1. Dann war endlich Tobias Staiger mit dem 8:1 erfolgreich und krönte seine Leistung, er war Vorlagengeber von vorangegangenen 6 Toren, und erzielte das 8:1. In der Schlussminute war dann nochmals Marco Friz zur Stelle, und erzielte das 9:1 Endresultat.

Am Ende ein, auch in dieser Höhe verdienter Sieg für uns. Reutlingen fand zu keiner Zeit ins Spiel und ergab sich dann dem Schicksal. In diesem Spiel haben die Jungs nochmals gezeigt, dass Sie eigentlich das Potential für die Liga gehabt hätten. Leider jedoch konnten Sie es nicht allzu oft abrufen.

Vorschau:

Das letzte Spiel der Saison wäre am kommenden Samstag um 15:30 Uhr in Friedrichshafen.

Leider jedoch müssen wir dieses Spiel wegen Personalmangel absagen. Unsere Jungs der B-Jugend, welche uns die gesamte Rückrunde ausgeholfen haben, sind im Elsas bei einem Internationalen Turnier. Schade, aber ohne die B-Jugendlichen haben wir leider keine 11 Mann beisammen.

Spielbericht C-Junioren

SGM Benzingen - SGM Obernheim 2:0 (1:0)
Die Saison für die C-Junioren der SGM Obernheim hat so gependet wie die gesamte Rückrunde gelaufen ist, mit einer vermeidbaren Niederlage. Nur einen Punkt und ein Tor verbuchten damit die Obernheimer in der zweiten Saisonhälfte. Dabei zeigte das Team auch im Auswärtsspiel gegen die SGM Benzingen ein ansprechendes Spiel und hielt über die gesamten 70 Minuten auf Augenhöhe dagegen, wenn auch die Gastgeber insgesamt wesentlich mehr und bessere Chancen hatte. Doch die erste gute Möglichkeit hatten die Gäste. Aber ein Konter ließ Benzingen mit 1:0 in Führung gehen. Mit diesem Zwischenresultat ging es in die Pause. In den zweiten 35 Minuten versuchten die Obernheimer noch einmal alles, stellten schließlich taktisch um, gaben ein Stück weit die Abwehr auf und warfen fast alle Kräfte nach vorne in die Offensive. Die Folge waren zwei, drei gute Torchancen, doch ein Weitschuss kurz vor Abpfiff zum 2:0 für die Benzin-

ger machte alle Hoffnungen zumindest auf den Gewinn eines Punktes zunichte. Letztlich verloren die Gäste, weil sie in den entscheidenden Zweikämpfen einen Schritt zu spät kamen, nicht präzise genug im Spielaufbau waren, vor allem beim letzten Pass, und die wenigen Chancen nicht konzentriert genug nutzten. Vom Einsatz und der Motivation besehen, hätte das Team einen besseren Abschluss verdient gehabt.

D-Junioren:

SG Obernh./ Nuspl./Deil./Oberd.

Spielbericht D9 SGM – TSV Frommern 0:0 (1:2)

In dem Spiel gegen den Tabellenzweitletzten konnte unsere Mannschaften zu keiner Minute an die Leistungen des Spiels gegen die TSG Balingen anknüpfen. Gleich von Beginn an hatte Frommern eigentlich mehr vom Spiel und vergab in der 1. Hälfte sehr gute Chancen sogar in Führung zu gehen. Mit 0:0 rettete sich die SGM dann in die Halbzeit. Kurz nach Wiederanpfiff gelang dann sogar Joshua Grötzinger die schmeichelhafte 1:0 Führung. Zwar konnte man diese noch 8 Minuten halten, doch nach einem Abschlag des gegnerischen Torhüters konnte sich ein Frommerner Stürmer allein gegen unsere Torhüterin Sarah mit dem 1:1 Ausgleichstreffer durchsetzen. Jetzt begann eine kämpferische Schlussphase, bei der dann die Gäste das glücklichere Ende erwischten. Eine Großchance von Joshua vergaben wir zur 2:1 Führung. Danach erzielte Frommern mit einem Freistoßstreffer den wohl verdienten 2:1 Siegtreffer. Mit etwas Glück wäre sicher mindestens ein Unentschieden drin gewesen, doch an diesem Tag lief einfach zu wenig zusammen.

Spielbericht D9 FC Steinhofen –SGM 4:0 (8:0)

Ohne 6 Stammspieler der D9 musste unsere Mannschaft gegen den schon vorzeitigen Bezirksmeister FC Steinhofen antreten. Vor der Partie durfte Otto Müller schon den Gastgebern zur Meisterschaft gratulieren. So spielten dann auch die Hausherren. Von Beginn an druckvoll und zielstrebig konnten sie in regelmäßigen Abständen unsere Hintermannschaft überwinden. So stand es dann zur Halbzeit bereits 4:0. Zwar bemühten sich unsere Jungs die Niederlage in Grenzen zu halten aber bis 10 Minuten vor Schluss konnte der FC nur noch einen Treffer erzielen. Doch am Ende reichten die Kräfte nicht mehr aus, die anstürmenden Hausherren abzuwehren. In der 50. Minute fiel das 6:0. In den letzten beiden Minuten erwischten wir noch Treffer 7 und 8. Am Ende kein Spiel auf Augenhöhe. Trotzdem dürfen wir dem FC Steinhofen zur diesjährigen Meisterschaft gratulieren. Am Ende stehen wir mit Platz 5 in der Bezirksstaffel mindestens 3 Plätze zu weit hinten. Doch viel zu oft verschenkte unsere Mannschaft in der Saison unnötig Punkte.

Impressum:

Herausgeber: Gemeinde Deilingen. Verantwortlich für den amtlichen Inhalt und alle sonstigen Verlautbarungen der Gemeindeverwaltung Deilingen ist Bürgermeister Albin Ragg oder sein Vertreter im Amt. Verantwortlich für "Was sonst noch interessiert" und den Anzeigenteil: Klaus Nussbaum, NUSSBAUM MEDIEN Rottweil GmbH & Co. KG, Durschstr. 70, 78628 Rottweil, Tel. 0741 5340-0, Fax 07033 3204928, Homepage www.nussbaum-medien.de. Einzelversand nur gegen Bezahlung der halbjährlich zu entrichtenden Abonnementgebühr. Vertrieb (Abonnement und Zustellung): G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-Straße 2, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 6924-0, E-Mail: info@gsvertrieb.de, Internet: www.gsvertrieb.de

■ Nachbarschaftshilfeverein MiKaDo

Informationen zur EU-Datenschutz-Grundverordnung

Seit einem Jahr ist die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) als geltendes Recht in Kraft.

Für MiKaDo ist die Wahrung des Datenschutzes sehr wichtig und Verschwiegenheit im Umgang mit den Daten unserer Klienten ist für uns selbstverständlich.

In den Geschäftsstellen unserer Mitgliedsgemeinden können die Datenschutzerklärung eingesehen oder auf unserer Homepage www.mikado-nachbarschaftshilfe.de heruntergeladen werden.

Sonstige Mitteilungen



■ Antonius Fest bei der Skihütte Gosheim am 13. Juni 2019 ab 14.00 Uhr

Es ist bereits Tradition, dass am 13. Juni das Antoniusfest gefeiert wird. In diesem Jahr bei der Skihütte Gosheim an der Gemeindestraße von Gosheim nach Böttingen.

Die „Antons“ laden alle Namenskolleginnen und Kollegen – Anton, Antonius, Antonia, Antonie, Antoinette - aus der Umgebung aber auch andere Freunde recht herzlich ein, den Namenstag am kommenden Donnerstag, den 13.06.2019 gemeinsam zu feiern. **In diesem Jahr bei Skihütte Gosheim an der Gemeindestraße zwischen Gosheim und Böttingen.**

Wie in den vergangenen Jahren wird Pfarrer Edwin Stier aus Deißlingen – ein gebürtiger Heuberger aus Egesheim – eine Segensfeier und Meditation abhalten.

Antonius war einer der bedeutendsten Prediger seiner Zeit. Es wird berichtet, dass seine Fastenpredigt ein sensationeller Erfolg war. Keine Kirche war groß genug. Die Überlieferung berichtet von über 30 000 Zuhörern. Entkräftet von den anstrengenden Reisen legte er 1230 seine Ämter nieder und lebte auf einem Nussbaum auf dem Landgut Camposampiero bei Padua. Im Volksmund wird er als „Schlampertoni“ verehrt und angerufen. Dies geht auf die Überlieferung zurück, dass ein junger Mönch den Psalter des Antonius ohne dessen Erlaubnis mitnahm. Danach wurde er von Erscheinungen heimgesucht, so dass er das Buch schleunigst zurückbrachte.

Bauernregen zum Antoniustag:

Regnet's am Antoniustag, wird's Wetter später wie es mag.

Beginn um 14 Uhr bei der Skihütte Gosheim. Nach der Segensfeier ist gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen.

Das Organisationsteam

■ Letzter Grand Prix der Saison

Der letzte Grand Prix der Saison fand in Nusplingen statt.

Der Schachring Heuberg Gosheim konnte hier wieder einige tolle Platzierungen erstreiten.

U10: Menes auf Platz 3 mit 4,5 Punkten. Gruppe war wieder zusammen mit U8.

U12: Jannis auf Platz 3 mit 4,35 Punkten, leider nur 6 Teilnehmer in der Gruppe.

U16/18: Platz 1 Dominik Steiner mit 7 Punkten. Roman Hass auf Platz 5 in der kombinierten Gruppe, mit 4,5 Punkten. Simon Weber 2,5 Punkte Platz 9. Und Giovanni auf Platz 14 mit 1,5 Punkten.

Gesamtwertung:

U10: Menes Ibrahim auf Platz 2! Von 18 Spielern

U12: Platz 9 Jannis Bober, 15 Annsophie Stern, 16 Tom Hermle; 19 Ellen Braun; 20 Dennis Walz; 21 Natalie Dinkel.

U14: 14 Samuel Reiner; 20 Lucas Lessing; 25 Daniel Chart-schenko

U16: 1 Platz - Roman Hass ; 9. Simon Weber ; 18. Andre Egler; 19. Giovanni Ferrugia; 23. Robert Braun

U18: 2. Platz Domink Steiner!



■ Krämermarkt

Die Gemeinde Obernheim lädt herzlich ein zum **Krämermarkt am Montag, 17. Juni 2019**

Marktdauer: 8.00 – 12.30 Uhr

■ Gute Chancen für Azubis und Betriebe

Viele Lehrverträge schon unter Dach und Fach – Online-Börse mit offenen Stellen

Für das Handwerk der Region ist Verstärkung in Sicht: 754 neue Berufsausbildungsverträge wurden bis Ende Mai im Bezirk der Handwerkskammer Konstanz abgeschlossen. Das sind gut 8 Prozent mehr als im Vorjahreszeitraum.

„Die Betriebe sind frühzeitig aktiv geworden und das offenbar mit Erfolg. Das sind gute Vorzeichen für das neue Ausbildungsjahr“, freut sich Handwerkskammerpräsident Gotthard Reiner. Entwarnung will er dennoch nicht geben: „Der Bedarf an Fachkräften nimmt in etlichen Branchen immer weiter zu. Da heißt es also kontinuierlich Kontakte knüpfen und Chancen aufzeigen. Denn was das Handwerk an Vielfalt und Erfüllung zu bieten hat, ist noch längst nicht allen bewusst.“

Besonders hohe Zuwächse sind zum jetzigen Zeitpunkt in den Bereichen Bau und Ausbau sowie Holz zu vermelden. Aber auch Elektro- und Metallberufe liegen gut im Rennen. Mehr neue Lehrverträge konnten Betriebe bislang in den Landkreisen Rottweil, Schwarzwald-Baar, Konstanz und Waldshut abschließen. Die Zahlen im Landkreis Tuttlingen sind dagegen nahezu unverändert.

Selbst wenn viele Verträge schon unter Dach und Fach sind: Die Chancen für Schulabgänger sind nach wie vor groß. Allein die Lehrstellenbörse der Handwerkskammer verzeichnet über 200 freie Stellen. Auch Spätentschlossene können sich also noch für den Start im September bewerben.

Wählen können sie dabei aus rund 130 Ausbildungsberufen von A wie Anlagenmechaniker bis Z wie Zahntechnikerin. An bestimmte Voraussetzungen ist eine Bewerbung meist nicht gebunden: „Viele Betriebe stehen Quereinsteigern genauso offen gegenüber wie jungen Schulabgängern vom Werkrealschüler bis zum Abiturienten. Persönliche Eignung und Motivation sind oft entscheidender als Schulabschluss und Noten“, sagt Sabine Schimmel, Leiterin des Fachbereichs Bildung und Ausbildungsberatung der Handwerkskammer Konstanz.

Eines rät die Ausbildungsexpertin allerdings dringend: „Selbst, wenn es bis zum Beginn des neuen Ausbildungsjahres nur noch ein paar Wochen sind, sollte man sich Zeit für ein gründliches Kennenlernen nehmen. Denn nichts ist für Betriebe wie für Auszubildende enttäuschender, als nach ein paar Wochen zu merken, dass Vorstellung und Realität zu weit auseinanderklaffen. Die Ferien könnte man also ruhig noch für ein Praktikum nutzen.“ Ausbildungs- und Praktikumsplätze in Handwerksbetrieben aus den Landkreisen Rottweil, Tuttlingen, Schwarzwald-Baar, Konstanz und Waldshut sind unter www.hwk-konstanz.de/lehrstellenboerse zu finden. Informationen zu den Ausbildungsberufen und Chancen einer Karriere mit Lehre gibt es unter www.handwerk.de.

MC, 04.06.2019

Sonstiges



■ Schlichem Bad

Am Pfingstsonntag, 09. Juni 2019 und Pfingstmontag, 10. Juni 2019 und am Donnerstag, 20. Juni 2019 (Fronleichnam) ist das „Schlichem Bad“ geschlossen.

Das „Schlichem Bad“ ist während den Pfingstferien geöffnet. *Gemeindeverwaltungsverband Oberes Schlichemtal*



Wassonstnoch interessiert

Aus dem Verlag

Die pure Lust auf Kräuter

Basilikum

Basilikum kennt fast jeder. Kennen Sie jedoch Basilikum, das nach Zimt, Anis oder Zitrone schmeckt? Lernen Sie die Vielfalt der Basilikum-Arten und -Sorten mit uns kennen. Was Sie beim Anbau beachten sollten, erfahren Sie von Kräutergärtnerin und Gärtnermeisterin Birgit Wonneberger.

Gibt es ein attraktiveres Würzkraut als Basilikum? Wohl kaum, denn seinen Blättern entströmen so intensive und zugleich herrlich würzige Aromen, dass man danach süchtig werden kann. Wissenschaftler haben inzwischen nachgewiesen, dass einige der Inhaltsstoffe tatsächlich eine stimmungsaufhellende Wirkung haben.

Frisch schmeckt Basilikum am besten. Damit Sie ihn auch immer frisch zur Hand haben, brauchen Sie eigentlich nur Erde und ein sonniges, sowie windgeschütztes Plätzchen. Ob im Balkonkasten, im großen Topf oder im Kräuterbeet, jeder kann experimentieren.

Basilikum liebt subtropisches Klima. Wichtig: Üppiges Wachstum erfolgt bei etwa 25°C und lauen Sommernächten. Viel nährstoffreiche Erde und ausreichend Wasser halten Basilikum bei Laune. Temperaturen unter 10°C führen zu Wachstumsstockungen.

Das Genoveser Basilikum oder das „Große Grüne“ kennt fast jeder, da es mittlerweile an jeder Gemüsetheke angeboten wird. Kennen Sie aber Basilikum, das nach Zimt, Anis, Nelke oder Zitrone schmeckt? Um ungewöhnlichen Basilikum zu finden, müssen zum nächsten Gartenfachbetrieb oder vielleicht auch einen Ausflug zu den spezialisierten Kräutergärtnereien machen. Für fortgeschrittene Kräuterkunden seien hier einige botanische Bezeichnungen aufgeführt: Zimtbasilikum (*Ocimum basilicum* „Cinnamomum“), Thaibasilikum (*Ocimum basilicum* „Thai“), Basilikum „African Blue“ (*Ocimum kilimandscharicum* x *basilicum purpurascens* „African Blue“), Basilikum „African Green“ (*Ocimum kilimandscharicum* x *basilicum* „African Green“).

Quelle: Kaffee oder Tee, Mo.-Fr. 16.05 – 18.00 Uhr im SWR

5-Minuten-Fitness

So entspannen Sie Ihren Kiefer

Gehören Sie auch zu den Menschen, die immer wieder Verspannungen im Nacken-Schulterbereich haben und nicht so recht wissen, woher diese kommen? Nackenschmerzen können auch durch Verspannungen im Kiefer entstehen. Mit diesen Übungen entspannen Sie Ihren Kiefer.

5 Übungen für einen entspannten Kiefer

Übung 1:

Entspannung des Muskels, der das Kiefergelenk seitlich bewegt Hand an Unterkiefer platzieren, Mund ist leicht geöffnet. Drücken Sie den Unterkiefer in die fest gegenhaltende Hand, so als ob Sie die Hand zur Seite drücken möchten. Die Hand bewegt sich nicht, wenn der Druck ausgeübt wird. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden und lassen Sie dann langsam los, um zu entspannen!

Übung 2: Mundbremse

Mit Daumen und Zeigefinger Kinn umfassen – Mund gegen Widerstand öffnen und schließen.

Übung 3: Kieferschieber

Machen Sie zuerst einen langen Nacken bzw. ein Doppelkinn. Zeigefinger und evtl. Mittelfinger auf das Kinn bzw. auf die untere Zahnreihe platzieren – gegen Widerstand den Unterkiefer nach vorne bewegen. Es soll sich nur das Kinn nach vorne bewegen und nicht der ganze Kopf.

Übung 4: Zähne mit der Zunge abtasten

Mit der rechten oberen Zahnreihe beginnen, von den hinteren Backenzähnen, die Zähne der rechten Zahnreihe bis hin zu den mittleren Schneidezähnen. Dann die Übung genau andersherum wiederholen. Dann auf der linken Seite. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu spüren, wie sich die linke Kieferseite im Vergleich zur rechten Kieferhälfte anfühlt.

Übung 5: Den Arm vor dem Körper um 90° beugen. Gymnastikband um den Unterarm legen und mit einem Fuß auf das Ende stellen. Dann den Arm frontal nach oben in die Horizontale heben und langsam wieder absenken.

Tipps zur richtigen Ausführung der Übung

- Machen Sie die folgenden Übungen am besten 3-mal täglich etwa 5 Minuten
- Es sollten keine Schmerzen oder neue Reibegeräusche entstehen
- Der Druck beim Massieren darf zwar gesteigert, aber die Schmerzgrenze nicht überschritten werden
- Im Zweifel bitte zuerst mit Ihrem Zahnarzt und/oder Ihrer/m Physiotherapeutin/en sprechen

Im Studio: Kai Becker, Physiotherapeut

Quelle: Kaffee oder Tee, Mo.-Fr. 16.05 – 18.00 Uhr im SWR