



Gesund' samma



Ein altes deutsches Sprichwort sagt,

„Gesundheit schätzt man erst,
wenn man sie verloren hat.“

Ja, Gesundheit ist unser höchstes Gut.

Und wie zutreffend sagte schon der französische
Philosoph und Schriftsteller Voltaire:

„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere
Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte
opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.
Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben
von dannen.“

Das Festessen zu Weihnachten
verblasst in der Erinnerung all-
mählich – im Gegensatz zu den
zusätzlichen Kilos, die man dank
Weihnachtsgans und Gebäck an-
gelegt hat.

Ein guter Zeitpunkt, um mit einer
gesunden Ernährungsweise zu
beginnen.

Gesunde Ernährung, Diäten, Sport
und Bewegung sind für viele Men-
schen ein Dauerthema.

Gesunde Ernährung?

Jeder kann frei entscheiden, wie
er sich ernährt und hat damit gro-
ßen Einfluss auf seine Gesundheit.
Nur weiß eigentlich keiner so ge-
nau, was gesunde Ernährung in
Wirklichkeit ist.

Gesunde Ernährung ist die opti-
male Ernährungsweise, eine Er-
nährungsweise, die dem Organismus
das gibt, was er braucht.

Gesunde Ernährung muss nicht
gleichbedeutend mit Verzicht ste-
hen, ohne Fleisch, ohne Käse, oh-
ne Milch und ohne Joghurt.

Wie das geht, hierzu gibt es viele,
viele und ganz individuell ausge-
richtete Ernährungstipps und Re-
geln. Hier mag auch jeder seine
eigene und ganz individuelle Re-
gel finden.

Manch einer hat sich zu Beginn
des neuen Jahres den ersten Vor-
satz gefasst, ein paar Kilo's abzu-
bauen und sich auch mehr zu be-
wegen.

Wer nicht loslassen möchte von
Schokolade und Feierabendbier,
der kann den überschüssigen
Pfundchen vor allem aber mit mehr
Bewegung den Kampf ansagen.
Dies ist ein häufiger Neujahrsvor-
satz, der nicht ohne Grund nur
selten von Dauer ist.

Daher heißt es, realistisch zu sein
und am besten eine Sportart zu
suchen, die zu einem passt.

Denn nur wer Spaß bei der Bewe-
gung hat, hält auch länger durch.
Ausreichende Bewegung ist eine
elementare Voraussetzung für ein
gesundes Leben.

Das Bedürfnis nach Bewegung ist
den meisten Menschen schon ab-
handengekommen.

Viele sitzen viel zu viel.

Diese sitzende Haltung legt die
Muskeln lahm, das Becken verliert
an Stabilität, die Wirbelsäule an
Elastizität, den Bandscheiben wird
die Nährstoffzufuhr unterbunden.

**Also, was spricht gegen
eine gesunde Ernäh-
rung und mehr Bewe-
gung?
Beginnen wir jetzt
gleich, starten wir fit,
gesund ernährt und mit
viel Bewegung das neue
Jahr.**



■ Auftakt zur „fünften Jahreszeit“

Nun rückt sie doch näher, die sog. fünfte Jah-
reszeit.

Zwar hat der Winter noch einmal kräftig seine
schneegeballte Kraft gezeigt.

Aber so langsam dringen doch die Sonnen-
strahlen wieder durch und mancher erwacht
vom Winterschlaf.

So zogen denn auch bereits die Germanen im
Frühjahr durch die Straßen und machten mit
Trommeln und Rasseln jede Menge Radau.
Damit sollten die bösen Dämonen und Geister
des Winters verjagt werden.

Offiziell beginnt die fünfte Jahreszeit am 6. Ja-
nuar, dem Dreikönigstag.

Demgemäß ziert denn auch der Narrenbaum
der Brauchtumsgruppe Wasamolle Illerberg-
Thal seit diesem Tag den Hettstedter Platz vor
dem Vöhringer Rathaus.

Der Narrenbaum gilt als Herrschaftssymbol
der Narren und wird zumeist an einem zentra-
len Platz des Ortes aufgestellt.

Er symbolisiert die Stärke und Macht des nör-
dischen Volkes.



■ Stadtrat-Sitzung

Am Donnerstag, den
24. Januar 2019,
findet um 17.00 Uhr im
Sitzungssaal des Rathauses
die Stadtratssitzung statt.

Tagesordnung

Öffentlicher Teil:

1. Genehmigung der Niederschriften
 - 1.1. Stadtratssitzung vom 13.12.2018 –
öffentlicher Teil
 - 1.2. Haupt- und Unterausschuss-Sitzung
vom 14.01.2019 – öffentlicher Teil
 - 1.3. Bau- und Verkehrsausschuss-Sitzung
vom 17.01.2019 – öffentlicher Teil
2. Einrichtung einer Großtagespflege
 - 2.1. Besichtigung des "Knaur-Hauses"
 - 2.2. Entscheidung
3. Geplante Errichtung von fünf Mehrfamilien-
häusern auf dem Grundstück Berliner Ring
in Vöhringen, Flur-Nr. 510 der Gemarkung
Thal; Antrag auf Änderung des Bebauungs-
planes "Vöhringen Nord-Ost II"; Vorinforma-
tion
4. Bündelausschreibung für die kommunale
Erdgasbeschaffung in Bayern für den Lie-
ferzeitraum 2021 bis 2024; Zustimmung
zur Übertragung der Ausschreibung an die
KUBUS Kommunalberatung und Service
GmbH
5. Verschiedenes
6. Anträge und Anfragen



Karl Janson
1. Bürgermeister

■ Stadtbücherei Vöhringen

Ab dem 23.01.2019 präsentieren wir Ihnen
unsere Sonderausstellung „Biografien“. Wir
haben für Sie die neuesten Biografien in un-
serem Bestand aufgenommen, diese können
ab dem genannten Termin vorbestellt werden.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag	10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	15.00 – 19.00 Uhr
Freitag	14.00 – 17.00 Uhr
Samstag	geschlossen
Sonntag	10.00 – 12.00 Uhr

■ Fundsachen

Beim Fundamt der Stadt Vöhringen wurden im
Zeitraum vom 10.01. – 15.01.2018 folgende
Fundgegenstände abgegeben:

- Herren-Trekking-Fahrrad schwarz
- Herrenfahrrad grau
- 1 Schlüssel aus schwarzem Band
- 1 Schlüssel einzeln

Die Eigentümer werden gebeten, sich zu den
üblichen Öffnungszeiten im Bürgerbüro zu
melden.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit im Internet
tagesaktuell nach abgegebenen Gegenständen
zu suchen.

www.voehringen.de, Rubrik: Fundsachen On-
linesuche

■ Wochenmarkt in Vöhringen

Der Vöhringer Wochenmarkt findet jeden
Samstag von 7.00 Uhr bis 12.00 Uhr auf dem
Hettstedter Platz statt. Aufgrund des erwei-
terten Angebotes hat der Markt wesentlich an
Attraktivität gewonnen.

Besuchen Sie unseren Vöhringer Wochen-
markt, damit dieser auch zukünftig dieses
breite Angebot bereitstellen kann und für alle
ein erfrischendes Erlebnis ist.



Bekanntmachungen anderer Behörden und Einrichtungen

■ Mikrozensus 2019

Auch im Jahr 2019 wird in Bayern wie im ge-
samten Bundesgebiet wieder der Mikrozensus,
eine amtliche Haushaltsbefragung bei einem
Prozent der Bevölkerung, durchgeführt. Nach
Mitteilung des Bayerischen Landesamts für
Statistik werden dabei im Laufe des Jahres
rund 60.000 Haushalte in Bayern von beson-
ders geschulten und zuverlässigen Interview-
erinnen und Interviewern zu ihrer wirtschaftli-
chen und sozialen Lage sowie in diesem Jahr
auch zu ihrer Krankenversicherung befragt.
Für den überwiegenden Teil der Fragen be-
steht nach dem Mikrozensusgesetz Auskunfts-
pflicht.

Im Jahr 2019 findet im Freistaat wie im gesamt-
en Bundesgebiet wieder der Mikrozensus,
eine gesetzlich angeordnete Stichprobener-
hebung bei einem Prozent der Bevölkerung,
statt. Mit dieser Erhebung werden seit 1957
laufend aktuelle Zahlen über die wirtschaftli-
che und soziale Lage der Bevölkerung, insbe-
sondere der Haushalte und Familien, ermittelt.
Der Mikrozensus 2019 enthält zudem noch
Fragen zur Krankenversicherung. Neben der
Zugehörigkeit zur gesetzlichen Krankenversi-
cherung nach Kassenart werden auch die Art
des Krankenversicherungsverhältnisses und
der zusätzliche private Krankenversicherungs-
schutz erhoben. Die durch den Mikrozensus
gewonnenen Informationen sind Grundlage für
zahlreiche gesetzliche und politische Entschei-
dungen und deshalb für alle Bürger von großer
Bedeutung.

Wie das Bayerische Landesamt für Statistik
weiter mitteilt, finden die Mikrozensusbefra-
gungen ganzjährig von Januar bis Dezember
statt. In Bayern sind demnach bei rund 60.000
Haushalten, die nach einem objektiven Zufalls-
verfahren insgesamt für die Erhebung ausge-
wählt wurden, wöchentlich mehr als 1.000
Haushalte zu befragen.

Das dem Mikrozensus zugrunde liegende
Stichprobenverfahren ist aufgrund des ge-
ringen Auswahlatzes verhältnismäßig kos-
tengünstig und hält die Belastung der Bürger
in Grenzen. Um jedoch die gewonnenen Er-
gebnisse repräsentativ auf die Gesamtbevöl-
kerung übertragen zu können, ist es wichtig,
dass jeder der ausgewählten Haushalte auch
tatsächlich an der Befragung teilnimmt. Aus
diesem Grund besteht für die meisten Fragen
des Mikrozensus eine gesetzlich festgelegte
Auskunftspflicht, und zwar für bis zu vier auf-
einander folgende Jahre.

Datenschutz und Geheimhaltung sind, wie bei
allen Erhebungen der amtlichen Statistik, um-
fassend gewährleistet. Auch die Interviewerin-
nen und Interviewer, die ihre Besuche bei den
Haushalten zuvor schriftlich ankündigen und
sich mit einem Ausweis des Landesamts legiti-
mieren, sind zur strikten Verschwiegenheit ver-
pflichtet. Statt an der Befragung per Interview
teilzunehmen, hat jeder Haushalt das Recht,
den Fragebogen selbst auszufüllen und per
Post an das Landesamt einzusenden.

Das Bayerische Landesamt für Statistik bittet
alle Haushalte, die im Laufe des Jahres 2019
eine Ankündigung zur Mikrozensusbefragung
erhalten, die Arbeit der Erhebungsbeauftrag-
ten zu unterstützen.

■ Landkreis Neu-Ulm

Seniorenakademie Bayern und EFI Bayern stellen bei einer Infoveranstaltung das Semi- narprogramm für 2019 vor

Ein umfangreiches und abwechslungsreiches
Seminarprogramm haben die Seniorenakade-
mie Bayern und EFI Bayern (Erfahrungswissen
für Initiativen) für das Jahr 2019 zusammenge-
stellt. Dieses stellen Jürgen Griesbeck, Leiter
der Seniorenakademie Bayern, sowie Michael
Schmitt von EFI Bayern im Rahmen einer In-
formationsveranstaltung vor. Hierzu lädt die
Freiwilligenagentur „Hand in Hand“ des Land-
kreises Neu-Ulm ein.

Die Informationsveranstaltung findet am 31.
Januar von 14.00 bis 16.00 Uhr im Landrats-
amt Neu-Ulm, Kantstraße 8, im Sitzungssaal
(4. Stock) statt. Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldungen bitte bis spätestens 23. Januar
bei der Freiwilligenagentur „Hand in Hand“,
Telefon 0731/70 40 -2675 oder -2676, E-Mail
freiwilligenagentur@ira.neu-ulm.de

■ Landkreis Neu-Ulm

Erfolgreich im Ehrenamt

Wie engagiere ich mich erfolgreich im Ehren-
amt? Diese Frage beantwortet Dr. Jürgen Gries-
beck, der Leiter der Seniorenakademie Bayern,
am Donnerstag, 7. Februar 2019, von 14.00
bis 17.00 Uhr bei einem Halbtagsseminar der
Freiwilligenagentur des Landkreises Neu-Ulm.
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren,
wie sie ihre Talente und Fähigkeiten im Ehren-
amt einbringen können, um dieses mit Erfolg
und Freude auszuüben. Das Seminar findet im
vierten Stock des Landratsamtes in Neu-Ulm
(Kantstraße 8) statt. Anmeldeschluss ist der
30. Januar 2019. Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldungen an: freiwilligenagentur@ira.neu-
ulm.de (E-Mail) oder 0731/7040-2675 bezie-
hungsweise -2676 (Telefon).

■ Frauenakademie Ulm

Informationsveranstaltungen am Montag, 28. Januar und am Dienstag, 12. Februar je- weils um 18 Uhr

Im Sommersemester 2019 bietet die Frauen-
akademie wieder die Weiterbildung "Trans-
kulturelles und interreligiöses Lernhaus der
Frauen" an. Diese Qualifizierung im Bereich in-
terkultureller Kompetenz kann im beruflichen,
ehrenamtlichen und im persönlichen Bereich
genutzt werden und schließt ab mit dem Zer-
tifikat "Kulturmittlerin". Die Lerngruppe setzt
sich zusammen aus Frauen mit ganz verschie-
denen kulturellen und weltanschaulichen Prä-
gungen.

Der Kurs beginnt am Freitag, 22. März. Weitere
Informationen unter:
Telefon 0731/1530-40 oder:
E-Mail krauss@vh-ulm.de

Im Internet finden Sie uns unter:
www.frauenakademie-ulm.de

■ Kindertagesstätte "Pustebume" Illerzell

Der Kindergarten Pustebume veranstaltet am
Samstag, den 09.02.2019 von 10.00 – 12.00
Uhr (Einlass für Schwangere um 9.30Uhr)
einen Kinderkleider & Spielzeugmarkt im Il-
lertal-Gymnasium Illerzell. Verkauft werden
Frühjahrs- und Sommerbekleidung, Kommuni-
on- und Festtagsbekleidung sowie Faschings-
bekleidung. Bewirtet wird mit Kaffee und
Kuchen sowie leckeren Snacks. Wir freuen uns
auf zahlreichen Besuch.



■ Regionale Energieagentur Ulm

5% auf eine Jahreskarte für den öffentlichen
Personennahverkehr vom Wohnort zum Ar-
beitsplatz erhalten Mitarbeiter von Firmen und
Behörden in der Region auf Antrag über das
Internetportal des Donau-Iller-Nahverkehrs-
verbands. Sogar zehn Prozent Rabatt gibt es,
wenn der Arbeitgeber den Kauf mit mindes-
tens zehn Euro monatlich bezuschusst und
mindestens 20 Jobtickets bestellt werden.

Die Regionale Energieagentur hilft Ihnen beim
Energiesparen. Nutzen Sie unser kostenloses
und unabhängiges Erstberatungsangebot.

Kontakt:
Regionale Energieagentur Ulm
Olgastraße 95, 89073 Ulm
Tel. 0731/173270
info@regionale-energieagentur-ulm.de
www.regionale-energieagentur-ulm.de

■ Notariatsprechstunde im Rathaus Vöhringen

Besprechungen im
Rathaus in Vöhringen
sind grundsätzlich
mittwochs von
9.30 Uhr bis
10.30 Uhr möglich.
Dies erfordert jedoch
wegen etwaiger anderer Termine vorab eine
kurze telefonische Terminvereinbarung mit
dem Notariat Illertissen (07303/2084).

Dr. Kössinger
Notar

Standesamtliche Nachrichten

■ Jubilare

Wir freuen uns, nachstehenden Mitbürgern die
herzlichsten Glückwünsche zum Geburtstag
übermitteln zu dürfen:
am 24.01.19 Scharpf Gerda, Vöhringen-Illerberg **80 Jahre**
am 25.01.19 Sempert Wolfgang, Vöhringen-Illerzell **85 Jahre**
am 26.01.19 Kober Sieglinde, Vöhringen **70 Jahre**

