



## A m t s b l a t t

### **Gemeinde Asbach-Bäumenheim**

Herausgeber: Gemeindeverwaltung, Rathausplatz 1,  
86663 Asbach-Bäumenheim  
Telefon: (0906) 2969-19, Fax: (0906) 2969-40  
Internet: [www.asbach-baeumenheim.de](http://www.asbach-baeumenheim.de)

Druck: Donauwörther Zeitung  
Erscheint nach Bedarf

Nr. 26

01.07.2017

Nr. 1

#### **Terminänderung Bürgersprechstunde**

Wegen eines wichtigen Termins am 06.07.2017 findet die nächste Bürgersprechstunde erst am Donnerstag, dem **13.06.2017** von 15:00 bis 18:00 Uhr statt. In der Bürgersprechstunde können die Bürgerinnen und Bürger dem Bürgermeister ohne vorherige Terminvereinbarung ihre Wünsche und Anliegen in einem persönlichen Gespräch vorbringen. Aus Gleichheits- und Fairnessgründen muss das Gespräch allerdings auf jeweils 20 Minuten begrenzt werden.

Nr. 2

#### **Autofrei zu KITA und Schule**

Das Lokale Bündnis veranstaltet vom 10. bis 14. Juli 2017 die Aktionswoche Autofrei zu KITA und Schule. Die Schüler der Grund- und Mittelschule Asbach-Bäumenheim und die Kinder der Kindertagesstätten Dr. Hermann-Fendt und Maria Immaculata sollen in dieser Zeit zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Roller in die Schule oder in die KITA kommen. Auf zahlreiche Teilnahme freuen sich die Organisatoren und Referenten für Familie, Kinder und Senioren, Sieglinde Schönherr und Marlene Hammer.

Nr. 3

#### **Ferienprogramm 2017**

Um in den Sommerferien keine Langeweile aufkommen zu lassen, haben wir auch in diesem Jahr wieder in Zusammenarbeit mit den örtlichen Vereinen und Organisationen, für deren Engagement wir uns sehr herzlich bedanken, ein abwechslungsreiches und attraktives Ferienprogramm zusammengestellt.

Die Anmeldung erfolgt auch in diesem Jahr online über unser Ferienprogramm-Portal auf unserer Homepage unter [www.asbach-baeumenheim.de](http://www.asbach-baeumenheim.de). Dort finden Sie/findet Ihr auch nähere Angaben zu den einzelnen Veranstaltungen. Wer zu Hause keine Möglichkeit zur Online-Anmeldung hat oder Hilfe benötigt, kann sich zu den Öffnungszeiten des Rathauses auch im Bürgerbüro (Zimmer-Nr. 2/EG, Tel.: 0906 2969-10 oder -42) anmelden.

**Die Anmeldung ist ab 10.07.2017 möglich. Die Vergabe der Plätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.** Ab 20.07.2017 sind auch Anmeldungen für auswärtige Kinder möglich.

Wir wünschen viel Spaß beim Durchstöbern unseres Ferienprogramms und beim Aussuchen der Veranstaltungen sowie vorab schöne und erholsame Sommerferien!

Nr. 4

#### **Energieberatung im Landkreis Donau-Ries**

Näheres unter Gemeinsame Bekanntmachungen Nr. 1

Nr. 5

#### **Entspannt und stressfrei durch den Urlaub**

Näheres unter Gemeinsame Bekanntmachungen Nr. 2

Nr. 6

**Essen und Trinken unterwegs**

**Die AOK Gesundheitsfachkraft Cornelia Zink weiß worauf man achtgeben soll**

**Tipps für Urlauber**

Näheres unter Gemeinsame Bekanntmachungen Nr. 3

Nr. 7

**Sommerzeit - Outdoorzeit**

Näheres unter Gemeinsame Bekanntmachungen Nr. 4

Nr. 8

**AOK klärt zur Organspende auf**

Näheres unter Gemeinsame Bekanntmachungen Nr. 5

Nr. 9

**Termine der Woche**

| <b>Datum/Uhrzeit</b> | <b>Veranstaltung</b> | <b>Ort</b>          |
|----------------------|----------------------|---------------------|
| 01./02.07.           | Albanusfest          | Hamlar/Schützenheim |

Weitere Termine finden Sie im Veranstaltungskalender auf unserer Homepage unter: [www.asbach-baeumenheim.de](http://www.asbach-baeumenheim.de) und täglich unter der Rubrik „Wohin heute?“ in der Donauwörther Zeitung.

Nr. 10

**Wir gratulieren . . .**

Wir wünschen allen unseren Jubilaren alles Gute, viel Glück, Gesundheit und Gottes Segen.

Martin Paninka  
Erster Bürgermeister

## Gemeinsame Bekanntmachungen

Herausgeber sind die Städte Donauwörth und Rain, die Marktgemeinde Kaisheim, die Gemeinden Asbach-Bäumenheim, Mertingen und die Verwaltungsgemeinschaft Monheim mit Stadt Monheim sowie den Gemeinden Buchdorf, Daiting, Rögling und Tagmersheim.

Die Anschriften und Kontaktdaten finden Sie im jeweiligen örtlichen Amtsblatt.

Satz: Donauwörther Zeitung

Erscheint nach Bedarf

### Nr. 1

#### Energieberatung im Landkreis Donau-Ries

Der nächste Beratungstermin findet **am Donnerstag, 6. Juli 2017, von 14.00 bis 17.00 Uhr** in Donauwörth, Forum für Bildung & Energie, VHS Donauwörth, Spindeltal 5, statt.

Beraten lassen können sich Einfamilienhaus-Besitzer ebenso wie Mehrfamilienhauseigentümer, Hausverwaltungen aber auch Gemeinden.

Die Energieberater erteilen Auskünfte zu

- Erneuerbaren Energien und sonstigen Energieträgern
- Anwendungstechnik (Heizsysteme, Warmwasserbereitung, Lüftung, sparsame Energieverwendung)
- Nutzer-Verhalten (richtig heizen, richtig lüften, spezifischer Energieverbrauch in kWh/m<sup>2</sup>, Energieeinsparmöglichkeiten)
- Baulichen Änderungen im Bestand (Dämmmaßnahmen, Fenster)
- Förderprogrammen (staatliche und andere)
- Gesetzlichen Rahmenbedingungen (Energieeinsparverordnung, Bundesimmissionsschutzgesetz)
- Grobe Betrachtung der Wirtschaftlichkeit (Vergleich der Kosten: fix, variabel, Bau, Betrieb).

Informationen und Terminvereinbarungen bitte im Agenda-Büro unter 0906/74-258 oder unter [agenda21@lra-donau-ries.de](mailto:agenda21@lra-donau-ries.de) bzw. Tel. 09081/ 25970 (Bauinnung).

### Nr. 2

#### Entspannt und stressfrei durch den Urlaub

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

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

Empfehlenswert ist ein bewusstes Kontrastprogramm zum Alltag: Wer weiß, dass die Gedanken immer wieder nach Hause zum Arbeitsplatz wandern, ist oft gut in Aktivurlauben aufgehoben. Wer daheim geplagt ist von Zeitdruck und vollem Programm, setzt vielleicht aber gerne auch bewusst ausgiebiges Nichtstun dagegen – oder verordnet es sich zumindest für den Anfang des Urlaubs.

Ständige Erreichbarkeit sollte vermieden werden: „Zur Erholung trägt es bei, wirklich fernab vom Alltag zu sein“, rät Hiller. Ist es dennoch notwendig, per Telefon oder Mail erreichbar zu sein, sollten die Geräte nur zu bestimmten Zeiten am Tag oder in der Woche eingeschaltet sein.

Oft haben Partner und Familienmitglieder andere Vorstellungen darüber, was sie als erholsam und entspannend empfinden. Deshalb ist es ratsam, dies bereits vor Urlaubsbeginn zu klären. Auf jeden Fall sollten auch Aktivitäten unabhängig voneinander möglich sein. Das vermeidet Spannungen im Urlaub.

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

### **Nr. 3**

#### **Essen und Trinken unterwegs**

##### **Die AOK Gesundheitsfachkraft Cornelia Zink weiß worauf man achtgeben soll**

###### **Tipps für Urlauber**

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

###### **Reichlich trinken!**

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

###### **Zurückhaltung beim Essen!**

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

###### **Rechtzeitig vorbereiten!**

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

### **Nr. 4**

#### **Sommerzeit - Outdoorzeit**

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

###### **Gehen**

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

###### **Schwimmen**

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

###### **Radeln**

Radfahren ist geradezu perfekt, um auf Touren zu kommen. Das Herz wird gestärkt, der Kreislauf kommt in Schwung, die Bein-, Gesäß- sowie die untere und tiefliegende Rückenmuskulatur werden gestärkt. Ein weiteres Plus ist, dass man auf einer Radtour viel mehr sieht als zum Beispiel beim Gehen oder Wandern. Selbst

weniger Trainierte schaffen 30 bis 40 Kilometer. Und auf dem Gepäckträger ist Platz für einen kleinen Picknickkorb oder für die Badetasche zur Belohnung. Übrigens: Schon zehn Minuten auf dem Rad haben einen positiven Effekt. Ebenso wie Schwimmen ist Radfahren für Menschen mit Gelenkproblemen oder ein bisschen zu viel auf den Hüften der ideale Fettkiller.

### **Oder eben doch einmal was ganz anderes: Kanuwandern**

„Wandern“ auf einem See oder Fluss verändert die Perspektive. Der Kopf wird frei und man tut etwas für den, oft vernachlässigten, Oberkörper, den Rumpf und die Arme. Einzige Voraussetzung ist, dass man schwimmen kann. Sämtliches Material kann ausgeliehen werden.

## **Nr. 5**

### **AOK klärt zur Organspende auf**

Die AOK informiert jetzt ihre Versicherten umfassend zur Organspende. Ziel ist, alle Versicherten ab 16 Jahre zu ermutigen, sich mit dem wichtigen Thema auseinanderzusetzen. „Bei der Entscheidung für oder gegen Organspende gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, aber es gibt Argumente, die dafür oder dagegen sprechen und die jeder für sich persönlich abwägen sollte“, so Johannes Hiller, AOK-Direktor in Donauwörth. Mit dem Falblatt „Organspende – Ihre Entscheidung“ gibt die AOK Donauwörth ihren Versicherten eine fundierte Hilfestellung. Darin enthalten ist auch ein Organspende Ausweis, mit dem die Versicherten ihren Entschluss dokumentieren können.

### **Entscheidungshilfe im Internet**

Zusätzlich unterstützt die AOK mit einem Online-Angebot. Wissenschaftler der Universität Hamburg haben gemeinsam mit weiteren Experten eine Entscheidungshilfe erstellt, die verständliche Informationen zu Fragen der Organspende bietet. Hier findet der Nutzer weitere Fakten und Meinungen zur Organspende. In Fallbeispielen schildern Menschen, warum sie sich für oder gegen eine Organspende entschieden haben. Der Nutzer kann sich über Positionen aus mehreren Bereichen wie Recht, Hirndiagnostik oder Menschenwürde informieren und jeweils angeben, wie nützlich ihm die Informationen sind. Zum Schluss werden die gemachten Angaben gegenübergestellt, sodass auf dieser Basis die Entscheidung für oder gegen eine Organspende leichter fällt. Die „Entscheidungshilfe Organspende“ findet man im Internet unter [www.aok.de/bayern/organspende](http://www.aok.de/bayern/organspende). Wer zusätzliche Beratung wünscht, kann sich an die kostenfreie Service-Telefonnummer 0800/2651010 wenden. Dort geben kompetente Ansprechpartner der AOK Bayern Antwort auf weitergehende Fragen. „Jeder von uns, der sich zur Organspende entschließt, kann Leben retten“, so Hiller. In Deutschland warten rund 10.000 Menschen dringend auf ein Spenderorgan, das ihnen ein Weiterleben ermöglicht.