



## 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. 8

25.02.2017

Nr. 1

#### **Bürgersprechstunde**

Am Donnerstag, dem 02.03.2017 findet von 15:00 bis 18:00 Uhr die nächste Bürgersprechstunde statt. Dabei 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

#### **„Faschingsöffnungszeiten“ gemeindlicher Einrichtungen**

Das **Hallenbad** bleibt am **Faschingsdienstag, 28.02.2017** geschlossen.

**Rathausbesuche** sind am **Faschingsdienstag** nur von **08.00 Uhr bis 12.00 Uhr** möglich. Die **Bücherei** bleibt **geschlossen**.

Der gemeindliche **Bauhof** hat für **Faschingsdienstag** einen **Notdienst** für dringende Fälle (Wasserrohrbrüche oder Kanalstörungen) unter Tel. Nr. 0151 18235686 eingerichtet.

Wir bitten um Beachtung und danken für Ihr Verständnis.

Nr. 3

#### **Termine Seniorentreff**

Das Seniorentreff-Team gibt für März folgende Termine bekannt und freut sich auf Ihr Kommen:

Montag, 06.03.	Kaffeeklatsch
Mittwoch, 08.03.	Schlachtfest wie es früher war
Montag, 13.03.	„Wenn die Augen schwächer werden.“ – Vortrag von Frau Krumpen vom Bayer. Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.
Mittwoch, 15.03.	kein Treffen
Montag, 20.03.	Spiel und Spaß am Nachmittag
Mittwoch, 22.03.	Die Natur erwacht
Montag, 27.03.	Geburtstagsfeier
Mittwoch, 29.03.	Geburtstagsfeier

Nr. 4

#### **Hochwasserschutz-Aktionsprogramm Schwäbische Donau Wasserwirtschaftsamt Donauwörth beauftragt umfangreiche Datenerhebungen für das Rückhalte-Projekt**

Näheres hierzu unter Gemeinsame Bekanntmachungen Nr. 1

Nr. 5

**Informationsabend zum Übertritt in die 5. Klasse der Anton-Jaumann-Realschule in Wemding**

Näheres hierzu unter Gemeinsame Bekanntmachungen Nr. 2

Nr. 6

**AOK-Gesundheitsexpertin Cornelia Zink erklärt das „große Gähnen“  
Frühjahrsmüdigkeit: Endlich raus aus dem Winterschlaf!**

Näheres hierzu unter Gemeinsame Bekanntmachungen Nr. 3

Nr. 7

**Termine der Woche**

<b>Datum/Uhrzeit</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ort</b>	<b>Veranstalter</b>
02.03./15:00 Uhr	Bürgersprechstunde	Rathaus/OG	Gemeinde
03.03./20:00 Uhr	Generalversammlung	Sängerheim	Gesangverein Bäumenheim
04.03./19:30 Uhr	Jahreshauptversammlung	Gasthaus Unterwirt	Soldaten- und Kameradenverein

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. 8

**Wir gratulieren . . .**

Folgende Damen und Herren feiern Geburtstag:

Heute, den 25.02., Herr Eberhard Dobberstein, Schweizerfeldweg 2 (71 Jahre) und Frau Marianne Wagner, Veitlesweg 2 (72 Jahre)

Freitag, 03.03., Herr Michael Kotter, Oberfeldweg 4 (70 Jahre)

Am 29.02.1944 wurde Frau Christina Gerstmeier, Donauwörther Straße 21 geboren.

Wir wünschen allen genannten sowie auch allen ungenannten Jubilaren alles Gute, viel Glück, Gesundheit und Gottes Segen.

Martin Paninka  
Erster Bürgermeister

Samstag, 25.02.2017

## 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

### **Hochwasserschutz-Aktionsprogramm Schwäbische Donau Wasserwirtschaftsamt Donauwörth beauftragt umfangreiche Datenerhebungen für das Rückhalte-Projekt**

Im Rahmen des Hochwasserschutz-Aktionsprogramms 2020plus wird der Hochwasserschutz in Bayern in den Handlungsfeldern natürlicher Rückhalt, technischer Hochwasserschutz und Hochwasservorsorge weiter verbessert.

Das *Hochwasserschutz-Aktionsprogramm Schwäbische Donau* umfasst zahlreiche Projekte für den Schutz unserer Region. Eines dieser Projekte ist das erweiterte Rückhalte-Projekt, das drei Flutpolder/gesteuerte Rückhalteräume und sechs ungesteuerte Rückhalteräume (z.B. Deichrückverlegungen) beinhaltet.

Hierzu wurden im Sommer 2016 in einem europaweiten Auswahlverfahren großräumige modell-technische Untersuchungen für Hydrologie, Morphologie, Hydraulik und Grundwasserhydraulik in Auftrag gegeben. Diese reichen von Ulm bis nach Marxheim. Wir berichteten mit Pressemitteilung vom 11.05.2016.

Aktuell befinden sich diese Modelle, die Hochwasserberechnungen für die Donau und den umgebenden Grundwasserleiter liefern, bei den beauftragten Ingenieurbüros in Aufstellung. Für diese Modelle werden umfangreiche bereits vorhandene Daten zu Geländehöhen, Grundwasserständen, Niederschlägen, Flächennutzung, dem vorhandenen Untergrund, der Pflanzen- und Tierwelt sowie zahlreiche weitere Daten einbezogen. Ergänzend werden in 2017 weitere Daten erfasst. Noch im Februar werden durch das Wasserwirtschaftsamt an zahlreichen Gräben in der Donau-Niederung Abflussmessungen durchgeführt. Für März 2017 sind Vermessungen durch ein im Auftrag des Wasserwirtschaftsamt Donauwörth arbeitendes Vermessungsbüro vorgesehen.

Weiterhin sind für April 2017 Rammkernsondierungen und Versickerungsversuche im Untergrund anvisiert und die bereits in 2016 begonnenen Kartierungen über die Zusammensetzung der Pflanzen- und Tierwelt durch ausgewählte Fachleute in Zusammenarbeit mit dem Landesamt für Umwelt werden großflächig fortgeführt. Die Arbeiten an den naturschutzfachlichen Kartierungen werden das ganze Jahr 2017 über andauern, um ein möglichst vollständiges Bild von der vorhandenen Artenvielfalt zu erhalten.

Für die zweite Jahreshälfte 2017 sind Bohrungen, die teilweise zu Grundwassermessstellen ausgebaut werden, geplant. Diese Grundwassermessstellen ergänzen das bereits großräumig mit Datenerfassungsgeräten ausgestattete Sondermessnetz Grundwasser mit über 100 Grundwassermessstellen.

Nr. 2

### **Informationsabend zum Übertritt in die 5. Klasse der Anton-Jaumann-Realschule in Wemding**

An der Anton-Jaumann-Realschule in Wemding findet am **Mittwoch, 15. März 2017 um 18:00 Uhr** ein Elternabend zum Übertritt in die 5. Klasse der Realschule statt.

Hierzu sind alle Eltern und deren Kinder, die ab Schuljahr 2017/2018 die Realschule Wemding besuchen möchten, herzlich eingeladen.

An diesem Abend unterrichten wir Sie über das Profil, die Anforderungen und die besonderen Angebote unserer Realschule. Außerdem werden wir Sie über die Bläser-, Streicher-, Fußballer- und Forscherklasse sowie über die Offene Ganztagesbetreuung informieren, für die sich unsere Schüler/innen beim Eintritt entscheiden können.

Es besteht die Möglichkeit auf Ihre Fragen näher einzugehen und die Schule und einige Lehrer kennen zu lernen.

Die Kinder können während des Vortrages an einem von Lehrern und Tutoren organisierten Rahmenprogramm teilnehmen, bei dem sie in den Unterricht schnuppern dürfen.

Im Anschluss möchte sich Ihnen unser Mensateam vorstellen und dabei haben Sie und Ihre Kinder die Gelegenheit, sich bei einer kleinen Bewirtung zu stärken.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer homepage: [www.rs-wemding.de](http://www.rs-wemding.de) sowie unter Telefon 09092/402.

Das Direktorat der Anton-Jaumann-Realschule  
Staatliche Realschule Wemding, Polsinger Weg 13, 86650 Wemding

Nr. 3

### **AOK-Gesundheitsexpertin Cornelia Zink erklärt das „große Gähnen“ Frühjahrmüdigkeit: Endlich raus aus dem Winterschlaf!**

Donauwörth (pm).

Wenn nach dem langen Winter im Frühjahr die Temperaturen wieder steigen, überfällt uns die Frühjahrmüdigkeit. Dann fühlen sich viele total müde, gereizt und antriebslos. Besonders häufig leiden Wetterfühlige unter der Frühjahrmüdigkeit.

Warum ist das eigentlich jedes Jahr so? Unser Stoffwechsel passt sich den äußeren Bedingungen an. In den kalten Wintermonaten versucht unser Körper Energie zu sparen, und verringert die Körpertemperatur geringfügig. Gleichzeitig erhöht sich der Blutdruck, und das Hormon Melatonin, das unseren Schlaf reguliert, wird vermehrt ausgeschüttet. Bis wir uns darauf eingestellt haben, dauert es einige Monate. Zu Beginn des Frühlings befindet sich der Körper also noch im „Winterschlaf-Modus“.

Wenn dann plötzlich das Licht angeknipst wird, reagieren wir darauf mit größerer Müdigkeit und – ähnlich wie Morgenmuffel – leicht gereizt. Auch für den Kreislauf sind die wechselhaften Temperaturen im Frühling wie eine Achterbahnfahrt. Bei Wärme weiten sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt und es leicht zu Schwindel und Kreislaufproblemen kommen kann. Die Folgen sind schlapp sein und Antriebslosigkeit.

### **Mit Tricks Stoffwechsel auf Trab bringen**

Bis wir uns an diese Umstellung gewöhnt haben, vergehen zwei bis drei Wochen. Mit ein paar Tricks können wir unseren Stoffwechsel unterstützen und unser Energiepotential im Frühjahr wieder aufladen: Wechselduschen in der Früh machen garantiert wach und stärken das Immunsystem. Immer mit kaltem Wasser aufhören.

Hauptsache raus und viel mehr Licht tanken. Durch die vermehrte Helligkeit wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Es bringt den Körper in Schwung und verdrängt nach und nach das Schlafhormon Melatonin. Gänsebraten, Kohlgerichte und Plätzchen waren lecker. Jetzt ist es aber Zeit, den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen aufzutanken. Greifen Sie bei frischem Gemüse zu Kohlrabi, Radieschen oder Frühlingsspinat zu und freuen sich Biss für Biss über viel Aroma und jede Menge gesunder Inhaltsstoffe. Häufig wird die Frühjahrmüdigkeit durch Flüssigkeitsmangel verstärkt. Wer täglich 1,5 bis 2 Liter trinkt, sorgt für frischen Schwung und wirkt der Mattigkeit entgegen. Das Basis-getränk für den Alltag sollte den Körper in erster Linie mit Flüssigkeit versorgen, ohne ihn mit viel Zucker oder künstlichen Zusätzen zu belasten.

Kommen Sie in die Gänge! Nutzen Sie Pausen, um draußen Sonne zu tanken und gehen Sie an der Frühlingsluft spazieren oder treiben Sie Sport – das weckt die Lebensgeister. Bewegung an der frischen Luft hält nicht nur Ihren Kreislauf in Schwung, sondern fördert auch die Produktion von Serotonin.