

Ellefelder Bote

**Amts- und Informationsblatt
der Gemeinde Ellefeld**

Herausgeber: Gemeinde Ellefeld und Secundo-Verlag GmbH. Druck und Verlag: Secundo-Verlag GmbH, Auenstraße 3, 08496 Neumark,
Telefon 03 76 00 / 36 75, Telefax 03 76 00 / 36 76.

Internet: www.ellefeld.de, E-Mail: gemeinde-ellefeld@ellefeld.de.

Verantwortlich für den amtlichen Teil ist Bürgermeister Heinrich Kerber; für den übrigen Inhalt und Anzeigenteil: Jürgen Hübner, Karlheinz Rieß, Horst Teichmann
und Peter Geiger. Erscheinungsweise: monatlich. Bezugsmöglichkeit: kostenlose Verteilung an alle Haushalte der Gemeinde Ellefeld

Jahrgang 2004

Freitag, den 1. Oktober 2004

Nummer 10



Kirmes vom 15. bis 17. Oktober 2004

Freitag, 15.10.

- 19.30 Uhr Fackel- und Lampionumzug mit den Schalmeyenfreunden Falkenstein
Treffpunkt: Kindergarten
- 20.00 Uhr Eröffnung der Kirmes und Fassanstich durch den Bürgermeister im Festzelt anschließend Musik und Tanz mit den „Oberland-bub'n“

- * Kegeln um den Kirmespokal
- * Karussellbetrieb auf dem Marktplatz

Samstag, 16.10.

- 9.15 Uhr Fußballspiel, FSV - F-Jugend - Pfaffengrün
- 10.00 Uhr Fußballspiel, FSV - D-Jugend - Falkenstein
- ab.
- 13.00 Uhr Kirmesmarkt und Karussellbetrieb
- 13.00 bis
- 18.00 Uhr Fotoausstellung unserer Heimatfreunde im Vereinszimmer
- 13.15 Uhr Fußballspiel, 2. Männermannschaft - Lengenfeld
- 14.00 bis
- 17.00 Uhr Kaffee und Kuchen im „Daheim“
- 14.00 bis
- 18.00 Uhr Kegeln um den Kirmespokal
- 15.00 Uhr Fußballspiel, 1. Männermannschaft - Lengenfeld
- 15.00 Uhr Kindermusical „Der Regenbogenfisch“ dargeboten von der Vorschulgruppe der

„Kinderwelt Ellefeld“ und den Schulkindern vom Chor (Festzelt)

- 17.00 bis
- 19.00 Uhr Vorführungen des Reit- und Fahrvereins auf dem Reitplatz, Abschlussbild unter Flutlicht, Leckeres vom Grill
- 20.00 Uhr Musik und Tanz mit der Gruppe „Slogan“

Sonntag, 17.10.

- 9.00 Uhr Festgottesdienst zum Kirchweihfest
- 10.00 bis
- 17.00 Uhr Fotoausstellung im Vereinszimmer der Jahnturnhalle
- ab
- 13.00 Uhr Kirmesmarkt und Karussellbetrieb
- ab
- 13.00 Uhr Kaffee und Kuchen im „Daheim“
- 15.00 Uhr Traditionelle Modenschau im „Daheim“
- 14.30 Uhr „Konzert zum Kaffee“ mit dem „Gemischten Chor Ellefeld“ (Festzelt)
- 15.00 Uhr Stimmungsmusik mit den „Göltzschtalmusikanten“

*Große Tombola des TV Ellefeld mit 3 Hauptpreisen: Autohäuser stellen für ein Wochenende einen PKW bereit.

* Werbeschau des „Rassegeflügelzuchtvereins Ellefeld“ Samstag und Sonntag von 10.00 bis 17.00 Uhr in der Reithalle Schöniger

Körmis, ach wie bist du schie

Kimmt se roae, de Harbistzeit,
is de Körmis nimmer weit.
Do wird gewienert und hantiert,
aah is Haus noch ranneviert.
Is de Zeit zen Backen roae,
setz mrsch Hiefsteckel oae.
Guter Kung is wos fern Gaume,
der mit Streisel, Quark und Pflaume.

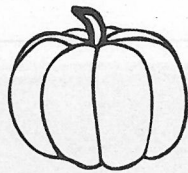
Sei se alle gut gerotn,
braung mr noch ne Körmisbrotn.
Bambes, Hos un griene Klies,
mit Schwarzbeer, des is ganz gewieß.
Mittoessen, des muß sei,
lohn mr alle orndlich nei.
Körmismark, der is fei aah,
do sei alle of de Baa.

Kaafn koae mr Hemm und Knöpf,
Walkfiltzschuh, verschiedne Töpf,
Eiziehgummi fer de Hues,
Kaffetipfle klaa und grueß,
Fischelsemmel, warmer Worscht,
und aah Fassbrause fern Dorscht,
Zuckerstaanle, Luckeretz,
of seine Kostn kimmt do jeds.

Luesverkaafer schreie laut,
aß gewinnt, wer siech nâr traut.
Reitschulfoahm kimmt aah noch droa,
Riesenrod und Geisterboahe.

Lust und Fraad kenne kaane Grenzen,
tausen Kinneraang die glänzen.
Sei de Klann dann umst drhamm,
foahrn se Reitschul noch im Traam.
Jeder sogt, wie is des schie,
koae mr of de Körmis giehe.

Brigitte Möckel



Aus dem Rathaus wird berichtet

Bekanntmachung der Genehmigung des Gemeinsamen Flächennutzungsplanes des Mittelzentralen Städteverbundes „Göltzschtal“

Der Gemeinsame Flächennutzungsplan des Mittelzentralen Städteverbundes „Göltzschtal“ bestehend aus dem Gesamtplan im Maßstab 1 : 15000 vom März 2003 und weiteren vier Teilplänen (Maßstab 1 : 5000 bzw. 1 : 10000) vom November 2002, Februar 2003 bzw. März 2003 mit den dazugehörigen Erläuterungsberichten wurde in folgenden Gremien in öffentlicher Sitzung festgestellt:

- vom Stadtrat der Stadt Auerbach am 24. Juni 2002, 5. Mai 2003 und 3. November 2003,
- vom Gemeinschaftsausschuss der (ehemaligen) Verwaltungsgemeinschaft Auerbach/Rebesgrün am 20. Juni 2002
- vom Gemeinderat der Gemeinde Ellefeld am 5. März 2003 und 12. November 2003,

- vom Stadtrat der Stadt Falkenstein am 5. Dezember 2002 und 13. November 2003,
- vom Gemeinschaftsausschuss der Verwaltungsgemeinschaft Falkenstein/Grünbach/Neustadt am 9. Dezember 2002 und 25. November 2003 sowie
- vom Stadtrat der Stadt Rodewisch am 20. November 2003.

Mit Erlass vom 22.01.2004, nachgebessert am 27.01.2004 (Az.: 51-2511.10/03.004/78-01) wurde der Gemeinsame Flächennutzungsplan vom Regierungspräsidium Chemnitz unter Ausnahmen von Planteilen mit Maßgaben, Auflagen und Hinweisen gemäß § 6 Abs. 1 und 3 BauGB genehmigt. Zum Erfüllen der Maßgaben bedurfte es der Durchführung eines Änderungsverfahrens, die Auflagen waren redaktionell erfüllbar.

Der überarbeitete Gemeinsame Flächennutzungsplan, Planstand 02/2004, lag in der Zeit vom 5. bis 21. April 2004 während der gesamten Dienststunden in den Stadtverwaltungen Auerbach, Falkenstein und Rodewisch und in der Gemeindeverwaltung Ellefeld öffentlich aus.

Der danach erfolgte Beitrittsbeschluss wurde in der öffentlichen Sitzung:

- des Stadtrates der Stadt Auerbach am 24. Mai 2004,
- des Gemeinderates der Gemeinde Ellefeld am 2. Juni 2004,
- des Stadtrates der Stadt Falkenstein am 13. Mai 2004,
- des Gemeinschaftsausschusses der Verwaltungsgemeinschaft Falkenstein/Grünbach/Neustadt am 18. Mai 2004 und
- des Stadtrates der Stadt Rodewisch am 13. Mai 2004 gefasst.

Das Erfüllen der Maßgaben und Auflagen wurde vom Regierungspräsidium Chemnitz mit Schreiben vom 28. Juli 2004 bestätigt.

Somit sind die Voraussetzungen erfüllt, um den Gemeinsamen Flächennutzungsplan des Mittelzentralen Städteverbundes „Göltzschtal“, Planstand 02/2004, entsprechend § 6 Abs. 5 Satz 1 BauGB ortsüblich bekannt zu machen.

Gemäß § 6 Abs. 5 Satz 2 BauGB wird der Flächennutzungsplan mit dieser Bekanntmachung und somit am 1. Oktober 2004 wirksam.

Jedermann kann

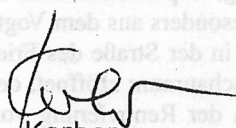
- Teil A: das genehmigte Planblatt des Gemeinsamen Flächennutzungsplanes des Mittelzentralen Städteverbundes „Göltzschtal“ im Maßstab 1 : 15000 i. d. F. 02/2004 und den dazugehörigen Erläuterungsbericht
- Teil B: Planblatt der Gemeinde Ellefeld M 1: 5000 mit Erläuterungsbericht i. d. F. 02/2004
- Teil C:
 - den Erläuterungsbericht zum Planblatt der Stadt Auerbach,
 - den Erläuterungsbericht zum Planblatt der Stadt Rodewisch und
 - den Erläuterungsbericht zum Planblatt der Stadt Falkenstein in Verwaltungsgemeinschaft mit Grünbach und Neustadt) alle i. d. F. von 02/2004

ab sofort gemäß § 6 Abs. 5 Satz 3 BauGB während der gesamten Dienststunden im Bauamt der Gemeindeverwaltung Ellefeld (Zimmer 01), Hauptstraße 21 in 08236 Ellefeld, einsehen und über den Inhalt Auskunft verlangen.

Eine Verletzung der in § 214 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 und 2 BauGB bezeichneten Verfahrens- und Formvorschriften sowie Mängel in der Abwägung sind nach § 215 Abs. 1 Nr. 1 und 2 BauGB unbeachtlich, wenn die Verletzung der o.g. Verfahrens- und Formvorschriften nicht innerhalb eines Jahres, Mängel in der Abwägung nicht innerhalb von 7 Jahren seit dieser Bekanntmachung schriftlich gegenüber der Gemeinde geltend gemacht worden sind. Bei der Geltendmachung ist der Sachverhalt, der die Verletzung oder den Mangel begründen soll, darzulegen.

§ 233 BauGB findet Anwendung.

Ellefeld, den 13.09.2004


Kerber
Bürgermeister



Robert-Schumann-Straße übergeben



Am 14.09.2004 wurde die R.-Schumann-Straße und ein Teilstück der Mozartstraße dem Verkehr wieder frei gegeben. Besonders sehr entgegenkommend und viel Verständnis brachten die Firma AXENTO GmbH und die Anwohner während der Bauzeit auf.

Ellefeld und Rodewisch unterwegs mit dem Info-Mobil des Tourismusverbandes

Um den Tourismusverband Vogtland e. V. bei ihrer Werbung für unsere Vogtlandregion zu unterstützen, war eine Mitarbeiterin der Gemeinde Ellefeld zusammen mit einem Vertreter der Stadtverwaltung Rodewisch im thüringischen Gera unterwegs. Die Präsentation des Vogtlandes mit bunten Prospekten und persönlichen Gesprächen wurde von den Thüringern rege in Anspruch genommen.

Beide Kommunen sind sich sicher, wir haben das Interesse für unsere schöne Region geweckt.

Tröger, Hauptamt

Jubilare

Die Gemeindeverwaltung gratuliert den Jubilaren unserer Gemeinde



im Oktober/November 2004

05.10.1932	Frau Ruth Dressel	zum 72. Geb.
07.10.1909	Frau Gertraut Petzoldt	zum 95. Geb.
08.10.1920	Frau Marianne Müller	zum 84. Geb.
08.10.1926	Herrn August Mütze	zum 78. Geb.
08.10.1919	Frau Lisbeth Schmidt	zum 85. Geb.
08.10.1927	Herrn Johannes Seifert	zum 77. Geb.
08.10.1933	Frau Christa Tröger	zum 71. Geb.
10.10.1931	Frau Ruth Feustel	zum 73. Geb.
10.10.1926	Frau Luzi Seifert	zum 78. Geb.
10.10.1927	Herrn Herbert Wappler	zum 77. Geb.
11.10.1919	Frau Johanna Eßbach	zum 85. Geb.
11.10.1924	Frau Else Gruner	zum 80. Geb.
11.10.1925	Frau Gertraude Rinck	zum 79. Geb.
11.10.1919	Herrn Walter Seidel	zum 85. Geb.
11.10.1929	Herrn Martin Stöhr	zum 75. Geb.
14.10.1917	Frau Marianne Drabek	zum 87. Geb.
14.10.1932	Herrn Rudi Haase	zum 72. Geb.
14.10.1929	Herrn Arno Kießling	zum 75. Geb.
16.10.1934	Hildegard Lisch	zum 70. Geb.
16.10.1922	Frau Anni Schönfelder	zum 82. Geb.
17.10.1926	Frau Ursula Thoß	zum 78. Geb.
18.10.1932	Frau Sonja Denk	zum 72. Geb.
19.10.1925	Frau Ursula Tunger	zum 79. Geb.
20.10.1921	Frau Ilse Dressel	zum 83. Geb.
20.10.1915	Frau Elfriede Seidel	zum 89. Geb.
21.10.1928	Herrn Lothar Bley	zum 76. Geb.
21.10.1919	Frau Marianne Bley	zum 85. Geb.
21.10.1934	Frau Ursula Ratzka	zum 70. Geb.
23.10.1924	Frau Katharina Steierhoffer	zum 80. Geb.
23.10.1925	Herrn Herbert Walther	zum 79. Geb.
24.10.1915	Frau Ruth Grimm	zum 89. Geb.
24.10.1920	Herrn Werner Küchler	zum 84. Geb.
25.10.1933	Herrn Horst Eckstein	zum 71. Geb.
25.10.1933	Herrn Hans Müller	zum 71. Geb.
25.10.1930	Herrn Lothar Schmalfuß	zum 74. Geb.
28.10.1920	Frau Hanni Friedel	zum 84. Geb.
29.10.1934	Herrn Edgar Lange	zum 70. Geb.
29.10.1916	Frau Gertrud Säuberlich	zum 88. Geb.
29.10.1927	Frau Hildegard Schneider	zum 77. Geb.
30.10.1934	Herrn Karl-Heinz Ziegler	zum 70. Geb.
01.11.1933	Frau Ilse Eckstein	zum 71. Geb.
01.11.1921	Frau Gertrud Engelbrecht	zum 83. Geb.
03.11.1934	Frau Anneliese Tröger	zum 70. Geb.
03.11.1919	Frau Annemarie Wappler	zum 85. Geb.
04.11.1923	Frau Marga Grunwald	zum 81. Geb.
04.11.1932	Herrn Werner Knoll	zum 72. Geb.
04.11.1924	Frau Gerta Stöhr	zum 80. Geb.
07.11.1922	Herrn Siegfried Blechschmidt	zum 82. Geb.



PRETTY-Duhse

Das Original

renoviert:
Türen • Treppen • Küchen

Aus Alt mach Neu

Türen und Fenster sind die Visitenkarte eines Hauses, so sagt man. Längst haben die einst in DDR-Zeiten als „Systemöffnungsschließender Elemente“ bezeichneten Bauteile eines Gebäudes die reine Funktionalität und Zweckmäßigkeit verlassen und sind schmückende Elemente eines Gebäudes geworden. In Form und Gestalt von Fenstern und Türen spiegeln sich Zeitgeist und -geschmack wider. Einfach gestaltete Türen schlichter Häuser, die serienmäßig gefertigte Tür der serienmäßig gefertigten Häuser der Gründerzeit oder auch der Wohnblocks der 70er und 80er Jahre, die reich verzierte Tür eines Wohlstand ausstrahlenden Bürgerhauses oder der Achtung gebietende Eingang „amtlicher“ Gebäude - die Historie kennt eine reiche Kulturgeschichte der Haustür, wie auch die Gestaltung der Fenster sich gewandelt hat.



Herr Duhse demonstriert Renovierungs-Möglichkeiten im Ellefelder Muster-Schauraum (Foto Teichmann).

Allen gemeinsam ist aber - dass sie altern, irgendwann erneuert, ersetzt, rekonstruiert werden müssen. Hier hat das Unternehmen PRETTY seinen Markt gefunden, eine in der Nähe von Hannover ansässige Firma, die seit über 35 Jahren Erfahrungen auf diesem Sektor hat und die als eigentlicher Erfinder von Tür-Renovierungen gilt. Neben der Erneuerung von

Innen- und Außentüren bietet das Unternehmen die Renovierung von Innentreppen und Küchen an. Die Grundidee ist dabei, nicht aufwändiges Herausreißen alter Substanz und Einbau neuer Elemente - was mit viel Schmutz und Aufwand verbunden ist -, sondern Gutes und Erhaltenswertes bewahren und neu gestalten. Diese Idee gefiel Andreas Duhse, Jahrgang 1962, der als gelernter Tischler mit Meisterabschluss in Schwarzenberg, als Betriebshandwerker arbeitete und sich nach der Wende einen beruflichen Neuanfang suchen musste. Er wagte den Sprung in die Selbstständigkeit, nachdem er mehr zufällig mit dem Unternehmen Pretty in Verbindung kam. Er gründete als Einzelunternehmer eine Firma, in der er heute sechs Mitarbeiter beschäftigt. Die 1991 gegründete Firma war zunächst in Schwarzenberg ansässig, expandierte aber in dieser Zeit infolge der Nachfrage, besonders aus dem Vogtland, und so wurde hier in Ellefeld, in der Straße des Friedens 7, im August 1994 ein Musterschauraum eröffnet, der den Kunden vor Ort Möglichkeiten der Renovierung von Türen, Fenstern, Treppen und Küchen veranschaulicht. An Hand von Beispielen und im Beratungsgespräch werden Möglichkeiten erläutert, Beispiele von „vorher“ und „nachher“ zeigen die Veränderungen.

Es gibt allein in den neuen Bundesländern ca. 100 Betriebe, die nach dem Pretty-System arbeiten und dessen Unternehmensqualität garantieren. Neues gestalten und Altes erhalten, so das Leitmotiv und der Grundgedanke der Technologie. Das bedeutet, den alten Holzkern freilegen, sanieren und mit neuer Oberfläche belegen. Bei Küchen werden die Fronten ausgetauscht, bei Treppen die Trittflächen, evtl. einschließlich Geländer, Handlauf usw. erneuert, bei Türen die Oberflächen neu gestaltet. Die handwerklichen Arbeiten erfolgen in der Werkstatt in Schwarzenberg. Als Materialien werden sowohl Naturstoffe wie Hartholz, als auch Kunststoffe wie Dekorfolien verwendet. Der Betrieb bietet aber auch Neuanfertigungen von Türen, Fenstern und Treppen an. Auf alle Erzeugnisse wird die gesetzliche Garantie von fünf Jahren gewährleistet. Das Angebot schließt aber auch Renovierungen in denkmalgeschützten Bereichen ein, wo es darum geht, die Optik des Gesamtgebäudes zu erhalten. Als besondere Leistung bietet Pretty als einziger Anbieter UV-beständiges Außendekor zu vernünftigen Preisen an, so Herr Duhse. Die Kundenwünsche sind Maßstab der Fertigung, ob Holzstruktur oder Kupfer-Antik-Relief: Es ist -fast- alles möglich.

Um die garantierte Pretty-Qualität zu sichern, sind die Mitarbeiter ständig auf dem neuesten technischen Stand qualifiziert. Die Firma Duhse arbeitet selbstständig, gewährleistet aber in Material und Verarbeitung den hochwertigen Unternehmens-Standard.

In den zehn Jahren, seit Andreas Duhse in Ellefeld ansässig ist, hat sich der Kundenkreis stark erweitert und erstreckt sich heute auf das Gebiet des gesamten Vogtlandes und des oberen Erzgebirges. Er arbeitet mit Hauseigentümern, wie auch mit „Häuslebauern“ zusammen und schätzt auch für die Zukunft, vor allem im Renovierungsbereich, einen steigenden Bedarf ein, da das Bewusstsein der Kunden auf Substanzerhaltung gerichtet sei. Seine Kunden findet er durch Ausstellungen, Zeitungswerbung, hauptsächlich aber durch Mundpropaganda zufriedener Kunden, die dem Firmen-Slogan "Pretty macht einfach schöner" zustimmen.

Tm

Anmeldung der Schulanfänger für das Schuljahr 2005/2006

In der Woche vom 8. bis 12.11.2004 sind alle Kinder anzumelden, die in der Zeit vom 01.07.1998 bis 30.06.1999 geboren sind. Kinder, die bis 30.09.1999 das 6. Lebensjahr vollendet haben, können auch angemeldet werden. Die Anmeldung erfolgt am Montag, dem 08.11.2004, von 7.00 bis 12.00 Uhr und am Mittwoch, dem 10.11.2004, von 7.00 bis 17.00 Uhr. Mitzubringen ist die Geburtsurkunde. Die Kinder müssen nicht vorgestellt werden.

Mäser, Schulleiterin

Diese beiden 10. Klassen

mit ihren Lehrerinnen Frau Fuhr und Frau Zsenner waren die letzten Abschlussklassen an der Ellefelder Schule.



Der Vogtlandkreis lädt ein zum 3. Vogtländischen Seniorentag am Freitag, dem 22. Oktober 2004, in der „Wernesgrüner Biertenne“ unter dem Motto „Fit und kreativ im Alter“

Ablauf:

- 14.00 Uhr Eröffnung durch den Landrat des Vogtlandkreises, Grußwort des Vors. der Liga der Freien Wohlfahrtsverbände
- 14.20 Uhr Talkrunde zum Thema „Fit & kreativ“

- (Seniorenport, Computer, Frisur & Kosmetik, Typberatung und Ankündigung einer „Vorher/Nachher-Aktion“ durch die Fa. LONDA Rothkirchen)
- 14.50 Uhr Modenschau der Firmen Seidel-Moden Lengenfeld und Reibel, Auerbach
- 15.20 Uhr Seniorentanzgruppe Plauen
- 15.35 Uhr Tanzschule „1-2-Step“ Auerbach
- 15.50 Uhr P a u s e mit Gelegenheit zur Besichtigung der Ausstellung „Keramik, Handarbeiten, Seidenmalerei“ im Foyer und vieler weiterer Info-Stände
- 16.50 Uhr Unterhaltung mit „Nicole & den Lachalern“, Christian Gebhardt sowie Anja Marie
- 17.30 Uhr Verlosung - Bekanntgabe der Hauptgewinne Vorstellung der Ergebnisse der „Vorher/Nachher-Aktion“
- 17.50 Uhr T a n z mit „MSTe.“ Adorf
Eintritt: 2,50 Euro

Tombola mit vielen attraktiven Gewinnen! Ein herzliches Dankeschön dafür an unsere Sponsoren!

Achtung! Wer möchte die Ausstellung mitgestalten? Vereine, Clubs u.ä. haben die Möglichkeit, die im Rahmen ihrer Arbeit entstandenen Produkte (Keramik/Handarbeiten/Seidenmalerei) in Form einer Ausstellung zu präsentieren. Bis Mitte Oktober werden dazu Anmeldungen entgegen genommen. Kartenbestellungen für den Seniorentag und Anmeldungen zur Ausstellung sind möglich bei nachfolgender Adresse:

Landratsamt des Vogtlandkreises
Dezernat IV, Gesundheit und Soziales
Haus A, Bahnhofstr. 8, 08209 Auerbach
Tel. 03744/270-136
von Mo bis Do. 9 bis 12 Uhr

Kirchliche Nachrichten

Spruch des Monats Oktober

Wo der Geist des Herrn wirkt, da ist Freiheit.
2. Kor. 3,17

"Ich lasse mir nicht mehr alles vorschreiben. Ich lasse mich nicht bevormunden."

Das denken oder erklären nicht nur 14-jährige Jugendliche. Die persönliche Freiheit zu eigenen Willensentscheidungen ist für viele Menschen, die 2 politische Diktaturen durchlebt und im Falle eines Widerstandes durchlitten haben, ein großes Gut, ein hoher Wert. Dass eine gewonnene Freiheit in vielen Bereichen vom Einzelnen eine größere Verantwortung fordert, erscheint dagegen vielen Bürgern eine unbequeme Last. Da muss man nachdenken, sich informieren, abwägen. Die Fülle der Entscheidungsmöglichkeiten zum Reisen, beim Einkauf, bei der Versicherung, schließlich auch bei den politischen Wahlen, verunsichert. Wie schnell zieht man sich dann in sein individuelles Schneckenhaus zurück und möchte weder für andere noch in der Öffentlichkeit Verantwortung übernehmen. Man scheut sich vor der Aktivität.

Auch wenn wir erwachsene Menschen sind, mündige Persönlichkeiten mit Lebenserfahrung, wird unser Denken und Fühlen beeinflusst, ohne das wir es merken, vielleicht nicht einmal wahrhaben wollen. Wir leben in einer Welt, in der die Medien, Presse, Rundfunk, Fernsehen und Illustrierte von uns

zur Unterhaltung, Bildung und Information oft unkritisch benutzt werden. Welche Willens- und Geistesmächte da auf uns wirken, dass ahnen wir kaum. Wir meinen frei zu sein und werden gesteuert. Dahinter stehen Mächte, die wir nicht wie eine Person mit Namen kennen. Goethe sagt einmal: "Den Teufel spürt das Völkchen nie und wenn er es am Kragen hätte". Der Teufel, wie ihn das Wort Gottes beurteilt, ist aber kein wohlmeinender Berater, der nur das Beste für die Menschen will. Sein Pferdefuß, mit dem ihn alte Bilder darstellen, ist heute nicht mehr sichtbar. Er arbeitet mit Täuschung und Verführung, die in das Unheil und Verderben, zuletzt in den Tod führen.

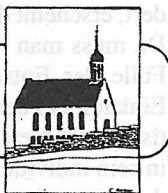
Wo und wann wirkt Gottes Geist in dieser Welt, der dann diese Mächte enthüllt und ihnen entgegen arbeitet? Er ist nicht an Kirchen und deren Veranstaltungen gebunden. Zuerst sind die Worte des Herrn Jesus Christus wie er selbst sagt "Geist und Leben". Dann haben nach ihm Menschen geredet und geschrieben "getrieben vom Geist Gottes". So ist unsere Bibel entstanden. Das ist für den Menschen glaubhaft, der in seinem Gewissen die Wahrheit des Wortes Gottes erfahren hat. Er wird bekennen: Es stimmt, ich bin ein Sünder, der keine Chancen hat, vor Gott mit Entschuldigen bestehen zu können. Und es stimmt, Gott hat einen Weg gefunden, der meine Ausweglosigkeit beendet. Der Weg hat einen Namen: Jesus Christus. Dass man das nicht nur für richtig hält, wenn man so erzogen wurde, dass diese Wahrheit Herz und Verstand überzeugt, das ist eine Wirkung des Geistes Gottes. Von alleine kommt kein Mensch zu dieser Idee der Stellvertretung: Jesus starb für mich, damit ich leben kann, damit ich ewiges Leben bekomme.

Wie frei wird man durch die Wirksamkeit des Geistes Gottes? Freiheit von den Anklagen des eigenen Gewissens: Du hast etwas verkehrt gemacht, was du nie wieder gut machen kannst. Frei von den Anklagen anderer, die dich fertig machen wollen, aber es nicht schaffen, weil die höchste Instanz dich gerecht und damit freispricht. Frei zu einem Vertrauen, dass Gott dir zwar die schwierigen Entscheidungen deines Lebens nicht abnimmt, aber in den Entscheidungen die Weisheit Gottes dich leitet. Sie hat einen weiten Horizont, kann die Konsequenzen überschauen und gibt Kraft, sie zu tragen. Frei, auch manchmal gegen den Strom zu schwimmen ("das macht man, das ist heute normal") und dabei gesund zu bleiben an Leib und Seele. Freiheit, die nicht nur "über den Wolken" gefühlt wird, wie es einer singt. Sie bewährt sich auch, dass man Krankheit und Alter als menschlichen Reifungsprozess für unsere Persönlichkeit annehmen kann. Frei an der Hand Gottes, die uns nie loslassen wird. Die Aufzählungen sind nur ein Teil der Freiheit, die Gottes Geist wirkt. Ich wünsche sie jedem, der unter den Zwängen seines Lebens leidet.

Euer Günter Moosdorf, Prediger

**Evangelisch-methodistische
Auferstehungskirche Ellefeld**

Bahnhofstraße 9



Sonntag, 3. Oktober

10.00 Uhr Gottesdienst

Mittwoch, 6. Oktober

09.30 Uhr Bibelgespräch

Sonntag, 10. Oktober

10.30 Uhr Gottesdienst

11. bis 16. Oktober

Hauskreiswoche - Orte und Zeiten bitte erfragen

Sonntag, 17. Oktober

10.30 Uhr Gottesdienst

Donnerstag, 20. Oktober

14.30 Uhr Kreis 55 Plus - Treff für Senioren

Sonntag, 24. Oktober

10.30 Uhr Gottesdienst

Dienstag, 26. Oktober

14.30 Uhr Frauenkreis

Sonntag, 31. Oktober

10.30 Uhr Gottesdienst am Reformationstag

Sonntag, 7. November

10.30 Uhr Gottesdienst

Während der Gottesdienste **Kindergottesdienste** für verschiedene Altersgruppen.

Kindertreffs

Mittwoch, 6. und 27. Oktober, 16.30 Uhr

Jugendtreff (der Ellefelder und Falkensteiner)

sonnabends 19.00 Uhr

Allianz-Bibelstunde

Göltzschtalblick Nr. 15 um 15 Uhr am 29.09., 13.10. + 27.10.

Bläserchorübung

donnerstags um 19.00 Uhr, Bekanntgaben beachten!

Chorübungsstunde

mittwochs um 19.30 Uhr, Bekanntgaben beachten!

Frauenkreis

Dienstag, 26.10., um 14.30 Uhr

Kreis 55+ (Seniorenkreis)

Donnerstag, 20.10., um 14.30 Uhr

**Luther-Kirchengemeinde
Ellefeld**

Pfarramt: Robert-Schumann-Straße 22



Unsere Gottesdienste

jeweils 9.00 Uhr mit Kindergottesdienst

Sonntag, 3. Oktober - Entedankfest

Regenbogengottesdienst

Sonntag, 10. Oktober

Predigtgottesdienst

Sonntag, 17. Oktober - Kirchweihfest

Predigtgottesdienst

Sonntag, 24. Oktober

Predigtgottesdienst

Sonntag, 31. Oktober - Reformationstag

Sakramentsgottesdienst

**Unsere Gemeindeveranstaltungen im
Gemeindehaus, Robert-Schumann-Str. 22**

Dienstag, 19. Oktober

19.30 Uhr Bibelkreis

Donnerstag, 21. Oktober

15.00 Uhr Seniorenkreis

Dienstag, 26. Oktober

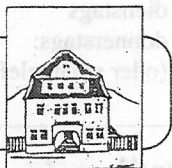
19.30 Uhr Frauen- und Mütterkreis

dienstags nachmittags Christenlehre
donnerstags nachmittags Konfirmandenunterricht
freitags 19.30 Uhr Junge Gemeinde

Einladung zum Mittwoch, den 3. November

19.30 Uhr in die Auferstehungskirche
 Allianzabend mit "Team F"
 Familienabend

**Landeskirchliche Gemeinschaft
 Ellefeld**



sonntags

10.30 Uhr Treffpunkt Hoffungsland
 (für Kinder bis 12 Jahre)

19.30 Uhr Gemeinschaftsstunde

dienstags

19.30 Uhr Bibelstunde
 (am 12.10.04 getrennt für Frauen und Männer)

mittwochs

17.00 Uhr Teeniekreis (ab etwa 12 Jahre)

19.30 Uhr Jugendstunde

Sonntag, 03.10.04

14.30 Uhr Familienstunde zum Erntedankfest

Mittwoch, 13.10.04 & 27.10.04

15.00 Uhr Bibelstunde im Göltzschtalblick 15

Samstag, 30.10.04

19.30 Uhr Mittlere Generation

Weitere Infos zu unseren Veranstaltungen unter:
www.lkg-ellefeld.de

**Katholische Pfarrei
 „Heilige Familie“ Falkenstein**

Am Lohberg 2, Tel. 6721

Sonntagsgottesdienste

8.00 Uhr und 10.00 Uhr

Werktagsgottesdienste:

Dienstag, 9.00 Uhr, Donnerstag, 9.00 Uhr, Freitag, 8.00 Uhr

Kleinkinderstunde:

Montag, 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kinderkreis:

Freitag, 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Teeniekreis:

jeden 1. Freitag im Monat 16.00 bis 18.00 Uhr

Ministrantenstunde:

jeden 2. Freitag im Monat 17.00 Uhr

Jugendstunde:

Donnerstag, 19.00 Uhr

Gemeindeinformationen für den Monat

Oktober 2004:

Sonnabend, 02.10.

Ministrantentag des Bistums in Dresden

18.00 Uhr Herbstfest der Dekanats-Jugend in Reichenbach

Sonntag, 03.10. - Erntedank

08.00 Uhr Heilige Messe

10.00 Uhr Kindergottesdienst

Donnerstag, 07.10.

09.00 Uhr Heilige Messe - Seniorenvormittag

Sonntag, 17.10.

13.30 Uhr Heilige Messe in Bergen

Sonntag, 31.10.

08.00 Uhr Heilige Messe

10.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst in der evang. Kirche

Pfarrer Konrad Köst

Interessantes und Wissenswertes

**Polizei Sachsen
 Partner für Ihre Sicherheit**

Sicherheit für Senioren

Verhalten außer Haus

- Nehmen Sie nur soviel Bargeld mit, wie Sie unbedingt benötigen. Legen Sie die Geldbörse nie obenauf in die Einkaufstasche oder in den Einkaufswagen.
- Verwahren Sie Geld, Papiere und Schlüssel möglichst körpernah, also vorzugsweise in verschließbaren Innentaschen.
- Achten Sie darauf, dass am Geldautomat niemand die Zahleneingabe Ihrer Geheimzahl mitlesen kann, oder lassen Sie sich am Bankschalter bedienen.
- Zählen Sie Geld nicht in der Öffentlichkeit nach.
- Wenn Sie in der Öffentlichkeit verfolgt oder bedroht werden, sprechen Sie Passanten direkt an und bitten Sie um Hilfe.
- Bei einem Überfall rufen Sie laut, z. B. „Überfall“ und machen Sie auf sich aufmerksam.

Verhalten an der Haus- oder Wohnungstür

- Sehen Sie sich zuerst Ihren Besuch an der Wohnungstür durch einen Weitwinkeltürspion an.
- Lassen Sie fremde Personen nicht sofort in Ihre Wohnung. Legen Sie einen Sperrbügel oder falls noch vorhanden, eine Sicherungskette vor, bevor Sie die Tür öffnen.
- Verlangen Sie von Fremden, z. B. Amtspersonen, Handwerkern, Vertretern usw. grundsätzlich den Dienst- bzw. Personalausweis. Vergleichen Sie das Passbild mit der Person.
- Bei Handwerkern verlangen Sie auch den Arbeitsauftrag. Rufen Sie im Zweifelsfall in der Firma oder Dienststelle an oder beziehen Sie einen Nachbarn ein.
- Unterschreiben oder kaufen Sie grundsätzlich nichts an der Wohnungstür.

Verhalten im Haus

- Verschließen Sie, nachdem Sie Ihre Wohnung betreten oder verlassen haben, sofort die Wohnungstür und ziehen den Schlüssel ab.
- Ein Telefon sollte leicht erreichbar sein, auch nachts vom Bett aus. Das ermöglicht Ihnen, nicht nur bei Einbruch sofort den Polizeinotruf 110 zu wählen, sondern auch in Notfällen Ihren Arzt, Ihre Verwandten oder Nachbarn zu verständigen.
- Schließen Sie alle Fenster und Türen, wenn Sie das Haus oder die Wohnung verlassen.
- Sprechen Sie mit Ihren Nachbarn über das Thema Sicherheit! In einer funktionierenden Nachbarschaft haben Kriminelle kaum eine Chance.
- Hinterlegen Sie bei einem Nachbarn Ihres Vertrauens einen Wohnungsschlüssel.

- Tauschen Sie mit Ihren Nachbarn die Telefonnummer aus.

Die Polizei hilft

Informationen, Rat und Hilfe erhalten Sie bei jeder Polizeidienststelle oder bei ihrem Bürgerpolizisten.

Wenn Sie Opfer einer Straftat wurden, wenden Sie sich umgehend und vertrauensvoll an Ihre Polizei. Dort erhalten Sie u.a. Informationen zur Opferhilfe des Weißen Ringes und weiterer Hilfsorganisationen.

Wichtige Rufnummer:

Polizeirevier Plauen: 14102

Bei Fragen zu Ihrer Sicherheit können Sie sich natürlich auch an die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Plauen

Marktstr. 02, 08523 Plauen

Telefon: 03741 - 276714 / mit Anrufbeantworter

Öffnungszeiten:

dienstags 09.00 - 12.00 Uhr

donnerstags: 13.00 - 17.00 Uhr

(oder nach telefonischer Vereinbarung)

Bereitschaftsdienste

Dienstplan Oktober 2004

Datum	Dienstzeit	Name	Praxisanschrift	Telefon
01.10.2004	14.00 - 07.00 Uhr	SR Dr. Tüllmann	Ellefeld, Straße des Friedens 15	6010; 6777
02.10.2004	07.00 - 07.00 Uhr	DM Dressel	Falkenstein, August-Bebel-Straße 5	5126; 70405
	<i>von 09.00 bis 11.00 Uhr Sprechstunde in der Praxis</i>			
03.10.2004	07.00 - 07.00 Uhr	Dr. Rühmer	Falkenstein, Dr.-Külz-Str. 25	5425; 5396
04.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	Dr. Rühmer	Falkenstein, Dr.-Külz-Str. 25	5425; 5396
05.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	Dr. Austen	Falkenstein, Oelsnitzer Str. 2	72945; 0172/9785988
06.10.2004	14.00 - 07.00 Uhr	Dr. Lüdecke	Bergen, Falkensteiner Str. 10 A	037463/88207; 0175/5367445
07.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	SR Seidel	Falkenstein, Bahnhofstraße 17	5234; 0170/1650933
08.10.2004	14.00 - 07.00 Uhr	Dr. Jäckel	Falkenstein, Bahnhofstraße 17	72163; 0172/3607472
09.10.2004	07.00 - 07.00 Uhr	Dr. Bunde	Ellefeld, Robert-Schumann-Str. 1	5278; 0172/3408222
	<i>von 09.00 bis 11.00 Uhr Sprechstunde in der Praxis</i>			
10.10.2004	07.00 - 07.00 Uhr	SR Dr. Puschmann	Grünbach, Bahnhofstr. 21 A	0172/3060384; 73626
11.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	FA Schmidt	Ellefeld, Hammerbrücker Str. 35	6706; 5615
12.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	DM Brückner	Falkenstein, Bahnhofstr. 2 B	72089; 0172/7915639
13.10.2004	14.00 - 07.00 Uhr	DM Treichel	Falkenstein, August-Bebel-Straße 5	5126; 70215
14.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	DM Dressel	Falkenstein, August-Bebel-Straße 5	5126; 70405
15.10.2004	14.00 - 07.00 Uhr	SR Dr. Puschmann	Grünbach, Bahnhofstr. 21 A	0172/3060384; 73626
16.10.2004	07.00 - 07.00 Uhr	DM Genz	Falkenstein, Friedrich-Engels-Str. 17	72456; 0173/5625887
	<i>von 09.00 bis 11.00 Uhr Sprechstunde in der Praxis</i>			
17.10.2004	07.00 - 07.00 Uhr	DM Brückner	Falkenstein, Bahnhofstr. 2 B	72089; 0172/7915639
18.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	DM Treichel	Falkenstein, August-Bebel-Straße 5	5126; 70215
19.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	Dr. Möckel	Falkenstein, August-Bebel-Str. 4	70386; 6053
20.10.2004	14.00 - 07.00 Uhr	SR Dr. Tüllmann	Ellefeld, Straße des Friedens 15	6010; 6777
21.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	Dr. Schädlich	Ellefeld, Winkelgasse 1	789770
22.10.2004	14.00 - 07.00 Uhr	DM Nieber	Werda, Hauptstraße 28	88766; 03745/6610
23.10.2004	07.00 - 07.00 Uhr	DM Nieber	Werda, Hauptstraße 28	88766; 03745/6610
24.10.2004	07.00 - 07.00 Uhr	Dr. Lüdecke	Bergen, Falkensteiner Str. 10 A	037463/88207; 0175/5367445
25.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	Dr. Jäckel	Falkenstein, Bahnhofstraße 17	72163; 0172/3607472
26.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	Dr. Möckel	Falkenstein, August-Bebel-Str. 4	70386; 6053
27.10.2004	14.00 - 07.00 Uhr	SR Seidel	Falkenstein, Bahnhofstraße 17	5234; 0170/1650933
28.10.2004	17.00 - 07.00 Uhr	Dr. Austen	Falkenstein, Oelsnitzer Str. 2	72945; 0172/9785988
29.10.2004	14.00 - 07.00 Uhr	FA Schmidt	Ellefeld, Hammerbrücker Str. 35	6706; 5615
30.10.2004	07.00 - 07.00 Uhr	Frau Röder	Falkenstein, Dr.-Külz-Str. 40	751335; 037465/6445
31.10.2004	07.00 - 07.00 Uhr	Dr. Schädlich	Ellefeld, Winkelgasse 1	789770
01.11.2004	17.00 - 07.00 Uhr	FA Schmidt	Ellefeld, Hammerbrücker Str. 35	6706; 5615
02.11.2004	17.00 - 07.00 Uhr	SR Dr. Puschmann	Grünbach, Bahnhofstr. 21 A	0172/3060384; 73626
03.11.2004	14.00 - 07.00 Uhr	DM Brückner	Falkenstein, Bahnhofstr. 2 B	72089; 0172/7915639
04.11.2004	17.00 - 07.00 Uhr	SR Seidel	Falkenstein, Bahnhofstraße 17	5234; 0170/1650933
05.11.2004	14.00 - 07.00 Uhr	Dr. Lüdecke	Bergen, Falkensteiner Str. 10 A	037463/88207; 0175/5367445
06.11.2004	07.00 - 07.00 Uhr	Dr. Austen	Falkenstein, Oelsnitzer Str. 2	72945; 0172/9785988
	<i>von 09.00 bis 11.00 Uhr Sprechstunde in der Praxis</i>			
07.11.2004	14.00 - 07.00 Uhr	Dr. Möckel	Falkenstein, August-Bebel-Str. 4	70386; 6053

Was sonst noch interessiert ...

Küchenabfälle - wirklich Abfall?

Ob Obst, Gemüse oder Blumen - aus dem Garten werden immer Erzeugnisse entnommen. Im Naturhaushalt des Gartens fehlen dann Nährstoffe und Humus, die dem Kreislauf wieder zugefügt worden wären, wenn die Pflanzen im Garten verblieben oder auf dem Kompost verrottet wären. Also sollten alle Küchenabfälle wieder in den Garten zurückgebracht und dort kompostiert werden. Hierzu im Folgenden ein paar Anregungen:

Beim Schälen von Kartoffeln und beim Putzen von Gemüse können Sie den „Abfall“ gleich auf einer Zeitung sammeln. Mit dem Zeitungspapier werden die Reste dann lose zusammengenommen und im Komposteimer oder in einem Wellpappkarton gesammelt. Beim nächsten Besuch im Garten wird der Kompost aus dem Haushalt dann mitgenommen. Bei einem frei liegenden Komposthaufen heben Sie mit einer Forke eine kleine Vertiefung heraus und füllen den frischen Abfall lose in diese Kuhle. Anschließend decken Sie die frischen Abfälle mit dem herausgehobenen, schon angerotteten Kompost ab.

Frische Küchenabfälle bringen Feuchtigkeit und Stickstoff in den Verrottungsvorgang ein. Sollten Sie jedoch größere Restmengen z.B. von Tomaten oder Gurken haben, empfiehlt es sich, die feuchten Reste mit zerknülltem Zeitungspapier zu mischen, das die Feuchtigkeit bindet. Laubreste oder Häckselmaterial erfüllen den gleichen Zweck. Wenn Sie die Küchenabfälle in einem Wellpappkarton transportieren, können Sie diesen gleich mitkompostieren. Achten Sie dabei unbedingt darauf, dass die Abfälle lose im Karton liegen und nicht zusammengepresst sind, denn sonst kann Fäulnis entstehen. Um bei der Kompostierung in geschlossenen Behältern zwei Extremen - der Fäulnisbildung oder dem Austrocknen des Kompostes - vorzubeugen, ist es besonders wichtig, dass feuchte und trockene Materialien immer gemischt eingeworfen werden. Nur so schaffen Sie Voraussetzungen für eine schnelle Verrottung.

Bei Verwendung eines Kompostsilos ist es ratsam, die unteren Schichten an angerottetem Rohkompost zu entnehmen und auf einem frei liegenden Haufen weiterrotten zu lassen. Wer insgesamt große Mengen an Küchenabfällen kompostiert, sollte immer einen kleinen Vorrat an Häckselmaterial oder Laub zur Verfügung haben, um Material - wie oben beschrieben - mischen zu können. Damit können Sie nicht nur den Rottevorgang steuern, sondern auch die Struktur des Kompostes verbessern.

Polizei Sachsen - Partner für Ihre Sicherheit

Die Brechstange regiert!

Ungesicherte Türen sind wie die Fenster leicht zu knacken und bieten kaum Widerstand. Weit über die Hälfte aller Türen werden mit einfachen Hebelwerkzeug aufgehebelt. Danach kommen die Angriffe auf Schließzylinder und Angriffe mit einfacher körperlicher Gewalt. Einbruchhemmende Türen halten Widerstand und steigern so das Einbruchrisiko. Profis lassen nach dem Erkennen der Lage meist von solchen Objekten ab und wenden sich leichter zu knackenden Türen zu bzw. suchen auch nach anderen Einstiegsmöglichkeiten, sodass eine einbruchhemmende Tür allein nicht unbedingt einen Einbruch verhindern kann.

Eine Rundum-Absicherung eines Objektes ist ratsam.

Hierzu zählen:

- einbruchhemmende Fenster
- Balkon- und Terrassentür
- außenliegende Kellertür
- Kellerfenster
- Garagentüren.

Eine gut gesicherte Tür sollte über folgende Ausstattung verfügen:

- ausreißsichere Stahlbänder
- Weitwinkel - Türspion
- stabile, fest im Mauerwerk verankerte Zarge
- Schutzbeschlag mit Zylinderabdeckung
- Mechanisches Sperr-Riegelschloss.

Abschreckende Wirkung:

Einbruchhemmende Türelemente trotzen körperlicher Gewalt wie Tritte ebenso wie Hebelwerkzeuge.

Die einzelnen Widerstandsklassen:

- WK 1 Grundschatz gegen Aufbruchversuche mit körperlicher Gewalt, wie Gegentreten, Gegenspringen und Schulterwurf (vorwiegend Vandalismus) sowie Einbruchschutz gegen Einsatz von Hebelwerkzeugen
- WK 2 Schutz gegen Gelegenheitstäter, die zusätzlich mit Werkzeugen wie Schraubendreher, Zange und Keile versuchen, das verschlossene und verriegelte Bauteil aufzubrechen
- WK 3 Der Täter versucht zusätzlich mit einem Kuhfuß das verschlossene und verriegelte Bauteil aufzubrechen.

Es besteht auch die Möglichkeit bei bereits existierenden Türen Nachrüstprodukte anbringen zu lassen, um somit die Sicherheit zu erhöhen.

Weitere Informationen, Rat und Hilfe erhalten Sie in Ihrer Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle.

Neue Rezepte zum Ausprobieren

Birnen-Mango-Konfitüre

Zutaten für 3 bis 4 Gläser á 230 ml:

- 100 g Mango (geputzt gewogen)
- 500 g aromatische Birnen (geputzt gewogen)
- 600 g Gelierzucker 1:1

Zubereitung:

Mango schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch fein pürieren. Birnen waschen, schälen und entkernen. Birnen klein schneiden und mit Mangopüree und Gelierzucker in einem großen Topf mischen. Zugedeckt über Nacht durchziehen lassen. Dann zum Kochen bringen und vier Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Konfitüre sofort in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen, fest verschließen und fünf Minuten auf den Deckel gewendet stehen lassen.

Trauben-Feigen-Konfitüre

Zutaten für ca. 7 Gläser á 230 ml:

- 1 kg kernlose helle Trauben
- 7 blaue Feigen (250 g)
- 625 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

Trauben waschen und von den Stielen zupfen. Feigen waschen, Stiele abschneiden und Früchte längs in feine Scheiben schneiden. Trauben in einem großen Topf geben und erhitzen, bis sie etwas Saft ziehen. Mit dem Pürierstab grob zerkleinern, mit Gelierzucker mischen und zum Kochen bringen. Feigen zufügen und unter Rühren vier Minuten sprudelnd kochen lassen. Sofort in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen, fest verschließen und fünf Minuten auf den Deckel gewendet stehen lassen. Beim Abkühlen mehrmals wenden, damit sich die Feigenscheiben gleichmäßig im Glas verteilen.

Fit-Food im Schlaraffenland

Der richtige Ernährungs-Mix macht's

Morgens schnell eine Tasse Kaffee im Stehen, mittags zur Imbissbude, nachmittags vielleicht ein Stück Kuchen und abends ein Fertiggericht. Danach dann abgeschlafft aufs Sofa. Die Energiereserven sind auf Null, der Schwung ist dahin.

Der Schlüssel zu einem vitalen Feierabend ist, aus dem Angebot das Richtige auszuwählen. Die Comicfigur Popey hat dazu immer nur Spinat gegessen. Wer aber Wirkung und Zusammensetzung von Lebensmitteln kennt, kann sie auch gezielter einsetzen.

Dann kommt schnell die Erkenntnis: Gesundheit und Genuss sind kein Gegensatz. Der richtige Ernährungs-Mix macht's. Generell gilt: „Wenig Fett und Zucker, mehr Ballaststoffe sind genau das Richtige“, rät die DAK-Ernährungsexpertin. „Viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, magere Wurst- und Käsesorten sowie fettarme Milch und Milchprodukte sind bestens geeignet.“

Mit rund 60.000 unterschiedlichen Lebensmitteln sind der Vielfalt keine Grenzen gesetzt. Etwa 1.400 Mahlzeiten pro Jahr nimmt jeder zu sich. Je größer das Angebot, desto schwerer fällt es aber auch die richtige Wahl zu treffen. Die neue Broschüre der DAK hilft dabei. „Fit-Food - einfach richtig essen“, heißt die Devise und der gleichnamige Ratgeber.

Auf 30 Seiten gibt er Tipps und Anregungen zu kulinarischen Genüssen, die auch der Gesundheit gut tun. „Fit Food - einfach richtig essen“ gibt es kostenlos in jeder DAK-Geschäftsstelle.

Bremstipp: Nicht erst in die Eisen gehen, wenn es brennt, sondern schon vorher kraftvoll verzögern ...

Nur so Chancen: Im Notfall richtig bremsen - regelmäßig zum Bremsen-Check

Hart, aber leider wahr: Bestenfalls entscheiden gerade mal 1,8 Sekunden über Leben oder Tod - aber auch das nur, wenn die Bremsen dann tatsächlich einwandfrei funktionieren. Von dem Augenblick, in dem Sie das Licht der Bremsleuchten des Vordermannes wahrnehmen, vergehen bei konzentrierter Fahrt etwa 0,6 bis 0,7 Sekunden, bis Sie reagieren - bei eintöniger Autobahnfahrt sogar bis zu 1,2 Sekunden. Dazu kommt die Ansprechzeit der Bremse, die sich aus dem Niedertreten des Pedals, dem Aufbau des Bremsdruckes, der Arbeit des Bremszylinders und schließlich dem Anlegen der Bremsbeläge an die Scheibe zusammensetzt. Erst dann beginnt der Bremsvorgang. Vom Erkennen der Gefahr bis dahin sind es im günstigsten

Fall etwa 1,5 bis 1,8 Sekunden. „Ein Auto ist immer so gut wie seine Bremsen. Deswegen empfiehlt es sich, in regelmäßigen Abständen Bremsen und Reifen überprüfen zu lassen. Bei 62 Prozent aller Autos ist die Bremsflüssigkeit zu alt. Liegt der Siedepunkt unter 180 Grad, können sich Dampfblasen bilden und Bremsen versagen. Lassen Sie deshalb regelmäßig die Bremsflüssigkeit überprüfen und wechseln.“

Je mehr Reifenprofil, um so besser können Sie Kontakt zur Fahrbahn halten! Bremsen müssen gleichmäßig und kräftig wirken und spätestens nach einem Drittel des Pedalweges ansprechen. Grundregel: Nicht erst in die Eisen gehen, wenn es brennt, sondern schon dann kraftvoll verzögern, wenn es brenzlich werden könnte.

Was tun, wenn es brenzlich wird? Bei Autos ohne ABS bzw. ESP gilt: Der Wagen ist bei einer Blockierbremse - der knallharte Tritt ins Pedal - nicht mehr lenkfähig. Ein letzter Trick wenn sie in einen Anprall hineinschlittern: kurz vor dem Crash die Bremse lösen, der Wagen lässt sich für einen scharfen Lenkeinschlag wieder lenken, mindert die Wucht eines Zusammenstoßes und macht aus einer Frontalkollision ein glimpfliches „Streifschuss“.

Durch „Stotterbremsen“ bei Notbremsung in Kurven hilft es z. B. in Intervallen zu bremsen und gegenlenken, dann vermeiden Sie eine Räderblockade und der Wagen schlägt nicht aus. Bei Autos mit ABS sorgt das System dafür, dass Räder bei Notbremsung nicht blockieren, der Wagen bleibt lenkfähig. Wenn Sie trotzdem in einer Kurve ins Schleudern geraten, kurz von der Bremse gehen und dadurch steigt die Lenkfähigkeit. Raffiniert ist BAS - „Brake Assist System“. Es ordnet vorsorglich eine Notbremsung an, wenn Fahrer nicht ausreichend ins Pedal tritt. Und ESP - „Electronic Stability Program“ - sorgt für eine bestmögliche Stabilisierung des Autos in allen Notsituationen und gleicht heftige lenk- und Bremsfehler aus. Aber Achtung: Die Fahrphysik kann nicht überlistet werden.



Schlosser-Bedachung GmbH
Innungsfachbetrieb

seit 1911

- Dach • Fassade • Gerüst • Schiefer • Ziegel
- Metalldach • Gründach

Asbestdach-Sanierung mit Zuschuss - Rufen Sie an!

Bahnhofstr. 81 • 08223 Grünbach • Tel./Fax: (03745) 6227

Die Gartensalson ist eröffnet!

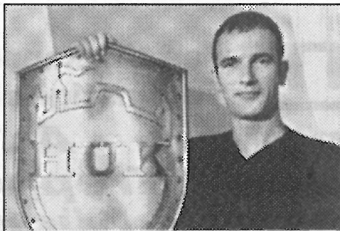
Verkauf ab Lager:	Annahme von:
- Pflanzerde	- Grünschnitt, Laub u. ä.
- Rindenmulch	- Altholz
- Zierkiese	- Abfälle

Montag - Freitag von 7.00 bis 17.00 Uhr



Neustädter Baustoff GmbH
Siebenhitz Nr. 8
08223 Neustadt
Telefon 0 37 45 / 7 29 02

Mit kompetenten Firmen immer gut beraten



„Da bin ich mir sicher.“

Informationen über die günstigen
Versicherungs- und Bausparangebote
der **HUK-COBURG** erhalten Sie von

**Kundendienstbüro
Heidemarie Studnik**

Telefon: (03744) 200002
Telefax: (03744) 200003
studnik@hukvm.de

Kaiserstraße 20
08209 Auerbach

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do. 09.00 - 12.00 Uhr
Mo., Di. 13.00 - 18.00 Uhr
Do. 13.00 - 19.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Vertrauensfrau

Monika Seidel

Telefon/Fax: (03745) 70657
Lochsteinweg 22
08223 Falkenstein

Sprechzeiten:

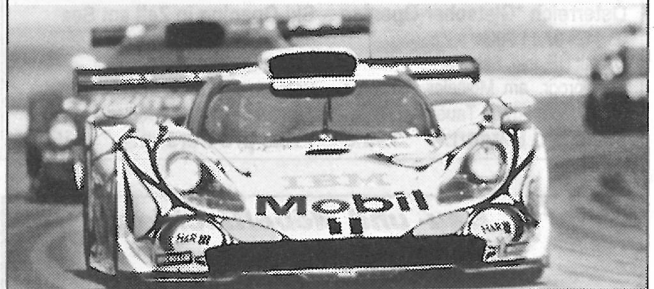
Di. 18.00 - 20.00 Uhr
Do./Sa. 09.00 - 11.00 Uhr
und nach Vereinbarung

HUK-COBURG
Versicherungen · Bausparen



Mit Vollgas ins Eigenheim.

Sprechen Sie mit unserem Team.



11.10. – 15.10.2004

Geschäftsstelle Ellefeld

Hauptstraße 19 · 08236 Ellefeld

Was hat Ihre Zukunftsplanung mit der Formel 1
gemeinsam? Lassen Sie sich überraschen. Kommen
Sie zum Boxenstopp in unsere Geschäftsstelle.
Es lohnt sich.

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.

Anzeigen

Hotline

Tel. 03 76 00 / 36 75

**KOMPETENT
UND
ZUVERLÄSSIG**

Grundstück mit Rohbauhaus in Mechelgrün nur 89.000,- Euro

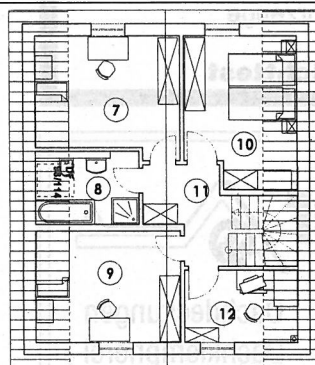
EFH in Massivbauweise, Bodenplatte,
Zimmermannsabbund, Dachdeckerarbeiten,
Fenster, Hauseingangstüre, Architekt/Statiker
incl. 1.055 m² Grundstück, 120 m² Wfl./Nfl.
2 Kinderzimmer und Arbeitszimmer im DG
nach Ihrer freien Planung
Baubetreuung bei Eigenleistungen möglich
Eigenheimzulage nur noch dieses Jahr möglich



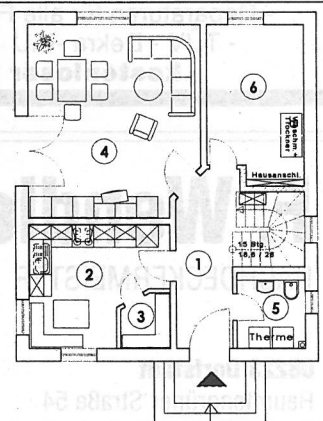
System Bau GmbH

J.-C.-Dietrich-Str. 5, 08525 Plauen

Tel. 03741/55910 - www.systembau-plauen.de



Dachgeschoss



Erdgeschoss

Mit kompetenten Firmen immer gut beraten



ReiseCenter
Sabine Bäumert



Hauptstraße 9, 08236 Ellefeld
Telefon (0 37 45) 7 77 81, Fax 7 77 82

Mallorca ***+Hotel Don Juan 09.10. - 16.10.2004 ab Nürnberg mit HP Erw.: 429 € Kind bis 11: 299 €	Portugal ****RIU Atlantico 09.10. - 16.10.2004 ab München mit HP Erw.: 675 € Kind bis 11: 149 €
Österreich *Gletscher-Opening 05.11. - 07.11.2004 DZ mit ÜF, inkl. Skipass Showprogr. am Mölltaler Gletscher, Eröffnungsparty im Tauernsaal Preis pro Person: 99 €	Ski-Opening in Zell am See 09.12. - 12.12.2004 DZ mit ÜF, inkl. Skipass Veranst. mit Partyanimatoren und Teilnahme am Easy-X-Race Preis pro Person: 169 €

Bau- und Möbeltischlerei



Fenster, Türen, Tore, Innenausbau
Bahnhofstr. 8a, 08236 Ellefeld, Tel. 03745/6317, Fax 751878

Orthopädie-Schuhtechnik Uwe Hebert



- Neuanfertigung orthopädischer Maßschuhe
- Einlagen • Zurichtungen • Reparaturen
- Kompressionsversorgung • Elektronische Fußdruckmessung • Spezialschuhe für Diabetiker

Lieferant aller Kassen und privat - HAUSBESUCHE

08223 Falkenstein/Vogtl., Gartenstraße 46, Telefon 0 37 45 / 7 00 21
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9 bis 12 und 14 bis 18 Uhr

KFZ - Service Eßbach

Hammerbrücker Straße 10, 08236 Ellefeld
Tel.: (0 37 45) 54 72, Fax: (0 37 45) 54 71

- Durchsichten - Inspektionen
- Reparaturen für alle Fahrzeuge
- TÜV - Dekra - AU
- **kostenloser Lichttest**

F. Wendler



DACHDECKERMEISTER

08223 Dorfstadt
Reumtengrüner Straße 54
Tel./Fax (0 37 45) 7 11 48

- Dachdeckungen
- Dachklempnerei
- Gerüstbau
- PREFA-Dach

PRETTY das Markenprodukt zu günstigen Preisen

**renoviert ALTE
Türen • Treppen
Fenster • Küchen**



Besuchen Sie
unsere Ausstellung
jeden Mittwoch
von 14.00 bis 18.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Straße des Friedens 7
08236 Ellefeld

Telefon 03745/753320

HAUSMEISTERSERVICE und CONTAINERDIENST 1,3 - 3 m³

Klaus Röder

Am Graben 16, 08236 Ellefeld
Tel. 03745 70982, Fax 749860, Funk-Tel. 0171-7574928

- Kleinreparaturen
- alles rund ums Haus
- Entrümpelungen
- Zaunbau
- Haushaltshilfe
- Kleintransporte
- Winterdienst u.v.m.



HAUS- UND GARTENSERVICE



Frank Spiegelhauer

Unterer Steig 11
08258 Siebenbrunn
Funk 0170/8693659



**Dienstleistungen
rund um Haus, Hof und Garten**

Wir übernehmen für Sie:

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| ☞ Hauswartservice | ☞ Winterdienst |
| ☞ Mahd von Grünflächen | ☞ Entsorgung |
| ☞ Haus-, Hof- und Gartenpflege | ☞ von Gartenabfällen |
| ☞ Zaunbau | ☞ sonstige Arbeiten |
| ☞ Beschneiden | ☞ um Haus und Garten |
| ☞ von Hecken und Gehölzen | |