

# Ellefelder Bote

Amts- und Informationsblatt der Gemeinde Ellefeld

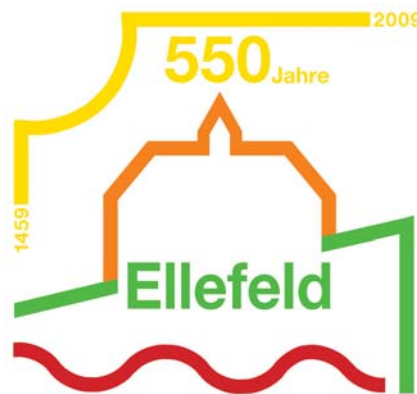


Jahrgang 2009

Mittwoch, den 4. Februar 2009

Nummer 2

**550 Jahre  
Ellefeld**



**Historische  
Postkarten**

**Festwoche vom 04. - 11. Oktober 2009**



## 550 Jahre Ellefeld - Historische Postkarten

Einen Blick in die Schulstraße vor 100 Jahren zeigt den Fahrweg noch ohne Fußwege. Im Bild links ist die Vorderfront des 1899 in Betrieb genommenen Elektrizitätswerkes (Eltwerk) zu sehen. 1903 wurde eine Erweiterung der Heizanlage vorgenommen und ein zweiter größerer Schornstein, die sogenannte „gelbe Esse“, errichtet.

Anfang der 20er Jahre wird das Ellefelder Eltwerk an die Überlandzentrale angeschlossen. Somit erübrigt sich der Dampfmaschinenbetrieb und die Heizanlage. Es verbleiben noch in der Maschinenhalle die Aggregate für die Umformung von Drehstrom in Gleichstrom. In diese Zeit fällt auch der Umbau der stillgelegten Räume zur Schulturnhalle.

Das Hauptgebäude zur Straßenseite hatte im Laufe der Jahre viele „Untermieter“. Neben Wohnungen waren u. a. etabliert die Gemeindekasse, die Krankenkasse, der Schulunterricht (1945), eine Wärmestube und die Bücherei.

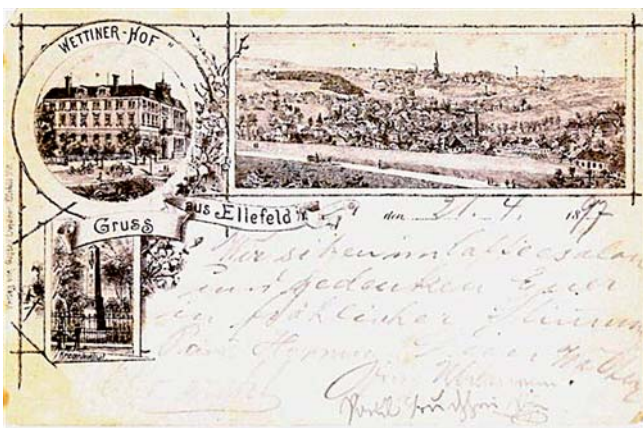
Interessant zu sehen ist auch der ursprüngliche Ziegelbau des Gebäudes, den man durch die Verputzung heute nicht mehr erkennt.

Mit der Umstellung auf Wechselstrom (1965-67) und dem Anschluss an das Verbundnetz war das Ende des Ellefelder Eltwerkes gekommen.

Auf der rechten Seite der Postkarte befand sich u.a. von 1935 bis 1958 die Fleischerei von Fritz Knorr. Das Gebäude im Hintergrund war die ehemalige Drogerie Petzoldt (1902-1959). Heute gehört das Haus zum Kranken- und Seniorenpflegedienst von Anne-Katrin Frank. (Ri)

## Leser-Mitteilung

Im unserem Jubiläums-Jahr wird die Titelseite des „Ellefelder Boten“ jeweils eine historische Postkarte zieren. In Ergänzung zur Abbildung der „Gruß aus Ellefeld“-Karte im Januar-Heft hat uns Herr Jörg Kasiske drei weitere Karten aus dieser Zeit vorgelegt. Eine davon bilden wir hier ab.

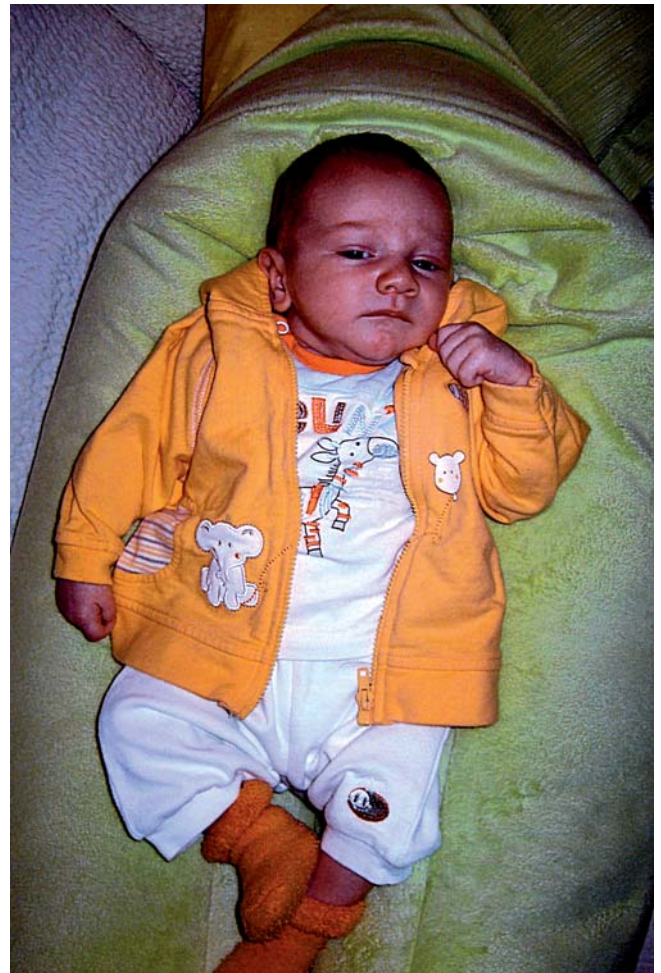


Alle drei Karten sind in schwarz-weiß gehalten, sind also offenbar etwas älter als die colorierte Karte.

Das Orts-Panorama ist fast identisch, am wohl aus ästhetischen Gründen eingefügten Weg im Vordergrund stehen aber hier keine Bäume. Die Vignetten bilden auch immer das Kriegerdenkmal ab, offenbar damals eine markante Sehenswürdigkeit. Während eine Karte auch wieder Schule und Postamt zeigt, sehen wir hier den Wettiner Hof, auf der dritten Karte ist an dessen Stelle der „Reichsadler“ zu sehen. Der unbekannte Künstler dürfte in allen vier Fällen der gleiche sein. Auch diese drei Karten sind wiederum bei Gustav Lindner in Ellefeld verlegt worden. Vielen Dank für die Vorlage! Tm

## Aus dem Rathaus wird berichtet

### Ellefeld begrüßt neuen Erdenbürger



Hans Scheller, geb. am 30.12.2008, wohnhaft Hammerbrücker Str. 46.

Die Gemeindeverwaltung übermittelt die herzlichsten Glückwünsche.

## Impressum:

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](http://www.ellefeld.de), E-Mail: [gemeinde-ellefeld@ellefeld.de](mailto: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. Erscheinungsfolge: monatlich. Bezugsmöglichkeit: kostenlose Verteilung an alle Haushalte der Gemeinde Ellefeld

## Aufruf zum Talentewettbewerb zur 550-Jahr-Feier

Im Rahmen unseres diesjährigen Ortsfestes möchten wir den „**Ellefelder jungen Talenten**“ die Möglichkeit geben, in einer öffentlichen Veranstaltung ihr Können vorzustellen bzw. zu präsentieren.

Es kann sich dabei zum Beispiel um Musik, Gesang, Rezitation, Sketche oder ähnliches handeln.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir mit eurer Unterstützung eine derartige Veranstaltung auf die Beine stellen könnten und hoffen, dass Ihr euch rege daran beteiligen werdet.

Bei Interesse meldet euch bitte bis zum **28. Februar 2009** in der Gemeindeverwaltung (Tel.: 78110).

Das Festkomitee

## Künstler- und Hobbyausstellung zum 550-Jahr-Feier

Wir beabsichtigen, in der Festwoche anlässlich unseres Ortsjubiläums eine Ausstellung mit "Ellefelder Künstlern" zu veranstalten. Diese Ausstellung soll vom 4. bis 11.10. stattfinden. Natürlich haben auch "Hobbykünstler" die Möglichkeit, sich daran zu beteiligen. Es wäre schön, wenn es sich dabei um besonders außergewöhnliche Hobbys handeln würde.

Haben Sie Mut und melden Sie sich in der Gemeindeverwaltung, Tel. 78110.

Das Festkomitee

## Wer möchte gerne einmal in ein historisches Kostüm schlüpfen, um Freiherr, Hofdame, Amme, Verwalter, Jagdaufseher, Schreiber, Gärtner, Zimmermädchen, Polizist oder ähnliches zu sein?

Dazu haben Sie bei uns die Möglichkeit. Beteiligen Sie sich als Statist an unserem diesjährigen Festumzug am 11.10. zur 550-Jahr-Feier!

Vielleicht können wir Ihnen damit sogar einen unerfüllten Kindheitstraum erfüllen.

Wir suchen ganz normale Personen aus dem täglichen Leben. Ob jung oder etwas älter, ob schlank oder etwas fülliger, groß oder klein, bei uns kann „**jeder**“ mitmachen. Die Kostüme dafür stellen wir kostenlos zur Verfügung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich bitte unter der Tel.-Nummer 78110 oder 781118, oder per E-Mail: [gemeinde-ellefeld@ellefeld.de](mailto:gemeinde-ellefeld@ellefeld.de) mit Angabe Ihrer Konfektionsgröße, Telefonnummer und Anschrift bis zum 13. Februar 2009.

Das Festkomitee

## Veranstaltungen 2009

Hiermit möchten wir alle Gewerbetreibenden, Gaststätten, Vereine und Kirchen bitten, uns ihre geplanten **öffentlichen** Veranstaltungen bis zum **28. Februar** mitzuteilen.

Sie können Ihre Mitteilung richten an:

Gemeindeverwaltung Ellefeld, Frau Tröger

Tel.: 78110, Fax: 781121

E-Mail: [gemeinde-ellefeld@ellefeld.de](mailto:gemeinde-ellefeld@ellefeld.de).

## Neue Geschäftsführerin berufen

Der Bürgermeister beglückwünscht zur Gemeinderatssitzung die neue Geschäftsführerin der ELWOG GmbH, Frau Kerstin Schaller.



Foto: Schädlich

## Helau, Alaaf und Ahoi!

### Woher stammt der Name Rosenmontag?

Zurückzuführen ist dieser Begriff wohl auf ein christliches Datum - den so genannten „Rosentag“, der seit dem 11. Jahrhundert den vierten Sonntag im Kirchenjahr benennt. Das 1822 in Köln gegründete Festtagskomitee hielt jedes Jahr am besagten Sonntag seine Generalversammlung ab, um über den Karnevalsumzug am Karnevalsmontag im folgenden Jahr zu bestimmen. Aus diesem Grund nannten sie sich bald „Rosenmontagsgesellschaft“ und dieser Name übertrug sich schließlich auf den Karnevalsmontag.

Nach ausgiebigen langen Feiern beendet der Aschermittwoch traditionell die fröhliche „fünfte Jahreszeit“. Da ursprünglich während der Karnevalszeit die Reste der Ernte und die Vorräte verbraucht und ausgiebig geschlemmt und gefeiert wurde, folgte nun die 40-tägige Fastenzeit bis Ostern.

Auch heute noch wird diese Zeit von vielen Menschen mit Verzicht auf sämtliche Genussmittel zelebriert und meistens mit einem Fischessen eingeleitet.



Foto: Tröger

Traditioneller Besuch der „Kinderwelt Ellefeld“ am Rosenmontag beim Bürgermeister.

## Quarkkräppele selber gemacht - ein leckeres Gebäck zum Fasching



### Zutaten:

500 g Quark, 500 g Mehl, 6 Eier, 4 Pck. Vanillezucker, 2 Pck. Backpulver, 4 EL ÖL, Fett zum Frittieren, Zucker zum Bestäuben

### Und so wird's gemacht:

Aus den Zutaten einen Teig herstellen. Fett in Fritteuse oder Topf auf ca. 180 °C erhitzen. Mit einem Teelöffel den Teig abstechen und die Krapfen so lange backen, bis sie schön braun sind und oben schwimmen. Dann noch warm mit Zucker bestreuen und abkühlen lassen.

## Bewegungstabelle des Meldeamtes für das Jahr 2008

Stand: 31.12.2008

Bevölkerung mit Hauptwohnung				Deutsche			Ausländer		
	ges.	männl.	weibl.	ges.	männl.	weibl.	ges.	männl.	weibl.
Anfangsstand	2970	1419	1551	2957	1411	1546	13	8	5
Geburten	15	5	10	15	5	10	-	-	-
Sterbefälle	53	26	27	53	26	27	-	-	-
Zuzüge	123	62	61	121	60	61	2	2	-
Umzüge	54	24	30	54	24	30	-	-	-
Wegzüge	143	80	63	140	77	63	3	3	-
Endstand	2912	1380	1532	2900	1373	1527	12	7	5
Saldo Geb./Sterbefälle	-38	-21	-17	-38	-21	-17	-	-	-
Saldo Wanderung	-20	-18	- 2	-19	-17	- 2	-1	-1	-
Saldo	-58	-39	-19	-57	-38	-19	-1	-1	-

## Das Einwohnermeldeamt informiert:

Im Einwohnermeldeamt liegen die Anträge und Formulare für die **Einkommensteuererklärung 2008** bereit.

Bouslimi  
Einwohnermeldeamt

## Festsetzung der Grundsteuer für das Kalenderjahr 2009

### 1. Steuerfestsetzung - Die Hebesätze sind gegenüber dem Vorjahr unverändert

Für diejenigen Steuerzahler, die für das Kalenderjahr 2009 die gleiche Grundsteuer wie im Vorjahr zu entrichten haben, wird auf Grund von Paragraph 27 Abs. 3 des Grundsteuergesetzes (GrStG) die Grundsteuer für das Kalenderjahr 2009 in der selben Höhe wie für das Jahr 2008 durch öffentliche Bekanntmachung festgesetzt.

Dies gilt nicht, wenn Änderungen in der sachlichen oder persönlichen Steuerpflicht eintreten. In diesen Fällen ergeht anknüpfend an den Messbetragsbescheid des Finanzamtes ein entsprechender Grundsteuerbescheid der Gemeinde.

### 2. Zahlungsaufforderung

Die Steuerzahler, deren Grundsteuer nicht per Lastschrift eingezogen wird, werden gebeten, die Grundsteuer für 2009 zu den bekannten Fälligkeiten (15.02.; 15.05.; 15.08.; 15.11.) sowie mit den Beträgen, die sich aus dem letzten Grundsteuerbescheid ergeben, auf das Konto der Gemeindeverwaltung zu überweisen bzw. in der Gemeindekasse einzuzahlen.

Bei Überweisungen ist unbedingt darauf zu achten, dass die **aus dem Steuerbescheid** zu ersiehende Steuernummer mit anzugeben ist.

### 3. Rechtsbehelfsbelehrung

Gegen diese, durch öffentliche Bekanntmachung bewirkte Steuerfestsetzung, kann innerhalb eines Monats nach dieser Bekanntmachung Widerspruch erhoben werden.

Der Widerspruch ist in der Gemeindeverwaltung, Hauptstraße 21 in 08236 Ellefeld, schriftlich oder zur Niederschrift einzulegen.

Ellefeld, am 23.01.2009

gez. Kerber  
Bürgermeister

## Das Ordnungsamt informiert:

### Rücknahme von Elektro- und Elektronikgeräten

Mit dem In-Kraft-Treten des **Elektro- und Elektronikgerätesgesetzes** werden alle Altgeräte vom KEV kostenneutral zurückgenommen. Die Abholung von Großgeräten wird durch das Formular im Abfallwegweiser oder über das Internet angemeldet.

Der Container am Standplatz Rathaus für Kleinelektronikschrott und andere Kleinelektrogeräte wird aus Sicherheitsgründen entfernt.

Diese Kleingeräte können dann nur direkt bei der KEV in Falkenstein, Plauensche Straße 92, abgegeben werden.

### Containerstandplatz Hammerbrücker Straße

Im Zuge der Baumaßnahmen am oberen Schloss, besonders für die Neugestaltung des Außengeländes, ist es erforderlich, den Standplatz vor dem Gebäude zu schließen. Entsorgungsmöglichkeiten für Glas bestehen dann noch in Ellefeld am Friedhof, am Rathaus und in der Lutherstraße oder in Falkenstein neben dem Autohaus „Mazda“, Ellefelder Straße.

### Dimmeramortisation Hauptstraße und Straße des Friedens

Durch den Einbau von Dimmern neuester Technologie werden die Kosten für die Straßenbeleuchtung gesenkt und gleichzeitig erfolgt ein Beitrag zur Kohlendioxidminimierung. Deshalb wurde mit Unterstützung der enviaM durch das Programm „Fonds Energieeffizienz Kommune“ das Projekt Dimmeramortisation Straßenbeleuchtung der Hauptstraße und Straße des Friedens in Ellefeld umgesetzt. Das heißt, es werden keine einzelnen Lampen mehr abgeschaltet. Es erfolgt eine gleichmäßige Reduzierung der Beleuchtungsstärke, die für eine optimale Ausleuchtung der Straße sorgen.

### Winterimpressionen in Ellefeld



Fotos: Rieß

## Ellefelder Notizen

### Pläne und Projekte im Ellefelder Jubiläumsjahr 2009:

#### Krippengruppe, Horträume und Straßenbau

Sobald es das Wetter zulässt, soll der grundhafte Ausbau der Hohofener Straße fortgesetzt werden. In diesem Jahr wollen sich die Bauleute bis zum ehemaligen Waldbad im Ortsteil Hohofen vorarbeiten. Dieses Ziel peilt die Gemeindeverwaltung an, die laut Bürgermeister Heinrich Kerber außerdem das Straßenbauprojekt im Gewerbepark am Weißmühlenweg verwirklichen will. Dort soll eine Ringstraße mit Anbindung an den Weißmühlenweg entstehen. Wenn alles wie geplant läuft, könnte auch die Straße am Steinbruch zur Baustelle werden, wo eine Fahrbahnsanierung sowie Kanalarbeiten vorgesehen sind.

„Die Einrichtung einer neuen Krippengruppe in der Tagesstätte Kinderwelt steht ebenso auf dem Programm wie der Umbau zusätzlicher Horträume in der Grundschule“, zählt Kerber auf. In der Schule soll zudem das Dach erneuert werden, wobei mit Fördermitteln der Einbau einer Fotovoltaik-Anlage geplant ist. Der Hort soll eine Fluchttreppe erhalten. Nach Abbruch des maroden Wohnhauses an der Turnstraße will man auf der Fläche Parkplätze anlegen. „Einige Vorhaben sind von Fördermitteln abhängig. Sollten wegen der Wirtschaftsflaute die Gewerbesteuern einbrechen, werden wir einige Maßnahmen neu überdenken müssen“, verdeutlichte der Gemeindechef. So soll auch der Innenausbau des denkmalgeschützten Oberen Schlosses im Blickfeld bleiben. Vorher müsse jedoch die künftige Gebäudenutzung definitiv geklärt werden. „Für 2009 ist keine Erhöhung von kommunalen Beiträgen, Gebühren oder Steuern geplant. Der Haushalt steht auf soliden Füßen“, unterstreicht Heinrich Kerber.

Auch die große 550-Jahr-Feier des Ortes mit einem Festumzug Anfang Oktober ist finanziell berücksichtigt: Schon seit längerer Zeit habe die Gemeindekämmerei für die Feierlichkeiten gespart. Im Hinblick auf die Kommunalwahlen im Juni hofft Kerber, dass wieder engagierte Ellefelder in den Gemeinderat gewählt werden und es zu einer ausgewogenen Runde aus alten, erfahrenen und jungen Mitstreitern kommt. (jhüb)

#### Sanierungskur für Bauhof-Gebäude

Das Nebengebäude des denkmalgeschützten Oberen Schlosses an der Hammerbrücker Straße soll instandgesetzt werden. Damit greift die Kommune eine Anregung mehrerer Gemeinderäte auf, die den Sanierungsbedarf des Bauhof-Gebäudes angesprochen hatten. Zunächst sollen Fassade, Fenster und Tore erneuert sowie Aufräumarbeiten im Hof vorgenommen werden. Außerdem ist geplant, eine Hecke anzupflanzen. Die Kosten werden insgesamt auf rund 50.000 Euro geschätzt. Auch am Hauptgebäude, dem im Jahre 1710 erbauten Herrenhaus, gibt es noch einiges zu tun. Offen ist momentan noch, wann es mit dem Innenausbau weitergeht. „Von der Planung her ist als nächstes ein Ausbau des Obergeschosses vorgesehen. Dort sollen Räume für die Heimatfreunde und ein Bür-

gersaal entstehen. Fördermittel sind über den Denkmalschutz bereits zugesagt“, erläuterte Architekt Matthias Steudel auf Nachfrage. Ursprünglich war vorgesehen, das Gebäude dieses Jahr sozusagen als Krönung der 550-Jahr-Feier des Ortes fertigzustellen. Bei der Diskussion um die künftige Nutzung waren im Gemeinderat auch Pläne für Gastronomie im Gespräch. (jhüb)

## Krippengruppe erhält Ausstattung

In jüngster Ratssitzung wurden die Leistungen zur Ausstattung der neuen Kinderkrippe vergeben. Die neue Gruppenbetreuung für Krippenkinder in der Kindertagesstätte Ellefeld soll voraussichtlich bis März eingerichtet werden. Der Aufbau der Krippengruppe für Knirpse im Alter von einem bis drei Jahren sei sinnvoll, da aufgrund neuer gesetzlicher Regelungen beim Erziehungsgeld die Anzahl der Krippenkinder in Ellefeld zunehmen werde, begründete Heinrich Kerber. Gegenwärtig ist der Kindergarten voll belegt. Bereits im November hatte der Rat grünes Licht für das Krippen-Projekt gegeben. Die Kosten beziffert die Gemeindekämmerei mit rund 20.000 Euro. Die Ausstattung hat der Gemeinderat an die Firma Wolf Objektdesign Rodewisch vergeben. Die Angebotssumme beträgt 14.570 Euro. „Bei der Möbel-Auswahl sind die Kindergärtnerinnen einbezogen worden, da sie fachlich am besten Bescheid wissen, worauf es ankommt“, erklärte der Gemeindechef. Zugleich räumte er auf Anfrage von Gemeinderätin Inge Wald (Linkspartei) ein, dass zur Betreuung der Krippenkinder zusätzliche Erzieherinnen eingestellt werden sollen. Das hänge jedoch von der Anzahl der künftig zu betreuenden Kinder ab, die noch nicht genau feststehe. (jhüb)

## Hotel hat wieder Gäste

Das Hotel „Ellefelder Hof“ beherbergt nach dem Eigentümerwechsel wieder Gäste. Zurzeit beschränke man sich jedoch nur auf den Hotelbetrieb mit Halbpension, erklärte Bürgermeister Heinrich Kerber auf Nachfrage. Er hoffe, dass im Laufe des Jahres auch die öffentliche Gaststätte wieder geöffnet wird. Nachdem das familiengeführte Hotel aus wirtschaftlichen Gründen im Frühjahr geschlossen hatte, war es zu einer Übernahme durch die bayerische Hotelgruppe Steinbüchler Hof gekommen. Dazu gehören mehrere Hotels im Bayerischen Wald im Berchtesgadener Land. (jhüb)

## Gebäude verkauft

Das Verwaltungsgebäude der ehemaligen Fliesen-Firma Mag-Mega im Gewerbegebiet am Weißmühlenweg hat einen neuen Eigentümer. Der Gemeinderat hat einen Verkauf zum Preis von 18.000 Euro an Denny Petzold aus Auerbach zugestimmt. Er betreibt einen Autoservice mit Fahrzeugpflege und Kleinkreparaturen. „Das Firmenkonzept hat überzeugt. Die Nutzung des Gebäudes ermöglicht dem jungen Gewerbetreibenden, seine berufliche Existenz weiter auszubauen“, erläuterte Bürgermeister Heinrich Kerber. Drei Firmen haben sich schon auf dem Gelände etabliert und nutzen vorhandene Hallengebäude. Das Projekt „Gewerbepark am Weißmühlenweg“ soll dieses Jahr mit Fördermitteln vom Freistaat Sachsen fortgesetzt werden. An erster Stelle steht der Bau einer Ringstraße mit Anbindung an den Weißmühlenweg. Außerdem ist geplant, die Trink- und Abwasserversorgung auf Vordermann zu

bringen. Noch rechtzeitig vor dem Wintereinbruch war im Gelände ein Streusalz-Silo für den Bauhof errichtet worden. (jhüb)

## Wald soll verjüngt werden

Im rund 14 Hektar großen Kommunalwald der Gemeinde Ellefeld sind eine Verjüngung als Mischwald mit Weißtanne und Buche sowie Zaunbauarbeiten geplant. Dafür sollen Fördermittel beantragt werden. Das geht aus dem Waldwirtschaftsplan hervor, der vom Gemeinderat beschlossen wurde. Außerdem sei eine Durchforstung von Altbeständen vorgesehen, erläuterte Revierförster Andreas Schlosser. Die Erlöse von Holzeinschlag und Verkauf kommen der Gemeinde zugute. Auf die Frage von Gemeinderat Christfried Schaller (Unabhängige Liste) nach Schwankungen bei den Holzpreisen, deutete der Förster an, dass man derartige Tendenzen im Wirtschaftsplan berücksichtigt und „vorsichtig kalkuliert“ habe. Gemeinderat Ulrich Noack (Unabhängige Liste) fragte, wer den Holzeinschlag vornimmt. Andreas Schlosser verwies auf eine Ausschreibung der Leistungen. (jhüb)

## Gerüchteküche kocht zum Thema „Turnhalle“

In der Ratssitzung im Januar hatte Bürgermeister Heinrich Kerber Gerüchte dementiert, wonach die Gaststätte Turnhalle wegen zu geringer Gästezahlen kurz vor einer Schließung stehen würde. „Es gibt in der gegenwärtigen Zeit keinen Grund zur Euphorie, aber die Gaststätte läuft gut. Außerdem gibt es eine Reihe Vorbestellungen für private Feiern“, betonte Kerber und verwies auf Gespräche mit Pächterin Annett Wende. „Die Schließungs-Gerüchte entsprechen nicht den Tatsachen“, stellte der Gemeindechef klar. Dabei erinnerte er an die Entscheidung des Gemeinderates, der sich eindeutig für den Erhalt der Gastronomie und umfangreiche Investitionen im Gebäude ausgesprochen hatte. Zugleich appellierte Kerber an die örtlichen Sportvereine, die in Jahn-Turnhalle und Kegelbahn trainieren, entsprechend ihren Möglichkeiten die Gaststätte zu nutzen. (jhüb)

## Aus dem Vereinsleben

### TV Ellefeld ermittelt Vereinsmeister im Tischtennis

Mike Böhmer ist der neue Vereinsmeister der Tischtennisspieler des TV Ellefeld. Damit setzte sich der 23-jährige Bezirksligist am letzten Dezemberwochenende in einem über acht Stunden dauernden Turnier gegen 15 Vereinskollegen durch. Gespielt wurde zunächst in Gruppen, weiter ging es dann im Doppel-K.-o.-System. Spieler aus unteren Mannschaften erhielten dabei Punktevorgaben. Allerdings gab es hier kaum Überraschungen. Alle teilnehmenden Spieler der ersten beiden Mannschaften kamen weiter. Im Halbfinale traf der Vogtlandligist Klinger auf den späteren Sieger, der durch eine Niederlage gegen A. Thoß in die Trostrunde kam. Indem sich Böhmer jedoch in 3:1-Sätzen durchsetzte, erreichte er das Finale, in dem er nun den bisher ungeschlagenen A. Thoß mit 3:0 bezwang und für Gleichstand sorgte. Das zweite Final-

spiel der beiden gestaltete sich äußerst spannend. In einem knappen Fünf-Satz-Spiel triumphierte schließlich der Youngster mit 13:11 und eroberte damit bereits zum dritten Mal die Vereinskronen.



Der Vorjahressieger Bernd Günther musste in diesem Jahr seine Teilnahme aus Gesundheitsgründen absagen. Auch in den Doppelbegegnungen bewies Böhmer spielerisches Können. Gemeinsam mit Christian Eichmann sicherte er sich wie schon im letzten Jahr den Sieg. Der zweite Platz ging an das Duo Petzold/A. Thoß, den dritten Platz belegten R. Feustel/Dunger.

Von Christin Franz

### Jahreshauptversammlung Feuerwehr Ellefeld

Die Wehrleitung lädt alle Kameradinnen/Kameraden und Vereinsmitglieder zu unser diesjährigen Jahreshauptversammlung ein. Diese findet am 06.03.2009 um 19.00 Uhr in der Turnhalle Ellefeld statt!

Mit kameradschaftlichen Grüßen  
die Wehrleitung.

### Nachwuchs zeigt sein Können beim Weihnachtsturnen des TV Ellefeld



Foto: Kerber

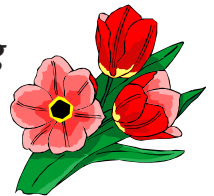


Seit 15 Jahren ist das Weihnachtsturnen des TV Ellefeld freudiger Abschluss eines abwechslungsreichen Turnjahres. Etwa 50 aktive Teilnehmer von 3 bis 18 Jahren erfreuten ca. 80 Besucher, unter ihnen unser Bürgermeister Herr Kerber in der Jahnturnhalle. Erwartungsvoll wurde der Weihnachtsmann begrüßt.

Eine besondere Ehrung erhielten die besten Wettkämpfer des Jahres 2008: Lydia Walther, Amelie Gerbeth, Sabrina Elsner und Hans Schreiter. (voi)

## Jubilare

Die Gemeindeverwaltung  
gratuliert den Jubilaren  
unserer Gemeinde  
Monate Februar und März 2009



10.02.1932	Frau Ruth Glaß	zum 77. Geb.
10.02.1920	Frau Ingeborg Horke	zum 89. Geb.
10.02.1926	Frau Erika Reuther	zum 83. Geb.
11.02.1925	Herrn Fritz Bode	zum 84. Geb.
11.02.1920	Herrn Kurt Fuchs	zum 89. Geb.
11.02.1938	Herrn Manfred Kühn	zum 71. Geb.
12.02.1927	Frau Liselotte Huster	zum 82. Geb.
14.02.1928	Herrn Erhard Glaß	zum 81. Geb.
14.02.1936	Herrn Hans Kopietz	zum 73. Geb.
15.02.1935	Herrn Herbert Luderer	zum 74. Geb.
15.02.1925	Frau Annemarie Morgner	zum 84. Geb.
16.02.1926	Frau Christa Ebert	zum 83. Geb.
16.02.1930	Herrn Eberhard Kellner	zum 79. Geb.
16.02.1936	Frau Brigitte Müller	zum 73. Geb.
16.02.1937	Herrn Wolfgang Otto	zum 72. Geb.
16.02.1926	Herrn Günther Schwabe	zum 83. Geb.
16.02.1922	Frau Elfriede Stelzner	zum 87. Geb.
17.02.1924	Frau Ruth Engelhardt	zum 85. Geb.
17.02.1923	Herrn Karl Müller	zum 86. Geb.
18.02.1929	Frau Anneliese Walther	zum 80. Geb.
19.02.1938	Herrn Rudolf Güntner	zum 71. Geb.
19.02.1937	Herrn Dieter Jubel	zum 72. Geb.
20.02.1927	Herrn Walter Lippold	zum 82. Geb.

21.02.1938	Frau Marie-Luise Lemcke	zum 71. Geb.
21.02.1925	Frau Marga Leonhardt	zum 84. Geb.
21.02.1937	Herrn Dieter Schmalfuß	zum 72. Geb.
22.02.1930	Frau Thea Bloch	zum 79. Geb.
22.02.1915	Frau Johanne Eimert	zum 94. Geb.
22.02.1929	Herrn Günter Pöschel	zum 80. Geb.
23.02.1931	Herrn Heinz Müller	zum 78. Geb.
23.02.1932	Herrn Werner Reinhold	zum 77. Geb.
23.02.1919	Herrn Erich Veit	zum 90. Geb.
24.02.1928	Frau Anneliese Gläser	zum 81. Geb.
24.02.1934	Herrn Gottfried Tröger	zum 75. Geb.
24.02.1923	Herrn Karl Tunger	zum 86. Geb.
25.02.1931	Frau Irene Schreiter	zum 78. Geb.
27.02.1939	Frau Ursula Fuchs	zum 70. Geb.
28.02.1937	Frau Annemarie Kern	zum 72. Geb.
01.03.1937	Herrn Wolfgang Thoß	zum 72. Geb.
02.03.1931	Frau Lydia Lachmann	zum 78. Geb.
02.03.1920	Frau Gudrun Strobelt	zum 89. Geb.
03.03.1938	Herrn Klaus Dally	zum 71. Geb.
03.03.1912	Herrn Rudolf Säuberlich	zum 97. Geb.
04.03.1930	Frau Ruth Hendel	zum 79. Geb.
04.03.1931	Frau Liane Hübner	zum 78. Geb.
05.03.1938	Frau Charlotte Möckel	zum 71. Geb.
05.03.1921	Frau Martha Pfeifer	zum 88. Geb.
05.03.1932	Frau Wilhelmine Strobel	zum 77. Geb.
06.03.1936	Herrn Dieter Lorenz	zum 73. Geb.
07.03.1919	Frau Ruth Scholz	zum 90. Geb.
08.03.1939	Frau Gerda Huster	zum 70. Geb.
08.03.1920	Frau Ursula Wöckel	Zum 89. Geb.

## Winterschlussverkauf

Auf den Winterschlussverkauf  
warte ich schon lange drauf.  
Was es da so alles gibt,  
was man braucht und was man liebt.

Bei dem bunten, langen Schal  
wird Entscheidung nur zur Qual.  
Annoraks und Wintermützen,  
Ohrenschützer die nichts nützen.

Doch bei 30 Euro Preisvorteil  
hole ich mir schnell ein Teil.  
Weil Hosen und Röcke alle in Rot,  
komme ich nun doch in Not.

Lila Blusen, Hemden, Kleider  
bekommt man niemals so vom Schneider.  
Greif nur zu, ruft eine Frau  
günstiger gehts nicht, na die ist schlau.

Ein Kind reißt einen Ständer um,  
das ist der Verkäuferin gar zu dumm.  
Verziehe mich gleich hinter Regalen und Taschen  
und denke, hier müsste mal jemand den Boden waschen.

Ein schieben, ein drücken, ein wühlen und steh'n  
und immer noch hab ich nicht alles geseh'n.

Nach Stunden zu Hause, dann packen wir aus.  
Es passt nicht alles, doch ich mach mir nichts draus.  
Was haben wir doch für schöne Geschenke,  
wenn ich an alle Geburtstage denke.

Ute Pö.

## Kirchliche Nachrichten

### Wort zum Monat Februar

*Wo ist euer Glaube? (Lukas 8,25)*

In der Bibel erzählt Lukas, wie Jesus und seine Schüler in einem kleinen Boot über das Meer fahren, und wie sie miteinander plötzlich in Seenot gerieten. Das Boot droht zu sinken. Aber Jesus schläft seelenruhig, während seine Gefährten in großer Angst und mit letzter Kraft erfolglos versuchen, ihr Leben zu retten. Sie wecken Jesus und machen ihm Vorwürfe. Er bringt das tobende Meer zum Schweigen, und in die Stille hinein fragt er sie: „Wo ist euer Glaube?“

Ich möchte zunächst fragen: „Was glauben Sie?“ Glauben Sie, was in der Zeitung steht? Glauben Sie, was die Politiker erzählen? Glauben Sie, was die Werbung verspricht? Glauben Sie, dass der Weihnachtsmann Geschenke und der Klapperstorch die Kinder bringt? Aufgeklärte Menschen glauben nicht die „Märchen“, die ihnen erzählt werden, wenn sie es besser wissen!

Weil wir heute so viel wissen, können viele Leute nichts mit dem Wort „Glauben“ anfangen. Und doch muss man sich wundern, was heutzutage alles „geglaubt“ wird! Vieles könnten wir besser wissen, wenn wir uns besser informieren und die vielen Informationen nachprüfen würden.

Wenn Jesus nach dem Glauben fragt, dann meint er etwas ganz anderes. Christlicher Glaube ist kein Gegensatz zum Wissen. Es geht hier nicht darum, etwas zu „glauben“, nur weil es Pfarrer sagen oder weil es irgendwo geschrieben steht. Jede Information darf, ja muss ich überprüfen und gegebenenfalls hinterfragen, ehe ich sie „glaube“. Und was ich wissen kann, muss ich nicht mehr „glauben“. Christlicher Glaube spielt auf einer anderen Ebene der Wirklichkeit, die mit Verstand und Wissen-Schaft nicht geklärt werden kann.

„Ich glaub' an dich“ – sagt ein Trainer zum Spitzensportler vor dem entscheidenden Wettkampf. Er weiß, dass sein Schützling gut ist, dass er alles aus sich herausholen wird, dass er fair kämpfen wird ... Die Voraussetzungen zum Sieg sind allesamt erfüllt – das weiß der Trainer. Nur eines muss er seinem Schützling noch sagen – mit anderen Worten: „Ich vertraue auf Dich. Alles hängt jetzt von Dir ab. Du wirst es schaffen! Vertraue auf Dich selbst!“ Hier ist der Glaube des Sportlers und seines Trainers.

„Wo ist euer Glaube?“ Worauf vertrauen Sie? Wovon hängt bei Ihnen alles ab? Wer oder was kann es schaffen, dass Ihr Leben gelingt? Sie sind gefragt! Was antworten Sie? „Ich vertraue auf das, was ich mir geschaffen und aufgebaut habe.“ Na klar, der Zukunft wurde ein Zuhause gegeben und zur Alterssicherung Rücklagen gebildet. „Geld regiert die Welt.“ Was kann schiefgehen, wenn ich einen ausreichenden Anteil davon habe? Die Immobilien- und Finanzkrise hat viele Leute eiskalt erwischt! „Ich vertraue auf meine gesunde Lebensweise.“ Wirklich? Wie viele Leute habe ich schon beerdigen müssen - viel zu früh plötzlich aus dem Leben gerissen! Und der alte Kettenraucher steht mit einhundertfünf Jahren immer noch auf der Bühne. Das Leben - und vor allem der Tod - ist nicht gerecht. „Ich vertraue auf meine moralische Integrität.“ Wirklich? Wie viele große „Vorbilder“ waren irgendwann einer Versuchung erlegen, sind über einen Skandal gestolpert und tief gestürzt!



Wer oder was vermag das Leben wirklich zu tragen? Wer sorgt dafür, dass das Boot meines Lebens sicher im Heimathafen ankommt, wenn die eigene Kraft nicht dazu ausreicht? Jesus lädt uns ein, dem lebendigen Gott in allem zu vertrauen. Eine gesunde Portion Selbst-Vertrauen ist wichtig, damit wir (wie der Sportler) alle Kraft, die Gott uns verleiht, auch einsetzen. Aber wir haben letztlich unser Leben nicht selbst in der Hand. In allem sind wir abhängig von dem Gott, der uns das Leben geschenkt hat. Gegen dieses „Schicksal“ können wir nicht mit Erfolg ankämpfen. Stattdessen dürfen wir es als Glück betrachten, weil sich Jesus, der Mensch gewordene Gott, als vertrauenswürdig erweist. Manchmal scheint er uns fern. Dann fragen wir: „Wo ist Gott?“ oder „Kann der denn helfen?“. Vielleicht „schläft“ er ja gerade. Aber er ist da und bringt uns am Ende sicher ans Ziel unseres Lebens. Solches Vertrauen dürfen wir an guten Tagen einüben, damit es uns auch in stürmischen Zeiten trägt. Lassen Sie sich dazu einladen!

Ihr Pastor Norbert Löttsch

**Evangelisch-methodistische  
Auferstehungskirche Ellefeld**

Bahnhofstraße 9



**Mittwoch, 04.02.**

15.00 Uhr Bibelgespräch im Göltzschtalblick Nr. 15 (!)

**Sonntag, 08.02.**

09.00 Uhr Gottesdienst

**Mittwoch, 11.02.**

15.00 Uhr Frauenkreis

**Sonntag, 15.02.**

09.00 Uhr Gottesdienst

**16.-21.02.**

Hauskreiswoche – Orte und Zeiten nach Absprache

**Sonntag, 22.02.**

09.00 Uhr Gottesdienst

**Mittwoch, 25.02.**

15.00 Uhr 55 Plus – Seniorennachmittag

**Samstag, 28.02.**

20.00 Uhr Ehepaare- u. Singlekreis

**Sonntag, 01.03.**

09.00 Uhr Gottesdienst

**Mittwoch, 04.03.**

15.00 Uhr Bibelgespräch

**Freitag, 06.03.**

19.30 Uhr Gottesdienst zum Weltgebetstag

**Sonntag, 08.03.**

09.00 Uhr Gottesdienst

**Kindergottesdienst:**

sonntags, zeitgleich mit dem Gottesdienst der Erwachsenen

**Jugendtreff:**

samstags 19.00 Uhr

**Allianz Bibelstunde Göltzschtalblick Nr. 15:**

Mittwoch, 04.02. / 18.02. / 04.03. 15.00 Uhr

**Luther-Kirchgemeinde  
Ellefeld**

Pfarramt: Robert-Schumann-Straße 22



**Gemeindekreise**

Bibelkreis	Dienstag, 3.2.	19.30 Uhr
Frauen- und Mütterkreis	Dienstag, 24.2.	19.30 Uhr
Gebet für die Gemeinde	jeden Mittwoch	19.00 Uhr
Seniorennachmittag	Donnerstag, 5.2.	15.00 Uhr
Ehepaarkreis "After Eight"	Ansprechpartner Familie Thomas Engelhard (Tel.: 03745-222893)	

**Kinder und Jugend**

Christenlehre	donnerstags	16.00 Uhr
Konfirmanden (Kl. 7)	mittwochs	16.00 Uhr
Konfirmanden (Kl. 8)	mittwochs	17.00 Uhr

**Seelsorge**

Wenn jemand krank ist und gerne besucht werden möchte, wenn jemand das Hausabendmahl gereicht bekommen oder ein seelsorgerliches Gespräch führen möchte – bitte mit Pfr. Herold einen Termin vereinbaren! (Tel.: 03745 – 5261)!

**Unsere Gottesdienste im Februar**

Feier des Heiligen Abendmahles jede Woche Sonntag im Anschluss an den Gottesdienst (außer am 22.2.)

**Septuagesimae (8.2.) Gottesdienst**

um 9 Uhr in der Lutherkirche

**Sexagesimae (15.2.) Gottesdienst**

um 9 Uhr in der Lutherkirche

**Estomihi (22.2.) Gottesdienst**

um 9 Uhr in der Lutherkirche

**Invokavit (1.3.) Gottesdienst mit Taufgedächtnis**

um 9 Uhr in der Lutherkirche

**Jede Woche Sonntag ...**

... wird auch Kindergottesdienst gefeiert! Zuerst feiern die Kinder mit. Sie werden im Gottesdienst verabschiedet und gesegnet und ziehen dann in die Sakristei.

**Landeskirchliche Gemeinschaft  
Ellefeld**



**Termine Februar 2009**

**sonntags**

10.00 Uhr	Treffpunkt Hoffungsland (für Kinder bis 12 Jahre)
14.30 Uhr	Gemeinschaftsstunde (mit Kinderbetreuung)
<b>dienstags</b>	
17.00 Uhr	Teeniekreis (ab etwa 12 Jahre)
19.30 Uhr	Bibelstunde

**samstags**

19.00 Uhr Jugendstunde

**Mittwoch, 04.02.09 und 18.02.09**

15.00 Uhr Bibelstunde im Göltzschtalblick 15

**Sonntag, 15.02.09**

14.30 Uhr Gemeinschaftsstunde mit dem Posaunenchor der LKG

**Samstag, 28.02.09**

19.30 Uhr Mittlere Generation mit P. Tischendorf

**Sonntag, 08.03.09**

10.00 Uhr Family-Day mit U. Vach (Programmdirektor ERF) zum Thema: „Durst nach Leben“

Weitere Infos zu unseren Veranstaltungen unter: [www.lkg-ellefeld.de](http://www.lkg-ellefeld.de).

## Katholische Pfarrei „Heilige Familie“ Falkenstein

Am Lohberg 2, Tel. 6721, Fax 0721 151 317269

E-Mail: [heifa@online.de](mailto:heifa@online.de)<http://www.heiligefamilie-falkenstein.de>

### Gemeindeinformationen Februar 09

**Freitag, 06.02.09**

Jugendfasching

**Samstag, 14.02.09**

16.30 Uhr Vorabend-Gottesdienst in Falkenstein

17.30 Uhr Busabfahrt ab Pfarrhaus Falkenstein

18.00 Uhr Einlass

Kartenvorverkauf ab 24.01.09 jeweils nach den Gottesdiensten

**Donnerstag, 19.02.09**

09.00 Uhr Seniorenvormittag – Fasching

**Montag, 23.02.08**

15.00 Uhr Kinderfasching im Pfarrhaus

**Aschermittwoch, 25.02.08**

18.00 Uhr Heilige Messe

Pfarrer Konrad Köst

## “Kirche im Laden“:

### Besondere Termine im Februar 2009

**Mittwoch, 04.02., 19.30 - 21.00 Uhr**

"Basteln für Erwachsene"

Tischdeko aus Draht und Reagenzgläsern

Kostenbeitrag: 2,50 Euro, Bitte anmelden! (03745/751475)

**In den Winterferien, 07.02. bis 22.02.2008, bleibt unser Laden bis auf folgende Veranstaltungen geschlossen:****Montag, 09.02., 18.30 - 21.00 Uhr**

„Handarbeiten - Erwachsene“: für Anfänger und Fortgeschrittene (Klößeln, Stricken, Sticken ...)

**Jeden! Donnerstag, 15.00 - 18.00 Uhr**

„Schenk dir Zeit“: Infos, Gesprächsangebote, Mini-Bibliothek und Lebensmittelannahme für Brotkorb

**Jeden! Freitag, 12.00 - 15.30 Uhr**

„Zum Brotkorb“:

**ab 12.00 Uhr**

Gesprächsangebot

**ab 14.00 Uhr**

Abgabe von Grundnahrungsmitteln an Bedürftige

**Montag, 23.02., 19.00 - 20.30 Uhr**

„Kopfschmerzen“ – Ursachen und Therapie

Woher kommen Kopfschmerzen und was kann man dagegen tun?

Ein Informationsabend mit Apothekerin Bettina Schwarze.

**Dienstag, 24.02., 9.00 - 11.00 Uhr**

„Von Anfang an“: offener Mutter-Kind-Treff

Die Augen (Teil 1)

**Mittwoch, 25.02., 19.00 - 20.30 Uhr**

„Spieleabend“: Ein geselliger Abend für Erwachsene

**Freitag, 27.02., 17.30 - 20.00 Uhr**

„Just Girls“ – Mädels-Teenie-Treff ein Abend für 12- bis 16-Jährige zum Reden, Essen und Wohlfühlen

Die Veranstaltungen finden in Falkenstein, Gartenstr. 19, statt (Kontakt: 751475 oder [info@kirche-im-laden.de](mailto:info@kirche-im-laden.de)).

## Was sonst noch interessiert ...

### Gesetzesänderungen 2009

#### Oh Schreck: Bußgelder für Autofahrer

#### werden höher. Die wichtigsten

#### Gesetzänderungen für 2009 betreffen aber auch Familien, Versicherungen und Steuern.

**Bußgeld**

Wer durch die Stadt rast oder auf der Autobahn drängelt, dem drohen deutlich höhere Strafen: In geschlossenen Ortschaften wird der Bleifuß künftig mit bis zu 680 Euro geahndet. Und Drängler, die ihrem Vordermann bei Tempo 100 bis auf wenige Meter fast in den Kofferraum fahren, müssen 320 Euro zahlen. Auch Rot-Sünder werden kräftiger zur Kasse gebeten. Und wer zuerst zu tief ins Glas guckt und dann trotzdem noch ins Auto steigt - dem droht im Extremfall ein Strafzettel von 3.000 Euro.

**Führerschein**

Die EU schiebt dem so genannten „Führerscheintourismus“ einen Riegel vor. Und das ging bisher so: Ein Fahrer verliert in Deutschland seinen Lappen. Also fährt er einfach ins benachbarte Ausland, zum Beispiel nach Polen, und macht dort einen neuen Führerschein. Ergebnis: Fahrverbot umgangen, der Verkehrssünder kann auch in Deutschland wieder hinter dem Lenkrad sitzen. In Zukunft klappt das aber nicht mehr.

**Maut**

Die Autobahn-Gebühr für schwere LKW steigt deutlich: Knapp 60 Prozent mehr werden für die Hälfte der Brummis fällig - wenn sie schon zwei oder drei Jahre auf der Autobahn unterwegs sind. Die Spediteure müssen so zwischen 19 und 20 Cent Maut bezahlen - pro gefahrenem Kilometer.

**Die Abgeltungssteuer**

Bei Zinserträgen, Dividenden aber auch Gewinne aus Fondssparplänen und Aktien langt der Staat jetzt automatisch zu - und kassiert 25 Prozent. Dazu kommen oft noch Solidaritätszuschlag und Kirchensteuer. Unterm Strich macht das so fast

29 Prozent. Allerdings gönnt der Fiskus den Bürgern einen so genannten Sparerpauschbetrag. Deshalb sind rund 800 Euro abgeltungssteuerfrei.

### Die Gesundheitsreform

Für viele wird die Krankenkasse deutlich teurer. Denn ab übermorgen zahlen alle gesetzlich Versicherte den gleichen Beitragssatz: 15,5 Prozent. Der Gesundheitsreform sei dank.

### Die Arbeitslosenversicherung

Eine gute Nachricht: Der Beitragssatz sinkt um einen halben Prozentpunkt – auf 2,8 Prozent. Das bedeutet: Den Arbeitnehmern bleiben ein paar Euro mehr im Portemonnaie. Aber die Freude hält nicht lang: Denn ein Jahr später wird für die Arbeitslosenversicherung wieder mehr Geld fällig: Denn dann klettert der Beitrag auf drei Prozent.

### Mehr Kindergeld

Viele Eltern können sich ab Januar über mehr Geld vom Staat freuen. Denn für das erste und zweite Kind gibt es dann 164 Euro monatlich – ein Zuschlag von zehn Euro. Ab dem dritten Kind zahlt die Familienkasse 16 Euro mehr. Außerdem steigen die Kinderfreibeträge bei der Steuer auf rund 6.000 Euro im Jahr – pro Kind.

### Weniger Geld für Tagesmütter

Tagesmütter, die vom Staat bezahlt werden, müssen ihr Einkommen ab Januar versteuern – und Sozialabgaben zahlen. Die Folge: Viele Tagesmütter haben unterm Strich nun weniger, sagt der Bundesverbandes für Kindertagespflege. Einige könnten deshalb ihren Job an den Nagel hängen – weil es sich für sie einfach nicht mehr lohnt.

### Hilfe für bedürftige Schulkinder

Kinder von Hartz-4-Empfängern bekommen pro Schuljahr einen Zuschuss von 100 Euro – zum Beispiel für Schulbücher oder Kopiergeld.

### Wohngeld

Rund 800.000 Haushalte bekommen einen höheren Zuschuss: Sie erhalten in Zukunft 142 Euro Wohngeld – rund 50 Euro mehr als bisher. Das Geld kommt vor allem ärmeren Familien und Rentnern zu Gute. Die Wohngeld-Empfänger können sich sogar noch über ein verspätetes Weihnachtsgeschenk freuen: Denn der Staat überweist rückwirkend einen Heizkostenzuschuss – wie viel Geld es gibt, hängt von der Größe der Familie ab. Außerdem profitieren in Zukunft mehr Familien vom Wohngeld: Denn die Grenzen für die Mieten und das Einkommen werden um jeweils zehn Prozent erhöht.

### Handwerker

Wer sich einen Handwerker ins Haus holt, kann sich jetzt mehr vom Finanzamt zurück holen. Bis zu 1.200 Euro dürfen vom Lohn der Elektriker, Klempner oder Maler von der Steuer abgesetzt werden.

### Energieausweis

Den gab es bisher nur für Häuser, die vor 1966 fertig gebaut wurden. Jetzt ist ein solcher Ausweis auch für alle anderen Wohngebäude Pflicht. Der Sinn: Mieter oder Käufer sollen sich über den Energie-Zustand informieren können, bevor sie ihre Unterschrift unter den Vertrag setzen

## Verzehr von Fisch erhöht die Fitness

Wer gesund leben will, sollte nicht nur etwas Sport treiben, er muss sich auch bewusst ernähren. Dabei werden die so genannten Omega-3-Fettsäuren immer wichtiger. Sie schützen das Herz, senken den Blutdruck, mindern die Gefahr von Schlaganfällen, hemmen die Verkalkung der Arterien, stärken Gedächtnis und Muskeln, senken das Risiko von Brust-, Darm- und Prostatakrebs und wirken sich obendrein auch positiv aus bei Leiden wie Diabetes, Alzheimer und rheumatischen Erkrankungen. Hier wird erklärt, warum diese Fettsäuren so wichtig sind und in welchen Lebensmitteln sie besonders intensiv vorhanden sind.

Grundsätzlich gilt: Während der Körper den täglichen Bedarf an Omega-6-Fettsäuren zumeist über Getreide gut abdeckt, hat er im Regelfall einen Mangel an Omega-3, zumal er diese essenziellen Fettsäuren auch nicht selbst herstellen kann. Die Aufnahme muss also durch die Nahrung geschehen, und da steht der Fisch an oberster Stelle. Bester Lieferant von Omega-3-Fettsäuren ist der Thunfisch, gefolgt vom Hering und dem Lachs. Aber auch Makrelen und eingelegte Sardinen sind wichtige Lieferanten.

Neben diesen tierischen Quellen gibt es auch pflanzliche Ernährungsmittel, die reich an diesen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Angefangen beim Leinöl über die Walnüsse und Leinsamen bis zu Grünkohl und einzelnen Käsesorten wie dem Gouda.

Die Bedeutung des Stoffs ist vielen Menschen aber offenbar nicht bewusst. Nach einer australischen Studie nimmt die Hälfte der Menschen täglich weniger als 120 Milligramm dieser ungesättigten Fettsäuren ein – das ist weniger als ein Viertel der empfohlenen Menge.

Experten raten bis zu 610 Milligramm täglich, was zwei Mahlzeiten pro Woche mit Fisch entspricht. Personen mit Herzleiden raten Experten sogar eine noch höhere Dosis. Denn Untersuchungen mit Infarktpatienten haben ergeben, dass die tägliche Einnahme von einem Gramm Omega-3 dazu führt, dass die Sterblichkeit um 25 Prozent reduziert werden kann.

Wer Fisch nicht mag, kann als Alternative auf Lebensmittel wie Brot und Hühnereier zurückgreifen, die mit Omega-3-Fettsäuren angereichert sind. Eine weitere Möglichkeit ist Fischöl in Kapselform. Menschen, die an Diabetes oder Blutgerinnungsstörungen leiden, sollten vor dem Verzehr aber ihren Arzt fragen, da Omega-3-Fettsäuren die Blutzuckerwerte erhöhen und das Blut verdünnen können. Vorsicht ist auch geboten bei Menschen, die auf Fisch und Nüsse allergisch reagieren.

*Quelle: rd*