

Amts- und Mitteilungsblatt

KW 11 13. März 2025



GEMEINDE GROSSWALLSTADT



Homepage: www.grosswallstadt.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00 Uhr - 12.00 Uhr,

Montag, Mittwoch, Donnerstag 13.30 Uhr - 15.00 Uhr, Dienstag 13.30 Uhr - 18.30 Uhr

Amtliche Bekanntmachungen



Gemeinde TV

<https://grosswallstadt.de/gemeindetv/>

Notdienst

Wasser: 0160 / 96 31 44 60

Abwasser: 0160 / 96 31 44

Grüngutannahme

Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr

Freitag 13.00 – 17.00 Uhr

Samstag 09.00 – 13.00 Uhr

25. Dienstjubiläum



Am 19.02.2025 gratulierte unser 1. Bürgermeister Roland Eppig dem Mitarbeiter Udo Zerkler zu seinem 25-jährigen Dienstjubiläum.

Seit dem 01.01.2000 ist Herr Udo Zerkler ein geschätzter Mitarbeiter im gemeindlichen Bauhof.

Wir bedanken uns für seine Arbeit und Treue und freuen uns auf viele weitere Jahre.

Roland Eppig, 1. Bürgermeister

Vorhinweis Bürgerversammlung am 27. März 2025

Die Bürgerversammlung der Gemeinde Großwallstadt findet am **Donnerstag, 27. März 2025 um 18.30 Uhr** in der Mensa der Kardinal-Döpfner-Schule statt. Hierzu ergeht bereits vorab herzliche Einladung.

Rathaussturm 27.02.2025



Wir bedanken uns auch in diesem Jahr beim Kindergarten St. Katharina für den Rathaussturm am Donnerstag, 27.02.2025. Zu Faschingsmusik wurde gesungen, getanzt und getobt. Sogar eine Polonaise ist durch das Rathaus gezogen. Vielen Dank für diesen schönen Vormittag.

Roland Eppig, 1. Bürgermeister

Gertraudismarkt 16. März 2025

Abweichend von den allgemeinen Ladenschlusszeiten (§ 3 des Ladenschlussgesetzes dürfen Verkaufsstellen im Bereich der Gemeinde Großwallstadt

am Sonntag, 16. März 2025

in der Zeit von 13.00 - 18.00 Uhr offengehalten werden.

Die Vorschriften des Gesetzes über den Schutz der Sonn- und Feiertage (Feiertagsgesetz), des § 17 Ladenschlussgesetz, sowie die Bestimmungen Arbeitszeitordnung, des Mantel-Tarifs für Arbeitnehmer im Einzelhandel in Bayern, des Jugendschutzgesetzes und des Mutterschutzgesetzes in der jeweiligen Fassung sind zu beachten.

Wohin mit den Pferdeäpfeln beim Ausritt?

Ein Ausritt führt oft über Felder, Wiesen und Straßen.

Sind Pferde im Straßenverkehr unterwegs, muss auch der Mist eingesammelt werden.

Wie jeder Reiter weiß: Es kann nicht vermieden werden, dass ein Pferd sich während des Ausritts erleichtert. Doch Anwohner und andere Verkehrsteilnehmer sind in der Regel nicht sehr angetan von den Hinterlassenschaften der Vierbeiner und fordern daher häufig von Pferde- und Stallbesitzern, den Mist auf den Straßen umgehend zu beseitigen.

Und tatsächlich sind Sie als Reiter auch dazu verpflichtet, da Sie ansonsten gegen § 32 Abs. 1 StVO verstoßen:

(1) Es ist verboten, die Straße zu beschmutzen oder zu benetzen oder Gegenstände auf Straßen zu bringen oder dort liegen zu lassen, wenn dadurch der Verkehr gefährdet oder erschwert werden kann. Wer für solche verkehrswidrigen Zustände verantwortlich ist, hat diese unverzüglich zu beseitigen und diese bis dahin ausreichend kenntlich zu machen.

Generell ist zu empfehlen, die Hinterlassenschaften immer zu beseitigen, wenn Pferde im Straßenverkehr geführt werden, um ein friedliches Miteinander zu gewährleisten. In diesem Sinne hoffen wir auf Ihr Verständnis.

Blutspendetermine

Donnerstag, 20.03.2025 16.30 – 20.00 Uhr Sport- und Kulturhalle Eisenbach, Wiesentalstraße 50

Bitte Termin reservieren: www.blutspendedienst.com/Eisenbach

Donnerstag, 27.03.2025 17.00- 20.00 Uhr Barbarossaschule Erlenbach am Main, Elsenfelder Straße 53

Bitte Termin reservieren: www.blutspendedienst.com/erlenbachammain

Hühnerimpfstoffabgabetermine 2025

Praxis: Anette Koll, praktische Tierärztin, Hauptstraße 99, 6343 Niedernberg

Freitag, der 07.03.2025 ab 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Freitag, der 06.06.2025 ab 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Freitag, der 05.09.2025
Freitag, der 05.12.2025

ab 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr
ab 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Umweltschutz Aktuell

Sammlung von Problemabfällen aus Haushaltungen

Der Landkreis Miltenberg führt wieder eine Sammlung von Problemabfällen aus Haushaltungen durch.

Annahme in Großwallstadt:

Dienstag, 18.03.2025, 13.00 – 14.30 Uhr, Marienplatz

Angeliefert werden können: Chemikalienreste, Farb- und Lackreste, Verdüner, Säuren, Gifte, Pflanzen- und Holzschutzmittel, Medikamente, Batterien aller Art.

Problemabfälle aus Haushaltungen dürfen gemäß § 20 Abs. 2 der Abfallwirtschaftssatzung des Landkreises Miltenberg nur dem Personal des Schadstoffmobils übergeben werden. Ein Abstellen der Problemabfälle vor Eintreffen des Schadstoffmobils ist verboten und stellt eine Ordnungswidrigkeit dar, die mit einer Geldbuße geahndet werden kann.

Davon abgesehen sind unbeaufsichtigt abgestellte Problemabfälle auch gefährlich, da sich zum Beispiel spielende Kinder an diesen Problemabfällen, z.B. Farben, Säuren oder Medikamenten, erheblich verletzen können.

Problemabfallsammlungen aus Haushaltungen dienen nur der Entsorgung von Problemabfällen, die bei Privatpersonen anfallen. Problemabfälle aus Gewerbe- und Dienstleistungsunternehmen, wie z.B. Handwerksbetrieben oder Gemeindeverwaltungen, sind über die Problemabfallsammlung aus Kleingewerbe- und Dienstleistungsbetrieben zu entsorgen.

Altöl und Feuerlöscher werden nicht im Rahmen der mobilen Problemabfallsammlungen aus Haushaltungen entsorgt. Altöl kann, wie bereits mehrfach veröffentlicht, beim Händler, bei dem auch das Frischöl erworben wurde, kostenlos zurückgegeben werden.

Auch dies ist ein Beitrag zum Umweltschutz!

Impressum: Verantwortlich für den Text: Gemeindeverwaltung Großwallstadt

Tel.: 0 60 22 / 2 20 70 - Fax: 22 07 77 - Homepage: www.grosswallstadt.de

E-Mail: info@grosswallstadt.de **Verantw. für Anzeigen:** Dauphin Druck & Verlags GmbH & Co.KG, Ostring 9a, 63762 Großostheim, Tel.: 0 93 71 / 66 80 70 E-Mail: amtsblatt@dauphin-druck.de

© Bilder/Anzeigen: www.vecteezy.com, www.pixabay.com

Bekanntmachung

Vollzug der Wassergesetze;

Festsetzung eines Wasserschutzgebietes für die Brunnen IV, V, VI, VII und VIII der Gemeinde Großwallstadt

Von der Gemeinde Großwallstadt wurden im Dezember 2024 Planunterlagen für die Festsetzung eines Wasserschutzgebietes für die Brunnen IV, V, VI, VII und VIII beim Landratsamt Miltenberg eingereicht. Die Brunnen werden bzw. sollen künftig zur Sicherstellung der öffentlichen Wasserversorgung der Gemeinde Großwallstadt genutzt werden. Der Umgriff des geplanten Wasserschutzgebietes kann dem beigefügten Lageplan entnommen werden.

Zum Schutz öffentlicher Wasserversorgungen werden regelmäßig Wasserschutzgebiete festgesetzt (§ 51 WHG). Für die Festsetzung eines Wasserschutzgebietes ist ein förmliches Verfahren nach dem BayVwVfG durchzuführen (Art. 73 Abs. 3 Satz 1 BayWG).

Nach Art. 73 Abs. 3 BayVwVfG liegen die vollständigen Planunterlagen für das Wasserschutzgebiet bei der Gemeinde Großwallstadt für die Dauer eines Monats vom **17.03.2025** bis **16.04.2025** zur Einsicht aus. Die Auslegung erfolgt innerhalb von drei Wochen nach Zugang der Unterlagen und wird hiermit nach Art. 73 Abs. 5 BayVwVfG ortsüblich bekannt gemacht.

Es wird auf Folgendes hingewiesen:

1. Die Brunnen der Gemeinde Großwallstadt befinden sich auf folgenden Grundstücken:

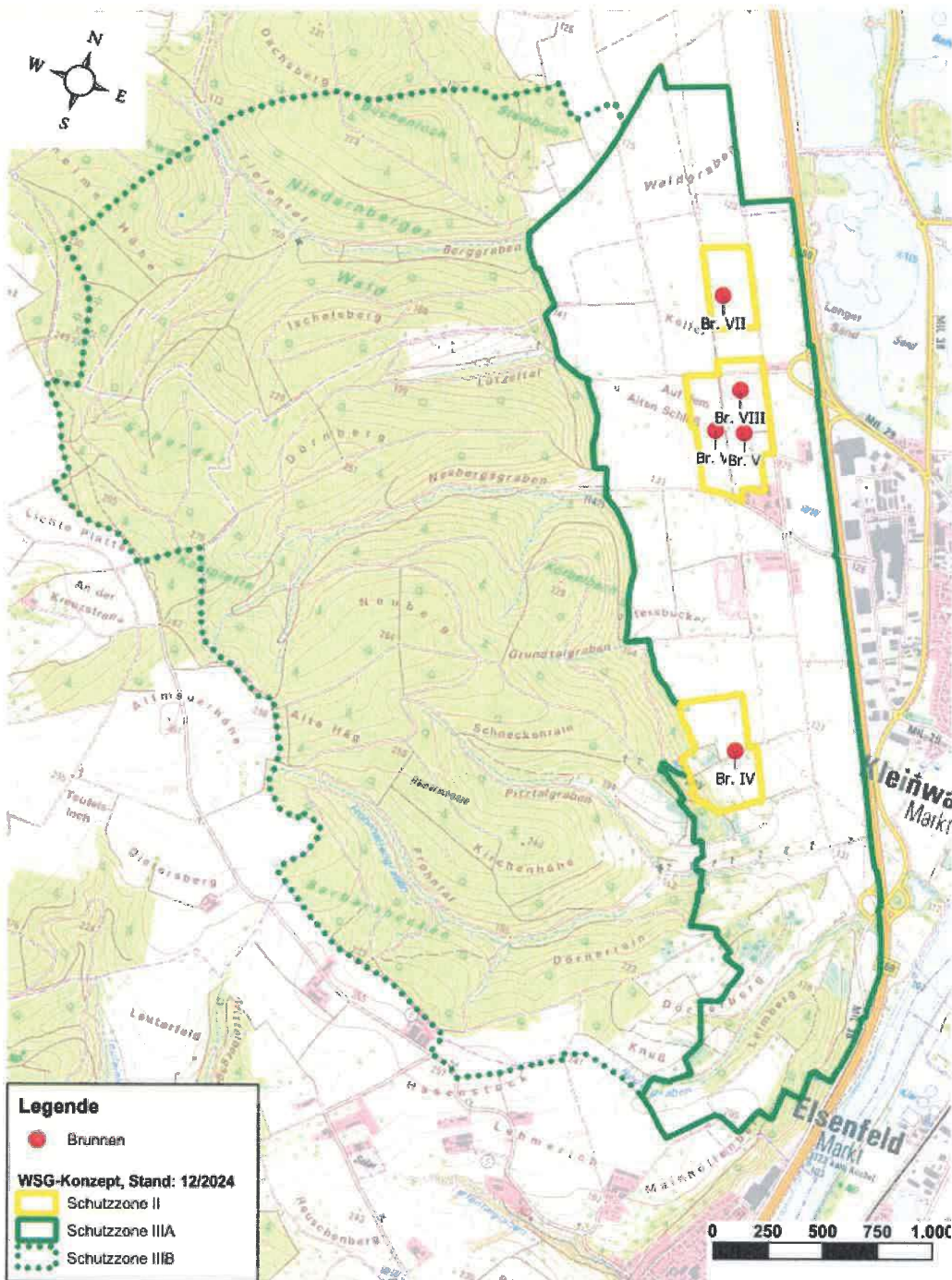
Brunnen	Fl.-Nr.	Gemarkung
IV	6558/1	Großwallstadt
V	6296	Großwallstadt
VI	6302	Großwallstadt
VII	6189	Großwallstadt
VIII	6292	Großwallstadt

2. Die Antragsunterlagen liegen in der Zeit vom **17.03.2025** bis **16.04.2025** im Rathaus der Gemeinde Großwallstadt, Zimmer 6, und im Landratsamt Miltenberg, Zimmer 164a, während der allgemeinen Dienststunden zur Einsicht aus. Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten (Gemeinde Großwallstadt: Stefan Günther, Tel. 06022/2207-12; Landratsamt Miltenberg, Frau Zeiler, Tel. 09371/501289).
3. Etwaige Einwendungen sind bei der Gemeinde Großwallstadt oder beim Landratsamt Miltenberg, Sachgebiet Wasserrecht, schriftlich oder zur Niederschrift vorzubringen. (Die Abgabe der Einwendungen per einfacher E-Mail ist nicht ausreichend.)
4. Die Einwendungen müssen spätestens 2 Wochen nach Ablauf der Auslegungsfrist bei einer der unter 3. genannten Stellen eingegangen sein.
5. Bei Ausbleiben eines Beteiligten beim Erörterungstermin kann auch ohne ihn verhandelt werden.
6. Personen, die Einwendungen erhoben haben, können von dem Erörterungstermin durch öffentliche Bekanntmachung benachrichtigt werden und die Zustellung der Entscheidung über die Einwendungen kann durch öffentliche Bekanntmachung ersetzt werden, wenn mehr als 50 Benachrichtigungen oder Zustellungen vorzunehmen sind.

Diese Bekanntmachung sowie die auszulegenden Planunterlagen werden nach § 27 a BayVwVfG zusätzlich auch unter <https://www.landkreis-miltenberg.de/landratsamt/umweltschutz/wasserrecht.html> im Internet veröffentlicht.


Eppig Roland
1. Bürgermeister

Lageplan



Themen im offenen Seniorentreff in der Alten Schule, Hauptstraße 5, März 2025

Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr:

19.03.2025	Buntes Potpourri
26.03.2025	Wir reisen nach Griechenland, Spanien und Portugal Multimedia-Show mit und von Herrn Dietmar Ebert

Computerhilfe im offenen Seniorentreff in der Alten Schule, Hauptstraße 5

Dienstag von 10.00 - 12.00 Uhr – nur nach Anmeldung

- Problemlösung für Hard- und Software (Beratung für Ihren Kauf eines Computers)
- Computergrundkenntnisse zu Windows 10 und 11
- Hilfe und Informationen für Webseiten + Internet (Sicherheits-Infos)
- Vorstellung von kostenlosen Freeware-Programmen (Büro, Bilder, Musik, Video)

Anmeldung per E-Mail an info@seniorentreff-grw.de

oder: Monika Schuler, Tel. 06022/5087382

oder: Erika Böhler, Tel. 06022/23954

Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr – Anmeldung nicht erforderlich

„Mein PC und ich“ – Sie bringen Ihren eigenen PC/Laptop mit

- 13.03.2025** Mediathek II - Videos bearbeiten, Serien abspielen
Bildschirm-Streaming auf TV
- 20.03.2025** Mediathek III - Videos, Musik, Bilder mehr Informationen und
Möglichkeiten
- 27.03.2025** Video 1 Capture des Bildschirms
- 03.04.2025** Video 2 Video erstellen bearbeiten, Untertitel, Vertonen
- 10.04.2025** Offene Fragen, zeig mir mal Stunde, z.B: mein Postfach
hängt, PC hängt sich auf, keine Anzeige auf dem Fernseher,
Treiberprobleme, Druckereinrichtung

Handy-Kurse für Senioren

Der Seniorenbeirat bietet wieder die beliebten Handykurse zusammen mit Schülern der Kardinal-Döpfner-Schule in Großwallstadt an:

1. Termin: Dienstag, 11. März 2025, 15.00 bis 16.00 Uhr

2. Termin: Dienstag, 18. März 2025, 15.00 bis 16.00 Uhr

im Seniorenraum in der „Alten Schule“, Hauptstraße 5.

In bewährter Weise stehen jeweils einem Senior/Seniorin ein Schüler zur Seite.

Somit kann ganz individuell auf die Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmer eingegangen werden.

Interesse?

Dann melden Sie sich bitte an unter der Tel. Nr. 06022/5087382 oder 06022/2207-27

BUND Naturschutz in Bayern e.V.

Eichhörnchen beobachten und melden!

Eichhörnchen sind wohl die beliebtesten heimischen Wildtiere. Sie sind schwindelfreie Kletterer und zudem äußerst anpassungsfähig. Durch ihre geringe Scheu vor dem Menschen und ihre Vorliebe für den urbanen Raum sind sie in den letzten Jahren zum Symboltier für die Natur in unseren Städten geworden. Nicht zuletzt wegen ihres putzigen Aussehens und ihrer flinken und geschickten Art zählen Eichhörnchen zu den bekanntesten Tieren unserer Heimat. Als Kulturfolger bevorzugen sie die günstigen Lebensraumbedingungen der besiedelten Kulturlandschaft und profitieren von alten Baumschätzen. Doch trotz ihrer Nähe zum Menschen sind Eichhörnchen eine erstaunlich wenig erforschte Art. So weiß man wenig darüber, wie und wo genau Eichhörnchen leben und wie sich ihr Bestand entwickelt. Das will der BUND Naturschutz gemeinsam mit Ihnen ändern!

Je mehr wir über die kleinen Hörnchen wissen, umso besser können wir sie und ihre Lebensräume schützen. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir deshalb herausfinden, wo es Eichhörnchen gibt, wie viele es sind und bei welchen Aktivitäten man sie beobachten kann. Eichhörnchen zählen zu den besonders geschützten Wildtieren und ihr Bestand ist rückläufig. Durch immer sterilere

Gärten, Flächenversiegelung und Baumfällungen verlieren die Eichhörnchen in den Dörfern und Städten zunehmend an Lebensraum. Darum setzt sich der BUND für einen besseren Schutz von Bäumen im Siedlungsraum ein.

Mehr Eichhörnchen-Brücken

Eichhörnchen sind dafür bekannt, Hindernisse wie Straßen und Wege zu überqueren, indem sie von Baum zu Baum springen. Ist dies aber nicht möglich, da die Bäume zu weit auseinander stehen, müssen die Tiere zwangsläufig auf den Boden ausweichen. Dabei ist die Gefahr groß, von einem Auto erfasst zu werden. Deshalb will der BUND auch herausfinden, wo besonders häufig Eichhörnchen überfahren werden. In der Folge wollen wir diese Gefahrenbereiche entschärfen, indem an geeigneten Bäumen entlang vielbefahrener Straßen spezielle Seilbrücken gespannt werden, die einen gefahrlosen Übergang ermöglichen.

Dafür brauchen wir Ihre Unterstützung. Jeder kann mitmachen und Eichhörnchen-Forscher werden. Helfen Sie mit und melden Sie uns, wann und wo Sie Eichhörnchen gesehen haben – schnell und einfach auf der BUND-Website: <https://www.bund-naturschutz.de/aktionen/eichhoernchen-beobachten-und-melden> oder mit unserer App, die ganz einfach heruntergeladen werden kann.

Weitere Infos:

<https://www.bund-naturschutz.de/tiere-in-bayern/eichhoernchen>

Mildes Wetter – Amphibien gehen auf Wanderschaft

Ungewöhnlich früh gehen in diesem Jahr die Amphibien auf Wanderschaft. Auf dem Weg zu ihren Laichgewässern werden sie vielerorts Straßen überqueren. Überall in Bayern werden deshalb Amphibienzäune aufgebaut. Die größte Mitmachaktion des BUND Naturschutz rettet jährlich rund einer halben Million Amphibien das Leben.

Vor allem in der Morgen- und Abenddämmerung sowie in den Nachtstunden sind die Amphibien unterwegs und laufen Gefahr, massenhaft überfahren zu werden. In diesen Wochen sind wieder Ehrenamtliche des BUND an Straßenrändern unterwegs, bauen Amphibienzäune auf und bringen die eingesammelten Tiere sicher auf die andere Straßenseite. Bis Mitte April muss man mit wandernden Amphibien rechnen. Diese Rettungsaktion leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt dieser Arten in Bayern, dank tausender ehrenamtlicher Helfer, die oftmals in aller Früh oder am späten Abend unterwegs sind. Sie notieren auch die gefundenen Tiere, dadurch können die Daten gut mit denen der Vorjahre verglichen werden.

In den letzten Jahren kommen von unseren Aktiven alarmierende Signale. An den meisten Übergängen werden selbst Allerweltsarten wie Erdkröte und Grasfrosch weniger. Wir hoffen sehr, dass sich der Trend dieses Jahr nicht weiter fortsetzt.

Amphibien gehören zu den weltweit am stärksten gefährdeten Wirbeltieren. Sie sind bedeutend für viele Ökosystemfunktionen. Kaulquappen sind eine wichtige Nahrungsquelle für viele andere Tiere wie Molche, Libellen- und Schwimmkäferlarven. Erwachsene Lurche verspeisen sehr viele Insekten und sind ein wichtiger Bestandteil der Nahrungskette für Vögel, Reptilien und Säugetiere.

Der BUND bittet alle Autofahrer in den kommenden Wochen um besondere Vorsicht und Rücksichtnahme. Jeder sollte sich an die Geschwindigkeitsbegrenzungen halten und sein Fahrtempo freiwillig auf Straßen reduzieren, die an Teichen oder Feuchtgebieten vorbeiführen. Nicht nur wegen der Lurche, sondern auch für die Helfer und Helferinnen, die am Straßenrand die Tiere einsammeln.

Mehr Infos hierzu unter: <https://www.bund-naturschutz.de/tiere-in-bayern/amphibien>

Frühlingserwachen: Tipps für Nisthilfen im Garten

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen - der Frühling ist da! Manche Vögel singen bereits wieder, stecken ihre Reviere ab, locken Partner an und kundschaften Nistmöglichkeiten aus. Da natürliche Brutstätten in vielen Gärten kaum mehr zu finden sind, freuen sich die Vögel über Nistkästen.

Deshalb ist jetzt die richtige Zeit, Vogel-Nistkästen zu bauen und aufzuhängen! Aufgeräumte Gärten und die geschlossene Bauweise von Neubauten machen es Vögeln immer schwerer, ein Plätzchen für die Aufzucht ihrer Jungen zu finden. Mit geeigneten Nistkästen kann man vielen Vogelarten helfen und sie in den heimischen Garten locken. Wir zeigen Ihnen, wie das geht - Nistkasten selber bauen: <https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/tieren-helfen/nistkasten-selber-bauen>

Auch die ersten Hummeln sind unterwegs und halten Ausschau nach einem geeigneten Nistplatz. Königinnen suchen nach einer Heimstatt für ihr Hummelvolk. Wenn Sie den dicken Brummern ein Zuhause in Ihrem Garten anbieten wollen, bauen Sie ein sicheres Hummelhaus mit unserer Anleitung:

<https://www.bund-naturschutz.de/oekologisch-leben/tieren-helfen/hummelhaus-bauen>

Übrigens: Am 20. März startet unsere Hummel-Challenge! Gemeinsam mit Ihnen wollen wir mehr über Hummeln herausfinden. Denn umso besser können wir sie und ihre Lebensräume schützen. Deshalb gibt es die Hummel-Challenges, bei denen Sie uns melden, wann und wo Sie eine bestimmte Hummelart gesehen haben. Die nächste Hummel-Challenge läuft vom 20. März bis 9. April 2025.

Mehr Infos unter:

<https://www.bund-naturschutz.de/aktionen/hummel-challenge>

Wichtig ist außerdem ein insektenfreundlich angelegter Garten mit vielen Blühpflanzen. So kann der Frühling kommen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Bau der Nisthilfen und bei der Gartenarbeit! Dazu mehr im nächsten Ökotipp.

Bayerisches Rotes Kreuz

Infoabend: „Notfallsituation zuhause – wie reagiere ich richtig?“

Der Kreisverband Miltenberg-Obernburg des Bayerischen Roten Kreuzes veranstaltet im Rahmen der Vortragsreihe „Alltag, Pflege, Älter werden“

am Montag, den 24. März 2025, um 18 Uhr in der BRK-Tagespflege Sonnenschein in Obernburg (Römerstraße 93a) eine Informationsveranstaltung zum Thema „Notfallsituation zuhause – wie reagiere ich richtig?“

Erste-Hilfe-Ausbilder Oliver Breitenbach beleuchtet einige der häufigsten Notfälle in den eigenen vier Wänden und erklärt, wie Sie richtig reagieren.

Anmeldungen zur kostenfreien Informationsveranstaltung können per Email (pub@brk-mil.de) oder telefonisch (09371 / 668008-0) erfolgen.

Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Sozialdienst kath. Frauen Aschaffenburg e.V.

Beratungstag für ehrenamtliche gesetzliche Betreuer:innen

Aschaffenburg. Der Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Aschaffenburg bietet am Donnerstag 13.03.2025 von 10.00 – 14.00 Uhr einen Beratungstag für ehrenamtliche gesetzliche Betreuerinnen und Betreuer an. Wir helfen bei allen Fragen, die nach der Übernahme einer ehrenamtlichen gesetzlichen Betreuung entstehen. Das Angebot ist für die Teilnehmer kostenfrei.

Es besteht ebenso die Möglichkeit einer Telefonberatung. Gerne kann auch ein Alternativtermin vereinbart werden.

Anmeldung: Sozialdienst kath. Frauen e.V. Aschaffenburg, Erbsengasse 9, Aschaffenburg. **Tel. 06021/27806**

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Was bringt gesunde Ernährung?

Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung ist das Nonplusultra für ein gesundes Leben. Denn wer sich gesund ernährt, kann das Risiko für viele Krankheiten deutlich reduzieren. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) fördert als Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) Kursteilnahmen zur Gewichtsreduktion und Maßnahmen gegen Mangel- und Fehlernährung.

Anlässlich des Tags der gesunden Ernährung am 7. März weist die LKK auf ihr dauerhaftes Ziel hin, präventiv einzugreifen, um insbesondere auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden. Kurse, an deren Kosten sich die LKK mit einem Zuschuss beteiligt, sind im Internet zu finden unter www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden.

Nützliche Informationen zu einer gesunden Ernährung liefert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf ihrer Internetseite www.dge.de. Eine ausgewogene Ernährung zeichnet sich vor allem durch Lebensmittelvielfalt aus.

Die SVLFG gibt folgende Tipps:

- Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Reis – am besten aus Vollkorn – sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Überwiegend sollten pflanzliche Produkte wie frische Salate oder Säfte sowie regionales und saisonales Gemüse gewählt werden. Sie liefern reichlich Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe.
- Um eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu erleichtern, ist es sinnvoll, die pflanzlichen Lebensmittel durch tierische zu ergänzen, zum Beispiel mit Milchprodukten, Fisch, Fleisch oder Eiern.
- Beim Verzehr von Butter und Öl sollte man etwas vorsichtiger sein. Pflanzliche Fette wie Rapsöl sind dagegen weniger schädlich und

liefern gesunde Omega-3-Fettsäuren. Diese sind lebensnotwendig, können jedoch nicht vom menschlichen Organismus selbst hergestellt werden. Sie sind auch in Fischen, beispielsweise Lachs, Matjes und Sardinen, enthalten.

- Zucker und Salz sollten mit Bedacht verwendet werden. Speisen lassen sich auch mit Kräutern würzen.
- Wenig Zucker freut die Zähne. Hochverarbeitete Nahrungsmittel enthalten zu viel Zucker und Salz, viele Zusatzstoffe sowie ungesunde Fette und sollten daher möglichst vermieden werden.
- Außerdem wird eine schonende Zubereitung der Speisen empfohlen: Kurze Garzeiten, wenig Wasser, wenig Fett. So behalten die Lebensmittel nicht nur ihren natürlichen Geschmack, sondern auch die Nährstoffe.

Nacken im Fokus

Beweglich bleiben – Schmerz vertreiben

Jede zweite Person in Deutschland leidet unter Nacken- und Schulterschmerzen. Der diesjährige Tag der Rückengesundheit am 15. März greift dieses Thema auf.

An diesem Tag geht es unter dem Motto „Beweglich bleiben – Schmerz vertreiben“ darum, wie man Nacken- und Schulterbeschwerden vermeiden kann. Ziel ist es, die Bedeutung eines gesunden Nackens bewusst zu machen und nützliche Informationen bereitzustellen. Es gibt viele Tipps zur Vorbeugung und Linderung von Nacken- und Schulterschmerzen, wie zum Beispiel einen ergonomischen Arbeitsplatz, regelmäßige Bewegung oder Ausgleichsübungen bei der Arbeit.

Auf seiner Internetseite <https://agr-ev.de/de/tag-der-rueckengesundheit> stellt der Verein „Aktion Gesunder Rücken“ einen Ratgeber für einen schmerzfreien Nacken und entspannte Schultern mit vielen hilfreichen Maßnahmen bereit. Außerdem finden sich dort alle Termine zu Online- und Vor-Ort-Veranstaltungen für einen gesunden Rücken.

Ausreichend trinken für optimale Leistungsfähigkeit

Eine der einfachsten und effektivsten Maßnahmen, die Nierengesundheit zu unterstützen, ist ausreichend Trinken.

Wasser spielt eine entscheidende Rolle für die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Es hilft nicht nur dabei, Giftstoffe aus dem Körper zu spülen,

sondern unterstützt auch die Funktion der Nieren, die als „stille Schaffer“ unermüdlich das Blut reinigen. Auch zum Welt nierentag am 13. März wird auf die Bedeutung der Nierengesundheit aufmerksam gemacht.

Kostenfreies Angebot der SVLFG

„Auftanken schafft Leistungskraft – So trinken Sie sich fit“, ist ein kostenfreies Workshop-Angebot der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) für versicherte Betriebe. Sie kommt mit dem Thema direkt in die Betriebe. Im Workshop wird das richtige Trinkverhalten interaktiv vermittelt und es werden Werkzeuge an die Hand gegeben, um es auch bei schwierigen Voraussetzungen ohne großen Aufwand in den Arbeitsalltag zu integrieren. Mehr Informationen hierzu bietet die SVLFG auf ihrer Internetseite unter: www.svlfg.de/gesund-verpflegt-im-arbeitsalltag

Warum ist ausreichendes Trinken so wichtig?

Die Nieren regulieren den Wasser- und Salzhaushalts im Körper. Sie filtern täglich etwa 180 Liter Blut und entfernen dabei Abfallstoffe sowie überschüssiges Wasser. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist daher unerlässlich, um diese lebenswichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten.

Leistungsfähigkeit und Flüssigkeitszufuhr

Eine gute Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur für die Nieren wichtig, sondern auch für die allgemeine Leistungsfähigkeit. Dehydration kann Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit zur Folge haben. Studien haben gezeigt, dass bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust zu geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen führen kann.

Tipps für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

- Regelmäßig über den Tag verteilt Wasser trinken, auch wenn kein Durst verspürt wird!
- Wasser ist die beste Wahl, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Zuckerhaltige Getränke, Energy-Drinks und Alkohol vermeiden!
- Eine Ernährung mit wasserreichen Lebensmitteln, zum Beispiel Obst und Gemüse, sorgt für zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme.
- Erinnerungen setzen, zum Beispiel mit einem Aufkleber, um sich ans Trinken zu erinnern – besonders in stressigen Zeiten.

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karlstadt

März 2025

Präsenz-Kurse für Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren

**ANMELDUNG, viele weitere Kurse und alle Infos zu den Kursen unter: www.aelf-ka.bayern.de/ernaehrung/familie/
Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss im Weiterbildungsportal!**

Kleinkindernährung

➤ **Schnelle Gerichte für Kleinkinder**

Mi., 30.04.2025 09:30 – 12:30 Uhr

Ort: 63741, Aschaffenburg,

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karlstadt, Außenstelle
Aschaffenburg

Referentin: Bianca Eßwein, Ref. f. Hauswirtschaft + Ernährung

Bewegung im Alltag – Outdoor

➤ **Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter**

Referent: André Block, Ergotherapeut

Mitveranstalter: Die Familienstützpunkte

Sa., 05.04.2025 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: 63743 Aschaffenburg, Steinweg 35, Treffpunkt: FSP Hefner-Alteneck

Mo., 28.04.2025 15:30 – 17:00 Uhr

Ort: 63762 Pflaumheim, Schützenheim Pflaumheim

Di., 29.04.2025 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: 63906 Erlenbach, Liebigstr. 49, Parkplatz am Jugendzentrum

Mo., 05.05.2025 15:30 – 17:00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

April 2025

Online-Kurse für Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren

**ANMELDUNG, viele weitere Kurse und alle Infos zu den Kursen unter: www.aelf-ka.bayern.de/ernaehrung/familie/
Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss im Weiterbildungsportal!**

Kleinkindernahrung

➤ **Vom Brei zum Familientisch**

Di., 08.04.2025 09:30 – 11:00 Uhr

Referentin: Iris Schubert, Ärztin, Weiterbildung Ernährungsmedizin

➤ **Von der Milch zum Brei**

Fr, 11.04.2025 09:00 – 10:30 Uhr

Referentin: Rebecca Kunz, Bachelor of Science Oecotrophologie

➤ **Von der Milch zum Brei**

Di., 29.04.2025 09:30 – 11:00 Uhr

Referentin: Iris Burger, Diätassistentin

Agentur für Arbeit Aschaffenburg

BiZ dich schlau!

Bewerbungs-Check für Jugendliche am 20. März 14-16 Uhr

Schülerinnen und Schüler von Mittel- und Realschulen sowie Gymnasien, die sich um einen Ausbildungsplatz bewerben, können im Berufsinformationszentrum

Aschaffenburg ihre Bewerbungsunterlagen kostenlos und unabhängig checken lassen. Wir besprechen eure Bewerbung persönlich mit euch vor Ort.

Keine Zeit? Dann einfach vorher Anschreiben und Lebenslauf online an Aschaffenburg.BiZ@arbeitsagentur.de senden und mit uns einen Termin für eine telefonische Besprechung unter 06021 390 360 vereinbaren.

Die Veranstaltung findet im Berufsinformationszentrum Aschaffenburg, Goldbacher Straße 25 – 27 (Kinopolis-Gebäude) statt.

BiZ dich schlau!: Rettungssanitäter/Rettungssanitäterin – Notfallsanitäter/Notfallsanitäterin – moderner Beruf mit Anspruch am 25. März Hasan Cem Atas informiert am Dienstag, 25. März um 15 Uhr rund um den Beruf des Rettungs- und Notfallsanitäters.

Aufgaben sind unter anderem das sichere und schnelle Fahren zur Einsatzstelle, Leisten Erster Hilfe bei medizinischen Notfällen, Anwenden von lebensrettenden Sofortmaßnahmen, Durchführen von diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen vor und während des Krankentransports, Überprüfen und Instandhalten der Medikamentenbestände, das Einhalten

von Hygienevorschriften und der Arbeits- und Unfallschutzvorschriften sowie das Verfassen von Notfallprotokollen und Einsatzberichten.

Hasan Cem Atas ist Leiter der Akademie HGA Hanau,
Gesundheitsakademie Hessen.

Die Veranstaltung findet im Berufsinformationszentrum Aschaffenburg,
Goldbacher Straße 25 – 27 (Kinopolis-Gebäude) statt.

Anmeldung unter der Telefonnummer 06021/ 390-360 oder
Aschaffenburg.BIZ@arbeitsagentur.de

Donum Vitae

25 Jahre DONUM VITAE e.V. – mit Mut beraten, schützen, weiter helfen

Wir starten ins Jubiläumsjahr und möchten Sie einladen:

Kinofilm VENA

in Kooperation mit der Kinopassage Erlenbach **am 20. März 2025**

Infostand ab 18:00 Uhr, Filmstart 19:00 Uhr

Tickets an der Abendkasse oder online unter <https://kinopassage.de/>

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage
www.aschaffenburg.donum-vitae-bayern.de

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

DONUM VITAE e.V. staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Sexualpädagogik, Herstattstrasse 20-22, Aschaffenburg

Zentec

Unternehmersprechtage in der ZENTEC GmbH –

Unterstützung für Existenzgründer und den Mittelstand

Die Wirtschaftsexperten der AKTIVSENIOREN BAYERN e.V. bieten Existenzgründer:innen und mittelständischen Unternehmen eine honorarfreie Beratung an. Zu den Beratungsschwerpunkten zählen u. a.: Planung- und Finanzierung, Rechnungswesen, Optimierung von Organisationsabläufen, Produktion, Vertrieb und Marketing sowie Personalwesen, Aus- und Weiterbildung. Auch die Existenzsicherung und die Unternehmensnachfolge sind Themen der Sprechstage. Die jeweils

45- minütigen Beratungsgespräche finden vormittags statt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.aktivsenioren.de.

Nächster Termin ist am 19.03.2025 in der ZENTEC GmbH in Großwallstadt.

Anmeldung unter www.zentec.de/veranstaltungen - Anmeldeschluss ist am 17.03.2025.

Kontakt: Thorsten Stürmer, anmeldung@zentec.de

Innovative Ideen erfolgreich umsetzen –

Beratung für das zukunftsorientierte Unternehmertum

Wichtige Erfolgsfaktoren, damit aus einer innovativen Idee ein erfolgreiches Unternehmen wird, sind eine professionelle, neutrale Beratung und die richtigen Kontakte. Im Rahmen unseres Innovationssprechtages erhalten ExistenzgründerInnen - sowie Unternehmen aus den Bereichen Handwerk, Industrie und Dienstleistung - u. a. Feedback und Beratung zu ihren Ideen und Konzepten. Darüber hinaus erhalten Sie Unterstützung auf der Suche nach Kooperationspartnern in Wirtschaft und Wissenschaft. Wir informieren Sie auch über Fördermöglichkeiten von Land und Bund.

Experten der Industrie- und Handelskammer Aschaffenburg, der Handwerkskammer für Unterfranken und der ZENTEC stehen Ihnen in einem einstündigen Gespräch zur Verfügung – kostenfrei!

Nächster Termin ist am 27.03.2025 in der ZENTEC GmbH in Niedernberg. Anmeldung unter www.zentec.de/veranstaltungen - Anmeldeschluss ist am 25.03.2025.

Kontakt: Thorsten Stürmer, anmeldung@zentec.de

Selbsthilfegruppe Angehörige von Menschen mit Demenz Vortrag

Vortrag Wohnraumberatung -Wohnen im Alter zu Hause -

Referent Marco Andres von der Seniorenberatung Miltenberg

19. März 2025 um 19 Uhr in Niedernberg, BRK Haus Lindenstraße

Die Unterstützung durch die Beratungsstelle für pflegende Angehörige (BSA) Miltenberg und Obernburg ist eine wertvolle Ressource für viele Menschen.

Die Möglichkeit, finanzielle Fördermittel für mittelfristige Massnahmen zu beantragen, um die notwendigen Veränderungen im Wohnraum zu realisieren.

Eingeladen sind alle Menschen mit einem Pflegefall zu Hause oder mit Pflegegrad, sowie Informationen zur Vorsorge für die Zukunft im Alter werden.

Keine Anmeldung erforderlich, kein Eintritt

Standesamtliche Nachrichten

Sterbefall:

Frau Irmgard Ingeborg Habich-Reinl, 84 Jahre, verstorben am 12.02.2025 in Gelnhausen, zuletzt wohnhaft in Freigericht Altenmittlau

Geburt:

Wir gratulieren zur Geburt von Lio Sponer am 13.02.2025 in Aschaffenburg
Eltern: Markus und Natalie Sponer, Hauptstraße 22

ANNAHMESCHLUSS:

Amtsblatt KW 12: Montag, 17.03.2025, 12.00 Uhr

Erscheinungstermin: Donnerstag, 20.03.2025

Dauphin-Druck · amtsblatt@dauphin-druck.de · Tel. 09371 66807-0

BEREITSCHAFTSDIENSTE (Termine und Adressen ohne Gewähr!)

ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST:

Der Kassenärztliche Bereitschaftsdienst ist erreichbar unter der Rufnummer **116 117**. Unter dieser Rufnummer erreichen sie den Hausbesuchsdienst und bekommen Informationen, wenn sie nicht wissen, an wen und wohin sie sich wenden sollen.

Öffnungszeiten der Bereitschaftsdienstpraxis an der Helios Klinik in Erlenbach a.Main

Samstag, Sonntag und Feiertag: 09.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Mittwoch und Freitag: 16.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag: 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

**Außerhalb der Öffnungszeiten sowie bei Bettlägerigkeit
wenden Sie sich bitte wie bisher an die 116 117.**

RUFBEREITSCHAFT - TIERÄRZTE:

Den aktuellen Rufbereitschaftsdienst der Tierärzte für den Landkreis Miltenberg erfahren Sie direkt bei Ihrem Haustierarzt.

NOTFALLDIENST DER APOTHEKEN:

Die Notdienstgebühr ist außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten zu entrichten. An Sonn- und Feiertagen, montags - samstags bis 6.00 Uhr und ab 20.00 Uhr.

Informationen über tagesaktuelle Bereitschaftsdienste erhalten Sie über: <https://www.blak.de/notdienstsuche>



Traueranzeigen

können Sie jetzt auch unter www.heimatfriedhof.online einsehen.

- Es folgt der nicht amtliche Teil -

CARAVITA® hochwertige Sonnensegel OFFICIAL DEALER

Glatz Von der Sonne empfohlene Qualitäts-Sonnenschirme

BRUSTOR

Lewens MARKISEN

ALUXE

warema

prime platin partner + outdoor living experte

Markisen • Sonnenschirme • Sonnensegel Lamellendächer • Terrassendächer • Carports

Perfekter Schutz bei Sonne, Regen oder Wind. Fensterbeschattungen innen und außen.
• Insektenschutz • Reparaturservice

Marken-Markisen Typ Delta
Auch alle anderen Größen entsprechend billiger!

Breite x Ausfall	Delta UVP	Unser Preis
300 x 200	1639,50 €	899,- €
400 x 250	1986,00 €	1099,- €
500 x 250	2236,50 €	1299,- €
500 x 300	2398,50 €	1499,- €
600 x 250	2560,50 €	1499,- €
600 x 300	2670,00 €	1599,- €

Den Sommer genießen.
Mit Terrea
Terrassen-Markisen.

Größte Sonnenschutzausstellung aller führenden Marken! Beratung und Mustervorlage auch bei Ihnen zu Hause. Anruf genügt!

BÖDEN & GARDINEN & PLISSEE

SAGA

Mit der **DUETTE-PLISSEE-WABE** Fenster attraktiv dekorieren und clever Heizkosten sparen!

50 JAHRE

Ihr Heim gestalten! Kombinieren? Beraten!
JETZT zum Aktionspreis bei **SAGA**

Hauptstraße 204 • 63814 Mainaschaff
Tel. 0 60 21 / 416 00 • www.saga-raumausstattung.de