

Ein Vortrag über den Kaukasus

Bad Krozingen. Zu einem Dia-Vortrag „Der Kaukasus“ am Mittwoch, 2. März, um 20 Uhr im Haus der Kurseelsorge lädt das Bildungswerk der Seelsorgeeinheit Bad Krozingen ein. Der Referent, Gerhard Liessau bereiste die Länder Georgien, Armenien und Aserbeidschan südlich des Kaukasus, zwischen Elbrus und Ararat, zwischen Schwarzem- und Kaspischem Meer, eine Welt voll geschichtsträchtiger Vergangenheit, von Zeugnissen hoch entwickelter Kulturen in buntester Vielfalt. (RK)

Energiewende und Energiedörfer

Ehrenkirchen. „Die Energiewende - eine Chance für den ländlichen Raum“ lautet der Titel einer Veranstaltung am Donnerstag, 24. Februar, um 20 Uhr im Georgshaus in Ehrenstetten. Es wird aus dem Buch von Herman Scheer „Der energetische Imperativ“ gelesen, Klaus Kress, Jurymitglied beim Wettbewerb Bioenergiedörfer, spricht zum Thema Bioenergiedörfer - Leuchtturmprojekte für den ländlichen Raum. Der regionale Energiemix ist das Thema von Andreas Markowsky, Geschäftsführer Ökostromgruppe Freiburg. Im Anschluss ist Zeit für eine Diskussion. Die Energiewende ist notwendig, sie ist möglich und sie ist eine besondere Chance für den ländlichen Raum. Sie spielt bei Christoph Bayers Bemühungen um eine Stärkung des ländlichen Raums eine Rolle. (RK)



Viel los war am Samstag beim Hästrägertreffen in Münstertal

Am vergangenen Samstag feierte die „Originelle Münstertäler Votzelzunft“ in der Belchenhalle in Münstertal ihr traditionelles Hästrägertreffen. Viele Narrenzünfte, Guggenmusiken sowie auch zivile Gäste ließen es sich nicht nehmen, bei diesem Event dabei zu sein. In der Halle sorgte die Musikband „Infinity“ für gute Tanzmusik. Auch hatte man rund um die Belchenhalle ein Narrendorf und ein Partyzelt eingerichtet, in dem eine DJ unterhielt. Die Stimmung unter den Narren und der Gäste war



super, entsprechend wurde ausgiebig getanzt. Auch sorgten Guggenmusiken mit ihren schrillen und schrillen Tönen für gute Stimmung. Beim Essensangebot war der Flammkuchen sehr gefragt und auch in der Bar war einiges los, denn in der Belchenhalle sowie im Narrendorf wimmelte es vor Narren. Über ein gelungenes Hästrägertreffen konnte sich die Zunft der Originellen Münstertäler Votzelzunft freuen und es wurde eine lange Nacht in Münstertal.
uvo/Fotos: uvo

Februar-Treff von MUT

Aktuelle Informationen

Bad Krozingen. Die nächste öffentliche Informationsveranstaltung der Bürgerinitiative MUT - Mensch und Umwelt schonende DB-Trasse Nördliches Markgräflerland - findet am Freitag, 25. Februar, um 17 Uhr in der Max-Planck-Realschule Bad Krozingen (Raum 101) statt.

Berichtet wird über einige wichtige Veranstaltungen, die im laufenden Monat über die Bühne gingen: Am 8. Februar tagte der Projektbeirat Rheintalbahn zum fünften Mal. Dabei wurde nochmals bekräftigt, dass die Kernforderung 4 von BADEN 21, die Bürgertrasse im Nördlichen Markgräflerland, vertieft mit der Antragstrasse der DB verglichen werden muss. Vergangene Woche haben sich Ministerpräsident Stefan Mappus, Ministerin Tanja Gönner, Minister Ernst Pfister und Bahnchef Dr. Rüdiger Grube gemeinsam vor Ort an der künftigen Bahnstrecke einen Überblick über die Planungen der DB und ihre nach Ansicht von MUT verheerenden Auswirkungen verschafft sowie sich die menschenverträglichen, umweltgerechten und zukunftstauglichen Alternativen der Bürgerinitiativen vorstellen lassen.

Es folgt eine Übersicht über weitere Veranstaltungen mit Vertretern der Politik im Rahmen des Wahlkampfes für die Landtagswahl am 27. März 2011. Für den 7. Mai ist eine Großdemonstration der Rheinrainen gegen Bahnlärm in Rudesheim geplant. (RK)

Unterschiedliche Fortbildungsmöglichkeiten

Semesterbeginn an der Volkshochschule Südlicher Breisgau / Mehr als 500 unterschiedliche Kurse werden angeboten

Südlicher Breisgau. Bildungshungrige erhalten bei der VHS Südlicher Breisgau wieder reichlich „Futter“: mehr als 500 Kurse und Veranstaltungen warten auf interessierte Teilnehmer. Vom Computerkurs für Anfänger bis zum Webdesign, von der Altersvorsorge für junge Frauen bis zum Weinseminar, vom Ausdrucksmalen bis zum Türkischkurs - die VHS präsentiert ein Programm, das sowohl eine große Bandbreite beruflicher Fortbildungsmöglichkeiten bietet als auch

Akzente im Bereich Gesundheit und Kultur setzt.

Das Kursvolumen reicht dabei vom 90-minütigen Vortrag bis zum Lehrgang mit 645 Unterrichtsstunden; die Zielgruppe vom Kleinkind bis zu Senioren und das zeitliche Angebot vom Frühausteher- bis zum Abendkurs. „Inhaltlich haben wir versucht, die bewährten Kurs-themen wieder unterzubringen und neue Akzente zu setzen. Wir wollen mit neuen Themen auch neue Interessen wecken und Bildungsfer-

dernissen gerecht werden“, erläutert VHS-Leiterin Barbara Schweiß das Planungskonzept der VHS. Mit dieser Strategie will das VHS-Team Weiterbildung in nahezu allen Lebensbereichen interessant machen.

Bereits im vergangenen Semester gut angekommen sind Kurse für Großeltern und Enkel oder Eltern mit ihren Kindern - hier reicht das Angebot vom Eltern-Kind-Turnen bis zum Filzen. Um die Kurse erschwinglich zu machen, werden sie zu speziellen Team-Preisen für je-

weils ein Kind und einen Erwachsenen angeboten. Weit vorne in der Gunst der Teilnehmer stehen seit Jahren die Fachbereiche Gesundheit und Sprachen. Im neuen Programm finden sich etwa 100 verschiedene Sprachkurse. Im Fachbereich Kultur und Kreativität sind die kunstgeschichtlichen Vorträge und Kunstfahrten ein Publikumsmagnet. (RK)

Weitere Informationen bei der VHS-Geschäftsstelle, Telefon 0 76 33/9 26 50

BEGINN: MONTAG, 13. MÄRZ
ORT: BAD KROZINGEN, HERZ-ZENTRUM

NICHTRAUCHERSEMINAR IN BAD KROZINGEN



Dr. Peter Feil aus Gottenheim (von links), Prof. Dr. Helmut Gohlke vom Herz-Zentrum Bad Krozingen und Dr. Jacob Loewe aus Breisach helfen den Weg aus der Sucht zu finden. Foto: jh

Erfolgreich gegen die Sucht

Herz-Zentrum Bad Krozingen bietet ab 14. März einen Kurs zur Raucherentwöhnung an

Bad Krozingen. Rauchen ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entwicklung von Herzinfarkt, Schlaganfall, chronische Bronchitis und ein Hauptfaktor für die Entstehung verschiedener Krebserkrankungen.

An den Folgen des Rauchens sterben in Deutschland täglich etwa 300, pro Jahr etwa 140.000 Menschen. Das sind mehr Todesfälle als an AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle und Suizide zusammen. Raucher leben ungefähr zehn Prozent kürzer als Nichtraucher.

Selten schaffen Raucher es aber trotz der bekannten Gefahren von selbst aufzuhören. Viele Raucher haben bereits im Durchschnitt fünf bis zehn frustrierte Versuche hinter sich. Rauchen ist eine Suchtkrankheit. Die für die Sucht verantwortliche Substanz ist das Nikotin. Das zu erkennen ist eine Sache, das Rauchen aufzuhören aber eine ganz andere. Denn den Weg alleine aus der Sucht zu finden ist schwer.

Dr. Peter Feil und Dr. Jacob Loewe sind beide als Fachärzte für Allgemeinmedizin tätig. Beide verfügen über die Zusatzbezeichnung Suchtmedizin und haben die Qualifikation Tabakentwöhnung der Bundesärztekammer erworben. Erfolgreich haben sie bereits den Kurs „Nichtraucher in sechs Wochen“ einige Male in den Räumen der Helios-Rosmann-Klinik in Breisach und im Herz-Zentrum in Bad Krozingen durchgeführt.

Alternativen entwickeln

„Beim letzten Kurs in Bad Krozingen haben 20 Leute teilgenommen und bis auf drei haben alle erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört“, so Dr. Peter Feil. Wichtig ist ihm bei dem Kurs immer auch, dass es den Teilnehmern Spaß macht und kein Zwang entsteht.

Das Programm wurde vom Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik Tübingen entwickelt und wird dort bereits über mehrere Jahre sehr erfolg-

reich angewandt. Es kombiniert verhaltenstherapeutische Ansätze, wie Motivationsförderung, die Reflexion über das eigene Rauchverhalten und das Rückfallmanagement mit einer medikamentösen Stütze. Denn das physische Widerstehen ist nach jahrelangem Rauchen schwer. „Über den Zeitraum der sechs Wochenstunden, immer Montagabends, lernt der Raucher sozusagen in der Gruppe das Nichtrauchen,“ ergänzt Dr. Feil.

Die Teilnehmer lernen Alternativen zum Rauchen zu entwickeln. Auch die Möglichkeiten der gefährdeten Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp entgegen zu wirken, werden thematisiert. Die Erfolgsaussichten sind erwiesenermaßen hoch. (RK)

Information und Anmeldung zum Kurs „Nichtraucher in sechs Wochen“ bei Dr. Peter Feil, Telefon 07665/940210 oder im Internet unter www.zigaretten-stopp.de

„Nichtraucher in 6 Wochen“

Das Programm zur Raucherentwöhnung kombiniert verschiedene verhaltenstherapeutische Ansätze wie Motivations- und Verhaltensförderung sowie Rückfallmanagement mit einer individuellen auf die Bedürfnisse des Rauchers abgestimmten medikamentösen Therapie.



„**Nichtraucher in 6 Wochen**“ wurde vom Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik in Tübingen entwickelt. Es wird vom Deutschen Krebsforschungszentrum und der Bundesärztekammer empfohlen. **Die Kurskosten von 230€ werden von fast allen Kassen teilerstattet.**

Es ist das Programm zur Raucherentwöhnung mit der höchsten Erfolgsquote.

Der nächste Kurs beginnt am **Montag den 14.03.2011** im Herz-Zentrum Bad Krozingen von 20 bis 21:30 Uhr.

Die fünf Folgetermine sind jeweils montags 21.03, 28.03, 04.04, 11.04, 18.04.2011

Interesse ?

Nähere Informationen finden Sie auch unter **www.zigaretten-stopp.de**

Anmeldung und Info unter:

- Dr. med. Peter Feil, Schulstr. 15
- 79288 Gottenheim, Tel. 07665-940210
- zigarettenstopp@mixinfo.de

- Dr. med. Jacob Loewe, Kupfertorstr. 12
- 79206 Breisach, Tel. 07667-7022

Fachärzte für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung Suchtmedizin, Qualifikation Tabakentwöhnung der Bundesärztekammer

