

D REBLÜS MEINT

Schneechaos

Kunnt er jetze oder kunnt er nit? Uf dr einte Syte kann er vu mir üs eweg bliuwe. Z erscht bahne un mit em Auto in dr Gegend rum schlifere, drno allis voll mit Matsch un e grüsig dreckig Auto wege n em Salz. Eb dr uf d Zyt bi dr Arwet bisch, weisch bigoscht au nit un eb dr gsund heim kunnsch grad eso wenig. Also eso gsehne - ich brüch kei Schnee. Uf dr ander Syte: fir was

hen mir denn e Winter, wenn's nit emol nit schneit? I tät scho gern emol dur dr wyss Wald laufe un selli kalt Luft tief i-schnüfe. Bi uns, ohni ass i uf dr ebersch Bergzipfel muess fahre. An dr Füststell im Wald Speck brote im Schnee un e Schnäppli trinke, heim laufe un d Finger, wu hornigle wärme - des fehlt mr scho. Also was jetze? Hü oder hott? S isch s reinschte Chaos. Schneechaos, halt. **Eieri Reblüs**

„Nicht einfach zu sagen“

RK-Umfrage zum Thema: Wie war das alte und was bringt das neue Jahr

Regio. Schon in der vergangenen Woche hatten wir mit Karlheinz Burgert, Wolfgang Riesterer, Jochen Strübin, Evelyn Wassmer und Helmut Zimmermann fünf Vorsitzende regionaler Gewerbevereine gefragt, wie das vergangene Jahr für sie war und welche Chancen sie für das neue Jahr sehen. Heute nun kommen drei weitere Personen zu Wort, die ebenfalls in verantwortungsvollen Positionen in der Öffentlichkeit stehen.



Harald Sutter. Foto: anw



Jürgen Bleile. Foto: bw

der, Senioren, Vereine und Institutionen und auf die beginnende Umsetzung der Ortsmitte.

Jürgen Bleile ist Kommandant der Bad Krozinger Gesamt-Feuerwehr. Mit über 190 Einsätzen hatte diese im Jahr 2011 wieder viel zu tun. „Glücklicherweise gab es keinen größeren Brand“ freute er sich. „Unser größter Einsatz war ein Busunfall auf der Autobahn. Die verunfallte Reisegruppe aus der Schweiz hatte einen Schutzel dabei, die Passagiere hatten nur kleinere Verletzungen“, sagt Bleile erleichtert und fährt fort: „Ich freue mich natürlich über jedes neue Mitglied in einer Hilfsorganisation, denn dieses ehrenamtliche Engagement zum Wohle des Nächsten ist der wahre Bürgersinn unserer Gesellschaft“. So wie das Jahr begonnen habe, werde die Krozinger Feuerwehr vermutlich wieder viele Einsätze bekommen. Für 2012 erwartet er, dass nun „die schon längst überfällige Rauchmelderpflicht“ durch die Landesregierung eingeführt wird. Und eines liegt Jürgen Bleile ganz besonders am Herzen: „Ich hoffe, dass alle Ret-

tungskräfte unfallfrei nach den Einsätzen zurück nach Hause kommen“.

Harald Sutter, Vorsitzender des Münstertaler Gewerbevereins, kann auf ein sowohl privat als auch geschäftlich gutes Jahr zurückblicken. „Was für mich 2011 in Erinnerung bleibt, ist der Gewerbeball zum 30-jährigen Bestehen des Gewerbe- und Handelsvereins Münstertal, die Reaktorkatastrophe in Fukushima sowie die positive Resonanz der Abstimmung zum Bau von Windenergieanlagen im Münstertal“, sagt Sutter und bedauert aber, „dass ein auswärtiger Windkraftbetreiber den Zuschlag für die Pachtverträge der geeigneten Grundstücke zum Betreiben der Windräder erhielt“. Für das Jahr 2012 wünscht er sich, dass die drei einheimischen Gewerbebetriebe, die dringend ein Gewerbegrundstück im Münstertal suchen, mit tatkräftiger Unterstützung des Gemeinderats und der Gemeindeverwaltung, fündig werden. Und er freut sich natürlich auf die Gewerbeschau in Münstertal, die am 22. April stattfinden wird. (mu)

WOCHENRÜCKBLICK

Staufen. Sturmstief Andrea hielt die Stauffer Feuerwehr auf Trapp. Im Brunnenriesele hatte der Sturm Blechteile von einem Dach los gerissen, die auf eine Straße zu stürzen drohten. In einem weiteren Einsatz mussten die Wehrleute eine Tanne beseitigen, die auf ein Haus gestürzt war.

Bad Krozingen. Technisches Versagen ließ die Bad Krozinger Feuerwehr ausrücken. Der Aufzug eines Hochhauses im Lindenberg war stecken geblieben. Die darin befindliche Frau konnte mit „normalen Mitteln“ nicht befreit werden. Mit Hilfe eines sogenannten Spreizers gelang es den Wehrmännern allerdings, die Türe zu öffnen. Die Aktion dauerte rund 45 Minuten.

Münstertal. Ein unterhaltsames Programm sorgte beim Dreikönigstreffen in Münstertal, einem Treffpunkt der Generation 60+, für gesellige Stunden. Diverse Vereine aus Münstertal beteiligten sich an dem Programm, so dass den Besuchern einiges geboten wurde.

Wittnau. Ein freundliches Miteinander prägte den Neujahrsempfang in Wittnau, der der Tradition entsprechend mit einem ökumenischen Gottesdienst begann. In seiner Rede blickte Bürgermeister Enrico Penthin auf das vergangene Jahr zurück. Ein ausführlicher Bericht folgt in der kommenden Ausgabe des ReblandKuriere.



Fitnessstudio des Jahres

Über eine besondere Auszeichnung konnten sich Mark Twiehaus (links) und Manuel Stüppel (rechts), Inhaber des Finest Fitness Label in Bad Krozingen, zum Jahresbeginn freuen. Das Studio wurde von der Unternehmensberatung Kerstan Consult in der Kategorie „Beste Studiokonzeption“ zum Fitnessstudio des Jahres gewählt. Seit Februar 2011 sind Twiehaus und Stüppel bei Kerstan Consult, die die erfolgreichsten Clubs in Deutschland betreuen. Seither haben sie in kurzer Zeit viele Tipps der Experten umgesetzt und insgesamt rund 300.000 Euro in den Umbau und zum Wohle der Mitglieder investiert. anw/Foto: anw



Enrico Penthin. Foto: RK

KURSBEGINN: 23. JANUAR
BAD KROZINGEN, HERZ-ZENTRUM

Kurs zeigt Alternativen auf

Herz-Zentrum Bad Krozingen bietet ab 23. Januar 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.



Dr. Peter Feil (links) und Dr. Jacob Loewe haben bereits viele Erfolge mit dem Kurs „Nichtraucher in sechs Wochen“ gefeiert. Foto: privat

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 Tabakent-

wöhnung der Bundesärztekammer erworben.

Erfolgreich haben sie bereits den Kurs „Nichtraucher in sechs Wochen“ einige Male in den Räumen der Helios-Rossmann-Klinik in Breisach und im Herz-Zentrum in Bad Krozingen durchgeführt.

„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 erfolgreich 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 0 76 65/94 02 10, Dr. Jacob Loewe, Telefon 0 76 67/70 22 oder im Internet unter www.zigaretten-stopp.de



Am 23. Januar beginnt ein neuer Kurs im Herz-Zentrum. Foto: wag

NICHTRAUCHER IN SECHS WOCHEN



Nichtrauchen kann man lernen!

Stinken Ihnen Ihre verrauhten Kleider? Haben Sie es satt, in der Kälte vor der Kneipe zu stehen? Wollen Sie nicht an Lungenkrebs, Herzinfarkt oder einem Raucherbein erkranken? Wollen Sie stattdessen frei sein und von dem gesparten Geld in den Urlaub fahren?

Das Wissen, sich die Gesundheit zu ruinieren und die Unfähigkeit, vom Rauchen abzulassen, ist das Los der meisten Raucher. Ohne Hilfe schafft es nur einer von zwanzig Rauchern. Sind Sie einer von zwanzig? Wenn nicht dann melden Sie sich an bei:

„Nichtraucher in sechs Wochen“

Das erfolgreichste Programm zur Raucherentwöhnung kombiniert verschiedene verhaltenstherapeutische Ansätze wie Motivationsförderung, Verhaltensanalyse und Rückfallmanagement mit einer individuellen medikamentösen Therapie.

Wo: Seminarraum des Herzzentrum Bad Krozingen
Wann: ab Montag, 23.01.2012, sechsmal von 20:00 bis ca. 21:30 Uhr [23.01., 30.01., 06.02., 13.02., (nicht am 20.02 Fasnacht) 27.02., 05.03.2012]
Kosten: 230 €, von fast allen gesetzlichen Krankenkassen teilerstattet

Anmeldung:
Dr. med. Peter Feil, Schulstr.15, 79288 Gottenheim, Tel. 07665 – 940210
Dr. med. Jacob Loewe, Kupferstorstr.12, 79206 Breisach, Tel. 07667 – 7072
Per Mail: zigarettenstopp@mixinfo.de

www.zigaretten-stopp.de

