



# Informationsblatt für den Ortsteil **Litzelstetten/ Mainau**

NUMMER 40  
Mittwoch  
01. Oktober 2008  
38. JAHRGANG

STADT KONSTANZ



*Litzelstetter  
Hobbykünstler  
des  
VHS-Aquarellkurses*

# A AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

# DIE ORTSVERWALTUNG INFORMIERT

## Einladung Sitzung des Ortschaftsrates

Am Dienstag, dem **07.10.2008**, um **19:30 Uhr** findet im Bürger-saal des Rathauses Litzelstetten eine öffentliche Sitzung des Ortschaftsrates statt:

### Tagesordnung:

1. Waldfriedhof: Planung, Pflege und Entwicklung –  
Referenten: Herr Herbert Schmitz und  
Herr Martin Wichmann
2. Aktuelle Informationen
3. Frageviertelstunde
4. Bausachen:
  - a. Bauantrag zur Erweiterung des Bienenhauses auf dem  
Grundst.Nr. 553 an der Espenstraße in KN-Litzelstetten
  - b. Bauantrag zum Umbau und Sanierung der südlichen  
Hälfte des bestehenden Wohnhauses Wisslerstr. 4 auf  
dem Grundst.Nr. 69/5 in KN-Litzelstetten  
hier: geänderte Planung vom 22.08.08
  - c. Bauantrag zum Anbau eines Balkons an das bestehende  
Wohnhaus auf dem Grundst.Nr. 118/3, Am See 9 in  
KN-Litzelstetten
  - d. Bauantrag zum Aufbau von Dachgaupen auf ein stehen-  
dendes Wohnhaus auf dem Grundst.Nr. 153,  
Holländerstr. 6 in KN-Litzelstetten
  - e. Bekanntgabe der Bauanträge nach dem Kenntnissgabe-  
verfahren
  - f. Bekanntgabe der eingegangenen Baugenehmigungen
5. Verschiedenes

Die Einwohner/innen sind hierzu herzlich eingeladen

Rudolf Riedle  
Ortsvorsteher



**Öffnungszeiten**  
**Fax- u. Tel.Nr.**  
**E-Mail- u. Internet-Adressen**  
**der Ortsverwaltung**  
**Großherzog-Friedrich-Str. 10**

**Montag** 8.00 – 12.00 Uhr und  
14.00-17.00 Uhr  
**Dienstag bis Freitag** 8.00 – 12.00 Uhr

**Sprechstunde des Ortsvorstehers:** i.d.R. immer mittwochs  
von 10.30 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

	<b>Tel:</b>	<b>E-Mail:</b>
Zentrale	94 23 79-0	Litzelstetten@stadt.konstanz.de
FAX	94 23 79-14	
Rudolf Riedle	94 23 79-11	RiedleR@stadt.konstanz.de
Ortsvorsteher		priv. Rudolf.Riedle@online.de
Herbert Mayer	94 23 79-11	MayerH@stadt.konstanz.de
Verwaltungsleiter		
Brigitte Schulze	94 23 79-12	SchulzeB@stadt.konstanz.de
Allg. Verwaltung und Bootsliegeplätze		
Gabriele Jahn	94 23 79-10	JahnG@stadt.konstanz.de
Allg. Verwaltung, Bürgerbüro, Informationsblatt		
Gertrud Keller	94 23 79-13	KellerGe@stadt.konstanz.de
Bürgerbüro, Friedhofsangelegenh., Tourist-Information		
Hausmeister und Bauhof	94 23 79-15	

**Sie finden uns auch im Internet unter:**  
**Ortsverwaltung: [www.Konstanz-Litzelstetten-Mainau.de](http://www.Konstanz-Litzelstetten-Mainau.de)**  
**Tourist-Information: [www.konstanzplus.de](http://www.konstanzplus.de)**



## NOTRUF-/BEREITSCHAFT DER ÄRZTE UND APOTHEKEN

### ▼ Wichtige Telefonnummern

Polizei Notruf	1 10
Feuerwehr Notruf	1 12
Ärztl. Notfalldienst	0180/51 92 92 350
Krankentransport	1 92 22
Giftnotruf Freiburg	0761/1 92 40
Polizeidirektion Konstanz	99 50
Polizeiposten Wollmatingen	92 71 06
Städt. Krankenhaus	80 10
Stadtverwaltung	90 00
Stadtwerke (Gas, Wasser, Strom)	80 30
Ortsverwaltung	9 42 37 90
Verkehrsbüro	94 23 79 13
Grundschule	3 63 93 60
Städt. Kindergarten	4 48 08
Kath. Kindergarten	4 47 29
Strandbad Litzelstetten	94 24 79
Kath. Pfarramt	4 41 71
Evang. Pfarramt	9 44 20
Einsatzleiterin Nachbarschaftshilfe e.V.	
Frau Gertrud Keller	5 21 51
Bezirksschornsteinfegermeister	
Bernd Grawe	Tel./FAX 4 36 60 Handy 0172 82 24 674

### ▼ Apotheken

**Apotheken-Notdienst am Wochenende  
von 8.30 Uhr bis 8.30 Uhr anderntags**

**Freitag, 03.10.**  
Hubertus-Apotheke, Staader Str. 2, Tel. 3 13 52

**Samstag, 04.10.**  
Rats-Apotheke, Hussenstr. 20, Tel. 22 80 50

**Sonntag, 05.10.**  
Glocken-Apotheke, Radolfzeller Str. 11, Tel. 7 73 53

#### IMPRESSUM:

Herausgeber: Ortsverwaltung Litzelstetten,  
Großherzog-Friedrich-Str. 10, 78465 Konstanz  
Verantwortlich für den amtlichen Textteil:  
Der Ortsvorsteher oder sein Stellvertreter.  
Erscheint wöchentlich donnerstags.

#### Herstellung und Vertrieb, verantwortlich für den Anzeigenteil:

Primo-Verlagsdruck, A. Stähle  
Postfach 12 54, 78329 Stockach  
Telefon 07771/93 17-0, Telefax 07771/93 17-40  
e-Mail: [info@primo-stockach.de](mailto:info@primo-stockach.de)  
Internet: [www.primo-stockach.de](http://www.primo-stockach.de)



## WICHTIGER MÜLLTERMIN

### Biomüll

Montag, 6.10.2008



## KIRCHLICHE NACHRICHTEN



### Kath. Kirchengemeinde St. Peter u. Paul, Litzelstetten

Pfarrbüro, Tel. 4 41 71, Fax 94 35 45

Bürozeiten: Mi und Fr 9.30 - 11.30 Uhr, Do 16.30 - 18.30 Uhr  
Telefon: 4 41 71, Telefax: 94 35 45

*Ehrfurcht vor dem, was ist und darin Gottes Spuren entdecken:  
Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit.  
Danke für das Brot, das uns Korn für Korn geheimnisvolle Kraft  
schenkt.*

#### 27. SONNTAG IM JAHRESKREIS – ERNTEDANKFEST

##### Samstag 4.10.08

18.00 Uhr Beichtgelegenheit  
18.30 Uhr Eucharistiefeier  
anschließend Krankensegnung und Krankensalbung

##### Sonntag 5.10.08

10.45 Uhr Festliches Amt zum Erntedankfest  
mit besonderem Gedenken für die Pfarrgemeinden

##### Dienstag 7.10.08 - Unsere Liebe Frau vom Rosenkranz

14.00 Uhr Hl. Messe – besonders für die ältere Generation

##### Mittwoch 8.10.08 - Mittwoch der 27. Woche im Jahreskreis

7.45 Uhr Schülergottesdienst

##### Donnerstag 9.10.08 - Donnerstag der 27. Woche im Jahreskreis

18.30 Uhr Hl. Messe für Herrn Josef Trummer und Angehörige

##### Freitag 10.10.08 - Freitag der 27. Woche im Jahreskreis Pfarrer Zimmermann bringt ab 14.00 Uhr die Krankenkommunion in Litzelstetten

#### 28. SONNTAG IM JAHRESKREIS

##### Samstag 11.10.08

18.00 Uhr Beichtgelegenheit  
18.30 Uhr Eucharistiefeier mit besonderem Gedenken für  
verstorbene Angehörige

##### Sonntag 12.10.08

10.45 Uhr Eucharistiefeier mit besonderem Gedenken für  
Herrn Heribert Wegener  
10.45 Uhr Kleine Gemeinde in der kath. Unterkirche

**Sprechstunde von Pfarrer Zimmermann:** Donnerstag  
von 17.00 – 18.00 Uhr.

**Rosenkranz** beten wir täglich um 18.30 Uhr, am Donnerstag  
und Samstag jedoch schon um 18.00 Uhr.

**Die katholische öffentliche Bücherei** in der Unterkirche ist geöffnet  
am Sonntag von 09.45 - 10.30 Uhr sowie am Donnerstag von  
17.00 -18.00 Uhr.

**Erntedankgottesdienst:** Wir bitten, Körbchen für die Erntedanksegnung mitzubringen.

**Altenwerk:** Am Dienstag, 7. Okt. ist um 14.00 Uhr Gottesdienst,  
besonders für die ältere Generation. Anschließend gemütliches  
Beisammensein im Kath. Gemeindehaus. Es findet in diesem  
Jahr **k e i n** Obst- und Gemüseverkauf statt.

**Elternabend für Erstkommunion 2009:** Donnerstag, 9. Oktober  
2008, 20.00 Uhr im Kath. Gemeindehaus in Litzelstetten.



## Evangelische Kirchengemeinde Litzelstetten

Mit den Gemeindeteilen Dingelsdorf und Oberdorf  
Auferstehungskirche, Holdersteig 25, Evang. Pfarr-  
amt, Holdersteig 25 a, 78465 KONSTANZ  
Telefon: 07531/94 42-0

[www.ev-kirche-litzelstetten.de](http://www.ev-kirche-litzelstetten.de)

Bürozeiten: Dienstag von 8.00 h - 12.00 h  
Donnerstag von 14.00 h - 18.00 h

**Bereitschaftsdienst für Seelsorge am Wochenende,  
falls Sie Ihren Pfarrer nicht erreichen können  
Tel. 0160/5321003**

#### ◆ Gottesdienste

##### Samstag, den 04.10.08

15.00 Uhr Trauung von Laura Wasiluk und Karsten Reichelt in  
der Auferstehungskirche Litzelstetten;  
(Pfrn. S. Wendlandt)

##### Sonntag, den 05.10.08

10.15 Uhr Erntedankgottesdienst  
Feiermahl der Schöpfung Gottes in der  
Auferstehungskirche Litzelstetten gestaltet durch den  
Seniorenkreis und die Konfirmandengruppe,  
unter Mitwirkung des Kirchenchors  
(Präd. G. Boyny/ Diakon Labuhn)

#### Wochenspruch: Micha 6, 8

Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was der Herr von dir  
fordert,  
nämlich Gottes Wort halten und Liebe üben und demütig sein  
vor deinem Gott.

#### Veranstaltungen

##### Mittwoch, den 01.10.08

16.15 Uhr Konfirmandenunterricht

##### Donnerstag, den 02.10.08

20.00 Uhr Kirchenchorprobe

##### Freitag, den 03.10.08

19.30 Uhr Gospelkonzert im Milchwerk Radolfzell mit dem  
Chor „Colours of Gospel“  
Veranstalter: ACK Radolfzell

##### Sonntag, den 05.10.08

17.00 Uhr Dichtung und Musik mit Ernesto Cardenal und der  
Grupo Sal in der Stephanskirche Konstanz  
(Bezirksfrauenarbeit Konstanz)

##### Montag, den 06.10.08

19.00 Uhr Gebetsrunde  
20.00 Uhr Kirchenchorprobe

##### Dienstag, den 07.10.08

20.00 Uhr Ökumen. Bibelkreis in der kath. Unterkirche

##### Mittwoch den 08.10.08

16.15 Uhr Konfirmandenunterricht  
19.30 Uhr Quiltkreis

##### Freitag, den 10.10.08

15.00 Uhr Freitagsfrauen

#### Gottesdienstvorschau

##### Sonntag, den 12.10.08

10.15 Uhr Gottesdienst mit Einführung der neuen  
Kirchenältesten in der Auferstehungskirche  
Litzelstetten (Dekan Schunck)  
im Anschluss gibt es Gelegenheit zu einer  
Tasse Kirchenkaffee mit Kuchenverkauf

##### !!!! Sonntag, den 12.10.08 !!!!!

**16.00 Uhr Kleinkindgottesdienst**  
für die Kleinsten mit Geschwisterkindern und  
Eltern, Großeltern oder Paten in der Auferste-  
hungskirche Litzelstetten

# VEREINSNACHRICHTEN

## Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V.

Für die großzügigen Spenden zu unserem 50-jährigen Jubiläums sage ich allen Spenderinnen und Spendern im Namen der Litzelstetter Nachbarschaftshilfe e.V. recht herzlichen Dank.



Frieda Bacher  
1. Vorsitzende

## SV Litzelstetten

Neuer Kurs !!!

### Skigymnastik-Ausdauertraining

Für Frauen und Männer bis ca. 40 Jahren. Auf ein schwungvolles Aufwärmen folgt eine Kräftigung aller Muskelpartien, Koordinationstraining und Ausdauertraining.

Leitung Steve Gurk, Tel. 91 54 51

18.30 - 19.30 Uhr Sporthalle

### Yoga nach B.K.S. Iyengar

ist eine Yoga-Methode, die sehr viel Wert auf die Schulung des Körpers durch eine präzise durchgeführte und auf anatomische Details achtende Körperpraxis legt. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt. Die muskuläre Koordination und Kraftentwicklung sowie Beweglichkeit werden verbessert.

Beginn: Mittwoch 1.10.2008, 8.40 - 10.10Uhr

Donnerstag 2.10.2008, 17.00 - 18.30Uhr, 18.45 - 20.15Uhr

jeweils 15 Einheiten, im Rathaus Lesesaal

Mitglieder 30.- Euro, Nichtmitglieder 90.- Euro, viele Krankenkassen gewähren einen Zuschuss zu den Kurskosten.

Leitung, Irmgard Engstle, Tel. 4 30 05

### Yoga für Kinder

Körper und Entspannungsübungen ermöglichen den Kindern vom Alltag abzuschalten. Spielerisch und ohne Leistungsdruck vertiefen sie ihre Körperwahrnehmung und entdecken den Atem. Yoga verbessert die allgemeinen motorischen Fähigkeiten, löst Verspannungen und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Leitung E. Alber, Tel. 28 49 99, mittwochs 15.15 - 16.15 Uhr im Rathaus Lesesaal

Mitglieder frei, Nichtmitglieder 4.- Euro

## Nordic-Walking und Well-Fit

Unsere diesjährige Herbst Wanderung findet am Samstag, dem 1. Oktober statt.

Dieses Mal wollen wir zum Burghof nach Wallhausen laufen. Wir treffen uns um 11.00Uhr vor der Gymnastikhalle und starten dort unsere Tour über Dingelsdorf und Wallhausen mit einer kleinen Zwischenrast bis zu unserem Ziel.

Neben aller sportlichen Aktivität brauchen wir auch Zeit zum Erholen und Entspannen !!!

Deshalb wollen wir dort die Wanderung mit einem gemütlichen Essen im mittelalterlichen Rittersaal oder bei schönem Wetter auch im idyllischen Burgarten ausklingen lassen. Wenn wir in dieser harmonischen Umgebung genug Ruhe und Kraft geschöpft haben, machen wir uns auf den Heimweg und nehmen ab Wallhausen den Bus.

Da wir aus einem interessanten Speisenangebot auswählen können und die Plätze reservieren müssen, bitte ich um Anmeldung in den einzelnen Gruppen oder direkt bei mir.

Teilnehmen können unsere Nordic-Walker, aber auch alle anderen Wanderleute ohne Stöcke sind herzlich willkommen.

Brigitte Fuchs Tel, 362 9889, Fax 43991



## VERANSTALTUNGEN

VHS

VOLKSHOCHSCHULE KONSTANZ

INFOS INFOS INFOS

### Vortragskarte der vhs

Diese Karte berechtigt zum Eintritt in alle Vorträge an allen Standorten der vhs. Die Karte ist übertragbar, d.h. Sie können sie gerne an andere Familienmitglieder oder Freunde weiterreichen. Ab fünf Veranstaltungen hat sich die Karte schon bezahlt gemacht.

### Vorträge bei der vhs finden in der vhs Konstanz, Katzgasse 7 statt.:

**Donnerstag, 2. Oktober**

**Die Präsidentschaftswahl 2008 in den USA: Zeitenwende oder back to business?**

Vortrag von Prof. Reingard Nischik, Dr. Gabriele Metzler - 19.30 Uhr

**Sonntag, 5. Oktober**

Konstanz; Stadttheater Foyer

**Öl, Gas und Raketen - Russlands neue Oligarchen**

Vortrag von Roland Haug - 11.00 - 12.30 Uhr

**Montag, 6. Oktober**

**Gesellschaft und Religion in Indonesien**

Vortrag von Dr. Klaus Fuhrmann - 19.30 Uhr

**Dienstag, 7. Oktober**

**Rüstungsexporte und Menschenrechte - Waffen für die Welt aus Baden-Württemberg**

Vortrag von Jürgen Grässlin - 19.30 Uhr

**Dokumentarfilm I - Aus der Praxis des Filmemachens** für Filmliebhaber und Fernsehsüchtige mit Brigitte Kramer - 19.30 Uhr

**Dienstag, 7. Oktober**

**Grenzen und Möglichkeiten der Selbsthilfe**

Vortrag von Dennis Riehle, Landesbeauftragter der dt. Ges. für Zwangserkrankungen - 20.00 Uhr

**Mittwoch, 8. Oktober**

**Organspende-Patientenverfügung-Generalvollmacht - die medizinische Seite**

Dr. Heinrich Everke - 20.00 Uhr

**Mittwoch, 8. Oktober**

Litzelstetter Rathaus

**Jordanien - ein Juwel im Nahen Osten**

Diavortrag von Brigitte Drees - 20.00 Uhr

**Donnerstag, 9. Oktober**

**Katze und Hund - natürlich gesund - Artgerechte Haltung, Ernährung und Pflege**

Vortrag von Anne Willig - 19.30 Uhr

**Donnerstag, 9. Oktober**

**Grüne Gentechnik und Business**

Vortrag von Prof. Dr. Günther Neuhaus - 20.00 Uhr

## 4. Konstanzer Frauenwirtschaftstag

„Wirtschaft & Finanzen - die kluge Frau sorgt vor Alterssicherung und Vermögensplanung mit System“

Veranstaltung mit Frauenfinanzexpertin Constanze Hintze, München, am 17. Oktober 2008 in Konstanz

Bei drei von vier Frauen wird das Einkommen im Alter nicht ausreichen, um den finanziellen Bedarf im Ruhestand zu sichern. Fast ein Viertel dieser Frauen muss mit einer Versorgungslücke von durchschnittlich 500 Euro im Monat rechnen. Die Gründe hierfür sind vielschichtig und liegen u. a. im geringeren Verdienst gegenüber Männern, familiär bedingten Unterbrechungen und häufigerer Anstellung in Teilzeit.

Besonders betroffen sind diejenigen, die ausschließlich auf die gesetzliche Rente angewiesen sind, aber auch Unternehmerinnen und Freiberuflerinnen, da sie auf dieses Standbein in der Regel erst gar nicht zurückgreifen können. Wenn Frauen im Alter finanziell abgesichert sein wollen, müssen sie also rechtzeitig vorsorgen.

Das Patentrezept für einen finanziell sorgenfreien Lebensabend gibt es nicht – aber viele Möglichkeiten. Das ist erfreulich, macht die Entscheidung für den eigenen Weg aber nicht gerade leicht. Viele Frauen zögern diesen wichtigen Schritt daher hinaus. Dabei sollten sie wissen: Je früher man anfängt, desto besser. Wer mit 20 bereits an die Rente denkt, ist clever.

Was müssen Frauen beim Vermögensaufbau und der Altersvorsorge beachten? Welche Produkte sind für Frauen geeignet? Welche Hindernisse bestehen auf dem Weg zur finanziellen Unabhängigkeit und wie lassen sich diese überwinden? Antworten auf diese Fragen geben Expertinnen und Experten im Rahmen des 4. Konstanzer Frauenwirtschaftstages. Auf Einladung der Kontaktstelle Frau und Beruf der Handwerkskammer Konstanz und der IHK Hochrhein-Bodensee erläutert die renommierte Finanzexpertin Constanze Hintze, Geschäftsführerin der Finanzdienstleisterinnen „Svea Kuschel und Kolleginnen – Finanzdienstleistungen für Frauen“ in München in ihrem Vortrag „Es geht um mehr als um gute Rendite – es geht um Ihre Zukunft“, warum es so wichtig ist, dass Frauen möglichst früh anfangen, für ihr Alter vorzusorgen. Gemeinsam mit den unabhängigen Beratern Heike Regber, Überlingen, Jörg Müller, Lörrach, Hannelore Diehm, Ravensburg, und Iris Ehmman, Stuttgart, können Unternehmerinnen, Freiberuflerinnen, Angestellte, Auszubildende, Studentinnen oder einfach wissbegierige Frauen in fünf zielgruppenorientierten Workshops ihre persönliche Vorsorgestrategie beleuchten.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich über die Vorteile der betrieblichen Altersvorsorge und die effiziente Verwendung angesparten Vermögens sachkundig zu machen.

Die Workshops im Einzelnen:

### Workshop I

Renten Basics

Zielgruppe: Junge Frauen, Auszubildende, Studentinnen, Praktikantinnen

### Workshop II

Selbstständig – und danach?

Zielgruppe: Unternehmerinnen und Freiberuflerinnen

### Workshop III

Betriebliche Altersvorsorge

Zielgruppe: Betriebsinhaberinnen, Personalverantwortliche, Betriebsräte

### Workshop IV

Rentenlücken kennen und füllen

Zielgruppe: Angestellte, Frauen nach der Familienphase, Wiedereinsteigerinnen, Teilzeitkräfte

### Workshop V

Frisst die Abgeltungssteuer mein Kapital?

Zielgruppe: Finanziell unabhängige Frauen

Termin: Freitag, 17. Oktober 2008

Ort: Bildungsakademie Konstanz

Informationen und Anmeldung: 07531/28 60 - 0 oder 07531/58 72 51

## DAK

Deutschland – Erkältungsland

DAK-Umfrage belegt: 60 Prozent der Deutschen niesen und husten Ältere am fittesten / Omas Hausmittel gefragt als Medikamente

Trübe Tage, Regen, sinkende Temperaturen – ideale Bedingungen für Erkältungsviren: 47 Prozent der Deutschen leiden ein- bis zweimal im Jahr an einer Erkältung. Öfter als zweimal im Jahr läuft die Nase bei zwölf Prozent der Befragten. Zwei Fünftel erkälten sich dagegen so gut wie nie. Das ergab das aktuelle DAK-Gesundheitsbarometer.\* Vor allem die über 60-Jährigen scheinen besonders fit zu sein. Jeder Zweite in dieser Altersgruppe gab an, sich nie zu erkälten.

„Dass viele Ältere selten Schnupfen und Husten haben, könnte an der empfohlenen Grippeimpfung ab 60 Jahren liegen“, sagt DAK-Ärztin Dr. Cordula Sohst-Brennenstuhl. „Die Abwehr läuft danach auf Hochtouren und lässt auch Erkältungsviren keine Chance.“ Grund genug für Impf-Muffel, sich jetzt noch den Piekts zu holen. Denn im Alter wird der Immunschutz schwächer und der Körper anfälliger für Viren.

Um bei Erkältungen schnell wieder auf die Beine zu kommen, setzen die Deutschen auf natürliche Mittel: Mehr als die Hälfte der Befragten trinkt viel (61 Prozent) und vertraut auf Hausmittel, wie heiße Zitrone, Zwiebelsaft und Wickel (58 Prozent). Mit ausreichend Schlaf versuchen es 46 Prozent. Zu Medikamenten greifen gut zwei Fünftel. Zum Arzt geht lediglich jeder Vierte – überwiegend Jüngere: Ein Drittel der 18- bis 29-Jährigen lässt sich bei einer Erkältung ärztlich beraten und behandeln. Medikamente werden bevorzugt von den 30- bis 44-Jährigen genommen: Jeder Zweite von ihnen sucht Hilfe in der Apotheke. Die guten alten Hausmittel werden am häufigsten von Frauen (63 Prozent) und den so genannten Best-Agern ab 45 (65 Prozent) und 60 Jahren (68 Prozent) angewandt. Auch in den neuen Bundesländern sind Omas Erkältungs-Rezepte mit 66 Prozent besonders populär.

Die DAK-Expertin empfiehlt ebenfalls die „einfachen und sanften Mittel“: „Erkältungen kann man oft ohne Medikamente bekämpfen“, sagt Dr. Sohst-Brennenstuhl. „Gerade im Anfangsstadium wirken Schlaf, viel Flüssigkeit und eine Extra-Portion Vitamine wahre Wunder.“ Auch Bewegung und frische Luft sollten trotz Schniefnase drin sein. Einfach einen ausgedehnten Spaziergang in den Tagesplan einfügen und öfter die frische Herbstluft in die Räume lassen. Doch Vorsicht: Wenn die Erkältung anhält, Fieber und Schüttelfrost hinzukommen, bitte unbedingt einen Arzt aufsuchen.

\* Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa unter 1000 Männern und Frauen ab 18 Jahren.

### Mit Kohl und Kürbis gegen Erkältung

Im Interview: DAK-Ernährungswissenschaftlerin Hanna-Kathrin Kraaibeek

Klicken Sie auf das Bild, um sich eine größere Version anzeigen zu lassen.

Kürzer, kühler und dunkler – das ist der Trend dieser Tage. Allerdings nicht in der Mode, sondern im Tagesablauf. In Bus und Bahn wird geniest und gehustet und die Taschentücher werden allerorten gezückt. Gut, wer jetzt gegen den Virenansturm gewappnet ist. Wer sein Immunsystem noch aufrüsten will: DAK-Ernährungswissenschaftlerin Hanna-Kathrin Kraaibeek gibt Tipps, mit welchen Gemüsesorten Sie sich jetzt stärken können.

*Frau Kraaibeek, welches Herbstgemüse sollte man essen, um seine Abwehrkräfte noch einmal richtig in Schwung zu bringen? Herbstzeit ist Kohlzeit. Egal, welche Sorte auf den Tisch kommt: Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl... Kohl ist ideal zur Vorbeugung gegen Erkältung, aber auch dann, wenn die Nase schon läuft. Er versorgt den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen, die das Immunsystem stärken und den Körper gegen Infektionen wappnen. Fast alle Kohlsorten sind reich an dem Erkältungsblocker Vitamin C. Gekochter Rosenkohl enthält zum*

Beispiel mehr Vitamin C als die gleiche Menge Orangen. Und frischer gegarter Brokkoli fast doppelt so viel wie Zitronen. Außerdem steckt auch häufig das Vitamin E im Kohl. Beide sind wichtige Antioxidantien, die freie Radikale binden. Sie schützen so die Zellen und erhalten die Abwehrkräfte.

*Kohl scheint ja eine Wunderwaffe zu sein. Was steckt noch in ihm?*  
Kohlfuttern macht nicht nur gegen Erkältungen fit, sondern stärkt von Kopf bis Fuß. Er enthält neben Vitaminen und Mineralstoffen reichlich Ballaststoffe und eignet sich hervorragend zum satt essen – ohne schlechtes Gewissen. Denn er besteht zu großen Teilen aus Wasser. Kohl ist Lieferant für Kalzium, Kalium und Eisen. Während Kalzium für feste Knochen, starke Nerven und Muskeln sorgt, reguliert Kalium den Blutdruck. Das Spurenelement Eisen wird für die Bildung des Blutfarbstoffes Hämoglobin benötigt. Auch die für den Zellaufbau wichtige Folsäure findet sich zum Beispiel in Wirsing, China- oder Grünkohl.

*Kürbis hat jetzt ebenfalls Saison. Wie steht es mit diesen orange-farbenen Köpfen?*  
Kürbisse eignen sich ideal für Suppen, Eintöpfe oder Gratins. Wer leicht friert, sollte Kürbissuppe löffeln, denn Kürbis wärmt von innen. Das Fruchtfleisch ist voller Mineralien und Vitamine. Vor allem die Kerne haben es in sich: Sie sind nicht nur ein leckerer Snack zwischendurch, sondern beliefern den Körper gleichzeitig mit den Spurenelementen Selen, Kupfer und Zink. Letzteres unterstützt die Abwehrkräfte und wehrt Viren ab. Kürbiskerne und Kürbiskernöl sind auch bei Blasen- und Prostataproblemen zu empfehlen.

*Gibt es noch andere Gemüsesorten, die Sie jetzt im Herbst empfehlen?*  
Pilze sind sehr gesund und schießen gerade überall aus dem Boden. Heimische Pilze, wie Pfifferlinge, Maronen, Butter- oder Steinpilze, bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und sind extrem kalorienarm, dafür aber reich an Mineralien und Spurenelementen. Pilzesser werden zudem mit den für Nerven und Muskeln wichtigen B-Vitaminen versorgt und mit Vitamin D, das gut für die Knochenbildung ist. Die Ballaststoffe regulieren die Verdauung. Auch an Eiweiß für den Muskelaufbau mangelt es den „behüteten“ Wiesen- und Waldbewohnern nicht. Zum Sammeln sollten sich aber nur Kenner im Wald tummeln. Wer keine Ahnung hat, welche Pilze essbar sind, genießt lieber die frische Waldluft bei einem Spaziergang.

**Gefühlter Herbst  
Wenn der Wetterwechsel krank macht**

Gestern noch im T-Shirt durch den Park spaziert, heute bei Wind und Regen warm verpackt mit Pullover und Jacke unterwegs. Ein Wetterumschwung ist unangenehm, besonders für wetterfühlige Menschen. Experten schätzen, dass jeder Zweite in Deutschland unter Wetterumschwüngen leidet – mit mehr oder weniger starken Symptomen. „Luftdruck- und Temperaturschwankungen bewirken bei den Betroffenen oft Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Schlafstörungen, Übelkeit, Nervosität oder Gelenk- und Narbenschmerzen“, sagt DAK-Ärztin Dr. Waltraud Pfarrer. „Stimmung und Leistungsfähigkeit sinken. Viele werden krank geschrieben in dieser Zeit.“ Spezielle Medikamente gegen Wetterfühligkeit oder Therapien gibt es nicht, aber Möglichkeiten sich gegen das Wetter abzu härten. Die DAK-Expertin gibt Tipps, wie man den Körper für den Herbst und den Wetterumschwung vorbereitet:  
Gehen Sie viel an die frische Luft. Am besten bei jedem Wetter. So ist Ihr Körper bestens gewappnet - egal, ob es regnet, schneit oder die Sonne scheint.  
Härten Sie sich durch Wechselduschen, Kneipp-Güsse und Saunagänge ab. Dann kann auch Kälte dem Körper nichts anhaben.  
Sport, vor allem Ausdauertraining, bringt den Kreislauf auf Trab, hält fit und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ideale Sportarten sind Walking, Schwimmen und Radfahren.  
Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe und Auszeiten. Lassen Sie öfter die Seele baumeln bei ruhiger Musik, einem guten Buch oder einem heißen Bad. Und: Schlafen Sie ausreichend. Wellness für die Seele stärkt auch den Körper.

Ebenfalls wichtig: eine ausgewogene Ernährung. „Mineralstoffe und Vitamine stärken den Körper bei Wetterumschwüngen“, weiß Dr. Pfarrer. „Am besten man verzichtet in dieser Zeit auch auf Alkohol und Nikotin. Beides belastet den Körper unnötig.“

**Erkältungen**  
**Datenbasis:** 1.000 Befragte  
**Erhebungszeitraum:** 3. und 4. September 2008  
**statistische Fehlertoleranz:** +/- 3 Prozentpunkte  
**Auftraggeber:** DAK

39 Prozent der Befragten geben an, dass sie so gut wie nie eine Erkältung haben. Überdurchschnittlich häufig meinen dies die älteren Befragten. Die relativ meisten (47 %) sagen, dass sie ein- bis zweimal im Jahr erkältet sind. Nur wenige haben häufiger eine Erkältung.

**- Erkältung**

Normalerweise haben im Jahr ein Erkältung

	so gut wie nie %	ein- bis zweimal %	drei- bis viermal %	öfter *) %
insgesamt	39	47	8	4
Männer	40	48	7	4
Frauen	38	47	9	4
18- bis 29-jährige	35	45	14	5
30- bis 44-jährige	32	54	9	4
45- bis 59-jährige	39	49	8	3
60 Jahre oder älter	50	43	2	2

\*) an 100 Prozente fehlende Angaben "weiß nicht"

Danach gefragt, was sie im Falle einer Erkältung tun, um wieder gesund zu werden, sagen 61 Prozent, dass sie viel trinken. 58 Prozent - eher die Ostdeutschen, die Frauen und die Älteren - versuchen es mit Hausmitteln, wie Wickel, Zitrone oder Zwiebelsaft. 46 Prozent schlafen viel. 43 Prozent kaufen sich Medikamente in der Apotheke oder Drogerie und 24 Prozent gehen zum Arzt und lassen sich beraten.

**- Maßnahmen gegen Erkältung \*)**

	trinke viel %	versuche es mit Hausmitteln %	schlafe viel %	kaufe Medikamente %	gehe zum Arzt %
insgesamt	61	58	46	43	24
Ost	52	66	40	48	24
West	63	56	48	42	24
Männer	59	53	47	39	25
Frau	54	63	46	47	23
18- bis 29-jährige	65	47	56	40	33
30- bis 44-jährige	68	53	48	50	23
45- bis 59-jährige	58	65	49	40	18
60 Jahre oder älter	57	68	36	42	24

\*) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

