



Horkheim

Bekanntgaben für den Stadtteil Heilbronn-Horkheim

42

Donnerstag, 17. Oktober 2024



Öffnungszeiten Bürgeramt

Montag 8.30 – 12.30 Uhr
Dienstag 14.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch 8.30 – 12.30 Uhr

und mit Terminvereinbarung am

Dienstag und
Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr



Photo: Top Photo Corporation/Top Photo Group/Unistock

Horkheim zapft wieder an - Endlich wieder Wiesn-Stimmung!

12. OKTOBERFEST

STAUWEHRHALLE - HORKHEIM

Einladung am Sonntag:

20. Oktober 2024 - 10:00 Uhr:

Eintritt frei!!!

Festlicher Gottesdienst

**Es spielt der Horkheimer Posaunenchor und
die Musikkapelle St. Martinus aus Sontheim**



ab 11.00 Uhr:

**Frühschoppen,
Weißwurstfrühstück
und Mittagessen**

Aktuelle Infos rund ums Oktoberfest: www.tsb-oktoberfest.de

Notdienste

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

In lebensbedrohlichen Fällen bitte gleich die Rettungsleitstelle unter Telefon 112 anrufen.

Allgemeiner Notfalldienst Talheim-Brackenheim
Maulbronner Straße 15, 74336 Brackenheim **Tel. 116117**
(22.00 – 7.00 Uhr)

Öffnungszeiten

Mo. – Fr., 19.00 – 22.00 Uhr

Sa., So. und Feiertage, 10.00 – 16.00 Uhr

Ärztlicher Bereitschaftsdienst an den Wochenenden und Feiertagen und außerhalb der Sprechstundenzeiten

Allgemeinärztlicher Notfalldienst 116117
(Anruf ist kostenlos)

Notfallpraxis Heilbronn

SLK-Klinikum Heilbronn, Am Gesundbrunnen 20 – 26, Heilbronn
Mo. – Fr., 18.00 – 22.00 Uhr, Sa., So. und Feiertag, 9.00 – 22.00 Uhr

Kinderärztlicher Notfalldienst 116117

Notfallpraxis Kinder Heilbronn

Kinderklinik Heilbronn, Am Gesundbrunnen 20 – 26, Heilbronn
Mo. – Fr., 19.00 – 22.00 Uhr, Sa., So. und Feiertag, 8.00 – 22.00 Uhr

HNO-ärztlicher Notfalldienst 116117

Notfallpraxis HNO Heilbronn

SLK-Klinikum Heilbronn, Am Gesundbrunnen 20 – 26, Heilbronn
Sa., So. und Feiertag, 10.00 – 20.00 Uhr

Augenärztlicher Notfalldienst Heilbronn 116117

Zahnärztlicher Notfalldienst

Der zahnärztliche Notfalldienst für den Landkreis Heilbronn kann unter folgender Telefonnummer abgefragt werden: **0761/12012000**
<http://www.kzvbw.de>

Zahnärztliche Notfallversorgung nach Unfällen

Zahnärztliche Notfalldienstnummer: **0761/12012000**

Notfalldienstsuche der KZV BW:

www.kzvbw.de/patienten/zahnarzt-notdienst

Kostenfreie Onlinesprechstunde

Mo. bis Fr., 9.00 – 19.00 Uhr: docdirekt – kostenfreie Onlinesprechstunde von niedergelassenen Haus- und Kinderärzten nur für gesetzlich Versicherte unter Tel.

0711/96589700 oder docdirekt.de

Notdienste der Apotheken

finden Sie auf der Homepage der Landesapothekerkammer Baden-Württemberg www.aponet.de oder telefonisch: Festnetz 0800/0022833, mobil 22833.

Bekanntmachungen des Bürgeramts

Bericht aus der letzten Bezirksbeiratssitzung am 27.9.2024

Am Freitag, 27.9.2024 fand im Sitzungssaal des Bürgeramts Horkheim die erste öffentliche Bezirksbeiratssitzung für die neue Legislaturperiode 2024 – 2029 statt. Oberbürgermeister Harry Mergel eröffnete und leitete die Sitzung. Dabei blickte er zunächst zurück auf einige Höhepunkte der vergangenen Legislaturperiode. In seiner Verabschiedungsrede dankte er den beiden scheidenden Bezirksbeiräten Bettina Lietzberg (Grüne) und Herwig Jarosch (CDU) für das große Engagement während ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Viel Freude wünschte er den zwei neu gewählten Bezirksbeiräten Götz von Waldeyer-Hartz (CDU), der auch zum Sprecher des Bezirksbeirats gewählt wurde, und Albrecht Walter (FWGH). Zum stellvertretenden Sprecher des Gremiums wurde Jürgen Gärtner gewählt.

Die Horkheimer Bezirksbeiräte für die Legislaturperiode 2024 – 2029 sind: Herr Götz von Waldeyer-Hartz (CDU), Frau Dr. Anna-

Sophie Kübler-Müller (CDU), Frau Bettina Habold (SPD), Herr Wolfgang Olbrisch (SPD), Herr Jürgen Gärtner (Grüne), Herr Peter Ande (Grüne), Herr Albrecht Walter (Freie Wähler), Herr Dr. Steffen Weber (UfHN) und Herr Steffen Holzinger (FDP). Ein Sitz von der AfD ist unbesetzt.

Die Bezirksbeiräte spielen eine wichtige Rolle in der Kommunalpolitik. Sie beraten über alle Entscheidungen, die der Gemeinderat für einen bestimmten Stadtteil treffen soll, und sprechen Empfehlungen aus.



Der neue Bezirksbeirat Horkheim (von links): Dr. Steffen Weber, Steffen Holzinger, Wolfgang Olbrisch, Jürgen Gärtner, Peter Ande, Bettina Habold, Albrecht Walter, Dr. Anna-Sophie Kübler-Müller und Götz von Waldeyer-Hartz

Foto: Quelle Bürgeramt Horkheim

Neue Mitarbeiterin im Bürgeramt Horkheim

Seit 18. September ist das Team des Bürgeramts Horkheim mit Frau Jette Pinkert und Frau Martina Scheeder (dienstagnachmittags) wieder voll besetzt. Wir sind gerne für Sie da.



Frau Weinbeer (Leiterin), Frau Pinkert (Vollzeit)

Unsere Öffnungszeiten:

Montag, 8.30 bis 12.30 Uhr, Dienstag, 14.00 bis 18.00 Uhr,

Mittwoch, 8.30 bis 12.30 Uhr, Freitag geschlossen

Dienstag- und Donnerstagvormittag mit vorheriger Terminvereinbarung.

Olympionike Sebastian Heymann im Rathaus

Eintrag in das Goldene Buch der Stadt Heilbronn

Einen „echten Ausnahmeathleten und sympathischen Botschafter für die Sportstadt Heilbronn“ begrüßte Oberbürgermeister Harry Mergel am Mittwoch, 9. Oktober im Rathaus. Sebastian Heymann trug sich im Amtszimmer des OB ins Goldene Buch der Stadt Heilbronn ein.

Heymann hatte in diesem Sommer gemeinsam mit der deutschen Nationalmannschaft olympisches Silber geholt. Es war der bisherige Höhepunkt einer sportlichen Karriere, die der 26-Jährige bereits im Alter von drei Jahren bei den Horkheimer Handballern

begonnen hat. Noch während er für Horkheim spielte, errang Heymann etwa mit der U18-Nationalmannschaft bei den Europameisterschaften 2016 Bronze. Für OB Mergel ist das ein Zeichen für die ausgezeichnete Jugendarbeit des TSB Horkheim. Bisher musste der National- und Bundesligaspieler auf seinem sportlichen Höhenflug immer wieder verletzungsbedingte Rückschläge einstecken, aus denen er sich herauskämpfen konnte. Nach Jahren beim Verein Frisch Auf Göppingen wechselte Heymann in diesem Jahr zu den Rhein-Neckar-Löwen. „Ich habe einen Riesenrespekt vor der Selbstdisziplin, der Beharrlichkeit und dem Stehvermögen, mit der Sebastian Heymann seinen Weg verfolgt“, betonte Mergel. Damit sei er Vorbild für alle jungen Menschen, die versuchen, ihre Vorstellungen und Träume zu verwirklichen.



Sebastian Heymann zeigt stolz seine Silbermedaille, die er bei Olympia in Paris mit der deutschen Handball-Nationalmannschaft gewonnen hat. Zuvor trug sich der Sportler ins Goldene Buch der Stadt Heilbronn ein. Foto: Stadt Heilbronn

Positive Wirkung auf das Sicherheitsempfinden

Evaluierung der Waffenverbotszone am Hauptbahnhof

Die Waffen- und Messerverbotszone im Bereich des Heilbronner Hauptbahnhofs und dessen Umfeld kommt gut an. Drei Viertel der Bürgerinnen und Bürger, die anlässlich der Evaluation dieser Verbotszone befragt wurden, sprechen sich für deren Fortführung aus. Fast alle Befragten wünschen sich sogar eine Ausweitung in die Innenstadt – was seit 5. September zum Start des Weindorfs bereits erfolgt ist. Die Befragung hat auch ergeben, dass sich das subjektive Sicherheitsempfinden verbessert, selbst bei Personen, die sich nie in dieser Zone aufhalten.

Seit dem 1. Juni 2024 sind Bereiche des Hauptbahnhofsvorplatzes/Bahnhofsvorstadt der Stadt Heilbronn als Waffenverbotszone ausgewiesen. Sie verbietet das Führen von Waffen oder Messern mit feststehender oder feststellbarer Klinge mit einer Klingenlänge über vier Zentimeter. Angeordnet wurde sie, weil wiederholt Straftaten unter Einsatz von Waffen oder andere Delikte begangen worden waren. Sie ist eingebunden in eine Sicherheits- und Ordnungspartnerschaft mit der DB Station & Service AG und zunächst auf ein Jahr befristet. Über eine Verlängerung wird nach der dritten Befragung im Frühjahr 2025 entschieden.

Für die aktuell ausgewertete Evaluation wurden 15.000 zufällig aus dem Melderegister ausgewählte Heilbronner Bürgerinnen und Bürger bereits zweimal – im Mai und im August – per Brief angeschrieben, mit der Bitte, online einen Fragenkatalog zu beantworten. 24,1 Prozent der Angeschriebenen haben in der ersten Welle geantwortet; 11,4 Prozent war die Rücklaufquote bei der zweiten. Bisher hat die Polizei am Bahnhof und Bahnhofsvorplatz zwölf Vorfälle zur weiteren Bearbeitung ans Ordnungsamt weitergegeben, zur Einleitung eines Bußgeldverfahrens. Wer eine Waffenverbotszone mit einer Waffe betritt, begeht eine Ordnungswidrigkeit, die mit einer Geldbuße bis zu 10.000 Euro geahndet werden kann.

Mehr Ruhe im Heilbronner Stadtgebiet

Lärmaktionsplan fortgeschrieben

Die Menschen vor Lärm schützen, das soll der Lärmaktionsplan, dessen vierte Fassung nun in der jüngsten Sitzung des Heilbronner Gemeinderats beschlossen wurde. Er zeigt, mit welchen Maßnahmen Umgebungslärm vermindert werden kann und soll so dazu beitragen, durch Lärm bedingte gesundheitliche Belastungen zu verhindern. Für die Erstellung des Lärmaktionsplans flossen Anregungen aus der Bevölkerung sowie die Stellungnahmen verschiedener Fachbehörden ein.

Der Lärmaktionsplan wird alle fünf Jahre fortgeschrieben und berücksichtigt dabei sich verändernde Gegebenheiten wie auch neue Situationen. Seinen Ursprung hat er in einer Umgebungslärmrichtlinie der Europäischen Union, deren Ziel es ist, Umgebungslärm zu verhindern, zu vermeiden oder zu mindern. Zu Umgebungslärm in diesem Sinne gehören neben Straßenverkehrslärm auch Lärm durch Stadtbahnen, Züge und Flugzeuge sowie Lärm, der von bestimmten Industriebetrieben ausgeht. Nicht Bestandteil ist hingegen Lärm in Wohnungen, Nachbarschaftslärm, Lärm am Arbeitsplatz oder in Verkehrsmitteln.

Maßnahmen für weniger Lärm

Hauptverursacher von Lärm ist im Heilbronner Stadtgebiet der Straßenverkehr. Für die Erstellung des Lärmaktionsplans wurde deshalb zunächst analysiert, wo es besonders laut ist. Auf dieser Basis arbeitete das städtische Planungs- und Baurechtsamt gemeinsam mit einem Planungsbüro Vorschläge für Maßnahmen aus, wie der Lärm in diesen Gebieten reduziert werden kann. Hier konnten sich auch die Heilbronnerinnen und Heilbronner im Rahmen zweier Bürgerbeteiligungen äußern und weitere Vorschläge einbringen.

Ergebnis der Analyse und der Bürgerbeteiligungen sind verschiedene Maßnahmen, die nun umgesetzt werden sollen:

- Aufbringung lärmindernden Asphalts in besonders lärmintensiven Straßen
- Einrichtung von Tempo-30-Zonen in der Frankenbacher Straße, Heidelberger Straße und Theodor-Heuss-Straße
- Aktualisierung des städtischen Lärmschutzfenster-Programms, sodass künftig bereits ab 65 Dezibel bei Tag und 55 Dezibel bei Nacht eine Förderung für Lärmschutzfenster beantragt werden kann
- Intensivierung der Geschwindigkeitsüberwachung in lärmbelasteten Straßen
- Weitere Steigerung des Anteils von städtischen Elektrofahrzeugen
- Ausweisung weiterer sogenannter „Ruhiger Gebiete“, dazu gehören die Uferbereiche des Stadtneckars zwischen Wertwiespark und Götzenturmbrücke, beziehungsweise Friedrich-Ebert-Brücke sowie die Buga-Daueranlagen wie Campuspark, Neckaruferpark und Hafepark

Im Rahmen der Bürgerbeteiligungen gingen knapp 40 Anregungen ein, die geprüft, abgewogen und in Zusammenarbeit mit verschiedenen betroffenen Fachämtern ausgewertet wurden. Als zwei der ersten Maßnahmen sollen in den kommenden Monaten die geplanten Tempo-30-Zonen in den Bereichen Frankenbacher Straße und in der Theodor-Heuss-Straße umgesetzt werden. Der Lärmaktionsplan Stufe IV kann eingesehen werden unter www.heilbronn.de/laermaktionsplan.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bürgeramt Heilbronn-Horkheim,
Tel. 07131-251118,
buergeramts.horkheim@heilbronn.de

Verantwortlich für den amtlichen Teil, alle sonstigen Verlautbarungen und Mitteilungen der Stadt:

Leiterin des Bürgeramtes Frau Weinbeer,
Schleusenstr. 18, 74081 Heilbronn, o.V.i.A.

Verantwortlich für den übrigen Inhalt, „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil: Timo Bechtold,
Kirchenstraße 10, 74906 Bad Rappenau

Druck und Verlag:

Nussbaum Medien Bad Rappenau
GmbH & Co. KG, Kirchenstraße 10
74906 Bad Rappenau, Tel. 07264 70246-0
www.nussbaum-medien.de

INFORMATIONEN

Bildnachweise:

© Fotos Rubrikenbalken: Thinkstock

Fragen zur Zustellung:

G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-Str. 2,
71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 6924-0,
info@gsvertrieb.de, www.gsvertrieb.de

Fragen zum Abonnement:

Nussbaum Medien Weil der Stadt
GmbH & Co. KG, Merklinger Str. 20,
71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 525-460,
abo@nussbaum-medien.de
www.nussbaum-lesen.de

Recyclinghöfe am 17. Oktober geschlossen

Schadstoffsammlungen in Frankenbach, Biberach und Kirchhausen

Am Donnerstag, 17. Oktober, sind der Recyclinghof Plus im Entsorgungszentrum Heilbronn sowie der Recyclinghof Kirchhausen wegen einer internen Veranstaltung ab 13.00 Uhr geschlossen. Am Samstag, 26. Oktober, finden an folgenden Standorten mobile Schadstoffsammlungen statt:

- Frankenbach, 9.00 bis 10.30 Uhr, Lidl-Parkplatz Würzburger Straße
- Biberach und Kirchhausen, 11.30 bis 15.00 Uhr, Recyclinghof Kirchhausen

Angenommen werden schadstoffhaltige Abfälle aus Privathaushalten in haushaltsüblicher Menge. Dazu gehören zum Beispiel Batterien, Farb- und Lackreste, Verdünnern, Pflanzenschutzmittel, Fleckentferner, Reinigungsmittel, Imprägniermittel, Laugen, Quecksilberthermometer, Leuchtstoffröhren, Energiesparlampen und sonstige Abfälle, die giftige, beziehungsweise umweltgefährdende Stoffe enthalten.

Darüber hinaus nimmt das Entsorgungsunternehmen Altöl gegen ein privatwirtschaftliches Entgelt von 50 Cent pro Kilogramm an. Bitte die Sonderabfälle nicht einfach abstellen, sondern dem Fachpersonal direkt übergeben.

Schulnachrichten

Grundschule Horkheim

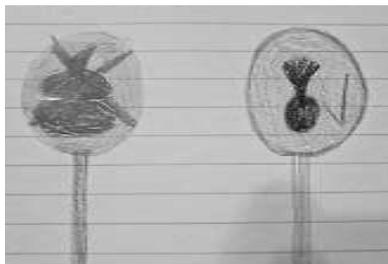
An alle Horkheimer Hundebesitzerinnen und -besitzer

Liebe Horkheimer Hundebesitzerinnen und -besitzer, wir Kinder aus der Grundschule bitten Sie, Ihren Hund anzuleinen, wenn Sie den Schulhof überqueren!

Leider passiert es in letzter Zeit sehr häufig, dass wir in der Pause große oder kleine Andenken finden, wenn wir eigentlich auf dem Rindenmulch spielen wollen. Das kann sehr eklig werden und wir machen Sie höflich darauf aufmerksam, dass Sie immer eine Tüte dabei haben sollten. Wenn Ihr Hund aus Versehen sein Geschäft auf unserem Schulhof macht, entsorgen Sie es bitte gleich! Leider sind schon Kinder hineingetreten und so macht uns die Pause keinen Spaß. Dann stinkt es auch im Schulhaus. Wir danken für Ihr Verständnis!

Ein großes Lob an alle Hundebesitzer und -besitzerinnen, die unsere Bitte heute gar nicht brauchen, weil sie auf Ihren Hund aufpassen und sich richtig verhalten.

Stellvertretend für die Schulkinder: Klasse 4b und Frau Coerver



Es klingt wieder in der Grundschule – die Kooperationen starten durch

Auch in diesem Schuljahr freuen wir uns wieder, dass die Horkheimer Vereine so reges Interesse an unseren Grundschulkindern im Sinne der Nachwuchsgewinnung haben.

So haben wir vor 2 Wochen bereits eine Präsentation des Musikvereins im Unterricht gehabt, bei der sich die Schülerinnen und Schüler das Keyboard einmal aus der Nähe ansehen und erste Versuche in Melodie und Rhythmus unternehmen konnten.

Herr Achim Gäng, Vorsitzender des Musikvereins, hatte ehrenamtliche Helfer geschickt und die Musiker bieten den Kindern kostenlos eine Probestunde an.

Wer noch Interesse hat, meldet sich einfach bei ihm unter tsbmusikverein@gmx.de.

Am vergangenen Freitag fand dann gleich das 2. Horkheimer Schnuppergebläse des Posaunenchores statt, das in den bewährten Händen Helmut Reustles lag und liegt. Er hatte seine freiwilligen Musikerinnen und Musiker um 17.00 Uhr in die Schule bestellt und zeigte den neugierigen Kids spielerisch eine Her-

angehensweise zum ersten „Tut“. Wir hoffen, dass die musikalischen Kooperationen angenommen werden und drücken allen, die sich für das Erlernen eines Instrumentes entscheiden, die Daumen für gutes Gelingen. Was nach einem Jahr Bläserklasse möglich ist, haben wir ja bereits vor den Sommerferien in der letzten Kulturarena bestaunen dürfen!

Wir sagen allen herzlichen Dank dafür!



Kirchliche Nachrichten

Evangelische Kirchengemeinde Horkheim



Wochenspruch

Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.

Römer 12, 21

Donnerstag, 17.10.

- 9.30 bis 11.00 Uhr Spielkreis
- 14.00 Uhr Seniorengymnastik
- 19.00 Uhr PaulusChor

Freitag, 18.10.

- 14.00 Uhr Café kugelrund

Sonntag, 20.10. – 21. Sonntag nach Trinitatis

- 10.00 Uhr Gottesdienst zum Oktoberfest in der Stauwehrhalle (Pfarrerin Liebrich) mit dem Posaunenchor
- Opfer für die Diakonie in der Landeskirche

Montag, 21.10.

- 19.30 Uhr KGR-Sitzung

Dienstag, 22.10.

- 16.30 Uhr Gebet für die Gemeinde
- 19.30 Uhr Frauenkreis Spiel- und Plauderabend

Mittwoch, 23.10.

- 20.00 Uhr Posaunenchor

Donnerstag, 24.10.

- 9.30 bis 11.00 Uhr Spielkreis
- 14.00 Uhr Seniorengymnastik
- 19.00 Uhr PaulusChor

Freitag, 25.10.

- 14.00 Uhr Café kugelrund

Sonntag, 27.10. – 22. Sonntag nach Trinitatis

- 10.00 Uhr Gottesdienst (Prädikant Hämmerlein); Opfer für den Gemeindebrief

Ev. Pfarramt Horkheim

Pfarrerin Lena-Sophie Liebrich

Kirchgasse 19, Tel. 253818

E-Mail Pfarramt.Horkheim@elkw.de

Homepage www.ev-Kirche-Horkheim.de

Pfarramtssekretärin Julia Williams

Donnerstag und Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr

E-Mail Julia.Williams@elkw.de

Vorsitzende des KGR Petra Wörthmann, Talheimer Str. 58,

Tel. 569551, E-Mail woerthmann@web.de

Kirchenpflege Nicole König, E-Mail Nicole.Koenig@elkw.de

Mesnerin Monika Lauer, Kontakt über Pfarramt
Paulus-Gemeindehaus, Nussäckerstr. 10, Tel. 9082866
Hausmeisterin Monika Lauer, Tel. privat 266353
Montag und Donnerstag 8.30 bis 12.00 Uhr

Katholische Kirchengemeinde St. Martinus Sontheim/Horkheim



Katholische Kirche Sankt Martinus Heilbronn-Sontheim



Auf dem Bau 3

Sonntag, 20.10.

10.30 Uhr Eucharistiefeier

Mittwoch, 23.10.

10.00 Uhr Eucharistiefeier Haus am Staufenberg

Sonntag, 27.10.

10.30 Uhr Wort-Gottes-Feier

Katholische Kirche Maximilian Kolbe Heilbronn-Sontheim



Jörg-Ratgeb-Platz 25

Donnerstag, 24.10.

17.55 Uhr Rosenkranz

18.30 Uhr Eucharistiefeier

Samstag, 26.10.

17.55 Uhr Rosenkranz

18.30 Uhr Wort-Gottes-Feier

Katholische Kirche Heilig Geist Horkheim



Heilbronner Weg 17

Sonntag, 20.10.

10.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst in der Stauwehrhalle
zum Horkheimer Oktoberfest

Dienstag, 22.10.

17.55 Uhr Rosenkranz

18.30 Uhr Eucharistiefeier

Sonntag, 27.10.

8.30 Uhr Eritreischer Gottesdienst

Öffnungszeiten des Pfarrbüros

Auf dem Bau 1, 74081 Heilbronn-Sontheim

Monika Mainka und Karin Nüßlein

Mo., Mi. u. Fr., 9.00 – 12.00 Uhr,

Do., 15.00 – 18.00 Uhr.

Tel. 741-4000 mit AB, Fax: 741-4099

E-Mail: stmartinus.heilbronn@drs.de

Homepage: www.martinus-hn.de

Pastoralreferentin Cornelia Reus

Tel. 741-4004, E-Mail: cornelia.reus@drs.de

Pastoralreferentin Jessica Knopik

Tel. 741-4003, E-Mail: jessica.knopik@drs.de

Administrator Pfr. Markus Pfeiffer

über Pfarrbüro St. Martinus (siehe oben)

Kirchliche Nachrichten aus unserer Gemeinde

Verstorben sind

Maria Rühle, früher Sontheim, 96 Jahre

Eufemia Tudyka, Sontheim, 93 Jahre

Kirchlich getraut werden (auswärts)

Burhan und Elwina Bas aus Heilbronn-Sontheim am 26.10. in St.

Immaculata, Heilbronn

Pfarrbücherei geöffnet

am Sonntag, 27. Oktober und 10. November nach dem
10.30-Uhr-Gottesdienst. Sie finden im Untergeschoss unseres
Pfarrhauses ein schönes Sortiment an Büchern.

Gesprächsmöglichkeit

Sie haben Anliegen, Fragen oder Anregungen? Dann dürfen Sie
sich gerne an unsere pastoralen Mitarbeiter:innen wenden. Auf-
grund der personellen Veränderungen bitten wir momentan um
vorherige Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung über die
oben stehenden Kontaktdaten.

Kirchenchor Cäcilia

Singstunde freitags um 19.30 Uhr im Gemeindehaus St. Martinus

Heilig-Geist-Chor

Singstunde mittwochs um 20.00 Uhr im Gemeindehaus Heilig
Geist

Musikkapelle St. Martinus

Probe donnerstags um 18.30 Uhr die Jugendgruppe und um
20.00 Uhr die aktiven Musiker im Gemeindehaus St. Martinus.

Singen wie die Engel ...

... werden wir zwar nicht, aber: kommen Sie doch einfach diens-
tags um 19.00 Uhr in das Gemeindehaus Maximilian Kolbe zum
„offenen Singen“ ohne Anmeldung.

Aktuelles

Erstkommunion-Vorbereitung

Am Sonntag, 20. Oktober um 14.00 Uhr sind unsere Erstkom-
munionkinder zusammen mit ihren Familien zum Familien-Start-
Nachmittag in das Gemeindehaus St. Martinus eingeladen.

Ökumenischer Gottesdienst in Horkheim

Am Sonntag, 20. Oktober feiern wir um 10.00 Uhr in der Stau-
wehrhalle einen ökumenischen Gottesdienst zum Horkheimer
Oktoberfest. Bitte beachten Sie, dass der Vorabendgottesdienst
am Samstag, 19. Oktober in Heilig Geist entfällt.

Kirchengemeinderat

Öffentliche Sitzung am Dienstag, 22. Oktober um 20.00 Uhr im
Gemeindehaus St. Martinus

Vorschau: Patrozinium – Namensfest des heiligen Martin

Am 9. und 10. November feiern wir wieder das Fest des heiligen
Martinus, des Namenspatrons unserer Kirchengemeinde.

Am Samstag, 9. November findet um 17.00 Uhr auf dem Bau
das traditionelle Martinsspiel statt. Im Anschluss an das Mar-
tinsspiel sind alle zum Laternenumzug durch die Straßen Sont-
heims eingeladen.

Bereits ab 16.00 Uhr gibt es die traditionellen Martinsgänse.
Rund um das Martinsspiel gibt es ein Festgeschehen mit Glüh-
wein, Kinderpunsch, Wienerle im Weck und mehr.

Am Sonntag, 10. November wird der Festgottesdienst in der St.-
Martinus-Kirche um 10.30 Uhr vom Chor Cäcilia mit der „Messe
in G“ von Christopher Tambling mitgestaltet.

Nach dem Gottesdienst ist die Pfarrbücherei geöffnet und es gibt
eine Einladung zu einem einfachen Mittagessen.

Am Nachmittag lädt ab 14.30 Uhr das Café Teil:Zeit wieder zum
gemütlichen Beisammensein ein.

Vereine – Parteien – Verbände

TSB Turnverein Horkheim 1895 e.V.



Ausflug in den Schwarzwald

Zur Tradition des **TV Horkheim** gehört der jährliche Ausflug im
September für alle – Mitglieder und Nichtmitglieder. Jede/r ist
herzlich willkommen. In diesem Jahr ging die Fahrt nach Rott-
weil, die älteste Stadt Baden-Württembergs und auch Stadt der



Foto: privat

Türme. Der bekannteste davon, der TK Elevator Testturm für Aufzüge, war unser Ziel. Nach einer Stärkung mit Butterbrezel, Kaffee, Kuchen und dem einen oder anderen Gläschen Wein vor dem imposanten Bauwerk begann dann auch schon die 1 Std. Führung rund um den Testturm. Die vielen Fragen der Teilnehmer und auch die spannenden Details rund um den TKE wurden von unserem Guide souverän vermittelt. Anschließend ging es mit dem Panoramaaufzug in ca. 30 Sek. in eine Höhe von 232 m, auf die höchste Besucher-/Aussichtsplattform Deutschlands. Bei schönem Wetter reicht der Blick auf die Schwäbische Alb und den Schwarzwald bis hin zu den Schweizer Alpen, aber auch die historische Altstadt Rottweils ist zu erkennen – unserem nächsten Aufenthalt. Durch das schwarze Tor und vorbei an prachtvollen Bürgerhäusern mit ihren markanten Erkern gelangt man in die Fußgängerzone. Hier war Zeit zum Bummeln und eines der vielen Cafés zu besuchen, bevor die Heimfahrt anstand. Den Tag noch einmal Revue passieren lassen konnten die Teilnehmenden dann beim gemütlichen Abschluss im Blockhaus in Abstatt. cf

DRK-Kreisverband Heilbronn e.V.

Blutspendertermin

Blutspenderinnen und Blutspender schenken Leben. Mit der Aktion „Wir feiern das Leben“ gewinnen Lebensretter im Anschluss an ihre Blutspende mit etwas Glück Erlebniswochenenden.

Worauf warten? Das DRK bietet zahlreiche Blutspendetermine in der Region an.

Nächster Termin

Montag, 21.10.2024 von 14.00 bis 19.00 Uhr

Gemeindehalle, Würzburger Str. 36

74078 Heilbronn/Frankenbach

Jetzt Blutspendetermin online reservieren unter

www.blutspende.de/termine

Leben retten und gewinnen:

DRK-Blutspendedienst startet „Wir feiern das Leben“-Aktion

Das Leben ist wertvoll. Blutspender/-innen retten Leben und schenken Mitmenschen Hoffnung. Diese Leistung muss gefeiert werden. Unter allen Blutspender/-innen verlost das DRK im Aktionszeitraum (30.9. – 29.11.2024) 10x ein Erlebniswochenende für zwei Personen im Erlebnispark Tripsdrill oder im Technikmuseum Sinsheim/Speyer sowie 500x zwei Cineplex-Kinokarten.

So gehts: Termin buchen, Blut spenden und danach online an der Verlosung teilnehmen: www.blutspende.de/aktion-leben-feiern.

Ausgehend von einer 5-Tage-Woche werden in Deutschland täglich ca. 15.000 Blutspenden benötigt. Bedingt durch die begrenzte Haltbarkeit gilt: Jede Blutspende zählt, jeden Tag.

Demografischer Wandel als Herausforderung:

Blutspendenachwuchs benötigt

Der demografische Wandel hat auch Auswirkungen auf die Blutspende „Im Moment ist die Generation der sogenannten Babyboomer das Fundament für Blutspenden. Sie werden aber perspektivisch zunehmend selbst Spenden benötigen. Durch den demografischen Wandel braucht es ein breiteres Fundament – also mehr junge Leute, die konsequent und regelmäßig bereit sind, Blut zu spenden“, verdeutlicht Martin Oesterer, Pressesprecher DRK Blutspendedienst Baden-Württemberg - Hessen. Das DRK appelliert an alle Unentschlossenen: Es ist nie zu spät für die erste Blutspende.

So läuft eine Blutspende ab: Wunschtermin online reservieren und am Tag der Spende reichlich trinken (2 – 3 Liter, alkoholfrei). Vor Ort unter Vorlage des Personalausweises anmelden. Medizinischen Fragebogen ausfüllen. Mittels einer kleinen Laborkontrolle und eines ärztlichen Gesprächs wird festgestellt, ob gespendet werden darf. Es folgt die Blutspende, die lediglich 5 – 10 Minuten dauert und im Anschluss die wohlverdiente Ruhepause mit leckeren Snacks.

Die Blutspende findet mit Terminreservierung statt. Alle Termine und weitere Informationen unter www.blutspende.de oder unter Tel. 0800/1194911.

Agentur für Arbeit Heilbronn

Wege ins Ausland

Messe zu Au-pair, Work & Travel und anderen Freiwilligendiensten im Ausland in der Agentur für Arbeit

Fremde Länder erkunden, interkulturelle Erfahrungen sammeln, Sprachkenntnisse oder auch fachliche Kompetenzen erweitern – es gibt viele Gründe, die Welt zu entdecken. Am Mittwoch, 23. Oktober gibt es von 13.00 bis 16.30 Uhr im Berufsinformationszentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit Heilbronn, Tipps und Tricks für eine (Aus-)Zeit im Ausland.

Berater/innen zahlreicher Vermittlungen von Freiwilligendiensten stellen Auslandsaufenthalte unter anderem in Nordamerika, Afrika, Asien oder auch auf dem fünften Kontinent vor. Sie beraten individuell über die Voraussetzungen, Reisevorbereitungen, Finanzierungsmöglichkeiten und alles, was sonst noch bei der Planung der eigenen Auszeit im Ausland zu beachten ist.

Folgende Aussteller sind vertreten:

- AIFS Educational Travel
- Cultural Care
- Culture XL
- EF Education First
- Volunta
- ZAV

Um 14.00 Uhr steht ein Vortrag der Zentralen Auslands- und Fachvermittlung (ZAV) der Bundesagentur für Arbeit auf dem Programm. Der Vortrag gibt einen guten Überblick über die zahlreichen Möglichkeiten wie über Auslandspraktika, Work & Travel, Study Abroad oder Au-pair.

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen über die Veranstaltungsdatenbank (www.arbeitsagentur.de/Veranstaltungen) oder unter Tel. 07131/969147.

Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.

Haus- und Straßensammlung

vom 20. Oktober bis 24. November 2024

Für die Erinnerungs- und Jugendarbeit bittet der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. um Ihre Spende.

Auch wenn die derzeitige Situation in der Ukraine und in Russland sehr schwierig ist, versucht der Volksbund weiterhin, Kriegstote – vor allem des Zweiten Weltkrieges – zu finden, um sie auf einem seiner Friedhöfe in der Region umzubetten. Auf diese Weise hält der Volksbund die Erinnerung an die Kriege wach. Mit seiner Arbeit an den Kriegsgräbern, vor allem aber mit seiner Friedens- und Jugendarbeit setzt er sich für Versöhnung ein und damit dafür, dass sich Krieg nicht wiederholt. „Kriege brechen nicht aus, Kriege werden gemacht“, so Wolfgang Schneiderhan, ehemaliger Generalinspekteur der Bundeswehr und Präsident des Volksbundes.

Deshalb wird der Volksbund auch in Zukunft nach den Vermissten der Weltkriege suchen, die Gräber pflegen, an alle Opfer von Krieg und Gewaltherrschaft erinnern und vor allem seine Jugend- und Bildungsarbeit fortsetzen.

Mit seiner humanitären Aufgabe der Kriegsgräberfürsorge leistet der Volksbund seit Jahrzehnten einen Beitrag zur unmittelbaren Friedensarbeit. Obwohl der Volksbund im Auftrag der Bundesregierung tätig ist, finanziert er sich zu einem großen Teil aus Spenden und Mitgliedsbeiträgen.

Bitte unterstützen Sie seine vielfältige und wichtige Friedensarbeit und spenden Sie bei der diesjährigen Haus- und Straßensammlung oder überweisen Sie auf folgendes Konto:

Bankverbindung: BW-Bank Baden-Württemberg

IBAN: DE30 6005 0101 0002 6266 64

Verwendungszweck: HS-Sammlung + Wohnort

Nur durch Ihre Spende kann die wichtige Arbeit des Volksbundes für den Frieden in der Welt fortgesetzt werden.

Herzlichen Dank!

gez. Guido Wolf MdL

Vorsitzender des Landesverbands Baden-Württemberg

gez. Hartmut Holzwarth

Vorsitzender Bezirksverband Nordwürttemberg



Deine Region auf

NUSSBAUM.de

Alles auf einen Blick

Ambulanter Hospizdienst Heilbronn e.V.

Trauercafé in Heilbronn

Sie haben einen nahestehenden Menschen verloren oder sind durch einen anderweitigen Verlust in Trauer? Der Ambulante Hospizdienst Heilbronn e.V. (in Kooperation mit der Diakonie Heilbronn) bietet mit dem Trauercafé eine Möglichkeit, über all das Erlebte in einem geschützten Rahmen zu sprechen. Am Sonntag, 20.10.2024, von 14.30 bis 16.30 Uhr findet das nächste Trauercafé in den Räumlichkeiten der Diakonie (Schellengasse 9, 74072 Heilbronn) statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenlos. Für tagesaktuelle Informationen stehen wir Ihnen unter Tel. 0176/84657258 gerne zur Verfügung.

Veranstaltungen

Sonntag, 20. Oktober, 15.00 Uhr:
„Hohle Räume“ bei „Debüt am See“

Nora Schramm liest aus preisgekröntem Roman

Am Sonntag, 20. Oktober, um 15.00 Uhr, stellt Nora Schramm in der Reihe „Debüt am See“ ihren Roman „Hohle Räume“ im Literaturhaus vor. Für ihn erhielt die Schriftstellerin jüngst den Kranichsteiner Literaturförderpreis 2024.

Als Helene ihre Eltern kurz vor Weihnachten besucht, wirken die Räume des vertrauten Hauses seltsam hohl, als ließen sie sich trotz aller Bemühungen nicht mit Leben füllen. Der Anlass für ihren Besuch ist die Scheidung der Eltern. Irritiert beobachtet die Tochter jede ihrer Regungen, seziert sie voller Sprachwitz und zerlegt sie in ihre Einzelteile, die sich zu einem Familienbild bürgerlicher Prägung zusammensetzen: Thomas, der Vater, ist Arzt, aber weil er keine Menschenkörper mag, berät er lieber ein Pharma-Unternehmen. Die Mutter Irene hat Lehramt studiert, um nach der Geburt der einzigen Tochter doch Haus und Herd zu ihrem Arbeitsfeld zu machen. Und Helene selbst ist erfolgreiche Künstlerin, mit Einzelausstellungen in London und Kopenhagen, einer Assistentin und einem Galeristen. Jetzt soll sie dabei helfen, den Besitzstand genauso wie den emotionalen Ballast der vierzig Ehejahre zu sortieren. Doch dann stürzt die Mutter die Treppe hinunter, bricht sich die Hüfte und plötzlich taucht auch die verschwunden geglaubte Kindheitsfreundin Molly wieder auf.

Nora Schramm, 1993 in der Südpfalz geboren, studierte Fremdsprachen und Kulturwissenschaften in Gießen sowie Theorien und Praktiken professionellen Schreibens in Köln. Ihre Arbeit wurde mehrfach gefördert, u.a. durch das Baldreit-Stipendium Baden-Baden und das Spaltmaße-Stipendium der Jürgen Ponto-Stiftung. Ihr Debütroman „Hohle Räume“ erschien im Frühjahr bei Matthes & Seitz, Berlin. Sie erhielt ein Aufenthaltsstipendium des Berliner Senats.

Tickets für 10 € unter diginights.com/literaturhaus oder an der Abendkasse. Mitglieder des Fördervereins „Freunde des Literaturhauses Heilbronn e. V.“ zahlen den ermäßigten Eintritt von 8 €. Schüler:innen, Student:innen und Azubis zahlen gegen Vorlage eines gültigen Nachweises 3 €.

Reflexionen über Freiheit und Demokratie

23.10., 19.00 Uhr, Literaturhaus:

Laura Cwiertnia und Alexander Estis

Am Mittwoch, 23. Oktober gastieren um 19.00 Uhr die Schriftstellerin und ZEIT-Redakteurin Laura Cwiertnia und der frühere Heilbronner Stadtschreiber Alexander Estis im Literaturhaus. Cwiertnia, deren Romandebüt „Auf der Straße heißen wir anders“ 2022 erschienen ist, und Estis loten in ihren Texten und im Gespräch die Tiefen und die Untiefen unserer freien Gesellschaft aus. Sie reflektieren über die Freiheit des Einzelnen, die auch durch ökonomische Zwänge begrenzt ist, und über den Wert der Meinungsfreiheit, deren Grenzen sehr weit sind – uns aber umso mehr individuelle Verantwortung abfordern.

Die Veranstaltung findet statt in der Reihe „Der Freiheit eine Gasse – Demokratie.Leben.Form“ und im Rahmen des Literatursommers Baden-Württemberg. **Der Eintritt ist frei. Anmeldung unter diginights.com/literaturhaus.**

Laura Cwiertnia wurde 1987 in Bremen-Nord geboren und wuchs in einer deutsch-armenischen Familie auf. Sie hat in Köln und dem spanischen Granada studiert, heute ist sie Redakteurin bei der ZEIT. Zuletzt erschien ihr Debütroman „Auf der Straße heißen wir anders“ (Klett-Cotta 2022).

Alexander Estis ist Schriftsteller und Kolumnist. Er wurde 1986 in einer jüdischen Künstlerfamilie in Moskau geboren. 1996 siedelte er mit seinen Eltern nach Hamburg über. Nach Abschluss des Studiums lehrte er die deutsche Sprache und Literatur an verschiedenen Universitäten. Seit 2016 lebt er als freier Autor in Aarau. 2022 erschien als sein sechstes Buch der Prosaband „Fluchten“. Estis war im Rahmen des Projekts „Folgenlosigkeit“ der erste Stadtschreiber in Heilbronn. Seine Texte werden in Anthologien und Zeitschriften (u.a. Sinn und Form, Lichtungen, Entwürfe) publiziert. Daneben verfasst er Essays, Glossen und Kolumnen für Zeitungen wie FAZ, NZZ, SZ, ZEIT. Für seine Texte wurde er mehrfach ausgezeichnet, zuletzt mit dem Kurt-Tucholsky-Preis.

Qualifizierung zur Tagesmutter oder zum Tagesvater

Infoveranstaltung am Mittwoch, 23. Oktober

Tagesmütter und Tagesväter fördern und betreuen Kinder ab null Jahren in einem familiären Umfeld. Als liebevolle Betreuer helfen sie den Kleinen dabei, in einer sicheren und vertrauten Umgebung die Welt zu entdecken. Gleichzeitig unterstützen sie die Eltern dabei, ihren Alltag zu bewältigen und Familie und Beruf zu vereinbaren.

Wer Interesse an einer Tätigkeit als Tagesmutter oder Tagesvater hat, kann sich am Mittwoch, 23. Oktober, 10.00 Uhr, dazu informieren. Bei einer Infoveranstaltung in der Wilhelmstraße 23, geben der Pflegekinderdienst der Stadt Heilbronn und die PARI Kinderwelten Heilbronn gGmbH ausführliche Infos und Einblicke in die Vielfalt der Tätigkeit. Dabei können auch Expertinnen zum Thema direkt befragt werden. Um eine Anmeldung bis Dienstag, 22. Oktober, per E-Mail an kindertagespflege@heilbronn.de wird gebeten. Die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson umfasst 300 Stunden und enthält viele praktische Anteile. Die Kosten der Qualifizierung trägt die Stadt Heilbronn. Nach einer abgeschlossenen Qualifizierung sind Tagesmütter und Tagesväter berechtigt, Kinder in ihren eigenen Räumen oder in anderen geeigneten Räumen zu betreuen.

Interessierten steht Karin Ilder vom Fachdienst Kindertagespflege beim Amt für Familie, Jugend und Senioren gerne für weitere Auskünfte unter Tel. 07131/56-3568 oder per E-Mail an kindertagespflege@heilbronn.de zur Verfügung.

Online-Beratung zu Bewerbung und Vorstellungsgespräch

Expertinnen der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken bieten Frauen kompetente Hilfestellung zu Bewerbungsthemen. Frauen, die ihre Bewerbungsunterlagen optimieren und sich bestmöglich auf Vorstellungsgespräche vorbereiten möchten, haben jetzt die Möglichkeit, von einem speziellen Beratungsangebot zu profitieren: Die Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken bietet am Donnerstag, 24. Oktober 2024 zwischen 16.30 und 18.30 Uhr mit dem Online-Format „Quick-Check Bewerbung und Vorstellungsgespräch“ individuelle Unterstützung für Frauen, die ihre Bewerbungskompetenzen verbessern möchten.

Das Angebot richtet sich an alle Frauen – unabhängig davon, ob sie am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn stehen, einen Jobwechsel anstreben, allgemein ihre Bewerbungsstrategie verbessern oder mehr Sicherheit im Vorstellungsgespräch bekommen möchten. In den persönlichen Einzelterminen werfen die erfahrenen Expertinnen einen Blick auf die Bewerbungsunterlagen und geben wertvolle Tipps zur Optimierung von Anschreiben und Lebenslauf. Außerdem werden gemeinsam Strategien für eine überzeugende Selbstpräsentation und Gesprächsführung erarbeitet, damit die Frauen bestmöglich auf Vorstellungsgespräche vorbereitet sind. „Mit dem Quick-Check möchten wir Frauen in ihrer beruflichen Entwicklung gezielt unterstützen. Es geht darum, mehr Sicherheit in der Bewerbungsphase zu gewinnen und die eigenen Stärken selbstbewusst zu präsentieren“, so Silke Diehm, Beraterin der Kontaktstelle Frau und Beruf. Heilbronn-Franken. Die 30-minütigen Einzelberatungen finden online statt und können so gut in den Alltag integriert werden. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Weitere Informationen, inklusive Details zur Anmeldung, findet man auf der Homepage www.frauundberuf-hnf.com im Veranstaltungskalender.

Weitere Termine 2024

Am 21. November 2024 zwischen 8.00 und 10.00 Uhr gibt es einen weiteren Termin der Reihe „Quick-Check Bewerbung und Vorstellungsgespräch“.

Hintergrundinformationen

Im Rahmen des Landesprogramm „Kontaktstellen Frau und Beruf“ fördert das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg Kontaktstellen in Baden-Württemberg. Träger der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken ist die Wirtschaftsregion Heilbronn-Franken GmbH (WHF). Neben der Landesförderung wird die Kontaktstelle über die WHF-Gesellschafter kofinanziert.

– Ende der Bekanntmachungen des Bürgeramts –



Wassonstnochinteressiert

Aus dem Verlag

Tempus fugit

Jetzt wärmt mich
keine Sommersonne
Jetzt such ich Trost
im Blätterbunt
in jeder herbstlich Sonnenstund
Der Starenzug nach Süden startet
und auf uns der Winter wartet
Brigitte Thiessen

Popcorn mit Karamell

Caroline Autenrieth zeigt, wie Popcorn ganz einfach im Topf gelingt. Hier ein süßes Rezept mit Karamell.

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Koch/Köchin: Caroline Autenrieth

Zutaten

- 3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 50 g Popcorn-Mais
- 120 g Zucker, ca.
- 2 EL Wasser
- 30 g Butter
- etwas Salz

Zubereitung

1. Für das Popcorn Öl in einem großen Topf erhitzen.
2. Mais und 2 EL Zucker mischen und in den Topf geben, umrühren und den Deckel aufsetzen.
3. Topf schütteln, damit sich die Öl-Zucker-Mischung gut mit dem Mais verbindet. Temperatur herunterschalten.
4. Für das Karamell in einer großen Pfanne den übrigen Zucker mit 2 EL Wasser goldgelb schmelzen lassen.
5. Butter und 1 Prise Salz unterrühren.
6. Popcorn zugeben und alles gut mischen.
7. Popcorn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und abkühlen lassen.
8. Popcorn anschließend auseinanderbrechen und in eine Schüssel geben.

Quelle: Kaffee oder Tee, Mo. – Fr., 16.05 – 18.00 Uhr, im SWR

Karotten-Kohl-Bowl mit Ei

Diese Bowl aus Kohl, Karotten und Ei ist besonders lecker und genau das Richtige für kalte Herbsttage!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Rezeptautor/Rezeptautorin: Sabrina Dürr

Zutaten

- 1 Zwiebel, klein
- 200 g Weiß- oder Spitzkohl
- 2 Karotten
- Salz
- 4-5 Eier
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Sojasauce, nach Geschmack
- 1 EL Sesam

Optional:

- frische Petersilie
- Vollkornbrot oder Reis

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Weißkohl halbieren und vom Strunk befreien. Den Kohl in kleine Stücke (ca. 2 x 1 cm) schneiden.
3. Karotte schälen und grob raspeln.
4. Eier in einer Schale verrühren und salzen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eier darin goldgelb braten, dabei immer wieder wenden. Eier aus der Pfanne nehmen und abdecken.
5. Pfanne etwas säubern. Knoblauch schälen und pressen, gemeinsam mit den Zwiebeln in 2 EL Olivenöl andünsten.
6. Nach 2 Minuten Kohl dazugeben und für ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldgelb anbraten.
7. Wenn gewünscht, in der Zwischenzeit Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken.
8. Den Kohl mit ca. 3-5 EL Sojasoße (Menge nach Geschmack) ablöschen und evtl. noch etwas weitergaren (falls Kohl noch zu fest sein sollte).
9. Karotten unterheben und noch 1 Minute mitdünsten. Auf 2 Tellern das Rührei mit der Kohl-Karotte-Mischung anrichten, Sesam sowie Petersilie darüber streuen, servieren und genießen. Pur, mit Vollkornbrot oder mit Reis genießen.

Quelle: Kaffee oder Tee, Mo. – Fr., 16.05 – 18.00 Uhr, im SWR

Anzeige

Soziale Dienste

Essen auf Rädern & Hauswirtschaftliche Hilfe • Der Paritätische

Essen auf Rädern
Happelstraße 17 a, 74074 Heilbronn
☎ 07131 649390
🌐 www.paritaet-hn.de

Betreuung, Begleitung und Hilfe im Haushalt
Cäcilienstraße 3, 74072 Heilbronn
☎ 07131 6493916
🌐 www.paritaet-hn.de

- In guten Händen -