

LEBENDIGES MURGTAL

Freizeit. **Veranstaltungen.** Tipps
Januar. Februar. 2014



Winterzauber

**Wellness und
Gesundheit**

Fasching

Liebe Leser,

hier halten Sie die erste Ausgabe des „Lebendiges Murgtal“ im neuen Jahr in Ihren Händen.

Wir haben Ihnen wieder Einiges zusammengetragen, vielleicht können Sie das Eine oder Andere umsetzen? Einen Wellness-Tag einlegen, ins Museum oder Konzert gehen, dick eingemummelt durch den Schnee spazieren oder sich an den Hängen tummeln.

Feiern und Tanzen auf einer der zahlreichen Veranstaltungen in der Fasnacht macht auf jeden Fall gute Laune und bringt Abwechslung vom täglichen Einerlei.

Erlaubt ist, was Erholung bringt! Ein schöner Vorsatz für ein tolles neues

Jahr, das hoffentlich vor uns allen liegt. Mit einem Urlaub im Murgtal ist übrigens bereits der erste Schritt dazu getan. Auch im Winter zeigen sich unsere Berge und Täler von ihrer charmantesten Seite und unsere Gesundheitstipps machen das anschließend fällige Aufwärmprogramm doch wirklich leicht.

Natürlich dürfen die kulinarischen Genüsse unserer badischen Küche nicht fehlen. Auch dies trägt zum Wohlbefinden bei.

Lassen Sie uns gemeinsam in 2014 starten! Viel Glück, Gesundheit und Spaß in diesem neuen Jahr.

**Ihr Team vom Zweckverband
„Im Tal der Murg“**

EDITORIAL



unschlagbar ■ schnell ■ flexibel

Zum Murgdamm 3 · 76456 Kuppenheim · Tel. 07222 9437-0 · Fax 07222 9437-37
info@scharer-druck.de · www.scharer-druck.de

scharer
DRUCK & MEDIEN

INHALTS- VERZEICHNIS

Editorial	2
Impressum	2
Wanderung mit dem Schwarzwaldverein Gaggenau	3
Unser Murgtal	3
Wir sind für Sie da	3
Winterzauber am Kaltenbronn	4
Unimog-Museum – Familientag und Ausstellung	5
Zeit für sich selbst im Winter – Gesundheit und Wellness	6
Dreikönigskonzert der Gaggenauer Musikschule	9
Veranstaltungen im Murgtal	10
Fasching, Fasnet, Karneval – die Narren sind los	13

IMPRESSUM JOURNAL

Tourismus-Zweckverband

„Im Tal der Murg“

August-Schneider-Straße 20

76571 Gaggenau

Tel.: 07225 982160

Fax: 07225 982161

info@murgtal.org

www.murgtal.org

V.i.S.d.P.:

Zweckverband „Im Tal der Murg“

Bildernachweis:

Tourist-Info Murgtal, Bildarchive der Kommunen Kuppenheim, Gaggenau, Gernsbach, Loffenau, Weisenbach, Forbach sowie aus dem Fundus des Verlags oder entsprechendem Bildnachweis

Redaktion:

Sylvia Schlünken

Anzeigenberatung:

Evelyn Wirth-Kilian

Anzeigen/Gestaltung/Druck:

Scharer-Druck & Medien

Zum Murgdamm 3

76456 Kuppenheim

Tel.: 07222 9437-0

Fax 07222 9437-37

info@scharer-druck.de

www.scharer-druck.de

Auflage:

10.000



SCHWARZWALDVEREIN GAGGENAU WANDERUNG

Sonntag, 09. Februar 2014

Der Schwarzwaldverein Gaggenau wandert auf dem Premiumwanderweg „Murgleiter“

Treffen am Unimogmuseum 09.30 Uhr

Schon kurz nach dem Beginn der Wanderung kann das Schloss Rotenfels bewundert werden bevor der Wanderer am Schanzenberg auf das 280 Millionen Jahre alte Rotliegende trifft, aus dem der Schanzenberg besteht. Nach einer herrlichen Aussicht führt der Wanderweg über die Schweinlachhütte zum Traischbachtal, wo wir Schiefergestein mit Marmor antreffen, welches vor 240 Jahren von Steinmetzen abgebaut wurde. Der Naturlehrweg, der uns weiterführt, hat für jedermann eine Information, bevor bei der Echlethütte eine Pause eingelegt wird.

Nach kurzem Abstieg in die Salzwiesen geht es bergauf vorbei am Luisenbrunnen und Wolfsschluchthütte zur Ruine Ebersteinburg. Die Aussicht vom Turm reicht vom Nordschwarzwald über die Rheinebene bis zum Pfälzerwald und weit in die Vogesen. Der Ebersteinrundweg begleitet uns zum Aussichtspunkt Lukashütte und weiter an Felsformationen aus Oberem Rotliegendem zur sagenumgebenen Wolfsschlucht; danach Einkehr.

Der Rückweg nach Gaggenau (Zentrum) führt uns über den Luisenbrunnen, Bückelfirst und Hummelberg. Gutes Schuhwerk und Trittsicherheit sind erforderlich; Wanderstöcke und Rucksackvesper werden empfohlen.

Gehzeit Unimogmuseum – Wolfsschlucht ca. 4 Stunden; Wolfsschlucht – Gaggenau ca. 1 Stunde. Gesamtaufstieg 450 Höhenmeter. Eine Rückfahrt von der Wolfsschlucht ist möglich.

Anreise: Rastatt, ab 08.38 Uhr, Haltestelle Schloss 08.47 Uhr

Anreise: Gernsbach, ab 09.00 Uhr, Haltestelle Schloss 09.11 Uhr

Führung: Reinfried Holtz, Tel.: 07225/3274

Gäste sind herzlich willkommen.



UNSER

MURGTAL



WIR SIND FÜR SIE DA...

Tourist-Info „Im Tal der Murg“

im Unimog-Museum, An der B 462,
Ausfahrt: Schloss Rotenfels
Tel.: 07225 9813120
Infoterminal am Museum an der B 462 –
24 Stunden zugänglich
Öffnungszeiten:
Mo. geschlossen
Di. – So. + Feiertage 10.00 - 17.00 Uhr

Tourist-Information Kuppenheim Im Rathaus

Friedensplatz · 76456 Kuppenheim
Tel.: 07222 94620 · Fax: 07222 9462150
www.kuppenheim.de
Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
Mo. – Mi. 14.00 – 16.00 Uhr
Do. 14.00 – 18.00 Uhr

Tourist-Info Gaggenau

Hauptstraße 71 · 76571 Gaggenau
Tel.: 07225 962662 oder 982160
Fax: 07225 982508 · www.gaggenau.de
Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 Uhr

Tourist-Info Gernsbach

Igelbachstraße 11 · 76593 Gernsbach
Tel.: 07224 64444 · www.gernsbach.de
Öffnungszeiten September – Mai:
Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Verkehrsamt Loffenau

Untere Dorfstraße 1 · 76597 Loffenau
Tel.: 07083 923318 · www.loffenau.de
Öffnungszeiten:
Mo. – Do. 9.00 – 12.00 Uhr
Di. 14.00 – 16.00 Uhr
Do. 14.00 – 18.00 Uhr
Fr. 9.00 – 13.00 Uhr

Tourist-Info Weisenbach

Rathaus Weisenbach
Hauptstraße 3 · 76599 Weisenbach
Tel.: 07224 91830
www.weisenbach.de
Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
Di. 14.00 – 16.30 Uhr
Do. 14.00 – 18.00 Uhr

Tourist-Info Forbach

Im Rathaus
Landstraße 27 · 76596 Forbach · Tel.: 07228 390
www.forbach.de
Öffnungszeiten:
Mo. – Mi. 8.00 – 16.30 Uhr
Do. 8.00 – 18.00 Uhr
Fr. 8.00 – 16.30 Uhr
Sa. (Mai – Okt.) 10.00 – 12.00 Uhr

WINTERZAUBER AM KALTENBRONN

Im Winter verwandelt sich das faszinierende Hochmoorgebiet um den Kaltenbronn in eine einmalige Wintersport-Landschaft. Auf fast 1000 Meter Höhe, umgeben von den Naturschutzgebieten Wildseemoor und Hohlohsee, gibt es tolle Möglichkeiten, die weiße Pracht zu genießen. Mit den Skifernwanderwegen nach Besenfeld, Enzklösterle, Bad Wildbad und Dobel sowie den verschiedenen Rundloipen rund um den Kaltenbronn, ob Skating-Loipe oder klassisch, zählt das Hochmoorgebiet mit über 120 Kilometern zu den beliebtesten Langlauf-Revieren im Nördlichen Schwarzwald. Anspruchsvolle aber auch für Anfänger geeignete Strecken führen durch eine einzigartige und abwechslungsreiche Landschaft. Die Nutzung der Loipen ist kostenfrei. Natürlich freut sich die Loipenpflegegemeinschaft über eine kleine Spende zur Deckung des Aufwands. Die gespurten Loipen und die aktuellen Schneehöhen erfahren Sie ta-



ben den zwei Schleppliften mit einer Kapazität von bis zu 2000 Personen in der Stunde, einer Flutlichtanlage bis 22 Uhr und einer Abfahrtslänge von 600 Metern den Winterfreuden nichts im Wege. Aktuelle Infos zum Skilift erhalten Sie unter der Telefonnummer 07224 2921 oder im Internet unter www.kaltenbronn.de.

Rodelhang und Winter- wanderwege

Nicht nur dem alpinen und nordischen Wintergenuss kann auf dem Kaltenbronn nach Herzenslust gefrönt werden. Direkt gegenüber des Skilifts befindet sich der präparierte Rodelhang, der Groß und Klein zu einem Rodelvergnügen einlädt.

Auch an Winterwanderer ist gedacht. So sind neben den vielen Loipen auch speziell gewalzte Wanderwege rund um den Kaltenbronn präpariert, die alle Winterwanderer in ein wahrhaftes Winterwandermärchen entführen. Das Wandern „auf großem Fuß“ mit Schneeschuhen ist auf den zahlreichen nicht geräumten Wanderwegen möglich. Vergessen Sie aber bitte nicht: Auf dem Kaltenbronn ist es „immer einen Kittel kälter“, gutes Schuhwerk und warme Kleidung sind die Voraussetzung für ein einmaliges Naturerlebnis – nicht nur im Winter. Und denken Sie auch daran: Sie befinden sich die meiste Zeit in einem Schutzgebiet. Respektieren Sie die Natur und verlassen Sie die markierten Loipen und Wanderwege nicht. Die Tier- und Pflanzenwelt wird es Ihnen danken!

In unserer kostenlosen Wintersportbroschüre „Winterzauber am Kaltenbronn“ haben wir Ihnen alle wichtigen Infos rund um den Wintersport am Kaltenbronn zusammengestellt. Dort finden Sie unter anderem alle Loipen und Skifernwanderwege sowie die gewalzten Winterwanderwege. Die Broschüre liegt bei der Touristinfo oder dem Infozentrum Kaltenbronn aus und kann auch unter www.gernsbach.de als PDF-Datei heruntergeladen werden.



ges aktuell am Wintersporttelefon unter 07224 644-66, am Loipentelefon unter 07224 1030. Langlauf-Kurse werden auf Anfrage angeboten. Infos erhalten Sie beim Infozentrum Kaltenbronn unter 07224 655197 oder im Internet unter www.gernsbach.de oder www.infozentrum-kaltenbronn.de.

Auch die alpinen Sportfreunde kommen nicht zu kurz. Denn mit der Lifanlage auf dem Kaltenbronn stehen ne-



UNIMOG-MUSEUM FAMILIENTAG UND AUSSTELLUNG

19. Januar 2014 und 15. und 16. Februar 2014

Familihtag zum Thema Holz am 19. Januar 2014

Flößer und Köhler – davon hat man schon gehört, aber wer waren Hauer, Rußbrenner und Wiedendreher? Das Unimog-Museum erzählt in der aktuellen Sonderausstellung "Von Flößern, Harzern und Köhlern - Geschichte der Waldgewerbe im Murgtal" die Historie der vielen heute unbekannten Gewerbe, die den Wald in früheren Zeiten genutzt haben. Wie sie aus dem Holz des Waldes Grundstoffe für industrielle Produkte gewannen, das wird mit Hilfe von historischen Exponaten, Fotos und Zeichnungen wieder lebendig. Für Familien ist der Besuch am 19. Januar besonders interessant. Die großen und kleinen Besucher des Museums dürfen sich beim Aktionstag auf ein buntes Rahmenprogramm freuen. Es gibt zahlreiche Mitmachaktionen für Kinder rund um das Thema "Holz". In der Rolle eines Kutschers des Markgrafen nimmt Michael Wessel die Besucher um 11:00 Uhr mit auf



eine Reise durch das Murgtal des 19. Jahrhunderts. Auch Kasper und Seppel kommen zu Besuch und erleben um 14:30 Uhr spannende Abenteuer im Wald. Um 13:30 und 15:30 Uhr berichten die Ausstellungsexperten vom Unimog-Museum und vom Museum Haus Kast bei den Führungen durch die Sonderausstellung nicht nur Interessantes zur Murgschifferschaft und Flößerei (Voranmeldungen nicht nötig, Kosten: 2,00 Euro zzgl. zum Eintrittspreis).

Die genauen Termine zu allen weiteren Veranstaltungen finden Sie auf der Museumshomepage unter:
www.unimog-museum.de

Vorführung Historischer Modelleisenbahnen am 15. und 16. Februar 2014 im Unimog-Museum

Am Samstag 15. und Sonntag 16. Februar ist es wieder soweit: Der Fahrgemeinschaft Tischeisenbahn, einer Gruppe engagierter Sammler, ist es wieder gelungen mehr als 30 Aussteller zu einem einzigartigen Event ins Unimog-Museum zu locken. Mit über 1700 Besuchern an zwei Tagen ist diese Veranstaltung eine der

größten und zugleich auch informativsten Ausstellungen zu diesem Thema. In diesem Jahr gibt es erneut hochinteressante Schauanlagen, die zum Teil erstmals öffentlich gezeigt werden.

Zu sehen sind historische Anlagen mit vielen alten Zügen, die alle live vor Ort in Betrieb genommen werden. Schwere Güterzugloks und elegante Schnellzuglokomotiven aus längst vergangenen Zeiten donnern mit viel Getöse über uralte Blechgleise. Unter dem Motto: „Alles muss fahren“ bekommt man einen guten Überblick über die lange Geschichte der Modelleisenbahnen.



Dieses Jahr wird man etwa 25 historische Anlagen mit vielen alten Zügen in Betrieb bestaunen können. Viele davon sind neu dabei. Einzigartig ist die Ausstellung ganz seltener originaler Schauanlagen aus dem Hause Märklin u.a. eine Märklin 00 Schauanlage von 1936 (700/210). Die uralten Bahnen, teils 100 Jahre alt oder auch aus der hochtechnisierten frühen Nachkriegszeit waren Wunder der Feinmechanik. Auf einer Ausstellung donnern alte Blechzüge, schwere Märklin-Krokodile und elegante Schnellzuglokomotiven aus längst vergangenen Zeiten mit viel Getöse über uralte Blechgleise. Die wenigsten Besucher werden diese Züge überhaupt kennen und bestimmt noch nie Live erlebt haben. Genau das ist der Sinn der Ausstellung: Große Raritäten in Betrieb zu zeigen und nicht als Standmodell. Wer sich für altes Blech in seiner schönsten Form interessiert, ist hier genau richtig!

Selbst Besucher unserer bisherigen Veranstaltungen werden Einiges zum ersten Mal sehen. Zudem ist ein kleiner Verkauf besonders hochkarätiger Märklin Sammlermodelle aus der Zeit der 30er bis 50er Jahre geplant und die Besucher können mit Fachleuten über alte Eisenbahnen und deren Restauration fachsimpeln.

Weitere Informationen unter www.tischeisenbahn.de und www.unimog-museum.de.



Winterzeit kann Fastenzeit sein – aber vor allem auch Zeit für sich selbst!

Fasten bedeutet: Auf Nahrung verzichten! Teilweise oder komplett über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Für einen oder mehrere Tage. Das Wort kommt von „an den Geboten der Enthaltsamkeit festhalten“. Manch einer legt regelmäßig pro Jahr eine Zeit der Enthaltsamkeit ein, weil es erfahrungsgemäß gut tut, andere begeben sich in Fasten-Kliniken, weil es sich in der Dynamik einer Gruppe leichter durchhalten lässt.

In jedem Fall bedeutet Fasten eine Reinigung des Körpers, ob aus religiösen oder aus rein gesundheitlichen Gründen. Sinnvoll kann sein, es unter ärztlicher Aufsicht zu tun und gleichzeitig eine Sanierung des Darmes durchzuführen, um ihn von Schlackenstoffen zu befreien. Der Darm, als Zentrum der Abwehrkräfte des Körpers, ist unser größtes Immunorgan, weshalb 80% aller Abwehrzellen dort angesiedelt sind. Ist dieser geschwächt, verliert das ganz Immunsystem an Stärke und die Infektanfälligkeit erhöht sich.

Millionen von Menschen, die regelmäßig fasten, sind statistisch gesehen meist Frauen. Mit lediglich Wasser, Tee, Fruchtsaft oder Gemüsebrühe finden sie laut eigener Aussage zu unbeschwerter Leichtigkeit und neuer Energie.

Für Hochgefühle dieser Art gibt es wissenschaftliche Erklärungen. Der Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther hat untersucht, wie Botenstoffe und Hormone auf den Nahrungsentzug reagieren. Dabei hat er unter anderem herausgefunden, wie wichtig es ist, dass die Entscheidung zum Fasten freiwillig und aus Überzeugung getroffen wird. Nur unter dieser Voraussetzung stuft das Bewertungssystem in der Hirnrinde als „nicht bedroh-

lich“ ein und verzichtet deshalb auf die Produktion von Stresshormonen.

Nach drei Tagen nimmt also die vermehrte Ausschüttung des Hormons Serotonin zu, welches für Zufriedenheit und Harmonie sorgt. Energie und Gelassenheit werden frei gesetzt und der Kopf findet Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen.

Positiv wirkt sich Fasten im Übrigen auch bei Bluthochdruck und Allergien aus..

Aber wie fastet man richtig?

Es gibt verschiedene Formen und jeder muss für sich die passende finden. Kein Mensch ist wie der andere, jeder verfügt über andere Vorlieben und ein anderes Maß an Durchhaltevermögen.

Bekannte Formen sind z.B. „**Fasten nach Buchinger**“. Hier sind nur Säfte und Brühe erlaubt, während man sich bei der F.X.-Mayr-Kur zumindest auf Milch und Brötchen freuen kann. Beide Kuren sorgen dafür, dass das Gewebe entschlackt und der Darm saniert wird. Sanfte Varianten des Fastens schlagen das Essen von basischen Suppen und Früchten vor. Wer nicht auf warme Mahlzeiten verzichten mag, findet in dieser Variante vielleicht die geeignete Lösung für sich.

In der Regel dauert das Fasten fünf Tage und sollte nach spätestens vierzehn Tagen beendet sein. Schöner Nebeneffekt: Die überflüssigen Pfunde purzeln! Für eine begleitende Darmreinigung können Sie zum Beispiel 1/4 Liter warmes Wasser mit 1 Teelöffel Bittersalz (in jeder Apotheke erhältlich) mischen und einmal pro Tag trinken. Lecker ist das nicht. Aber effektiv...

Auch mit frischem Obst können Sie Ihrer Traumfigur ein Stück näher kommen. Für alle die gerne Süßes essen und gut auf warme Mahlzeiten verzichten können, die ideale Fasten-Form.

Obst hat nicht nur wenig Kalorien (Vorsicht: Nicht alle Sorten. Hier lohnt sich ein Blick in eine Kalorientabelle.) sondern es hilft ganz nebenbei auch noch Schlacken-, Fett- und Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Dank der enthaltenen Vitamine, Enzyme und Carotinoide strafft es damit auch das Bindegewebe.



BÖHNER PHYSIOTHERAPIE



Unsere Leistungen: Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Massagen, Manuelle Lymphdrainage, Wärme-, Kälte-, Elektrotherapie, Traktion, Hausbesuche.

Gutscheine für Wohlfühlbehandlungen (z.B. Aromamassage, Cranio-Sacraltherapie u.v.m)

Gerne beraten wir Sie individuell.

Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag von 7.00 – 20.00 Uhr; Freitag von 7.00 – 15.30 Uhr

Neuer Schulweg 17 (im Schulgebäude), 76597 Loffenau Tel. 07083 3918, sylvia.boehner@gmx.net

UND WELLNESS

Dosenfrüchte sind aufgrund des hohen Zuckergehaltes und der fehlenden Vitamine selbstverständlich tabu.

Es lohnt sich durchaus, ein paar Cent mehr auszugeben und auf kontrolliert biologisch angebautes Obst auszuweichen. Letztendlich ist dies nicht weniger als eine sinnvolle Investition in Ihre eigene Gesundheit.

Schrothkur – die andere Alternative

Im 19. Jahrhundert von dem Bauern und Fuhrmann Johann Schroth entwickelt, purzeln auch bei dieser Kur die Pfunde und die Selbstreinigungskräfte des Körpers kommen auf Trab. In der Regel wird diese Kur unter ärztlicher Betreuung in speziellen Kliniken oder Kurzentren durchgeführt.

Mit speziellen Wickeln wird die Abstinenz dabei täglich unterstützt. Innerhalb einer bis vier Wochen wechseln sich pro Woche drei sogenannte Trockentage mit vier Trinktagen ab. Während der gesamten Zeit wird auf

eine sehr kalorienreduzierte, fett- und salzarme Nahrung geachtet, die frei von tierischen Produkten ist.

Keine Frage, durch Fasten verliert man schnell an Gewicht. Doch sollte man sich nicht der Illusion hingeben, dass dies von langer Dauer ist, wenn man nicht seine Ernährung langfristig und grundsätzlich vernünftig umstellt.

Beim Fasten entschlackt der Körper auch über unser größtes Schutz-Organ: Die Haut!

Mit ungefähr 1,5 bis 2,5 qm Fläche und einem Gewicht von rund vier Kilogramm eine nicht unbeachtliche Größe, die unter anderem dafür herhalten muss, lange festsitzende Gift- und Schlackenstoffe los zu werden. Als schützende Hülle schirmt sie uns gegen äußere Einflüsse ab, ist aber auch gleichzeitig ein hochsensibles Sinnesorgan. Es kann passieren, dass sie in Fastenzeiten durch den Entgiftungsprozess zu einer Tendenz mit Unreinheiten reagiert.

Dieser vorbeugend oder einfach nur weil es längst Zeit ist, sich selbst einmal zu verwöhnen und sich zu pflegen, kann ein ausgedehntes Wellness-Programm manchmal Wunder bewirken. Für Hautbild, Seele und Gemüt.

Machen Sie es sich im Badezimmer gemütlich. Am besten bei schönem Kerzenlicht und Ihrer Lieblingsmusik oder vielleicht einem spannenden Hörbuch und fühlen Sie sich wie einst Kleopatra.

Für ein Vollbad braucht man einen Liter Milch und drei Esslöffel Oliven- oder Traubenkernöl. Die Milch mit dem Öl vorher aufkochen und in das Wasser geben. Macht eine streichelzart weiche Haut!

Während Sie in der Wanne schlummern, verwöhnen Sie Ihre Haare am besten mit einer reichhaltigen Intensiv-Kur. Die trockene Heizungsluft, kaltes Winterwetter, Schals und dicke

Wollpullover strapazieren im Winter nicht nur unsere Haut sondern leider auch die Haare und Haarspitzen und sie haben deshalb ein bisschen mehr Aufmerksamkeit als sonst verdient. Wenn Sie die Kur mit einer Plastikfolie abdecken entwickelt sich darunter Wärme und die Haare profitieren von der verstärkten Wirkung des Pflegeproduktes.

Ihrem Gesicht, Hals und Dekolleté können Sie während der Einwirkzeit besondere Aufmerksamkeit widmen. Ein Peeling eröffnet das Pflegeritual. Leicht selbst hergestellt ist ein Zuckerpeeling. Dafür verrühren Sie einen Esslöffel Quark mit einem Esslöffel Honig und einem Teelöffel Zucker. Das Peeling, in kreisenden Bewegungen auf dem Gesicht verteilt, regt die Durchblutung an und entfernt abgestorbene Hautschüppchen. Die perfekte Vorbereitung für eine feuchtigkeitsspendende Maske:

Aus zwei Esslöffeln Ihrer täglichen Gesichtsschmierung, einem Eigelb und einem Teelöffel Olivenöl wird eine geschmeidige Masse angerührt. Die Maske wird auf die Haut, unter Aussparung der Augenpartie, aufgetragen. Nach 15 Minuten Einwirkzeit kann man die Maske vorsichtig mit Kosmetiktüchern oder einem feucht-warmen Waschlappen abnehmen.

Gönnen Sie Ihrer Gesichtshaut im Winter etwas mehr Fett als Feuchtigkeit. Lassen Sie sich von einer erfahrenen Kosmetikerin beraten oder halten Sie in der Drogerie die Augen beim Kauf offen. Die Deklaration verrät so manches, wenn man sie richtig versteht.

Eine W/O-Emulsion bedeutet: Wasser in Öl. Eine reichhaltige Schutzschicht für die Haut, die vor dem Austrocknen schützt. Langanhaltender Schutz, intensive Pflege und für trockene Haut empfehlenswert.

Eine O/W-Emulsion bedeutet: Öl in Wasser. Die leichtere Variante also, die für eher fettige Haut geeignet und feuchtigkeitsspendend ist.

Übrigens...

Die beste Hautpflege kommt von innen!

Die hochwertigste Feuchtigkeitscreme, die teuersten Seren und Masken können keine Wunder für unsere Haut vollbringen, wenn sie von innen heraus mit zu wenig Flüssigkeit versorgt ist.



Öffnungszeiten:
Montag - Freitag:
 14 - 23 Uhr
Samstag: 10 - 23 Uhr
Sonntag: Ruhetag
Montag: Damensauna
Dienstag - Samstag:
 Gemischte Sauna

Steintalstraße 4 | 76593 Gernsbach-Lautenbach
Telefon: 07224-4364 | Fax: 07224-2334
E-Mail: info@steimers-gute-stube.de



Richtiges Trinken gehört genau wie Essen und Schlafen ganz selbstverständlich zum täglichen Leben. Viele machen sich jedoch keine Gedanken um einen gesunden Flüssigkeitshaushalt, sondern greifen zum Getränk der Wahl, wenn der Durst sich meldet.

Ein Durstgefühl des Körpers ist allerdings leider nicht immer verlässlich. Meist rebelliert es erst dann, wenn bereits zuviel an Flüssigkeit abgegeben wurde. Und das tut der Mensch unentwegt über die Schweißdrüsen, die Atmung und die Nieren.

Die besten Durstlöscher sind Leitungswasser, Mineralwasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Alternativ kommen auch mit Wasser verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte infrage.

Wenn Sie sich schwer tun, auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr zu achten, kann sich vielleicht durch ein paar Tipps künftig selbst helfen:

1. Bringen Sie Abwechslung in die tägliche Auswahl an Getränken. Geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, aber auch verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.
2. Ein Getränk sollte ein fester Bestandteil jeder Mahlzeit sein.
3. Ein Getränk in Reichweite erinnert ans Trinken. Auf diese Weise fällt es leichter, häufiger zuzugreifen.
4. Richten Sie sich zu bestimmten Zeiten am Tag als eine Art Ritual kleine „Trinkpausen“ ein.
5. Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser.
6. Nur alkoholfrei Getränke zählen! Alkohol und koffeinhaltige Getränke sind weniger geeignet – sie beschleunigen den Wasserverlust des Körpers.
7. Meiden Sie stark zuckerhaltige und dadurch kalorienlastige Getränke bzw. genießen Sie diese in Maßen.

Dazu zählen z.B. Energiedrinks, Cola-Getränke und Limonaden, aber auch unverdünnte Fruchtsäfte und -nektare.

8. Dachte man lange Zeit, dass Kaffee den Körper austrocknet bzw. ihm Flüssigkeit entzieht, so sieht man dies nun anders. Kaffee kann zur Flüssigkeitsbilanz beitragen. Er hat allerdings einen harntreibenden Effekt, der sich bei regelmäßigem Konsum abschwächt. Durch seine kreislaufanregende Wirkung sollte er aber nicht als Durstlöscher genossen werden. Bis zu vier Tassen täglich gelten jedoch als vertretbar.
9. Wenn Sie ein Glas Wein trinken, trinken Sie ebenfalls ein Glas Wasser dazu.
10. Sollten Sie gelegentlich hochprozentige alkoholische Getränke zu sich nehmen, ist es sinnvoll, pro Getränk zusätzlich 0,3 Liter Wasser zu trinken.

Apfelsaftschorle erfrischt, ist preiswert und effektiv! Außerdem ist in Apfelsaft viel Kalium enthalten, das unter anderem an der Regulation des Wasserhaushalts beteiligt ist. Einfach den Saft mit Mineral- oder Leitungswasser mischen – je nach Geschmack bietet sich eine Mischung aus einem Teil Apfelsaft und zwei Teilen Mineral- oder Leitungswasser an.

Ein Tipp für Kalorienzähler: Je größer der Wasseranteil ist, desto weniger Kalorien sind in der Mischung enthalten.

Geeignet für Schorlen sind aber auch andere Fruchtsäfte wie zum Beispiel Orangensaft, Kirschsaft und Pfirsichsaft, sowie Gemüsesäfte, die mit Wasser verdünnt werden. Vorsicht nur bei fertigen Fruchtsaftschorlen: Diese enthalten zwar mehr Wasser als reinen Saft, sind meistens aber auch mit viel Zucker versehen.



Ein prima Entgiftungs- und Hautpflegetipp ist übrigens Schwitzen in der Sauna. Auch Schwimmen trägt zum gesunden Herz-Kreislauf-Training und somit zum Wohlfühl bei.



DREIKÖNIGSKONZERT GAGGENAUER MUSIKSCHULE

Sonntag, 06. Januar 2014

Classic meets Rock – die Gaggenauer Musikschule setzt neue Akzente

Das Dreikönigskonzert am 6. Januar 2014 wird auch im neuen Jahr den musikalischen Reigen eröffnen. Die Gaggenauer Schule für Musik und Darstellende Kunst hat sich unter Leitung von Achim Rheinschmidt ehrgeizige Ziele gesetzt und möchte unter dem

Motto „Classic meets Rock“ die unterschiedlichen Klangwelten der klassischen Musik mit weltbekannten „Klassikern“ aus Pop- und Rockmusik verschmelzen und mit über 100 Mitwirkenden auf die Bühne der Jahnhalle bringen.

Es wird ein generationsübergreifendes Spektrum präsentiert von Beatles über Coldplay, Led Zeppelin und einem Werk des Barockkomponisten Johann Pachelbel – mit Streicherklän-

gen, sinfonischer Blasmusik und der schuleigenen Rockband. Geleitet werden die einzelnen Formationen von den Musiklehrern Achim Rheinschmidt, Oliver Grote, Gerald Sänger und Mathias Barth.

Die Veranstalter versprechen sich einen abwechslungsreichen Abend für Freunde klassischer Musik als auch für die junge Generation. Musiker aus der Region, aus verschiedensten Vereinen und Orchestern, Profis und Laienmusiker, Lehrer und Schüler der Gaggenauer Musikschule geben weltbekannte Hits wie „Eleanor Rigby“ aus der Feder von Lennon/McCartney, Metallicas Kultballade „Nothing Else Matters“, Coldplays „Viva La Vida“, Pink Floyds Ohrwurm „Another Brick in the Wall“ oder Lady Gagas „Born this way“ eine eigene Note.

„Solch ein Dreikönigskonzert hat Gaggenau noch nie gesehen. Die unterschiedlichen Akteure der Musikschule, verbunden durch die gemeinsame Leidenschaft zur Musik, nehmen sich der großen Herausforderung ‚Classic meets Rock‘ an“, hebt Achim Rheinschmidt die Neuartigkeit des musikalischen Konzeptes für die Traditionsveranstaltung hervor.

„Das Dreikönigskonzert ist nicht aus dem Gaggenauer Kulturleben wegzudenken. Wir freuen uns, dass die hervorragend aufgestellte Musikschule ein Hörerlebnis für alle Generationen und ‚on stage‘ bringen möchte“, begeis-

tert sich Heidrun Haendle vom Kulturamt der Stadt Gaggenau für die außergewöhnliche Programmidee.

Die Veranstaltung von der Stadt Gaggenau und dem Kulturring Gaggenau e. V. wird von der Sparkasse Baden-Baden Gaggenau präsentiert.

Konzertbeginn ist um 18 Uhr.

Karten für das Konzert sind im Vorverkauf im City-Kaufhaus Gaggenau oder online unter www.reservix.de erhältlich.

Der Eintritt kostet 13 Euro, ermäßigt 7 Euro und für Kulturring-Mitglieder 10 Euro.



Restauration Brüderlin

Heimische Küche

Inh.: Familie Jutta Marko
Dienstag Ruhetag

Hauptstr. 3, 76593 Gernsbach, Tel. 07224 2292
Mo., Mi., Do. ab 17 Uhr, Fr., Sa., So., Feiert. ab 10 Uhr

Hotel Krone

Gutbürgerliche Küche

Inh.: Edith Renz
Freitag Ruhetag

Favoritestr. 28, 76437 Rastatt-Förch, Tel. 07222 94300
Mo., Di., Mi., Do., Sa., So. ab 11.30 Uhr

Gasthaus Forelle

Spezialität des Hauses: Fangfrische Forelle

Hundseckstr. 25, 76596 Forbach-Hundsbad, Tel. 07220 223
Mittwoch Ruhetag ab 7.01.2013 Fr.-So. ab 8 Uhr, ab 20. März tägl. ab 8 Uhr

Gasthof Grüner Baum

saisonal frisches Wild, a. eig. Jagd

Restaurant und Pension
Montag Ruhetag

Süßer Winkel 1, 76593 Gernsbach-Reichental
Tel. 07224 916312, www.gruenerbaumreichental.de

Landgasthof „Zum Ochsen“

Gutbürgerliche Küche

Langenbrander Str. 7, 76596 Forbach-Langenbrand, Tel. 07228 2209
Montag Ruhetag www.gasthof-ochsen-langenbrand.de

Christophbräu

Hausbrauerei und Restaurant

Alois-Degler-Str. 3, 76571 Gaggenau, Tel. 07225 70393

www.christophbraeu.de

Café am Markt

Selbstgem. Kuchen- und Tortenspezialitäten

Hauptstr. 22, 76593 Gernsbach, Tel. 07224 916093
Montag Ruhetag

Di.-So. ab 11 Uhr

Termine: www.murgtal.org

Dauerveranstaltungen

Gaggenau

Das Unimog-Museum erzählt in der diesjährigen Winteraustellung gleichsam die „Vorgeschichte“ zur vergangenen Sommerausstellung „Unimog und MB-trac im Forst“. In der Ausstellung „Von Flößern, Harzern und Köhlern – Geschichte der Waldgewerbe im Murgtal“ werden vom 10. November 2013 bis zum 10. März 2014 die vielen Gewerbe vorgestellt, die den Wald in früheren Zeiten genutzt haben. Informationen unter Tel.: 07225 981310.

Gernsbach

Bereits zum zweiten Mal stellt die Frankfurter Künstlerin Almut Martiny ihre Kunstaustellung – „Vielschichtig – Ölmalerei trifft auf Fotografie“ in den Räumen und Fluren des Gernsbacher Rathauses aus. Ihre Arbeiten sind vom 24.11.2013 bis zum 05.01.2014 zu sehen. Weitere Informationen unter Tel.: 07224 6440.

JANUAR

Mittwoch, 1. Januar:

Gernsbach

11 Uhr, *Silvester- und Neujahrswanderung im Winterwald*, winterliche Wanderung am Silvestertag und am Neujahrstag. Treffpunkt: Infozentrum Kaltenbronn. Gebühr: 4 Euro, Kinder frei. Informationen und Anmeldung unter Tel.: 07224 655197.

Donnerstag, 2. Januar:

Gernsbach

11 Uhr, *Tiere überleben im Winter* – eine Anpassung am Limit. Was machen die Wildtiere im Winter, wenn es kalt ist und alles von Schnee bedeckt? Wie kommen die Tiere über die harte Jahreszeit? Eine winterliche Suche nach Geheimnissen der heimischen Natur im winterlichen Wald. Treffpunkt: Infozentrum Kaltenbronn. Gebühr: 4 Euro, Kinder frei. Informationen und Anmeldung unter Tel.: 07224 655197.

Freitag, 3. Januar:

Kuppenheim

Hallenturnier des SV 08 Kuppenheim in der Sporthalle Kuppenheim, weitere Informationen unter www.sv08kuppenheim.de oder Tel.: 07222 407405.

Samstag, 4. Januar:

Kuppenheim

Hallenturnier des SV 08 Kuppenheim in der Sporthalle Kuppenheim, weitere Informationen unter www.sv08kuppenheim.de oder Tel.: 07222 407405.

Sonntag, 5. Januar:

Kuppenheim

Hallenturnier des SV 08 Kuppenheim in der Sporthalle Kuppenheim, weitere Informationen unter www.sv08kuppenheim.de oder Tel.: 07222 407405.

Gernsbach

10.15 Uhr, *Führung Kunstweg am Reichenbach*, Authentisches Hintergrundwissen über die Entstehung des Kunstweges, die Künstler und ihre Kunstwerke erfährt man bei Führungen des Künstlers Rüdiger Seidt. Treffpunkt: Bei der Info-tafel am Fuße des Kunstweges. Weitere Informationen unter Tel.: 0172 7384819.

11 Uhr, *Wanderung „Winterwald-Wintermoor“*. Eine Winterwanderung zu einem Hochmoor am Kaltenbronn. Wie trotzen die Pflanzen den Widrigkeiten des Winters? Treffpunkt: Infozentrum Kaltenbronn. Gebühr: 4 Euro, Kinder frei. Informationen und Anmeldung unter Tel.: 07224 655197.

Montag, 6. Januar:

Kuppenheim

Ordensmatinee im Bürgersaal, veranstaltet von der Narrenzunft „Knöpfle“ in Kuppenheim, weitere Informationen unter Tel.: 07222 49041.

Gaggenau

18 Uhr, *Dreikönigskonzert*, Classic meets Rock. Gestaltet von der Musikschule Gaggenau in der Jahnhalle in Gaggenau. Weitere Informationen unter Tel.: 07225 962513.

Loffenau

17 Uhr, *Konzert für Orgel und Trompeten*, das Stuttgarter Barock-Collegium bietet wieder hochklassige Musik zum neuen Jahr. Treffpunkt: Heilig-Kreuz-Kirche. Kosten: AK 10 Euro. Informationen unter Tel.: 07083 2320.

Donnerstag, 9. Januar:

Gaggenau

20 Uhr, *Marcus Jeroch und Schroeder mit Bella Nugent* – im klag, Näu denken, näu hören, näu lachen! Ein Ohrenschmaus, ein Hirnkarussell, ein prächtiger Spaß! Einlass: 18 Uhr, Eintritt: 21 Euro, erm. 18 Euro. Weitere Infos unter Tel.: 07225 962513.

Freitag, 10. Januar:

Gaggenau

20 Uhr, *Özcan Cosar, Adam und Erdal* – Der Unzertrennlische – im klag. Weitere Informationen unter Tel.: 07225 962513.

Gernsbach

19 Uhr. Zum *Neujahrsempfang* lädt die Stadt Gernsbach alle Bürger/innen herzlich in die Stadthalle ein. Im Mittelpunkt steht neben der Neujahrsrede von Bürgermeister Dieter Knittel wieder die Ehrung von verdienten Mitbürger/innen. Musikalisch umrahmt wird der Abend durch die Stadtkapelle Gernsbach. Infos unter Tel.: 07224 654991.

Samstag, 11. Januar:

Kuppenheim

Narrenbaumstellen bei der Turnhalle Oberndorf, veranstaltet von D'Riedelwieble Oberndorf. Infos unter Tel.: 07225 76915.



Das Familienhallenbad im Herzen von Gaggenau



Kostenlos Parken in der Tiefgarage Murgufer

- Wassergymnastik
- Bewegungsbecken
- Solarium • Fitnessraum
- Massageliege • Ruhezone
- Kinderbadelandschaft
- Spielnachmittage
- Babyschwimmen
- Schwimmkurse

Tel: 07225/962-685

Konrad-Adenauer-Straße 2

www.murganabad-gaggenau.de



Winterzauber am Kaltenbronn

- * Skilift mit Flutlichtbetrieb
- * über 100 Kilometer gespurte Langlaufloipen
- * Langlauf-Kurse
- * Schnee-Schuh-Touren
- * gewalzte Winterwanderwege
- * Rodelhang für Kinder



Touristinfo Gernsbach
Igelbachstr. 11 • 76593 Gernsbach
Telefon 07224 644-44 • Telefax 07224 644-64
touristinfo@gernsbach.de
www.gernsbach.de • www.kaltenbronn.de



herz erfrischend echt.

Gaggenau

20 Uhr, *Schmähstadi goes Germany* – im klag, Österreichs einzige Mixed Show gibt ihr Debüt in der Kleinkunstoase in Gaggenau. Seit Jahren ist der Schmähstadi in Österreich dafür bekannt, den idealen Gute-Laune-Mix zu gewährleisten. Einlass: 18 Uhr, Eintritt: 21 Euro, erm. 18 Euro. Weitere Infos unter Tel.: 962513.

Gernsbach

14 bis 16 Uhr, *Kartenausgabe* in der Fischerhütte am See. Weitere Informationen unter www.Gernsbacher-Sportfischerverein-Petri-Heil.de.

Sonntag, 12. Januar:

Forbach

Neujahrskonzert des Musikverein Bernersbach in der Festhalle Bernersbach, weitere Informationen unter Tel.: 07228 968953.

Freitag, 17. Januar:

Gaggenau

20 Uhr, *Roland Baisch* – im klag, der Countryboy. Weitere Informationen unter Tel.: 07225 962513.

Gernsbach

20 Uhr, *Jazzkonzert „Memories of Chet“* in der Stadthalle Gernsbach, Chet Baker mit bürgerlichem Namen Chesney Henry Baker Jr. war ein US-amerikanischer Jazzmusiker, Sänger und Komponist. Weitere Informationen unter Tel.: 07224 654991.

Forbach

19.11 Uhr, *5. Narrenlaternenstellen* am Mosesbrunnenplatz in Forbach. Anschließend kleiner Umzug in die Murghalle. Eintritt frei. Informationen unter www.hutzelgeisterforbach2002ev.de.

Samstag, 18. Januar:

Forbach

675 Jahre Gausbach – Festgottesdienst, den Auftakt zum Jubiläumsjahr bildet der Festgottesdienst in der Gausbacher Kirche. Treffpunkt: Kirche St. Bernhardus Gausbach.

Sonntag, 19. Januar:

Kuppenheim

Neujahrsempfang im Rathaus, weitere Informationen unter www.kuppenheim.de.

Gernsbach

10 bis 15 Uhr, *Winterwanderung in Gernsbach*, geführte Wanderung mit dem Führer des Schwarzwaldvereins. Treffpunkt: Bahnhof Gernsbach, Teilnahme kostenlos. Weitere Infos unter www.schwarzwaldverein-murgtal.de/Gernsbach.

11.30 bis 16 Uhr, *Schlachtplattessen* im Schützenhaus Obertsrot, Den Gäste werden verschiedene Gerichte eines Schlachtfestes, sowie alternativ das bekannte Schützenhausschnitzel serviert. Weitere Informationen unter Tel.: 07224 50530.

15 Uhr, *Puppentheater „Herr Zeisig und der kleine Hund“* in der Stadthalle Gernsbach, Die Geschichte einer wunderbaren Freundschaft. Für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt: 5,50 Euro, Vorverkauf und weitere Informationen unter Tel.: 07224 654991.

Sonntag, 26. Januar:

Kuppenheim

Patrozinium in der Pfarrkirche St. Sebastian, weitere Informationen unter Tel.: 07222 47043.

FEBRUAR

Samstag, 1. Februar:

Gaggenau

Rock 12 – im klag, veranstaltet von der Musikschule Gaggenau. Weitere Informationen unter Tel.: 07225 962513.

Sonntag, 2. Februar:

Gernsbach

18 Uhr, *Konzert* mit dem Leipziger Querflötenensemble „Quintessenz“ in der Stadthalle Gernsbach. Eintritt: 16 Euro, Schüler 8 Euro, Kinder unter 15 J. frei. Vorverkauf im Kulturamt Gernsbach. Weitere Informationen unter Tel.: 07224 654991.

Samstag, 8. Februar:

Gernsbach

19.30 Uhr, *4. Gernsbacher Fasentsitzung* in der Stadthalle Gernsbach, Tänze, Sketche, viel Musik und Büttensreden zum aktuellen politischen Geschehen gehören ebenso zum abendfüllenden Programm wie auch kleine Geschichtchen aus Gernsbach. Einlass: 18.31 Uhr, Infos unter Tel.: 07224 654991.

Loffenau

19 Uhr, *Narrenbaumstellen* vor der Kelter in Loffenau mit musikalischer Unterhaltung. Anschließend kleines Programm in der Gemeindehalle in Loffenau. Eintritt frei. Infos unter frank.oertel@musikverein-loffenau.de.

Sonntag, 9. Februar:

Gaggenau

9.30 Uhr, Der Schwarzwaldverein Gaggenau wandert auf dem *Premiumwanderweg „Murgleiter“*. Treffpunkt: Unimog-Museum Gaggenau. Weitere Informationen unter Tel.: 07225 3274.

Mittwoch, 12. Februar:

Gaggenau

20 Uhr, *Dagefoer Tender Breeze* – im klag, weitere Informationen unter Tel.: 07225 962513.

Freitag, 14. Februar:

Forbach

20.11 Uhr *Hexennacht*, mit fetziger Musik und gewohnt sensationeller Partyatmosphäre. Also ab in die Partyarena und erlebt mit uns die einzigartige 360 Grad Bar. Weitere Informationen unter Tel.: 07220 989710.

Samstag, 15. Februar:

Kuppenheim

1. Knöpfe-Sitzung in der Wörtelhalle mit der Narrenzunft „Knöpfe“ Kuppenheim, weitere Informationen unter www.narrenzunft-knoepfle.de oder Tel.: 07222 49041.

Gaggenau

10 bis 17 Uhr, *Vorführung Historischer Modelleisenbahnen* im Unimog-Museum. Mit über 30 Ausstellern und bis zu 1500 Besuchern ist diese Veranstaltung einer der größten und zugleich auch informativsten Ausstellungen zu diesem Thema. Eintritt: 4,90 Euro, erm. 3,90 Euro. Informationen unter Tel.: 07225 981310.

20 Uhr, *King Henry an Friends* spielen Blues Rock Pop – im klag. Weitere Informationen unter Tel.: 07225 962513.

Gernsbach

12 bis 16 Uhr, *Frühlings-Second-Hand-Markt Staufenberg*, Bewirtung mit Kaffee, Kuchen, Wienerle

und Getränken. Treffpunkt: Staufenberghalle. Weitere Informationen unter Tel.: 07224 650250.

19.33 bis 2 Uhr, *Faschingstanz in Lautenbach*. Die beliebte Fastnachtstanzveranstaltung findet im Bürgerhaus Lautenbach statt. Für sehenswerte Tanzeinlagen sorgen die Tanzgruppen „Movera“, „Schwellwoog-Nixen“ und „Stellfall-Hüpfer-Schlüpfers-Schwalben“. Einlass: 19 Uhr, Infos unter Tel.: 07224 4803.

Forbach

Narrenbaumstellen in Langenbrand, Treffpunkt: Festhalle Langenbrand. Informationen unter Tel.: 07228 968872.

Sonntag, 16. Februar:

Kuppenheim

Knöpfe Kindererlebnisball in der Wörtelhalle mit der Narrenzunft „Knöpfe“ Kuppenheim, weitere Informationen unter www.narrenzunft-knoepfle.de oder Tel.: 07222 49041.

Gaggenau

10 bis 17 Uhr, *Vorführung Historischer Modelleisenbahnen* im Unimog-Museum. Mit über 30 Ausstellern und bis zu 1.500 Besuchern ist diese Veranstaltung einer der größten und zugleich auch informativsten Ausstellungen zu diesem Thema. Eintritt: 4,90 Euro, erm. 3,90 Euro. Informationen unter Tel.: 07225 981310.

Gernsbach

14.30 bis 18 Uhr, *Kinderfastnacht* mit Brezelsteckenumzug, Der Musikverein hat das Programm wieder abwechslungsreich gestaltet, sodass die Gäste beim anschließenden närrischen Treiben im Pfarrheim manche Überraschung erwartet. Treffpunkt: Kath. Pfarrheim Herz-Jesu Obertsrot, Infos unter Tel.: 07224 916080.

15 Uhr, *Puppentheater „Die Prinzessin auf der Erbse“*, Es war einmal ein Prinz, der wollte eine Prinzessin heiraten, aber es sollte eine wirkliche Prinzessin sein. Nun reiste er die ganze Welt umher, um eine solche zu finden, aber überall stand etwas im Wege. Für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt: 5,50 Euro, Vorverkauf und weitere Informationen unter Tel.: 07224 654991.

18 Uhr, *Konzert* mit dem „Modigliani-Quartett“, Das Modigliani-Quartett hat sich seit seiner Gründung 2002 in Paris zu einem der meistgefragten Streichquartette der jungen Generation entwickelt. Treffpunkt: Stadthalle Gernsbach, Eintritt: 16 Euro, Schüler 8 Euro, Kinder unter 15 J. frei. Infos unter Tel.: 07224 654991.

Mittwoch, 19. Februar:

Gaggenau

20 Uhr, *Jochen Busse* – im klag, In seinem schnellen, aktuellen und urkomischen Stück setzt er sich mit Themen auseinander, die ihn immer schon beschäftigt haben. Und mit Themen, die uns heute alle beschäftigen. Einlass: 18 Uhr, Eintritt: 23 Euro, erm. 20 Euro. Infos unter Tel.: 07225 962513.

Forbach

Frauenfasent in Langenbrand, Wir laden auch dieses Jahr alle Mitglieder und Freunde herzlich ein zu unserem närrischen Abend im Proberaum der Festhalle. Informationen unter Tel.: 07228 1657.

Donnerstag, 20. Februar:

Gernsbach

19.30 Uhr, *Puppentheater-Premiere* mit dem Puppentheater „Gugelhupf“. Noch hält sich der Künstler sehr bedeckt, aber sicher können wir demnächst mehr verraten. Treffpunkt: Stadthalle Gernsbach. Informationen unter Tel.: 07224 654991.

Freitag, 21. Februar:

Gaggenau

120 Uhr, *Helmut Schleich*, Nicht mit mir – im klag. Weitere Informationen unter Tel.: 07225 962513.

Gernsbach

19 Uhr, 1. *Fastnachtssitzung* des FCO in der Ebersteinhalle Obertsrot, Ein etwa 4-stündiges Programm mit Bütenreden, Sketchen, Tänzen und Live-Sängern unterhält die Zuschauer der Ebersteinhalle. Weitere Informationen unter Tel.: 07224 40440.

Forbach

19.11 Uhr, 1. Große Prunksitzung in der Murghalle Forbach, weitere Informationen unter www.talhutzel.de.

Samstag, 22. Februar:

Kuppenheim

2. *Knöpfe-Sitzung* in der Wörtelhalle mit der Narrenzunft „Knöpfe“ Kuppenheim, weitere Informationen unter www.narrenzunft-knoepfle.de oder Tel.: 07222 49041.

Gernsbach

14.11 Uhr, 18. *Narrenbaumstellen* und Fastnachtsumzug mit über 70 Narrengruppen und Holzmarkenträgern. Umzug ab 15 Uhr in der historischen Altstadt Gernsbach. Infos unter www.gernsbacher-waldschaedder.de.

19 Uhr, 2. *Fastnachtssitzung* des FCO, in der Ebersteinhalle Obertsrot, Ein etwa 4-stündiges Programm mit Bütenreden, Sketchen, Tänzen und Live-Sängern unterhält die Zuschauer der Ebersteinhalle. Weitere Informationen unter Tel.: 07224 40440.

Loffenau

19.11 bis 3 Uhr, *Eine glamouröse Filmnacht – Hollywood in Loffenau*, Faschingssitzung in der Gemeindehalle in Loffenau unter dem Motto: „Eine glamouröse Filmnacht“. Eintritt: 8 Euro. Treffpunkt: Gemeindehalle. Infos unter frank.oertel@musikverein-loffenau.de.

Forbach

19.11 Uhr, *Prunksitzung* in Langenbrand in der Festhalle, weitere Informationen unter Tel.: 07228 968872.

19.11 Uhr, 2. *Große Prunksitzung* in der Murghalle Forbach, weitere Informationen unter www.talhutzel.de.

Sonntag, 23. Februar:

Kuppenheim

Sitzung für Menschen mit Behinderungen der MWW in der Wörtelhalle mit der Narrenzunft „Knöpfe“ Kuppenheim, weitere Informationen unter www.narrenzunft-knoepfle.de oder Tel.: 07222 49041.

Gernsbach

15 bis 18 Uhr, *Kinderfasching* in Gernsbach, der Sonntag steht ganz im Zeichen der kleinen Narren. Die Waldschädder laden ein zum bunten Treiben und es stehen viele tolle Spiele zum Mitmachen auf dem Programm. Treffpunkt: Stadthalle Gernsbach. Infos unter Tel.: 07224 654991.

Forbach

14.01 Uhr, *Kinderball* in der Murghalle Forbach, weitere Informationen unter www.talhutzel.de.

Mittwoch, 26. Februar:

Gernsbach

19 Uhr, *Narrenbaumstellen* und Fastnachtsumzug auf dem Sternenplatz in Scheuern, Highlight ist die stimmungsvolle, beheizte Après-Skibar direkt am Sternenplatz, wo unser Vereins-DJ Matze mächtig für Stimmung sorgt. Infos unter www.scheuerner-fastnachtsclub.de.

Donnerstag, 27. Februar:

Kuppenheim

Straßenfasnacht mit Hemdglonkerumzug in der Wörtelhalle mit der Narrenzunft „Knöpfe“ Kuppenheim, weitere Informationen unter www.narrenzunft-knoepfle.de oder Tel.: 07222 49041.

Gernsbach

10 bis 15 Uhr, *Schmutziger Donnerstag* – Rathaussturm Reichental, Kindergarten-, Schul- und Rathaussturm, anschließend Treffen in der Turn- und Festhalle Reichental. Weitere Informationen unter www.reichentaler-brunnberghexen.de.

11.11 Uhr, *Schmutziger Donnerstag* – Rathaussturm, Im Alten Rathaus entmachten die Hexen von der Bleich den Bürgermeister. Alle kleinen und großen Narren sind hierzu eingeladen.

18 Uhr, Konzert mit dem „Epsilon-Ensemble“ in der Stadthalle Gernsbach, Eintritt: 16 Euro, Schüler 8 Euro, Kinder unter 15 J. frei. Infos unter Tel.: 07224 654991.

18 Uhr, *Schnurren* am Schmutzigen Donnerstag in der Ebersteinhalle Obertsrot. Weitere Informationen unter Tel.: 07224 40440.

18.11 Uhr, *Narrenbaumstellen auf dem Blumeplatz in Obertsrot* mit den Obertsroter Schlossbergteufeln. Informationen unter www.obertsroter-schlossbergteufel.de.

Forbach

15.11 Uhr, *Narrenbaumstellen und Altweiberfasent in Forbach*, Treffpunkt: Murghalle Forbach, weitere Informationen unter www.talhutzel.de.

Freitag, 28. Februar:

Gernsbach

19.30 Uhr, 13. *Scheuerner Fastnachtsball* in der Grundschule Scheuern, Es werden Showtänze, Guggemusik, vereinseigenes Programm und Tanzrunden mit DJ Matze geboten. Auch hier gibt es eine beheizte Outdoorbar mit Partymusik und DJ. Weitere Informationen unter www.scheuerner-fastnachtsclub.de.

Forbach

16.01 Uhr, *Narrenbaumstellen Bernersbach*, Treffpunkt: Festhalle Bernersbach, weitere Informationen unter Tel.: 07228 968953.

Wir für Sie.

scharer
DRUCK & MEDIEN
www.scharer-druck.de

Große Winterausstellung im Unimog-Museum

10. November 2013 bis 10. März 2014



Von Flößern, Harzern und Köhlern Geschichte der Waldgewerbe im Murgtal

Flößer und Köhler – davon hat man schon gehört, aber wer waren Hauer, Rußbrenner und Wiedendreher?

Das Unimog-Museum erzählt die Geschichte der vielen heute unbekannten Gewerbe, die den Wald in früheren Zeiten genutzt haben. Dazu gibt es Porträts von Holzverarbeitenden Firmen im Murgtal heute, Holzkunst und Holzprodukte und viele Sonderveranstaltungen, in denen Groß und Klein mit dem Werkzeug Holz arbeiten, experimentieren und spielen können.

Alle Highlights der großen Winterausstellung finden Sie unter: www.unimog-museum.de

An der B 462 · Ausfahrt Schloss Rotenfels · 76571 Gaggenau · Stadtbahn von KA oder FDS, Haltestelle Bad Rotenfels Schloss · Telefon: 0 72 25 / 9 81 31-0 · Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag, 10 - 17 Uhr



FASCHING, FASNET, KARNEVAL... ...DIE NARREN SIND LOS

Die fünfte Jahreszeit hat begonnen...

... und es hilft alles nichts! Nach langer Zeit hinter Wänden von Vereinshäusern und Sporthallen treibt es die Narren jetzt in die Freiheit. Losgelassen beanspruchen sie ihre „**tollen Tage**“, packen die Pappnasen und Narrenkappen aus, haben Umzüge vorbereitet und werden das Straßenbild in der Faschingszeit entscheidend prägen.

Um Weihnachten herum legen sie dann notgedrungen noch mal eine kurze Pause ein, um danach um so kräftiger durchzustarten.

Schon am 11. November um 11:11 Uhr ist der Startschuss gefallen an vielerlei Orten. Aber überall wird Fasching etwas anders gefeiert, was sich schon alleine in der Bezeichnung zeigt. Karneval, Fastnacht oder Fasching nennt sich das tolle Treiben, welches ursprünglich dazu diente, den kalten Winter auszutreiben und die bösen Dämonen fern zu halten.

Im Mainzer Raum spricht man von **Fastnacht**, in Bayern und Österreich von **Fasching** und in der Köln-Düsseldorfer Region von **Karneval**.

Auf jeden Fall wird während dieser Zeit einfach mal eben die Ordnung auf den Kopf gestellt und Männern die Krautwatten abgeschnitten. Narren-Regierungen eignen sich nicht selten in dieser Zeit sogar den Rathausschlüssel an und übernehmen kurzfristig das Zepter der Stadt.

Die Umzüge in unserem schönen Murgtal haben dabei schon ihre besondere Note. Mit sozialkritischem oder politischem Motto oder einfach witzigen Aussagen sind unsere Vereine und Gruppen unterwegs. Sie bringen ihren gedanklichen Ausdruck den Zuschauern näher mit Musik, Tanz, Konfetti und guter Laune. Als Zuschauer solcher Umzüge kann es nicht schaden, trinkfest zu sein. Denn ehe man es sich versieht, bekommt man gastfreundlich und nachdrücklich ein Schnapsglas in die Hand gedrückt, das rasch geleert sein will. Die Truppe muss ja schließlich weiter ziehen!

Außer mit Umzügen ist es hier bei uns Tradition, sich bei Prunk- und Fremdensitzungen auf Fasching einzustimmen. Die Karten hierfür sind sehr begehrt - schnell sein lohnt sich also. Sämtliche Termine haben wir für Sie nebenstehend festgehalten.

Natürlich ist nicht jeder zum Narren geboren und manch einem ist es des Lauten zu viel. Ob man am weltlichen Karnevalstreiben teilnehmen mag oder nicht hängt vielleicht heutzutage davon ab, ob man eine Art rheinische Frohnatur ist. Was man aber nicht vergessen sollte ist, dass auch die kirchliche Bedeutung der Fasten- oder Passionszeit als eine geistliche Zeit der Vorbereitung auf das auf bald folgende Osterfest zu sehen ist.

Die Fastenzeit ist in der kath. Kirche seit dem 4. Jahrhundert die 40-tägige Vorbereitungszeit (Aschermittwoch bis Karsamstag) auf diesen Anlass. In diesem Zeitraum fasteten früher die katholischen Christen.

Dass es aber auch in ausgesprochen protestantischen Gebieten ein Fasnachtstreiben gibt, zeigt das schweizerische und nicht weit entfernte Basel. Die Basler begehen ihren

berühmten „**Morgenstreich**“ bis zum heutigen Tag am Montag nach Aschermittwoch, und sie feiern ihn mit einer vorbildlichen Disziplin und Ernsthaftigkeit. Die Maskierten ziehen in festen Gruppen durch die Straßen, vorbei an unverkleideten Zuschauern.

Allerdings ist der „Morgenstreich“, wie er im Alemannischen genannt wird, nur etwas für Frühaufsteher. Um 04:00 Uhr in der Früh geht es los und die Innenstadt wird völlig verdunkelt. Viele Kneipen und Wirtschaften haben geöffnet

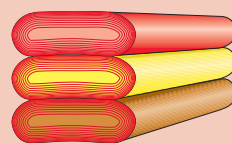
und servieren traditionelle Fasnachtsspeisen wie Mehlsuppe und Zwiebel- und Käsewähe.

Mit Guggenmusik und Masken unterhält der Umzug die Umzugsbesucher. Blasinstrumente, Trommeln und Schlagzeuge bieten laute und einmalige Unterhaltung. Unter „Guggenmusik“ versteht man traditionell Blasmusik, die stark rhythmisch unterlegt und auf ihre eigene Art und Weise „falsch“ gespielt wird. Klingt ein bisschen schräg, lohnt sich aber in jedem Fall, einmal live gehört zu werden!

In der Zeit vor Aschermittwoch wird die 5. Jahreszeit überall etwas anders gefeiert. Eines ist jedoch gewiss: Um-



„Schmutziger Donnerstag“ in Gernsbach



STOFF-CENTER

Monika Walz

Gewerbegebiet IV · Zum Murgdamm 2 · 76456 Kuppenheim

Wir führen eine große Auswahl an
Faschingsstoffen

Bekleidungsstoffen · Plüsch · Damaststoffen
Möbelstoffen · Gardinenstoffen
Kurzwaren · Burdaschnitte

Es erwartet Sie
kompetentes Fachpersonal zur Beratung.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9.00-12.00 und 14.00-18.00 Uhr · Sa. 9.00-12.30 Uhr

Tel. 07222 48157 · Fax 07222 49691

www.stoff-center-walz.de

züge, Kostüme, Masken, gute Laune und Musik sind immer garantiert.

Schon die alten Römer übrigens wussten diese Zeit würdig zu zelebrieren. Vom 17. bis 19. Dezember haben sie zu Ehren des Gottes Saturnus ein regelmäßiges Gelage abgehalten, zu dem jedermann eingeladen war. Selbst Hinrichtungen wurden aus diesem Anlass verschoben. Sklaven und Herren haben zeitweise die Rollen getauscht und gemeinsam mit Myrtenkränzen auf dem Kopf gefeiert. Es wurde gegessen, getrunken und endlich konnte einmal unzensuriert gesprochen werden, was zu längst zu sagen war.

Die edle Blume „Rose“ haben sie gewählt um sich gegenseitig damit zu überschütten. Ein Vorläufer für das heutige Konfetti?

Der venezianische Karneval ist dafür eine Erfindung neueren Datums. 1797 von Napoleon verboten, wurde er erst 1979 wieder eingeführt. Die Kostüme



sind ein Überbleibsel aristokratischer Festkultur der Renaissance- und Barockzeit. Figuren wie der Arlecchino entstammen der Commedia dell'arte. Auch in Wien wurde das Tragen von Masken und Verkleidungen im 18. Jahrhundert untersagt. Zu groß war wohl die Angst vor Attentaten und Diffamierungen umstürzlerischer Republikaner. Bis heute findet die närrische

Zeit deshalb dort nur im Saale statt.

Wir Murgtöler verstecken uns nicht hinter Saal-Wänden. Wir wissen zu feiern und laden Sie herzlich dazu ein! He-lau, Alaaf und gute Stimmung – seien Sie mit dabei, wenn die fünfte Jahreszeit 2014 beginnt!



... Italien vom Feinsten!

Bei **Uns** finden Sie das Beste aus **Italien!**

Wir verwöhnen Sie mit original italienischen Lebensmitteln, Feinkost, Wein, Wurst, Käse, Antipasti, täglich frischen Fisch & ital. Brot.

Produkte aus eigenem, familiär kontroll. Anbau, wie kaltgepresstes Olivenöl & saisonale Köstlichkeiten, Orangen und Zitrusfrüchte.



Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9 – 19 Uhr,
Sa. 9 – 15 Uhr

Von Anfang an unterstützt Pronto Casa die Organisation KINDgenau. Kürzlich wurde wieder ein Scheck überreicht.

...und vieles mehr!

Max-Roth-Str. 13 · 76571 Gaggenau
Fon 07225 98 61 13 · Fax 07225 98 61 14
info@pronto-casa.de
www.pronto-casa.de

Faschingsumzüge im Murgtal

Bischweier

Montag, 3. März

Ab 14.11 Uhr Rosenmontagsumzug mit der Narrenzunft Kirschdestorre Bischweier 1993 e.V. Der Umzug beginnt in der Murgtalstraße etwa am Sportplatz und endet in der Bahnhofstraße am Kindergarten Bischweier.

Gaggenau

Samstag, 1. März

Ab 14.11 Uhr Fastnachtsumzug in Bad Rotenfels mit den Domänenwaldgeistern Bad Rotenfels.

Sonntag, 2. März

Ab 14.11 Uhr Internationaler Fastnachtsumzug in Hörden mit der Narrenzunft „Schmalzloch“ Hörden.

Dienstag, 4. März

Buntes Fastnachtstreiben und Umzug in Ottenau mit der DRK Ottenau.

Gernsbach

Samstag, 22. Februar

18. Narrenbaumstellen und Fastnachtsumzug in der historischen Altstadt Gernsbach. Um 14.11 Uhr wird der größte und prächtigste Narrenbaum weit und breit, nur mit Muskelkraft auf dem Marktplatz errichtet. Anschließend wird sich der närrische Wurm, beginnend an der Stadthalle, über die Waldbachstraße durch die Altstadt winden. Nach dem Umzug laden die Waldschädler noch zu kurzweiliger Unterhaltung in die Stadthalle ein, wo noch so einige Überraschungen warten. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Mittwoch, 26. Februar

Ab 19 Uhr Narrenbaumstellen und Fastnachtsumzug auf dem Sternenplatz in Scheuern. Aufstellung ist in der Bergkopfstraße. Der Narrenbaum wird dann zum Sternenplatz getragen und dort mit viel Stimmung und Guggemusik, nur mit reiner Muskelkraft aufgestellt. Highlight ist die stimmungsvolle, beheizte Après-Skibar direkt am Sternenplatz, wo der Vereins-DJ Matze mächtig für Stimmung sorgt. Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Mittwoch, 5. März

Fastnachtverbrennen und Umzug auf dem Festplatz in Scheuern. Beginn des Trauerumzugs um 19 Uhr am Sternenplatz. Es geht durch Scheuern zum Scheiterhaufen am Festplatz bei der Grundschule, wo die gute Tante Fasnacht tränenreich dem Feuer übergeben wird. Das größte Faschtsverbrennen im Murgtal. Im Anschluss geht es zum Kateressen in die Grundschule Scheuern.

Forbach

Donnerstag, 27. Februar

Umzug in Gausbach, vom Rathaus bis zur Festhalle.

Ab 16.15 Uhr Umzug mit dem MV Forbach zur Murghalle. Anschließend Narrenbaumstellen und Entmachtung des Bürgermeisters und Altweiberfasnacht in der Murghalle mit „Gugg ä Musik us Richedal“.

Dienstag, 4. März

Schlepenumzug durch das Dorf und anschließend närrisches Treiben in der Murghalle mit Partykönig Franz Köninger.

Rezept:

„Fenchel-Orangen-Salat“

- 3 Bio-Orangen
- 2 Knollen Fenchel
- 1 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer



Orangen filetieren, Saft auffangen und mit Salz, Pfeffer, Honig und dem Öl verrühren. Den Fenchel halbieren, in dünne Ringe schneiden und zusammen mit den Orangenfilets in die Marinade geben. Umrühren, etwas Fenchelgrün dazu und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Wenn man noch möchte kann man einen Braeburn-, Gala-, Pink Lady-Apfel oder eine feste Birne wie die Abate dazu mischen. Um noch ein wenig Süße und Finesse zu bekommen, mit Balsamico-Creme oder hochwertigem Balsamico garnieren.

MIMI DIE MURGTALMAUS

KINDERSEITE



Hallöchen!

Heute ist es draußen sehr kalt und ich habe ein Wintergedicht geschrieben. Leider ist meine Tasse mit dem Tee umgekippt und einige Wörter kann man nun nicht mehr lesen.

Findet ihr heraus, wie die vier Wörter heißen?

Schreibt sie auf eine Postkarte und schickt sie bis zum 27. Februar 2014 an den

Tourismus-Zweckverband im Tal der Murg
„Mimi, die Murgtalmaus“
August-Schneider-Str. 20
76571 Gaggenau



Ihr könnt tolle Preise gewinnen:

1. Preis: 10,00 Euro Gutschein von der Bücherstube in Gernsbach
2. und 3. Preis je zwei Eintrittskarten für das Murganabad in Gaggenau



Hier ist mein Gedicht:

Im Winter gibt es Eis,
der Schnee macht alles

Ich habe heut' gefroren
und hatte kalte

Nun mache ich den Ofen an,
damit ich mich aufwärmen

Ich denke an den kalten Schnee
und trinke heißen

Danke für
eure Hilfe,
eure

Mimi


Gaggenauer Altenhilfe e.V.
 Alles aus einer Hand



40 Jahre Gaggenauer Altenhilfe e.V.

Wir sind für Sie da!

Bei uns vor Ort:

Helmut-Dahringer-Haus
 Alten-, Wohn- und Pflegeheim

Oskar-Scherrer-Haus
 Pflegeheim

Kurzzeitpflege

Tagespflege

Demenz-Betreuung

Hospizgruppe

Betreutes Wohnen

www.gaggenauer-altenhilfe.de

Bei Ihnen zu Hause:

Ambulanter Pflegedienst

Nachbarschaftshilfe

Essen auf Rädern

Hospizgruppe

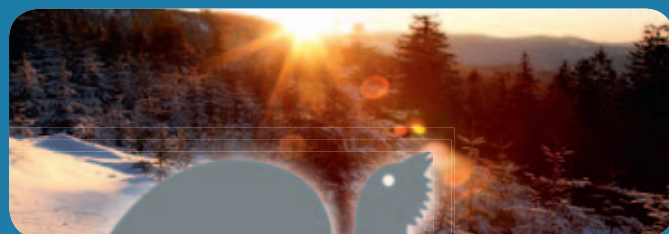
Sprechen

Sie uns an:

Bismarckstr. 6

76571 Gaggenau

Tel.: 072 25 - 685-0



infozentrum
 Kaltenbronn

Das Ausflugsziel im
 Herzen des
 Nordschwarzwalds. Ein
 interaktives Natur-
 Museum für die ganze
 Familie.

Tel. 07224 655197 · www.infozentrum-kaltenbronn.de



Besuchen Sie die neue Ausstellung im Auerhahn-Pavillon ab 22.12.2013
 „Vorsorgen, Sparen, Auswandern“: Heimische Tiere überleben im Winter

Öffnungszeiten Dezember bis März:

Mittwoch bis Freitag

Samstag, Sonntag und Feiertag

13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

10:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Visitenkarten

Mailings

Flyer

Urkunden

Einladungen

Eintrittskarten

Speisekarten

Produktblätter

Broschüren

Bücher

Vereinshefte

Digitaldruck

bereits ab
1 Exemplar

Profitieren Sie von
 einer großen Auswahl
 an Papieren und einer
 hohen Druckqualität
 zu günstigen Preisen.

unschlagbar



schnell



flexibel

Zum Murgdamm 3 · 76456 Kuppenheim · Tel. (0 72 22) 94 37-0 · Fax (0 72 22) 94 37-37
info@scharer-druck.de · www.scharer-druck.de

scharer
DRUCK & MEDIEN