

Empfehlung zur Vorsorgevollmacht

Kreis Freudenstadt. Zum Ende des vergangenen Jahres haben sich Vertreter des Betreuungsgerichtes Freudenstadt, des Betreuungsvereins des DRK, der Betreuungsbehörde des Landratsamts sowie soziale Dienstleister und Berufsbetreuer im Landkreis Freudenstadt zu einem Erfahrungsaustausch getroffen. Zentrale Themen waren Veränderungen im zum 1. Januar 2024 revidierten Betreuungsrecht und Engpässe sowohl bei haupt- und ehrenamtlichen Betreuern. Die Vertreter appellierten, vor allem jüngere Personen besser über Vorsorgevollmachten zu informieren und dafür zu werben. Damit können alle volljährigen Menschen für den Fall vorsorgen, dass sie selbst nicht mehr handeln können – sei es aufgrund eines Unfalls oder einer Erkrankung. Dies könne jederzeit alle Menschen treffen, weshalb es wichtig sei, eine Vertrauensperson zu bevollmächtigen. Das neue Ehegattenvertretungsrecht helfe nur eingeschränkt, da es zwar gesundheitliche Frage abdecke, aber nur sechs Monate ausgeübt werden könne. In allen anderen Bereichen, beispielsweise bei Bankgeschäften oder Verträgen, könne auch ein Ehepartner ohne Vollmacht nicht handeln. Der DRK-Betreuungsverein sowie die Betreuungsbehörde beim Landratsamt Freudenstadt bieten kostenlose Beratungen über Vorsorgevollmachten an. Ansprechpartnerin im Landratsamt ist Yvonne Wurster, erreichbar unter der Telefonnummer 07441/9206158 und per Mail an ywurster@kreis-fds.de.

Flurneuerung ist Thema im Rat

Dietersweiler. Der Dietersweiler Ortsvorsteher Marius Dölker lädt zur öffentlichen Sitzung des Ortschaftsrats am Mittwoch, 17. Januar, um 19.30 Uhr in den Sitzungssaal des Rathauses, Raiffeisenstraße 2, ein. Eine Bürgerfragestunde eröffnet die Tagesordnung, es folgen ein Bericht über den Stand der Flurneuerung in Dietersweiler und Kniebis sowie ein Überblick über Projekte und Termine 2024.

Ein Vortrag zum Einschlafen

Freudenstadt. Das Mehrgenerationenhaus Familien-Zentrum-Freudenstadt (FZF) lädt frischgebackene Eltern im Rahmen des Babycafés für Mittwoch, 14. Februar, ab 10 Uhr zum Vortrag „Schlaf gut mein Kind“ ein. Referentin ist die Familientherapeutin Sabine Friedrich. Infos vormittags im FZF-Büro, unter Telefon 07441/950430 und per Mail an mail@familien-zentrum.de.



Kerstin Schweizer, Beki-Referentin für den Landkreis Freudenstadt, mit Arbeitsmaterial in ihrem Büro. Rechts im Bild: die Beki-Birne, das neue Logo der Landesinitiative. Wie viel Zucker in Fertiggetränken steckt, demonstriert sie regelmäßig mit Zuckerwürfeln. Bild: Manuel Fuchs

Äpfel mit Birnen vergleichen

Ernährung Limonade ist weniger gesund als Fruchttete – weiß jeder. Wie man Kinder an solche Erkenntnisse heranführt, weiß Beki-Referentin Kerstin Schweizer. Von Manuel Fuchs

Kerstin Schweizer referiert im Landkreis Freudenstadt über bewusste Kinderernährung – kurz: Beki – vor Eltern, in Schulen und Kindergärten. Dahinter steht eine Landesinitiative, die beim baden-württembergischen Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz angesiedelt ist. Es geht darum, Kinder zwischen dem 6. Lebensmonat und der 6. Schulklasse dabei zu unterstützen, sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren.

„Je mehr Geschmäcker Kinder in den ersten drei Lebensjahren erleben dürfen, desto weniger wählerisch werden sie später“, erklärt Schweizer. Sie verdeutlicht die These mit einer Anekdote: Bei einer Fortbildung habe sie als Teilnehmerin Heuschrecken zum Probieren vorgesetzt bekommen. Dabei habe sie an sich selbst erlebt, wie sehr Menschen beim Essen auf sichere Gewohnheiten vertrauen – und welche Rolle Vorbilder spielen.

Das betrifft, zurück in die Beki-Welt transferiert, die Eltern, zum Teil auch die Geschwister eines Kindes: Ernähren diese sich gern abwechslungsreich und probieren Unbekanntes, eiferten die Neu-Esser ihnen nach. In jedem Fall sollten Eltern auch unbeliebte Gerichte immer wieder anbieten – in verschiedenen Formen. Zum einen änderten sich Kinderge-

schmäcker mitunter schnell, außerdem ist das Auge bekanntlich mit: „Viele Kinder möchten Ordnung auf dem Teller, wenn alles miteinander vermischt ist, werden sie unsicher.“

Zur Frage des „Wie viel“ verweist Schweizer auf Info-Material der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): „Eine Handvoll“ sei eine nützliche Einheit – Kinder haben kleinere Hände und brauchen weniger als Erwachsene. Die DGE empfiehlt pro Tag sechs Einheiten Flüssigkeit – natürlich sind hier keine Zuckergetränke gemeint –, zwei Einheiten Obst, drei Einheiten Gemüse, vier Einheiten Kohlenhydrate, drei Einheiten Milchprodukte und eine Einheit Fisch oder Fleisch.

Süßigkeiten bleiben erlaubt

„Wir wollen Fett und Süßes nicht verbieten, Verbotenes wird nur besonders attraktiv“, erklärt Schweizer. Ein Zehntel des täglichen Energiebedarfs dürfe aus Süßigkeiten bestehen, das bedeutet für einen Dreijährigen zum Beispiel: ein Schokoriegel. Der soll keine Mahlzeit ersetzen, sondern bewusst und mit Genuss verspeist werden.

Schweizer versucht bei ihrer Arbeit mit Kindern, möglichst viele Sinne anzusprechen, um sie auf bewusste Ernährung neugierig zu machen: Sie sollen beispielsweise Kerne dem richtigen Obst

zuordnen oder sich aus einem großen Korb ein Gemüse aussuchen und etwas dazu erzählen oder Fragen stellen. „Aber nicht alle Kinder erkennen Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl und Kohlrabi. Natürlich sagen viele auch zum Beispiel: ‚Das hat die Oma im Garten‘, aber etwa ein Viertel der Kinder tut sich schwer.“ Dann schneidet sie einen Rotkohl auf, lässt die Kinder die Schnittfläche betrachten, daran riechen, probieren, gründlich kauen – und staunen, dass er ein wenig süß schmeckt.

„Mit Brot haben wir das auch mal gemacht, nachdem eine Lehrerin bemerkte, dass die Kinder oft Toastbrot als Vesper dabei hatten.“ Tags darauf habe eine Mutter sie angerufen: ihr Sohn schwärme so von dem leckeren Brot, welches das denn gewesen sei. Grundsätzlich empfiehlt Schweizer – besonders für Kleinkinder – Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl, „das verkleistert nicht so“.

Zum Angebot der Initiative gehören auch Zertifikate für Betreuungseinrichtungen, die sich in besonderem Maße mit Ernährung beschäftigen möchten – zum einen in der Umsetzung des Orientierungsplans, zum anderen beim Mittagessen in den Einrichtungen selbst. „Es muss nicht jeden Tag Fleisch sein, sondern man kann zum Beispiel auch einmal Hülsenfrüchte anbieten“, schlägt Schweizer vor.

Bringen Kinder vorwiegend Süßspeisen und -getränke als Vesper mit, kann Schweizer den Erzieherinnen und Erziehern auch Strategien für Gespräche mit Eltern an die Hand geben. „Aber es geht uns wirklich um Freude, Lust und Spaß am Essen, wir möchten nicht mit dem erhobenen Zeigefinger arbeiten, sondern für das Thema sensibilisieren.“

Web: www.landeszentrum-bw.de, www.gesund-ins-leben.de

Die nächsten Vorträge

„Babys erster Brei – Ernährung im ersten Lebensjahr“ ist Thema eines Vortrags von Kerstin Schweizer am Dienstag, 30. Januar. Am Dienstag, 6. Februar, referiert sie über „Kleine Genie-

ber am Familientisch – Hinführung zu entspannten Mahlzeiten“. Beides sind Online-Veranstaltungen, sie beginnen jeweils um 9.30 Uhr und enden gegen 11 Uhr. Anmeldungen nehmen

das Landratsamt Freudenstadt (www.kreis-fds.de) und das Landwirtschaftsamt unter der Telefonnummer 07451/9075401 bis Donnerstag, 25. Januar, entgegen.

Nachhaltige Gewichtsreduktion

Freudenstadt. Dr. Celia König vom Kompetenzzentrum Prävention – Ernährung – Nachhaltigkeit referiert auf Einladung der Kreisvolkshochschule (VHS) Freudenstadt am Dienstag, 16. Januar, von 19.30 bis 21 Uhr zum Thema „Shape it easy – die nachhaltige Gewichtsreduktion“. Zuhörerinnen und Zuhörer sollen erfahren, wie sie ohne zu hungern auf eine leichte und gesunde Ernährung umschalten, das Gewicht regulieren, Fettzellen reduzieren und die Leber entlasten können. Enthalten ist zudem Grundlagenwissen über basische Ernährung. Der Eintritt kostet 12 Euro, inbegriffen ist ein Skript zum Vortrag. Anmeldungen nimmt die VHS unter der Telefonnummer 07441/9201444 und online über die Website www.vhs-kreisfds.de entgegen.

Excel-Aufbaukurs an der VHS

Freudenstadt. Einen Excel-Aufbaukurs unter der Leitung von Jörn Eyerdam bietet die Kreisvolkshochschule in Freudenstadt ab Freitag, 12. Januar, an. Er umfasst drei Termine, jeweils freitags von 18.30 bis 21.30 Uhr. Kursinhalte sind unter anderem das Arbeiten mit speziellen Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms, das Aufbereiten komplexer Listen unter der Verwendung von Teilergebnissen, das Erstellen von Grafiken und Diagrammen, Sonderfunktionen, Gestaltung von Formularen, Werkzeuge zur Datenanalyse verwenden, das Auswerten großer Datenmengen mit Pivotstabellen. Die Teilnahme kostet 82 Euro, Anmeldungen nimmt die Volkshochschule über ihre Website www.vhs-kreisfds.de und telefonisch unter der Nummer 07441/9201444 entgegen.

„Cantemos“ probt am 13. Januar

Region. Der Projektchor „Cantemos“ lädt zur ersten Probe des Jahres am Samstag, 13. Januar, um 14 Uhr in die Fritz-Ziegler-Halle ein, Große-Äcker-Straße 11 in Emmingen. Die musikalische Leitung hat Verónica Kluge; im Vordergrund steht ein geistliches Repertoire. Das voraussichtliche Ende der Probe ist für 17 Uhr vorgesehen. Der Chor probt in der Folge jeden zweiten Samstag eines Monats in verschiedenen Probelokalen, die vorher bekannt gegeben werden. Wer gerne singt, hat die Möglichkeit, bei den Proben und Projekten von „Cantemos“ mitzumachen. Für Fragen steht der Organisator Klaus Fischer per Mail an klaus53fischer@t-online.de und unter der Telefonnummer 0151/64477508 zur Verfügung.

Skibak macht Halle zum Schmuckstück

Unternehmen Die aus Besenfeld stammende Haustechnik-Firma wächst in Freudenstadt weiter.

Freudenstadt. Die Firma Skibak Haustechnik hat – noch im alten Jahr – an der Ecke Stuttgarter Straße/Max-Eyth-Straße in Freudenstadt eine neue Heimat gefunden, und in einer alten Industriehalle ein Schmuckstück geschaffen.

Oberbürgermeister Julian Osswald und Wirtschaftsförderin Elke Latscha zeigten sich bei einem Firmenbesuch durch das Firmengebäude mit Bad- und Küchenausstattung sowie loftartigen Verwaltungs- und Sozialräumen für die Mitarbeiter schwer beeindruckt. „Gratulation. Es ist unglaublich, was die Firma hier geschaffen hat“, so der OB.

Die Firma Skibak, ein Familienbetrieb, wurde im Jahr 2007 in Besenfeld gegründet. Nach dem Umbau der Halle im Industriege-

biet Freudenstadt mit 1000 Quadratmetern Ausstellungsfläche sowie zusätzlich einer großen Werkstatt steht dem Betrieb nun deutlich mehr Platz zur Verfügung. Den braucht der Betrieb auch, denn die Leistungen sind vielfältig: Küchen, Bäder, Heizungen, Solaranlagen sowie Bau- und Renovierungsleistungen in Sachen Haustechnik. Skibak bietet, so heißt es in der Pressemitteilung der Stadtverwaltung, alle Leistungen aus einer Hand: Installateur, Elektriker, Fliesenleger, Maler sowie Monteure für den Einbau von Fenstern und Türen.

Treue Kunden – gute Lage

Inhaber Karl-Heinz Skibak ist mit dem Umzug und dem neuen Geschäftsbau sehr zufrieden. „Trotz unsicherer Wirtschafts-

läuft es für uns derzeit sehr gut“, sagt er. Auch die Kunden blieben an Bord. 85 Prozent der Aufträge kämen momentan noch aus dem Calwer Raum.

Acht feste Mitarbeiter beschäftigt Skibak, der die Geschäfte zusammen mit seiner Frau Sylvia und seiner Schwägerin Romy Mai er führt. Dazu kommen ein Auszubildender für Anlagentechnik und rund ein Dutzend Aushilfskräfte.

„Das sind alles sehr altbewährte Kräfte und bilden eine eingespielte Mannschaft“, so der Inhaber. Die Belegschaft sei mehr als nur Kollegen. Der Umbau der Halle sei parallel zum Geschäftsbetrieb gelaufen. „Das bekommt man mit einer Fünf-Tage-Woche mit acht Stunden täglich nicht hin“, so Skibak. Die Familie habe praktisch durchgearbeitet.

Obwohl er keinen seiner Mitarbeiter gebeten habe, auch am Wochenende zu helfen, seien sie gekommen. „Als dann einer nach dem anderen morgens einfach auf der Baustelle auftauchte, da hatte ich schon Tränen in den Augen. Ich bin stolz auf unsere Mannschaft“, so der Inhaber. Ein angenehmes Betriebsklima sei wichtig, ebenfalls gute Löhne. Die Firma biete beides, dazu Sozialräume mit Billardtisch und Spielekonsole für die Pausen. „Wenn die Kollegen kommen, trinken sie zusammen einen Kaffee und reden erst mal 15 Minuten, bevor es dann losgeht. Das ist nicht nur akzeptiert, sondern gewünscht“, so Skibak. „Das bisschen Arbeitszeit, das das kostet, kommt im Ergebnis um ein Vielfaches zurück.“ NC



Die Firma Skibak Haustechnik ist gut angekommen in Freudenstadt. Das Bild zeigt OB Julian Osswald (rechts) und Wirtschaftsförderin Elke Latscha (links) mit Romy Maier (rechts von links) und dem Ehepaar Sylvia und Karl-Heinz Skibak. Foto: Volker Rath/Stadtverwaltung