

**BADE-SAISON**

So vermeidet man Unfälle beim Schwimmen in Flüssen und Seen

➤ Seite 10

**SOMMERHITZE**

Die besten Tipps: So bleibt es im Haus schön kühl

➤ Seite 16

SÜDKURIER

20 JAHRE RHEIN-EXPRESS

NEWS & VERANSTALTUNGEN ENTLANG DES RHEINS – GESAMTAUFLAGE 70.000 EXEMPLARE

Buntes Stadtfest mit Tradition

Brückenfest lädt von 27. bis 29. Juni wieder in die Trompeterstadt Bad Säckingen ein

Jetzt ist es wieder soweit: Vom 27. bis 29. Juni wird in Bad Säckingen wieder eines der traditionsreichsten Feste in Bad Säckingen gefeiert: Das Brückenfest. Einst war es das größte Fest in der Stadt und wurde sogar grenzüberschreitend gefeiert. Nach dem Ausstieg der benachbarten Schweizer Gemeinde Stein findet es heute alle zwei Jahre auf dem Münsterplatz in Bad Säckingen statt.

Das Stadtfest kommt dieses Jahr wieder facettenreicher daher. Die Bad Säckinger Vereine sind bestrebt, ihr Angebot an Speisen vielfältig zu halten. Unterstützt werden sie in diesem Jahr aber auch von ein paar Profis: den Anbietern des Eberle-kulinarisch-Marktes, der normalerweise einen Freitag im Monat auf dem Eberleplatz stattfindet. Im Juni werden sie auf den Rathausplatz übersiedeln und das Brückenfest drei Tage lang bereichern.

Das Programm

Mit Vielfalt glänzt auch das Rahmenprogramm: Am Freitag heizen die Dicken Fische ab 18 Uhr auf der Musikplatzbühne ein. Die Band besteht aus drei Musikern, die altbekannte Klassiker, neue Hits und auch eigene Songs auf ihre ganz eigene Art und Weise interpretieren. „Die musikalische und gesangliche Qualität der drei hat Spitzen-niveau, jeder ist für sich ein absoluter Könnler auf seinem Instrument“, heißt es in der Ankündigung. Der Band gelinge ein Spagat zwischen ansteckender Leichtigkeit und enthusiastischer Hingabe. „Dicke Fische hinterlassen nach ihren Konzerten staunend glückliche Gesichter. Das abwechslungsreiche Live-Repertoire fasziniert das Publikum auf mehreren Ebenen gleichzeitig“, heißt es weiter. Drei



Das Brückenfests lockt mit Livemusik auf den Münsterplatz in Bad Säckingen. BILD: BERNADETTE ANDRÉ

Stimmen, zwei akustische Gitarren und eine Holzkiste, das Cajon, mehr brauchen die Musiker nicht, um dem Publikum einzuheizen. Mit mehr als 2000 gespielten Auftritten gehören sie zu den meist gebuchten Bands Deutschlands und erhielten die Auszeichnung „Künstler des Jahres“.

Am Samstag spielen die 7Sins Hits der 1970er- und -80er-Jahre sowie aktuelle Songs auf der Bühne am Münsterplatz. Soul, Pop, Rock – das ist die Devise der 7sins. Die fünf Vollblutmusiker interpretieren Hits und sorgen für gute Stimmung auf der Tanzfläche. Das Repertoire umfasst Songs von Miley Cyrus, Tina Turner, Bruno Mars, Toto, Pink, AC/DC, Amy Winehouse u.v.a. Sängerin Cindy Möck besticht durch ihre Stimme, Energie und Bühnenpräsenz und macht jeden Auftritt zum Erlebnis. Die Band besteht aus Fabian Brugger an der Gitarre, Jürgen Bäumle an den Keyboards, Oliver Fabro am Bass und Jonathan Freitag an den Drums.

Beim Stand des Freundeskreises Santeramo, die in diesem Jahr im Pfarrgarten sind, sorgt Carmelo D'Amore wieder für mega

Stimmung. Freitag und Samstagabend dürfen wir außerdem das Fest mit Citycolour von Elite Audio erleben. Es wird bunt!

Der Brückenfestsonntag wartet traditionell mit Blasmusik auf, der Festbetrieb beginnt an diesem Tag um 11.30 Uhr und endet um 17 Uhr. Der Eintritt ist an allen Tagen frei.

Laut Ankündigung freuen sich die Bad Säckinger Vereine auf zahlreiche Besucher und möchten diese mit ganz viel guter Laune und Gastfreundschaft willkommen heißen.

Die Fest-Geschichte

Im Jahr 1973 fand das allererste Brückenfest in Bad Säckingen statt – gemeinsam mit der Nachbargemeinde Stein. Damals waren die Verschwisterungsfeierlichkeiten mit Purkersdorf und Sanary-sur-Mer ausschlaggebend für ein Fest, das eine große symbolische Bedeutung haben und grenzüberschreitend stattfinden sollte.

Dieser „Brückenschlag“ wurde mit einer besonderen Attraktion gekürt: Einer Brücke von beiden Seiten des Rheins hinüber zur

Fridolinsinsel. Vom deutschen Rheinufer aus hatten Pioniere der Bundeswehr aus Ingoldstadt eine schwimmende Brücke geschlagen. Eine schmalere feste, wenn auch etwas schwankende Verbindung von dem Schweizer Ufer aus hatte der Pontonier-Fahrverein Mumpf hergestellt. An beiden Rheinufern hatten sich zahlreiche Schaulustige eingefunden. Von hüben und drüben erklang schmissige Marschmusik, als die schwimmende feste Verbindung, auf der man trockenen Fußes die Insel in der Mitte des Grenzflusses Rhein zwischen Deutschland und der Schweiz und schließlich auch das benachbarte Ufer erreichen konnte, freigegeben wurde.

Mit Vielfalt glänzt auch immer das Rahmenprogramm. Der Münsterplatz ist an jedem Brückenfest ein Ort der Begegnung und der Freude mit vielen musikalischen Darbietungen, die für Jede und Jeden etwas Passendes bieten. Geradezu legendär sind die Bühnenshows auf dem abendlichen Münsterplatz mit Partyflair. Ein abwechslungsreiches kulinarisches Angebot der zahlreichen Vereine rundet das Programm ideal ab.



Poetische Malerei

„Abstract only“ heißt die aktuelle Ausstellung in der Kulturfabrik Schopfheim. 71 Bilder zeigt Künstler David Drain, die meisten in Acryl auf Leinwand oder Holz, teilweise verwendet der Maler auch Tusche oder Tinte, Marmormehl oder Eisenmehl. Von Anfang an bewegt sich Drain in der abstrakten Malerei, stilistisch zwischen seinen Vorbildern Mark Rothko und Paul Klee. Seine Werke sind sehr reduziert und dennoch aussagekräftig. Die Schau ist bis zum 6. Juli jeweils mittwochs, samstags, sonntags von 14 bis 17 Uhr zu sehen.

BILD: ROSWITHA FREY

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:
SÜDKURIER GmbH Medienhaus
Bismarckstraße 10
D-79761 Waldshut-Tiengen
www.suedkurier.de

Redaktionsleitung: Markus Baier

Produktion: Sira Huwiler-Flamm

Postanschrift Schweiz:
SÜDKURIER GmbH Medienhaus
Rhy-Express
Postfach 2171
CH-8280 Kreuzlingen
www.rhy-express.ch

Erscheinungsweise: monatlich

Werbevermarktung:
SK ONE GmbH
www.sk-one.de
heiko.spitznagel@sk-one.de

Inserate und Anzeigenberatung:
Telefon 0049(0)75 31/999-17 52

Druck: Druckerei Konstanz GmbH

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser!*

Man soll die Feste ja bekanntlich feiern, wie sie fallen –und im Juli stehen auf der deutschen Seite des Rheins wieder jede Menge davon auf der Agenda. Also können wir auf ereignisreiche Wochen freuen!

Tiengen lädt gleich doppelt ein, und zwar zum traditionellen Schwyzertag (4. bis 7. Juli), wo Brauchtum und Geschichte im Zentrum stehen, gefolgt vom Jazzfest „Tiengener Sommer“ (25. und 26. Juli). Auch in Bad Säckingen gibt es zwei Großveranstaltungen: Das Badmattenfest (4. und 5. Juli) bietet Spiel und Spaß für kleine und große Besucher im gleichnamigen Badmattenpark. Das Brückenfest (27. bis 29. Juli), das wie der Name schon erahnen lässt, seinen Ursprung rund um die historische Holzbrücke hat, wartet mit einem bunten Programm und kulinarischen Genüssen auf zahlreiche Gäste.

Aber auch in den kleinen Ortschaften zwischen Jestetten und Wehr und dem nahen Südschwarzwald wird einiges geboten.

Wer den Trubel nicht so mag, kann gleich zwei neue Wanderwege im Landkreis Waldshut erkunden, die Natur und Kunst verbinden: Zwischen Jestetten und Osterfingen ist ein Skulpturenweg mit 11 imposanten Bildnissen entstanden (Infos: naturpark-schaffhausen.ch), bei Menzenschwand kann man auf dem neu geschaffenen Malerweg auf Winterhalters Spuren wandeln und die Schauplätze bestaunen, die auf seinen Landschaftsmalereien zu sehen sind (Infos: www.winterhaltermenzenschwand.de). In dieser Rhy-Express-Ausgabe verraten wir außerdem, was es mit der Tredsportart „Wandpilates“ auf sich hat und wie auch Sportmuffel

den Einstieg ins Krafttraining finden. Wenn der Körper dann gestrafft ist, kann man sich bei den aktuell sommerlichen Temperaturen abkühlen. Weil dabei auch Gefahren lauern, haben wir ein paar Tipps zusammengestellt, wie man Badeunfälle vermeidet und den Sommer in allen Zügen genießen kann. In diesem Sinne: Frohes Schwimmen und genießen Sie den Juli!



Markus Baier

ANZEIGE

Wir sind für Sie da
Wir bieten Ihnen **viel mehr** als nur Arzneimittel!

RÖMER APOTHEKE

Ihre Römer Apotheke
Apotheker Claudio Leyh
Bahnhofplatz 3
D-79618 Rheinfelden
Tel.: +49 (0) 7623-20559
Fax: +49 (0) 7623-2968
E-Mail: info@roemerapo-info.de
www.roemerapotheke.de

LINDEN - APOTHEKE

Ihre Linden Apotheke
Apotheker Claudio Leyh
Basler Str. 15
D-79639 Grenzach-Wyhlen
Tel.: +49 (0) 7624-5080
Fax: +49 (0) 7624/9891 03
E-Mail: info@linden-apotheke-grenzach.de
www.linden-apotheke-grenzach-app.de

SPERL

JUWEL

MEISTER-GOLDSCHMIEDE
UHREN & DESIGN

KAISERSTR. 70 • WALDSHUT
TEL. 07751 / 2231
WWW.SPERLJUWEL.DE

Für jeden Meilenstein ein
funkelndes Zeichen

**M
MEISTER**

Mattermania gastieren in Niederhof

Das Zechenwihler Hotzenhaus lädt im Juli zu zwei alemannischen Kulturevents ein

Ein gemeinnütziger Verein betreut das Zechenwihler Hotzenhaus im badischen Murg. Das sanierte Denkmal wird als Begegnungsstätte genutzt und für diverse private Feiern vermietet. Im diesjährigen Kulturprogramm findet die regionale alemannische Sprache und Kultur einen wichtigen Platz. Interessierte Zuschauer und Zuhörer von beiden Seiten des Rheins sind herzlich willkommen.

► **Goschehobel im Hotzenhaus:** Selbst komponierte Lieder mit Elementen aus Blues, Folk, Rock sowie Latin sind das musikalische Markenzeichen von Goschehobel. Hinzu kommen die selbst verfassten Texte, die von den ernsten und humorvollen Seiten des Lebens erzählen. Sie sind poetisch, nachdenklich, aber auch ironisch und witzig, vorgelesen natürlich in alemannischer Mundart. Eberhard Jäckle, Urban Huber-Wölfle und Oliver Fabro interpretieren das Ganze mit dreistimmigem Gesang, Gitarren, Mandoline, Ukulele, Percussionsinstrumenten und natürlich dem Goschehobel (alemannisch für: Mundharmonika). So entsteht der typische Goschehobel-Sound mit seinem ganz eigenen Feeling, der das Publikum immer wieder begeistert und mitreißt. Was könnte besser zum Zechenwihler Hotzenhaus passen! Am Freitag, 4. Juli 2025, treten sie bei uns auf. Tickets kosten 16 Euro an der Abendkasse, 14 Euro im Vorverkauf.

► **Mattermania kommen zu uns:** In der Schweiz schon länger ein Garant für einen mitreißenden Abend, bei uns vielleicht noch ein Geheimtipp. Frisch und unbekümmert spielen und singen sich Mänu, Mättu und Simu querbeet durch Mani Matters Nachlass. Mit viel Gestik, Gesang und einfachen genialen Requisiten erweisen die



Mattermania aus der Schweiz stehen im Juli auf der Bühne im Zechenwihler Hotzenhaus. BILDER: VERANSTALTER

drei dem legendären Berner Troubadour die Ehre und lassen dessen bekannte und unbekanntere Perlen aufleben. Das Trio begeistert mit seiner Energie, seinem Witz und durch die einmalige musikalische Umsetzung der Trouvaillen und kommen am Freitag, 18. Juli 2025, zu uns ins Hotzenhaus – ein garantiert kurzweiliger Abend in bester Mattermania-Manier! Mit 18 Euro (an der Abendkasse) oder 16 Euro (im Vorverkauf) können Besucher einen unvergesslichen Abend mit diesen Troubadouren erleben.

Weitere Infos und Reservierungen für alle Termine per E-Mail (georg.kirschbaum@freenet.de) oder Telefon (0049/7763-8972). Veranstaltungsort: Hotzenwaldstrasse 87, D-79730 Murg-Niederhof.



Goschehobel sind am Hochrhein und im Südschwarzwald für musikalische Unterhaltung mit regionaler Note bekannt.

ANZEIGE

INSTER

Prime MY25

49 kWh (115 PS)
Vollausstattung



29.750 CHF

inkl. Einfuhr

Alle Angaben und Abbildungen sind als unverbindlich zu betrachten und stellen eine annähernde Beschreibung dar. Fahrzeugabbildungen enthalten z. T. aufpreispflichtige Zusatzausstattungen.



HYUNDAI

Autohaus
Fahrzeugbau R.Ruf

Steinmatt 5
79725 Laufenburg
Tel.: 07763 802037
www.autohausruf.de

Auf Leihrädern unterwegs

Maßnahmen für fahrradfreundliche Kommune – Testweise werden neue Fahrradständer installiert

VON SUSANNE ESCHBACH

Bad Säckingen hat ab sofort wieder einen Radverleih. Insgesamt vier Räder, zwei E-Bikes und zwei Räder ohne elektronischen Antrieb sind am Bahnhof zentral in den Fahrradboxen untergebracht, wo sie abgeholt und wieder zurückgebracht werden können. Die Ausleihe und Bezahlung läuft ausschließlich online über eine App oder einen QR-Code, der in der Tourist-Info erhältlich ist. Aktuell läuft auch eine Testphase mit einem Verleih von Radabstellanlagen.

„Immer wieder kam die Anfrage nach einem Fahrradverleih“, so Bürgermeister Alexander Guhl. Immerhin sei Bad Säckingen eine Fahrradkommune. Bereits zu Beginn der 2000er-Jahre hat die Tourist-Info einen Radverleih im Hallwyler Hof betrieben, der später dann vom Restaurant „Kater Hiddigeigei“ fortgeführt worden war. Es folgte ein paar Jahre später dann ein grenzüberschreitender Fahrradverleih gemeinsam mit der Gemeinde Stein. Dieser ist



Drei Monate wird in Bad Säckingen getestet, wo Fahrradständer stehen könnten (von links): Oliver Weinrich, Ripplingens Ortsvorsteher, Franz Storz, und Ralf Däubler.

dann an den unterschiedlichen Preisstrukturen gescheitert.

Die Räder sind jeweils in einer gesonderten Box untergebracht. „Das hat den Vorteil, dass die Räder immer im Trockenen stehen“, so der Fahrradbeauftragte der Stadt, Oliver Weinrich. Über die Internetseite <https://badsaeckingens.bike-and-park.de> können die Räder online reserviert und ihre Nutzung auch direkt bezahlt werden. Mittels eines Codes, den man nach der Bezahlung per E-Mail erhält, kann das Rad geholt und wieder verschlossen werden.

„Das Angebot der Leihfahrräder beantwortet die städtische Tourist-Information telefonisch (0049(0)7761/56830).“

Das Angebot

Das Ausleihen der Fahrräder ist über die Internetseite <https://badsaeckingens.bike-and-park.de> möglich. Den Angaben zufolge kostet die Nutzung eines E-Bikes 18 Euro am Tag, das Ausleihen eines normalen Fahrrads 16 Euro. Weitere Fragen rund um das Angebot der Leihfahrräder beantwortet die städtische Tourist-Information telefonisch (0049(0)7761/56830).

haus oder an den Fahrradbeauftragten wenden. Die Telefonnummern sind ebenfalls online auf der Seite des Fahrradverleihs hinterlegt. Ebenfalls auf der Seite finden sich auch die Abfahrtszeiten der öffentlichen Verkehrsmittel. „So kann man bequem mit dem öffentlichen Nahverkehr anreisen und in Bad Säckingen auf das Fahrrad sitzen“, sagt Guhl. Vorerst soll es bei den vier Rädern bleiben. „Wir fangen jetzt mal an und testen“, so der Bürgermeister. Er ergänzt: „Vergrößern kann man immer.“

ANZEIGE

Gebrauchtwagenverkauf
Reparaturen aller Fabrikate
Waschanlage · Reifenservice · Unfallreparaturen



Ihr Renault Partner Autohaus Berthold Bartholome GmbH
Am Buchrain 17 · 79713 Bad Säckingen · Tel.: +49 77 61/44 55
info@autohaus-bartholome.de

Steinladen

Schmuck, Uhren & Mineralien

Große Auswahl an Edelsteinketten & Armbänder
Geschenke aus echten Steinen | Armbanduhren & Herrenschnuck
Edelsteinwasser | Salzlampen & Wellnessprodukte
Bersteinschnuck auch für Babys
Goldankauf | Reparaturen & Batteriewechsel

D-79713 Bad Säckingen · Rheinbrückstr. 12a
info@stein-laden.de · www.stein-laden.de



Kos

TUI BLUE Palazzo del Mare *****

Doppelzimmer Poolblick, Halbpension

z. B. 13.08.–20.08.2025

Flug ab/bis Zürich

Pro Person ab **€ 1.340,-**



REISEBÜRO
Bad Säckingen

D-79713 Bad Säckingen
Rheinbrückstr. 19 · Tel. +49 77 61/60 11
info@saeckingens.de · www.saeckingens.de

Bad Säckingen kompakt



Einwohner:	ca. 16 400
Nächster Grenzübergang:	Stein
Besonderheit:	Längste gedeckte Holzbrücke Europas (200 Meter)
Parken:	Parkhäuser, gebührenpflichtige Parkplätze, Behindertenparkplätze
Internet:	www.bad-saeckingens.de
Kontakt:	Tourismuszentrum Telefon 00 49/77 61/56 83-0

Ihre regionale Bäckerei für mehr als Brot und Brötchen...

ZUR GRILLSAISON

- Dinkel-Baguette
- Laugen-Baguette
- Pariserbrot
- Oliven-Tomaten Ciabatta
- Brötchenräder
- Holzofenbrot

Am Sonntag:
Im Bahnhof
Bad Säckingen:
7.30 - 14.00 Uhr
in Murg
7.30 - 10.30 Uhr



PfeifferBeck

Bäckerei
Konditorei
Café

Stehcafé Waldshuter Straße 4 | Café Rheinbrückstraße 16/18 | Obersäckingen an der B34
REWE-Markt Glarner Straße | Bäckerei-Café im toom-Baumarkt & im Bahnhof
Tel. +49 (0) 77 61/20 56 | www.baekerei-pfeiffer.de



Ein Bild aus einem der Vorjahre, als Musiker Mario die zahlreichen Besucher unterhalten hat. BILD: DJK/STEPHAN HUBER

Spiel und Spaß beim Badmattenfest

Bad Säckingen feiert am 5. Juli im Badmattenpark

Es ist wieder so weit. Unter dem Motto „Spiel, Spaß und gute Unterhaltung“ wird am Samstag, 5. Juli von 10 bis 23 Uhr, in Bad Säckingen das beliebte Badmattenfest gefeiert. An diesem Tag steht traditionell die Freude am Spielen, Sporteln und Entdecken im Zentrum.

Auch in diesem Jahr sind beliebte Aussteller wie Baumklettern und auch die Segelflieger wieder vor Ort. Aber auch informative Stände wie einen der Stadtgärtnerei gibt es zu entdecken. Schon einen Tag zuvor, am Freitag, 4. Juli, findet von 18 bis 22 Uhr ein kleiner Hock zur Eröffnung statt.



Messe für Gartenfreunde

Die **Diga-Gartenmesse** gastiert von 18. bis 20. Juli in Bad Säckingen. An drei Tagen verwandelt sich der Schlosspark in eine bunte Welt, die Gartenfreunde, Hobbygärtner und Romantikerherzen höher schlagen lässt. Weitere Infos und das komplette Vortrags- und Events-Programm im Internet (www.suema-maier.de). BILD: SUSANNE ESCHBACH



Das Kennenlernen verschiedener Sportarten - hier Biathlon - gehört beim Badmattenfest in Bad Säckingen dazu. BILD: HRVOJE MILOSLAVIC

ANZEIGE

Für Ihren Urlaub
Reisegepäck aus Ihrem Fachgeschäft



Leder-Englisch
Inh.: Elizabeth Rümmele
Reisegepäck & Lederwaren
Steinbrückstr. 14 Bad Säckingen
Tel. +49 (0) 77 61/93 66 39

Deine **RENNRAD-KOMPETENZ** am Hochrhein

z. B. **GHOST**
Asket CF Pro



ab € **2.999,-**

z. B. **KOGA**
Roqa Premium



ab € **3.799,-**

z. B. **MERIDA**
SCULTURA 6000 TBV



ab € **3.999,-**

GRAVEL-Bikes & Rennräder
in großer Auswahl

Riedl-Leirer

GmbH

800 m² Ausstellung

...wir lieben Fahrräder

79713 Bad Säckingen
Friedrichstr. 92/an der B34
Tel. +49 (0) 77 61/92 130

www.fahrrad-riedl-leirer.de

SHIMANO BOSCH eBike Expert

GHOST | CENTURION | MERIDA | HAIBIKE | CONWAY | KALKHOFF | FLYER | WINORA

Grabmale Hochrhein

WIR ZIEHEN UM!

Auflösung der Halle Bad Säckingen ab sofort

Sonderpreise bis Ende April auf alle Ausstellungssteine

Terminvereinbarung empfohlen!

Bad Säckingen Schaffhauser Straße 22
0049 - (0)175 4366703
info@grabmale-hochrhein.de
duelli@stein-form.de

Symbol beider Rheinfelden wird 200

Das Haus Salmegg ist untrennbar mit Franz Joseph Dietschy, Brauer und Stadtammann im Schweizer Rheinfelden, verbunden.

VON BORIS BURKHARDT

Das Haus Salmegg gehört heute zu den ersten Adressen in Rheinfelden. Seit 1989 ist es ein Haus der Kultur, in dem Ausstellungen und Vorträge, Empfänge und Trauungen stattfinden. Das gehobene Restaurant im Kellergeschoss ist über die Stadtgrenzen hinaus für sein Ambiente mit Rheinterrasse bekannt. Auch wenn sich das Haus auf der deutschen Seite des Rheins befindet, steht es doch wie kein anderes Gebäude für die Verbundenheit der beiden Rheinfelden: Sein Erbauer, Franz Joseph Dietschy (1770-1842), war Besitzer der Brauerei „Salmen“ und Stadtammann im Schweizer Rheinfelden, stammte aber aus Pfaffenberg bei Zell im Wiesental. Sein Sommer-sitz am Nordufer des Rheins war 1825, vor 200 Jahren, fertiggestellt.

Dietschy hatte das Haus vor allem für seine Frau Anna Maria Dietschy-Tschudin (1774-1826) gebaut, „um ihr hin und wieder die Möglichkeit von Ruhe und Distanz zu schaffen“. Die Enge in der Brauerei in der Altstadt, zu der



Das Haus Salmegg: erbaut im Stil des Neoklassizismus. BILD: BORIS BURKHARDT

auch eine Schnapsbrennerei und ein Weinhandel gehörten, dazu das Vieh im Haus und der frühe Tod der Mehrzahl der zehn gemeinsamen Kinder nagten an ihren Kräften. Wie ihre Lebensdaten bereits verraten, kam die Oase, die ihr Mann ihr schuf, für Anna Maria Dietschy-Tschudin zu spät: Sie konnte das Haus Salmegg noch ein gutes Jahr genießen, bevor sie am 14. September 1826 starb.

Bis 1744 hatte an der Stelle hier mehrere Jahrhunderte lang das Gasthaus „Zur Aue“ gestanden.

Den Namen erhielt das Haus Salmegg von der früheren Salmenwaage an diesem Ort, ein Hebelgestell, mit dem Fischnetze ins Wasser gelassen und heraufgezogen wurden. Dietschy benutzte das neu gebaute Haus schon nach dem Tod seiner Frau kaum noch; jedenfalls wurde es im Nollinger Brandversicherungsbuch 1834 wegen „zerfallener Gebäulichkeiten“ im Wert stark herabgesetzt. Erst die Enkelin Josephine Benziger-Dietschy nutzte das Haus Salmegg ab 1878 mit ihrer Familie als Ferienhaus und ab 1899 als ständigen Wohnsitz. Das Haus wurde damals das „Benziger-Haus“ genannt.

Im Ersten Weltkrieg wurden

Benzigers gezwungen, das Haus zu vermieten; unter der Naziherrschaft wurde das unerwünschte Schweizer Eigentum auf deutschem Boden, das zudem ideal für Fluchthilfe schien, 1942 schließlich abgetauscht und gelangte so in den Besitz der Stadt Rheinfelden. Diese vernachlässigte das Gebäude zusehends, sodass schon 1955 über einen Abbruch zugunsten eines Hotelneubaus diskutiert wurde; das verwahrloste Wirtschaftsgebäude fiel tatsächlich 1962 den Baggern zum Opfer. Erst ab 1971 setzte sich Oberbürgermeister Herbert King für eine Renovierung ein und wandelte den Garten in den heutigen Stadtpark um. 1979 wurde ein Kulturring gegründet, der später durch den „Haus-Salmegg-Verein für Kunst und Geschichte“ ersetzt wurde. Noch einmal bis zum 21. April 1989 sollte es dauern, bis Um- und Ausbau des Hauses abgeschlossen waren und Oberbürgermeister Eberhard Niethammer es seiner neuen Bestimmung übergeben konnte.

Weitere Infos und das komplette Veranstaltungsprogramm im Internet: haus-salmegg.de

ANZEIGE

**Seit 1993 und auch in Zukunft:
Das Beste für Ihren FORD.**



Neu:
Vertragsfrei
>FORD spezialisiert

Autohaus Östringer
sympathisch und fair

Autohaus Östringer GmbH, D-79618 Rheinfelden, Schildgasse 37,
Tel.: +49-(0)7623/966233-0, E-Mail: info@autohaus-oestringer.de

Rheinfelden kompakt



Einwohner:	ca. 32 800
Nächster Grenzübergang:	Rheinfelden
Besonderheit:	Wasserturm – Wahrzeichen und Sitz des Narrenmuseums
Parken:	Zum Teil mit Parkscheibe, Rest gebührenpflichtig, Behindertenparkplätze
Internet:	www.rheinfelden.de
Kontakt:	Tourist-Info Telefon 00 49/76 23/966 87 20

Ihr starker Partner aus der Region!



Vermietung & Verkauf

Ihr persönliches

Autohaus R. Winzer GmbH in Rheinfelden-Degerfelden
Tel. 07623/717440
info@autohaus-winzer.de

Persönlich, freundlich, fair!

Unsere Leistungen für Sie:

- Reifen – Bremsen – Diesel
- Inspektion – Mechanik
- Klima – AUI/TÜV - Heizung
- Wohnmobilservice -Gasprüfung -Elektrik



Niethammer **BOSCH Service**
Goethestr. 1|79618 Rheinfelden
Tel. +49 7623 72230
niethammer@bosch-service.org

Ein Hoch auf die (t)olle Knolle

30. Mai war Welttag der Kartoffel – Anbauflächen werden langsam wieder größer

VON SIRA HUWILER-FLAMM

„Morgens rund, mittags gestampft, abends in Scheiben – dabei soll's bleiben. Es ist gesund“ – diese Gedichtzeilen stammen aus Johann Wolfgang von Goethes „Die Kartoffel“ aus dem Jahr 1814. Und damals wie heute sind die stärkehaltigen Ackerfrüchte von den Speiseplänen der Menschen in Deutschland nicht mehr wegzudenken. Ursprünglich stammen Kartoffeln aus Südamerika. Doch Christoph Columbus und die Seefahrer nach ihm brachten sie mit über den Atlantik. Sie wurde zum Grundnahrungsmittel im von Hunger geplagten Europa. Im Jahr 2024 haben die Vereinten Nationen den 30. Mai erstmals zum „Internationalen Tag der Kartoffel“ ausgerufen. Der Grund: Die beliebte Ackerfrucht ernährt Millionen von Menschen auf der ganzen Welt. Mehr als 5000 verschiedene Sorten werden in 159 Ländern der Erde angebaut. Aber wie steht es eigentlich heute um die Kartoffel im Landkreis Waldshut? Laut Alexander Wegerhof, Leiter des Landwirtschaftsamtes, sind die Anbauflächen im Kreis in den vergangenen Jahrzehnten stark zurückgegangen: „1979 wurden noch rund 700 Hektar Kartoffeln angebaut. Im Vergleich dazu waren es 2016 nur noch rund 54 Hektar“, zitiert er aus den aktuellsten offiziellen Zahlen. „Das entspricht einem Rückgang der Anbaufläche von 92,2 Prozent in den letzten 40 Jahren.“ Die Gründe für den Rückgang des Kartoffelanbaus sieht er im veränderten Verbraucherverhalten – etwa im zunehmenden Verzicht auf kohlenhydratreiche Lebensmittel –, in Klimaveränderungen und in strengeren Vorschriften im



Die Freizeit-Bauern vom Mitmach-Acker in Niederhof haben noch Feldparzellen für Interessierte frei. Auch hier wachsen Kartoffeln.

BILD: PETER KOCH

Pflanzenschutz. Anbauer dürften immer weniger Mittel zur Bekämpfung von Schädlingen und Krankheiten nutzen. „Die Kartoffel stellt einige Herausforderungen an den Anbau und benötigt eine möglichst vielgliedrige Fruchtfolge, um gute Erträge zu bringen“, so Wegerhof weiter. „Zum Beispiel waren die Witterungsbedingungen für die Kartoffel im Jahr 2024 nicht gut. Der nasse Sommer hat zu erheblichen Ernteverlusten durch Fäule geführt.“ Durch all diese Gründe sei das Anbaurisiko für Erzeuger hoch.

Deutschlandweit nahmen die Kartoffel-Anbauflächen über Jahrzehnte stark ab. Doch so langsam steigen sie wieder – das gilt auch am Hochrhein. Denn ein paar wenige Landwirte und gemeinnützige Organisationen im Kreis wagen sich trotz all dieser Herausforderungen wieder neu an den Kartoffelanbau: Zum Beispiel der Bioland-Hof Schmidle. Alexander und Stefanie Schmidle haben den Hof 2021 in zweiter Generation übernommen und bauen seither auf 20 Hektar zwischen Lauchringen und dem Klettgau wechselnde Kartoffelsorten an. Gepflanzt und geerntet wird mit Maschinen. Verkauft wird im regionalen Einzelhandel.

2020 wurde zwischen Niederhof und Oberhof ein Dorf-Gemeinschaftsacker eingerichtet, auf dem auch Kartoffeln wachsen. Alle Dorfbewohner sind eingeladen, mitzugärtnern. Wer hegt und pflegt, darf auch ernten. Auch der Mandacherhof in Riedern am Wald baut seit 2020 die Knolle für die Dorfgemeinschaft an. Landwirt Klaus Bastian verzichtet dabei auf Chemie und setzt auf resistente Sorten, wie „Otolia“ und „Goldmarie“, um Kartoffelfäule und Kartoffelkäfer zu trotzen. Und in diesem Jahr hat auch das Urban Gardening-Projekt Stadtoasen in Bad Säckingen Acker-Zuwachs bekommen: Solawi Rheinacker heißt der Schwesternverein, der Platz für Gemüse und Kartoffeln bietet. Jedes Mitglied bekommt monatlich eine Kiste mit Gemüse frisch vom Bad Säckinger Acker.

Tipps für die Zubereitung

Der wichtigste Tipp für den Umgang mit der Ackerknolle in der Küche: „Für Rösti und Bratkartoffeln braucht man Geduld und guten Butterschmalz“, sagt Barbara Indlekofer (66), Chefin der Waldshuter Traditionswirtschaft Rheinischer Hof, „nur so wird es schön knusprig!“ Normale Butter würde aus ihrer Sicht zu schnell

verbrennen. Täglich werden im Rheinischen Hof rund 100 Portionen Rösti serviert. Und was sind ihre Küchengeheimnisse? „Wir nutzen die festkochende Sorte ‚Annabelle‘, schälen sie, kochen sie im Ganzen einmal auf, nehmen sie aus dem Wasser, lassen sie komplett abkühlen und reiben sie dann kalt durch die Rösti-Reibe“, verrät Barbara Indlekofer. Es folgen Salz, Pfeffer und Muskat. Dann kommt eine kräftige Portion Butterschmalz und anschließend die Masse in eine 20-Zentimeter-Pfanne. Nach mehrmaligem Wenden, bei mittlerer Hitze, ist die Rösti nach rund 20 Minuten goldbraun und fertig. Bratkartoffeln würzt sie am liebsten mit Salz, Pfeffer, Paprika und Majoran.

Beliebte Gerichte auf der Karte in Brutsches Rebstock in Laufenburg sind Kartoffelsalat, Rösti, Petersilienkartoffeln und -püree. Elena Thesing ist Auszubildende zur Köchin im zweiten Lehrjahr und verrät: „Unsere Liebessorte ist die ‚Sieglinde‘, weil sie festkochend ist und einen besonders würzigen Geschmack mitbringt – wir verwenden sie für Rösti und Kartoffelsalat, weil sie einen tollen Biss hat.“ Lieferant der tollen Knolle ist Bauer Bächle in Albruck-Albert. Für Petersilienkartoffeln, Salat und Püree gelte: „Das Wasser gut salzen, um der Kartoffel schon beim Kochvorgang eine Grundwürze zu verleihen.“

Bei Kartoffelsalat-Rezepten scheiden sich ja die Geister: Mit oder ohne Mayonnaise, mit oder ohne Gurke? Was ist denn nun richtig? „Wir setzen auf unser ganz eigenes Hausrezept“, sagt Thesing, „regionale Rezeptregeln hin oder her. Das Wichtigste ist doch, dass er schmeckt und den Gästen ein Lächeln ins Gesicht zaubert!“

ANZEIGE

Hotel
am Kurpark

Sabine Fahrnbauer
Salesiaweg 2
D-79682 Todtmoos
Tel. 07674 90918-0

info@hotel-am-kurpark.de • www.hotel-am-kurpark.de

Jenseitskontakte mit Verstorbenen können den Schmerz des Verlustes lindern

Medium (Schweizerin)

ausgebildet in Basel und am Arthur Findlay College in England

Michelle Hagenlocher-Hogben – www.stressfrei-und-zufrieden.de
WhatsApp +49(0)1629054425 • Tel. +49(0)7761/9159974

my BLACKFOREST



Stimmungsvolle Abende
genießen

Altalstraße 20
79837 St. Blasien

Tel.: 0 76 72/8 49 99 04

info@my-blackforest.shop

www.my-blackforest.shop

Dienstag-Freitag

10.00-18.00 Uhr

Samstag 10.00-14.00 Uhr

Toto-Lotto Annahmestelle

Hermes Paketshop

Kundenparkplatz

Lavendel schmeckt wie Urlaub

Die Pflanze mal nicht als Seife, sondern im Salat oder in Ratatouille: Kann das schmecken?

VON HEIDEMARIE PÜTZ, DPA

Mit Lavendel assoziieren viele Seife, Duftkissen oder einen Urlaub in der Provence. Für den Kulinarikforscher und Kochbuchautor Heiko Antoniewicz dagegen sind leicht angedrücktes Lavendelholz und getrocknete Blüten im Duftreis eine Offenbarung. Das Zusammenspiel des blumigen Geruchs und der herben Geschmacksnote mache den Lippenblütler interessant für experimentierfreudige Köche.

Anders als Thymian, Rosmarin, Salbei und Basilikum führt Lavendel als Küchenkraut in deutschen Küchen oft ein Nischendasein. Dabei seien getrocknete Lavendelblüten neben Salbei, Thymian, Rosmarin, Oregano und Bohnenkraut meist in der beliebten Gewürzmischung „Herbes de Provence“ (Kräuter der Provence), erklärt die Kochbuchautorin Aurélie Bastian, die den Blog „Französisch kochen“ betreibt.

Lavendel bringt für Bastian Frische und auch Schärfe in die Speisen. „Überall, wo man Thy-



Bei allem wo Vanille verwendet wird, kann sie laut Aurélie Bastian 1:1 durch Lavendel ersetzt werden, etwa bei einer Crème brûlée. Lavendelblüten dürfen dann bei der Deko natürlich nicht fehlen. BILD: AURÉLIE BASTIAN/SÜDWEST VERLAG/DPA

mian, Rosmarin oder auch Ingwer verwendet, kann man auch Lavendel einsetzen“, sagt sie. „Wenn wir zu Hause ein Steak braten, dann würze ich mit viel Pfeffer und zu gleichen Anteilen mit Rosmarin, Thymian und Lavendel sowie Olivenöl. Es bringt eine leichte Schärfe, gibt aber den Röstaromen auch eine frische Note.“ Was für die Französin auch sehr gut schmeckt, sind Olivenöl, Zitrone und wenige Lavendelblüten auf weißem Fisch. Maximal vier bis fünf Blüten pro Portion, empfiehlt sie.

Heiko Antoniewicz aus Werne im Münsterland verwendet alles, von frischen und getrockneten Lavendelblüten über frisches Lavendelgrün und trockenem Holz zum Aromatisieren. Der frühere Spitzenkoch und jetzige Genussforscher begeistert sich für die Vielfalt, die ihm Lavendel in der Küche bietet. „Sowohl Blüten als auch Grün haben ein ausgeprägtes Geschmacksprofil. Die Note bei jungem Grün ist grasig“, beschreibt er. Das Aroma der Blüten dagegen sei „duftig, blumig, flo-

ral.“ Wenn man beides mitkocht, sei die Note fast bitter, warnt Antoniewicz. Deshalb verwendet er die Blüten entweder frisch oder getrocknet. „Frische Lavendelblüten kann man ohne Probleme über den Salat streuen, zum Beispiel über Tomatensalat mit Ziegenkäse. Oder man glaciert den Ziegenkäse mit Lavendelhonig“, empfiehlt der Experte. Ein Weißweinessig setzt etwas Säure dagegen. „Er sollte mild sein, sonst ist die Säure zu dominant“, rät er. Mit Lavendelgrün, also jungen Spitzen, aromatisiert Antoniewicz ein Sorbet aus Charentais-Melone. Oder er gibt als i-Tüpfelchen das Grün und Rosenblätter über einen grünen Salat mit leichter Bitternote wie etwa Endiviensalat.

Für den Melonensalat mit Feta, getrockneten Tomaten, Lavendel und Pistazien aus seinem Kochbuch „Aromen“ hackt Antoniewicz Blüten und Blätter klein. Beides mit Olivenöl, weißem Balsamicoessig, Honig, Zitronensaft und -schale sowie Salz und Cayennepeffer zu einer Vinaigrette verrühren und mindestens 30 Minuten

ziehen lassen. Für den Autor runden „die leicht herben, würzigen Lavendelblätter und ihre süßlichen Blüten die Geschmackskomposition“ ab.

Lavendelholz häckselt er klein und verwendet es zum Räuchern. Oder er drückt es ähnlich wie Zitronengras mit dem Messerrücken an und legt es in Duftreis. „Das bringt eine aromatische Note, die an Rosmarin erinnert. Wenn man dann noch etwas getrocknete Lavendelblüten zum Reis gibt, ist das eine Offenbarung“, so der Genussexperte.

Ein Hauch von Urlaub ist es, einer Ratatouille zum Schluss etwas frisch geschnittenes Lavendelgrün beizufügen. Für eine Bouillabaisse kann sich Antoniewicz statt der klassischen gelbroten Soße Rouille oder Aioli auch eine Lavendel-Mayonnaise vorstellen. „Man kann dafür Blüten verwenden oder auch das Grasige des Grüns“, sagt er. Lavendel vertrage sich sehr gut mit Knoblauch. „Es maskiert die aggressive Schärfe, die Knoblauch manchmal hat.“ Und noch ein Experten-Tipp für das Aromenspiel beim Kochen: Bis 50 Grad Celsius bleibt der frische Duft erhalten. Bei 50 bis 100 Grad sind es die Kräuternoten. Ab 100 Grad werden die Bitternoten betont.

Wie Vanille sei Lavendel in der Patisserie ein Geschmacksträger, der eine bestimmte Note bringt, sagt Aurélie Bastian: „Bei allem, wo Vanille verwendet wird, kann sie 1:1 durch Lavendel ersetzt werden.“ Sie kann sich die Blüten gut bei einer Tarte mit Beerenfrüchten wie Erdbeeren oder Himbeeren vorstellen. Die Französin bereitet auch eine Pfirsichsuppe mit Rosen und Lavendelblüten zu oder eine Crème brûlée.

ANZEIGE

BRUTSCHES REBSTOCK
HOTEL | RESTAURANT | VINOtheK

Wie Urlaub pur!

Sommerleicht genießen auf unserer traumhaften Rheinterrasse.
Auf Ihren Besuch freut sich Familie Brutsche.

Am Stadttor · D-79725 Laufenburg
Fon +497763/9217-0 · Fax 9217-92
www.hotel-rebstock-laufenburg.de

Restaurant: Mo. – Fr. geöffnet
Samstag und Sonntag geschlossen

Engel LUTTINGEN
HOTEL · GASTHAUS

direkt neben der Kirche
D-79725 Laufenburg-Luttingen
Luttinger Str. 34 | Tel: +49 7763 7104

gutbürgerliche Küche | saisonale Gerichte
gratis Parkplätze direkt beim Haus
schöne Gartenterrasse hinterm Haus im Engel-Hof

Räumlichkeiten für jegliche Anlässe!
Auf Ihren Besuch freuen sich Familie Ruch und das ganze Engel-Team!

Öffnungszeiten Restaurant:
Mi.-So. 11⁰⁰-14⁰⁰ Uhr & 17⁰⁰-22⁰⁰ Uhr
Montag & Dienstag Ruhetag | Hotel offen

www.WirDieEngel.de

Hirschen
GASTHOF HOTEL

★ Herrliche Aussicht
★ Terrasse und Gartenwirtschaft
★ Köstliche Gerichte aus unserer Kochwerkstatt

Wieser Str. 7 | D-79692 Kleines Wiesental
Tel. +49 (0) 7629-249
www.hirschen-sallneck.de

Spanferkelstube öffnet an folgenden Sonntagen von 11⁰⁰-19⁰⁰ Uhr
27. Juli
19. Oktober
26. Oktober

Musikabend Eintritt frei
Samstag, 12. Juli | öffnet 17 Uhr, Beginn 18 Uhr
Die alten Säcken

07763 7986
Rotzlerstr. 43 | 79725 Lfbg-Rotzel

zur Website

So vielfältig ist Koreas Küche

Kimchi, Bibimbap, Bulgogi und viel Gochujang: Wer Knoblauch, Schärfe und Gesundes mag, muss diese Gerichte lieben

VON HEIDEMARIE PÜTZ, DPA

Auch wenn viele Deutsche das ostasiatische Land kaum kennen, begeistern sich inzwischen nicht nur Jüngere für koreanische Speisen. Anfangs stellt man erstaunt fest, dass diese Kost sich ziemlich von anderen asiatischen Küchen unterscheidet. Sie ist wesentlich deftiger und kräftiger im Geschmack und erhält durch fermentierte Lebensmittel wie Kimchi einen unverwechselbaren Geschmack. „Vor allem feuerscharfe getrocknete rote Chilis werden überall reichlich verwendet. Reis ist allgegenwärtig, genauso wie Kimchi“, sagt Foodblogger und Autor Stefan Leistner aus Alzenau in Franken. Das durch natürliche Milchsäuregärung hergestellte scharf-säuerliche Gemüse darf bei keinem Mahl fehlen. Kimchi, Bibimbap, Bulgogi und andere Gerichte in Korea werden inzwischen auch bei uns zubereitet.

Für die Kochbuchautorin und Foodbloggerin Jina Jung ist Koreas Küche „in erster Linie eine Familienküche und eine Küche des Teilens. Auf einem koreanischen Tisch gibt es neben der Suppe, dem Fleisch oder dem Fisch immer mehrere kleine Beilagen, die geteilt werden.“ Auch Ae Jin Huys liebt das traditionelle koreanische Essen. Die Köchin mit südkoreanischen Wurzeln betreibt im belgischen Gent einen Cateringservice und gibt Kochkurse, sie hat auch Kochbücher („Korea Küche“ und „Kimchi“) geschrieben. Eine koreanische Mahlzeit besteht aus Bap (gekochtem Reis), Guk (Suppe) und verschiedenen Banchan (Beilagen). Letztere können fermentierte, blanchierte oder anderweitig zubereitete Gemüse wie



Koreanisches Barbecue ist die beliebte Methode, Fleisch direkt am Esstisch zuzubereiten. BILD: SIMI LEISTNER/ASIANSTREETFOOD.COM/DPA

Kimchi, Rettich, Mungobohnen oder Gurken sein. Unter den Banchan ist Kimchi ein fester Bestandteil jeder Mahlzeit. „Das fermentierte Gemüse spielt eine ganz wesentliche Rolle in der koreanischen Küche. Es ist eine hervorragende Beilage zu jedem Essen und damit wird auch gekocht“, sagt Stefan Leistner. In seinem Kochbuch „Authentic Asian Food“ und auf seiner Webseite www.asiastreetfood.com finden sich viele Rezepte. Was außerhalb Koreas einfach Kimchi genannt wird, ist Baechu Kimchi. Dafür wird Chinakohl einige Stunden in Salzwasser eingelegt und die Blätter danach mit Knoblauch, Ingwer, weißem Rettich, roten Chiliflocken, Sardellenextrakt oder Garnelenpaste gewürzt. In einem Behältnis luftdicht verschlossen, beginnt dann die Milchsäuregärung und der Kimchi entwickelt seinen unnachahmlichen Geschmack und Geruch. Das Land kennt jedoch unzählige andere Zubereitungen, die von

Region, Klima und Jahreszeit abhängen. „Und jede Familie hat ihr eigenes Rezept“, sagt Ae Jin Huys. Zum Fermentieren kommen Familien, Nachbarn oder Gemeinschaften zusammen und verarbeiten Unmengen Gemüse in wenigen Tagen zu Kimchi. Dieses kulinarische Ereignis wird Kimjang genannt und steht seit 2013 auf der Unesco-Liste des immateriellen Kulturerbes. Fermentation, koreanisch Balhoyo, sei das Erkennungsmerkmal dieser Landesküche, so Leistner. Die natürliche Haltbarmachung mit Bakterien, Pilzen und Hefen findet sich zwar in allen Kulturen, wird aber auf der koreanischen Halbinsel intensiv betrieben. Und nichts geht beim

Kochen ohne Jang, einer fermentierten Gewürzpaste aus Sojabohnen, Wasser und Salz. Die Grundgewürze in Koreas Küchen sind die Sojabohnenpaste Doenjang, die Chilipaste Gochujang und die koreanische Sojasoße Ganjang. „Der Clou vom Bibimbap ist, dass ich Reis in die Schüssel tue, Banchan von der Mutter oben drauf, Sesamöl und Gochuchang und fertig ist das Essen. Alles, was von Mutter kommt, ist das beste Essen“, schwärmt Yoon Seok Choi. Bei ihm kommt keine Rohkost in die Schüssel, das Gemüse ist blanchiert oder anderweitig verarbeitet. Choi legt Wert darauf, dass jede einzelne Komponente für sich gut abgeschmeckt ist.

Bei Bulgogi, dem auch Feuerfleisch genannten koreanischen Barbecue, geht es üppig zu. Der Name Bulgogi ist nicht der Schärfe, sondern der Zubereitung auf offenem Feuer geschuldet. Rind- oder Schweinefleisch wird in Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch und weiteren Zutaten mariniert. Am Tisch mit einer Schere in dünne Streifen mundgerecht zerteilt, wird es in koreanischen Restaurants auf in die Tische eingelassenen Gas- oder Holzkohlegrills zubereitet. Zu Hause gelingt das in einem Wok oder einer Eisenpfanne. Am Tisch wickeln alle ihre Portionen in ein Salatblatt und tunken sie in Ssamjang, einer scharfen Chili-Sojabohnen-Sauce aus Doenjang und Gochujang.

ANZEIGE

Genießen und sich wohlfühlen....

Osteria Bar Eden
Am Spitalplatz, Bad Säckingen

Metzgergasse 14 • D-79713 Bad Säckingen • Tel. +49 (0) 77 61/55 66 231
Durchgehend warme Küche

Landgasthaus-Hotel Maien
gut essen und ruhig schlafen

★★★ S

Maienplatz 2 • D-79618 Rheinfelden (Baden)-Obereichsel
Tel. +49 (0) 7623 72 15-0 • info@maien.com
www.maien.com

„Pfifferlinge mit Pfiff“
ab 21. Juni 2025
Frische Pfifferlinge in vielen Variationen

Bon Appetit
das Restaurant im Wohnpark Binzen

WOHPARK BINZEN
Der Kleinrentnerparadies im Dreiländereck

Wir freuen uns, Sie in unserem Restaurant begrüßen zu dürfen.

Unsere Highlights:

- Verschiedene saisonale Gerichte
- Ab 09.30 Uhr (samstags ab 09.00 Uhr) Frühstück, z. B. eine Tasse Kaffee, zweites Heißgetränk gratis, zwei Brötchen, Butter, Marmelade, Aufschnitt und Käse ab € 8,40
- Wechselnde Tagesgerichte schon unter € 10,00
- Dienstag Spaghetti-Tag: mit verschiedenen Soßen plus 0,3 l Softgetränk aus der Zapfanlage für € 10,95
- Donnerstag Schnitzel-Tag: 250 g mit Pommes und 0,3 l Softgetränk € 12,95
- Frisch zubereitete Wok-Gerichte
- Ein Stück Torte nach Wahl plus ein Heißgetränk € 6,30
- 15 x Essen, einmal 1 Essen für € 7,95 mit unserer Abokarte

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 09.30 bis 17.30 Uhr, Samstag 09.00 bis 17.30 Uhr
Bon Appetit Wohnpark Binzen, Konrad-Zuse-Str. 6, DE-79589 Binzen, Tel. 00497621/5509542

So vermeiden Sie Badeunfälle

Strömung oder Wellengang sollte man als Wassersportler richtig deuten – Welche Gefahren noch häufig unterschätzt werden

VON RICARDA DIECKMANN, DPA

An warmen Tagen draußen in der Natur schwimmen, das beruhigende Plätschern des Wassers im Ohr – leider nicht immer läuft es so idyllisch und friedlich ab: Jedes Jahr gibt es Badeunfälle. Mindestens 411 Menschen sind im Jahr 2024 in Deutschland ertrunken. Das zeigen Zahlen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). Manchmal reicht beim Schwimmen ein wackeliger Kreislauf oder ein Überschätzen der eigenen Kräfte – und schon droht ein Ertrinken. So lassen sich Ertrinkungsunfälle vermeiden, bei den Kleinen und bei den Großen.

Für Benjamin Taitsch von der Bayerischen Wasserwacht ist das beste Mittel, Badeunfälle zu vermeiden, ein Schwimmkurs für Kinder. Dort lernt der Nachwuchs nicht nur das Schwimmen, sondern gewöhnt sich auch an Wasser. Das kann den Kleinen im Fall der Fälle helfen, nicht so schnell in Panik zu geraten.

Und: Das Kind muss nur beim Spielen am Seeufer ausrutschen



Kühle Seen laden zum Baden ein. Doch auch vermeintlich ruhige Gewässer können gefährliche Tücken haben. BILD: TOBIAS HASE/DPA

und mit dem Kopf ins Wasser fallen – schon kann es kritisch werden. „Kinder unbeaufsichtigt am Wasser – bei dem Anblick haben wir in allen Wachstationen Angst“, sagt Philipp Wolf, Landesarzt der Bayerischen Wasserwacht. Sein Appell an Eltern: Die Kinder nicht aus den Augen lassen und das Smartphone und Ablenkungsquellen beiseitepacken.

Bei Erwachsenen gilt: Wer alleine längere Strecken im See und in Fließgewässern schwimmen will, kann laut Wolf eine Schwimmboje mitnehmen. Mit dem Hilfsmittel kann man sich über Wasser halten, sollten Arme und Beine schlappmachen. Auch beim Stand-up-Paddling droht Gefahr, wenn man aufgeheizt in den kalten See fällt. Wolf rät: die Halteleine am Knö-

chel oder Bein befestigen. „Wenn der kleinste Wind weht, das SUP vor einem hergetrieben wird und man keine Kräfte mehr hat, kommt man dem Ding nicht mehr hinterher.“

Im besten Fall sitzt jemand am Ufer und hat immer mal wieder einen Blick auf das Wasser, wenn man dort eine größere Runde schwimmt. Und wenn man ganz alleine ist? „Dann sollte man jemandem Bescheid sagen: Ich bin eine halbe Stunde schwimmen“, rät Philipp Pijl von der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG). Denn dann hat jemand Sorge, wenn man sich nach der vereinbarten Zeit nicht gemeldet hat. Und die Person kann gegebenenfalls Retter alarmieren.

Außerdem gilt immer: Nur baden gehen, wenn man sich wohlfühlt. Nur dann mit dem Kopf voran in Gewässer springen, wenn man sicher weiß, dass sie auch tief genug sind. Und: Sich als Schwimmer oder Schwimmerin von Booten und Schiffen fernhalten. Wer sich an diese Baderegeln hält, badet laut der DLRG sicherer.

ANZEIGE

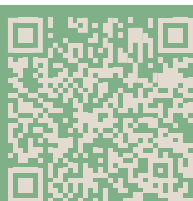
Dein Zuhause Deine Erlebnisse!

In der Hochrhein Ferienzeitung
Inspirationen und Tipps für eine
schöne Zeit in der Region finden und
deine Heimat neu entdecken.

Hier geht's zur aktuellen Ausgabe mit tollen
Inspirationen für deine neuen Erlebnisse!
Einfach den QR-Code scannen



Bodenseeferien



Der perfekte Einstieg ins Krafttraining

Mehr Sport treiben, diesen Vorsatz haben viele – So kommen Anfänger endlich in Schwung

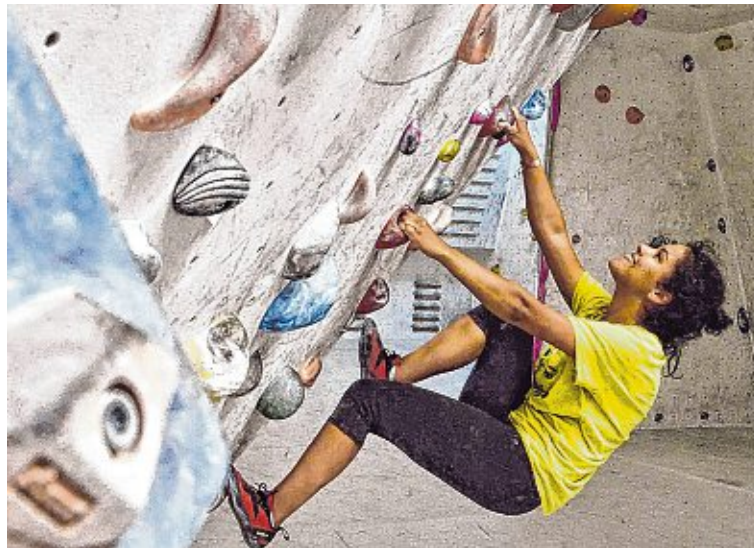
VON FRANZISKA KROPP

Der typische Magnesiumgeruch kommt einem schon beim Betreten der Halle entgegen. Es ist Montagabend in der Boulderhalle. Vor den Kursteilnehmern ragt eine bunte Wand voller Griffe und Formen in die Höhe, die Herausforderungen und Abenteuer verspricht. Der Vorsatz, endlich mehr Sport zu machen, ist schnell gefasst. Vielleicht klappt es mit dem Bouldern, ihn in die Realität umzusetzen. Denn hinter dem Sport steckt mehr, als nur der Versuch, schnell eine Wand hochzukommen.

Zwei Einheiten reichen zu Beginn

Gesundheitsexperte und Bewegungstherapeut Arlow Pieniak erklärt in seinem Podcast „Was dich bewegt – Fitness, Mindset und Gesundheit“, wie es Einsteigern gelingt, mehr Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Er sagt: Viele fangen mit dem Joggen an, um zunächst ihre Ausdauer zu verbessern. „Der Gedanke ist oft, ich bin noch nicht reif für Krafttraining“, sagt Pieniak. Das sei aber ein Trugschluss. „Krafttraining ist die Basis“, betont Pieniak.

Entscheidend für Einsteiger sei die richtige Intensität der Sporteinheiten. Zunächst sollte man mit zwei Einheiten pro Woche beginnen. Und: Der Körper verbrennt durch die zusätzliche Sportbelastung mehr Energie, also muss ihm durch die Nahrung mindestens genauso viel wieder zugeführt werden, betont der Gesundheitsexperte. Ein weiterer typischer Fehler von Sportanfängern ist es, die Trainingseinheiten zu lang zu bemessen. Gerade zum Einstieg sollten



Früher war es nur ein Hobby für eingelebte Bergsportler, heute ist es ein Trend für jeden: Klettern und Bouldern. BILD: HENDRIK SCHMIDT, DPA

diese nie länger als eine Stunde sein. Beim Krafttraining sind kurze, aber dafür intensive Einheiten am effektivsten. Wichtig ist, die Übermüdung des Körpers zu vermeiden. Nach einem langsamen Start sollte man sich selbst überprüfen und die Intensität gegebenenfalls anpassen.

Realistische Ziele stecken

Vorsicht ist geboten in Bezug auf Sport-Influencer. Viele Menschen, die mit Sport beginnen möchten, orientieren sich an diesen Angeboten und machen dort gezeigte Übungen nach. Dabei ist es gerade zum Einstieg wichtig, Rücksicht auf individuelle körperliche Gegebenheiten und das individuelle Fitnesslevel einzugehen. Daher ist es empfehlenswert, sich eine Trainerin oder einen Trainer zu suchen, die oder der gezielt beim Start in die sportliche Laufbahn helfen kann. Das gilt für das klassische Krafttraining

im Fitnessstudio ebenso wie für einen Einsteigerkurs in einer neuen Sportart.

Ein Beispiel hierfür ist das Bouldern. Hierbei handelt es sich um Klettern in Absprunghöhe. Der Boden vor den niedrigen Kletterwänden ist mit dicken Matten ausgelegt, die im Fall des Falles einen Sturz dämpfen. Die Kletterrouten werden meist in die Höhe gebaut. Aber auch in der Horizontale können verzwickte Routen entstehen, die Koordination und Geschicklichkeit herausfordern.

In der Halle umsichtig sein

Die wichtigste Regel in der Boulderhalle erklärt der Trainer zu Beginn: „Immer auch den Blick nach oben haben, die Leute klettern überall und können jederzeit abstürzen.“ Anschließend geht es an die richtige Vorbereitung. Das Aufwärmen ist ein wichtiger Bestandteil. „Die Schulterpartien und insbesondere die Handgelenke müssen ausgiebig vorbereitet werden“, so die Anweisung des Trainers. Neben dem langsamen Steigern der Routen und dem regelmäßigen Wechseln der verschiedenen Griffarten, um die Griffkraft zu verbessern, ist auch die Technik ein wichtiger Punkt.

„Macht euch das Leben nicht selbst schwer. Bouldern aus den Beinen und nicht aus den Armen. Zieht eure Beine immer so schnell wie möglich nach und nehmt die Kraft nicht nur aus den Armen“, rät der Profi. Schnell wird dabei der gesamte Körper beansprucht, ähnlich einem intensiven Krafttraining. Da man so auf das Klettern konzentriert ist, fühlt es sich aber nicht so an. Zu alt, um mit dem Bouldern anzufangen, ist man nie. Es ist also nie zu spät, seine Vorsätze umzusetzen.

BEITRAG IST IN KOOPERATION MIT DEM MASTERSTUDIENGANG FACHJOURNALISMUS DER TECHNISCHEN HOCHSCHULE WÜRZBURG-SCHWEINFURT ENTSTANDEN.

ANZEIGE

Ihr Fachgeschäft für
Motorrad-Bekleidung, -Zubehör und
Designstudio für Maßanfertigung.

MOTOSPORT HOHMANN

D-79576 Weil am Rhein
Hauptstraße 363
Tel. +49 76 21/4 32 28
www.motosport-hohmann.de

SCHWABEN LEDER

DAINESE, BSS, Xlite, SHOEI, RYZE

SCHUBERTH, STADLER, IXON, agv, Held, daytona

SPIELOTHEK CAFE BAR

Caribic

Albbruck (Hauenstein)
direkt an der B34
☎ +49 (0)7753/3073

Die neuesten
»Casino-Spiele mit Jack-Pot«

Unterhaltung pur!
Öffnungszeiten:
Tägl. ab 8.00 Uhr
So. ab 9.00 Uhr

Bad Säckingen ca. 8 km Laufenburg 4 km **Hauenstein/Albbruck** ca. 8 km Waldshut-T.

Rhein Stein/Schweiz Laufenburg/Schweiz Klingnau/Schweiz

Samsøite

Für Ihren Urlaub
Reisegepäck aus
Ihrem Fachgeschäft

YOU ARE THE JOURNEY

Leder-Englisch
Inh.: Elizabeth Rümmele

Reisegepäck & Lederwaren
Steinbrückstr. 14 Bad Säckingen
Tel. +49 (0) 77 61/93 66 39

Was ist eigentlich Wandpilates?

Trainerin erklärt, wie die Trendsportart funktioniert – Menschen, die viel sitzen, können davon profitieren



Spannung in den Beinen, Spannung im Rumpf: Beim Wandsitzen in Rückenlage müssen viele Muskeln arbeiten. BILD: DPA, PIXEL-SHOT - STOCK.ADOBE.COM

VON RICARDA DIECKMANN, DPA
.....
Ein Trainingsgerät, das nichts kostet, fast überall zu finden ist und sich für viele Übungen eignet? Wie praktisch. Das könnte erklären, warum viele Menschen in den sozialen Netzwerken auf Wandpilates schwören. „Was dort gezeigt wird, sieht teilweise sehr akrobatisch aus“, sagt die Pilates-Trainerin Natalia Cichos-Terrero. Sie findet aber: Wandpilates-Übungen müssen gar nicht spektakulär wirken, sie sollten in erster Linie zum eigenen Körper passen. „Also: Nicht von den sozialen Medien beeindruckt lassen.“ Tatsächlich kann Wandpilates einen Vorteil für Menschen darstellen, die beim klassischen Pilates Probleme mit dem Gleichgewicht haben.

Aber auch Pilates-Erfahrene profitieren von dem Training, da die Übungen an der Wand intensiviert werden können: Je nach Übung wird das Workout anstrengender. Aber besonders Menschen, die viel und lange sitzen, können von dieser Sport-Einheit profitieren, denn bei der Aktivität werden die beim Sitzen vernachlässigten Muskelgruppen des Oberkörpers gezielt trainiert – besonders die Tiefenmuskulatur.

Was kann man sich vorstellen?

Wandpilates heißt, dass man Pilates-Übungen, die man sonst auf der Matte oder an Geräten macht, an die Wand bringt. Auch wenn Wandpilates seit dem vergangenen Jahr in den sozialen Medien ein Trend geworden ist: Solche Übungen gibt es schon, seit es Pilates gibt. Dieses Training ist schon etwa 100 Jahre alt. Generell gibt es so einige Missverständnisse über Pilates, weshalb einige Leute davor zurückscheuen, es auszuprobieren. Man muss wissen: Pilates ist kein reines Rücken-Training und auch kein reines Bauchtraining. Es geht auch nicht nur um Dehnung, weshalb es oft mit Yoga verwechselt wird. Pilates ist ein kraftbasiertes Ganzkörpertraining, bei dem es um die gleichzeitige Dehnung und Kräftigung der Muskeln geht.

Welchen Vorteil bringt die Wand?

Eine Wand findet man nahezu überall – zu Hause, bei der Arbeit, im Hotelzimmer auf Reisen. An ihr kann man Übungen sehr gezielt und genau machen. Wenn man zum Beispiel mit dem Rücken zur Wand steht und gewisse Bewegungen macht, dann merkt man sofort, wie sich auf einmal das Becken ver-

schiebt und man schief steht. Diese Asymmetrien und Dysbalancen zeigt die Wand auf. Sie passieren auf der Matte genauso – man nimmt sie dort aber nicht oder nur viel weniger wahr. Wandpilates eignet sich sehr gut für Anfänger, weil die Wand Stabilität und Halt gibt. Und: Manche Personen mit gewissen körperlichen Beschwerden oder auch Schwangere können nicht mehr so einfach Übungen auf der Matte machen. Da eignet sich die Wand als Trainingsgerät viel besser. Wer hingegen schon lange Pilates macht, kann durch Übungen an der Wand den Widerstand erhöhen, um die Kräftigung und Dehnung der Muskeln zu intensivieren.

Welche Übung für den Anfang?

Eine gute Einsteiger-Übung heißt „Chest Expansion“ (engl. für Brustkorböffnung). Bei dieser Übung wird die gesamte Rumpfmuskulatur mobilisiert, man dehnt gleichzeitig Nacken und Schultern. Nach dieser Übung merkt man, dass man besser atmen kann – und sich im Brustkorb freier fühlt. Die Übung geht so: Man steht aufrecht mit dem Rücken an der Wand – die Füße circa zwei Fußlängen von der Wand entfernt, im sogenannten V. Das heißt, die Fersen stehen zusammen und werden leicht zusammengedrückt, die Zehen sind leicht auseinander. So werden die Innenseiten der Beine aktiviert. Mit dem Rücken an der Wand streckt man seine Arme erst mal in Schulterhöhe nach vorn aus. Die Handflächen zeigen zum Boden. Dann atmet man ein und drückt die Arme gegen einen gefühlten Widerstand nach hinten leicht gegen die Wand. Sie müssen nicht am Körper sein, sondern können seitlich geöffnet werden. Dabei dreht man den Kopf zur rechten und dann zur linken Seite. Dann kommt man in die Mitte zurück und bringt ausatmend die Arme wieder in die Ausgangsposition nach vorn – auf Schulterhöhe gestreckt. Dann wiederholt man alles, diesmal zuerst mit dem Kopf zur linken Seite und dann zur rechten.

Man sollte darauf achten, dass man versucht, die Wirbelsäule entlang der Wand zu verlängern. Das geht, indem man den Bauchnabel nach innen und oben einzieht. Die Rückseite des Beckens wird leicht an die Wand gedrückt.

Buch-Tipp: Natalia Cichos-Terrero: „Wandpilates – Definierte Muskeln, starker Rücken, bessere Haltung“ (Gräfe und Unzer Verlag, 128 Seiten).

ANZEIGE

Das Naturerlebnis für die ganze Familie



Kletterwald Hochempor am Bergsee in Bad Säckingen



Das Gruppenhaus
im Schwarzwald

Für Selbstversorger
oder Vollpensionsgäste

Tel. 0049 7764 6619

Fax 0049 7764 1262

www.jugendgaestehaus.de



Verkauf • Naturzeltplatz
Kanutouren • Kanuverleih
SUP • CampingPod

In der Au 6, 79730 Murg

Tel. 07763 – 2179278

Mobil 0173 – 3005122

www.hochrhein-kanu.de

post@hochrhein-kanu.de

MEGA DEAL
5299 EURO
STATT ~~5999~~ EURO

CORRATEC E POWER RS 160 PRO
KRAFTVOLLER ANTRIEB FÜR JEDES TERRAIN

Für alle Mountainbike-Enthusiasten und E-Bike-Fans
gibt es im Juni ein besonderes Highlight:
Das Corratec E Power RS 160 Pro ist ab sofort zu einem
stark reduzierten Preis erhältlich. Statt 5.999 Euro kostet
das hochwertige E-Mountainbike jetzt nur **5.299 Euro**!!!

BIKETOOL

STANDORT

Friedrichstraße 4a
79664 Wehr
+49 7762 5338705
hello@biketool.info

Wenn alles läuft wie von selbst

Studien zeigen, dass der Flow beim Sport zur Gesundheit beiträgt – Wie man diese Euphorie für sich nutzen kann

VON JÖRG ZITTLAU

Er kann beim Wandern und Bergsteigen kommen, beim Musizieren oder Schreiben der Master-Arbeit: der Flow. Wir vertiefen und verlieren uns dann im aktuellen Tun, sind hochkonzentriert und effektiv, und die Zeit vergeht wie im Flug. Und der Flow verlängert möglicherweise, wie kürzlich eine deutsch-australische Studie bestätigte, auch unsere Lebenszeit. Denn er ist in vielerlei Hinsicht gesund – doch nicht alle von uns finden ohne Weiteres zu ihm.

Das Forscherteam um Miriam Mosing vom Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik hat die Gesundheitsdaten von rund 9300 Männern und Frauen aus Schweden analysiert und sie in einem Fragebogen auf ihr Flow-Potenzial abgeklopft. Beispielsweise, indem man sie danach fragte, wie oft es in ihrem Alltag vorkam, dass sie vollständig in ihrem Tun aufgingen. Es zeigte sich, dass bei höherer Neigung zum Flow weniger schwerwiegende Krankheitsdiagnosen gestellt wurden. Das Risiko für Angststörungen und Depressionen sank um 16, das für Schizophrenie um 15 und das für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um vier Prozent. „Diese Zahlen bestätigen die Ergebnisse, die wir bereits aus anderen Studien vorliegen haben“, betont Mosing.

Die Neurowissenschaftlerin vermutet als Hauptursache für die positiven Gesundheitseffekte, dass der Flow für ein stressfreieres Leben sorgt. Dadurch kursieren weniger Stresshormone im Körper, deren dauerhaft hohe Levels dafür bekannt sind, das Risiko für allerlei Erkrankungen zu erhöhen. Wobei das nicht uneingeschränkt gilt, der Hor-



Läufer kennen den Flow, wenn sie hochkonzentriert unterwegs sind.
BILD: MARIDAV - STOCK. ADOBE.COM

monanstieg wird also nicht generell gedeckelt und bereits im Keim erstickt.

Denn ein Forscherteam um Corinna Peifer von der Universität Lübeck ermittelte, dass Flow-Erlebnisse durchaus mit einem moderaten Anstieg von Cortisol einhergehen. Dieses Nebennierenhormon ist nicht nur entzündungshemmend, es sorgt auch für die Bereitstellung zusätzlicher Energien und Hirnkapazitäten. Gerade das macht ja auch im Zusammenhang mit dem Flow, der per Definition beim hochkonzentrierten Abrufen von Leistungen entsteht, durchaus Sinn. Doch es kommt auf die Dosis an. „Beim Flow ist die Erregung niedriger als bei negativem Stress“, betont Peifer.

Man braucht also eine gewisse Erregung, damit die Flow-Kurve überhaupt nach oben gehen kann. Wird jedoch ein bestimmtes Erregungs-Level überschritten, geht es vom Flow-Gipfel wieder zügig bergab: Aus positiver Aktivierung wird negativer Stress. Doch wie lässt sich erkennen, ob man oben auf dem Flow-Peak ist und sein Erregungs-Niveau besser nicht mehr weiter hochschrauben sollte? Ein ent-

scheidendes Kriterium dafür sei, so Peifer, das Gefühl der Kontrolle: „Beim Flow ist es im Allgemeinen hoch. Alles geht leicht von der Hand, wir haben unser Tun vollkommen im Griff – ganz anders als beim chaotischen Treiben im Büro, wenn immer neue, unvorhersehbare Aufgaben über uns hereinbrechen.“ Flow funktioniert anders als Meditation oder Autogenes Training, wo die Entspannung im Vordergrund steht. Es geht um die richtige Balance, die man zwischen den Anforderungen und Fähigkeiten einer Person finden muss.

Die Flow-Theorie

► **Idee:** Schöpfer der Flow-Theorie ist der US-amerikanische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi (1934–2021).

► **Zustand:** Beim Flow gehen wir völlig in unserer aktuellen Tätigkeit auf, sind fokussiert und blenden alles um uns aus. Wir haben das Gefühl, uns nicht anstrengen oder nachdenken zu müssen. Alles ist im Fluss.

► **Kreativität:** Trotz der subjektiven Leichtigkeit erzielen wir im Flow überdurchschnittliche Leistungen – sind kreativ.

► **Askese:** Laut Studien des Psychologen Siegbert Warwitz findet man intensive Flow-Erlebnisse eher unter asketischen Bedingungen, wie beim Leistungssport, als im bequemen Wohlstandsmilieu.

► **Ansteckend:** Flow ist ansteckend. So färbt die Hingabe eines Musiklehrers stark auf seine Schüler ab, die so größere Lernerfolge haben. (zit)

Der älteste Fiat Service Partner in Baden-Württemberg – Ihr zuverlässiger Partner am Hochrhein & im Schwarzwald



Inspektion & Wartung aller Marken + Größen (max. 8 m Länge) vom Kastenwagen bis zum vollintegrierten Wohnmobil.

- Inspektion & Wartung
- Hauptuntersuchung (HU)
- Reparaturen am FIAT-Basisfahrzeug
- Windschutzscheiben-Erneuerung & -Reparatur
- Garantieabwicklung für FIAT-Basisfahrzeug

- Unfallreparatur & Lackierung
- Zubehöreimbau
- Bremsenprüfstand
- Gasprüfung
- Kamera- & Radarkalibrierung



Auto-Amman GmbH
Talstraße 3a · 79848 Bonndorf-Wellendingen
Tel. 077 03/92 06 90 · www.fiat-amann.de

Ihr FIAT PARTNER seit 1970



ANZEIGE



1.000,- € AKTION



LAGERWARE
verschiedene Farben und Ausführungen

GUDEREIT EC5.5/ET3
3.099,- €
2.599,- €

Bosch Performance 500 WH Akku Riemen/Kettenschaltung

Aktionszeitraum 01.07.–30.09.2025 • solange Vorrat reicht

Reparieren und Renovieren in Eigenregie

Um Geld zu sparen, packen viele selbst an – Sieben Tipps für das unfallfreie Heimwerken

VON SABINE MEUTER, DPA

Die Wände im Wohnzimmer brauchen einen frischen Anstrich? In der Küche planen Sie, einen neuen Schrank aufzubauen? Und eigentlich sind die Fliesen im Bad auch schon ziemlich alt? Wollen Heimwerker solche Tätigkeiten im Haushalt selbst erledigen, brauchen sie etwas handwerkliches Geschick und einige Vorüberlegungen. Sieben Tipps, was sie bedenken sollten, damit Heimwerker sich und womöglich auch andere bei den Arbeiten nicht verletzen.

Tipp 1: eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen

Natürlich ist es kostengünstiger, das Bad selbst neu zu fliesen als eine Firma zu beauftragen. „Allerdings sollten sich Laien selbstkritisch fragen, was sie wirklich können und nicht auf Biegen und Brechen irgendwelchen Vorbildern nacheifern“, rät Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion „Das sichere Haus“ (DSH).



Beim Streichen, aber auch bei anderen Heimwerker-Tätigkeiten, kommt es auf eine gute Vorbereitung sowie das richtige Equipment an. BILD: CHRISTIN KLOSE/DPA

Womöglich müssen sich Heimwerker dann ehrlicherweise eingestehen, dass sie vieles, aber eben nicht alles können. Bestimmte Arbeiten sollten Laien immer besser Fachleuten überlassen – nicht nur aus Gründen der Haftung. „Um Gesundheitsgefährdungen auszuschließen, gehören etwa Elektroarbeiten in die Hände von Profis“, so Michael Pommer, Trainer bei der DIY Academy.

Tipp 2: genügend Zeit für das Projekt einplanen

Im Hau-Ruck-Verfahren den Keller dämmen oder mal eben die Küche neu streichen – funktioniert in der Regel nicht. Allein das Ausräumen der Möbel oder das Vorbereiten des eigentlichen Vorhabens braucht häufig einige Stunden. Egal, welches Projekt Heimwerker also angehen wollen: Sie sollten dafür immer genügend Zeit einplanen, rät Susanne Woelk. Denn wer unter Zeitdruck gerät, „verfällt schnell in Hektik und macht Fehler, die gefährlich und mitunter auch kostspielig sind.“

Tipp 3: nicht einfach ohne Ahnung loslegen

Das A und O ist, sich vor Beginn der Arbeiten umfassend zu informieren. „Bei größeren Vorhaben, etwa einen Fußboden verlegen, empfiehlt es sich, im Vorfeld passende Kurse zu besuchen“, so Woelk. Hilfreiche Ratschläge gibt es häufig auch von Mitarbeitenden in Baumärkten oder aus dem Bekanntenkreis.

Wichtig zu wissen: „Wenn Mieter renovieren möchten, sollten sie ihre Pläne unbedingt mit dem Vermieter absprechen“, rät Michael Pommer. Sonst läuft man Gefahr, dass man spätestens beim Auszug die auf eigene Faust renovierten Räume der Wohnung wieder in ihren ursprünglichen Zustand bringen muss.

Tipp 4: passendes Werkzeug besorgen

Damit während der Arbeit kein Frust entsteht – unbedingt vorher prüfen, ob alle nötigen Materialien und Werkzeuge im Hause sind und diese bereitstellen, rät Michael Pommer. „Nichts ist lästiger, als begonnene Arbeiten zu unterbrechen, um noch fehlendes Material

zu besorgen.“ Beim Kauf von Elektrogeräten sollten Heimwerker zudem immer auf Prüfsiegel achten. „Produkte mit dem GS-Kennzeichen gelten als sicher“, sagt Pommer. Vorsicht ist hingegen angesagt bei Billigprodukten aus dem asiatischen Raum, die oft im Internet als Schnäppchen angeboten werden. Hier sei die Sicherheit Pommer zufolge oftmals nicht gewährleistet – sodass bei der Nutzung Unfälle oder Verletzungen im schlimmsten Fall mit tödlichen Folgen nicht ausgeschlossen werden können.

„Wichtig fürs Gelingen eines Heimwerker-Projektes sind auch gutes Werkzeug und Materialien“, so Pommer. Auch dazu können sich Heimwerker im Baumarkt beraten lassen. Häufig ist es dort möglich, gegen eine Gebühr Werkzeug auszuleihen – besonders praktisch, wenn es um eine einmalige Nutzung oder eine spezielle Tätigkeit geht.

Tipp 5: an Schutzausrüstung denken

Neben dem passenden, funktionsfähigen Werkzeug ist für die eigene Sicherheit auch die richtige Schutzausrüstung (PSA) entscheidend. Dazu gibt Susanne Woelk diese Tipps:

- Wer etwa mit einem Teppichmesser hantiert, benötigt Schutzhandschuhe.
- Wer mit Farben und Lacken arbeitet, sollte wegen der Dämpfe einen geeigneten Mund-Nasenschutz tragen.
- Bei Tätigkeiten mit einer Kreissäge ist ein Gehörschutz wichtig.
- Passende Arbeitsschuhe sorgen für Trittsicherheit.
- Bei Arbeiten mit Staub, Funken oder Chemikalien, sollten Heimwerker ihre Augen schützen – also am eine Schutzbrille tragen.

ANZEIGE



HolzHaus
Bonndorf

Tag der offenen Tür
Samstag, 28.06.2025 11 - 16 Uhr

(Klosterhöfe 2, D-79585 Steinen)



Aus einer alten Scheune wurde ein 4-Familienhaus

- 🔗 Besichtigen Sie dieses individuelle, von 4 Familien gemeinsam und besonders nachhaltig gebaute HolzHaus mit QNG-Standard kurz vor Fertigstellung
- 🔗 Erleben Sie das wohngesunde Raumklima & dieses zukunftsfähige, gemeinsame Wohnkonzept
- 🔗 Informieren Sie sich über unsere energieeffiziente, natürliche Holzbauweise & aktuelle Fördermöglichkeiten

Weitere Infos & Anmeldung unter holzhaus.com/news



HolzHaus Bonndorf GmbH | Im Breitenfeld 14 | D-79848 Bonndorf
Tel. +49 (0)7703-9 10 40 | info@holzhaus.com | holzhaus.com

Der eigene Garten als Spielparadies

Bei der Planung des Outdoor-Bereiches sollten Eltern kinderfreundliche Rückzugsorte schaffen.

Die Gartensaison hat längst begonnen. Das ist die Gelegenheit, die Weichen für eine tolle warme Jahreszeit im Grünen zu stellen. Dabei sollte es Eltern aber nicht nur auf Blumenbeete ankommen, auch die Kleinen freuen sich, wenn sie in die Gartengestaltung miteinbezogen werden. „Kinder und Jugendliche profitieren von eigenen Räumen im Grünen, in denen sie ihrem Bewegungsdrang nachgehen und sich immer wieder ausprobieren können“, weiß Ulrike Driemeyer, Geschäftsführerin vom Turn-, Sport- und Spielgeräte-Hersteller, der TOLYMP GmbH, sowie selbst sportbegeisterte zweifache Mutter. Doch auf was kommt es bei einem bewegungs- und kinderfreundlichen Garten an?

Ob ein Spielrasen, ein Weidentipi oder ein klassischer und zeitloser Sandkasten: Eltern können recht einfach spielerische Räume im eigenen Garten schaffen. So können sich Kinder auch im Grünen wunderbar für eine gewisse Zeit selbst beschäftigen, bewegen oder auch zurückziehen. „Der Drang, sich auszuprobieren und etwas zu entdecken, ist bei Kindern noch groß und es macht auf jeden Fall Sinn, dass Erziehungsberechtigte das auch unterstützen. Bewegung an der frischen Luft tut nämlich schlicht und ergreifend allen gut“, erläutert die Geschäftsführerin. „Was die Kinder gerne annehmen, ist altersabhängig und auch bei Größeren bereits von den persönlichen Vorlieben geprägt.“



Im Garten entdecken Kinder die Welt auf ihre eigene Weise und haben sichtlich Spaß in der Natur. BILD: NATALIALEB - STOCK.ADOBE.COM

Richtig und förderlich ist also, was die Kinder mögen und die Eltern ermöglichen können. Familien überlegen am besten gemeinsam, was sich für sie lohnt – größere Kinder kann man meist schon gut in die Entscheidung miteinbeziehen. Wer etwas mehr Platz hat, für den kommen auch die klassischen Spielgeräte infrage. „Wer hat als Kind nicht gerne geschaukelt? Schwingen entspannt, stärkt den Sinn für Balance und das Gleichgewichtsorgan“, so Ulrike Driemeyer. Auch der Schlaf verbessert sich durch regelmäßiges Schaukeln, die Bewegung sorgt für nachhaltige Entspannung. Turnstangen, auch Recks genannt, bieten unendliche Möglichkeiten

der Betätigung mit hohem Spaßfaktor: Von einfach mal dranhängen lassen über schwingen bis hin zu Turnübungen mit Überschlag – solch ein Turnreck ist schon ab drei oder vier Jahren eine lohnenswerte Investition. Ulrike Driemeyer weiß: „Das Schöne an diesen Stangen ist, dass sie mitwachsen können und so niemals Langeweile aufkommen lassen. Dazu fördert das Gerät die Selbsteinschätzung und stärkt das Selbstvertrauen.“ Turnrecks lassen sich auch gut mit anderen Elementen kombinieren wie mit einem Kletternetz oder einer Sprossenleiter.

Bei allem Spiel und Spaß sollte aber die Sicherheit im Garten natürlich an erster Stelle stehen.

Daher gilt: Besonders kleinere Kinder unter sieben Jahren sollten Eltern immer im Blick haben.

Die Vorsichtsmaßnahmen fangen auch schon beim Tragen von geeigneter Kleidung an und gehen bis hin zur regelmäßigen Kontrolle der Spiel- und Sportgeräte. Die Geschäftsführerin rät: „Bei allen Geräten steht die Standsicherheit im Vordergrund – einbetonierte Pfosten sorgen etwa für maximale Stabilität. Das gelingt auch einfach im Eigenbau, wer aber auf Nummer Sicher gehen und schnell das neue Spielgerät bei sich im Garten stehen haben will, sollte sich von Profis helfen lassen.“

Auch die Wahl der richtigen Materialien für Turnrecks und Co. entscheidet über nur kurz- oder langfristigen Spaß an und mit den Geräten. „Edelstahl eignet sich besonders gut, es ist robust und wird im Sommer nicht zu warm und auch bei kühleren Temperaturen nicht zu kalt. Wunderbar kombinieren lässt sich das Material mit Lärchenholz; es punktet mit einer hohen Witterungsbeständigkeit und guter Tragfähigkeit“, so Ulrike Driemeyer. Wenn für die Sicherheit gesorgt ist, steht dem gemeinsamen Aktivsein nichts mehr im Wege. Haben Kinder direkt in unmittelbarer Nähe die Gelegenheit, sich zu bewegen und auszuprobieren, wird die Bewegung zum Alltag, und das ist genau das, was Kindern – und natürlich auch Erwachsenen – so guttut. (Borgmeier PR)

ANZEIGE



GÖTZ+MORIZ
bauen + modernisieren

Terrassenplatte Köln
Keramik, R11/B, rektifiziert

MEHR IN UNSERER GARTENWELT-AKTION 2025
www.goetzmoriz.com

info@goetzmoriz.com

Ab 37,95
€/qm

www.goetzmoriz.com

79713 Bad Säckingen
Jurastr. 15
+49 7761 9205-3370

79539 Lörrach
Wiesentalstr. 74
+49 7621 4007-3100

Weitere Niederlassungen
Freiburg, Bad Krozingen, Gutach,
Müllheim, Riegel, Titisee-Neustadt,




So bleibt das Haus kühl

Im Sommer kann es zu Hause ganz schön warm werden – Kurzfristig können Lüften und ein Ventilator helfen

VON ISABELLE MODLER, DPA

Ein Sprung ins Wasser, ein Eis oder ein Schattenplatz – an heißen Tagen gibt es verschiedene Strategien zum Abkühlen. Doch wie bleiben die Temperaturen im eigenen Zuhause erträglich? Manchmal reichen einfache Maßnahmen, um Räume im Sommer effektiv abzukühlen: Lüften etwa, vorausgesetzt, man macht es richtig. Am besten lüftet man mehrere Stunden zwischen dem Abend und frühen Morgen – also immer dann, wenn die Luft draußen kühler ist als drinnen. Dazu rät die Verbraucherzentrale. Um für Durchzug zu sorgen, sollte man die Fenster möglichst weit öffnen. Wer in einem Haus lebt, kann die Fenster zudem auf verschiedenen Etagen öffnen, um den Kamineffekt zur Lüftung zu nutzen.

Wärmequellen reduzieren

Außerdem kann man Wärmequellen im Raum reduzieren: Wer statt des Stand-by-Modus den Stecker zieht, wenn er die Geräte nicht braucht, spart zudem



Die Vorhänge sollte man am besten schon morgens zuziehen, damit sich das Zimmer an heißen Tagen nicht aufheizt. BILD: ZACHARIE SCHEURER/DPA

Strom. Eine weitere Hilfe ist, die Sonnenstrahlen abzuhalten. Eine schnelle Soforthilfe sind Rettungsdecken vor dem Fenster. Sie können Sonnenstrahlen reflektieren, wenn die silberne Seite nach außen zeigt. Da sie den Raum

aber verdunkeln, sind sie nur eine vorübergehende Lösung. Doch wenn die Außentemperaturen in der Nacht kaum sinken oder draußen schwüles Gewitterwetter herrscht, bringt Lüften nichts und kurzfristige Maßnahmen nur bedingt etwas. Wer deshalb über eine Klimaanlage nachdenkt, sollte diese Unterschiede kennen: Monoblock-Geräte sind mobil einsetzbar und vergleichsweise günstig. Sie saugen warme Luft an und geben diese gekühlt wieder ab. In der Regel sind sie relativ laut und nicht so energieeffizient wie Split-Geräte, so die Ingenieurkammer Rheinland-Pfalz. Split-Klimageräte bestehen aus zwei Einheiten. Eine kühlt innen den Raum, die andere Einheit befindet sich außen und führt die Wärme ab. Beide Einheiten sind in der Regel über fest installierte Leitungen miteinander verbunden. Dafür ist eine professionelle Installation erforderlich – wodurch laut Ingenieurkammer Rheinland-Pfalz zusätzliche Kosten entstehen. Es gibt auch Kombi-Modelle: Gute klassische Split-Geräte mit einer Kühlleistung von 3,5 Kilowatt gibt es laut Stiftung Warentest ab 1030 Euro.

Wichtig: Damit Split-Klimageräte einen Raum effektiv kühlen können, muss ihre Kühlleistung zur Raumgröße passen. Mit einer Faustregel lässt sich die Kühlleistung in Watt leicht berechnen: Dafür einfach das Raumvolumen in Kubikmetern mal 30 nehmen, so Stiftung Warentest.

Günstige Ventilatoren helfen
Ventilatoren sind günstiger.

Einfache Geräte gibt es laut Stiftung Warentest ab 20 Euro. Auch die Betriebskosten halten sich in Grenzen. Günstige Geräte reichen für eine angenehme Abkühlung meist aus. Denn bewegte Luft fühlt sich kühler an, so die Verbraucherzentrale. Tipp: Den Ventilator morgens und abends beim Lüften mit der Rückseite vor das geöffnete Fenster stellen. So pustet das Gerät die frische Luft schneller ins Zimmer.

Besonders viel Wärme dringt durch Balkontüren, große Fensterflächen und Dachfenster ein. Gerade bei Fenstern mit Südausrichtung hilft ein außen liegender Sonnenschutz. Eine effektive Beschattung könne laut Verband Fenster + Fassade etwa 90 Prozent der Sonneneinstrahlung abhalten. Tipp: Rollläden und andere Sonnenschutzsysteme am besten schon morgens runterfahren. Und bei starker Sonneneinstrahlung Fenster tagsüber geschlossen halten.

Während Mieter in der Regel umfangreichere Baumaßnahmen vermeiden, haben Hauseigentümer und Vermieter noch mehr Möglichkeiten – etwa diese: Eigentümer sollten die Wärmedämmung ihres Hauses überprüfen lassen, raten die Verbraucherschützer. Sind die Fassade und das Dach gut gedämmt, kann weder Hitze noch Kälte von Außen das Raumklima negativ beeinflussen.

Auch Wärmepumpen kühlen

Reversible Wärmepumpen können nicht nur heizen, sondern Räume auch kühlen. Beim aktiven Kühlen verbraucht die Wärmepumpe laut Ingenieurkammer Rheinland-Pfalz sogar rund 20 Prozent weniger Strom als eine Klimaanlage. Wichtig ist, Raumthermostate zu verwenden, die für den Kühlbetrieb geeignet sind.

Bei einer begrünten Fassade sorgen Pflanzen für Schatten. Zudem binden sie Feuchtigkeit, die langsam verdunstet. Ein grünes Dach oder eine bepflanzte Fassade kühlen die Umgebung und schaffen ein angenehmes Mikroklima, so die Verbraucherzentrale NRW, die zu dem Thema auch berät.

Egal, wofür Eigentümer sich entscheiden, klar ist: Gelangt weniger Hitze ins Haus, muss die Klimaanlage weniger oder sogar gar nichtlaufen.

ANZEIGE

PLAMECO
SPANNDECKEN

morgen schöner wohnen

an nur
einem Tag
montiert

Plameco Spanndecken
Jungholz 28
79736 Rickenbach
☎ 07765/918989 | plameco.de



Besondere Terrassenbeläge aus Holz

z. B. Douglasie astrein mit Profilierung für unsichtbare Befestigung und Anti-Rutsch Effekt.

FRANK
Holz GmbH
D-79739 Schwörstadt

www.frank-holz-biz
Tel. +49 (0) 77 62/8 07 70

Rauchmelder retten Leben

Die Geräte müssen im Ernstfall funktionieren – Dafür ist die Positionierung im Haus entscheidend

VON KATJA FISCHER, DPA

Bei einem Brand zählt jede Sekunde. Denn je eher er entdeckt wird, desto besser sind die Chancen, ihn zu löschen oder sich in Sicherheit zu bringen. Rauchmelder können Bewohnern da einen wichtigen Zeitvorteil verschaffen: Die batteriebetriebenen Geräte funktionieren unabhängig von der Stromversorgung und lösen im Ernstfall einen schrillen Alarmton aus. Wichtig ist aber auch, dass Bewohner schnell und richtig reagieren, wenn ein Feuer ausbricht. „Vor allem nachts, wenn man durch den Alarm aus dem Tiefschlaf gerissen wird, braucht es aber einige Zeit, zu sich zu kommen und die Situation zu realisieren“, sagt Silvia Oestreicher vom Deutschen Feuerwehrverband. Deshalb rät sie: „Schlüssel und alles, was man im Notfall braucht, immer am selben Platz aufbewahren, damit es griffbereit ist.“

Rauchmelder können Leben retten – aber in welchen Räumen sollte man sie platzieren? Bei



Rauchmelder können Eigentümer recht einfach selbst installieren. Einmal im Jahr sollte man die Funktionsfähigkeit überprüfen. BILD: CHRISTIN KLOSE/DPA

gängigen Geräten handelt es sich meist um sogenannte optische Rauchmelder – sie funktionieren nach dem Streulichtprinzip. Das bedeutet: „Der Rauchmelder reagiert schon bei geringen Konzentrationen von Brandrauch, ohne jedoch bereits bei leichtem Rauch von etwa Zigaretten Alarm

auszulösen“, erklärt Claudia Groetschel von der Initiative „Rauchmelder retten Leben“. Grundsätzlich sind Rauchmelder in allen Haushalten empfohlen. Im Idealfall bringt man Rauchmelder auf jeden Fall in diesen Räumen an: Schlafzimmer, Gästezimmer, Kinderzimmer und in

Fluren, die als Rettungswege dienen.

Silvia Oestreicher empfiehlt, darüber hinaus weitere Rauchmelder im Haus anzubringen: „Sinnvoll sind sie zum Beispiel auch in Kellerräumen, wo oft elektrische Werkzeuge betrieben werden, oder E-Bikes stehen, die nachts aufgeladen werden“. Wie und wo genau die Rauchmelder im Raum platziert werden müssen, steht in der Bedienungsanleitung. In Häusern mit mehreren Etagen sei es zudem sinnvoll, Funk-vernetzte Rauchmelder zu nutzen. „Sie lösen alle gleichzeitig aus, wenn an einer Stelle Brandrauch entsteht. Damit gewinnt man wertvolle Zeit“, so Oestreicher. So bekommen Eltern auch im Schlaf sofort mit, wenn es etwa im Kinderzimmer zu brennen beginnt. Eines ist aber klar: Für die Küche sind gewöhnliche Rauchmelder nicht geeignet. Denn herkömmliche Systeme reagieren nicht nur bei Rauch, sondern können auch bei Wasserdampf auslösen, der beim Kochen entsteht.

ANZEIGE



BIBER STARK SPAREN

AUS UNSEREN AKTUELLEN ANGEBOTEN

ALLES MACHBAR

OBI

zum
aktuellen
Prospekt:



Angebote
jetzt auf
WhatsApp:



99,99*

Schlauchwagen
CleverRoll M
Metall Set 30 m

Einfache Handhabung:

- Standsicher
- Müheloses und gleichmäßiges Aufrollen dank Schlauchführung



179,99*

Wand-Schlauchbox XL 35 m
mit Comfort Reinigungsspritze

Kompakt und flexibel:
Die Box wird mit einer Halterung an der Wand montiert und lässt sich um 180° schwenken



Der erste Gardena-Mähroboter ohne Begrenzungskabel

Mähroboter smart
SILENO free 600 m² Set

- Ohne Begrenzungskabel: sofort loslegen, ohne Kabel, Antennen oder Sendemasten zu installieren
- Trim-to-Edge schneidet dicht an festen Kanten wie Mauern und Zäunen entlang
- LONA™ Intelligence: KI-basierte Technologie, die lernt, kartiert und sich individuellen Gärten anpasst
- Zwei Messerscheiben: für effiziente Mähgeschwindigkeit und eine bessere Abdeckung der Rasenfläche



AKTION

1.099,-*

OBI Bau- und Heimwerkermarkt Tiengen OHG

Lise-Meitner-Ring 8 · 79761 Waldshut-Tiengen
Tel. 0 77 51/89 61-0 · markt557@obi.de

OBI Bau- und Heimwerkermarkt Laufenburg GmbH + Co. KG

Stadtweg 4 · 79725 Laufenburg
Tel. 0 77 63/8 03 84-0 · markt025@obi.de

Ort im Kanton Ob- walden	schub- artige Krank- heit	sehr ab- gelegener Ort (mdal.)	Kreuzes- inschrift	Hellige der russ. Kirche † 969	Fluss in Kalifor- nien	Vorname Amins	Obst- brel	Fluss in Frank- reich	Ruhe, Schwei- gen	Garten- zaun	
Region in der NW- Schweiz	3	Suppen- einlage	lang- mütig	4	lat. Name der Schweiz	bibli- scher Riese (A.T.)	End- spiel- teil- nehmer	röm. Göttin d. Morgen- röte	Aus- druck d. Überra- schung		
See- manns- gruss	1	feine ägypt. Baum- wolle	 <p>Waldshuter Reisebüro Thomas Geiger e.K.</p> <p>79761 Waldshut in der Fußgängerzone Kaiserstraße 74, Telefon 07751/9122-0 www.waldshuter-reisebuero.de</p>				afrika- nische Lilie	frisch (Tempe- ratur)	Fremd- wortteil: Ei		
Jazz- füh- rungs- stimme	schwed. Längen- mass (60 cm)	Ge- wässer- sediment					Abk.: Mittel- latein	magische Silbe der Brah- manen	brasili- sche Ver- kehrs- sprache	ein Kunst- leder	Fluss durch Luzern
ein Schwer- metall	an- wesend	lustig, toll	Geheim- gericht	brasili- anischer Fußball- star	englisch: Einheit	Kose- wort für Gross- vater	Erwerb von Waren	Staat in Süd- amerika	7	Klei- dungs- stück	nord- marok. Handels- zentrum
6	engl. Fürwort: er	Ort am Walzen- see	Kose- wort für Mutter	franz., span. Fürwort: du	an diesem Tag	Grenz- wert	2	kurz für: um das	zuvor	Wund- starr- krampf	
1	2	3	4	5	6	7	8				



Das Freibad in Lauchringen ist ebenso wie die Bäder in Waldshut-Tiengen in die Saison gestartet. BILD: HERBERT SCHNÄBELE



Auch das Waldfreibad Häusern-Höchenschwand, der Naturena Badensee in Ühlingen-Birkendorf und das Freibad in Bonndorf lockten bei sommerlichen Temperaturen zu einem Sprung ins kühle Nass. BILD: STEFFEN SCHMIDT

ANZEIGE

BIS ZU 60% AUF ALLES

UNSER LETZTER SOMMER WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE

JETZT NOCH HÖHERE RABATTE

AUF ALLES MINDESTENS 20%

AUF ARTIKEL MIT ★ 40%

AUF ARTIKEL MIT 😊 60%

NIX WIE HIN!

UNSERE TOP MARKEN

DAMEN: OPUS · SOMEDAY · MANGO · MAC · STREET ONE
MONARI · CAMBIO · RAFFAELLO ROSSI

HERREN: ALBERTO · MARC O' POLO · OLYMP · DIGEL
PIERRE CARDIN · BRAX · WELLENSTEYN · PME LEGEND




Hauptstraße 278 · 79576 Weil am Rhein
Tel.: +49 (0) 7621/7 13 08 · www.modehaus-ermuth.de

MO – FR 9.30 – 18.30 Uhr | SA 9.30 – 16.00 Uhr





Tiengen feiert mit Jazz und Soul

Jazzfest lockt am 25. und 26. Juli wieder zu einem musikalischen Höhepunkten in die historische Altstadt

VON SANDRA HOLZWARTH

Ende Juli ist es wieder soweit: Am 25. und 26. Juli wird das Jazzfest „Tiengener Sommer“ gefeiert. Fleisch zwei „swingende“ Sommernächte in der Altstadt versprechen hochkarätige Unterhaltung für alle Musikfreunde. An den beiden Abenden spielen insgesamt 14 internationale Bands auf vier verschiedenen Bühnen – weit über 100 Musiker sorgen von 18 Uhr bis Mitternacht für stimmungsvolle und hochklassige Jazzmusik. Lokale Formationen wie internationale Größen des Jazz sorgen beim Tiengener Sommer für Begeisterung und für wunderbar swingende Sommernächte. Internationale Jazzbekanntheiten wie Sydney Ellis, Stefan Ulbricht, Christoph Steinbach oder Terence Ngassa sind einige, der vielen Musikerpersönlichkeiten, die bereits beim „Tiengener Sommer“ aufgespielt haben. Dabei kommen nicht nur Jazzfans auf ihre Kosten. In den beiden Sommernächten klingt ganz Tiengen nach Dixie- und Bigband-Musik, Blues und Gypsy-Swing, sowie nach Funk, Soul, Boogie-Woogie und Chansons.

Der „Tiengener Sommer“ ist nicht nur ein grandioses Musikereignis für alle Generationen – gutes Essen und Trinken, nette Begegnungen und Gespräche gehören ebenso dazu, wie großartige Stimmen und starker



Beim Jazzfest Tiengener Sommer begeistern 14 internationale Bands auf vier verschiedenen Freiluftbühnen in der Innenstadt. BILDER: AKTIONSGEMEINSCHAFT

Sound. Viele Jazzmusiker und Bands bewerben sich alljährlich und freuen sich, wenn sie bei diesem kleinen aber feinen Jazzfest in der Tiengener Altstadt auftreten dürfen. Denn der „Tiengener Sommer“ verzaubert Publikum wie Musiker und Bands mit

seiner ganz besonderen Atmosphäre.

Alle wichtigen Fäden rund um den Tiengener Sommer zieht Kurt Reckermann von der Aktionsgemeinschaft Tiengen. Tatkräftig unterstützt wird er bei der Auswahl der Bands von befreundeten Musikern und seit einigen Jahren auch von seiner Tochter Lilli Reckermann. Auch in diesem Jahr sind wieder einige Bands zum ersten Mal beim Tiengener Sommer zu Gast, verrät der bekennende Jazzfan Kurt Reckermann. Alle Musikfans dürfen also gespannt sein und das Event gerne mit dem Kauf einer Jazzplakette unterstützen. Diese werden im Vorfeld in vielen Tiengener Geschäften angeboten und an den beiden Abenden in der Stadt verkauft. Der Eintritt zum Jazzfest Tiengener Sommer ist für die Besucher frei. Weitere Infos und das komplette Programm im Internet (www.tiengen.de/veranstaltungen).

ANZEIGE

**Trödelmarkt
in Laufenburg-Luttingen**
Samstag, 12.07.25 von 9–13 Uhr
Nur 3 km vom Laufenpark in und um die Pfarrscheuer bei der Kirche.
Mit einer Fülle an Geschirr, Hausrat, Schmuck, Büchern, Taschen uvm.

Reinigung Biehler

- ◆ Textilreinigung ◆ Hemden-Service ◆ Wäschedienst
- ◆ Bettenreinigung ◆ Spezial-Daunenwäsche

Wir sind für Sie da in:

Brennet , Baslerstr. 10	+49 (0) 77 61/28 62
Bad Säckingen , Alte Baslerstr. 16	+49 (0) 77 61/42 60
Rheinfeld , Alte Landstr. 5	+49 (0) 76 23/74 17 77

www.textilreinigung-biehler.de

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

Finn Comfort
Made in Germany

- Fußberatung
- Markenauswahl
- Fußorthopädie
- Schuhreparaturen

BAUERFEIND®

**Schuhhaus
ROGG-Kefer**
Orthopädie - Schuh - Technik

79862 Höchenschwand – Poststraße 14
Telefon +49 7672 1495 - www.schuhhaus-rogg-kefer.de

**ZAHNÄRZTE
IM LAUFENPARK**

Wir sind die Zahnärzte im Laufenpark – Ihr Spezialisten Team in allen Bereichen der modernen Zahnmedizin

Mikroskop gestützte Endodontie (Wurzelkanalbehandlung),
3-dimensional geplante Implantologie,
Weisheitszahnentfernung, konservierende Zahnmedizin, hochwertiger Zahnersatz, Intraoralscanner, Prophylaxe...
Wir sind fortbildungsorientiert und arbeiten nach den modernsten Richtlinien und Methoden.

Lernen Sie uns kennen und vereinbaren Sie einen Termin in unseren renovierten, hellen und modernen Räumlichkeiten.

Wir freuen uns auf Sie und helfen gerne weiter!

Laufenpark16 – D-79725 Laufenburg
Tel. 0049 7763 6145 – info@zahnaerzte-laufenpark.de

REWE
Dein Markt

**Erlebe die Vielfalt
Frankreichs**

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.



kernlos

Ägypten:
Mix Tafeltrauben
Sorte: siehe Etikett, Kl. I,
je 500-g-Schale (1 kg = 3.98)

1,99



Hackfleisch gemischt
vom Rind
und Schwein,
je 250-g-Pckg.
(1 kg = 8.88)

2,22

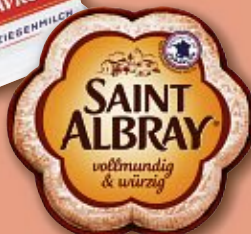


Aoste
Ringsalami
luftgetrocknet,
je 250-g-Pckg.
(1 kg = 15.96)

3,99



Chavroux
Ziegenfrischkäse
45% Fett i.Tr.,
je 150-g-Pckg.
(1 kg = 15.27)
oder **Saint Albray**
frz. Weichkäse,
62% Fett i.Tr.,
je 180-g-Pckg.
(1 kg = 12.72)



2,29



Milram
Frühlingsquark
versch. Sorten,
je 185-g-Becher
(1 kg = 5.35)

0,99



Coca-Cola
versch. Sorten,
teilw. koffeinhaltig,
je 2-l-Fl. (1 l = 0.70)
zzgl. 0.25 Pfand

2 Liter

1,39

- **79415 Bad Bellingen**
Badstraße 11
- **79713 Bad Säckingen** 🚗
Glarner Str. 4
- **79588 Efringen-Kirchen**
Hauptstr. 23
- **78467 Konstanz-Petershausen**
Schneckenburgstr. 3
- **79787 Lauchringen** 🚗
Hauptstr. 87

- **79539 Lörrach**
Am Alten Markt 4 &
Körnerstr. 14 🚗
- **79618 Rheinfelden**
Nollinger Str. 5/ Hebelstr. 19a
- **79650 Schopfheim** 🚗
Auf der Gänsmatt 14/16
- **79780 Stühlingen** 🚗
Lindenweg 2 (REWE Lang)
- **79761 Waldshut-Tiengen** 🚗
Robert-Gerwig-Str. 11

- **79664 Wehr** 🚗
Öflinger Str. 37-43
- **79576 Weil am Rhein** 🚗
Freiburger Str. 69
- **79576 Weil am Rhein**
Hauptstr. 206
- **79576 Weil am Rhein**
Hauptstr. 335
- **79576 Weil am Rhein**
Europaplatz 1

Bitte beachte unsere kundenfreundlichen Öffnungszeiten am Markt oder unter www.rewe.de

Alle Preise in Euro. Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

🚗 = Märkte mit Abholservice