

## Sing mit! Jetzt ist die richtige Zeit, um einzusteigen:


Ein Booster für die Chorvereinigung! Wir starten jetzt mit einem geförderten Projekt, das intensive Stimmbildung beinhaltet. Sängerinnen und Sänger mit und ohne Chorerfahrung für alle Stimmlagen sind willkommen. Singen im Chor? Eine gute Gelegenheit, sich selbst etwas Gutes zu tun, sich stimmlich weiterzuentwickeln, Kontakte zu knüpfen, nette Leute kennenzulernen. Wir sind ein gemischter Chor mit ca. 45 SängerInnen und singen hauptsächlich Pop-Musik. Wir haben noch viel vor, haben jede Menge Spaß zusammen und wir freuen uns auf dich und deine Stimme.

Bei Fragen: [singen@chorvereinigung-hochdorf.de](mailto:singen@chorvereinigung-hochdorf.de)

Was gehört dazu:

- Wöchentliche Probe, Donnerstag 19:30 Uhr im Pfarrer-Meybrunn-Haus
- Stimmbildung jede Woche
- Chorwochenenden: Im März auswärts mit Übernachtung (Zusatzkosten) und im September in Hochdorf
- Alle erforderlichen Noten
- 2 Konzerte (in Freiamt und Hochdorf)
- Dauer: von März bis Oktober 23
- Beitrag insgesamt: 120 €

Chorvereinigung Hochdorf e.V.  
Brunnmatten 6, 79108 Freiburg



## KINDERSACHEN- MARKT

in der Mooswaldhalle Hochdorf  
am  
**11.03.2023**

Beginn: 13.00 Uhr  
Ende: 16.00 Uhr


Eintritt für Besucher frei!

**ALLE TISCHE SIND VERGEBEN,  
WIR FREUEN UNS AUF VIELE  
BESUCHER!**

Bewirtung  
mit Kaffee, Kuchen  
und kalten Getränken.

Einlass für AnbieterInnen:  
12.00 Uhr


Veranstalter:  
Förderverein & Elternbeirat der  
Mühlmattenschule  
Freiburg Hochdorf



Erinnerung  
Ortsputzete

Wann?  
Samstag, 04.03.2023

Treffpunkt um 10 Uhr am Kinder- und  
Jugendhaus, Riedmatten 6 in Hochdorf




# ÖFFNUNGSZEITEN • BEREITSCHAFTSDIENSTE • NOTFALLDIENST

## Ortsverwaltung Hochdorf

Hochdorfer Str. 4, 79108 Freiburg i. Br. Tel. 07665/94739-0  
E-Mail: ov-hochdorf@stadt.freiburg.de Fax. 07665/94739-19

### Sachgebiete:

Ortsvorsteher	Herr Hammer	94739-10
Standesamt, Rentenangelegenheiten, Nachrichtenblatt	Frau Kurt	94739-11
Melde-/Ausweiswesen, Führerscheine, Beglaubigungen	Frau Fürderer	94739-12
Grundbucheinsichtsstelle, Bauwesen, Allgemeine Verwaltung, Standesbeamtin	Frau Berger	94739-13
Melde-/Ausweiswesen, Verwaltung Friedhof und Mooswaldhalle, Hundesteuer	Frau Piernot	94739-14

### Nur nach telefonischer Terminvereinbarung

Montag-Freitag	8.30 – 12.00 Uhr
Mittwoch zusätzlich	18.00 – 20.00 Uhr

### Sprechzeiten des Ortsvorstehers:

Montag	17.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	17.30 – 19.30 Uhr und nach Vereinbarung

**Internet:** [www.freiburg.de/hochdorf](http://www.freiburg.de/hochdorf)

### Zentrale Tel. Nr. für deutschlandweite Behördenauskünfte

(ohne Vorwahl) 115  
Servicezeiten: Montag- Freitag 8.00 bis 18.00 Uhr

### Quartiersarbeit Hochdorf:

Montags von 11-13 Uhr im Quartiersbüro beim Familientreff im Michael-Denzlinger-Haus, Hochdorfer Straße 2  
Mittwochs von 10-12 Uhr im Kinder- und Jugendhaus, Riedmatten 6  
Sowie nach telefonischer Vereinbarung (auch nachmittags möglich)  
Tel. 0171/9682680  
E-Mail: [quartiersarbeit-hochdorf@caritas-freiburg.de](mailto:quartiersarbeit-hochdorf@caritas-freiburg.de)

### Hallenbad Hochdorf

Mo	18.00 - 20.00 Uhr	Schule, Kurse, Vereine Publikumsbetrieb, ansonsten Schule,	0761/2105-550
Mi		Kurse, Vereine	
Do	9.30 - 11.00 Uhr 18.00 - 20.00 Uhr	Schule, Kurse und Vereine Senioren und Schwangere Publikumsbetrieb, ansonsten Schule,	
Fr	15.00 - 20.00 Uhr	Kurse, Vereine Publikumsbetrieb, ansonsten Schule,	
Sa	14.00 - 18.00 Uhr	Kurse, Vereine Publikumsbetrieb, ansonsten Kurse,	
So	8.30 - 13.00 Uhr	Kindernachmittag Publikumsbetrieb	

An Feiertagen, sowie Sommer- und Winterferien ist das Hallenbad geschlossen. Näheres auch unter:  
<http://www.badeninfreiburg.de/baeder-saunen/hallenbad-hochdorf>

### Öffentliche Bücherei

Benzhauser Str. 3 07665/91 24 78  
[buecherei-stm@se-freiburg-nordwest.de](mailto:buecherei-stm@se-freiburg-nordwest.de)  
[www.bibkat.de/stm-hochdorf](http://www.bibkat.de/stm-hochdorf)

### Öffnungszeiten:

Montag und Freitag	16.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	10.00 - 12.00 Uhr
am ersten Samstag im Monat	10.00 - 12.00 Uhr
<b>in den Schulferien</b>	
Freitag	16.00 - 19.00 Uhr
am ersten Samstag im Monat	10.00 - 12.00 Uhr

### Ökum. Nachbarschaftshilfe in March und FR-Hochdorf

Frau Regina Bothe 01577-7029298

## Deutsche Post Filiale, Fuhrmannsgasse 2, Tel. 07665/4239076

Mo, Di, Do, Fr	09:30 - 13:00 Uhr (ganzjährig)
Mo, Di, Do, Fr	17:00 - 19:00 Uhr (01.06. - 30.09.)
	15:00 - 18:00 Uhr (01.10. - 31.05.)
Mi	17:00 - 19:00 Uhr (01.06. - 30.09.)
	16:30 - 19:00 Uhr (01.10. - 31.05.)

## Notfalldienste

Rettungsdienst/Notarzt/Feuerwehr	112
Polizei	110
Krankentransporte	19222
Zahnärztlicher Notfalldienst	0180 3 222 555 42
Giftnotruf	0761/19240
Tierärztlicher Notdienst	0761/72266
Rechtsanwalts-Notdienst	0172/7451940
Sperr-Notruf für Kreditkarten	116116
Bereitschafts- und Entstörungsdienst der badenova (kostenl. Service Nr.)	
auch für verstopfte Gullys und defekte Straßenlampen	0800 2767767
<a href="http://www.bnnetze.de/strassenlaterne-melden">www.bnnetze.de/strassenlaterne-melden</a>	
Das Scherbentelefon der Abfallwirtschaft (Scherben sowie wilde Müllablagerungen melden):	0761/76707-710 (AB).
Telefonseelsorge	0800 1110111 oder 0800 1110222

Rufnummer für den ärztlichen Notfalldienst (allgemein-, kinder-, augen- und HNO-ärztlicher Notfalldienst):  
**116117 (Anruf ist kostenlos)**

### Augen Notfallpraxis Freiburg

Universitätsklinikum Freiburg, Killianstr. 5, 79106 Freiburg

#### Öffnungszeiten:

Sa, So und Feiertage 8 – 18 Uhr

### Allgemeine Notfallpraxis Freiburg

Universitätsklinikum Freiburg, Sir-Hans-A.-Krebs-Straße 3, 79106 Freiburg

#### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 20 - 24 Uhr  
Mi, Fr 16 - 24 Uhr  
Sa, So und Feiertage 8 - 24 Uhr

### Kinder Notfallpraxis Freiburg

St. Josephs-Krankenhaus, Sautierstr. 1, 79104 Freiburg

#### Öffnungszeiten:

Mo - Do 19 – 22.30 Uhr  
Fr 16 – 22.30 Uhr  
Sa, So und Feiertage 8 – 22.30 Uhr

### Automatisierter Defibrillator

am Eingang zum Michael-Denzlinger-Haus

### Notdienstbereitschaft der Apotheken

Den aktuellen Notdienstplan der Apotheken erhalten Sie hier:  
[www.lak-bw.de/notdienstportal](http://www.lak-bw.de/notdienstportal) oder unter der Tel. 01805 002963

**Samstag, 04.03.** Apotheke zum Roten Fingerhut, Bachenstr. 9, 79241 Ihringen, Tel. 07668/317

**Sonntag, 05.03.** Europa-Apotheke, Richard-Müller-Str. 3c, 79206 Breisach, Tel. 07667/942055

Wechsel der Notdienstbereitschaft täglich 8.30 Uhr.  
Alle Angaben sind ohne Gewähr.

## Impressum

### Mitteilungsblatt der Ortsverwaltung Hochdorf / Hochdorf aktuell

Erscheinungstag: wöchentlich am Freitag, Herausgeber: Ortsverwaltung Hochdorf, Verantwortlich für den amtlichen Inhalt einschließlich anderer Veröffentlichungen der Ortsverwaltung: Ortsvorsteher Günter Hammer, Hochdorfer Str. 4, 79108 Freiburg. Foto Titelseite: G. Hammer. Namentlich gekennzeichnete Beiträge liegen außer Verantwortung des Herausgebers, Verantwortlich für den Anzeigenteil/Druck: Primo-Verlag Anton Stähle GmbH & Co. KG, Meßkircher Str. 45, 78333 Stockach, Tel. 07771/9317-11, Fax. 07771/93174-0, E-Mail: [anzeigen@primo-stockach.de](mailto:anzeigen@primo-stockach.de), Homepage: [www.primo-stockach.de](http://www.primo-stockach.de)

## MITTEILUNGEN DER ORTSVERWALTUNG



### Engergiesparaktion: kostenlose Duschwasser- sparer können in der Orts- verwaltung abgeholt werden

Wassersparen ist Energiesparen. Deshalb startet die Stadt Freiburg mit dem Müllheimer Wassertechnik-Unternehmen Neoperl eine Engergiesparaktion für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt. Sie können in den städtischen Rathäusern und den Ortsverwaltungen kostenlos Duschwassersparer abholen.

Mit einem Duschwassersparer lässt sich die Wassermenge verringern, die man zum Duschen benötigt. Das spart bis zu 40 Prozent Wasser ein und pro Person und Jahr bis zu 350 kW/h (Kilowattstunden) für die Wärme. Durchflussmengenregler sind mit wenigen Handgriffen montiert. Dazu wird die übliche Dichtung im Brauseschlauch durch einen Mengenregler ersetzt. Fünf Minuten Basisteinsatz wird mit einer Kostenersparnis von bis zu 120 Euro im Jahr belohnt.

### Gefunden wurde:

- ein Autoschlüssel

Die Fundsache kann nach kurzer telefonischer Anmeldung während unserer Sprechzeiten abgeholt werden.

## BERICHTE UNSERER VEREINE



DIE BÜCHEREI

### Bücherei

#### Büchereicafé - Unterstützung gesucht

In der Zeit von Mai bis Oktober 2022 war das Büchereicafé jeden Freitag von 16 bis 18 Uhr geöffnet. Das Angebot wurde sehr gut angenommen. Viele Helferinnen und Helfer haben das möglich gemacht. Bei ihnen bedanken wir uns ganz herzlich.

Auch 2023 soll es im gleichen Zeitraum dieses Angebot wieder geben. Damit es auch dieses Jahr wieder möglich wird, suchen wir noch weitere Helferinnen und Helfer.

**Wer hat Lust und Zeit, ein- bis dreimal von Mai bis September mitzuhelfen?**

Weitere Informationen erhalten Sie beim Besprechungstermin des Teams des Büchereicafés am

**17. März 2023 um 15.30 Uhr im Pfarrer-Meybrunn-Haus.**

Sie können auch unter der Mailadresse

**buecherei-stm@se-freiburg-nordwest.de** oder unter der **Telefonnr. 07665/3274** Kontakt mit uns aufnehmen.

Wir freuen uns über viele weitere helfende Hände.  
Das Büchereicafé-Team



### Familien-Treff MütZe

#### Frühlingsbasteln am 17. März

Am Freitag, 17. März laden wir von 15-17 Uhr herzlich zum Frühlingsbasteln im Familien-Treff (Hochdorfer Str. 2) ein. In Begleitung eines Erwachsenen können Kinder frühlingshafte Kleinigkeiten basteln. Auch für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Wir freuen uns auf Euch!

#### Cocktailabend – die etwas andere Jahreshauptversammlung am 21. März 2023

Liebe Mitglieder, liebe Freunde des Familien-Treffs MütZe, wir laden Euch herzlich zu unserem **Cocktailabend – der etwas anderen JHV am Dienstag, 21. März ab 20 Uhr** im Familien-Treff (Hochdorfer Str. 2) ein. Dieses Jahr haben wir eine besondere „Tagesordnung“ vorgesehen:

„Top 1“: Wir starten mit Cocktails zur Begrüßung und möchten in entspannter Runde gemeinsam mit euch unsere Angebote und Tätigkeiten im vergangenen Jahr Revue passieren lassen – seid gespannt!

Top 2: Genehmigung des letztjährigen Protokolls

Top 3: Kassenbericht

Top 4: Entlastung des Vorstandes

Top 5: Wahl des Vorstandes und der Kassenprüfer

Top 6: Sonstiges

Vorschläge und Anträge zur Tagesordnung können bis acht Tage vor dem Termin unter [familien-treff-hochdorf@gmx.de](mailto:familien-treff-hochdorf@gmx.de) schriftlich eingereicht werden.

Wir freuen uns auf Euch!

Euer Vorstands-Team vom Familien-Treff MütZe



### Forum älter werden

Am **Montag 13. März 2023 um 14:30 Uhr** findet im **Pfarrer-Meybrunn-Haus** unser alljährlicher „**Besinnungsnachmittag**“ statt, wir planen einen Impuls zur Fastenzeit und gemütlichen Nachmittag bei **Kaffee und Kuchen**.

**Vorankündigung: Für Montag 17. April 2023** planen wir unsere erste **Ausflugsfahrt mit dem Bus**. Durchs Höllental geht es an den Titisee. Abfahrt 9:30 Uhr, Rückkehr ca. 18 Uhr - weitere Informationen folgen. Beachten Sie ganzjährig unsere Informationen hier im Blättle.



### Musikverein Hochdorf

#### EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Am Samstag, den 11. März laden wir alle Mitglieder und Freunde des Vereins herzlich zur Jahreshauptversammlung in das Hochdorfer Pfarrer-Meybrunn-Haus ein. Die Versammlung beginnt um 19.30 Uhr.

Zum Gedenken an unsere verstorbenen Mitglieder gestalten wir die Vorabendmesse in der St. Martinskirche musikalisch mit. Diese beginnt um 18 Uhr. Auch hierzu laden wir sie und euch herzlich ein.

Wir freuen uns auf viele Gäste!



**Liebe Kinder und Jugendliche,  
liebe Hochdorfer\*innen,**

Ihr spielt gerne **Billard, Kicker** oder **Tischtennis**?!  
Wir fahren am Samstag, 18.03. gemeinsam ins Jugendzentrum  
Haslach, um beim 345-Turnier gegen andere Jugendhäuser  
anzutreten & unser Können unter Beweis zu stellen!  
Nähere Infos gibt's bei uns im JuZe...

Außerdem sind wir – nach wie vor – auf der Suche nach einer Person,  
die sich vorstellen kann, **Nachhilfe** in Deutsch und Mathe zu geben  
(Realschulniveau). Interessierte dürfen sich gerne bei uns per Mail  
oder Telefon (AB – wir rufen zurück!) melden.

Viele Grüße, Euer JuZe-Team :)

Instagram: Juze\_highville

Facebook: Juze Hochdorf

Tel: 07665/94125

Handy: 0170/4878803

Bleibt gesund und meldet Euch gerne jederzeit bei uns.  
Liebe Grüße, Euer JuZe-Team!

Kinder- und Jugendhaus Hochdorf  
Riedmatten 6 | 79108 Freiburg  
Telefon: 07665/941250 | E-Mail: info@jugendhaus-hochdorf.net

## Schwarzwaldverein

### Schwarzwaldverein Freiburg-Hohbühl

-04. März, Samstag: „**Pflegetermin**“, Sumsergarten im Jennetal, Information bei Manfred Metzger, 07665/2430 oder info@manfred-metzger.de

-07. März, Dienstag: „**Gesundheitswanderungen**“, am Schlossberg, für alle Altersgruppen, kurze Wanderungen ca. 2 Std, kombiniert mit gezielten sanften Übungen aus der Physiotherapie, die fit machen, Kosten: Nichtmitglieder 3,- €, Mitglieder frei, Leitung: Walter Sittig, zertifizierter Gesundheitswanderführer, Treff: 10 Uhr und 14 Uhr, Musikpavillon Stadtgarten Freiburg, Führung: Walter Sittig, Mobil: 0173329 2710

-09. März, Donnerstag: „**Erlebnis Schlossberg**“ der Freiburger Schlossberg wurde im Sommer 2022 neu beschildert und markiert, wir erkunden seine Geschichte mit vielen Erläuterungen auf den neuen Themenwegen: „Festungstour“ (4,4 km) und „Mez'sche Abenteuerrunde“ (2,4 km), Treff: 10 Uhr, Stadtgarten, Café Marcel, Auf-/ Abstieg: 200m, Gehzeit: 4Std/7km, leicht-mittel, Einkehr: nein, Rucksackverpflegung: ja, Führung: Walter Sittig, Tel. 01733292710

**Gäste sind herzlich willkommen.**

**Coronaschutzmaßnahmen sind einzuhalten**

## VdK March/Hochdorf

### Zur sozialen Sicherheit - Beratung durch den Sozialverband VdK

Auch in March und Hochdorf gibt es den Sozialverband VdK. Mit knapp 1,5 Millionen Mitgliedern in ganz Deutschland ist der Sozialverband VdK Deutschland derzeit die größte Selbsthilfeorganisation älterer, behinderter, kranker und chronisch leidender, aber auch gesunder und vitaler Menschen jeglichen Alters. Der VdK berät und vertritt seine Mitglieder in allen Belangen der gesetzlichen Rentenversicherung, der berufsgenossenschaftlichen Unfallversicherung sowie auf den Gebieten der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung, der Arbeitslosenversicherung ebenso wie im Behinderten- und Sozialhilferecht vor Behörden, Sozial- und Verwaltungsgerichten.

Auf Ortsverbandsebene wird neben der Beratung über das Dienstleistungsangebot des VdK die Geselligkeit gepflegt. Es finden u.a. Treffen und Zusammenkünfte sowie Ausflüge über das Jahr verteilt statt. Es ist für jeden etwas dabei. Geboten wird Hilfe zur Selbsthilfe bei gesundheitlich schweren Belastungen gleichermaßen wie in sozial schwierigen Zeiten.

#### **Ansprechpartner vor Ort ist:**

Nicole Bobbermin, 79108 FR-Hochdorf, Grünlandstr. 6,  
Tel. 07665/4560

Herbert Schießel, 79232 March-Buchheim, Gottenheimer Str. 4,  
Tel. 07665/2437

Berta Hunn, 79232 March-Neuershausen, Möslestr. 8, Tel. 07665/2675  
 Irmgard und Heinz Krieg, 79232 March-Hugstetten, Landstr. 26a  
 Tel. 07665/4801  
 Elli Ginter, 79232 March-Holzhausen, Kirchstr. 3a, Tel. 07665/930487  
 Sarah Schießel, 79232 March-Buchheim, Gottenheimer Str. 4,  
**Frauenbeauftragte** Tel. 07665/2437

**Für die sozialrechtliche Beratung und Rechtsvertretung zuständig ist die VdK-Servicestelle Freiburg, Bertoldstr. 44, 79098 Freiburg, Tel. 0761/504490**



## Michael-Denzlinger-Treff

### Vorankündigung

6 Tage nach Niederösterreich: „Kunst und Genuss in der Wachau“  
 Von Dienstag, 27. Juni bis Sonntag, 02. Juli 2023 veranstaltet der MDH Treff eine Fahrt in die Wachau in Österreich. Information und Anmeldung bei Brigitte Ernst 07665/1562

### Storchenfreunde Hochdorf e.V.

Die diesjährige **Jahreshauptversammlung**, zu der ich herzlich einlade, findet statt am

**Freitag, den 10. März 2023, um 20:00 Uhr,  
 im Vereinsheim des SV Hochdorf, 79108 Freiburg - Hochdorf**

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Eröffnung der Mitgliederversammlung
3. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
4. Feststellung der Beschlussfähigkeit
5. Jahresbericht des Vorstands für die Jahre 2021 + 2022
6. Finanzbericht des Kassenwarts für die Jahre 2021 + 2022
7. Bericht der Kassenprüfer
8. Entlastung des Kassenwarts für die Jahre 2021 + 2022 je einzeln
9. Entlastung des Vorstandes für die Jahre 2021 + 2022 je einzeln
10. Diskussion u. Beschlussfassung auf Grund von signalisierten Rücktritten aller Vorstandsmitglieder
11. Beschlussfassung des Vorstands im (beschleunigendem) schriftlichen Verfahren zu: E-Mail bei Neuaufnahme von Mitgliedern
12. Verschiedenes
13. Schlusswort des Vorsitzenden

Mit freundlichen Grüßen  
 Martin Stoll, Vorsitzender

### BLHV Kreisverband Freiburg und der Maschinen- und Betriebshilfsring Breisgau e.V.

Der BLHV Kreisverband Freiburg und der Maschinen- und Betriebshilfsring Breisgau e.V. lädt alle Mitglieder herzlich ein zum  
**Kreislandwirtschaftsabend am Freitag, 10. März 2023 um 18:30 Uhr, Tuniberghaus, Im Maierbrühl 2, 79112 Freiburg-Tiengen**

Tagesordnung:

1. **Blitzrückblick über die Arbeit des BLHV Kreisverband Freiburg und Ausblick auf das Thema „Zukunftsbauern“**
2. **Mitgliederversammlung Maschinenring**
3. **Vortrag von Anke Precht, Dipl. Psychologin, Sportmentaltrainerin, Coachin „Stark in der Krise - Psychologie für unübersichtliche Zeiten“**
4. **Offizieller Abschluss**
5. **Ausklang**

**Für das leibliche Wohl ist gesorgt.**



## Quartiersarbeit Hochdorf

### Hochdorf putzt sich raus, morgen ab 10 Uhr – Kurzentschlossene herzlich willkommen!

Wir starten morgen, Samstag, 4.3.2023 um 10 Uhr am Kinder- und Jugendhaus, Riedmatten 6, und brechen in Gruppen auf zur Putzete. Gesammelt wird Müll und alles, was nicht auf Wiesen, Gehwege, Grünspangen, Spielplätze und Co. Gehört. Für Handschuhe, Säcke, Eimer, Zangen und Westen ist gesorgt, wer hat, darf seine Ausrüstung gerne selbst mitbringen. Wir treffen uns um 12 Uhr zurück am Kinder- und Jugendhaus mit dem Gesammelten zum gemeinsamen Abschlussfoto und für eine kleine Stärkung in geselliger Runde. Bei starkem Regen fällt die Aktion aus!

### Am 8. März ist Weltfrauentag – Internationales Tanz-Frühstück für Frauen und Mädchen am 17.2.2023



Rund um den Weltfrauentag gibt es wie jedes Jahr ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm, initiiert und zusammengestellt von der Stelle zur Gleichberechtigung der Frau der Stadt Freiburg. Eine Übersicht zu den Angeboten finden Sie auf [www.freiburg.de/frauenbeauftragte](http://www.freiburg.de/frauenbeauftragte), oder hier:

Anlässlich des Welttages laden die interkulturellen Frauencafés Hochdorf, Landwasser und Zähringen zum internationalen **Tanz-Frühstück für Frauen und Mädchen** ein. Es wird getanzt, gesungen und gequatscht und köstliches Essen genossen.

**Die Veranstaltung findet am Freitag, 17.3.2023 von 11 bis 13 Uhr im Zähringer Treff, Zähringer Straße 346 statt.** Wer Lust hat mitzukommen und mit Bus und Bahn gemeinsam fahren will, meldet sich sehr gerne bei der Quartiersarbeit! Der Eintritt ist frei – wir freuen uns über eine Essensspende fürs Buffet.

Wir freuen uns auf Dich/ Euch!

### Interkulturelles Frauencafé

Andere Frauen treffen, Netzwerken, Quatschen, gemeinsam kreativ und aktiv werden, Deutsch üben, Kochen, Backen und natürlich Kaffee trinken.

**Freitags von 9.30 bis 12 Uhr im Kinder- und Jugendhaus, Riedmatten 6.**

### Termine im März

3.3./ 24.3./ 31.3.2023

Am 10.3. 2023 entfällt das Frauencafé.

**Am 17.3.2023 laden wir an Stelle des Frauencafés vor Ort gemeinsam mit den interkulturellen Frauencafés Landwasser und Zähringen zum internationalen Tanzfrühstück für Frauen und Mädchen nach Zähringen ein s.o.**

### Das Spielmobil kommt ans Kinder- und Jugendhaus

**Am Dienstag, 21.3.2023 kommt das Spielmobil von 15.30 bis 18.30 Uhr** ans Kinder- und Jugendhaus, Riedmatten 6. Mit im Gepäck sind wie immer tolle Spiele, die Rollenrutsche und dieses Mal auch die Grünholzwerkstatt, die zum Arbeiten und Schnitzen mit Grünholz einlädt. Die Quartiersarbeit ist auch mit dabei und bietet im Rahmen der Außensprechstunde vor Ort Kaffee, Gebäck, Infos und Austausch!

### E-Mail-Newsletter der Quartiersarbeit

Infos aus der Quartiersarbeit Hochdorf und Benzhausen bequem per Email. Zur Anmeldung einfach eine Email schreiben an: [quartiersarbeit-hochdorf@caritas-freiburg.de](mailto:quartiersarbeit-hochdorf@caritas-freiburg.de). Der Newsletter kann unter derselben Adresse jederzeit wieder abbestellt werden.

## SONSTIGES

### DIE POLIZEI INFORMIERT (Teil 6):

#### Betrugsmasche bei eBay-Kleinanzeigen – Abzocke mit Bestätigungslink

Derzeit häufen sich die Anzeigen von Verkäufern über eine neue Betrugsmasche bei eBay-Kleinanzeigen. **So funktioniert die neue Masche der Betrüger:** Ein Verkäufer stellt ein Inserat bei eBay-Kleinanzeigen online und gibt seine **Mobilfunknummer zur Kontaktaufnahme** an. Kurz darauf erhält er eine **WhatsApp Nachricht** von einem vermeintlichen Kaufinteressenten mit der Frage, ob der Artikel noch verfügbar und ein **Versand per eBay** möglich sei. Der Hintergrund: Nur eBay, und nicht Ebay-Kleinanzeigen, bietet Verkäufern einen **Versandservice ins Ausland** an.

Hierauf **erhält der Verkäufer einen Link zugeschickt**, unter welchem er die Bestellung bestätigen und die Daten seiner EC- oder Kreditkarte für den Erhalt der Zahlung sowie zur Verifizierung seines Kontos durch Abbuchung von 1,- € angeben soll. **Nach Eingabe der Daten ist die Seite mit dem Link nicht mehr erreichbar und die Betrüger sind im Besitz der Kartendaten des Verkäufers.**

Im Hintergrund nutzen die Betrüger den Zahlungsdienstleister **Transfer Go** und veranlassen hierüber eine Zahlung von der Karte des Verkäufers auf ein Konto (meist im Ausland) des vermeintlichen Käufers. Dem Verkäufer wird vorgegaukelt, dass er für die Verifizierung des Kontos durch Abbuchung von 1,- € eine **Push-Nachricht auf sein Handy erhält und diese Zahlung bestätigen** soll.

Kurz darauf soll der Verkäufer eine **zweite Push-Benachrichtigung bestätigen**, um die Gutschrift des Käufers zu genehmigen. Allerdings wird mit der Bestätigung der Push-Nachricht keine Genehmigung zum Erhalt einer Zahlung, sondern vielmehr eine **Überweisung mit einem weitaus höheren Betrag an Transfer Go bestätigen**.

#### Wie kann man sich schützen?

- Geben Sie **keine Zahlungen über ihre Banking-App frei**, ohne diese vorher genau zu prüfen.
- Geben Sie **niemals sensible Daten wie Kreditkarten- oder EC-Kartendaten über einen zugeschickten Link auf einer Webseite oder einem Formular ein**.
- Lassen Sie sich auf **keine Zahlungen** ein, um einen Verkauf zu tätigen, auch nicht auf die Zahlung eines geringen Betrages **zur Verifizierung Ihrer Daten**.
- Überlegen Sie, ob Sie auf öffentlichen Portalen Ihre private Mobilfunknummer zur Kontaktaufnahme angeben möchten. Die **Messenger-Funktion über eBay-Kleinanzeigen ist für eine Kaufabwicklung ausreichend**.
- Verschicken Sie **keine Fotos Ihrer Bankkarte, Ihrer Kreditkarte oder gar Ihres Personalausweises!**
- Vorsicht immer dann, wenn Sie lediglich Abholung anbieten, dann jedoch von einem Kaufinteressenten **zum Versand gedrängt** werden.

Haben Sie weitere Fragen oder möchten Sie sich beraten lassen, so melden Sie sich gerne über [freiburg.pp.praevention@polizei.bwl.de](mailto:freiburg.pp.praevention@polizei.bwl.de).

**Wir möchten, dass Sie sicher leben!**  
Ihr Polizeipräsidium Freiburg

## AUS UNSERER NACHBARSCHAFT

### Frühjahr-Sommer-KINDER-SECOND-HAND-MARKT in Opfingen am 05.03.2023

Am Sonntag, den 05.03.2023 findet der Kinderkleidermarkt der evangelischen Kirchengemeinde Freiburg-Opfingen statt. Von 13.30 Uhr -16.00 Uhr findet man in der Tuniberghalle alles rund ums Kind. Die Ware wird in Kommission genommen. 20 % des Verkäuferlöses ist für Projekte bestimmt. Zur gleichen Zeit findet vor der Halle auch wieder ein Spielzeugmarkt statt.

In der Halle gibt es einen Kuchenverkauf „to go“. Bitte bringen Sie ein Behältnis mit, für Verpackung wird eine Gebühr erhoben.

## KIRCHLICHE MITTEILUNGEN

### EVANGELISCHE GEMEINDE HOCHDORF

#### Katharina-von-Bora-Haus

Zu den Mühlmatten 6, 79108 Freiburg  
Homepage Pfarrgemeinde West:  
[www.ekifrei-west.de](http://www.ekifrei-west.de)



#### Pfarrbüro:

Markus Klumpp / Petra Eschmann / Pfarrer Dieter Habel  
Fehrenbachallee 50, 79106 Freiburg, Tel. 0761-276642  
Mail: [west.freiburg@kbz.ekiba.de](mailto:west.freiburg@kbz.ekiba.de)

#### Für Raumanfragen

Katharina-von-Bora-Haus Hochdorf  
Frau Henning, Tel. 07661- 6280933

### Unsere nächsten Gottesdienste

Sonntag, 5. März – 11:00 Uhr – Gottesdienst mit Einweihung der neuen Orgel mit Pfarrerin Dr. Susanne Bömers im Katharina-von-Bora-Haus (Zu den Mühlmatten 6).

Sonntag, 12. März – 10:00 Uhr – gemeinsamer Gottesdienst „Himmel mit Frühstück“ in der Zachäusgemeinde Landwasser (Auwaldstr. 88) mit Prädikant Alexander Pollhans

### Ökumenischer Weltgebetstag am 3. März

Auch in diesem Jahr feiern wir wieder gemeinsam mit unseren katholischen Geschwistern den Weltgebetstag. Er findet weltweit am 1. Freitag im März statt – dieses Jahr am 3. März um 15:00 Uhr in der Zachäuskirche Landwasser.

Jedes Jahr bereiten ihn Frauen aus einem anderen Land vor. 2023 kommt er aus Taiwan und steht unter dem Titel: „Glaube bewegt“.

### Woche der Brüderlichkeit 2023: Eröffnungsveranstaltung

Zur Eröffnung der diesjährigen Woche der Brüderlichkeit am Dienstag, den 07.03.2023 wird um 19:00 Uhr in den Schlossbergsaal des SWR-Studios eingeladen. Das diesjährige Jahresthema lautet: „Öffnet Tore der Gerechtigkeit – Freiheit Macht Verantwortung“

In diesem Rahmen wird auch erstmalig der Lotte-Paepcke-Preis verliehen. Preisträger sind die Geschichts-AG des Deutsch-Französischen Gymnasiums (Leitung: Frank Hack), die Geschichts-AG des Kollegs St. Sebastian (Leitung: Claudius Heitz) sowie Jakob Kandziora und Joni Strecker.

Das musikalische Programm gestalten Sebastian Wohlfarth (Viola), Marjana Plotkina (Klavier) und Anna Plotkina (Klavier).

### Vorankündigung - „Musikalische Exequien“ op. 7 von Heinrich Schütz

In der Reihe „Wort und Musik“ singt am 19. März um 19.00 Uhr in der Kreuzkirche die CAPPELLA WEST dieses Werk von Heinrich Schütz unter der Leitung von Kantorin Laura Škarnulytė. „Exequien“ sind Texte kirchlicher Begräbnisfeiern, die in wunderschöne Musik eingebunden werden.

### Gruppenstunden der Pfadfinder

Die Pfadfinder vom Stamm Globetrotter March treffen sich regelmäßig im Katharina-von-Bora-Haus, und zwar immer

Montags, 16:10 – 17:10 Uhr, Hirsche (Jahrgänge 2012 bis 2014)

Mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr, Schleiereulen (Jahrgänge 2009 bis 2011)  
Habt ihr Fragen? Oder wollt ihr gerne mitmachen? Dann kommt einfach vorbei oder schickt uns eine E-Mail unter [mail@stamm-globetrotter.de](mailto:mail@stamm-globetrotter.de)

#### ■ Nachgedacht

„Man muss die Segel in den unendlichen Wind stellen, dann erst werden wir spüren, welcher Fahrt wir fähig sind.“  
Alfred Delp (1907 – 1945) – Jesuit und Widerstandskämpfer



## MITTEILUNGEN KATHOLISCHE SEELSORGEEINHEIT FREIBURG NORDWEST

Homepage: [se-freiburg-nordwest.de](http://se-freiburg-nordwest.de)

Dr. Joachim Koffler  
Pfarrer Hofackerstr. 35a, 79110 Freiburg, Tel. 0171/1907953, E-Mail: [koffler@se-freiburg-nordwest.de](mailto:koffler@se-freiburg-nordwest.de)  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Ute Wick  
Gemeindereferentin Tel. 07665/930477, E-Mail: [wick@se-freiburg-nordwest.de](mailto:wick@se-freiburg-nordwest.de)  
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Pfarrbüro Hochdorf  
Benzhauser Str. 3 Tel. 07665/1705 / Fax 07665/930478, E-Mail: [st.martin@se-freiburg-nordwest.de](mailto:st.martin@se-freiburg-nordwest.de)  
Sprechzeiten: Di 12.30 - 13.30 Uhr; Do 15.00 - 18.00 Uhr

Seelsorgebereitschaft der kath. Kirche in Freiburg: Tel. 0800/404433377  
Kath.Telefonseelsorge: Tel. 0800/1110222

### Pfarrbüro St. Martin

Im März erreichen Sie mich am Dienstag zu den Öffnungszeiten im Pfarrbüro Hochdorf, am Donnerstagnachmittag über das Pfarrbüro Landwasser von 15 - 17 Uhr. Nachrichten können Sie jederzeit per Mail an [st.martin@se-freiburg-nordwest.de](mailto:st.martin@se-freiburg-nordwest.de) senden, die täglich abgerufen werden.

### Gottesdienste und Termine

#### Samstag, 04. März 2023 - Heiliger Kasimir

14.00 Hl. Familie Pfarrgemeindehaus - Küchenvorraum: bis 15 Uhr: Abgabe der Kuchen- und Tortenspenden (ohne Alkohol) für die "Freunde von der Straße"  
18.00 St. Albert: Gemeinsam in den Sonntag - Gebet mit Austausch zu Mt 17,1-9  
18.00 St. Martin: Heilige Messe

#### Sonntag, 05. März 2023 - 2. Fastensonntag

Zählung der Gottesdienst-Teilnehmer  
09.30 St. Albert: Heilige Messe mit den Erstkommunionkindern und der Band Kairós, anschließend Kirchenkaffee  
10.30 Hl. Familie Pfarrgemeindehaus - Küchenvorraum: bis nach dem Gottesdienst: Abgabe der Kuchen- und Tortenspenden (ohne Alkohol) für die "Freunde von der Straße"  
11.00 Hl. Familie: Wortgottesfeier  
11.00 St. P. Canisius: Heilige Messe mit dem Blockflötenchor - anschließend Fastensuppe im Gemeindehaus  
12.30 St. P. Canisius: Liturgie der Russ.-Orthodoxen Gemeinde  
13.00 Hl. Familie Pfarrgemeindehaus - Saal: Die "Freunde von der Straße" sind heute zu Gast - wir bitten um Unterstützung durch Kochenspenden, Kleiderspenden und Geldpenden für das Mittagessen. Gerne per Überweisung an IBAN: DE11 6805 0101 0013 4727 59 oder bar im Pfarrbüro  
18.00 St. Cyriak: Heilige Messe

#### Montag, 06. März 2023 - Heiliger Fridolin von Säckingern

19.30 St. Albert Wohnzimmer: Treffen der Arbeitsgemeinschaft Liturgie (ArGeLit)

#### Dienstag, 07. März 2023 - Heilige Perpetua und heilige Felizitas

08.00 St. Albert Pfarrbüro: St. Albert: Das Pfarrbüro ist vom 07.03.2023 - 13.03.2023 geschlossen. Vertretung übernimmt Pfarrbüro Heilige Familie, Tel: 0761/82955  
15.00 St. Albert Wohnzimmer: Café und mehr  
19.00 St. Cyriak: Taizé Gebet

#### Mittwoch, 08. März 2023 - Heiliger Johannes von Gott

09.00 St. Albert: Heilige Messe  
09.00 St. P. Canisius Gemeindehaus - Saal: Ökumenische Seniorenarbeit Landwasser: Frühstück

#### Donnerstag, 09. März 2023 - Heilige Franziska von Rom

09.42 St. Albert: Seniorenwanderung HBF Gleis 3 "St. Trudpert, Münstertal" (mit Führung)

12.15 St. P. Canisius: Innehalten zur Mittagszeit  
12.30 St. P. Canisius Gemeindehaus - Foyer: Mittagstisch. Anmeldung bei Monika Pastore, Tel. 0761/21444640.  
17.00 St. Albert Wohnzimmer: Lebensspuren - Treffpunkt für Trauernde  
18.00 St. Agatha: Heilige Messe

#### Freitag, 10. März 2023

07.00 Hl. Familie: Morgengebet, anschließend Frühstück  
17.00 St. Albert Beichtzimmer: Beichtgelegenheit und offene Sprechstunde  
17.00 St. Martin: Spätschicht: Ostern entgegen gehen: Ein Impuls liegt bei der Stele rechts von der Kirche aus.  
19.00 St. Thomas: Heilige Messe - Gedenken an Manfred Egle

#### Samstag, 11. März 2023

18.00 St. Martin: Heilige Messe mitgestaltet vom Musikverein Hochdorf - Gedenken an Karl und Maria Graner

#### Sonntag, 12. März 2023 - 3. Fastensonntag

09.30 St. Albert: Heilige Messe  
09.30 St. P. Canisius: Heilige Messe  
11.00 Hl. Familie: Heilige Messe  
11.00 St. P. Canisius: Liturgie der Russ.-Orthodoxen Gemeinde  
18.00 St. Cyriak: Heilige Messe

## Fastensuppe zugunsten der Freiburger Straßenschule

am 5. März 2023

ab ca. 12 Uhr nach der Hl. Messe  
im kath. Gemeindehaus Freiburg-Landwasser



Der Eine-Welt-Kreis bietet an:

Gebrannte Grießsuppe  
oder  
Süßkartoffelauflauf

**Ostern entgegen gehen**

Das Gemeindeteam St. Martin-Hochdorf lädt auch dieses Jahr in der Fastenzeit an verschiedenen Abenden zu Spätschichten ein (ca. 30 Minuten) auf den Kirchplatz unserer Martinskirche rund um die Feuerschale ein.

**Zwischen Zweifel und Hoffnung...**

Unter diese Überschrift stellen wir alle Spätschichtgottesdienste und die Impulse.

Die letzten Monate und Jahre haben unsere Welt, unsere Kirche und unser Leben ganz schön herumgewirbelt und grundlegend verändert. Wir stehen vor vielen Herausforderungen, denen wir zum Teil ratlos oder orientierungslos gegenüberstehen. Im Versuch sie zu meistern, betreten wir auch einmal ganz neue Wege und suchen Kraft, Wärme und Hoffnung in der Gemeinschaft untereinander und mit Gott.

Unseren Weg machen wir wieder sichtbar durch die Stelen rechts der Kirche. Dort liegen auch die Impulse für die Wochen zwischen den Spätschichten aus.

**Freitag, 03.03.23 19.00 Uhr,**

**Gedanken, Gebete, Lieder aus Taizé, mitgestaltet von der Schola**

**Freitag, 10.03.23 17.00 Uhr**

**Ein Impuls zum Mitnehmen liegt aus**

**Dienstag, 14.03.23 19.00 Uhr „Gemeinsam auf dem Weg“**

**Dienstag, 21.03.23 17.00 Uhr**

**Ein Impuls zum Mitnehmen liegt aus**

**Dienstag, 28.03.23 19.00 Uhr „Neue Hoffnung“**

Bei unwirtlichem Wetter verlegen wir die Spätschichten in den Kirchenraum.

**Herzliche Einladung!**

**Exerzitien im Alltag – in der Fastenzeit**

Auch in diesem Jahr wird es Exerzitien im Alltag geben. Es gibt Impulse für jeden Tag und Gruppentreffen jeweils am Donnerstag im Cyriaksaal in Lehen. Die Gruppentreffen sind am 9., 16., 23. und 30.3. immer 19:30 – 21 Uhr. Informationen und Anmeldung: [koffler@se-freiburg-nordwest.de](mailto:koffler@se-freiburg-nordwest.de) Es ist auch möglich, sich die Impulse online zuschicken zu lassen und sich selber eine Gruppe zum Austausch zu suchen.

Liebe Gemeindemitglieder unserer Seelsorgeeinheit, liebe Freunde und Bekannte von älteren oder kranken Gemeindemitgliedern!

Das Zweite Vatikanische Konzil sagt, dass die Eucharistie „die Quelle und der Höhepunkt des ganzen christlichen Lebens“ ist. Leider sind die Gläubigen aus Gesundheits- oder Altersgründen oft nicht mehr in der Lage, die Gottesdienste zu besuchen. Genau für diese Menschen gibt es die Möglichkeit der **Haus-kommunion**. Die Hauskommunion ist ein diakonischer Dienst der Kirche für gläubige Menschen. In unserer Seelsorgeeinheit möchten wir für alle Gemeindemitglieder die sich Hauskommunion wünschen, ermöglichen, Kommunion regelmäßig zu empfangen. In der Hauskommunion kann ein Gläubiger erfahren, dass er mit seiner Krankheit, mit seinem Leid, mit seinem Schicksal nicht allein ist. Er wird von Gott nicht vergessen. Er hört die Gebete und Texte aus der Heiligen Schrift und empfängt anschließend die heilige Kommunion. Das ist Trost und eine große Stärkung, in der die Nähe und die Zuwendung Gottes spürbar ist. Auch Angehörige können sich durch das Mitfeiern der Hauskommunion und durch den Empfang der Kommunion stärken lassen. Man muss für die Hauskommunion nichts Spezielles vorbereiten: keine Geschenke, kein Essen, kein Aufräumen der Wohnung. Die Hauskommunion wird von einem Seelsorger oder von ehrenamtlichen Kommunionhelfern gebracht. Wenn Sie jemanden kennen oder Sie selbst die Hauskommunion empfangen möchten, melden Sie sich bitte bei den Pfarrbüros an oder rufen Sie bitte direkt mich an:

0176 54959453.

Erik Ambaryan



# Taizé Gebet

**Dienstag, 07. März 2023, 19 Uhr**

**Kath. Kirche St. Cyriak, Lehen**

Ein Angebot  
in ruhiger, meditativer Atmosphäre  
Gebete, Lesungen, Gesänge und Stille  
zu erleben.



## Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

03944 - 36160 • [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de)  
Wohnmobilcenter Am Wasserturm e.K.

## Familienfreundliches Zuhause gesucht

Verheiratetes junges Paar sucht Haus mit Garten oder Grundstück  
in Umkirch und Umgebung zum Kauf. **Tel. 0152/26286872**

WÜNSCHE UND ANREGUNGEN?

**WWW.PRIMO-STOCKACH.DE**

» Preislisten » Ansprechpartner » Angebote



## Bauunternehmen Friedrich & Wortmann

- An-/Umbau
- Sanierung
- Trockenbau
- Trockenlegung
- Pflasterarbeiten

Grünlandstraße 24  
79108 FR-Hochdorf

Telefon 07665 / 947 23 16  
Handy 0171 / 881 95 15

**SIE** suchen eine Teilzeit- / Vollzeitstelle  
im Büro und wollen Ihr absolutes  
Organisationstalent einbringen?

**Wir** haben, was Sie suchen.

Wie wäre es mit  
einem

**Gemeinsam** en Kaffee,  
damit wir uns kennenlernen können?

weberfinanz



[www.weber-finanz.de](http://www.weber-finanz.de) • Gewerbegebiet Freiburg-Hochdorf  
[weber@weber-finanz.de](mailto:weber@weber-finanz.de) • 0761 151556-15

62

IST IHRE HAUSNUMMER  
GUT ERKENNBAR?

Im Notfall kann diese entscheidend  
für rasche Hilfe durch den Arzt  
oder den Rettungsdienst sein!

[www.primo-stockach.de](http://www.primo-stockach.de)

# MY EBLÄTTLE - DIGITAL IMMER INFORMIERT.

**PRIMO**  
Verlag | Druck | Service

Online lesen!  
[www.myeblättle.de](http://www.myeblättle.de)

Laden im  
**App Store**

JETZT BEI  
**Google Play**

# SCHWEINEMEDAILLONS AN ZUCKERHUT-KARTOFFEL-GEMÜSE UND ZUCKERHUT-APFEL-SALAT MIT ORANGEN-SENF-JOGHURT-SAUCE

## ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

### FLEISCH

8 Schweinemedallions zu je ca. 60 g  
Salz, gestoßener schwarzer Pfeffer  
Saft und Abrieb von 1 Zitrone  
1 EL Dijonsenf  
1 TL Rosmarin-Nadeln klein geschnitten  
1 TL Ingwer, klein geschnitten  
1 TL Curry, 50 g Mehl  
2 Eier, 1 Eigelb  
80 g Semmelbrösel  
30 g Sonnenblumenkerne, grob zerstoßen  
50 g Butterschmalz zum Ausbacken

### GEMÜSE

1 Zwiebel  
100 g Schinken  
300 g Kartoffeln  
500 g Zuckerhut (= Spitzkohl)  
2 Chilischoten  
200 ml Weißwein  
Balsamico weiß, Limettensaft

### SALAT

250 g Zuckerhut  
50 Walnüsse  
1 Apfel, rotschalig, 1 Orange  
1 EL Weißweinessig  
1 EL Senf, 3 EL Naturjoghurt  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

### SCHWEINEMEDAILLONS

mit Salz, gestoßenem Pfeffer, Ingwer, Dijonsenf, Rosmarin, Zitronensaft und -abrieb würzen. Für die Panade, jeweils in einem Gefäß oder Teller, Ei und Eigelb vermengen, in einem anderen das Mehl und in einem weiteren die Semmelbrösel und Sonnenblumenkerne. Die marinierten Schweinefilet-Medaillons zuerst in Mehl wenden, danach durch das Ei-Eigelb-Gemisch ziehen und zum Schluss im Semmelbrösel-Sonnenblumen-Mix wenden. In Butterschmalz bei mittlerer Hitze ausbacken.

### ZUCKERHUT-KARTOFFEL-GEMÜSE:

Zwiebel und Kartoffeln schälen, Zwiebeln klein würfeln, Kartoffeln und Schinken ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden. Chilischoten in feine Streifen schneiden, je nach Schärfe entkernen. Zuckerhut in ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Schinkenwürfel anbraten, Kartoffelwürfel dazugeben und mitbraten. Pfanne zudecken und alles bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten garen lassen, zwischendurch umrühren.

Mit Salz und Chili würzen, mit dem Weißwein aufgießen. Zuckerhut dazugeben, durchrühren und zugedeckt weitere 10 Minuten garen lassen.

Mit Balsamico und/oder Limettensaft abschmecken.

### ZUCKERHUT-APELSALAT MIT ORANGEN-SENF-JOGHURT-SAUCE:

Zuckerhut waschen, in feine Streifen schneiden. Nüsse grob hacken. Den Apfel mit der Schale in kleine Schnitze schneiden. Salat mit Apfel und Nüssen mischen

Orange auspressen, den Saft mit Essig, Senf, Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatsauce mit dem Salat mischen.

## TIPPS & TRICKS

Zuckerhut, je nach Region auch Spitzkohl genannt, ist ein wertvolles Wintergemüse, das eine leicht bittere, würzige Note besitzt. Diese wird durch zunehmende Reife und Frost weniger, lässt sich aber auch abmildern. Dazu den Zuckerhut in lauwarmes Wasser tauchen, aber bitte nur ganz kurz, denn sonst gehen wichtige Inhaltsstoffe verloren. Das Gemüse wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Zuckerhut kann roh als Salat gegessen, gekocht, gebraten, gedämpft oder z. B. gratiniert werden.

## Beauty Room

Ab sofort biete ich Lash & Browlifting an. Für alle Neukunden 35 € für ein Lashlifting und 30 € für ein Browlifting.

Du hast dich schon immer gefragt welcher Hauttyp du bist? Du bist dir unsicher ob deine Pflege die richtige ist? Du möchtest dich einfach mal verwöhnen lassen und Neues ausprobieren?

Ich Suche Modelle für eine kostenlose Hautanalyse inkl. Verwöhnprogramm im Wert von 50 € für deine Haut, die individuell abgestimmt ist auf deine Bedürfnisse. Ich habe ein kleines Home-Studio und freue mich dich begrüßen zu dürfen.

Terminvereinbarung telefonisch unter 01575 4490542



### Immobilienbewertung?

Gerne unterstütze ich Sie.  
Tel: **0179 - 975 21 15**  
(telefonisch, per WhatsApp oder SMS)  
**baum-immobilien.de**  
a.baum@baum-immobilien.de



Stuttgart - Villingen-Schwenningen - Rottweil - Konstanz - Freiburg - Zürich



# WINTER

- Solar
- Sanitär
- Heizung
- Blechnerei
- Kundendienst

Dorfstraße 34  
79232 March-Hugstetten  
Telefon 076 65 22 05  
Telefax 076 65 4 07 27  
www.winter-sanitaer-heizung.de  
winter-sanitaer-march@t-online.de

## Nachhilfe

Kl. 4 bis zum Abi

Ma, De, Eng. sehr preiswert.  
(gewerblich) 015792463601

## DRUCKSACHEN AB AUFLAGE 1 ...

MIT UNS FINDEN SIE DIE RICHTIGE  
WERBEFORM FÜR IHREN KUNDENFANG

Wussten Sie schon, dass beim Primo-Verlag nicht nur Ihr Heimatblatt hergestellt wird? Vor allem Kommunen, Schulen, Vereine und Kirchen nutzen gerne unser vielfältiges Angebot an Druckdienstleistungen. In unserer hochmodernen Druckerei entstehen nicht nur PRIMO-Heimatblätter. Von uns erhalten Sie auch Ihre privaten oder geschäftlichen Drucksachen.

Publikationen:	Amts- und Mitteilungsblätter, Festschriften/Chroniken, Bücher, Vereinszeitungen, Schülerzeitungen
Geschäftspapiere:	Visitenkarten, Briefbogen, Formulare, Durchschreibesätze, Geschäftsberichte
Werbemittel:	Blöcke, Kalender, Broschüren, Prospekte, Flyer, Mailings, Kataloge, Plakate
Private Drucksachen:	Einladungen, Grußkarten, Trauerkarten, Hochzeitszeitungen, Familienanzeigen

und vieles mehr...

**PRIMO**  
Verlag | Druck | Service

Primo-Verlag Anton Stähle GmbH & Co. KG  
☎ 07771 9317-932 ✉ print@primo-stockach.de  
[www.primo-stockach.de](http://www.primo-stockach.de)

# EURO PART

# SVG

### Kaufm. Mitarbeiter (m/w/d) in Teilzeit gesucht

Die SVG EUROPART Südbaden GmbH Freiburg sucht einen kaufmännischen Mitarbeiter (m/w/d) Innendienst in Teilzeit (20 Std/Woche)

#### Ihre Aufgaben

- \_ allg. kaufmännische Arbeiten
- \_ Auftragserfassung / Zollvorbereitung
- \_ Dokumentenablage

#### Ihre Voraussetzungen

- \_ Kaufmännische Kenntnisse
- \_ Logistische Grundkenntnisse
- \_ Guter Umgang mit MS Office / M365

#### Wir bieten

- \_ Ein engagiertes und kollegiales Team
- \_ Langfristigen Arbeitsplatz mit ausführlicher Einarbeitung
- \_ BAV, LAZ, Urlaubs-/Weihnachtsgeld, Jobrad und v.m.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung - gerne per E-Mail an [marika.seidel@svg-baden.de](mailto:marika.seidel@svg-baden.de) / [www.svg-baden.de](http://www.svg-baden.de)



### Wir setzen auf Gemeinschaft und Solidarität.

Menschen, die sich in der Wertegemeinschaft unseres Wohlfahrtsverbandes mit ihrer ganzen Individualität für Menschen einbringen wollen, bieten wir in unseren Einrichtungen der Altenhilfe und unseren Sozialen Diensten vielfältige Perspektiven.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung als

## Mitarbeiter<sup>m/w/d</sup> in Voll- und Teilzeit

**Pflegefach- und Pflegehilfskraft** auch als Dauernachtwache  
**Betreuungskraft**  
**Präsenzkraft**

Wir qualifizieren Pflegehelfer und Quereinsteiger zu Pflegehilfskräften in unserer Ausbildungsakademie.

 **TRIPLE C**  
CARITAS CARE CAMPUS

Erste Informationen erhalten Sie direkt von Frau Klose, Leitung Personalmanagement/HR unter **0761 8965 402**

Oder bewerben Sie sich per E-Mail an [bewerbung@caritas-bh.de](mailto:bewerbung@caritas-bh.de) unter Angabe Ihres Wunschstandorts / Einrichtung.



Caritasverband  
**Breisgau  
Hochschwarzwald**



# BRILLENFABRIK HOCHDORF

\*9,5% Rabatt auf Brillen und Gläser. Gilt 01.-31.03.23



Mo.  
14 - 18  
Uhr

Mi.  
14 - 18  
Uhr

Wir feiern **10-jähriges**: Im März\*  
**1/2 MEHRWERTSTEUER  
GESCHENKT!**

gutes Sehen · faire Preise · ehrliche Beratung  
Brillenfabrik Hochdorf · Fuhrmannsgasse 4  
@07665 9739666 · www.brillenfabrik.de



Hören in allen  
Farben & Facetten

WIR SIND IMMER IN IHRER NÄHE:  
KENZINGEN Brotstraße 17 Tel.: 07644 - 92 68 63

[www.fb-hoersysteme.de](http://www.fb-hoersysteme.de)

## ROHR- & KANALREINIGUNG KRETZSCHMAR

Rohr- und Kanalsanierung

Abfluss verstopft?

Verstopfte Rohre in Küche, Bad und WC

Für Privathaushalte und Industrie

Freiburg: 0761 - 15 15 49 34

[www.kretzschmar-abwassertechnik.de](http://www.kretzschmar-abwassertechnik.de)

24 h  
Service



**Yannick Wortmann**  
Finanzierungsexperte  
Tel. 0761 36887-26



**Arben Rexhepi**  
Immobilienexperte  
Tel. 0761 36887-14



**Was ist Ihre Immobilie wert?**

Jetzt kostenlos und  
unverbindlich:



**Wohnmarktanalyse**  
[www.lbssw-preisfinder.de](http://www.lbssw-preisfinder.de)



bad&heizung®

**Höchste Zeit für  
neue Energie –  
Wir zeigen wie.**

Online-  
Vortrag  
18.30 Uhr

**Einladung  
08.03.23**

- zukunftsfähig heizen
- Wärme + Strom selbst erzeugen
- Fördermöglichkeiten maximal nutzen
- individuelle Lösungen für ein optimales Energiekonzept

Anmeldung unter:  
[www.kreuz-gmbh.de/vortrag](http://www.kreuz-gmbh.de/vortrag)



**Kreuz**  
[www.kreuz-gmbh.de](http://www.kreuz-gmbh.de)

energie  
experte

**Einkauf im Lager:** Jeden Montag von **14:00 bis 18:00 Uhr**  
Ausgenommen Feiertage und Schulferien!



**Gutes  
aus  
Ost-Kreta**

**Ab Montag 6. März sind wir  
wieder für Sie da. Wir freuen uns!**

Befahren des Hofes mit KFZs ist nicht erlaubt!  
Bitte die umliegenden Parkplätze nutzen!

**Kali Strata**  
Weißerlstr. 19  
79108 Fr. - Hochdorf  
Tel.: 0761 4889 5874  
[www.kali-strata.de](http://www.kali-strata.de)



**Teamleiter** (m/w/d)



für unsere **Spargel- und Erdbeerverkaufsstände**  
**ab März bis Juli in Vollzeit gesucht.**

Auch für Schüler & Studenten geeignet. Bewerbungen und weitere Informationen:

[www.wassmer-spargel-erdbeeren.de](http://www.wassmer-spargel-erdbeeren.de) oder  
[bewerbung@wassmer-spargel-erdbeeren.de](mailto:bewerbung@wassmer-spargel-erdbeeren.de)

Tel.: 07633 / 39 65; Anrufzeiten: Mo. – Fr. 9–17 Uhr und Sa. 10–16 Uhr

**Fritz Waßmer • Spargel- und Erdbeerkulturen**