



Amtsblatt

Nummer 19

Mittwoch, 12. Mai 2021

Rathaus geschlossen

Das Rathaus ist am Freitag, 14.05.2021 (Brückentag „Christi Himmelfahrt“) gantzätig geschlossen.

Kostenlose Testungen mittwochs und freitags in Rietheim-Weilheim möglich

Die DRK-Ortsgruppen Rietheim und Weilheim bieten kostenlose Testungen an.

Die Testungen finden mittwochs und freitags in der Gemeindehalle (Rietheim) von 18.00 bis 20.00 Uhr statt.

Eine Anmeldung hierfür ist notwendig und zwar bei der Gemeindeverwaltung Rietheim-Weilheim, Tel. 07424/95848-0.

Für die Testungen mittwochs bis spätestens 15.30 Uhr am Testtag und freitags bis spätestens 11.30 Uhr am Testtag.

Bitte bringen Sie zur Testung Ihren Personalausweis mit!

**SPENDE
BLUT** 
BEIM ROTEN KREUZ

Die nächste Blutspendeaktion findet in unserer Gemeinde am Montag und Dienstag, **31.05. und 01.06.21** von **14.30 bis 19.30 Uhr** in der Jahnhalle in Weilheim statt. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie unsere Aktion in Weilheim unterstützen und zahlreich daran teilnehmen! Aufgrund der aktuellen Situation ist das Spenden nur nach vorheriger Terminreservierung übers Internet möglich! Ihren Termin können Sie unter **www.Blutspende.de** über die Blutspende-Terminsuche buchen.

Vielen Dank!
Ihre DRK-Bereitschaft Rietheim und Weilheim

Blutspendeaktion am 31.05. und 01.06. in Weilheim





Amtliche Bekanntmachungen

EINLADUNG

zu der am **Donnerstag, 20.05.2021**
stattfindenden **Gemeinderatssitzung**
um **19:00 Uhr** in der **Gemeindehalle, Schulstraße 1.**

Tagesordnung:

1. Bürgeranfragen
2. Vorstellung und Beratung über das Haftmittelkonzept der 1. Mannschaft der HSG Rietheim-Weilheim für die neue Sporthalle
3. Beratung und Beschluss zur Hallenbenutzungsordnung für die neue Sporthalle
4. Beratung und Beschluss zur Hallengebührenordnung für die neue Sporthalle
5. Beratung und Beschluss über die Vergabe der Trockenbauarbeiten für den Neubau des Kindergarten Weilheim
6. Beratung und Beschluss über die Vergabe des Glasfaseranschlusses für die Grundschule
7. Beratung und Beschluss über den Verzicht des Einzugs der Beiträge für den Kindergarten und die Grundschulbetreuung während der coronabedingten Schließzeiten bzw. der Notbetreuung
8. Bekanntgabe über das Ergebnis der Prüfung der Eröffnungsbilanz zum 01.01.2018
9. Bauangelegenheiten Baugenehmigung
 - 9.1 Aufstockung des Gewerbegebäudes mit einem Obergeschoss und Einrichtung einer Betriebswohnung im OG, Flst. 2110, Langes Gewand 11, OT Weilheim
 - 9.2 Anbau Balkon und Überdachung Terrasse, Flst. 2646, OT Rietheim
 - 9.3 Errichtung eines Namensschildes in Form eines Würfels für die neue Sporthalle, Flst. 2193, Langes Gewand, OT Weilheim
 - 9.4 Antrag auf Erlaubnis nach Betriebssicherheitsverordnung, Aufstellung Tankautomat während der Schließzeiten der Tankstelle, Flst. 2104, Langes Gewand 3, OT Weilheim
10. Bekanntgaben unter anderem von Beschlüssen aus nichtöffentlichen Sitzungen sowie Verschiedenes

Die Einwohnerschaft ist zum öffentlichen Teil der Sitzung herzlich eingeladen.

Mit freundlichen Grüßen
gez. *Jochen Arno, Bürgermeister*

Während der Sitzung ist eine Mund-Nasenschutzbedeckung zu tragen. Wir weisen vorsorglich darauf hin, dass nur eine begrenzte Anzahl an Sitzplätzen vorhanden ist, um die erforderlichen Abstands- und Hygienevorschriften einhalten zu können.

Jeder Besucher hat sich in einer der ausliegenden Teilnehmerlisten einzutragen.

halbseitigen Sperrung. Auch der Gehweg ist hiervon betroffen. Die Verlegung der Leitung in der Goethestraße soll soweit wie möglich im Spülbohrverfahren erfolgen. Es sind jedoch auch einzelne Aufgrabungen notwendig. Hier kann es zu Verkehrsbeeinträchtigungen kommen. Die Arbeiten beginnen am 10. Mai 2021 und enden Mitte Juni

• Halbseitige Sperrung der Bulzinger Straße

Aufgrund des Behebens einer Kabelstörung wird die Bulzinger Straße im Bereich des Gebäudes Nr. 41 für den Verkehr halbseitig gesperrt.

• Halbseitige Sperrung der Dürbheimer Straße

Im Zeitraum vom 17. April bis 12. Juli 2021 wird die Dürbheimer Straße vor den Gebäuden Nr. 37/1 und Nr. 51 aufgrund von Hausanschlussarbeiten halbseitig gesperrt.

• Halbseitige Sperrung der Blumenstraße

Im Zeitraum vom 17. April bis 12. Juli 2021 wird die Blumenstraße vor den Gebäuden Nr. 9 aufgrund von Hausanschlussarbeiten halbseitig gesperrt.

• Vollsperrung der Schloßstraße

Die Schloßstraße wird im Zeitraum vom 10. Mai bis 21. Mai 2021 an einem Tag für drei Stunden aufgrund von Hausanschlussarbeiten voll gesperrt.

Sperrungen außerhalb des Ortsgebietes

Die Straße zwischen Dürbheim und Balgheim wird bis voraussichtlich 30. Juli 2021 aufgrund von Amphibien-schutzmaßnahmen für den Verkehr voll gesperrt. Die Umleitung erfolgt durch Rietheim. Folglich ist hier mit einem größeren Verkehrsaufkommen zu rechnen.

Abfallkalender

RESTMÜLLTONNE:	Mi., 09.06.21 beide Ortsteile
BIOMÜLLTONNE:	Mi., 19.05.21 beide Ortsteile
WINDELTONNE:	Do., 27.05.21 beide Ortsteile
PAPIERTONNE:	Do., 27.05.21 beide Ortsteile
WERTSTOFFTONNE:	Mo., 31.05.21 beide Ortsteile

Grünschnittannahmestellen geöffnet jeweils samstags

09:00 - 09:30 Uhr Weilheim, beim Alten Schulhaus
09:45 - 10:15 Uhr Rietheim, am Bahngelände gegen-
über Gasthaus Schwanen

Abfallberatung beim Landratsamt Tuttlingen
Telefon: 07461/926-3400

Gemeindeinfo

Mitteilungen von der Gemeinde

Straßenbeeinträchtigungen im Ortsgebiet

• Verlängerung der Sperrung der Gemeindeverbindungsstraße nach Seitingen-Oberflacht

Die Gemeindeverbindungsstraße von Weilheim nach Seitingen-Oberflacht ist aufgrund der immer noch andauernden Arbeiten für den Breitbandanschluss und die Gasversorgung bis zum 30.05.2021 gesperrt.

• Sperrungen / Beeinträchtigungen in der Seitinger Straße und Goethestraße

Aufgrund der Verlegung von Breitbandkabeln und Gasleitungen kommt es in der Seitinger Straße ab der Abzweigung vom Kapellenweg bis hin zur Kapelle zu einer

Kirchliche Nachrichten

Evangelische Kirchengemeinde Rietheim



Pfarramt Rietheim

Pfarrer Armin Leibold
Rathausplatz 1, 78604 Rietheim-Weilheim,
Tel. 07424-2548, Fax: 07424-601953,
Internet: www.gemeinde.rietheim.elk-wue.de
Mail: pfarramt.rietheim@elkw.de

Pfarrbüro

Das Pfarrbüro ist besetzt durch Pfarramtssekretärin Lena Jacobi am Dienstag von 14-16 Uhr und am Donnerstag von 14-16 Uhr. Tel. 07424-2548,
Mail: [Pfarramt.Rietheim@elkw.de](mailto: Pfarramt.Rietheim@elkw.de)
Internet: www.gemeinde.rietheim.elk-wue.de
Über unsere Homepage bekommen Sie immer die aktuellen Informationen.



Wochenspruch

Christus spricht: Wenn ich erhöht werde von der Erde, so will ich alle zu mir ziehen. (Joh 12,32)

Da die 7-Tage-Inzidenz unter 200 gefallen ist, finden wieder alle Gottesdienste in der Kirche statt. Sollten die Zahlen wieder auf über 200 steigen, gibt es eine Online-Andacht auf unserer Homepage.

Do., 13.05. – Christi Himmelfahrt

10:00 Uhr Gottesdienst in Rietheim mit Pfarrer Armin Leibold

So., 16.05. – Exaudi

10:00 Uhr Gottesdienst mit Taufe von Janika Sorich

Evangelische öffentliche Gemeindebücherei



NEUES IN DER BÜCHEREI

Der Besuch der Bücherei vor Ort lohnt sich, denn das ist umweltfreundlich und **es gibt wieder NEUE (!) Bücher**. Fleißige Mitarbeiterinnen haben auch in Corona-Zeiten die Hände nicht in den Schoß gelegt, sondern bisher rund 60 neue Bücher ausgewählt und eingearbeitet. Ob jung oder alt, groß oder klein - für jeden gibt es Neues zu entdecken und auszuleihen. Das ist auch eine günstige Gelegenheit mal wieder schon längst ausgelesene Bücher zu tauschen und zwar **kostenlos**. Allerdings sind auch weiterhin die bekannten **Hygiene-Regeln einzuhalten (Mund-Nasen-Bedeckung, auch für Kinder ab 6 Jahren; 1,5 m Abstand)**. Bitte den Besuch vorher anmelden: **telefonisch 07424 2548 (evtl. auf Anrufbeantworter sprechen) oder per Mail: pfarramt.rietheim@elkw.de**.

Damit kein Weg umsonst ist, gleich vormerken, dass die Bücherei **geschlossen ist: 13.05. - Himmelfahrt** und während der **Pfingstferien 24.05. - 04.06.**

Ab Di., 08.06. ist voraussichtlich wieder wie üblich geöffnet, dienstags 15 - 17 Uhr und donnerstags 16 - 18 Uhr. **LESEN kann Langeweile vertreiben!**

Kath. Kirchengemeinde St. Georg Rietheim-Weilheim



15. Mai 2021 – 18. Mai 2021

Regelungen für Gottesdienste in unserer Seelsorgeeinheit

Nach der momentanen Inzidenzlage (Stand 06.05.2021) können Gottesdienste nur im Freien stattfinden.

In allen Orten wird eine halbe Stunde vor Gottesdienstbeginn geläutet, so wissen alle, dass der Gottesdienst sicher stattfindet.

Für die Outdoorgottesdienste gelten die gleichen Regeln wie für die Indoorgottesdienste, d.h. Maskenpflicht, kein Gemeindegesang, Registrierung der Anwesenden.

Rosenkranz und Werktagsgottesdienst:

Diese fallen bis auf Weiteres aus.

Gottesdienst auf dem Youtube-Kanal Kirchberg TV ab Do., 13.05. um 10.00 Uhr und am 15.05. ab 18.00 Uhr abrufbar.

Mi., 12.05. Pankratius, Märtyrer

18.00 Uhr Maiandacht in Seitingen-Oberflacht – Kirchbergareal (PR Krause)
(bitte Gotteslob mitbringen)

Do., 13.05. Christi Himmelfahrt

Aufgrund von Corona können dieses Jahr leider keine Prozessionen stattfinden.

09.00 Uhr Eucharistiefeier in Weilheim (Pater Manu)
09.00 Uhr Eucharistiefeier in Seitingen-Oberflacht (Pfr. Müller)
10.30 Uhr Eucharistiefeier in Wurmlingen (Pater Manu) optional vor der Konzenbergschule

Sa., 15.05.

18.30 Uhr Eucharistiefeier in Weilheim

So., 16.05.

09.00 Uhr Eucharistiefeier in Seitingen-Oberflacht
10.30 Uhr Eucharistiefeier in Wurmlingen optional vor der Konzenbergschule

14.30 Uhr KAB-Bezirksmaiandacht in Seitingen-Oberflacht – Kirchbergareal (Thomas Maile)

Maiandacht in Weilheim neben der Kirche

Di., 18.05.

18.00 Uhr Maiandacht in Wurmlingen - Lourdesgrotte auf dem Friedhof (PR Krause)
(bitte Gotteslob mitbringen)

Firmung

Liebe Firmlinge, liebe Familien, der Firmtermin rückt näher. Im Moment sind immer noch keine Gruppentreffen möglich und selbst Gottesdienste sind nur als Outdoor-Variante möglich.

Trotzdem wird unsere Firmung sicher stattfinden. Im schlimmsten Fall nur mit Euch und dem Paten (das wollen wir jetzt aber nicht hoffen...).

Zur Erinnerung hier nochmals die Firmtermine:

11.06. um 17 Uhr

12.06. um 10 Uhr und um 17 Uhr

13.06. um 17 Uhr

20.06. um 10.30 Uhr

Die Einteilung fand bereits statt und müsste Euch bekannt sein, falls nicht, dann fragt gerne bei Euren Gruppenleiterinnen nach.

Alle Firmgottesdienste finden in Wurmlingen statt und werden von Dekan Matthias Koschar gefeiert.

Veranstaltung des Jugendreferates

Traurig, weil unser Zeltlager nicht stattfinden kann? Wir haben da was für Euch!

Unboxing - Do it yourself Zeltlager 2.0 "Daheim, aber nicht allein" - 25. - 29.05.2021

Leider müssen wir auch in diesem Jahr auf ein Präsenz-Zeltlager verzichten. Dennoch haben wir wieder eine tolle Alternative für euch! Es wird wieder ein Zeltlager in der Box geben. Ihr erhaltet von uns ein Paket mit Bastel-/ Spielmaterialien und kleinen Überraschungen direkt zu euch nach Hause geschickt. Zudem wird es auch digitale Angebote und Treffen geben, um die Gemeinschaft vom Zeltlager erleben zu können.

Wie läuft es ab:

Schreibt einfach eine Mail mit Name und Adresse an jugendreferat-tut@bdkj.info. Schon seid ihr dabei und bekommt euer Zeltlager-Bastel-Kit direkt zu euch nach Hause.

Der Anmeldeschluss ist verlängert auf 14.05. Wir haben insgesamt 100 Boxen zur Verfügung.

Was kostet es:

Der Teilnehmer*innenbetrag liegt bei 5 € pro Box. Er geht zu 100% zu Gunsten des Vereins Fairnbeziehung e.V. Was der Verein macht, erfahrt ihr auf der Homepage www.fairnbeziehung.de

Veranstaltungen der Katholischen Erwachsenenbildung

Auch die momentane Corona-Situation lässt nicht zu, dass wir Angebote in Präsenz machen können. Deshalb kommen wir nach wie vor mit unseren Veranstaltungen online zu Ihnen nach Hause.

In der Region haben wir wieder einen bunten Blumenstrauß an unterschiedlichen Programmpunkten für Sie zusammengestellt. Es würde uns freuen, wenn auch für Sie etwas mit dabei ist. Alle aktuellen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage: www.keb-tutlingen.de

Wir wünschen Ihnen, dass Sie den Frühling trotz allen Beschränkungen genießen können.

3. Ökumenischer Kirchentag 2021

Die Corona-Pandemie hat unsere Planungen in diesem Jahr gehörig durcheinandergebracht. Das Programm des 3. Ökumenischen Kirchentages ist in diesem Jahr digital und dezentral. Das bedeutet: Wir bieten ein digitales Pro-



gramm mit Gottesdiensten, Diskussionen und Kultur aus Frankfurt am Main und laden ein, überall in Deutschland gemeinsam zu feiern. Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt über die Webseite oekt.de. Feiern Sie mit uns vom 13.-16. Mai.

Wir freuen uns auf Sie – Ihr Team des ÖKT

Immer wieder samstags – Pilgern auf dem Martinusweg

Das Jahr 2020 hat gezeigt, wie wertvoll Pilgermöglichkeiten vor der eigenen Haustür sind. Der Martinusweg lädt in Baden-Württemberg und den angrenzenden Gebieten dazu ein, die Heimat neu zu entdecken.

Die Martinusgemeinschaft lädt auch 2021 gemeinsam mit den Dekanaten und Pilgerbegleitern dazu ein, Etappen auf dem Martinusweg zu pilgern. Für alle Angebote gibt es ein eigenes Hygienekonzept, weil für uns die Sicherheit der Pilger*Innen das oberste Ziel ist. Die meisten Etappen sind als Halbtages- oder Tagesetappen gestaltet. Unter dem Motto „Pilgern für alle – barrierefrei, leicht, mutmachend“ bieten wir erstmals auch kürzere und besondere Etappen an.

Kontakt: St. Martinus-Gemeinschaft e.V., Bischöfliches Ordinariat, Rottenburg.

Informationen unter www.martinuswege.de oder www.martinuswege.eu

Bitte beachten:

Wegen einer Fortbildung ist das Pfarrbüro Dienstag und Mittwoch am 18. und 19. Mai geschlossen!

Kath. Pfarramt Wurmlingen

Kirchgasse 3, 78573 Wurmlingen

Telefon: 07461/2608

Telefax: 07461/ 71587

E-Mail: StGeorg.RietheimWeilheim@drs.de

Homepage: www.se-konzenberg.de

Öffnungszeiten Pfarrbüro

Montag und Mittwoch: 09.00 – 11.30 Uhr

Dienstag: 10.00 – 11.30 Uhr

Donnerstag: 16.00 – 18.30 Uhr

Beerdigungsdienst

Sterbedatum vom 16.05.-22.05.2021

Pastoralreferent Alexander Krause

Pater Manu Sebastian

Tel.: 07461/969515

E-mail: manukcst@gmail.com

Pastoralreferent Alexander Krause

Tel.: 07464/ 989169

E-Mail: krause.pr@gmail.com

Impressum:

Herausgeber: Gemeinde Rietheim-Weilheim.

Verantwortlich für den amtlichen Inhalt und alle sonstigen Verlautbarungen der Gemeindeverwaltung Rietheim-Weilheim ist Bürgermeister Jochen Arno oder sein Vertreter im Amt. Verantwortlich für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil: Klaus Nussbaum, NUSSBAUM MEDIEN Rottweil GmbH & Co. KG, Durschstr. 70, 78628 Rottweil, Tel. 0741 5340-0, Fax 07033 3204928, Homepage: www.nussbaum-medien.de. Einzelversand nur gegen Bezahlung der halbjährlich zu entrichtenden Abonnementgebühr.

Vertrieb (Abonnement und Zustellung): G.S. Vertriebs GmbH, Josef-Beyerle-Straße 2, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 6924-0, E-Mail: info@gsvertrieb.de, Internet: www.gsvertrieb.de

Vereinsnachrichten



Turnerbund Weilheim 1909 e.V.



TB Bewegungstipp

Montag	7.20 – 7.35 Uhr Sender: BR	Jeden-Tag-Fitness
Dienstag	7.20 – 7.35 Uhr Sender: BR	Happy Balance mit Johanna Fellner
Mittwoch	8.00-8.15 Uhr Sender: ARD alpha	Aktiv in den Tag
Donnerstag	7.20 – 7.35 Uhr Sender: BR	Aktiv & beweglich mit 60+ mit Gabi Fastner
Freitag	8.40 – 8.55 Uhr Sender: BR	Starker Rücken mit Johanna Fellner
Samstag	8.45 Uhr Sender: BR	Aktiv & fit gegen Osteoporose mit Mia Schmidt
Sonntag	7.30 Uhr Sender: BR	Gesunder Rücken mit Andy Fumolo

Das ganze Sendeprogramm mit allen Angeboten gibt es auf www.telegym.de/pdf/Sendeplan.pdf

Wir wünschen viel Vergnügen!

Sonstige Mitteilungen



Das Kreisforstamt informiert - Kein Papierholz aufarbeiten!

Der Papierholzmarkt ist aktuell komplett gesättigt, die Holzverkaufsstelle hat erst wieder nach den Sommerferien Lieferkontingente frei. Alle Abnehmer sind übermäßig gut versorgt, die ohnehin eingekürzten Kontingente sind ausgeliefert. Jetzt aufbereitete Lose können im Herbst nur noch als K-Holz oder Hackrohholz verkauft werden. Es wird darum gebeten, dass der Papierholzeinschlag im Herbst vor Einschlagsbeginn bei den Revierleitenden oder der Holzverkaufsstelle angemeldet wird. Weitere Informationen zum Holzmarkt erhalten Sie unter <https://holzverkauf.landkreis-tuttlingen.de> und unter <https://www.landkreis-tuttlingen.de/forstamt>.

PV-Anlage online anmelden im Kundenportal der Netze BW

Der Ausbau erneuerbarer Energien in Baden-Württemberg ist auch im Stromnetz der Netze BW deutlich sichtbar: Allein im Jahr 2020 hat das Unternehmen fast 20.000 Einspeiseanfragen für erneuerbare Energien abgewickelt. Als größter Verteilnetzbetreiber Baden-Württembergs bringt die Netze BW so gemeinsam mit Netzkunden, Installateuren und Kommunen die Energiewende voran. Für Kunden der Netze BW wird es künftig noch einfacher, ihre neue PV-Anlage anzuschließen: Über ein digitales Kundenportal können sie ihre Anlage selbst anmelden und danach online die Fortschritte der Anfrage verfolgen, Status-Meldungen empfangen und ihre Unterlagen einsehen.

Im Kundenportal werden die Besitzer der PV-Anlagen Schritt für Schritt durch die Anmeldung geführt. Zusätzliche Hilfestellung bietet ein Film. Er zeigt, wie sie digital und unkompliziert eine Photovoltaik-Anlage an das Niederspannungsnetz anschließen können.

Mehr Informationen zum Kundenportal:

www.netze-bw.de/einspeiser/anschluss-pv



Ärztlicher Notfalldienst

Apothekendienst

Donnerstag, 13.05.2021 von 8:30 bis Freitag, 8:30 Uhr:

Paracelsus-Apotheke, Marktplatz 2, Spaichingen

Tel. 07424 93360

Wurmliinger Apotheke, Untere Hauptstr. 10, Wurmliingen

Tel. 07461 6453

Samstag, 15.05.2021 von 8:30 Uhr bis So., 8:30 Uhr:

Löwen Apotheke, Bahnhofstraße 49, Tuttlingen

Tel. 07461 2434

Paracelsus-Apotheke, Königstr. 27, Rottweil

Tel. 0741 13303

Sonntag, 16.05.2021 von 8:30 Uhr bis Mo., 8:30 Uhr:

Honberg-Apotheke, Robert-Koch-Straße 18, Tuttlingen

Tel. 07461 96615-0

Marien-Apotheke, Kirchbergstr. 34, Deißlingen

Tel. 07420 93073

Tagesaktuelle Notdienst-Informationen erhalten Sie auf den Seiten der Landesapothekerkammer

Baden-Württemberg:

<http://lak-bw.notdienst-portal.de/>

oder kostenfrei aus dem Festnetz: 0800 0022833.

Tierärztlicher Notfalldienst

Donnerstag, 13.05.2021

Dr. med. vet. J. Merl, Reichenbacher Str. 33, Wehingen

Tel. 07426/963340

Samstag/Sonntag, 15./16.05.2021

Dr. med. vet. M. Mattes, Robert-Koch-Str. 19 Spaichingen, Tel. 07424/9607670



Wassonstnochinteressiert

Aus dem Verlag

Rigatoni in Ricotta-Tomatensauce

Tip: Dieses Gericht können Sie sogar problemlos in der Teeküche am Arbeitsplatz kochen!

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Rezeptautor/Rezeptautorin: Sven Bach

Zutaten

- 180 g Rigatoni
- 1 kleine Dose Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Ricotta
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 20 Basilikum-Blättchen
- 50 g Parmesan

Zubereitung

1. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, in Scheiben geschnittenen Knoblauch anschwitzen. Dosentomaten zufügen, Gemüsebrühe zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten köcheln lassen.
2. Rigatoni in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.
3. Tomatensauce pürieren und die zerpfückten Basilikumblätt-

chen und den Ricotta dazugeben und vermischen. Nicht mehr kochen! Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und mit den Nudeln vermischen. Parmesan zum Streuen.

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

SCHÖN SAUBER

Sport- und Wanderschuhe richtig pflegen

Unsere Sportschuhe dürfen sich ab und zu über eine schonende Reinigung freuen. Wie wir unsere Sport- und Wanderschuhe wieder schön sauber bekommen und richtig pflegen, erfahren Sie hier.

Sportschuhe reinigen

Für eine schonende Reinigung sind weiche Tücher geeignet, die keine Kratzer hinterlassen. Flecken auf Leder lassen sich mit einer handwarmen Lauge mit Lederseife entfernen, bei anderen Materialien eignen sich Feinwaschmittel oder Shampoo. Zuerst den groben Schmutz entfernen, dann das Obermaterial des Schuhs reinigen und zum Schluss die Ränder und Kappen. Mit einem Schmutzradierer und etwas Vollwaschmittel bekommt man die Ränder blitzschnell wieder weiß.

Wanderschuhe pflegen

Wanderschuhe brauchen in erster Linie eine gute Pflege, damit sie nicht nur lange halten, sondern auch durch Elastizität keine Blasen an den Füßen verursachen. Eine grobe Reinigung nach jeder intensiven Benutzung ist wichtig. Am besten mit einer Bürste den groben Dreck entfernen und anschließend mit einem feuchten Schwamm oder einer weichen Bürste und einer milden Shampoo-Wasser-Lösung nacharbeiten, je nach Materialverträglichkeit.

Turnschuhe in die Waschmaschine?

Stark verschmutzte Turnschuhe aus Stoff oder waschbaren Textilien können Sie in der Waschmaschine waschen. Schnürsenkel und Einlegesohlen aus den Schuhen nehmen und zusammen mit den Schuhen in einem Wäschebeutel bei max. 30° C waschen. Höhere Temperaturen könnten das Material zum Einlaufen bringen. Zudem sollte die Schleuderdrehzahl nicht höher als 600 Umdrehungen betragen. Es eignet sich das Feinwaschprogramm mit Vollwaschmittel, aber ohne Weichspüler.

Aber: Zu häufiges Waschen in der Waschmaschine lässt Material und Dämpfung der Schuhe mit der Zeit leiden. Absolut tabu ist der Wäschetrockner. Hier würden die hohen Temperaturen die Sohlen und Verklebungen schädigen. Zum Trocknen mit Zeitungspapier ausstopfen, damit sie ihre ursprüngliche Form behalten, und bei Zimmertemperatur trocknen lassen (nicht auf der Heizung!).

Was hilft bei Schweißgeruch in den Schuhen?

Das Tragen von Socken hilft in erster Linie gegen schwitzende Füße. Barfußläufer*innen verwenden am besten entsprechende Einlagen, die atmungsaktiv und tragefreundlich sind. Diese Einlagen werden regelmäßig ausgetauscht und nach Möglichkeit in der Waschmaschine gewaschen. Für hartnäckigen Schweißgeruch eignen sich auch entsprechende Hygienesprays für Schuhe. Wer auf Sprays verzichten möchte, kann auch Natron pur in den Schuh streuen, über Nacht einwirken lassen und am nächsten Tag mit einem Staubsaugerrohr herausaugen oder ausklopfen. Eine weitere Möglichkeit ist ein selbst hergestelltes Spray.

Textil- und Schuhspray selber machen

- 200 ml destilliertes Wasser
- 1 TL Natron
- 20 ml Wodka
- 5 - 8 Tropfen ätherisches Öl

Alle Zutaten in eine leere Sprühflasche füllen.

Im Studio: Martina Schäfer, Hauswirtschaftliche Fachberaterin

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