

Kontakt SPD Waldbronn:

Gabriele Bitter (1. Vorsitzende), gabriele-bitter@t-online.de,
Tel. 07243/68342

Beachten Sie auch unsere Artikel auf der Internetseite

www.spdwaldbronn.de

oder auch auf Facebook:

<https://de-de.facebook.com/spdwaldbronn>

Die Linke**Die Linke gründet Ortsverband in Waldbronn**

Hierzu laden wir alle Mitglieder sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger herzlich ein. Das Treffen bietet auch die Möglichkeit des Kennenlernens und Diskutierens über aktuelle Themen.

Wann: Donnerstag, 07.11.2019 ab 19:30 Uhr

Wo: Ausflugslokal "An der Kochmühle"
in Waldbronn-Neurod

Text: Jens Wolf

**Europa Union
Albgau****Die Europa Union diskutiert mit MdEP Wieland**

Mitglieder des Ortsverbands Albtal der Europa Union ließen sich vergangenen Freitag von MdEP Rainer Wieland, einem der 14 Vizepräsidenten des Europäischen Parlaments, über brisante aktuelle Themen informieren: Flüchtlinge, Brexit, finanzielle Beiträge Deutschlands zum EU-Haushalt.

Weil sich Deutschland bei Verabschiedung des Dublin-Abkommens weigerte, Flüchtlingsquoten festzulegen, ist dies heute kaum noch durchzusetzen. Zumal Länder wie Polen gegenwärtig mehr Flüchtlinge aus Osteuropa aufnehmen als Deutschland aus dem Mittleren Osten und Afrika.

So sehr er den Brexit bedauert, betont er den Zusammenhalt der verbleibenden Mitglieder der Union: Es ist nicht gelungen, einzelne Mitglieder aus der gemeinsamen Haltung herauszubrechen. Sein Eindruck: Durch den Brexit ist Europa stärker geworden.

Was den „Zahlmeister Deutschland in der EU“ angeht, so stellte er klar, dass man die Beiträge zum EU-Haushalt an der Einwohnerzahl der Mitgliedsländer bemessen muss. Demnach liegt Deutschland erst an vierter Stelle und nicht an der ersten, wenn man den Beitrag in absoluten Zahlen ausdrückt.

Das Treffen klang mit einem klaren Bekenntnis zu Europa als Garant für Frieden und der Stärkung in der Weltgemeinschaft aus.

Dr.-Ing. Kristian Kroschel

Sonstiges**SRH Klinikum Karlsbad:****Klinikärzte und Rettungsdienst bringen
Bürgern die Herzdruckmassage näher**

Ein Herz-Kreislaufstillstand kann überall und zu jeder Zeit passieren – zuhause, in der Straßenbahn, auf einer Party, beim Einkaufen, mitten im Alltag. Vor dem Einkaufszentrum in Langensteinbach zeigten am Samstagvormittag Ärzte des SRH Klinikums Karlsbad-Langensteinbach und Sanitäter vom Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Passanten, wie einfach und hilfreich das Eingreifen bei einem Herz-Kreislaufstillstand sein kann. Unter dem Motto „Jeder auf der Welt kann ein Leben retten“ rief die International Liaison Committee on Resuscitation (ILCOR) am 16. Oktober zum zweiten weltweiten Tag der Wiederbelebung auf. Ziel ist, der Bevölkerung die

Grundlagen der Wiederbelebung zu vermitteln und Hemmschwellen abzubauen.

Faustregeln für die Wiederbelebung

„Prüfen, rufen, drücken“ lautet der Auftrag in einem Notfall: Prüfen, ob die kollabierte Person atmet, den Rettungsdienst rufen, umgehend mit der Wiederbelebung beginnen und so lange weitermachen, bis der Rettungsdienst eintrifft. Jeder, der wollte, durfte unter Anleitung der Ärzte und Sanitäter an den Trainingsdummies die Herzdruckmassage üben. Zweimal Atemspende, anschließend 30-mal im Rhythmus von „Stayin' alive“ den Brustkorb der flach liegenden Person circa fünf Zentimeter tief eindrücken, dann wieder zweimal beatmen, wieder drücken und so weiter. „Wer sich eine Atemspende nicht zutraut, kann auch nur drücken. Dann bitte mindestens 100-mal pro Minute. Entscheidend ist, dass der Blutkreislauf weiter zirkuliert und die Organe mit Blut versorgt werden“, erklärt Dr. med. Andreas Eichler vom SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach. Das Blut speichere mehr und länger Sauerstoff, als man früher angenommen habe. Deshalb könne der im Blut vorhandene Sauerstoff notfalls auch ohne Atemspende einige Minuten ausreichen, so Eichler weiter. Die Ärzte der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin besetzen den Notarztwagen am Standort Karlsbad und unterstützen den Rettungsdienst in der Region zusammen mit der Notaufnahme des SRH Klinikums. Allerdings ist nicht nur die medizinische Versorgung im Rettungswagen und in der Notaufnahme wichtig für Patienten, sondern auch die Zeit bis dahin. Denn die durchschnittlichen 15 Minuten bis ein Rettungswagen eintrifft, können lebensentscheidend für einen Notfallpatienten sein. Die Leistung der Ersthelfer in Notfällen sei dabei nicht zu unterschätzen, betont Eichler.

Eine Herzdruckmassage kann Leben retten

„Viele Menschen haben Angst, etwas falsch zu machen“, weiß Detlef Linden vom ASB Karlsruhe. Dabei sei auch eine zaghafte Herzdruckmassage besser als gar keine. „Der Brustkorb ist viel robuster, als die meisten denken. So leicht bricht man keine Rippe“, bekräftigt Linden. Der Flyer der ILCOR bringt es auf den Punkt: „Etwas zu tun, um jemandem das Leben zu retten, ist IMMER besser als nichts zu tun!“

**Neue Kurse zum Meister und Techniker
an der Heinrich-Hübsch-Schule Karlsruhe**

Karlsruhe. Nach der neuen Handwerksordnung ist es möglich, direkt nach der Gesellenprüfung eine Meisterschule zu besuchen und anschließend die Meisterprüfung abzulegen. Damit wird für interessierte Gesellen der Weg zum Meister erheblich verkürzt. Ab **Februar 2020** werden an der Heinrich-Hübsch-Schule Karlsruhe wieder neue Vorbereitungskurse zum Meister und zur Meisterin im **Metallbauer-, Maurer- und Zimmerhandwerk** in Vollzeit (je ein Jahr) und zum/zur staatlich geprüften **Bautechniker/in** ebenfalls in Vollzeit (zwei Jahre) angeboten. Für diese Qualifizierungsmaßnahmen kann Meister-BAföG beantragt werden.

Anfragen, Informationen und Anmeldung im Sekretariat der Heinrich - Hübsch - Schule Karlsruhe, Fritz-Erler-Str. 16, 76133 Karlsruhe, Tel. 0721/ 133-4801, per Fax 0721/ 133-4809 oder unter www.huebsch.karlsruhe.de bzw. E-Mail sekretariat@huebsch.karlsruhe.de.

Hinweise: Meisterkurse im Tischler- und Malerhandwerk sowie die Weiterbildung zum/zur staatlich geprüften Holztechniker/in und Bautechniker/in beginnen ab September 2020. Die bestandenen Meister- und Technikerprüfungen ermöglichen einen Hochschulzugang. Weitere Informationen erhalten Sie von den Handwerkskammern und Hochschulen.

**Capoeira-Karlsruhe e.V. wieder erfolgreich
bei Deutscher Meisterschaft**

Bei der diesjährigen Deutschen Capoeira Meisterschaft in Stuttgart stand der Karlsruher Alfred Xhelilaj (Capoeirista Calopsita) erneut auf dem Siegestreppchen. Nach seinem Heimspiel im vergangenen Jahr konnte der Informatiker in seiner Kategorie nun Bronze in die Fächerstadt holen.

Capoeira, seit 2014 UNESCO-Weltkulturerbe, ist eine brasilianische Kampfkunst mit Ursprung in der Sklavenzeit. Capoeira vereint Angriffstechniken mit Akrobatik und rhythmischer Musik zu einem als Tanz getarnten Kampf.

Für Alfred Xhellaj (Capoeirista Calopsita) war es bereits die zweite Teilnahme an einer Capoeira-Meisterschaft, nachdem er im vergangenen Jahr bei der Deutschen Meisterschaft in Karlsruhe den Vizemeister-Titel gewonnen hatte. Mit seiner erneuten Platzierung unter den deutschen Top 3 seiner Kategorie zeigte sich Xhellaj überaus zufrieden. „Über den dritten Platz freue ich mich sehr. Ich habe alles gegeben und hatte eine Menge Spaß“, schmunzelt der Karlsruher Informatiker.

Der Sport- und Kulturverein Capoeira Karlsruhe e.V. und sein Partnerverein Capoeira Schwetzingen e.V. traten mit fünf weiteren Teilnehmenden an. „Ich bin sehr stolz auf meine Schüler, auf ihren Mut und ihre Motivation. Glückwunsch an alle Wettkampfteilnehmer!“, lobte Luiz Carlos dos Santos Gomes, Gründer und Trainer von Capoeira Karlsruhe e.V., den Einsatz der angetretenen Vereinsmitglieder.

Ausgerichtet wurde das sportliche Event von Estácio Ferreira da Silva (Mestrando Estácio), dem Weltmeister von 2003 und Trainer des Vereins ABADA Capoeira Heilbronn, Stuttgart und Esslingen e.V. Die Schirmherrschaft übernahm José Tadeu Carneiro Cardoso, bekannt als Mestre Camisa, der 1988 den größten internationalen ABADA-Capoeira-Verband mit inzwischen rund 41.000 Mitgliedern in 30 Ländern gründete. Bei der Capoeira-Meisterschaft werden die Wettkampfteilnehmenden nach ihrer jeweiligen Graduierung eingeteilt – also nach der Farbe der Kordeln an den Capoeirahosen, die den persönlichen Leistungsstand symbolisieren. Die Wettkampfklassen unterteilen sich daher meist in zwei Leistungsklassen, jeweils Männer und Frauen. Außerdem gab es in diesem Jahr zum dritten Mal eine Jugendkategorie.

Der Verein Capoeira Karlsruhe e.V. bietet Capoeira-Unterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an und engagiert sich in diversen sozialen und kulturellen Projekten. Ausführliche Informationen unter www.capoeirakarlsruhe.de

- 1 Msp Wacholderbeeren, gemahlen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Tomatenmark
- 5 EL Balsamicoessig

Für die Spätzle

- 250 g Mehl
- 4 Eier (Größe M)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Paar Saitenwürste (vom Metzger des Vertrauens)
- 6 EL Butter
- 5 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

1. **Für die Linsen** die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln zugeben und goldbraun andünsten.
2. Das Mehl zugeben und alles gut verrühren bis das Mehl leicht bräunt.
3. Mit dem Wasser nach und nach ablöschen, die Karotten und die Linsen zugeben und alles zusammen ca. 25 Minuten langsam köcheln lassen.
4. Knoblauch, die Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, das Tomatenmark und den Balsamicoessig hinzugeben.
5. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
6. **Für die Spätzle** das Mehl in eine Schüssel geben und die Eier nach und nach langsam zugeben, den Teig so lange schlagen bis er Blasen schlägt und eine glatte Masse entsteht. Zum Schluss etwas Salz hinzugeben.
7. Einen Topf mit ausreichend Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Den Teig auf ein Holzbrett flach aufstreichen und mit einer flachen Palette den Teig in dünne Streifen ins Wasser streichen. Das Brett mit dem Teig ab und an ins Wasser geben, damit der Teig leichter vom Brett abgeht. Die Spätzle kurz sieden lassen, bis sie an der Oberfläche sind, evtl. nochmal kurz unterdrücken und dann in eine vorbereitete Schüssel mit kaltem Wasser geben.
8. Im noch heißen Spätzlewasser die Würstchen erwärmen.
9. **Für die Schmelze** 5 EL Butter schmelzen lassen. Semmelbrösel zufügen und gut verrühren. Zum Ende noch etwas Salz hinzugeben.
10. Spätzle mit übriger Butter und 1 EL Wasser erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spätzle in eine Schüssel geben und die Schmelze darüber geben.

Tip: Alblinsen mit Spätzle kann man auch sehr gut mit einem gerauchten und gebraten Schweinebauch servieren. Einfach den gerauchten Bauch in die gewünschten Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl ausbraten.

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

Wassonstnochinteressiert

Aus dem Verlag

Der schwäbische Klassiker

Alblinsen mit Spätzle und Saitenwürstle

Linsen, Spätzle und Saitenwürstle - genau das richtige Essen für den beginnenden Herbst. Und natürlich eines der Leib- und Magengerichte von Simon Tress.

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Menügang: Hauptgericht

Nährwert: Pro Portion: Kcal: 940; KJ: 3950; E: 46 g; F: 40 g; KH: 99 g

Koch/Köchin: Simon Tress

Einkaufsliste:

Für die Linsen

- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 1 Zwiebel, mittelgroß, fein gewürfelt
- 1 Liter Wasser
- 0,5 Möhre, fein gewürfelt
- 400 g Alblinsen
- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt



Das Vergessen verstehen – Den Alltag bewältigen

Beratungstelefon: **0711 24 84 96 - 63**

InfoPortal Demenz: **www.alzheimer-bw.de**