

Öffnungszeiten des Rathauses

Montags 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Donnerstags 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Kontakt: gemeinde@guggenhausen.de; 07503-534

Sitzung des Gemeinderats am Montag, 15. Juni, 20.00 Uhr

Am Montag, den 15. Juni findet um 20.00 Uhr eine Sitzung des Gemeinderats Guggenhausen statt. Folgende Themen werden beraten und beschlossen:

1. Stand Planung Erneuerung Wasserleitung Egg
2. Vorberatung Haushalt 2027
3. Verschiedenes

Die Sitzung ist öffentlich, Bürgerinnen und Bürger sind herzlich willkommen.

Selbstständig bleiben im Alter – mit Hilfsmitteln die im Alltag unterstützen

Nicht selten treten mit zunehmendem Alter Einschränkungen auf, die es schwierig machen selbstständig im eigenen Zuhause zu leben.

Das Schraubglas lässt sich nicht öffnen. Die Tasten auf dem Telefon sind verschwommen. Der Teppich werden zur Stolperfalle. Mit dem Rollator können die Stufen zum Haus nicht überwunden werden. Wo ist denn nur mein Schlüssel abgeblieben? Habe ich das Bügeleisen und den Herd ausgemacht? Ich höre die Türklingel nicht mehr und die Ziffern des Weckers sind zu klein.

Die Wohnberatung der Basisversorgung lädt ein zum Vortrag. Herr Gering, erfahrener Technikbotschafter, zeigt und erklärt alltagsunterstützende Hilfsmittel – für Ihre Sicherheit und zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter.

Wann: am 29.06.2026 um 14:30 Uhr

Wo: Haus der Caritas, Waldseer Straße 24, Biberach

Anmeldung und weitere Informationen sind erhältlich beim Fachdienst Hilfen im Alter der Caritas Ulm-Biberach (Andrea Müller, Tel. 07351 8095-190 oder hia.ubc@caritas-dicvrs.de) www.basisversorgung-biberach.de.

Deutschlandweiter Hitzeaktionstag am 11. Juni 2026 – Gefahren von Hitze und wie wir uns davor schützen können

Der Hitzeaktionstag findet am 11. Juni 2026 statt und dient der Sensibilisierung der Bevölkerung. Neben der Aufklärung über Gefahren geht es vor allem darum, wie wir uns und andere während Hitzeperioden am besten schützen können. Die Bundesärztekammer ruf in diesem Jahr bereits zum vierten Mal einen bundesweiten Hitzeaktionstag aus. Im Mittelpunkt des diesjährigen Hitzeaktionstags steht das gemeinsame Handeln von Politik, Wissenschaft und Bevölkerung angesichts der steigenden Bedrohung durch Extremhitze.

Auch bei uns im Kreis Ravensburg nehmen die heißen Tage mit Temperaturen über 30°C zu. Während es im Zeitraum von 1961 bis 1990 im Mittel einen heißen Tag pro Jahr gab, waren es zwischen 1996 und 2025 sechs Tage pro Jahr. Hitze belastet alle, kann aber für bestimmte Personengruppen besonders gefährlich werden. Dazu gehören ältere, pflegebedürftige und/oder vorerkrankte Menschen, Schwangere, Säuglinge und Kinder sowie Menschen mit Behinderung, Obdachlose und Menschen, die im Freien arbeiten. Hohe Temperaturen können zu Überhitzung sowie zu Dehydrierung

führen und belasten damit vor allem das Gehirn, den Kreislauf und die Nieren. Vorerkrankungen von Herz, Lunge und Nieren können sich verschlimmern und auch Frühgeburtsraten erhöhen sich bei Hitzewellen. Auch nehmen hitzebedingte Todesfälle in Europa zu. Frau Dr. Barbara Segelbacher, Leiterin des Amtes für Gesundheit und Stationäres Wohnen, betont: „Wir dürfen Hitze und ihre gesundheitlichen Gefahren nicht unterschätzen. Vielmehr sollten wir uns auf die zunehmenden Hitzewellen vorbereiten und an besonders heißen Tagen Schutzmaßnahmen ergreifen.“

Wie können wir uns und andere bei Hitze schützen?

- Während der Mittagshitze möglichst drinnen oder im Schatten aufhalten.
- Körperliche Anstrengung vermeiden oder in kühlere Tageszeiten verschieben.
- Ausreichend trinken: Am besten Wasser- und Mineralwasser, Saftschorle, Suppen oder auch wasserreiche Früchte. Alkohol vermeiden.
- Nehmen Sie mehrere kleine, leichte Mahlzeiten zu sich.
- Wohnung kühl halten: nachts und in den frühen Morgenstunden lüften. Räume tagsüber abdunkeln, am besten mit Außenjalousien oder Rollläden.
- Vor UV-Strahlung schützen: leichte, weite Baumwollkleidung in hellen Farben sowie Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen. Sonnencreme verwenden
- Auf korrekte Lagerung Ihrer Medikamente achten und Einnahme gegebenenfalls mit der Apotheke bzw. Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.
- Auf Angehörige und Mitbürgerinnen und Mitbürger achten und ggf. Hilfe anbieten.

Weitere Informationen zum Thema Klima, Hitze und Gesundheit gibt es online unter <https://www.rv.de/hitze>.

Nachbarrecht

s. dazu Beitrag Unterwaldhausen

Kräutervielfalt in der Sommerküche

Workshop am 30. Juni in Leutkirch und am 7. bzw. 9. Juli in Bad Waldsee

Das Ernährungszentrum Bodensee-Oberschwaben bietet im Juni einen Workshop zum Thema „Kräutervielfalt in der Sommerküche“ an. Frischer Duft und unverwechselbare Aromen - heimische Küchenkräuter werden zum Mittelpunkt in der Sommerküche. In diesem Kochevent werden Kräuter einfach, kreativ und geschmackvoll in verschiedenen Variationen von süß bis pikant zubereitet. Unter Anleitung der Referentin Manuela Schmied wird praxisnahes Wissen über den Einsatz, über die passende Kombination bis hin zur optimalen Verarbeitung und Haltbarmachung von Basilikum, Thymian, Minze und Co vermittelt. Der Workshop findet am Dienstag, 30. Juni in der Wangener Straße 71 in Leutkirch, am Dienstag, 7. Juli online oder am Donnerstag, 9. Juli in der Schillerstraße 34 in Bad Waldsee statt. Alle drei Kurse starten um 17:30 Uhr.

Der Beitrag für die Teilnahme an den Workshops in Präsenz liegt bei 25 €. Der Online-Workshop ist kostenfrei. Die Anmeldung sowie weitere Informationen sind unter www.ernaehrung-oberschwaben.de verfügbar. Anmeldeschluss ist sieben Tage vor der Veranstaltung.

Vereinsnachrichten

Seniorenkreis Ebenweiler, Fleischwangen, Guggenhausen und Unterwaldhausen.

Auf den ausführlichen Artikel in Ebenweiler wird hingewiesen