

MITTEILUNGSBLATT

GEMEINDE STETTEN



Telefon: 08261/3886; E-Mail: rathaus@stetten-schwaben.de

Sprechzeiten: Donnerstag 15 - 18 Uhr

2021/04

Donnerstag, 28. Januar 2021

Informationen für unsere Bürger

Gemeindebücherei Dirlewang

Ab **Montag, 01.02.2021** ist es möglich, in der Gemeindebücherei bestellte Bücher abzuholen. Das bedeutet, dass Sie in der Zeit von 09:30 bis 12:00 Uhr unter unserer Telefonnummer bzw. per E-Mail Bücher bestellen können. Während dieser Zeit können Sie die Bücher zum vereinbarten Termin kontaktlos abholen. Möchten Sie ausgeliehene Bücher nur zurück geben, ist dies in der Zeit von 12:00 Uhr bis 12:30 Uhr wie bisher durch kontaktlose Übergabe, in einer beschrifteten Tasche, an der Garderobe möglich. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Ihr Büchereiteam

Bitte tragen Sie beim Betreten des Gebäudes eine FFP2-Maske.

Kontaktdaten:

Telefon: 08267 960431

Mail: buecherei-dirlewang@online.de

Wöchentlich möchten wir Sie ab jetzt über unsere neuen Bücher informieren:

Bücher für Erwachsene:

Robert Seetaler— Der letzte Satz

Andreas Eschbach—Eines Menschenflügel

Fredrika Gers—Die Holzhammermethode

Isabelle Jardin—Die Warthenberg Sage (1. + 2. Teil)

Informationen für unsere Bürger

Carmen Korn—Und die Welt war jung (1. Teil)

Ken Follett—Kingsbridge (4. Teil)

Ronald H. Balson—Ada, das Mädchen aus Berlin

Melanie Levensohn—Zwischen uns ein ganzes Leben

Iny Lorenz—Die Saga von Vinland

Charlotte Roth—Wenn wir wieder leben

Margot S. Baumann—Unter der Sonne Siziliens

Jan Weiler—Die Älteren

Ulrike Vögl—Nakabatsch mit Todesfolge

Corinna Bomann—Sophias Triumph (3. Teil)

Sarah Lark—Das Geheimnis des Winterhauses

Kinderbücher:

J.K. Rowling—Der Ickabog

Margit Auer—Die Schule der mag. Tiere -Wilder, wilder Wald- (11. Teil)

Katja Reider—Kommissar Pfote - Immer der Schnauze nach

Michael Böhm—Vollgas auf der Rennstrecke

Paluten Freedom—Die Schahamasverschwörung

Paluten Freedom—Der Golemkönig

Guinness World Records 2021

Sabine Städing—Petronella Apfelmus Zaubertricks und ...

Informationen für unsere Bürger

Wiebke Rhodius—Lenny und Luis -Ab
ins All, Raketenknall
Rick Riordan—Magnus Chase -
Geschichten aus den neuen Welten

Sonstiges

Presse-Information AOK Bayern –

Sehstörungen—Licht ins Dunkel bringen

Autofahren bei Nacht? Viele setzen sich nur ungern hinters Steuer, wenn es dunkel wird. Die Konturen verschwimmen, die Scheinwerfer der entgegenkommenden Autos blenden, und wenn es dann noch regnet, fühlt sich mancher komplett überfordert. Dass man im Dunkeln schlechter sieht als bei Licht, ist normal. Mit zunehmendem Alter nimmt die Sehschärfe bei Dämmerung und Nacht allerdings immer mehr ab. Mit echter Nachtblindheit hat dies jedoch nichts zu tun.

Bei Tageslicht sieht das Auge mit farbempfindlichen Lichtrezeptoren, den sogenannten Zapfen. Sobald es dämmt, weiten sich die Pupillen, damit möglichst viel Licht auf der Netzhaut ankommt. Für die Zapfen reicht das Licht aber trotzdem nicht mehr aus und es treten dann die sogenannten Stäbchen in Aktion – das sind Zellen, die besonders lichtempfindlich sind. Sie nehmen keine Farben wahr, sondern nur unterschiedliche Grautöne. „Beim Autofahren in der Nacht sind die Sehschärfe und das Kontrastsehen auch bei gesunden

Sonstiges

Augen wesentlich schlechter als bei Tageslicht“, sagt Klaus Schöllhorn von der AOK in Memmingen-Unterallgäu. Kommen optische oder medizinische Probleme hinzu, kann dies das Sehen in der Dämmerung und bei Nacht erschweren. Wer das Gefühl hat, beim Autofahren in der Nacht schlechter zu sehen, sollte dies beim Augenarzt oder der Augenärztin überprüfen lassen.

Verschiedene Ursachen möglich

Die Ursachen für eine schlechte Nachtsicht sind vielfältig. So fallen kleine Sehfehler wie beispielsweise eine leichte Kurzsichtigkeit im Hellen kaum auf – in der Dunkelheit aber viel mehr, weil das einfallende Licht bei den dann weiter geöffneten Pupillen stärker bricht und die Kurzsichtigkeit verstärkt. Dieses Problem kann meist durch eine zusätzliche Brille für das Autofahren in der Nacht korrigiert werden. „Sind die Augen besonders blendempfindlich, hängt dies möglicherweise mit einer Trübung der Augenlinse – dem Grauen Star – zusammen“, so Klaus Schöllhorn. Der kann operiert werden, wobei die trüb gewordene Linse gegen eine künstliche ersetzt wird. Diese Operation wird meist ambulant gemacht.

Echte Nachtblindheit sehr selten

Im Gegensatz zu diesen Sehstörungen in der Dunkelheit ist die echte Nachtblindheit, bei der die Stäbchenzellen nicht mehr richtig funktionieren, sehr selten. In manchen Fällen ist dies erblich bedingt, eine Heilung oder Behandlung ist dann nicht möglich. Aber auch ein Mangel an Vitamin-A kann echte Nachtblindheit auslösen. Dies kommt hierzulande allerdings sehr

Sonstiges

selten vor, da bei einer normalen Ernährung eine ausreichende Versorgung besteht. Doch auch Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus erhöhen das Risiko für eine echte Nachtblindheit, da Diabetes zu Netzhautschäden führen kann. „Wichtig ist daher, dass Menschen mit Diabetes regelmäßig zur augenärztlichen Kontrolle gehen, damit Schäden an der Netzhaut frühzeitig erkannt und behandelt werden, um so die Sehfähigkeit zu erhalten“, sagt Klaus Schöllhorn. Grundsätzlich gilt: Beim Autofahren in der Nacht sollte immer darauf geachtet werden, dass die Windschutzscheibe sauber ist und die Scheinwerfer richtig eingestellt sind. Blenden die Scheinwerfer eines entgegenkommenden Fahrzeugs, hilft es, zum rechten Straßenrand zu blicken statt mitten ins Licht.

Weitere Informationen:

Berufsverband der Augenärzte in Deutschland: cms.augeninfo.de > Suche „Nachtblindheit“

Anzeigen

Finanzzentrum Allgäu: EINLADUNG zur Video gestützten Online Veranstaltung Montag, 01.02.2021, 19:00 Uhr

Sparen und dabei nicht ärmer werden
Inhalt: Wenn Vermögen wachsen soll, braucht es kluge Anlagestrategien. Doch wie sieht diese aus und welche Regeln sind zu beachten? Mit Festzinsanlagen sparen Sie sich arm. Aktien schwanken stark. Bei festverzinslichen Wertpapieren droht die Blase zu platzen. Immobilien bergen inzwischen hohe Risiken in sich! Verkaufsinteressen von Banken, Versicherungen und Immobilienanbietern beeinträchtigen die neutrale Beratung. In dieser Video gestützten Online Präsentation erhalten Sie wertvolle Empfehlungen, mit welcher Vorgehensweise die Vermögensanlage ertragreich ist.

Dauer: ca. 60 Minuten

Kostenbeitrag: 5,00 €

Anmeldung für Zugangsdaten und weitere Informationen unter www.finanzZentrum-allgaeu.de – Menüpunkt „Veranstaltungen“ oder unter Tel. 08269 960700

Voranzeige:

Montag, 08.02.2021, 19:00 Uhr

Vermögen & Vorsorge – Was macht Sinn? Was ist Unsinn?

NEU - Farben[t]raum, Malerbetrieb Stich, Sontheim

Bringen Sie ein neues „Wohngefühl“ in Ihr Zuhause mit den Trendfarben 2021. Bei uns erhalten Sie Innenwandfarben, Holzlasuren und Holzfarben, Fensterlacke, Fassaden- und Sockelfarben, trendige Tapeten und moderne Bodenbeläge sowie sämtliches Malerzubehör. Auch mischen wir Ihren Wunschfarbton sofort zum Mitnehmen!

Anzeigen

Call & Collect (telefonisch bestellen – Abholzeit vereinbaren – vorbeikommen und mitnehmen).

Tel. 08336 9315 - www.maler-stich.de
Ihr Malerbetrieb Thomas Stich mit Team

Pfarrstadt Erisried - Abholservice

Samstag von 17:30 - 20:00 Uhr

Sonntag von 11:15 - 14:30 Uhr

Burger, Schnitzel, Cordon Bleu oder Zwiebelrostbraten

Bestellung bitte bis Freitag!

Sonntag zusätzlich ofenfrischer Krustenbraten mit Blaukraut und Knödel!

Voranzeige für den 07.02.2021:

Knuspriges Spanferkel mit Knödel und Blaukraut oder Spätzle und Salat. Bitte bis Freitag, 05.02.2021 vorbestellen.

Fam. Weis, Tel. 0151 57431529

Resilienz-Training 2021

„Ein gesundes und schönes neues Jahr 2021“ - wünsche ich Ihnen!

Da Sie es selbst beeinflussen können, dass 2021 genau dieses GLÜCKLICHE UND ERFÜLLENDE Jahr wird, wie Sie es sich wünschen, zeige ich Ihnen in meinem Kurs: „Resilienz- für mich!“

"Resilienz bedeutet die Fähigkeit zu besitzen, nach einem Rückschlag oder einer Krise zum Ursprungszustand zurückzukehren."

Um es erst gar nicht zu solch einer persönlichen Krise kommen zu lassen, lernen Sie in diesem Kurs, alltägliche Hürden (Stress) zu trotzen, indem Sie sich auf IHRE innere Stärke konzentrieren und Ihr Potential entdecken und nutzen!

Anzeigen

Die Inhalte des Resilienztraining sind einfach zu verstehen, theoretische Inhalte sind gekoppelt mit zahlreichen praktischen Übungen, um sich selbst besser kennenzulernen und vor Allem die eigenen Stärken zu entdecken!

Ziel ist es, Ihre ganz persönliche Strategie zur selbstbewussten Persönlichkeit und GLÜCKLICHEN Lebensgestaltung entwickeln!

Ich freue mich, Ihnen in meinem Kurs viele neue hilfreiche Inhalte aufzuzeigen sowie "Aha-Erlebnisse" zu ermöglichen.

Termine:

- Abendkurse: 26.02., 05.03. und 12.03.2021 (je 19:00 - 21:30 Uhr in Unteregg)
- Samstag, 22.05.2021 (08:30 - 17:00 Uhr in MN)

Kursleitung: Julia Müller, Ergotherapeutin und Resilienztrainerin

Kursgebühr: 110,00 €

Anmeldung und Info:

Mail: julia.mueller@ueber-glueck.de

Telefon: 0152 37661168 (Anruf oder WhatsApp)

Internet: ubergluecktraining.com

Blieben Sie gesund und glücklich!

Julia Müller

Impressum

Herausgeber: Verwaltungsgemeinschaft Dirlewang,

Marktstraße 19, 87742 Dirlewang

V.i.S.d.P.: Frau Schmalholz

Tel.: 08267 9696-0

Email: mitteilungsblatt@vg-dirlewang.de

Anzeigenschluss: Montag, 10:00 Uhr