



Aufgelöst wird in Höfen der Container-Standort an der Wendeplatte der Zufahrt zum Kindergarten.

Foto: Ziegelbauer

Container-Platz wird aufgelöst

Kommunales | Vertrag mit AWG läuft aus

■ Von Heinz Ziegelbauer

Höfen. Der Container-Standort an der Wildbader Straße in Höfen, genauer gesagt am Wendeplatz der Kindergartenzufahrt, wird aufgelöst. Darüber informierte Bürgermeister Heiko Stieringer den Gemeinderat bei seiner öffentlichen Sitzung am Montagabend.

Der Mitteilung des Bürgermeisters zufolge läuft der Vertrag zwischen der Gemeinde Höfen und der AWG (Abfallwirtschaft Landkreis Calw) zum 31. Dezember aus und wird vonseiten der Gemeinde nicht verlängert.

Der bisherige Vertrag beinhaltet ein allwöchentliches Aufräumen des Container-Standortes, das die AWG

einem Unternehmen übertragen habe.

Vermehrt Ratten in dem Bereich

Dieser Verpflichtung werde nur unzureichend nachgekommen, so Bürgermeister Stieringer, der das vermehrte Auftreten von Ratten in diesem Bereich damit in Zusammenhang bringt (wir berichteten). Da Glas über die in jedem Haushalt vorhandene grüne Tonne entsorgt werden könne, sei keine Notwendigkeit für zusätzliche öffentliche Glascontainer gegeben. Für den DRK-Kleider-Container soll ein anderer Standort gefunden werden.

Schwäbisch: kein Dialekt, sondern Sprache

Vortrag | Mit zahlreichen Beispielen erklärt Albrecht Fetzer die Mundart der Region / Viele Vokale, Doppel- und Nasallaute

Man könne Schwäbisch als Muttersprache nicht verleugnen, und dies sei auch kein Makel, sagte Albrecht Fetzer in seinem Volkshochschul-Vortrag im Rahmen des Höfener Mittwochs im Kursaal.

■ Von Götz Bechtle

Höfen. »Schwäbisch ist kein Dialekt, sondern eine Sprache«, betonte Fetzer in seinem Vortrag »Wie funktioniert schwäbisch« im Höfener Kursaal. Und, so Fetzer weiter, weil sie gesprochen wird. Jedes Dorf habe außerdem seinen eigenen schwäbischen Dialekt.

Der schwäbische Sprachraum reicht vom Schwarzwald bis nach Augsburg, vom mittleren Neckar bis an die obere Donau und in den Bereich Vorarlberg. Im Oberen Enztal bis etwa Calmbach mache

sich der fränkische Einfluss bemerkbar, im südlichen Schwarzwald der alemannische Dialekt. Fetzer: »Eigentlich sind die Enztäler Franken.« Obwohl alemannisch und schwäbisch ja grundsätzlich keine gegensätzlichen Sprachen sind, sondern sozusagen die gleichen Urgroßeltern (um das Jahr 1000) hatten und sich danach unterschiedlich entwickelten, nicht zuletzt wegen der unterschiedlichen Regierungen. Die Sprache der Vokale lasse dies erkennen: Weib und Waib oder Baurehaus und Buurehaus.

Während vor mehr als 1000 Jahren im süddeutschen Raum das Althochdeutsch gesprochen wurde, änderte sich die schwäbische Sprache im 14. Jahrhundert und ab 1550 bildete sich das sogenannte Standard-Deutsch heraus. Häufig seien sozio-ökonomische Grenzen die Ursache von sprachlichen Veränderungen

gewesen, die allerdings schleichend vor sich gingen, so Fetzer.

An zahlreichen Beispielen zeigte Fetzer die Veränderungen auf, zum Beispiel bei »nein: nae - noe - noa - nee - nä«. Sparsam gehe der Schwabe mit der Sprache um. »Noh gange äba hoem!« drücke nicht nur den Vorgang »Dann gehe ich eben nach Hause« aus, sondern zeige eine gewisse Enttäuschung oder Unzufriedenheit.

Oft umgehe man die Antwort auf Fragen, auf »Was du esch?« antworte der Schüler etwa »I due schreibe«, was in der Aussage keineswegs bedeute, dass er im Augenblick schreibt, sonst hätte er gesagt: »I schreib!« Und »Dees nemme nemme« benötige durchaus für Nichtschwaben die Erklärung: »Dies nehme ich nicht mehr!«

Im Wort Weißwein werden die Vokale gleich geschrieben aber unterschiedlich gespro-

chen ei-ai, oder bei Staubsauger ao und au. Schwäbisch habe den zweitreichsten Vokalbestand und die meisten Diphthonge (Doppellaute) und Nasallaute, Beispiel »oag-nehm« (=unangenehm).

Körperteile sind im Schwäbischen oft männlich

Manche Artikel (Geschlechtswörter) werden althergebracht angewendet, so zum Beispiel der Butter, italienisch »il burro«, französisch »le beurre« oder »der Schubkarra« italienisch »il carro«. Körperteile sind oft männlich: der Zeh, der Wada, der Haxa.

Bei den Schulnoten wird aus »Die Eins« im Schwäbischen »der Einser«. Auch »Chinäbisch« aus Gerhard Raffs Buch »Herr, schmeiß Hirn ra!« wurde zitiert, ebenso Verse und Ansichten von Friedrich E. Vogt, Karl Götz



Unterhaltsam und tiefgründig präsentierte Albrecht Fetzer seinem Vortrag »Wie funktioniert schwäbisch?« Foto: Bechtle

und August Lämmle.

Viele Besonderheiten kamen im Anschluss an Fetzers tiefgreifenden Vortrag noch zur Sprache, vor allem von anwesenden Nichtschwaben. So war diesen zum Beispiel »Hosch gläbbert?« unbekannt, auch »a Dogg«, »Lombagrott«,

»Gsälz« oder »an Schrupfer« bedurfte der Klärung, die zwar gegeben wurde. Wobei jedoch nicht immer die sprachliche Herkunft erklärbar war.

Insgesamt war es ein unterhaltsamer Abend mit vielen neuen Erkenntnissen.

Weniger, dafür hochwertige Ware

Vereine | Skibasar der Skizunft Calmbach in Fünf-Täler-Schule

■ Von Heinz Ziegelbauer

Bad Wildbad-Calmbach. Weniger Artikel insgesamt als in den vergangenen Jahren, dafür aber hochwertigere Ware zu günstigen Preisen wurde beim Skibasar der Skizunft Calmbach in der Aula der Fünf-Täler-Schule angeboten.

Bemerkbar machte sich dabei wieder einmal mehr der Trend, dass teure Wintersportausrüstungen für Erwachsene zuweilen nicht mehr gekauft und damit auch nicht wieder verkauft, sondern in den klassischen Wintersportzentren immer stärker mietweise angeboten werden. Womit auch ein Transport entfallen kann.

Frisch gewachst und die Kanten geschliffen

Immerhin standen etwa 50 Paar Skistiefel jeglicher Größen und fast 30 Paar Ski, darunter ein Großteil für Kinder, sowie weitere Wintersportartikel zur Auswahl. »Frisch gewachst und die Kanten neu geschliffen«, kommentierte Rainer Hahn als Organisator und Leiter des Skibasars, unterstützt von einigen erfah-



Etwa 50 Paar Skistiefel und 30 Paar Ski wurde neben anderen Artikeln beim Skibasar in Calmbach angeboten. Foto: Ziegelbauer

renen Skikameraden, das gute Angebot, das auch Wintersportbekleidung umfasste.

Informationen gab es über die Skikurse der Skizunft Calmbach insbesondere für Kinder bei entsprechender

Schneelage, weitere Informationen unter www.skizunft-calmbach.de, und über die Skiausfahrten am 25. Januar 2020 nach Lech-Zürs und am 7. März 2020 ins Skigebiet Silvretta Montafon.

Zwei bis drei Liter täglich trinken

Gesundheit | Fünf Tipps, um den Wasserbedarf zu decken

Bad Wildbad. Viel trinken: Das ist oft einfacher gesagt als getan. Vielen fällt es schwer, über den Tag hinweg ausreichend Wasser zu sich zu nehmen. Das wirkt sich schnell negativ auf Befinden und Leistungsfähigkeit aus. Mit welchen Tricks man im Alltag mehr trinken kann und warum der Körper die Flüssigkeit braucht, erklärt Angela Keichel-Höhn, Sektionsleiterin Allgemeine Innere Medizin der Sana Kliniken Bad Wildbad.

»Wasser ist lebensnotwendig. Wir können längere Zeit ohne Nahrung überleben, aber nur kurze Zeit ohne zu trinken. Unser Körper besteht aus bis zu 75 Prozent Wasser. Der größte Teil davon befindet sich innerhalb der Zellen, der Rest außerhalb davon, etwa in Blut- und Lymphgefäßen. Besonders wichtig ist seine Funktion als Transportmittel: Im Blut bringt es die Nährstoffe zu unseren Zellen und Organen«, sagt Keichel-Höhn. Das funktioniert auch in die andere Richtung. Wasser sei notwendig, um Giftstoffe auszuscheiden. Wenn man nicht genug Flüssigkeit zu sich nimmt, seien diese Vorgänge gestört. Weitere Folgen einer

Dehydration seien ein Abfall der Leistungsfähigkeit, Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen und Übelkeit.

Der Körper verliere am Tag im Durchschnitt mehr als zwei Liter Wasser. Ein Großteil werde über den Urin ausgeschieden, aber auch Schweiß und Atmung spielen eine Rolle. Um den Flüssigkeitshaushalt in Balance zu halten, müsse diese Menge dem Kreislauf auch wieder zugeführt werden, so die Ärztin weiter. »Wer sich an zwei bis drei Liter am Tag hält, ist auf der sicheren Seite«, sagt Keichel-Höhn »Gerade für ältere Menschen ist das allerdings schwierig, da das Durstgefühl im Alter abnimmt.«

Ein paar Tricks helfen dabei, sich selbst an das Trinken zu erinnern und den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Keichel-Höhn gibt fünf Tipps, die sich einfach im Alltag umsetzen lassen:

■ **Getränke im Sichtfeld behalten:** Eine Flasche Wasser auf dem Tisch ist eine dauerhafte Erinnerung daran, ausreichend zu trinken. Damit ist das Getränk auch immer griffbereit. Für Menschen, die viel in Bewegung sind, kann es hilfreich sein, eine Trinkrouti-

ne zu entwickeln.

■ **Zusätzliche Flüssigkeit über Nahrung aufnehmen:** Lebensmittel mit hohem Wassergehalt sind eine Möglichkeit, dem Körper Flüssigkeit zuzuführen. Eine Salatgurke besteht zu 95 Prozent aus Wasser und ist ein gesunder Snack für zwischendurch.

■ **Das »richtige« Getränk wählen:** Um den Körper ideal mit Flüssigkeit zu versorgen, eigenen sich am besten ungesüßter Tee und Wasser. Auch die Temperatur des Getränks spielt eine Rolle.

■ **»Infused Water« als gesundes Getränk:** Wem Wasser auf Dauer zu langweilig ist, kann sich das Getränk durch Obst, Gemüse oder Kräuter »aufpeppen«. Das »Infused Water« ist auch eine Alternative zu ungesunden Softdrinks.

■ **Durch Technik ans Trinken denken:** Wer trotz aller Bemühungen vergisst zu trinken, kann auch zu technischen Helfern greifen. Für Smartphones gibt es Apps, die den Nutzer durch Benachrichtigungen daran erinnern, ausreichend zu trinken. Armbänder, die kurz vibrieren, wenn es Zeit für ein Glas Wasser ist, eignen sich auch für ältere Menschen.