



**Siedlergemeinschaft  
Oberlauchringen**



VERBAND WOHN EIGENTUM

[www.verband-wohneigentum.de/sg-oberlauchringen](http://www.verband-wohneigentum.de/sg-oberlauchringen)

### Info Fahrt zur Rheinfallbeleuchtung am 1. August 08

Treffpunkt für alle Teilnehmer der Bootsfahrt zur Rheinfallbeleuchtung am 1. August 08 ist um 20.15 Uhr am Zollamt Altenburg-Nohl. Wir wandern dann zusammen gemütlich zum Bootssteg an die Rheinbrücke Nohl-Dachsen. Bitte sind Sie alle pünktlich, da wir eine recht grosse Gruppe mit 50 Personen sind und ein Boot für uns haben. Wir haben eine Gruppenkarte für die Bootsfahrt.

Auf dem Boot können Getränke gekauft werden.  
Alle Teilnehmer erhalten in Kürze eine Wegbeschreibung.  
Bitte Ausweise und Fränkli nicht vergessen!!

Wir freuen uns auf einen schönen Abend mit Ihnen und hoffen auf gutes Wetter

**Ihre Siedlergemeinschaft Oberlauchringen  
Verena Wunderlich, Gemeinschaftsleiterin**

### Der Sozialverband VdK informiert:

Der nächste Sprechtag der VdK SRgGmbH Servicestelle findet statt in:  
**WT-Tiengen, Ortsteil Tiengen, Rathaus, Hauptstr. 30-32, Sitzungssaal am Dienstag, den 05. 08 2008 in der Zeit von 10.00-12.00 Uhr** und  
**WT-Waldshut, Ortsteil Waldshut, im Rathaus, am Mittwoch, 20. 08 2008 in der Zeit von 10.00-12.00 Uhr**

Informiert und beraten wird in allen sozialrechtlichen Fragen, u. a. im Schwerbehindertenrecht, in der gesetzlichen Unfall-, Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung.

Weitere Auskünfte und Terminvereinbarung erhalten Sie in der VdK SRgGmbH Servicestelle LÖRRACH  
Tel 07621 / 939 639-0E-mail: [src-loerrach@vdk.de](mailto:src-loerrach@vdk.de)

### **verbraucherzentrale** Baden-Württemberg

Scheckkarten-klein im Geldbeutel oder online:

Der Ampel-Check entlarvt Dickmacher

Mit einer praktischen Ampel-Karte kann man ab sofort die Nährstoffgehalte in Lebensmitteln schon beim Einkauf schnell und unkompliziert beurteilen. Der Einkaufsbegleiter im Scheckkarten-Format zeigt anhand der Ampelfarben, welche Mengen unbedenklich, akzeptabel oder zu hoch sind.

Derzeit sind Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen häufig kaum leserlich und schwer zu bewerten. Zwar setzen einige Hersteller die Nährwertanteile zusätzlich ins Verhältnis zur empfohlenen Tageszufuhr für Erwachsene. Die dabei angesetzten Portionsgrößen sind jedoch oft unrealistisch klein - wie etwa eine Hand voll Chips. Ebenfalls irreführend: Die Werte für Kinderprodukte basieren auf den Empfehlungen für Erwachsene. „Am Ende hat der Verbraucher zwar viele Zahlen, aber wenig Durchblick“, kritisiert Christiane Manthey, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

Die neue Ampel-Checkkarte der Verbraucherzentrale listet für Lebensmittel und Getränke auf, welche Anteile an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz als gering (grün), mittel (gelb) und hoch (rot) einzustufen sind. Sie hilft zu entscheiden, ob man ein Lebensmittel nur in Maßen essen oder gar ganz darauf verzichten möchte. Wer seinen Einkauf zu Hause unter die Lupe nehmen will, kann dies mit Hilfe eines Online-Rechners tun. „Allerdings muss die Politik die Ampelkennzeichnung direkt auf der Verpackung endlich verbindlich vorschreiben“, fordert Manthey, „auch Verbraucher bevorzugen die Ampel.“ Den Ampel-Check der

Verbraucherzentrale sieht sie daher als Behelfslösung bis zu einer verbraucherfreundlichen Entscheidung der Politik.

Die Ampel-Check-Karte gibt's kostenlos in den Beratungsstellen der Verbraucherzentrale. Den Online-Rechner und zusätzliche Informationen und Tipps für gesundes Essen und Trinken findet man unter [www.vz-bw.de/ampelcheck](http://www.vz-bw.de/ampelcheck). Dort wächst auch eine Datenbank mit den Nährwertanteilen einzelner Produkte.

**„Vorsorge selbstbestimmt“ hilft, Verfügungen zu formulieren  
Guten Vorsatz endlich in die Tat umsetzen**

**Vorsorge ist keine Frage des Alters, sondern ein Gebot der Klugheit in jeder Lebensphase. Unfall und Krankheit können schon für junge Menschen den Ernstfall bringen, in dem Vollmachten und niedergeschriebene Wünsche den Angehörigen notwendige Entscheidungen erleichtern oder überhaupt erst ermöglichen. Das Handbuch „Vorsorge selbstbestimmt“ hilft, Lebensumstände zu dokumentieren, Wünsche wirksam niederzuschreiben und bestehende Verpflichtungen und Verträge für Bevollmächtigte übersichtlich zusammenzufassen.**

Man muss nicht im Rentenalter sein, um in die Situation zu geraten, dass eigene Entscheidungen nicht mehr mitgeteilt werden können. Wer jedoch frühzeitig eine Patientenverfügung verfasst und ergänzend dazu einer Person seines Vertrauens eine Vorsorgevollmacht erteilt, sorgt vor, dass im Ernstfall in seinem Sinne gehandelt wird. In der Patientenverfügung etwa werden Wünsche für die medizinische Behandlung und Pflege festgehalten. Die Vorsorgevollmacht regelt, wer die persönlichen Rechtsgeschäfte und Finanzangelegenheiten übernehmen soll. Auch wenn man die Notwendigkeit der Festlegungen sieht, wird das unangenehme Thema oft verdrängt. Zudem ist die Unsicherheit groß, wie Verfügungen und Vollmachten verfasst sein müssen, damit sie bei Bedarf auch greifen. Das neue Handbuch „Vorsorge selbstbestimmt“ der Verbraucherzentrale hilft nun, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Auf 256 DIN A4 Seiten gibt es die wesentlichen Informationen für alle nötigen Vorkehrungen. Formulierungshilfen, Mustertexte und Checklisten – auch auf beigefügter CD-ROM zur Bearbeitung am PC – erleichtern die optimale Absicherung.

Inklusive CD-ROM kommt das Buch für 17,40 Euro per Post mit Rechnung ins Haus. Bestelladresse: Versandservice Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V., Heinrich-Sommer-Straße 13, 59939 Olsberg, Fax 02962 / 80 01 49 oder per Email an: [broschueren@vz-bw.de](mailto:broschueren@vz-bw.de).

**VORANZEIGE!**

# Die legendäre Ü 30-Party

**Samstag, 2. August 2008**  
**20.00 Uhr „unter den Birken“  
beim Sportplatz Unterlauchringen  
(nur bei schönem Wetter)**

**mit DJ Karl-Heinz  
und Special-DJ HOT-X**

**Es lädt herzlich ein:  
Alte Herren - SG Lauchringen**