

VORSTANDSWORTE

Liebe Mitglieder, liebe Fans,

herzlich willkommen hier in der SchapbArena zum Rückrundenauftritt gegen die SG Schweighausen, dessen Trainer, Verantwortliche und Fans ich ebenfalls recht herzlich bei uns willkommen heiße. Die unzähligen Debatten und Diskussionen in der Vorrunde gehören hoffentlich der Vergangenheit an, es ist alles besprochen, die Lage ist klar.

Uns bleiben noch 13 Spiele, um die Klasse zu erhalten. Wir stehen aufgrund der besseren Tordifferenz momentan genau auf dem Platz, den wir auch am Ende des letzten Spieltages innehaben wollen, dann haben wir unser Ziel erreicht.

Natürlich begann die Mission Klassenerhalt in der Vorbereitung denkbar ungünstig mit den drei Langzeit-Verletzten Ralf Jehle (Kreuzbandriss), Ralf Schmieder (Kahnbeinbruch) und Manuel Armbruster (Bänderriss) und der unglücklichen Niederlage im Nachholspiel in Wolfach, dennoch bin ich optimistisch, dass der vorhandene Kader noch stark genug ist, das Ruder herum zu reißen.

Wir müssen einfach immer 100-prozentigen Einsatzwillen an den Tag legen, dann kehrt auch das Glück zurück. In dieser ausgeglichenen Liga entscheiden einfach drei, vier Prozent weniger das Spiel.

Ich bin mir sicher, dass die Mannschaft dies heute unter der Führung unseres neuen Trainers Horst Weis, dem ich an dieser Stelle viel Erfolg wünsche, umsetzen wird.

Unseren verletzten Spieler wünsche ich gute Besserung und heute landet ja mit Holger Herrmann eine weitere Alternative auf dem Stuttgarter Flughafen. Holger wird uns in den kommenden Wochen sicherlich mehr Stabilität verleihen.

In diesem Sinn, lasst es uns gemeinsam mit den Fans angehen.

Uwe Weis

Impressum

Herausgeber:

SV Schapbach 1926 e.V.

Redaktion und Gesamtherstellung

Ralf Hotz (ralf_hotz@t-online.de)

Freie Mitarbeiter

Bettina und Otmar Arnold
Bruno Kaluza
Uwe Weis
Jens-Mathias Bächle
Herbert Weis
Stefan Müller

Druck

*Marketing & Sport
Klaus Dold
Mühlsbach 5
77790 Welschensteinach*

Unser neuer Trainer

Ich darf euch zu unserem ersten Heimspiel dieses Jahr herzlich begrüßen, besonders unsere Gäste aus Schweighausen mit ihrem Anhang und die beiden Schiedsrichter.

Nachdem die Vorbereitung gut begonnen hatte, machte uns der Winter einen Strich durch die Rechnung und wir mussten viel improvisieren.

Schade auch, dass wir wieder einmal drei Langzeitverletzte (Ralf Jehle, Ralf Schmieder, Manuel Armbruster) haben, von hier die besten Wünsche an die drei. Erfreulich dagegen, dass Stefan Kaluza sein Comeback geben konnte und Holger Herrmann heute aus Amerika zurückkehrt und sicher bald wieder zur Mannschaft stößt.

Obwohl wir in Wolfach verloren haben, ein Punkt wäre meiner Meinung nach verdient gewesen, glaube ich, dass wir für die Rückrunde gerüstet sind. Die Truppe zieht im Training gut mit und die nötige Fitness ist bei fast allen vorhanden. Was in den Vorbereitungsspielen und in Wolfach noch fehlte, ist eine bessere Chancenauswertung.

Mit Schweighausen kommt heute ein starker Gegner mit sehr guten Einzelspielern zu uns. Wir müssen versuchen, die Offensivabteilung auszuschalten, dann haben wir eine Chance.

Erwartet keine Wunderdinge von der Mannschaft, aber ich verspreche euch , wir werden alles geben , dass mit eurer Unterstützung und dem nötigen Glück die Punkte in Schapbach bleiben.

Mit sportlichem Gruß , Horst Weis

Die Seite für die Erste

18. Spieltag vom 14.- 15.03.2009

14.03.2009	16.00 Uhr	SV Grafenhausen	-	SV Kippenheim	__-__
14.03.2009	17.00 Uhr	SV Oberwolfach	-	SF Ichenheim	__-__
15.03.2009	15.00 Uhr	SV Schapbach	-	SG Schweighausen	__-__
15.03.2009	15.00 Uhr	SV Münchweier	-	SV Hausach II	__-__
15.03.2009	15.00 Uhr	TGB Lahr	-	SC Offenburg	__-__
15.03.2009	15.00 Uhr	FC Wolfach	-	FC Fischerbach	__-__
15.03.2009	15.00 Uhr	TuS Mahlberg	-	SV Diersburg	__-__
15.03.2009	15.00 Uhr	SV Oberschopfheim	-	FC Kirnbach	__-__

Tabelle Kreisliga A Süd Saison 2008/2009

17.Spieltag		Sp	S	U	N	Tore	Diff.	Pkt.
1.	SF Ichenheim	17	13	3	1	57:23	34	42
2.	SC Offenburg	17	11	2	4	45:24	21	35
3.	SV Oberwolfach	17	10	3	4	36:21	15	33
4.	SV Münchweier	17	9	5	3	26:16	20	32
5.	SG Schweighausen	17	9	3	5	45:34	11	30
6.	SV Oberschopfheim	17	7	3	7	34:37	-3	24
7.	SV Grafenhausen	17	7	3	7	25:31	-6	24
8.	TGB Lahr	17	5	7	5	34:36	-2	22
9.	TuS Mahlberg	17	6	4	7	29:38	-9	22
10.	FC Fischerbach	17	5	5	7	21:26	-5	20
11.	FC Wolfach	17	4	6	7	28:33	-5	18
12.	SV Schapbach	17	4	4	9	22:26	-4	16
13.	SV Hausach II	17	4	4	9	24:33	-9	16
14.	FC Kirnbach	17	3	5	9	28:41	-13	14
15.	SV Kippenheim	17	3	5	9	16:31	-15	14
16.	SV Diersburg	17	4	2	11	26:46	-20	14

Auf einen Blick

Datum	Gegner	H/A	Ergebnis	Torschützen
24.08.2008	SV Hausach II	A	0:2	C. Jehle (2)
31.08.2008	SG Schweighausen	A	0:2	C. Jehle (2)
07.09.2008	SC Offenburg	H	1:1	T. Armbruster
14.09.2008	FC Fischerbach	A	2:1	R. Jehle
21.09.2008	SV Kippenheim	H	3:0	R. Schmieder/D. Armbruster/M. Armbruster
28.09.2008	SV Diersburg	A	3:1	M. Jehle
03.10.2008	TGB Lahr	H	1:1	D. Armbruster
05.10.2008	FC Kirnbach	H	1:1	Eigentor
12:10.2008	SF Ichenheim	A	3:1	D. Armbruster
19.10.2008	SV Münchweier	H	0:1	Fehlzanzeige
25.10.2008	SV Oberwolfach	A	2:1	M. Armbruster
02.11.2008	SV Oberschopfheim	H	1:2	M. Armbruster
09.11.2008	TuS Mahlberg	A	1:3	M. Armbruster/D. Armbruster/P. Fischer
16.11.2008	SV Grafenhausen	H	1:1	M. Armbruster
30.11.2008	TGB Lahr	A	2:0	Fehlzanzeige
07.12.2008	SV Hausach II	H	2:4	P. Jehle
01.03.2009	FC Wolfach	A	2:1	D. Armbruster

19. Spieltag vom 22.03.2009

22.03.2009	15.00 Uhr	SF Ichenheim	-	SV Oberschopfheim
22.03.2009	15.00 Uhr	SV Münchweier	-	SV Oberwolfach
22.03.2009	15.00 Uhr	FC Kirnbach	-	TuS Mahlberg
22.03.2009	15.00 Uhr	SV Hausach II	-	SG Schweighausen
22.03.2009	15.00 Uhr	FC Fischerbach	-	TGB Lahr
22.03.2009	15.00 Uhr	SC Offenburg	-	SV Schapbach
22.03.2009	15.00 Uhr	SV Kippenheim	-	FC Wolfach
22.03.2009	15.00 Uhr	SV Diersburg	-	SV Grafenhausen

Aufstellungen

SV Schapbach	Nr.	SG Schweighausen	Nr.
Dirk Armbruster		Bernd Offenburger	
Bernd Herrmann		Martin Ohnemus	
Tobias Neef		Alexander Schöpf	
Patrick Herrmann		Dirk Weber	
Marco Thörmer		Markus Moser	
Alexander Thörmer		Markus Singler	
Patrick Fischer		Philip Brosamer	
Markus Mira		Siegfried Hänselmann	
Thomas Armbruster		Christoph Schulz	
Daniel Armbruster		Grischa Himmelsbach	
Ralf Jehle		Volker Allgaier	
Christian Jehle		Daniel Singler	
Manuel Jehle		Michael Pfeiffer	
Michael Waidele		Daniel Geiger	
Roman Weis		Christian Ohnemus	
		Dominik Schulz	
		Andre Binder	
		Martin G. Göppert	
		Martin Beck	

Die Aufstellungen wurden ihnen präsentiert von der
Metzgerei Müller

Unser Gast

Unser Gast : SG Schweighausen

Gründungsjahr : 1949

Vereinsfarben : schwarz - grün

Sportanlage : 2 Rasenplätze

1. Vorsitzender : Bertram Spannagel

2. Vorsitzender : Manfred Schöpf, Damian Göppert, Wilh. Himmelsbach

Mannschaften : 2 Seniorenmannschaften

AH

5 Jugendmannschaften

Sportliche Erfolge: ???

Trainer : Dirk Häussermann

Bewirtete SVS-Jugendspiele im März 2009

14.03.09 B-Jugend gegen Rust um 15:15 Uhr

21.03.09 E-Jugend gegen Schiltach um 14 Uhr
C-Jugend gegen Schweighausen um 15:15 Uhr

28.03.09 E-Jugend gegen Prinzbach um 13 Uhr
D-Jugend gegen Hausach um 14 Uhr
C-Jugend gegen Steinach um 15:15 Uhr
B-Jugend gegen Niederschopfheim um 17 Uhr

AH Regio Cup

Am Samstag, den 7.3.2009 fand auswärts in Plobsheim F das erste Regio-Cup Spiel 2009 statt. Schneebedingt mit nur einem Training auf dem Platz als Vorbereitung fuhr man mit gemischten Gefühlen ins Elsass. Jedoch ging man durch einen schönen Kopfballtreffer von Jürgen Hoferer nach Flanke von Erich Schmieder (Schapbach) recht schnell mit 1:0 in Führung. In der Folgezeit versäumten es Daniel Waidele und Jürgen Hoferer den Sack zuzumachen und plötzlich riß der Faden und die Gegner aus Plobsheim kamen besser ins Spiel. So hieß es plötzlich 1:1 und mit etwas Glück war das auch das Halbzeitergebnis auf dem niegelagelneuen Kunstrasenplatz. In der zweiten Hälfte zollten die Plobsheimer doch dem hohen Tempo der ersten Hälfte Tribut und der SVS gewann mehr und mehr die Oberhand. Eine Kopie des ersten Tores folgte. Nach wunderschöner Vorbereitung durch Herbert Schmieder vollendete Jürgen Hoferer per Kopf mustergültig. Kurz darauf war es der Kleinste auf dem Spielfeld der für die Entscheidung sorgte. Bruno Kaluza hämmerte aus kurzer Distanz das Leder unholdbar in den Winkel. Mit diesem wichtigen 1:3 Auswärtssieg hat man eine gute Ausgangsposition für die noch verbleibenden 3 Spiele (2Heim, 1 Auswärts). Der Abend klang mit einem guten Abendessen und etlichen Rotweinflaschen aus. Ein Dankeschön noch den Fahrern Erich Schmieder und Schmid.

Die Ergebnisse und Tabellen zum Regio-Cup 2009 findet man auf:
<http://www.sbfv.de/sbfv/welcome.asp?pagelid=463>

SV Schapbach FAN-SHOP



SV Fanshop

**Original Fanschal – einfach
Pflicht für jeden Anhänger
unseres SV
nur 10 EUR**

**... und das Original Fancap – nur
8 EUR**

**Ihre Verkaufsberater Ralf Hotz
oder Uwe Weis helfen Ihnen
gerne weiter.**

**Alle Verkaufserlöse fließen direkt der
Sportvereinigung Schapbach 1926 e.V. zu.**



SV Schapbach – Turnabteilung

Landesliga Turnen

SV Schapbach – TV Gengenbach

Schapbachs Turner gewannen ihren ersten Heimwettkampf ungefährdet mit 243,55 zu 215,70.

Gleich am Boden hatte Schapbach dank einer soliden Mannschaftsleistung mit 43,15:42,75 die Nase vorn.

Am Pauschenpferd legten der SV dann den Grundstein zum Sieg. Alle Übungen wurden durchgeturnt, während die Gäste Nerven zeigten. Schapbach gewann das Gerät überlegen mit 42,70:26,70. Martin Dieterle zeigte mit 11,5 Punkten die beste Übung.

Mit 42,05:39,80 entschieden die SV Turner auch die Ringe für sich, wobei Bernd Dieterle mit 11,65 die höchste Wertung bekam.

Zur Halbzeit stand es nun schon 127,90:111,25.

Dank eines schönen Überschlags (11,8) von Fabian Müller und eines Tsukaharas (12,2) von Bernd Dieterle gewann Schapbach auch den Sprung knapp mit 45,60:44,55.

Durch die bessere Ausführung der Übungen legte der SV auch am Barren nach (40,80:38,15).

Es überzeugten Bernd Dieterle mit der Tageshöchstnote von 12,45 Punkten und Martin Dieterle mit 11,6 vor dem Gengenbacher Michael Mußler mit 11,4 Punkten.

Am Reck gab es dann doch noch einige Abstiege, doch Schapbach siegte auch hier wieder gegen nur drei Gengenbacher mit 29,25:21,75. Michael Mußler vom TVG erhielt mit 10,05 die Höchstnote gefolgt von Markus Gebele mit 9,7. In seinem Landesligadebüt zeigte Sebastian Günter mit Riesenfelgen und Drehungen einen gelungenen Einstand bei den Aktiven.

STATISTIK

Spielerstatistik 1. Mannschaft

	Spieler	Einsätze (Ein/Aus)	Tore	Gelb	Gelb-Rot	Rot
1.	Armbruster Dirk	16 (0/0)		2	1	
2.	Armbruster Daniel	17 (2/3)	5	6		
3.	Armbruster Manuel	9 (0/3)	5			1
4.	Armbruster Thomas	17 (1/8)	1	7		
5.	Echle Tobias	4 (1/0)				
6.	Fischer Patrick	9 (5/2)	1	2		
7.	Herrmann Bernd	11 (0/5)		3		
8.	Herrmann Janek	1 (0/0)				
9.	Herrmann Patrick	9 (0/5)				
10.	Jehle Christian	9 (5/0)	4	3		
11.	Jehle Manuel	15 (0/4)	1	4		
12.	Jehle Peter	9 (7/2)	1			
13.	Jehle Ralf	12 (5/3)	1	7		
14.	Kaluza Stefan	1 (0/0)				
15.	Mira Markus	13 (0/1)		8	1	
16.	Müller Stefan	1 (1/0)				
17.	Neef Tobias	17 (0/1)				
18.	Schmieder Ralf	6 (0/3)	1			
19.	Schmieder Sebastian	1 (1/0)				
20.	Schrempp Sven	2 (2/0)				
21.	Thörmer Alexander	17 (0/0)		3		
22.	Thörmer Marco	15 (3/1)		6		
23.	Waidele Michael	8 (5/1)				
24.	Weis Roman	9 (1/0)		2		
25.	Weis Patrick	1 (1/0)				
26.	Weis Timo	2 (2/0)				

Spielerstatistik 2. Mannschaft

	Spieler	Einsätze (Ein/Aus)	Tore	Gelb	Gelb-Rot	Rot
1.	Armbruster Daniel	1 (1/0)				
2.	Aschkowski Mario	4 (3/1)				
3.	Armbruster Manuel	2 (0/0)	4			
4.	Armbruster Ralf	7 (1/1)	2	1		
5.	Bohn Christoph	10 (7/3)	3	1		
6.	Dieterle Tobias	1 (1/0)				
7.	Echle Tobias	8 (0/1)	1			
8.	Fischer Patrick	6 (0/0)	4			
9.	Harter Mario	4 (0/0)				
10.	Herrmann Bernd	2 (0/0)				
11.	Herrmann Janek	12 (0/0)				
12.	Herrmann Simon	9 (8/1)				
13.	Hoferer Jürgen	2 (1/0)	1			
14.	Hotz Ralf	1 (1/0)				
15.	Jehle Christian	2 (1/0)	3	1		
16.	Jehle Ralf	3 (0/0)	3	1		
17.	Jehle Peter	7 (0/2)		2		
18.	Kaluza Simon	6 (3/1)		1		
19.	Kaluza Robert	8 (2/2)				
20.	Lauble Edgar	2 (2/0)				
21.	Mira Markus	4 (0/0)	7	2		
22.	Müller Stefan	16 (0/5)	2	7		
23.	Neef Florian	3 (1/1)				
24.	Rauber Mario	16 (2/5)	2			
25.	Schmieder Sebastian	6 (0/1)	1			
26.	Schrempp Sven	11 (3/2)	1	2		
27.	Sum Phillip	13 (0/4)	5	1		
28.	Waidele Michael	2 (0/0)		1		
29.	Wagner Björn	2 (1/1)				
30.	Weis Roman	4 (0/0)				
31.	Weis Timo	11 (0/1)	1	4		
32.	Weis Patrick	15 (1/6)	6	1		
33.	Welle Florian	13 (3/4)		5		
34.	Ziegler Michael	1 (1/0)				

Neues zum Thema Sportverein und Ehrenamt

Mit dem Julius-Hirsch-Preis 2009 des Deutschen Fußballbundes DFB werden Projekte und Initiativen im Bereich des Fußballs für Demokratie und Menschenrechte, gegen Antisemitismus, Rassismus, Extremismus und Gewalt ausgezeichnet (Einsendeschluss: 30.06.09)

www.dfb.de/index.php?id=501067

Zum Thema „Jugendarbeit im Sportverein“ bietet die Württembergische Sportjugend in Wellendingen die Schulungsreihe „WSJ vor Ort – Kompaktschulung für Jugendmitarbeiter“ für Vereinsmitarbeiter, die Kinder- und Jugendgruppen betreuen, an. Themen: Pädagogik, Planung von Freizeiten, Jugendschutz, Zuschüsse und Sportpraxis; Termine: 04., 11., 18. Mai, 08., 15., 22. Juni; Anmeldeschluss: 27.03.09; Gebühr: 21 Euro; Anmeldung und Infos: WSJ, Tel. 0711/28077144.

Der Ratgeber „Ehrenamtliche Tätigkeit – meine Rechte und Risiken“ von ARD und der Verbraucherzentrale NRW beantwortet alle wichtigen Fragen zu den Rechten und Pflichten im Ehrenamt wie Aufwandsentschädigung, Haftung, Versicherung etc. Der Ratgeber ist für 9,90 € erhältlich unter

www.vz-nrw.de/UNIQ123452317928692/SES74347191/link506001A.html

Die Seiten für die Zweite

18. Spieltag vom 14.- 15.03.2009

14.03.2009	14.15 Uhr	SV Grafenhausen II	-	SV Kippenheim II	__-__
14.03.2009	15.15 Uhr	SV Oberwolfach II	-	SF Ichenheim II	__-__
15.03.2009	13.15 Uhr	SV Schapbach II	-	SG Schweighausen II	__-__
15.03.2009	13.15 Uhr	SF Münchweier II	-	SV Hausach III	__-__
15.03.2009	13.15 Uhr	TGB Lahr II	-	SC Offenburg II	__-__
15.03.2009	13.15 Uhr	FC Wolfach II	-	FC Fischerbach II	__-__
15.03.2009	13.15 Uhr	TuS Mahlberg II	-	SV Diersburg II	__-__
15.03.2009	13.15 Uhr	SV Oberschopfheim II	-	FC Kirnbach II	__-__

Tabelle Kreisliga B Staffel 8

17.Spieltag	Sp.	S	U	N	Tore	Diff.	Pkt.
1. SV Ichenheim II	16	13	2	1	72:18	54	41
2. SV Oberwolfach II	17	12	4	1	60:20	40	40
3. SV Kippenheim II	17	9	5	3	43:39	4	32
4. SV Schapbach II	16	8	5	3	46:29	17	29
5. TuS Mahlberg II	17	9	2	6	46:33	13	29
6. SV Grafenhausen II	17	7	2	8	61:49	12	23
7. SV Oberschopfheim II	17	5	8	4	32:37	-5	23
8. SV Diersburg II	17	6	4	7	52:42	10	22
9. SV Hausach III	15	6	3	6	34:41	-7	21
10. SG Schweighausen II	16	5	4	7	37:40	-3	19
11. TGB Lahr II	16	5	3	8	51:62	-11	18
12. FC Wolfach II	15	5	2	8	27:49	-22	17
13. FC Fischerbach II	17	5	2	10	35:59	-24	17
14. SV Münchweier II	17	5	0	12	36:53	-17	15
15. SC Offenburg II	17	4	1	12	23:61	-38	13
16. FC Kirnbach II	17	3	3	11	37:60	-23	12

Auf einen Blick

Datum	Gegner	H/A	Ergebnis	Torschützen
24.08.2008	SV Hausach III	A	2:2	C. Bohn/S. Müller
31.08.2008	SG Schweighausen II	A	3:1	S. Fischer
07.09.2008	SC Offenburg II	H	3:1	M. Armbruster (3)
14.09.2008	FC Fischerbach II	A	0:3	M. Armbruster/T. Echle/P. Fischer
21.09.2008	SV Kippenheim II	H	2:2	R. Armbruster/P. Sum
28.09.2008	SV Diersburg II	A	1:1	S. Müller
03.10.2008	TGB Lahr II	H	2:2	P. Fischer/P. Sum
05.10.2008	FC Kirnbach II	H	4:2	C. Bohn/R. Armbruster/P. Fischer/P. Sum
12.10.2008	SF Ichenheim II	A	6:2	S. Schmieder/P. Sum
19.10.2008	SV Münchweier II	H	1:0	M. Rauber
25.10.2008	SV Oberwolfach II	A	1:1	P. Weis
02.11.2008	SV Oberschopfheim II	H	1:2	P. Fischer
09.11.2008	TuS Mahlberg II	A	2:3	M. Mira/C. Jehle/P. Sum
16.11.2008	SV Grafenhausen II	H	5:2	M. Mira/T. Weis/ J. Hoferer/ P. Weis/ S. Schrempp
30.11.2008	TGB Lahr	A	1:6	P. Weis (3)/R. Jehle (2)/M. Mira
07.12.2008	SV Hausach III	H	9:1	M. Mira (4)/ J. Jehle (2)/ C. Bohn/ R. Jehle/ M. Rauber

women's corner

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag

Dass Zwiebeln nicht nur scharf schmecken, sondern "der Unzucht Tür und Tor öffnen", glaubten schon die alten Ägypter. Während also die Dienerschaft den Pharaonen die würzigen Knollen schälte, war das vermeintlich luststeigernde Lauchgewächs für Priester strengstens verboten ...

Wer im Frühjahr beim Gang auf den Wochenmarkt "Frühlingsgefühle" bekommt, sollte sich also nicht wundern. Denn hier locken jede Menge Liebesmittel - in Form von Obst und Gemüse. Das fängt an beim Apfel, dem von jeher eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt wird. Leuchtend, knackig und frisch gelten die prallen Früchte von alters her als luststeigernd, schon die Bibel machte sie zum Sinnbild der Verführung! Auch die aus Mittel- und Südamerika stammende Tomate galt als gut für den gesteigerten Lebensgenuss und wurde deshalb "Liebesapfel" genannt. "Veronika, der Lenz ist da ... Veronika, der Spargel wächst" - die Comedian Harmonists verewigten in ihrem Evergreen das weiße Edelgemüse, das nicht nur unglaublich gesund ist, sondern bereits im Mittelalter als ausgesprochen begehrtes Aphrodisiakum galt.

Mit der Faustregel "5 Portionen Obst und Gemüse am Tag", wie es die von der Europäischen Gemeinschaft geförderte Kampagne 5 am Tag empfiehlt, werden aber nicht nur Lust und Sinnlichkeit gefördert. Der reichliche Verzehr (mindestens 625 Gramm täglich) trägt zu einer gesunden Ernährung bei und kann das Risiko verschiedener Krankheiten verringern. Obst und Gemüse sind außerdem leicht bekömmlich und fördern die Verdauung. Das Geheimnis der anregenden Wirkung von Obst und Gemüse auf Leib und Seele liegt im Duft und der Farbigkeit der Früchte, vor allem solcher Obst- und Gemüsearten, die im Frühjahr Saison haben (wie Erdbeeren oder eben Spargel). Obst und Gemüse sollten deshalb bei keiner Mahlzeit fehlen.

Buchtipps:

**„Mieses Karma“ und „Jesus liebt mich“
von David Safier**



Bei „Mieses Karma“ verunglückt Kim, die zuerst alles andere als liebenswert ist, tödlich und kommt als Ameise wieder auf die Welt. Sie will aber nicht nur Kuchenkrümel schleppen und außerdem ihren Mann nicht ihrer Nachfolgerin überlassen; also: gutes Karma muss her, um in der Reinkarnationsleiter aufzusteigen. Und bei „Jesus liebt mich“ geht es um Marie, eine Mittdreißigerin, die sich nach Beziehungspech ausgerechnet in einen Zimmermann verliebt, der sich als Jesus entpuppt und der auf die Erde kommt, um das Jüngste Gericht vorzubereiten.

Beide Bücher sind sehr kurzweilig und witzig.
Erstklassige Unterhaltung für diejenigen, die nicht alles so ernst nehmen. ★★★★★

Kommt ein Bankräuber in die Bank und schreit: "Dies ist ein Überfall. Sofort legen sich alle Anwesenden auf den Boden."

Alle Angestellten liegen eng aneinander. Schulter an Schulter und starren auf die Maschinenpistole.

Der Filialleiter flüstert der neben ihm liegenden Angestellten ins Ohr: "Fräulein Elisabeth, jetzt schließen sie endlich die Beine. Dies ist ein Überfall und nicht der Betriebsausflug."

IN ↑ @ ↓ OUT

† **Sportlerball 2009** – super Programm mit fast allen Abteilungen des SV.

† **Sonne** – endlich wieder mal am Himmel – macht einfach Laune

† **Ostern kommt bald** – jetzt schon an Deko und Geschenke denken.

† **sich mit KFW-Mitteln / Darlehen und Wohnriester auskennen** – jeder sollte prüfen ob er davon nicht profitieren könnte.

‡ **Steuererklärung 2007 noch nicht gemacht haben** – Pendlerpauschale gibt's wieder?

‡ **Scheiß Erkältungswetter** – nach der Fasnet rotzt und schneift fast alles .

‡ **Nachzahlungen bei Wasser/Abwasser/Strom/Heizung** – kommt immer so wie aus heiterem Himmel.

‡ **ewige Nörgler** – mit sich und ihrem Leben unzufrieden und deshalb stänkern sie überall rum!



wir Hausfrauen müssen zusammenhalten...

... heute

Rezept für leckere Käsespätzle



Im Schwabenländle geht nichts ohne sie: die Spätzle. Und zwar zu allem: Fleisch, Gemüse, Soße. Manche essen sie sogar zu Kartoffelsalat. Andere mögen sie einfach pur mit Käse und Röstzwiebeln. Am besten schmeckt die schwäbische Spezialität natürlich handgeschabt vom Holzbrett. Wer diese Kunst nicht beherrscht, nimmt einfach eine Spätzlepresse. Damit werden sie besonders lang und dünn. Wer die Nudelspezialität lieber extra dick mag, nimmt einen Spätzlehobel.

Kalorien pro Portion: etwa 780 kcal
Kosten pro Portion: etwa 1,25 Euro
Zubereitungszeit : etwa 30 Minuten

EINKAUFLISTE FÜR KÄSE-SPÄTZLE (ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN):

500 g Mehl
4 Eier
1 TL Salz
250 ml Wasser
Dazu kommen:
400 g Zwiebeln
200 g Emmentaler
80 g Butter
weißer Pfeffer

Schritt 1

Mehl, Eier, Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Mit den Knethaken des Mixers circa fünf Minuten verrühren.

Schritt 2

Den Käse in grobe Stücke reiben. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Schritt 3

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Dann Zwiebeln circa 10 Minuten leicht bräunen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Schritt 4

In einem breiten Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Holzbrett mit Griff ins kochende Wasser tauchen.

Schritt 5

Einen Teil des Teigs mit einem Schaber auf dem Brett verteilen. Daraus Spätzle als dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.

Schritt 6

Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle portionsweise herausnehmen und abtropfen lassen.

Schritt 7

Eine Auflaufform fetten und die Spätzle hinein geben und pfeffern. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und warm stellen.

Schritt 8

So fortfahren, bis der Teig verbraucht ist. Die Zwiebeln auf die Spätzle verteilen und im Backofen fünf Minuten überbacken.

Kurz vor Schluss...

Das nächste Heimspiel...

...findet statt am: Sonntag, 29. März 2009

...ist um: 15:00 Uhr

...ist gegen: FC Fischerbach

Reserve: um 13:15 Uhr

Im nächsten Heft

☆ Aktuelles rund um den SV

Zitat der Woche

Zum Thema Erwartung

**Beide schaden sich selbst:
der zu viel verspricht, und
der zu viel erwartet.**

(Gotthold Ephraim Lessing, 1729 – 1781,
dt. Schriftsteller)

Cartoon der Woche

