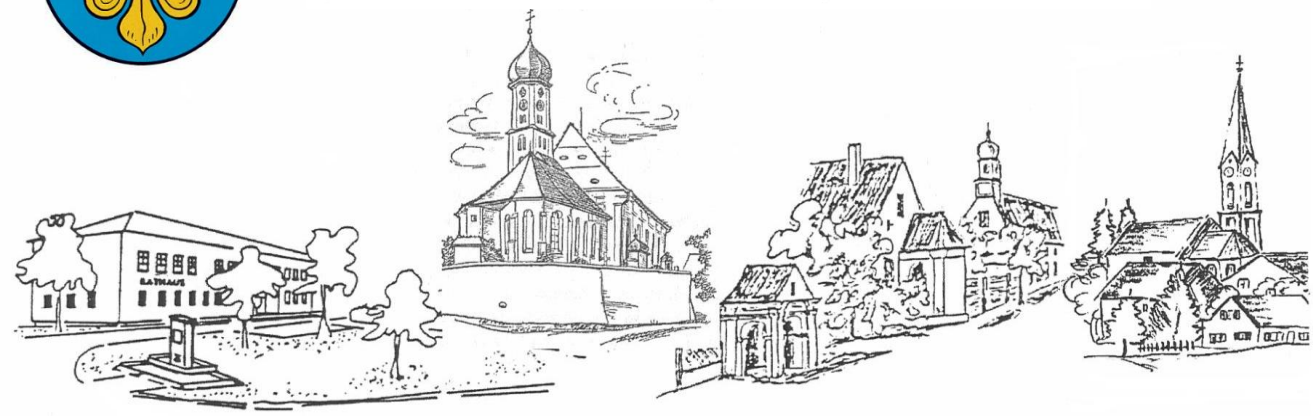
Mitteilungsblatt Gemeinde Boos



IMPRESSUM: Herausgeber Gemeinde Boos, Fuggerstr. 3, 87737 Boos; Verantwortlich für den gemeindlichen Inhalt: Bürgermeister Helmut Erben
Für Fremdbeiträge haftet jeweils der Verfasser. Druck: Agentur FishHayse, 87767 Niederrieden

DAS RATHAUS INFORMIERT

Die nächste Sitzung
des Waldausschusses findet statt am

Donnerstag, 22.10.2026
um 16:30 Uhr
Treffpunkt am Rathaus

Tagesordnung (öffentlich)

TOP1 Genehmigung der Niederschrift – öffentlicher Teil - vom 28.04.2026

TOP2 Informationen zum Wegebau „Bruderhaldeweg“ – Besichtigung der Baumaßnahme

TOP3 Forstkulturen der letzten Jahre – Vorzeigen von gelungenen und eher misslungenen Beispielen

TOP4 Planung der Herbstpflanzungen

TOP5 Planung Forstbetriebsjahr 2027

TOP6 Information zum Holzmarkt

TOP7 Aktueller Stand Holzeinschlag / Käferholzeinschlag

TOP8 Mitteilungen und Bekanntmachungen

Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind wie immer zur Sitzung recht herzlich eingeladen.
Im Anschluss findet eine nichtöffentliche Sitzung statt.

Es wird darauf hingewiesen, dass Tagesordnungspunkte entfallen oder neue hinzukommen können. Die Tagesordnung entnehmen Sie daher bitte auch dem Aushang an den amtlichen Anschlagtafeln.

gez. Helmut Erben 1.Bürgermeister

12. Adventskalender in unserer Gemeinde

Unsere Rathausfenster-Adventskalender-Aktion wird dieses Jahr bereits zum 12. Mal stattfinden. Wir suchen wieder Vereine, Organisationen oder Familien, die bereit sind, eines von 24 Fenstern weihnachtlich zu schmücken.

Wenn Sie Interesse haben, eines der Fenster oder mehrere weihnachtlich zu gestalten und zu dekorieren, setzen Sie sich bitte mit dem Sekretariat in Verbindung (Tel. 08335 / 98 29-11). Die Fenster dürfen dann am Freitag, 27.11.2026 nachmittags bzw. nach Absprache dekoriert werden.

Wir freuen uns jedes Jahr über neue Gruppen oder Personen, die ein Fenster gestalten.
Der Termin zur offiziellen Einweihung des Adventskalenders wird noch bekannt gegeben.

Christbäume für Dorfplatz in Boos und Reichau gesucht

Vielleicht steht in Ihrem Vorgarten oder vor Ihrem Haus eine Tanne, die Ihnen zu groß geworden ist und die sich als Christbaum für den Dorfplatz in Boos oder Reichau gut eignet?
Wir würden uns freuen, wenn Sie uns Ihren Baum dafür anbieten. Melden Sie sich dafür bitte bei der Gemeinde Boos, Tel. 08335 / 98 29-0 oder per mail an boos@vg-boos.de.

Bericht aus der öffentlichen Gemeinderatssitzung vom 12.10.2026

Kommunale Verkehrsüberwachung
Hier: Grundsatzbeschluss zum Beitritt zur kommunalen Verkehrsüberwachung
Der Gemeinderat beschloss den Beitritt zur kommunalen Verkehrsüberwachung. Die Verwaltung wurde beauftragt, ein entsprechendes Angebot bei der kommunalen Verkehrsüberwachung Schwaben Mitte anzufordern.

Ausweisung Gewerbegebiet
Hier: Grundsatzbeschluss für die Ausweisung eines Gewerbegebiets an der Fellheimer Straße
Die Überplanung der Flurnummer 358 der Gemarkung Boos wurde beschlossen. Die Verwaltung wurde beauftragt, Angebote von entsprechenden Planungsbüros für die Aufstellung eines Bebauungsplanes einzuholen.

Bauanträge
Überbau des Gehwegs, Errichtung einer Außenwärmedämmung, Fl.Nr. 153/0, Memminger Straße 17
Das gemeindliche Einvernehmen wurde nicht erteilt.

Antrag auf isolierte Befreiung von den Festsetzungen des Bebauungsplans – Neubau einer Garage mit Unterschreitung der Aufstellfläche, Fl.Nr. 107/10, Dr.-Alfred-Magg-Straße 16
Das gemeindliche Einvernehmen hinsichtlich der Befreiung zur Unterschreitung der im Bebauungsplan festgesetzten Aufstellfläche für Garagen von 5,00 m zur Straßenbegrenzungslinie wurde erteilt, sofern die GFZ eingehalten werden.

Wohnraumerweiterung eines Einfamilienhauses – Anbau, Fl.Nr. 21/1, Niederrieder Straße 6
Das gemeindliche Einvernehmen wurde erteilt.

Antrag auf isolierte Befreiung von den Festsetzungen des Bebauungsplanes
Hier: Neubau einer Gartenhütte außerhalb der Baugrenze, Fl.Nr. 346/4, Wiesenweg 7
Das gemeindliche Einvernehmen hinsichtlich der Befreiung zum Bau der Gartenhütte außerhalb der Baugrenze wurde erteilt.

Eintragung einer Grunddienstbarkeit zum Bauvorhaben Errichtung eines Unterstands für Gartengeräte
Das gemeindliche Einvernehmen zur Eintragung einer Grunddienstbarkeit wurde nicht erteilt.

EnergieCoaching Plus in Schwaben
Hier: Teilnahme der Gemeinde amEnergie-Coaching
Das Gremium wurde über die Möglichkeit zur Teilnahme an einem EnergieCoaching informiert.

Voranzeige Bürgerversammlung

Die Bürgerversammlung für Boos und Reichau findet dieses Jahr am Mittwoch, 11. November 2026, im Dorfgemeinschaftshaus in Boos statt.

Wir bitten Sie, sich diesen Termin bereits vorzumerken. Weitere Informationen folgen noch.

Gemeinde Boos

FUNDAMT

Am 14.10. wurde in Boos eine Katze gefunden und ins Tierheim Memmingen gebracht.

Nähre Infos hierzu erteilt Ihnen gerne das Fundbüro unter 08335/9829-20 oder das Tierheim Memmingen unter 08331/81076.

Wochenmarkt
Jeden Mittwoch
BOOS beim DGH
16:00 – 16:45 Uhr
Bitte nutzen Sie das Angebot!

VERWALTUNGSGEMEINSCHAFT BOOS ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 Uhr
Donnerstagnachmittag: 14.00 - 17.30 Uhr

Telefon: 98 29-0 **Telefax: 98 29-30**
Internet-Adresse **www.vg-boos.de**
E-Mail-Adresse der Gemeinde Boos
(Bürgermeister): **boos@vg-boos.de**
Annahmeschluss für das Mitteilungsblatt
Montag, 17.00 Uhr (mitteilungsblatt@vg-boos.de)

NOTRUF

Polizei	**110**
Feuerwehr	**112**
Rettungsdienst	**112**
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	**116117**
Krisendienst Notruf Nr.	**0800 / 6553000**

MÜLLABFUHR

Restmüll Montag, **gerade** Kalenderwoche
Biomüll Mittwoch, **14-tägig** (Oktober – Mai)
verantwortlicher Unternehmer:
Fa. Hörger, Tel. 08261 / 732 767

Gelbe Tonne	Mittwoch,	**28.10.2026**
Altpapier	Dienstag,	**10.11.2026**

Öffnungszeiten der Wertstoffhöfe

Wertstoffhof **Boos,** An der Sandgrube
jeden Mittwoch von 17.00 – 18.30 Uhr
jeden Freitag von 14.00 – 17.00 Uhr
jeden Samstag von 09.00 – 11.30 Uhr

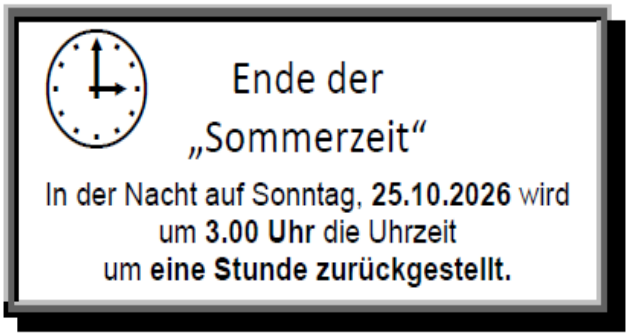
Wertstoffhof **Heimertingen**, Talbergstraße
jeden Mittwoch von 15.00 – 18.00 Uhr
jeden Freitag von 14.00 – 17.00 Uhr
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
für Firmen von 08.00 – 09.00 Uhr

WOCHENSPRUCH

Wer einen Fehler begangen hat
und ihn nicht korrigiert,
begeht einen weiteren Fehler

Konfuzius

AUS DER VERWALTUNGSGEMEINSCHAFT



Ist Ihr Personalausweis oder Ihr Reisepass noch gültig?

Das EWO ist unter der Telefonnummer:
08335/9829-17, 08335/9829-20 oder per
E-Mail ewo@vg-boos.de zu erreichen.

VERWALTUNGSGEMEINSCHAFT BOOS
Landkreis Unterallgäu
www.vgem-boos.de

Als moderne Kommunalverwaltung sind wir als Dienstleister für rund 8.400 Einwohner zuständig. Starte durch, und beginne bei uns zum **01. September 2028** Deine Ausbildung zur/zum

Verwaltungsfachangestellten (m/w/d)
-Fachrichtung Kommunalverwaltung-

Die Ausbildung dauert drei Jahre und gliedert sich in fachpraktische Ausbildungsabschnitte in der Verwaltungsgemeinschaft Boos und schulische Ausbildungsabschnitte an der Berufsschule II in Kempten. Die fachpraktische Ausbildung wird ergänzt durch Lehrgangsabschnitte bei der Bayerischen Verwaltungsschule (BVS).

DU BIST AUF DER SUCHE NACH

- Qualifizierte dreijährige Ausbildung
- Attraktive Ausbildungsvergütung nach dem TVAöD
- Gute Übernahmechancen und vielfältige berufliche Entwicklungsmöglichkeiten nach erfolgreichem Ausbildungsabschluss
- Vielfältige Einblicke in unterschiedliche Aufgabenbereiche
- Kollegiales Team und wertschätzendes Arbeitsumfeld
- 31 Tage Erholungsurlaub
- u. v. m.

DU BRINGST MIT

- Mittlerer Bildungsabschluss oder gleichwertiger Schulabschluss
- Freude am Umgang mit Menschen
- Gute mündliche und schriftliche Ausdrucksweise
- Organisationsgeschick, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein
- Erfahrung im Umgang mit den gängigen MS-Office-Anwendungen
- Lernbereitschaft, Engagement und die Fähigkeit, sowohl selbstständig als auch im Team zu arbeiten

Du möchtest Deine Stärken in unser Team einbringen? Dann freuen wir uns auf Deine aussagekräftige Bewerbung

bis spätestens **30. April 2027**

über unser Bewerberportal durch folgenden Link oder QR-Code:

https://karriere.vgem-boos.de/3mkkp

VERWALTUNGSGEMEINSCHAFT BOOS

Landkreis Unterallgäu

Die Verwaltungsgemeinschaft Boos sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen

Beschäftigten (m/w/d)
für das
Einwohnermelde-, Pass- und Standesamt

Die durchschnittliche regelmäßige wöchentliche Arbeitszeit beträgt **28-31 Wochenstunden** (Teilzeit).

Aufgabenschwerpunkte:

Einwohnermelde- und Passwesen
- Durchführung von An-, Um- und Abmeldungen sowie Ausstellung von Personalausweisen und Reisepässen
- Pflege und Verwaltung des Melderegisters, Erteilung von Melderegisterauskünften
- Beantragung und Abrechnung von Führungszeugnissen
- Unterstützung bei der Organisation und Durchführung von Wahlen, Bearbeitung von Briefwahlunterlagen
- Ausstellung von Fischereischeinen und Parkausweisen
- Führung der Gebührenkasse einschließlich Abwicklung von EC-Zahlungen

Personenstandswesen
- Vor- und Nachbereitung von Eheschließungen sowie deren Durchführung
- Ausstellung von Sterbe-, Geburts- und Heiratsurkunden
- Erfassung von Kirchenaustritten
- Auskunft und Beurkundung zu Namenserklärungen

Gewerberecht
- Prüfung und Bearbeitung von Anträgen im Gewerbe-, Gaststätten- und Ordnungsrecht, einschließlich der Erteilung von Genehmigungen
- Beantragung von Gewerberegisterauszügen

Friedhofswesen
- Verwaltung der Friedhofsangelegenheiten: Gebührenabrechnung und Überwachung der Satzungskonformität

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung **bis spätestens 21. Oktober 2026**. Die vollständige Stellenanzeige finden Sie über folgenden QR-Code

oder unter https://karriere.vgem-boos.de/vea5t

Für weitere Informationen steht Ihnen Herr Plail (Geschäftsstellenleitung) unter der Tel. Nr. 08335 9829-13 oder Frau Scharf (Personalamt) unter der Tel. Nr. 08335 9829-36 zur Verfügung.

Schulverband Mittelschule Babenhausen

Wir suchen Verstärkung!
Hausmeister/in (m/w/d) in Vollzeit
Schulzentrum Babenhausen | Unbefristet |
Zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Ein Schulzentrum ist mehr als ein Gebäude – es ist ein Ort zum Lernen, Leben und Zusammenkommen. Damit sich Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Mitarbeitende jeden Tag wohlfühlen können, braucht es Menschen, die mit anpacken, den Überblick behalten und dafür sorgen, dass alles funktioniert.

Ihre Aufgaben
- Betreuung/Instandhaltung der Schulgebäude, Außenanlagen und technischen Ein-richtungen inkl. Durchführung kleinerer Reparatur-, Wartungs- und Pflegearbeiten
- Überwachung der Ordnung, Sauberkeit und Verkehrssicherheit im Schulbereich
- Koordination und Begleitung externer Handwerks- und Wartungsfirmen
- Betreuung von Veranstaltungen sowie Unterstützung bei organisatorischen Abläufen
- Allgemeine Hausmeistertätigkeiten und Unterstützung eines reibungslosen Schulbetriebs

Das bringen Sie mit
- Handwerkliches Geschick und technisches Verständnis
- Eine selbstständige, sorgfältige, serviceorientierte und zuverlässige Arbeitsweise
- Verantwortungsbewusstsein, Einsatzbereitschaft und Organisationstalent, bei Be-darf auch außerhalb der üblichen Arbeitszeiten
- Idealerweise eine abgeschlossene handwerkliche oder technische Berufsausbildung

Das bieten wir Ihnen
- Einen unbefristeten Arbeitsplatz in Vollzeit
- Eine vielseitige, verantwortungsvolle und eigenverantwortliche Tätigkeit mit einem abwechslungsreichen Arbeitsalltag
- Die Einstellung erfolgt entsprechend den persönlichen Voraussetzungen und Qualifikationen nach den Bestimmungen des TVöD.

Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns darauf, Sie kennenzulernen! Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung bis spätestens **15. November 2026** an den **Markt Babenhausen –Marktplatz 1**
- 87727 Babenhausen.
Gerne können Sie Ihre Bewerbung auch per E-Mail an **hauptamt@babenhau-sen.org** senden. Bei Fragen zur Stelle melden Sie sich gerne unter **08333 9400-33!**

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

ILE - INTEGRIERTE LÄNDLICHE ENTWICKLUNG

ILE Bayerisches Illertal
Gemeinsam MEHR erreichen

Vereinsschulungen in unserer ILE

Im Rahmen der ILE setzen wir die Schulungsreihe für die Vereine unserer Gemeinden fort. Der Vereinsberater Karl Bosch wird bei zwei Veranstaltungen aktuelle und praxisnahe Themen behandeln.

Donnerstag, 19. November 2026 | 18:30 21:00 Uhr | Sitzungssaal Rathaus Boos
Fit für die Kassenführung im Verein – Kompaktseminar für Kassiererin und Kassierer

Weitere Informationen finden Sie in den Seminarbeschreibungen auf der ILE-Website. Dort finden Sie auch den Link zur Anmeldung oder Sie nutzen den QR-Code um zur kostenlosen Anmeldung zu gelangen.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an das Regionalmanagement.
Tel.: 08335/9829-25
Mail: ile.regionalmanagement@vg-boos.de

KIRCHLICHE NACHRICHTEN

PFARREIEN GEMEINSCHAFT BOOS

Sie erreichen uns
Büro-Öffnungszeiten:

Boos: Tel. 08335/3399870
Montag, Mittwoch und Freitag
2. - 4. Dienstag im Monat
von 09:00 – 12:00 Uhr

Pleß: Tel. 08335/1623
jeden 1. Dienstag von 10:00 - 12:00 Uhr

Terminvereinbarung zu anderen Zeiten auch am Nachmittag sind mit vorheriger Absprache möglich. *Nutzen Sie jederzeit unseren Anrufbeantworter unter untenstehender Nummer, das Fax oder E-Mail zur Kontaktaufnahme. Wir rufen Sie dann zeitnah zurück.*

Email: pg.boos@bistum-augsburg.de
Homepage: pg-boos.de
Tel. 08335/3399870
Fax: 08335/33998720
jetzt auch auf Instagram
NOTFALLNUMMER bis 23:00 Uhr: 0151 25831889
(Todesfall / Krankensalbung)

Gottesdienstordnung vom 24.10.-01.11.2026

Samstag, 24.10.26, Hl. Antonius Maria Claret, Bischof, Ordensgründer

Kollekte für die Weltmission
15:30 **P** Rosenkranz
18:30 **R** **Vorabendmesse** (Josef Link)
18:30 **H** **Vorabendmesse**
14:00 **KK** Taufe Moritz Kartheininger

L1: Ex 22, 20-26; L2: 1Thess 1, 5c-10; Ev: Mt 22, 34-40

Sonntag, 25.10.26, 30. SONNTAG IM JAHRESKREIS

Kollekte für die Weltmission
08:15 **P** Rosenkranz und Beichte
08:45 **P** **Heilige Messe** - *anschließend Verkauf Produkte Weltladen*
(Franz Demmeler / Verst. Notz u. Dreier / Franz Deuring / Johann Schmid / Georg Hempfer)
10:15 **F** **Pfarrgottesdienst**
(Verst. Mitglieder d. Schützenverein Fellheim / Andreas u. Theresia Demmeler / Georg u. Theresia Rolly / Erich Haug m. Ang.)
09:45 **N** Rosenkranz
10:15 **N** **Familiengottesdienst** *m. Grundschulchor Boos*
(Georg Rudolf u. Marianne Hummel / Ingrid Hummel m. Ang. / Johann Knez / Otto Graf m. Sohn Otto u. Artur Gawaz / Ingrid, Kreszenz u. Günther Boida m. verst. Ang. / Genovefa Grambihler / Josef Weirather / verst. Weirather / Oskar u. Leni Steidele)
12:00 **N** Taufe

08:30 **B** Rosenkranz und Beichte
09:00 **B** **Heilige Messe**
(Erich u. Lore Kunze m. Ang. / Gerhard (1 Jht) Maier u. Helmut / Walburga u. Josef Dreier / Wolfgang Baader m. Ang. / Gertraud (Jht).u. Jürgen Schlichting m. Ang. / Otto u. Josefa Heiß m. Ang. / Anton Kartheininger u. Ang. / Lore u. Erich Kunze m. Ang. / Josef u. Willi Urban m. Ang. / Magdalena u. Johann Notz)

Montag, 26.10.26, Montag der 30. Woche im Jahreskreis

15:30 **P** Oktober-Rosenkranz gestaltet vom kath. Frauenbund

Dienstag, 27.10.26, Hl. Wolfhard (Gualfardus) von Augsburg, Einsiedler bei Verona

17:45 **F** Beichte bis 18:30 Uhr
18:00 **F** Rosenkranz
18:30 **F** **Heilige Messe**
08:00 **N** Rosenkranz

Mittwoch, 28.10.26, HL. SIMON und HL. JUDAS THADDÄUS, Apostel

15:00 **H** Rosenkranz zur Göttlichen Barmherzigkeit
15:30 **P** Rosenkranz
16:00 **P** **Heilige Messe**
(für die armen Seelen)
15:30 **B** Rosenkranz
16:00 **B** **Heilige Messe**
(Anna u. Ludwig Stubenvoll / Anton Braumüller)

Donnerstag, 29.10.26, Donnerstag der 30. Woche im Jahreskreis

18:00 **H** Oktoberrosenkranz
18:30 **H** **Heilige Messe**
(Rosa, Josef u. Adolf Stelzl / Rosa u. Johann Schneider / Maria Uhl (2.Jht))

Freitag, 30.10.26, Freitag der 30. Woche im Jahreskreis

15:00 **P** Aussetzung und stille Anbetung
15:30 **P** Rosenkranz
16:00 **P** **Heilige Messe**
(Martin Bochtler m. verst. Angehörigen)
08:00 **N** Rosenkranz

Sonntag, 01.11.26, ALLERHEILIGEN

08:30 **B** Totenrosenkranz
09:00 **B** **Pfarrgottesdienst** *mit Totengedenken u. Gräbersegnung*
(Mathilde u. Gottlieb Ott / Johann u. Hedwig Wachter / Johann u. Martha Wachter / Ottilie Reisch / Reiner Dorn / Marianne u. Manfred Hanus / Günter Dietzel / Werner Weiß / Horst Häfele / Anton Huber / Pia Eberle / Magdalena u. Georg Keller / Albert u. Anna Frommel / Josefa u. Anna Frommel m. Ang. / Theresia u. Johann Braunmiller / Johann Müller / Fam. Dirr / Karola Junginger)
09:45 **F** Totenrosenkranz
10:15 **F** **Pfarrgottesdienst** *mit Totengedenken u. Gräbersegnung*
Kollekte für die Kirchenmusik
(Anneliese und Wolfgang Gellrich / Robert Jutz u. Ang. / Michaela Weirather / Magdalena u. Martin Heigele / Franz u. Robert Göppel / Ludwig u. Viktoria Göppel / Hans Lehrer m. Ang. / Maria u. Karl Seethaler m. Ang. / Magdalena u. Josef Kohlmus / verst. Reisch)
09:45 **N** Totenrosenkranz
10:15 **N** **Pfarrgottesdienst** *mit Totengedenken u. Gräbersegnung*
Kollekte f. unsere Kirche
(Michael u. Gertrud Königsberger / Georg Hummel / Michael u. Gertrud Königsberger)
13:00 **P** Totenrosenkranz
13:30 **P** **Pfarrgottesdienst** *mit Totengedenken u. Gräbersegnung*
musikal. Gestaltung Kirchenchor
Kollekte für die Kirchenmusik
(Josef Lohr u. Maria Lohr / Manfred u. Jürgen Ergler / Hedwig u. Max Selg u. Erika / Stefan Mussack u. verst. Ang. / Franz Buffler / Josef, Frieda u. Benedikt Wiest u. Ang. / Theresia u. Martin Zanker u. Ang. / Franziska, August u. Hans Haugg / Georg Walser m. Eltern / Siegfried Meer / Georg Kawen m. Ang. / Christian Boneberger / Karl Straub / Arthur Dreier u. Petra Mang / Georg Hempfer u. Ang. / Georg u. Maria Jutz m. Ang. / Maria Walser / Ludwig Bechter)
13:30 **R** Totenrosenkranz
14:00 **R** **Pfarrgottesdienst** *mit Totengedenken u. Gräbersegnung*
(Karl (Jht) u. Josefa Wucher)
14:30 **H** Totenrosenkranz
15:00 **H** **Pfarrgottesdienst** *mit Totengedenken u. Gräbersegnung*
Kollekte f. die Kirche
(Katharina Heinzelmann / Verst. Link, Maier, Riedmüller / Barbara u. Ludwig Link m. Ang. / Johann Schöllhorn / Anton u. Franziska Kienle m. Ang.)

BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDES!

Öffnungszeit Pfarrbüro´s in den Ferien!

In den Herbstferien vom 02.11.-06.11.2026
Ist das Hauptbüro in Boos nur am
Mittwoch den 04.11.2026 geöffnet.
Das Nebenbüro Pleß bleibt geschlossen.

Einladung zum Familiengottesdienst

Wir möchten Euch herzlich zu unserem Familiengottesdienst einladen.

Wann: **Sonntag, 25.10.2026, um 10.15 Uhr**
Wo: **Pfarrkirche St. Georg, Niederrieden**
Thema: **„Mutig wie Georg …“**

Musikalische Gestaltung durch den Schulchor der Grundschule Boos unter Leitung von W. Kößler

Auf Euer Kommen freut sich das Vorbereitungsteam

Die katholische Pfarrkirchenstiftung **„St. Martin“ in Heimertingen** sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Mesner (m/w/d)
mit bis zu 12,81 Wochenstunden, Teilung der Stelle möglich

Weitere Auskünfte erhalten Sie im Pfarrbüro Boos, unter 08335/3399870.
Ihre Bewerbung richten Sie bitte an **pg.boos@bistum-augsburg.de**

Wir freuen uns auf Sie!

Die Aufgaben können auch als TEAM aufgeteilt werden. Sie kennen vielleicht jemanden, gemeinsam mit Freunden oder Ihrem Partner. Gemeinsam anpacken und als Team richtig was bewegen in unserer Kirche.
Wir sind offen für Ideen.

Für Rückfragen stehen Franz Mayer 08335-1245 und Pfarrer G. Valiyamangalam 08335-908544 gerne zur Verfügung

---

Evangelisch-Lutherische
Kirchengemeinde Steinheim
Boos, Fellheim, Heimertingen, Niederrieden, Pleß
Heimertinger Str. 33, 87700 Steinheim
Tel. 08331 / 2906 www.kirche-steinheim.de

Am Sonntag, 25. Oktober
laden wir herzlich ein zum
Gottesdienst barrierefrei im Dorfgemeinschaftshaus in Steinheim
um 9:30 Uhr mit Prädikant Launhardt;
gleichzeitig ist Kindergottesdienst.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage „kirche-steinheim.de“

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihre Kirchengemeinde Steinheim

VEREINSNACHRICHTEN

Spielenachmittag für Senioren

Im Pfarrheim Boos.

In den Herbst-/Wintermonaten wollen wir uns wieder regelmäßig zum Spielen treffen.
Es gibt Kaffee und Kuchen danach versuchen wir unser Glück im Bingo, im Kartenspiel sowie in Gesellschafts-/Bettspielen.
Alle sind herzlich eingeladen.

Donnerstag 29. Oktober 2026 ab 13.45 Uhr im Pfarrheim.

Fahrdienst kann angefordert werden:
Tel. 08335-1200

Das Seniorenteam (Helga + Maria)

Liebe Musikfreunde!

Wir möchten Sie recht herzlich zu unserem

Jahreskonzert
am Samstag, den 31. Oktober
um 20:00 Uhr

in das Dorfgemeinschaftshaus Boos einladen.

Wir präsentieren Ihnen feierliche Konzertstücke, packende Rhythmen und bekannte Melodien, wie „Phantom of the Opera", „Schmelzende Riesen" oder „Olympic Spirit". Freuen Sie sich auf ein mitreißendes Konzerterlebnis und ein paar unbeschwerte, musikalische Stunden mit uns.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen schönen Konzertabend.

Mit musikalischen Grüßen
Ihr Musikverein Boos e.V.
...dort wo Musik Freu(n)de macht.

Herzliche Einladung zur 5. A Cappella Nacht im DGH in Boos

Termin: Sa, 28.11.2026 um 19.30 Uhr
Einlass um 18.30 Uhr

Der Kartenvorverkauf beim **EDEKA Fackler** sowie beim **Raiffeisenmarkt in Babenhausen** startet am
Freitag, den 23.10.2026

online Kartenreservierung unter:
kulturkreis.boos@gmail.com

Auf Ihren Konzertbesuch freut sich das Team vom Kulturkreis Boos!

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!

Für den Kulturkreis Boos
Markus Höbel
-Kulturreferent-

Probleme mit der Einstufung
als Schwerbehinderter?
Wir helfen Ihnen!
VdK Der Sozialverband
Tel. 08331 / 750 440

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv

Weihnachtstagesfahrt

der BBV Ortsverbände
Pless, Fellheim, Boos/Reichau, Niederrieden und Heimertingen

Freitag, 27. November 2026
Hofcafé Gänsebleamla
Klosterdorfführung in St. Ottilien
Weihnachtsmarkt auf Schloss Kaltenberg

Unsere Fahrt beginnt mit einem kleinen Frühstück bei Familie Rampp im Hofcafé Gänsebleamla in Hausen bei Buchloe. Gut gestärkt fahren wir weiter nach St.Ottilien. Dort bleibt zunächst Zeit, das Klosterdorf auf eigene Faust zu erkunden.
Am Nachmittag führt uns Pater Augustinus durch das autarke Klosterdorf. Die Führung endet bei der Landwirtschaft, wo wir den Beginn des Melkens mit modernster Technik miterleben.
Zum stimmungsvollen Abschluss bringt uns der Bus zum Weihnachtsmarkt auf Schloss Kaltenberg. Der märchenhafte, von den Gebrüder Grimm inspirierte Markt lädt mit seiner besonderen Atmosphäre zum Bummeln, Staunen und Genießen ein.

Abfahrt an folgenden Bushaltestellen:
9.00 Uhr Pless Zehentstadelparkplatz
9.05 Uhr Fellheim SB Lädle
9.15 Uhr Boos Dorfplatz
9.20 Uhr Niederrieden in Weiler u. Kirchplatz
9.30 Uhr Heimertingen neues Feuerwehrhaus
Rückkunft: ca. 21.30 Uhr
Kosten: ca. 50 € (incl. Bus, Frühstück, Führung, Eintritt Schloss Kaltenberg)
Alle Interessierten sind herzlich willkommen, Anmeldung gerne beim Ansprechpartner in eurem Ort.
Wir freuen uns auf Euer Dabeisein.
Heimertingen - Geli Baader, Tel. 989347
Niederrieden - Marlies Weirather, Tel. 8634
Boos/Reichau - Ramona Kartheininger, Tel. 223
Fellheim - Monika Kaufmann, Tel. 0172 3574865
Pless - Angelika Munding, Tel.0151 15246320

Achtung!
Schule und Kindergarten haben wieder begonnen.

Schützenverein Hubertus Boos

Liebe Schützenschwestern und Schützenbrüder, liebe Dorfgemeinschaft

Einladung zum Preisschafkopfen

Das diesjährige **Preisschafkopfen** findet am **Freitag, den 30. Oktober 2026 im Schützenheim in Boos** statt. Dazu laden wir alle Liebhaber des bekannten Kartenspiels aus nah und fern gerne ein. Die Höhe des Hauptgewinns richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer, bzw. der Anzahl der Partien/Tische. Der Spieler mit den wenigsten Punkten erhält einen Trostpreis.

Einlage pro Spieler: 10,- €.
Beginn: 20:00 Uhr.

Einladung zur Dorfmeisterschaft 2026

Ab **Montag, 02. November `26** laden wir wieder alle Booser Bürger zur **Dorfmeisterschaft** ins Schützenheim ein. Dafür stehen euch insgesamt acht Schießabende bis **einschließlich Freitag, 27.11.2026** zur Verfügung. Geschossen werden kann **jeden Montag und Freitag** im angegebenen Zeitraum **ab 18:30 Uhr**. Jeder Teilnehmer kann sich einer schon bestehenden Mannschaft anschließen, oder mit mindestens 4 weiteren Kommilitonen: innen eine neue Mannschaft ins Leben rufen. Um in die Siegerliste zu kommen, müssen also mindestens 5 Schützen und Schützinnen pro Mannschaft am Stand gewesen sein. Es können bereits Kinder ab 8 Jahren in den Mannschaften teilnehmen oder auch neue eigene Mannschaften stellen. Für die 8–11-Jährigen stehen 5 Lichtgewehre, für das Schießen ohne Projektil, zur Verfügung. Für Durst und den kleinen Hunger ist an den Schießabenden gesorgt.

Standaufsichten
Freitag, 23.10.2026 Gilke Peter
Montag, 26.10.2026 Küchle Fritz-Robert
Freitag, 30.10.2026 **Preisschafkopfen**

gez. Die Vorstandschaft

TV BOOS 1924 E.V.

Besuchen Sie unsere Homepage: **www.tv-boos.de**

Alteisensammlung in Boos und Reichau

Die Fußballabteilung des TV Boos führt am Samstag, den **24.10.2026,** eine Alteisensammlung durch. **Wir bitten Sie, Ihr Material bis 8:00 Uhr am Straßenrand zu deponieren.**
Bitte folgendes beachten: Mitgenommen werden Kabel (muss nicht abisoliert sein), Metalle aller Art (wenn möglich sollte Alu, Kupfer, VA usw. getrennt werden), sowie Waschmaschinen, Herde, etc. (Holz und Kunststoffe müssen entfernt sein) Fässer, Öltanks und Ölöfen müssen ölfrei und gereinigt sein.
Nicht mitgenommen werden Batterien aller Art, Reifen, Altauto´s, Kühl und Gefriergeräte.

Bei großen Abholmengen oder Rückfragen wenden Sie sich bitte an Florian Mayer
(Tel. 0160/8053547).

Vielen Dank für Ihre Unterstützung
Fußballabteilung TV Boos

ASV Fellheim
Abteilung Fussball

Ergebnisse vom Wochenende
SGM 3- SG Kimratshofen/Legau 2-2
Tore: 2x F.Kohlmus
SGM 1 – Viktoria Buxheim 1-3
Tor: M.Gröner

Nächste Spiele
Sonntag 25.10.26 um 15:00 Uhr in Westerheim
SG Sontheim/Westerheim- SGM 1
SGM2 spielfrei

Unterstützen Sie unsere Mannschaft im Wichtigen Kampf um den Klassenerhalt

Der Vorstand

Die 1. Adresse.....

.....für Ihre lokale Werbung ist das Mitteilungsblatt.

TV Boos
ASV Fellheim
FC Heimertingen
FC Niederrieden

sg_illertal

A-Junioren – Kreisklasse Nord:
SG Illertal vs. SG Unterrieden 7:1
Die Siegesserie geht weiter. Und erneut konnten unsere A-Junioren einen Kantersieg feiern. Vor allem in der ersten Hälfte hatte der Gegner keine Chance. Hervorragendes Passspiel, schnell ausgeführte Angriffe und mit dem gewissen Quäntchen Glück ging es bereits mit 6:0 in die Halbzeitpause. Allerdings zeigte sich der Gegner in der 2. Halbzeit von seiner stärkeren Seite und konnte kurz nach Anpfiff den Anschlusstreffer erzielen. Etwas überrascht davon gewann Unterrieden zunehmend die Oberhand und hatte zahlreiche Chancen. Diese wurden jedoch allesamt von Lukas abgefangen. Kurz vor Ende dann doch nochmal ein toll ausgeführter Angriff mit dem 7:1 Schlussstand. Das Ergebnis täuscht etwas über den Spielverlauf, war aber vor allem dank der ersten Halbzeit durchaus verdient.
Klasse Männer – bleibt dran!
Tore: Jannik Dreier; Jakob Mayer; Jonas Harder; 2x Alexander Schütz; Daniel Fuchs; Tobias Kiesel
Joachim Eckart

Abteilung Tischtennis

Ergebnisse:

(Herren)

TV Boos I – TV Etwashausen I 7:3

Doppel:1x Bott/Synkule, 1x Kling/Bott
Einzel: 2x Bott Markus, 1x Synkule Thomas, 1x Kling Adrian, 1x Bott Sebastian

Erfolgsserie läuft weiter.
Mit nun 7:1 Punkten stehen wir wieder an der Tabellenspitze.
Gleich zu Beginn der Doppel, konnten wir den Gegner dämpfen. Taktisch versuchten sie ihr besseres Doppel gegen unser vermeintlich Schwächeres aufzustellen, doch Adrian und Sebastian bezwangen sie im Entscheidungssatz. In der darauffolgenden ersten Einzelserie hat Markus, Thomas, Adrian die Führung auf ein 5:0 ausgebaut. Sebastian musste sich nach mehreren Matchbällen im 4ten Satz doch geschlagen geben.
Gefrustet versuchten die Gegner nochmals alles zu reinzuwerfen. Markus brachte uns den Siegpunkt. Thomas und Adrian hatten leider das Nachsehen, obwohl Adrian im Entscheidungssatz eigentlich schon alles im Griff hatte. Sebastian holte zum Schluss dann noch einen ungefährdeten Sieg.

(Sebastian Bott)

TSV Rain/Lech I – TV Boos III 2:8

Doppel: 1x Utz/Zillenbiller
Einzel: 1x Zillenbiller Rafael

Nachdem wir stark ersatzgeschwächt anreisen mussten, verkauften wir uns gut und konnten den Gegner ordentlich ärgern. Ein großer Dank gilt den kurzfristig eingesprungenen Spielern.

(Hannes Utz)

TV Boos VII – FV Winterrieden I 10:0

Doppel: 1x Bott/Friedel, 1x Wind/Zillenbiller
Einzel: 2x Bott Josef, 2x Friedel Raphael,
2x Wind Antonia, 2x Zillenbiller Lennox

Beim 1. Heimspiel der Vorrunde hatten wir den FV Winterrieden als Gast in Boos. Es waren sehr spannende Spiele dabei, aber letztendlich konnten wir alle Spiele für uns gewinnen.

(Raphael Friedel)

SG Volkratshofen I – TV Boos VIII 8:2

Einzel: 1x Wind Antonia, 1x Köttel Robin

Unser erstes Spiel diese Saison, welches wir klar, deutlich und gerechtfertigt verloren haben. Volkratshofen war erkennbar besser und hat verdient gewonnen.

(Robin Köttel)

TSV Altenstadt II – TV Boos IX 8:2

Einzel: 1x Häuser Christian, 1x Rabus Dominik

Gegen teils überlegene Gegner reicht es im Moment nicht für mehr. So auch im Spiel gegen Altenstadt. Wir halten über weite Strecken meist gut mit, am Ende fehlt immer bissl das Spielglück. Wir machen einfach weiter, die Siege werden kommen!

(Dominik Rabus)

Vorankündigung:

Freitag, 23.10. 19:30 Uhr
TV Boos VI – SV Steinheim II
TV Boos IX – FC Niederrieden III
Samstag, 24.10. 18:00 Uhr
TV Boos I – TSV Dachau I

Das letzte Spiel war wieder ein voller Erfolg und wir blicken mit Zuversicht auf das kommende Heimspiel gegen Dachau. Lasst uns die Halle gemeinsam wieder zum Beben bringen.

gez. Hannes Utz

REICHAU

Schützenverein „Waldfrieden“ Reichau e.V.

Am Freitag, 23.10.2026 schießen wir weiterhin ab 20 Uhr auf die Preise von Adolf Alt anlässlich seines 85. Geburtstags und auf die Jubiläumsscheibe von Gerti und Hubert Spöcker anlässlich ihrer goldenen Hochzeit. Das Jugendschießen startet um 18 Uhr.

Eure Vorstandschaft

.

Heimatverein Reichau e.V.

An alle **StrickerInnen** und die es werden wollen!

Unser nächster Strickabend findet am
Freitag 23.10.2026 ab 20.00 Uhr
in der „Alten Schule“ Reichau
(im Schützenheim, parallel zum Schießabend)
statt.

Heimatverein Reichau e.V.
Die Vorstandschaft

Gegründet 1875

Freiwillige Feuerwehr Reichau

Nächster Übungstermin:

Donnerstag, **22.10.2026**
Abschlussübung

Übungsbeginn ist 19.00 Uhr

Wer Interesse hat und bisher noch nicht bei der Feuerwehr ist, darf gerne zu den Übungen kommen.

Gez. Kdt. Jan Rau

Schützenverein „Waldfrieden“ Reichau e.V.

Am Freitag, 23.10.2026 schießen wir weiterhin ab 20 Uhr auf die Preise von Adolf Alt anlässlich seines 85. Geburtstags und auf die Jubiläumsscheibe von Gerti und Hubert Spöcker anlässlich ihrer goldenen Hochzeit. Das Jugendschießen startet um 18 Uhr.

Eure Vorstandschaft

Krieger- und Soldatenverein
Reichau

Einladung zum Kesselfleischessen am Samstag 07. November

Wir veranstalten auch dieses Jahr wieder ein Kesselfleischessen.
In der Alten Schule in Reichau.

Am 07. November ab 11.30 Uhr.

Das Kesselfleisch gibt es sowohl zum Essen vor Ort bei gemütlichem Beisammensein, als auch zur Abholung.
Nachmittags Kaffee und Kuchen.

Nähere Info im nächsten Mitteilungsblatt.

Haussammlung für den „Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge“

Wir unterstützen auch dieses Jahr die Haussammlung für den „Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.“

Unsere Haussammlerinnen und Haussammler Monika Spöcker, Martin Zupfer und Bernd Wucher sind in der Zeit von jetzt an, bis Anfang Dezember dafür in Reichau unterwegs.

Wir bedanken uns bereits im Voraus für die freundliche Aufnahme, die Unterstützung und die Spendenbereitschaft.

Natürlich kann auch, wie die vergangenen Jahre, per Überweisung gespendet werden. Diese bitten wir auf unser Vereinskonto zu überweisen:

Krieger- und Soldatenverein Reichau

IBAN: DE12 7206 9736 0004 4205 78

bei der
Raiffeisenbank Schwaben Mitte eG in Babenhausen.
Stichwort „Kriegsgräber“.
Die eingegangenen Spenden leiten wir dann gesammelt an den Volksbund weiter.

Natürlich besteht auch die Möglichkeit eine Spendenquittung zu bekommen.
Einfach bei der Überweisung vermerken „Bitte Spendenquittung“ oder bei der persönlichen Spendenübergabe an die Sammler mitteilen.

Die Spendenquittungen verteilen wir im Anschluss der Sammelaktion, ca. Mitte Dezember per Kuvert in den Briefkasten.
Wie die vergangenen Jahre auch.

Der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. betreut rund 830 Kriegsgräberstätten in 45 Staaten mit
etwa 2,8 Mio. Kriegstoten.

Auf der Internetseite www.volksbund.de gibt es zudem unter „Gräbersuche online“
Angaben zu den Gräbern von fast fünf Millionen Weltkriegstoten.

Voranzeige
Generalversammlung

Die diesjährige Generalversammlung mit Neuwahlen findet statt am
Sonntag, 22. November

Gez. Die Vorstandschaft

AUSWÄRTIGE VERANSTALTUNGEN

KDFB Zweigverein Heimertingen

Einladung zur Generalversammlung

am Dienstag, 27.10.2026 um

19.30 Uhr im Frauenbundraum.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Totengedenken
3. Bericht der Schriftführerin
4. Bericht der Schatzmeisterin
5. Entlastung der Vorstandschaft und Schatzmeisterin
6. Wünsche, Anträge und Sonstiges

Hierzu laden wir alle Mitglieder und Interessierte ganz herzlich ein.

Das Vorstandsteam vom
Frauenbund Heimertingen

Heimertinger FrauenRunde
Generationen verbinden – Gemeinschaft leben

Einladung zur Generalversammlung

am Dienstag, 27.10.2026 um

20.00 Uhr im Frauenbundraum.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Bericht der Schriftführerin
3. Bericht der Schatzmeisterin
4. Entlastung der Vorstandschaft und Schatzmeisterin
5. Wünsche, Anträge und Sonstiges

Hierzu laden wir alle Mitglieder und Interessierte ganz herzlich ein.

Das Vorstandsteam der
Heimetinger FrauenRunde

ANZEIGEN

Zuverlässige Haushaltshilfe auf Minijob-Basis in Fellheim gesucht 0173/3400544

Deine **Betontankstelle** in Erkheim
O'ZAPFT IS!
Ausschank für Häuslebauer und Heimwerker
STRABAG AG - Frühmahd 2 - 87746 Erkheim
Mo-Fr 8-17 Uhr / Sa 8-16 Uhr
(08336/80135-0 und 0162/2618922
E-Mail: Daniel.Scheffler@Strabag.com

AKTION für VERKÄUFER und VERMIETER!
Wir vermarkten Ihre Immobilie!
Provision für Verkäufer 2,38 % inkl. ges. MwSt.
Provision für Vermieter 1,5 Kaltmieten zzgl.ges. MwSt. aus dem erzielten Kauf bzw. Mietpreis.

GVS Immobilien, Ulmer Str. 21, Memmingen
Tel. 08331 - 8339827 / **Mob. 0176 - 23 14 7771**
info@gvs-immobilien.com / gvs-immobilien.com

MASCOTCHEN
PILSBAR

40 Jahre Pilsbar Mascotchen - Zeit, Danke zu sagen!

Nach 40 Jahren heißt es für mich und die Pilsbar Mascotchen, Abschied zu nehmen. Vier Jahrzehnte voller Begegnungen, Gespräche, Feste und unzähliger schöner Erinnerungen liegen hinter mir. Deshalb möchte ich heute vor allem eines sagen: DANKE!

Ein ganz großes Dankeschön gilt allen meinen Gästen und Freunden, die mir über all die Jahre die Treue gehalten haben.

Mein herzlicher Dank geht auch an die Schussenrieder Brauerei Ott, die Gemeinde Kirchdorf und ihr Team, den Getränkemarkt Link, das Backhaus Häussler, den SV Kirchdorf sowie die SG Boos-Fellheim für die langjährige Unterstützung und die gute Zusammenarbeit.

Ein ganz besonderes und von Herzen kommendes Dankeschön gilt meinen Bedienungen. Ihr habt über die Jahre unzählige Stunden, Abende und Nächte mit mir gemeinsam gemeistert. Ohne Euch hätte ich die Pilsbar niemals so lange führen können! Danke auch an meine Familie, an DJ „Robbi Re" und an AML-Security für die Unterstützung und die vielen gemeinsamen Jahre.

Sollte ich jemanden in dieser Aufzählung vergessen haben, bitte ich darum, mir das nicht persönlich zu nehmen. Bei 40 Jahren kommen einfach viele Menschen zusammen, denen ich zu Dank verpflichtet bin.

Ich verabschiede mich mit einem lachenden und einem weinenden Auge und vor allem mit großer Dankbarkeit für 40 unvergessliche Jahre.

Danke für Eure Treue!
Euer Hubert „Hubbi" Seiwald

MASCOTCHEN-FLOHMARKT
Mo. 26. bis Do. 29.10. von 15 - 19 Uhr
Alles muss raus: Bilder, Gläser, Spirituosen, Gastroausstattung uvm. Fragen? Tel. 0160 3262008

SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.

SPENDE BLUT
BEIM ROTEN KREUZ
www.DRK.de 0800 11 949 11

allgäu bestatter
Beratung
Vorsorge
Betreuung
Bayer
Standort Memmingen
Hohenstaufenstr. 14
Tel. 08331/61078
Standort Ottobeuren
Ludwigstr. 46
Tel. 08332/93333
Tag und Nacht erreichbar, auch an Feiertagen.
BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT MEISTERBETRIEB
www.allgaeu-bestatter.de

BESTATTUNGEN
Rothermel
BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT
Martina Rothermel –
Geprüfte Bestatterin
Kompetente Organisation der Bestattung, Bestattungsvorsorge, Grabherstellungen, Häusliche Beratung auf Wunsch in Ihrer vertrauten Umgebung zu Hause.
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008
Ulrichweg 16 87764 Legau
Telefon jederzeit:
08330/1634

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Guter Schlaf hält Körper und Geist fit

Ausreichender Schlaf gilt als wichtiger Baustein für die Gesundheit. Während der Nacht laufen im Körper zahlreiche Regenerationsprozesse ab, die für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit entscheidend sind. Schlaf unterstützt die Herzgesundheit, beeinflusst den Stoffwechsel positiv, stärkt das Immunsystem und fördert die körperliche sowie geistige Fitness. „Auch Gedächtnis- und Lernprozesse profitieren von einer ausreichenden und erholsamen Nachtruhe“, weiß Klaus Schöllhorn, von der AOK Memmingen-Unterallgäu.

Qualität und Dauer wichtig

Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt, ist individuell unterschiedlich. Fachgesellschaften wie beispielsweise die amerikanische National Sleep Foundation empfehlen Erwachsenen, regelmäßig sieben bis neun Stunden pro Nacht zu schlafen. Einfluss auf den individuellen Schlafbedarf haben unter anderem die genetische Veranlagung, das Alter, die Gesundheit sowie der Lebensstil. Für die Beurteilung eines gesunden Schlafs ist jedoch nicht allein die Dauer entscheidend. Maßgeblich sind vor allem die Schlafqualität und das persönliche Erholungsempfinden. „Wer morgens erholt aufwacht und tagsüber konzentriert und leistungsfähig bleibt, hat seinen persönlichen Schlafbedarf in der Regel gedeckt“, so Klaus Schöllhorn.

Zu wenig Schlaf kann krank machen

Wer über längere Zeit schlecht schläft, fühlt sich tagsüber oft müde und weniger belastbar. Auch die Konzentration lässt nach, während Reizbarkeit, Kopfschmerzen oder muskuläre Verspannungen zunehmen können. Zudem zeigen Studien, dass anhaltender Schlafmangel das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöhen kann. „Vorübergehende Schlafprobleme sind jedoch nicht ungewöhnlich, halten sie länger an oder treten nachts Atemaussetzer auf, sollte man ärztlichen Rat einholen“, so Klaus Schöllhorn.

Bewegung und feste Gewohnheiten helfen

Körperliche Aktivität kann den Schlaf verbessern und Stress abbauen. Besonders günstig wirken sich regelmäßige Bewegung und beruhigende Abendroutinen aus. Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation (PMR) oder Meditation können hier hilfreich sein. „Wer tagsüber aktiv ist und am Abend bewusst zur Ruhe kommt, schafft gute Voraussetzungen für eine erholsame Nacht“, so Klaus Schöllhorn. Schwere Mahlzeiten sowie Kaffee oder Alkohol am Abend können hingegen das Ein- und Durchschlafen erschweren. Zudem raten Fachleute dazu, Smartphones, Tablets und Fernseher rechtzeitig auszuschalten. Ein ruhiges, dunkles und eher kühles Schlafzimmer unterstützt die nächtliche Erholung zusätzlich. Auch wer zur jeweils gleichen Uhrzeit zu Bett geht und aufsteht, fördert seinen natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und kann so langfristig besser schlafen.

Internet-Tipps:

www.aok.de/bayern/schlafgut
www.aok.de/bayern/stressimgriff

Bild:

Bildunterschrift:

Dunkelheit, Ruhe und eine angenehme Temperatur fördern einen erholsamen Schlaf.

Urhebervermerk:

© PantherMedia / viktor_cap