

Ausgabe
Februar
2021



Die Glanquelle

Berichte aus dem Höcher Ortsgeschehen



Liebe Bürgerinnen und Bürger, unsere Dorfzeitung *Die Glanquelle*, Ausgabe Februar 2021, befindet sich in Ihren Händen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Gucken!



Sarah Backes

Trotz Corona fit ins neue Jahr!

Ein Fitnessprogramm präsentiert vom TuS Höchen

Workout:

Jede Übung mit 10 Wiederholungen und jeweils 3-5 Durchgängen, 2x/Woche

1. Squats: straffe Beine und Po

Squats (übersetzt Kniebeugen) gelten als Königsübung für Beine und Po. Wichtig bei der Ausführung: Die Kniegelenke sollten in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen, der Rücken ist gerade, den Oberkörper kann man leicht nach vorne beugen, jedoch nie in den Rundrücken verfallen. Wie tief man in die Kniebeuge geht, ist vom individuellen Trainingsstand abhängig. Ein Winkel von 90° ist ausreichend. Beim Beugen der Beine, den Po so nach hinten schieben, als würde man sich auf eine Stuhlkante setzen. Füße sind dabei fest am Boden.



2. Plank für einen durchtrainierten Bauch

Für den klassischen Plank die Unterarme auf dem Boden mit den Ellbogen unter den Schultern platzieren, die Füße hüftbreit aufstellen und den Körper anheben. Wichtig: Hüfte und Schultern müssen auf einer Höhe sein. Ziel ist es, die Position so lange wie möglich zu halten. Anfänger können mit 30-60 Sekunden starten. Fortgeschrittene schaffen 60 Sekunden und mehr (3 bis 5 Durchgänge pro Trainingseinheit mit einer Satzpause von 30 Sekunden sind optimal). Trainierte können sich außerdem an schwierigere Varianten des Planks wagen, z.B. nacheinander die Beine leicht anheben, dabei im Rumpf immer stabil bleiben.



3. Lunges für die Gesäßmuskulatur

Lunges (Ausfallschritte) sind eine der besten Übungen, um Po und Beine in Form zu bringen. Man startet in Schrittstellung, dann Beine beugen, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist. Wichtig: Das vordere Knie bleibt bei der Bewegung über der Ferse. Das Körpergewicht bleibt während der Übung gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt, der Oberkörper bleibt die ganze Zeit stabil. Wer den Schwierigkeitsgrad erhöhen will, nimmt zusätzliche Gewichte in die Hand. Für den Anfang ist das aber nicht nötig. Beinwechsel nicht vergessen.



4. Liegestütz-Variante für Anfänger

Wer mit dem Workout gerade erst beginnt und noch keine starke Muskulatur hat, kann mit einer leichteren Liegestütz-Variante beginnen. Dazu die Knie zum Boden bringen und die Füße überkreuzt leicht vom Boden abheben. Wichtig ist, dass bei dieser Ausführung kein Hohlkreuz entsteht, die Körperspannung ist aktiv.



5. Bauchmuskel Übung: Crunches

Crunches gelten als die Klassiker unter den Bauchübungen. Mit angehobenen Beinen wird der Schwierigkeitsgrad noch etwas erhöht. Wer rechten Ellbogen zu linkem Knie führt bzw. linken Ellbogen zu rechtem Knie kann außerdem die seitliche Bauchmuskulatur trainieren.



6. Arm-/Beinheben für einen gesunden Rücken

Mit der Ganzkörperübung Arm-/Beinheben wird der gesamte Rumpf gestärkt: der Rücken sowie die Po- und Beinmuskulatur werden gezielt trainiert. Das Halten des Gleichgewichts verbessert zusätzlich die Körperstabilität. Man kniet auf allen Vieren, hebt dann den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig parallel ab und streckt sie aus. Der Rücken bleibt gerade. Seite wechseln.



7. Beckenheben für einen starken Beckenboden

Die Übung Beckenheben trainiert sämtliche Beinbeuger, zudem werden Waden, Po und Bauchmuskulatur gefordert. Auf dem Rücken liegend, die Arme abgelegt, hebt man das Becken an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. In dieser Position kurz innehalten, alle Muskeln fest anspannen, dann wieder bis kurz über dem Boden absenken und die Bewegung wiederholen. Geübte können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem sie ein Bein während der Übungsausführung nach vorne durchstrecken. Oder man absolviert die Übung nur auf den Fußspitzen.



Mach mit, bleib fit im Hometraining!

Text und Fotos: Tanja Bollmann und Judith Hornberger

Rückblick und Ausblick der evangelischen Kirchengemeinde



Das Jahr 2020 ist vorbei, ein besonderes Jahr mit vielen Herausforderungen für uns alle. Wir hoffen, dass es 2021 wieder mehr gute Nachrichten gibt und dass mit Bekämpfung der Pandemie auch wieder Kontakte, Gemeinsamkeit und Nähe wachsen. Wir wünschen allen Gemeindemitgliedern ein gutes und gesundes neues Jahr. Auch für die Gemeinde wäre es gut, wenn Gottesdienste wieder unter normalen Bedingungen stattfinden könnten und sich die Frauenrunde, Konfirmanden und Präparanden wieder sorglos treffen könnten. Die letzten Wochen des vergangenen Jahres waren im Wesentlichen von der Neuwahl des Presbyteriums und von den Advents- und Weihnachtsgottesdiensten geprägt. Grundthema war "eine musikalische Reise durch den Advent" mit vielen musikalischen Beiträgen von Isabell Schmolle und Johann Seibert. Besonders heraus ragten der Gottesdienste zum 2. Advent am Nikolaustag und der Familiengottesdienst am heiligen Abend auf dem Dorfplatz in Frankenholz.

Wegen den Abstands- und Hygienevorschriften und der zu erwartenden großen Teilnehmerzahl, war klar, dass solche Veranstaltungen nur im Freien überhaupt möglich sind.

Durch das große Engagement der Organistin und Leiterin der Chormäuse und ihres Umfeldes und die unkomplizierte Zusammenarbeit mit dem Ortsrat und der Stadt Bexbach konnte diese Idee in erfolgreiche

Veranstaltungen umgesetzt werden.

Die jungen Sängerinnen und Sänger probten eifrig in kleinen Einzelgruppen oder online über Videokonferenz und haben uns am 6.12. auf der Bühne mit Gesang den Unterschied zwischen dem heiligen Nikolaus und dem Weihnachtsmann nahegebracht. Trotz starken Regens waren viele Teilnehmer gekommen und trotzten dem bescheidenen Wetter.

Auch der Gottesdienst am heiligen Abend nachmittags wurde neben den Konfirmanden und Präparanden von den Chormäusen mitgestaltet.

An dieser Stelle nochmals allen Beteiligten herzlichen Dank, dass diese beiden Gottesdienste so stattfinden konnten und damit zumindest ein wenig Weihnachtsstimmung aufkam.

Negativ war lediglich, dass das Wetter ein bisschen freundlicher hätte sein können und dass in der Nacht vor Heiligabend zwei Lichterketten von den Weihnachtsbäumen an der Bühne entwendet wurden und der Rückvorhang der Bühne heruntergerissen worden war.

Eine weitere Premiere war die Aufzeichnung und Übertragung der Christvesper und des Gottesdienstes am 2. Weihnachtstag im Internet. Diese wurde sowohl technisch wie auch redaktionell von den beteiligten Musikern Isabell Schmolle und Johann Seibert übernommen und hat somit vielen Menschen die Möglichkeit eröffnet, unsere Gottesdienste zu verfolgen oder in

der Weihnachtszeit anzuschauen. Leider konnten über Weihnachten wegen den Zugangsbeschränkungen nur wenige Gemeindemitglieder persönlich die Kirche und die Gottesdienste besuchen und der wunderschöne Weihnachtsbaum in der Kirche, der von der Familie der Organistin gestiftet worden war, stand ein bisschen einsam da.

Für das neue Jahr 2021 steht jetzt Anfang des Jahres erst einmal die Einsetzung des neuen Presbyteriums an, damit die auch in kirchenrechtlicher, bau- und verwaltungsmäßiger Hinsicht zu treffenden Entscheidungen wieder in dem aktuellen Gremium getroffen werden können. Gewählt wurden Ende November Frau Esther Geenen aus Höchen, Frau Ulrike Marek-Reiter aus Altbreitenfelderhof, Herr Jörg Asal aus Websweiler, Frau Julia Müller-Schleppi, Frau Birgit Zimmer und Frau Eva Gilger jeweils aus Frankenholz.

Wie es mit den Gottesdiensten weitergeht hängt auch entscheidend von der Entwicklung der Pandemielage ab, neben dem Kirchenbrief wird gebeten auf die Veröffentlichungen in den Höcherberg-Nachrichten zu achten, wo oftmals Änderungen kurzfristig bekannt gegeben werden, oder bei Bedarf im Pfarramt nachzufragen.

Es zeichnet sich jedoch ab, dass z.B. der Konfirmationsgottesdienst wie schon im letzten Jahr nicht Ende März stattfinden kann, da wird noch eine Alternativlösung gesucht.

Text und Foto: Eva Gilger

Die Jagdgenossenschaft Höchen informiert

Die Versammlung der Jagdgenossenschaft Höchen findet traditionell am Samstag nach Rosenmontag statt. Das ist seit vielen Jahren der Fall und sehr selten wurde bisher davon abgewichen. Vermutlich ist niemand aus dem Kreis der üblichen Teilnehmer*innen (Jagdgenossen, Jagdpächter, Jäger) überrascht, dass der Termin in diesem Jahr natürlich nicht eingehalten werden kann. Nach Rücksprache und Abstimmung zwischen Jagdvorsteher Karl-Heinz Klein, Geschäftsführer Heiner Scherer und den Jagdpächtern Helmut Steitz und Jacob Steitz wird die Genossenschaftsversammlung 2021 auf unbestimmte Zeit verschoben.

Höchen, 24. Januar 2021

Karl-Heinz Klein, Vorstand der Jagdgenossenschaft Höchen

Stadtwerke Bexbach GmbH

Ein Unternehmen der Stadt Bexbach



Wir sorgen dafür, dass unsere Kunden zuverlässig mit Strom, Erdgas, Wärme und Trinkwasser versorgt werden und betreiben das Warm-Freibad Hochwiesmühle.

Wir sind Ihr Ansprechpartner vor Ort

Tel. 0 68 26 / 92 02-0 | www.stadtwerke-bexbach.de

Zum Gedenken an Klaus Schlemmer

Obwohl wir es erwartet hatten, hat uns der Tod von Klaus am ersten Weihnachtstag doch überrascht.

Gerade, als er sein Leben neu organisiert hatte, bekam er die Diagnose... Krebs! Dass er nach etwas mehr als einem Jahr seiner Frau Helgard gefolgt ist, hat uns alle sehr betroffen gemacht.

Die Beiden haben gut in unsere Gruppe gepasst und werden uns besonders fehlen. Wir werden uns an so viele Dinge erinnern und davon erzählen. Wir sind alle sehr traurig.

die Freunde der Mittwochmorgen-Turnstunde:

Tanja, Lothar S., Kurt, Monika, Bigi und Dieter
Ute und Eckhard, Meta, Gerd, Liesel, Rosi, Erika F., Willi, Helmut,
Veronika, Werner, Brigitte, Senta, Peter, Dora, Christa und Lothar W.





WILLI, PEPPU UND KLEIN FIBS
 – Eine Geschichte für kleine und größere Höcher –
 von Thomas Scherer



Kapitel 10 – Tief im Sand

Willi, sein Enkel Klein Fibs, der Dackel Peppo, die Henne Helga und das Küken Piep marschierten am Ufer des Flusses entlang. Sie hatten sich verlaufen und versuchten, den richtigen Weg zu finden. Leider ohne Erfolg...

Nach einiger Zeit erreichten sie eine sandige Wüstenlandschaft. Diese Gegend passte überhaupt nicht zu dem, was sie bislang gesehen hatten.

Fragend schaute Fibs seinen Großvater an: „Ist die Hexe Bruxa dafür verantwortlich?“

Willi überlegte: „Bruxa hat die Landschaft so verzaubert, wie sie es mag.“

In diesem Moment war in der Ferne ein schwaches Krächzen zu hören. Eindeutig der Ruf eines Raben. Erschrocken schaute Helga auf: „War das dieser Curvo?“



Peppo knurrte: „Der soll ruhig herkommen. Dem rupfe ich die Federn aus!“

Angespannt liefen sie weiter und schauten aufmerksam in alle Richtungen, um nicht überrascht zu werden. Leider schaute keiner auf den Boden vor ihren Füßen: Der sandige Grund gab plötzlich unter Peppos Pfoten nach und bildete ein tiefes Loch.

Peppo rutschte in die Tiefe.

Fibs wollte sofort losrennen, doch Willi hielt ihn zurück: „Das ist Treibsand!“

Peppo versuchte verzweifelt, sich nach oben zu kämpfen, doch der Sand zog ihn immer tiefer in das Erdloch. Nicht mehr lange und der Sand hätte den kleinen Dackel verschluckt.

Willi schaute sich um und entdeckte einen langen Ast. Schnell nahm er diesen an sich und legte sich flach auf den Boden. Er robbte auf den Rand des Lochs zu und streckte Peppo den Ast entgegen. Peppo bäumte sich nach vorne. Der Sand rutschte unter ihm weg. Mit aller Kraft gelang es Peppo, in den rettenden Ast zu beißen. Die anderen eilten Willi zu Hilfe und gemeinsam zogen sie Peppo aus dem Erdloch.

Erschöpft atmeten alle durch. Peppo musste einige Sandkörner ausspucken und knurrte: „Spiegeleier schmecken besser!“

Nach einer Weile machten sie sich wieder auf den Weg. Sie waren noch nicht weit gekommen, als ein lautes Dröhnen ertönte. Der Sand unter ihren Füßen wurde in die Höhe gewirbelt.

Erschrocken stolpterten Willi und Fibs zu Boden. Peppo bellte überrascht auf und sprang auf Willis Arme. Helga und Piep flatterten ängstlich mit ihren Flügeln. Dabei plumpste der kleine Piep herunter und landete im Sand. Piepsend kletterte er auf Helgas Rücken und klammerte sich an ihren Hals.

Sandkörner wirbelte ihnen entgegen und plötzlich schoss eine unheimliche Gestalt aus dem Boden.



Das Monstrum hatte große Hände, die wie Schaufeln aussahen. Aus seinem Mund kamen gebogene, scharfe Zangen und an seinem Kopf befanden sich lange Fühler. Doch das Schlimmste an allem war: Das Monstrum bahnte sich seinen Weg durch die Sandlandschaft und kam auf unsere Helden zu.

Willi, Peppo und Klein Fibs rannten los. Helga und Piep, die von Willi getragen wurden, gackerten aufgeregt. Willi rief den anderen zu: „Das ist eine Maulwurfgrille! Aber ich habe noch nie solch eine Große gesehen! Beeilt euch! Wir müssen festen Boden erreichen!“

Peppo bellte: „Ich wünschte, wir wären wieder im Wasser!“

Unter lautem Dröhnen wälzte sich die hungrige Maulwurfgrille durch den Sand.

In der Ferne kam der Waldrand in Sicht. Fibs geriet ins Stolpern und stürzte zu Boden. Jemand packte ihn und zerterte ihn in die Höhe. Im ersten Moment rechnete Fibs mit der Maulwurfgrille, doch glücklicherweise war es nur sein Großvater.

Die Maulwurfgrille war dicht hinter ihnen. Gierig versuchte sie, Peppo zu packen. Sie streckte ihre Schaufeln nach ihm aus, doch Peppo konnte mit einem beherzten Sprung ausweichen.

Ängstlich gackerte Helga in Willis Armen und Piep piepste panisch.

Die rettenden Bäume kamen immer näher. Die Maulwurfgrille brüllte und wälzte sich vorwärts. Doch dann hörte der sandige Untergrund plötzlich auf. Sie liefen wieder über Erde und Laub.

Enttäuscht ließ die riesige Maulwurfgrille von ihnen ab. Sie vergrub sich tief im Sand und war bald nicht mehr zu sehen.

Erleichtert, aber erschöpft fielen Willi, Fibs und Peppo zu Boden und atmeten durch.

Die Sonne verschwand langsam hinter den Baumkronen. Willi schlug vor, die Nacht unter den sicheren Bäumen zu verbringen. Alle waren einverstanden.

Helga legte noch schnell ein Ei und dann kuschelten sie sich gemütlich ins Gras. Es dauerte nicht lange und sie waren tief und fest eingeschlafen. Sie träumten von neuen Abenteuern und den kommenden Gefahren, welche die Hexe Bruxa für sie bereit hielt...



Höchen von oben

In unseren Zeiten ein seltenes Bild, das sich uns hier bietet.
Ein weißes, in Schnee gehülltes Dorf. Und dank unserer Höhenlage
der ideale Platz zum Schlittensfahren.
Dank gilt Sarah Backes, die ihre Drohne in die kalten Höhen steigen ließ,
um diesen Moment festzuhalten.



WILLKOMMEN IN HÖCHEN



Forstbetrieb Dominik Matheis

Ihr zertifizierter Fachbetrieb aus dem Saarland

- Dienstleistungen in Land und Forst
- Baum- und Problemfällungen
- Baumstumpfentfernung
- Grundstücksrodung
- Gartenpflege



Mobil: 0160/ 8010404

Festnetz: 06826/9603977

E-Mail: info@forstbetrieb-dmatheis.de

Website: www.forstbetrieb-dmatheis.de

Saar Pfalz Straße 134

66450 Bexbach


ST. BARBARA
APOTHEKE
Jörg Kerling

Wir helfen Ihnen gerne!

St. Barbara-Straße 1 • 66450 Bexbach
Telefon: 06826/96257 • 06826/96259

SORG Heizungstechnik & Sanitär

Helmut Sorg Dipl.-Ing. (FH) und Energieberater

Kompetenz durch 25-jährige Berufserfahrung

Moderne Heiztechnik:

Brennwert Gas und Öl
Heizungsunterstützende
Kaminöfen
Creative Heizkörperideen
Holzpellets

Moderne Bäder:

Badsanierung
realisierbare Traumbäder
behindertengerechte Bäder

TEL: 06826-80278 ... FAX: 06826-7049

AM SCHACHT III 66450 BEXBACH-HÖCHEN

Nachbarschaftshilfe – nicht nur in Corona-Zeiten –



Eigentlich gibt es so etwas gar nicht mehr in unserer hektischen Zeit. In den Wintermonaten, früh morgens, wenn wir aufstehen, sind vor unserem Haus die Gehsteige vom Schnee geräumt. Wir trauten zunächst unseren Augen nicht. Das Gleiche aber auch bei weiteren Nachbarn in der hinteren Kohlstraße und meist sogar nicht nur der Bürgersteig, sondern auch Teile der Straße waren geräumt. Sollte etwa die Stadt Bexbach? – Nein, das konnten wir schnell ausschließen. Es wurde gerätselt, wer denn da schon in aller Frühe zu Gange war. Inzwischen ist es kein Geheimnis mehr, es ist unser hilfsbereiter Nachbar Peter Schirra, der mit seinem Rasentraktor dafür sorgt, dass wir gefahrlos das Haus verlassen können. Alle freuen sich

sehr darüber, ganz besonders die älteren Mitbürger/innen. In diesem Jahr war Peter Schirra wegen der ergiebigen Schneefälle schon mehrmals im Einsatz. Er hat diese Aufgabe bereits vor einigen Jahren freiwillig und ohne große Worte übernommen und ohne Dank zu erwarten, einfach nur so.

Die Anlieger der hinteren Kohlstraße möchten unserem lieben und hilfsbereiten Nachbarn an dieser Stelle einmal ganz herzlich "Danke" für seine jahrelange tolle Arbeit sagen.

Text und Foto: Evi Paul

20 * C + M + B + 21

Sternsinger-Aktion 2021 in Höchen und Websweiler

Da die Sternsinger-Aktion im Jahr 2021 Corona bedingt nicht wie üblich durchgeführt werden konnte, wir aber trotzdem allen Haushalten den Segen Gottes überbringen wollten, haben sich die Verantwortlichen der Pfarrei Maria Geburt Höchen/Websweiler eine Alternative gesucht.

In der 1. Januarwoche trugen viele Kinder und Erwachsene die Sternsingerpost in den beiden Orten aus und warfen einen Pfarrbrief mit dem Segensaufkleber in alle Briefkästen in Höchen und Websweiler ein und überbrachten so den Segen für alle Häuser und ihre Bewohner. Bei der Sternsingeraktion in jedem Jahr geht es aber nicht nur um den Segen Gottes sondern auch um das Leid vieler Kinder auf der ganzen Welt, denen es nicht so gut geht wie den meisten Kindern hierzulande. Die Spenden, die jedes Jahr von Kindern für Kinder gesammelt werden, sind ein wichtiger Baustein für die armen Kinder der Welt. Da ein Sammeln von Spenden in diesem Jahr nicht möglich war, bitten wir alle in den beiden Orten, ihre Geldspende zu überweisen an die u.g. Bankverbindung. Diese Spenden sind ein Segen für die armen Kinder in der ganzen Welt.

Die Sternsinger und die Verantwortlichen der Pfarrei Maria Geburt würden sich hierüber sehr freuen. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Kath. Kirchenstiftung

IBAN: DE79 5929 1200 0100 9003 00

BIC: GENODE51BEX

Verwendungszweck: **Sternsinger Höchen**

Bei der Segensverteilung haben mitgeholfen (siehe auch Fotos):

Christina Theresa und Melissa Feld, Mia-Sophie Agro, Sabine und Pauline Graf, Ivana Mila und Elia Weissler, Yvonne und Johanna Durrang, Sonja Buttkeireit und Antonia Grimm, Veronika Hary (o.F.), Gisela Jakob (o.F.), Karl-Heinz Bosslet (o.F.), Marion Fichtner (o.F.), Julia Lilli und Maja Lambert und Sandra Bauer (o.F.).

In der Hoffnung, dass im Jahr 2022 die Aktion wieder normal stattfinden kann wünschen wir Euch allen ein gutes Jahr 2021 aber vor allem Gesundheit.

Text: Sandra Bauer/Fotos der Teilnehmer



Mein Lieblingsplatz in Höchen



Ich mag die Seilbahn auf dem Spielplatz am Höcherbergturm.
Antonia, 6 Jahre

Määäh!
Charlotte, 1 Jahr
bei den Ziegen im Wiesental



Mach mit!
Wo ist Dein Lieblingsplatz in Höchen?
Schicke ein Foto an die Glanquelle.
Schreibe Deinen Namen und Dein Alter dazu.

In eigener Sache: „Die Glanquelle“ in Zeiten von Corona.

Die Pandemie hat ganz Deutschland fest im Griff. Alle normalen Aktivitäten sind nicht mehr möglich. Betroffen sind wir alle in Höchen. Geselligkeiten, Feiern, Treffen unter Freunden und Verwandten oder Sportveranstaltungen finden nicht mehr statt. Das normale Vereinsleben ruht und Schulen und Kitas sind geschlossen. Ganz besonders hart trifft dies unsere Eltern mit ihren Kindern. Bereits seit dem Beginn der Einschränkungen hat „Die Glanquelle“ deshalb für die Kinder einen eigenen Teil mit Rätseln, Spielen und Bastelanleitungen gebracht, für einige Leser vielleicht etwas zu viel. Allerdings gibt es aber auch von unseren Vereinen nichts zu berichten, da jede Aktivität untersagt ist. Die Redaktion hatte anfangs überlegt, ob man überhaupt während der Coronazeit eine Ausgabe der Dorfzeitung bringen sollte und wenn, eventuell eine stark reduzierte Ausgabe. Wir haben uns aber dafür entschieden, „Die Glanquelle“ soll weiter erscheinen und für die, die am härtesten betroffen sind, nämlich unsere Kinder, sogar mehr Seiten haben. Dies ist aber auch nur möglich, durch die Anzeigen unserer treuen Inserenten, die uns auch in dieser Zeit weiterhin unterstützen.

Dafür herzlichen Dank.

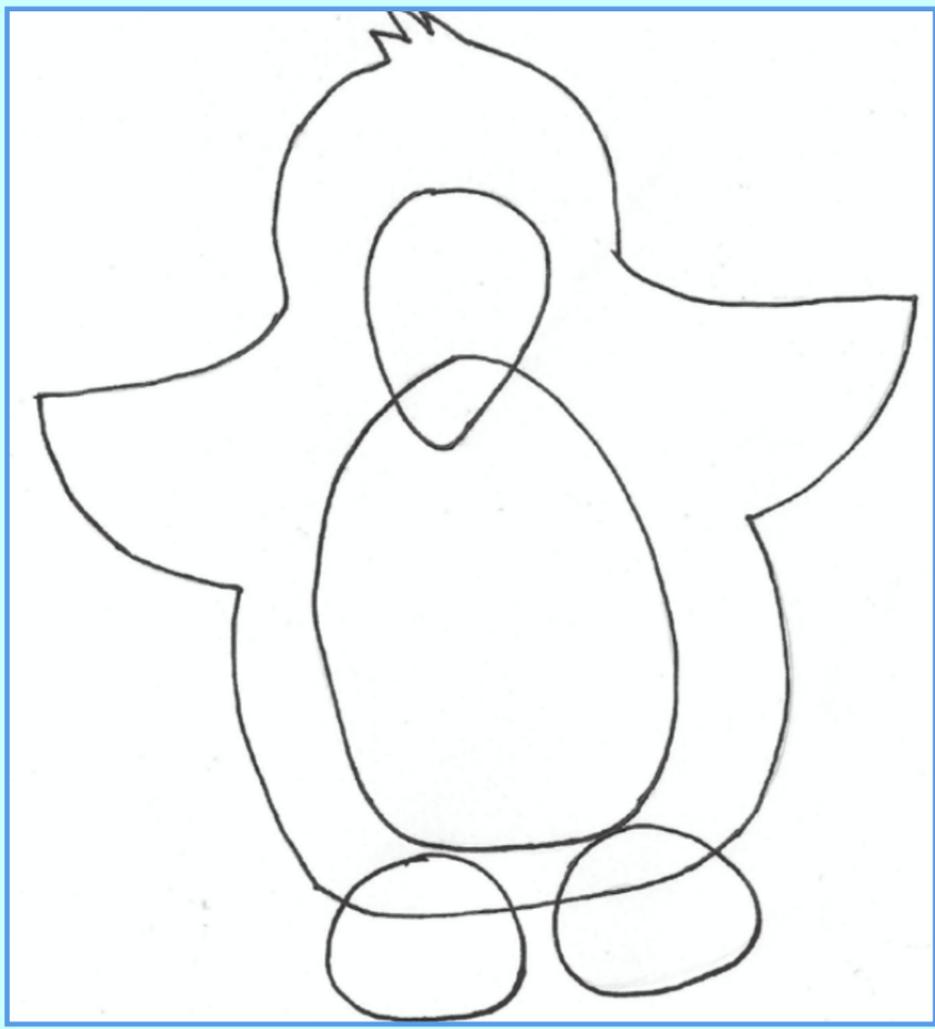
Wir hoffen auf eine baldige Rückkehr zur Normalität, damit wir Ihnen wieder von Veranstaltungen, Feiern und über das Vereinsleben berichten können. Die Kinderseite werden wir aber auch in Zeiten nach Corona beibehalten. Nicht mehr in diesem Umfang aber sie wird künftig einen festen Platz in jeder Ausgabe haben. Bleiben Sie gesund und hoffen Sie mit uns, dass die Redaktion der „Glanquelle“ schon bald schreiben kann: „Die Rückkehr in ein normales Leben hat begonnen“.

Ihre Redaktion

Es ist so kalt draußen, lass doch den kleinen Pinguin bei dir einziehen.

Bastle den süßen Pinguin

Du brauchst:
spitzer Bleistift
farbiges Tonpapier
Schere und Kleber
Lege das Tonpapier unter diese Seite. Ziehe die Linien sehr fest mit dem Bleistift nach. Es entstehen Rillen im Papier. Schneide aus und klebe auf.
Tipps: Du kannst Wackelaugen aufkleben oder mit dem Locher Augen ausstanzen. Ohne blauen Hintergrund ist der Pinguin auch ein schönes Fensterbild.





Ihre Feuerwehr informiert - der heiße Tipp



Foto: Uwe Lapre

Einsatz-
abteilung
der Feuerwehr
Höchen
übt Online ...

... und bei Schnee und Eis

120 Sekunden, um zu überleben Bleibt auf dem Laufenden und folgt uns auch auf:

Freiwillige Feuerwehr der **Stadt Bexbach** Löschbezirk 723 Bexbach-Höchen

Facebook Instagram

Aufgrund der aktuellen Covid-19-Pandemie mussten wir im letzten Jahr viele Einschränkungen im praktischen und theoretischen Übungsdienst hinnehmen. Auch die geltenden Hygieneregeln und Maßnahmen mussten jederzeit eingehalten werden.

Da die Infektionszahlen und auch der Inzidenzwert im Saarpfalz-Kreis wieder gegen Ende 2020 stark angestiegen sind, wurde seitens der Wehrführung und der Stadt Bexbach im November 2020 entschieden, die Dienstübungen bis auf Weiteres abzusagen.

Der Übungsdienst ruht somit, ebenso auch der der Jugendfeuerwehr. Zu Einsätzen werden wir wie gehabt per digitalem Meldeempfänger alarmiert und rücken mit speziellen Hygiene- und Schutzmaßnahmen aus.

Beim Thema Dienstübungen entschieden wir uns, ab dem 15. Januar 2021 mit so genannten „Online-Meeting-Dienstübungen“ zu beginnen. Diese können auch bei verlängerter Absage der Dienstübungen am und im Feuerwehrhaus von zuhause aus via Laptop, PC,

Tablet oder Smartphone besucht werden. Somit bilden wir uns ständig weiter und bleiben bei aktuellen Informationen und Ereignissen im Bereich Feuerwehr in Kontakt und tauschen uns aus. Auch die Kameradschaft wird somit wieder aktiviert und gefördert.

Dies ist ein wichtiger Fortschritt in unserer Höcher Feuerwehrgeschichte, da wir dies zum ersten Mal in dieser Art und Weise nutzen.

Es fanden schon 2-3 Testversuche mit dem von uns ausgewählten Programm statt, sodass die erste Dienstübung am 15. Januar 2021 reibungslos stattfinden kann.

Auch der Förderverein der Freiwilligen Feuerwehr Höchen e.V. unter der Leitung von dem 1. Vorsitzenden Michael Gaffga und dem 2. Vorsitzenden

Karsten Durrang nehmen somit mit der gesamten Vorstandschaft ihre Arbeit mit „Online-Meeting-Sitzungen“ wieder auf.

* Wir sind 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche und 365 Tage im Jahr für die Sicherheit der Bürgerinnen und Bürger da *

Bleiben Sie gesund!

Ihre Feuerwehr Höchen
Löschbezirksführer
Dominik Nashan

Wir machen das!

www.royere.de www.royere.de www.royere.de www.royere.de

• LEASING • FINANZKAUF • LANGZEIT-GARANTIE

KOSTENLOSE ANFAHRT BIS 10 KM!

JAHRE REPARATUR GARANTIE

Kostenlose Leihgeräte!

Ihr zuverlässiger 1a - Service für Waschmaschinen - Geschirrspüler - Trockner Mikrowellen - Kühlgeräte - Espressoautomaten (JURA, SAECO u.a.) TV - HiFi - Video Bau von Sat-Anlagen - Computer - Telekommunikation und vieles mehr...

Schnell • Preiswert • Kompetent

SP:ROYERE 06373 9646

Hausgeräte & Medien e.K. TV - HiFi - VIDEO - COMPUTER - ELEKTROGERÄTE Rathausstr. 13 - Waldmohr Nähe Marktplatz

T.KNÖBL DACHDECKEREI GMBH



Heliumstr. 4a
66459 Kirkel
Gewerbegebiet am Zunderbaum
Tel. 06841-9800954

www.dachdeckerei-knoebl.de

Metzgerei Michael Missy

Wurstspezialitäten - Präsente - Partyservice

Angebote im Februar

Gulasch gem.	1,0kg	9,90 €
Kaiserbraten	1,0kg	9,80 €
Schweinemetz im Ring	100gr	0,89 €
Wiener Würstchen	100gr	0,99 €

Partyservice

festliche kalte Platten nach Ihren Wünschen

besondere Salate

Käse-Platten mit erlesenen Käsespezialitäten

Fisch-Platten mit ausgesuchten Delikatessen für den Kenner

Lassen Sie sich von uns beraten!



Hohlstraße 10
66450 Bexbach Höchen
Telefon (06826) 6867
www.metzgerei-missy.de



Was ist das..? Unsere Rätselecke!

Seltsames, Unbekanntes, Wunderliches oder Erstaunliches!



Lösungsvorschläge an
die Redaktion der Glanquelle
redaktion@glanquelle.de
oder an
Willi Förster,
Tel. 06826-6503

Foto eingeschickt von Willi Förster

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen



Richtige Lösung:
es handelt sich um einen
Riesenbovist

Richtig gelöst von
Angela Scherschel
Bastian Müller

...und vielen Dank für's Mitmachen

Spieglein, Spieglein an der Wand...

...wer hat die höchsten Mieten im Land?

Mieten vergleichen

Der Qualifizierter Mietspiegel für den Saarpfalz-Kreis wurde aktualisiert

Die aktualisierte Fassung des Qualifizierten Mietspiegels für den Saarpfalz-Kreis liegt vor. Es handelt sich dabei um eine Fortschreibung des im Jahre 2018 neu erstellten Qualifizierten Mietspiegels. Die Kreisverwaltung hatte zusammen mit allen sieben Kommunen und den Interessenvertretern von Mieter- und Vermieterbund zum zweiten Mal einen Qualifizierten Mietspiegel für den Saarpfalz-Kreis erstellt.

Mietspiegel geben eine Übersicht über die in einem festgelegten Gebiet gezahlte „ortsübliche Vergleichsmiete“ für frei finanzierten Wohnraum vergleichbarer Art, Größe, Ausstattung, Beschaffenheit und Lage. Mit einem Blick in die Broschüre kann die Angemessenheit der Miete für eine Wohnung leicht überprüft werden. Sowohl für Wohnungssuchende als auch für Anbieter von Wohnraum stellt er eine ideale Orientierungshilfe dar. Damit ein Mietspiegel seinen rechtlichen Status „qualifiziert“ beibehalten kann, muss er nach zwei Jahren aktualisiert werden. Bei dem Qualifizierten Mietspiegel 2020 handelt es sich um eine Fortschreibung des Mietspiegels 2018 auf der Basis des Verbraucherpreisindex für Deutschland. Dieser misst die durchschnittliche Preisentwicklung bestimmter Waren und Dienstleistungen in Deutschland und somit auch die der Mieten.

Der Qualifizierte Mietspiegel 2020 für den Saarpfalz-Kreis kann über die Internetseiten der jeweiligen Städte und Gemeinden sowie bei der Kreisverwaltung des Saarpfalz-Kreises unter www.saarpfalz-kreis.de/gutachterausschuss/mietspiegel kostenlos eingesehen oder heruntergeladen werden. Gedruckte Versionen sind bei der Kreisverwaltung erhältlich. Weitere Informationen zur Anwendung des Mietspiegels unter Tel. (06841) 104-8434.

Pressestelle des Saarpfalz-Kreises

presse@saarpfalz-kreis.de, Tel: 06841 104-7176, Fax: 06841 104-7177

Ansprechpartnerinnen:

Sandra Brettar, sandra.brettar@saarpfalz-kreis.de, 06841 104-8218

Beate Ruffing, beate.ruffing@saarpfalz-kreis.de, 06841 104-8215

Plattform für die Gastronomie im Lockdown

Ein Saarbrücker Jungunternehmen möchte im aktuellen Lockdown Gastronomiebetriebe unterstützen. Das von der Kontaktstelle für Wissens- und Technologietransfer (KWT) der Universität des Saarlandes geförderte Start-up Unternehmen „Fastlane“ hat die Plattform Fast-Dine entwickelt.

Fast-Dine, ermöglicht es dem Gast, Speisen einfach via Internet zu bestellen und zu bezahlen (fast-dine.de). Nutzer können sich die Angebote zum Abholen oder Liefern unterschiedlicher Gastronomiebetriebe der Umgebung anzeigen lassen.

Fast-Dine möchte die regionale Gastronomie in diesem Lockdown unterstützen und das Angebot kostenfrei zugänglich machen. Restaurants, die nach dem Lockdown bei Fast-Dine bleiben möchten, zahlen monatlich einen festen Lizenzpreis. Im Unterschied zu allen anderen Lieferserviceplattformen fällt bei Fast-Dine keine Umsatzbeteiligung sondern dieser feste monatliche Lizenzpreis an. Nach dem Lockdown rabattiert Fast-Dine für die ersten 200 Restaurants den Lizenzpreis um 50 %. Der Lizenzpreis beträgt 100 €/Monat oder 1.000 €/Jahr pro Restaurant (rabattiert: 50 €/Monat oder 500 €/Jahr pro Restaurant). Kündigung ist jederzeit möglich. Gastronomen können sich direkt über die Internetseite fast-dine.de registrieren. Fast-Dine ist schon in über 50 Gastronomien im Saarland verfügbar. Wirtschaftsförderungsgesellschaft Saarpfalz mbH

E-mail: info@wfg-saarpfalz.de

Internet: www.wfg-saarpfalz.de

Mitteilung für die Mitglieder des Pfälzerwald-Vereins Ortsgruppe Höchen

Sehr geehrte Mitglieder des Pfälzerwald-Vereins, Ortsgruppe Höchen, die Corona-Pandemie hat uns alle schon fast ein Jahr fest im Griff und es kann zum heutigen Zeitpunkt niemand beantworten, wann wir wieder zu unserem normalen gesellschaftlichen Leben zurückkehren können. Kultur und gemeinsame Veranstaltungen rücken immer weiter aus unserem Bewusstsein durch die harten Maßnahmen zur Bekämpfung dieser Pandemie. So finden weder Wanderungen noch unsere gemeinschaftlichen Veranstaltungen wie Winterfest und Jahreshauptversammlung statt und müssen auf unbestimmte Zeit verschoben werden. Das betrifft in erster Linie unsere Jahreshauptversammlung, die traditionell immer im Januar stattfindet, aber in Hinblick auf die derzeitige Lage müssen wir diese Veranstaltung auf einen späteren Zeitpunkt verschieben. Das bedeutet, dass der jetzige Vorstand bis auf Weiteres im Amt bleibt, bis es die Situation wieder zulässt eine ordentliche Hauptversammlung mit allen Mitgliedern durchzuführen, verbunden mit Neuwahlen des Vorstands.

Leider lassen uns die Vernunft und der Gesetzgeber keine andere Alternative, als abzuwarten, bis die gesamte Situation sich wieder normalisiert hat und ein Infektionsrisiko ausgeschlossen werden kann.

Wir wünschen Euch ein glückliches, erfolgreiches und vor allem gesundes neues Jahr 2021, in der Hoffnung uns alle bald wiederzusehen.

Bleibt gesund!

Mit freundlichen Grüßen
Der Vorstand



Handwerker Hilft Heimwerker

Jörg Keil
 Zur Bergehalde 11
 66450 Bexbach-Höchen

Telefon 06826-9659830
 Mobil 0157-31468523
 keil_j@freenet.de

Zum Beispiel:

- Möbeldemontage und Aufbau bei/nach Umzug
- Hilfe bei Fußbodenkauf und/oder Montage
- Wohnungsrenovierung
- Reparaturen (auch Kleinigkeiten)

Meine Erfahrung als Schreinermeister und Handwerker gebe ich gerne als Hilfestellung oder als ausführende Kraft an Sie weiter.

•Rufen Sie mich doch einfach an•

Steinmetz & Bildhauerei Armin Hans GmbH

Michael Hans Stockwäldchen 11 | 66450 Bexbach
Geschäftsführer Tel: 06826/7766 | Fax: 06826/7050

Grabdenkmäler ca 150 Stck. ausgestellt
Urnenwandplatten ca 30 Stck. auf Lager
Küchenarbeitsplatten
Bauarbeiten Bilder auf unserer Homepage
www.armin-hans.de



schloss apotheke
 Inhaberin: Claudia Petri

Schloss-Apotheke, Saar-Pfalz-Str. 84, 66424 Homburg
 Telefon: 06841/7 20 58 - Telefax: 06841/75 78 81
 E-Mail: info@schloss-apotheke-homburg.de
www.schloss-apotheke-homburg.de



Unsere Service-Leistungen für Sie:

- Medikationsmanagement, Milchpumpenverleih
- Alltagshilfen für Senioren, Bonuspunkte für unsere Kunden
- Leihrollator, Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin- und Langzeitblutzuckermessung

Wir sind für Sie da von:
 Mo., Di., Do., Fr., 8-18.30 Uhr
 Mi. 8-14 Uhr & Sa. 8-12.30 Uhr

AUTOHAUS WUNN GMBH

PEUGEOT SEIT 1970
 SERVICE-PARTNER MIT VERMITTLUNGSRECHT




TÜV Service tested sehr gut

Rathausstraße 64-66 • 66914 Waldmohr
 Telefon (0 63 73) 32 37 • Telefax (0 63 73) 67 47

Ausstellung und Verkauf
 Rathausstraße 72
 Telefon (0 63 73) 15 25 • Telefax (0 63 73) 89 18 20

Internet: www.autohaus-wunn.de



Maler- und Verputzarbeiten
Vollwärmeschutz-Systeme
Fußboden-Verlegearbeiten

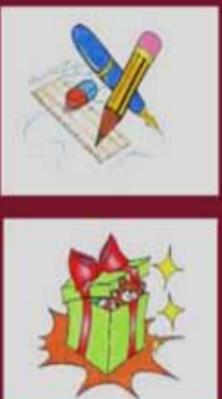
Geschäftsführer:
 Achim Degel
 Zur Bergehalde 9
 66450 Bexbach/Höchen

Tel: (06826) 80 03 78
 Fax: (06826) 80 38 4
 E-Mail: maler-degel@gmx.de



SCHREIBWAREN

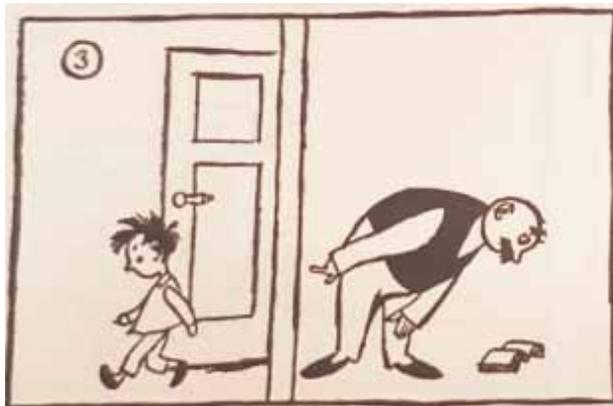
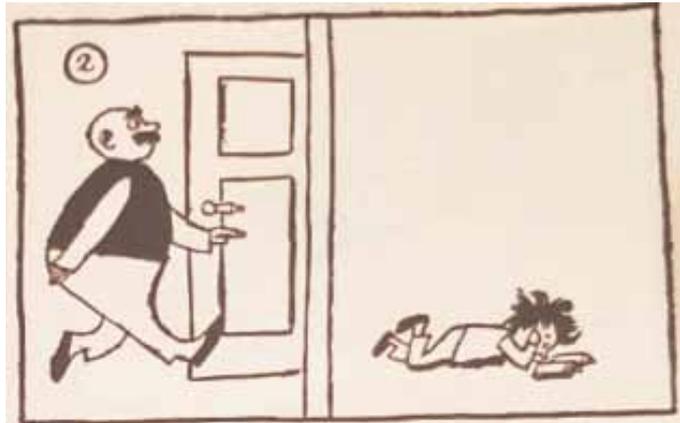
WALTER GETTMANN
 OBERE HOCHSTR. 27
 66450 BEXBACH-OBERBEXBACH
 TEL. 06826 - 7810
www.schreibwaren-gettmann.de





Terminkalender

Wenn man einmal mit der „Glanquelle“ angefangen hat...



Impressum

Gegründet: 2008
Auflage: 1000
Herausgeber: Förderverein „Unser Höchen“ e.V.
Vorsitzende: Eva-Maria Scherer
Webweilerstraße 9, 66450 Bexbach-Höchen
Vorsitzende: Angela Hirsch
Dunzweilerstraße 34, 66450 Bexbach-Höchen
Redaktion: Karl-Heinz Weckler, Michael Boßlet, Eva-Maria Scherer, Willi Förster
Michael Nieder, Rita Kolckhorst, Angela Hirsch Scherer
Satz: WIRmachenDRUCK GmbH, 71711 Murr
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, 71711 Murr
Redaktion: redaktion@glanquelle.de
Inserate: inserate@glanquelle.de
Internet: www.glanquelle.de
KSK Saarpfalz: IBAN: DE89 5945 0010 1011 6146 31
Volks- und Raiffeisenbank: IBAN: DE22 5929 1200 0700 2102 00



Redaktionsschluss
für die Ausgabe
März 2021
ist voraussichtlich am
15. Februar