Amtliche Mitteilung

Marktgemeinde Natternbach

Zugestellt durch Post.at
Zulassungsnummer 29402LB4U
Folge 120 - November 2015

gemeindezeitung

Foto: Erich Sippl

# Unser renaturierter Natternbach

Inhalt:


| | Seite |
|---|---|
| Aus dem Gemeindeparlament | 2-3 |
| Wälder dringend auf Borkenkäfer kontrollieren | 4 |
| Achtung Wildwechsel | 4 |
| Jagen in Natternbach | 5 |
| Feuchttücher im WC | 5 |
| Landwirtschaftsfoliensammlung Herbst 2015 | 5 |
| Kastration von Katze und Kater | 5-6 |
| Blume der Hoffnung 2014/2015 - Danke den Spendern | 6 |
| Ärztenotdienst | 6 |
| Mobile Familien- und Pflegedienste | 7 |
| Pflegestammtisch | 7 |
| Energiespartipps des OÖ Energiesparverbandes | 7 |
| Infoday an der HAK/HAS Eferding | 8 |
| Vorträge der Uni-Graz - LIVE in unserer Region | 8 |
| Benefizkonzert für Pfarrheimsanierung - Duo Herzblatt | 8 |
| Angebote der Schüler/Lehrlingsfreifahrt in OÖ | 8-9 |
| Eröffnung des renaturierten Natternbaches u. Uferbegleitweges | 9 |
| Fertigstellung Schulssanierung-25 J. LMS - 20 J. Musikerheim | 9-10 |
| Unterstützung für Asylsuchende | 10 |
| Bilderbuchkino für Schulanfänger | 10 |
| Die neue öffentl. Bibliothek der Marktgemeinde... | 10-11 |

| | Seite |
|---|---|
| Vortrag: Schlank mit gesunden Lebensmitteln | 11 |
| Neueröffnung IKUNA-Restaurant | 12 |
| Gesundheitstipps der Gesunden Gemeinde Natternbach | 13-16 |
| Wärmende Gewürze für die kalte Jahreszeit | 13 |
| Karotten-Ingwer-Suppe | 13-14 |
| Kinder bewegen | 14-15 |
| Bewegungsspiele für die ganze Familie | 15 |
| Fit trotz Handycaps | 15-16 |
| Was ist das? - Verbinde die Zahlen | 16 |

# Aus dem Gemeindeparlament

## Änderung in der Gesellschaftsstruktur der **Indianerdorf Betriebs GmbH**

Der Gemeinderat befasste sich in der Sitzung am 14. Oktober 2015 mit einer Änderung der Gesellschaftsstruktur der **Indianerdorf Betriebs GmbH.** Konkret wurden die Gesellschaftsanteile der Marktgemeinde und des Tourismusverbandes an der Betriebs-GmbH an die IKUNA-BeteiligungsGmbH des Herrn Dr. Albert Schmidbauer abgegeben.

**Welche Auswirkungen hat diese Entscheidung des Gemeinderates und der Vollversammlung des Tourismusverbandes auf das Projekt IKUNA Indianerwelt?**

Nachdem die Gerüchteküche wieder einmal brodelt, geben wir nachstehend eine wesentliche Klarstellung mit entsprechender Aufklärung. Das Projekt IKUNA Indianerwelt besteht unternehmensrechtlich aus den zwei folgend angeführten vollkommen eigenständigen Gesellschaften:

### 1. Indianerdorf Errichtungs GmbH & Co KG:

Die Indianerdorf Errichtungs GmbH & Co KG hat den Ausbau des Indianerspielgeländes zur IKUNA Indianerwelt baulich umgesetzt, ist Fördernehmer gegenüber den Förderstellen, **ist Eigentümer aller Grundstücke, der darauf errichteten Gebäude sowie aller übrigen Anlagen am Gelände** (Spielgeräte, etc).
Die Gesellschaftsanteile in der Indianerdorf Errichtungs-GmbH & Co KG stellen sich von Anfang an wie folgt dar: 25% Marktgemeinde Natternbach, 26% Tourismusverband Natternbach, 49% Ikuna-BeteiligungsGmbH (Dr. Albert Schmidbauer). **Durch die eingangs angeführte Abtretung der Gesellschaftsanteile in der BetriebsGmbH wird die Indianerdorf Errichtungs-GmbH & Co KG in keiner Weise berührt, d.h. Marktgemeinde und Tourismusverband hatten und haben auch weiterhin eine 51%ige Mehrheit in der Indianerdorf Errichtungs GmbH & Co KG als Eigentümergesellschaft,** die das Gelände an den Betreiber, die Indianerdorf Betriebs GmbH gegen die Zahlung eines monatlichen Netto-Pachtzinses in der Höhe von € 12.000,00 verpachtet hat. Mit diesem Pachtzins sind die Verbindlichkeiten der Indianerdorf ErrichtungsGmbH vollständig abgedeckt.
Der Wert der gesamten Anlage beträgt rd. 4,5 Mio. Euro, bei einem 51 % Anteil in der Eigentümergesellschaft beträgt der Wertanteil der Marktgemeinde und des Tourismusverbandes rd. 2,3 Mio. Euro. Die von der Marktgemeinde und dem Tourismusverband ursprünglich in die Errichtungsgesellschaft eingebrachten Grundstücke und Anlagen (Indianerspielgelände alt) hatten einen Wert von rd. 0,5 Mio. Euro. Alleine durch die Umsetzung des Leader-Projektes IKUNA Indianerwelt wurden durch die Marktgemeinde und den Tourismuisverband ein Wertzuwachs in der Höhe von rd. 1,8 Mio. Euro erreicht. Dazu kommen noch die rd. 20 neu vor Ort geschaffenen Arbeitsplätze und die touristischen Chancen, die sich durch die IKUNA-Indianerwelt für die
Natternbacher Wirtschaft und die Nahversorgung eröffnen. Die getroffene Entscheidung, das Leaderprojekt IKUNA-Indianerwelt in Natternbach umzusetzen, ist nach wie vor für eine weitere positive Entwicklung unserer Gemeinde gut und wichtig.

### 2. Indianerdorf BetriebsGmbH

**Die Indianerdorf BetriebsGmbH ist eine reine Betreibergesellschaft und wie erwähnt Pächter der IKUNA Indianerwelt.** Die Indianerdorf Betriebs-GmbH hat **als Pächter kein Eigentumsrecht an den Grundstücken und Anlagen der IKUNA-Indianerwelt.** Die BetriebsGmbH führt als Pächter der Anlage den touristischen und operativen Betrieb IKUNA-Indianerwelt und trägt in dieser Eigenschaft auch das volle unternehmerische Risiko.
In der Betriebsgesellschaft war bisher mit 51% die Ikuna-BeteiligungsGmbH (Dr. Albert Schmidbauer) Mehrheitsgesellschafter, die restlichen 49 % hielten mit 24% die Marktgemeinde und mit 25% der Tourismusverband.
Wie die ersten Betriebsmonate gezeigt haben, sind in der Betriebsgesellschaft noch weitreichende Maßnahmen im Bereich der Angebotsstruktur und -vielfalt, im Marketing und dem Aufbau eines der Anlage entsprechenden touristischen Netzwerkes, sowie Verbesserungen im Gastrobereich zu erledigen. Diese Maßnahmen sind nicht von heute auf morgen umzusetzen und bedürfen neben einem **hohen unternehmerischen Einsatz auch Zeit und vor allem Geld für die Produkt- und Angebotsentwicklung, verbunden mit entsprechenden Marketingoffensiven.**
Aus diesem Grund hat der Gemeinderat und die Tourismusvollversammlung mit Mehrheitsbeschluss **nur die Gesellschaftsanteile in der Indianerdorf BetriebsGmbH (nicht in der ErrichtungsGmbH & Co KG)** an die Ikuna-BeteiligungsGmbH (Dr. Albert Schmidbauer) vollständig übertragen.
Damit geht auch das unternehmerische Risiko vollständig an die Ikuna-BeteiligungsGmbH (Dr. Schmidbauer) über. **An der bestehenden Eintrittsregelung für die Natternbacher Bevölkerung ergibt sich keine Veränderung!!!**
Zum Schluss noch drei Sätze: Der weitaus größte Teil der bisherigen Besucher der IKUNA-Indianerwelt zeigt sich begeistert vom neuen touristischen Angebot. Leider wird das Projekt gerade innerhalb der Gemeinde nicht von allen positiv aufgenommen und teilweise sogar „schlecht geredet". Vielleicht könnte es hier zu Verbesserungen kommen, auch im Hinblick auf eine künftige gute Entwicklung unseres eigenen Lebensraumes.

# Konstituierende Sitzung des neuen Gemeinderates nach der Wahl am 27. September 2015

Am 16. Oktober fand die Konstituierung des neu gewählten Gemeinderates im Sitzungssaal des Marktgemeindeamtes statt. Die Themen dieser Sitzung waren die Angelobung des von der Gemeindebevölkerung **direkt gewählten Bürgermeisters Josef Ruschak** durch Herrn Bezirkshauptmann Mag. Christoph Schweitzer, die Angelobung der Mitglieder des neuen Gemeinderates durch den Bürgermeister, die Wahl der Vizebürgermeister und der übrigen Mitglieder des Gemeindevorstandes, sowie die Bekanntgabe der Obmänner- und Obmänner-Stellvertreter durch die Gemeinderatsfraktionen.

Die Verteilung der 25 Gemeinderatssitze im Gemeinderat der Marktgemeinde stellt sich nach dem Wahlergebnis vom 27.9.2015 wie folgt dar:
ÖVP: 10 Mandate
SPÖ: 7 Mandate
FPÖ: 6 Mandate
GRÜNE: 2 Mandate

Im Gemeindevorstand mit sieben Sitzen fielen 3 Mandate der ÖVP, 2 Mandate der SPÖ und 2 Mandate der FPÖ zu.

**Der neue Gemeinderat** setzt sich in der neuen Funktionsperiode aus folgenden Mitgliedern zusammen:

**ÖVP**
Bürgermeister Josef Ruschak, Schmiedparz 14
Johann Kronschläger, Kapping 6
Roland Obernhumer, Rosenweg 9
Roland Klaffenböck, Tal 1
Silvia Steininger, Fronberg 16
Norbert Haderer, Ed 1
Barbara Dornetshuber, Obertresleinsbach 9
Dipl. Ing. Gerhard Hörmann, Höhenstraße 10
Wolfgang Parzer, Au bei Ed 1
Reinhard Dornetshuber, Moosbachweg 5

**SPÖ**
Günter Hauser-Panhölzl, Kirchenplatz 11
Markus Teuchtmann, Brunngarten 2
Ing. Markus Scheucher, Kreuzberg 6
Gerhard Dornetshuber, Obertresleinsbach 7
Andreas Auer, Berndorf 5
Mag. Stephan Humberger, Bergstraße 11
Johanna Schnur, Untermaggau 8

**FPÖ**
Ernst Chloupek, Au bei Ed 4
Johann Jäger, Hauserstraße 22
Günter Zauner, Sonnenhang 22
Johann Humer, Hungberg 2
Rößlhuemer Markus, Pötzenau 1
Reifinger Markus, Vorauweg 21

**GRÜNE**
Angela Panhölzl, Kapellenweg 4
Johann Schauer jun., Au bei Natternbach 3

**Wahl der Vizebürgermeister**
Über Antrag der SPÖ-Fraktion hat der Gemeinderat mit Mehrheitsbeschluss erstmalig die Anzahl der zu wählenden Vizebürgermeister mit **zwei Vizebürgermeister** festgesetzt.

Zum **1. Vizebürgermeister** wurde in Fraktionswahl der ÖVP **Herr Johann Kronschläger, Kapping 6** gewählt.

Zum **2. Vizebürgermeister** wurde in Fraktionswahl der SPÖ **Herr Günter Hauser-Panhölzl, Kirchenplatz 11** gewählt.

Beide Vizebürgermeister wurden durch Herrn Bezirkshauptmann Mag. Christoph Schweitzer angelobt.

**Wahl der übrigen Mitglieder des Gemeindevorstandes**
Zu übrigen Mitgliedern des Gemeindevorstandes wurden jeweils durch die anspruchsberechtigten Fraktionen im Gemeinderat gewählt:
ÖVP Roland Obernhumer, Rosenweg 9
SPÖ Markus Teuchtmann, Brunngarten 2
FPÖ Ernst Chloupek, Au bei Ed 4
FPÖ Johann Jäger, Hauserstraße 22

Der neue **Gemeindevorstand der Marktgemeinde Natternbach** setzt sich nunmehr wie folgt zusammen:
Bürgermeister Josef Ruschak (ÖVP)
1. Vizebürgermeister Johann Kronschläger (ÖVP)
2. Vizebürgermeister Günter Hauser-Panhölzl (SPÖ)
Vorstandsmitglied Roland Obernhumer (ÖVP)
Vorstandsmitglied Markus Teuchtmann (SPÖ)
Vorstandsmitglied Ernst Chloupek (FPÖ)
Vorstandsmitglied Johann Jäger (FPÖ)

Die Angelobung der Vorstandsmitglieder nahm Bürgermeister Josef Ruschak vor. Die Gelöbnisformel für alle Angelobungen lautete, die Gesetze und Verordnungen der Republik Österreich und des Landes Oö gewissenhaft zu befolgen, die Aufgaben unparteiisch und uneigennützig zu erfüllen, das Amtsgeheimnis zu wahren und das Wohl der Gemeinde nach bestem Wissen und Gewissen zu fördern.

Nach den Bestimmungen der Oö Gemeindeordnung haben die im Gemeinderat vertretenen Fraktionen ihre Fraktionsobmänner und -stellvertreter bekanntgegeben. Es sind dies nachstehende Gemeinderatsmitglieder:
ÖVP Fraktionsobmann: Roland Obernhumer
Stellvertreter: Silvia Steininger
SPÖ Fraktionsobmann: Ing. Markus Scheucher
Stellvertreter: Mag. Stephan Humberger
FPÖ Fraktionsobmann: Ernst Chloupek
Stellvertreter: Johann Jäger
GRÜNE Fraktionsobmann: Johann Schauer jun.
Stellvertreter: Angela Panhölzl

Die nächste öffentliche Sitzung des Gemeinderates findet am Freitag, 13.11.2015, 20h im Sitzungssaal statt. Hauptthemen sind die Einrichtung der Gemeinderatsausschüsse und der Nachtragsvoranschlag 2015.

## Wälder dringend auf Borkenkäferbefall kontrollieren!

Die wochenlange Hitze und Trockenheit in den Sommermonaten hat auch Spuren in den Wäldern hinterlassen. Die Bäume sind geschwächt und können die Borkenkäfer zu wenig abwehren. Daher breitet sich der Schädling derzeit in besonders vielen Waldbeständen aus. Käfernester treten vorwiegend an alten Befallsorten aber auch in bisher völlig gesunden Waldteilen auf. Es ist dringend erforderlich, die Wälder jetzt regelmäßig zu kontrollieren, um eine Massenvermehrung zu verhindern. Auch Bäume mit derzeit noch grünen Kronen können bereits befallen sein. Der Befall ist an braunem Bohrmehl an der Borke der Bäume und auf den Blättern der Bodenvegetation, am Harz der Bäume sowie an abfallenden Baumnadeln zu erkennen. Energieholz-Haufen sind am besten sofort zu häckseln oder zumindest mehrere hundert Meter entfernt von befallstauglichen Fichtenbeständen anzulegen.

Um den Holzpreis zu stützen, sollte Käferholz als Brennholz verwendet werden, bzw. sollte ein Holzeinschnitt für künftigen Eigenbedarf erfolgen.

**Für fachliche Unterstützung steht der Forstdienst der Bezirkshauptmannschaft Grieskirchen unter 0664 / 829 83 83 (BFö. Daniel Pacher) gerne zur Verfügung.**

## Achtung Wildwechsel!

Der Herbst erfordert besondere Vorsicht im Straßenverkehr. Jetzt, wo die Tage wieder kürzer werden, steigt die Gefahr des Zusammentreffens mit Wildtieren stark an. Zudem fällt die Hauptverkehrszeit genau in die Dämmerung oder Dunkelheit, wo viele Tiere besonders aktiv und die Sichtverhältnisse meist schwierig einzuschätzen sind. Besondere Aufmerksamkeit ist auf Straßen entlang von Waldrändern und vegetationsreichen Feldern geboten. Mit dem Abernten der Maisfelder verlieren die Wildtiere ihren sicheren, gewohnten Einstand und sind auf der Suche nach neuen Lebensräumen. Dabei überquert das Wild jetzt öfter und unerwartet die Fahrbahnen. Die gewaltigen Kräfte, die bei einer Kollision mit Wild auf das Fahrzeug einwirken, werden häufig unterschätzt: So beträgt das Aufprallgewicht eines Wildschweins mit 80 kg Körpergewicht auf ein 50 km/h schnelles Auto 2.000 kg, also 2 Tonnen! Ein Reh bringt es auf immerhin auch noch 800 kg! Nicht angepasste Geschwindigkeit ist die häufigste Ursache für Kollisionen mit Wildtieren.

Was kann man als Autofahrer tun, um Kollisionen zu vermeiden?

- Warnzeichen „Achtung Wildwechsel!“ beachten
- Tempo reduzieren, vorausschauend und stets bremsbereit fahren
- ausreichend Abstand zum Vorderfahrzeug einhalten

Springt Wild auf die Straße

- Gas wegnehmen
- abblenden
- hupen (mehrmals kurz die Hupe betätigen, nicht dauerhupen)
- abbremsen, wenn es die Verkehrssituation zulässt (vermeiden Sie riskante Ausweichmanöver oder abrupte Vollbremsungen)

Damit gibt man den Tieren ausreichend Zeit, um aus dem Gefahrenbereich zu entkommen. Und bitte beachten Sie: **Wild quert selten einzeln die Straße, dem ersten Tier folgen meist weitere.**

Kommt es trotzdem zu einer Kollision, muss wie bei jedem anderen Unfall reagiert werden: Warnblinker einschalten, Warnweste anziehen, Warndreieck aufstellen, gegebenenfalls Verletzte versorgen. Die Polizei muss auf jeden Fall verständigt werden. Wer dies verabsäumt, macht sich wegen Nichtmeldens eines Sachschadens strafbar und bekommt auch keinen Schadenersatz durch die Versicherung. Selbst wenn das Tier nur angefahren wurde und noch weglaufen konnte, muss die Polizei verständigt werden. Diese kontaktiert dann die zuständige, örtliche Jägerschaft, die sich mit einem Jagdhund auf die Suche nach dem Tier macht, um es gegebenenfalls von seinem Leid zu erlösen. Keinesfalls dürfen Sie getötetes Wild mitnehmen. Dies gilt als Wilderei und ist strafbar.

Eine innovative Maßnahme zur Steigerung der Verkehrssicherheit sind optische und akustische Wildwarngeräte. Das Land Oberösterreich hat deshalb in Abstimmung mit dem Oö Landesjagdverband und durch Unterstützung von Versicherungsunternehmen im Jahr 2003 ein Testprojekt gestartet. Die Wildunfälle haben sich auf den Teststrecken um bis zu 93 % reduziert. Daher werden seit März 2010 Oberösterreichs gefährlichste Straßenabschnitte Stück für Stück dauerhaft mit Wildwarngeräten ausgestattet, um die Verkehrssicherheit zu erhöhen und die freilebenden Wildtiere zu schützen. Mittlerweile wurden mehr als 180 Straßenkilometer durch solche Wildwarngeräte entschärft – jedes Jahr kommen 30 Kilometer hinzu! Die Gesamtkosten belaufen sich jährlich auf rund 100.000 Euro und werden vom Land Oberösterreich gemeinsam mit Versicherungsunternehmen finanziert. Die örtliche Jägerschaft übernimmt die Selbstkostenbeteiligung von 10% der Gesamtsumme und wartet und pflegt die Geräte mit großem persönlichem Einsatz.

Oö Landesjagverband www.ooeljv.at

## JAGEN IN NATTERNBACH

Wenn du gerne die Jagd

- komfortabel in der Heimatgemeinde
- mit großem gesellschaftlichen Stellenwert
- unter ökologischer Bedachtnahme und
- progressiver Führung

ausüben möchtest und dich für die

**Jagdprüfung**

interessierst, dann melde dich bitte bei mir.
(Zusätzliches Coaching zum Kurs ist möglich).

Ing. Joseph Klaffenböck (Jagdpächter)
07278/8610
pfeni@terra-silva.com

## Feuchttücher im WC

Sie sind klein, praktisch und reißfest! Und genau diese letzte Eigenschaft bringt unseren Kanal und die Kläranlage in arge Nöte. Die Tücher lösen sich in Wasser nur sehr langsam oder gar nicht auf, bilden Klumpen und müssen mit großem Aufwand aus dem Kanal und den Pumpen der Kläranlage entfernt werden.

**Feuchttücher gehören, genauso wie Wattestäbchen oder Slipeinlagen nicht im WC, sondern im Restmüll entsorgt.**

## 39. Landwirtschaftsfoliensammlung Herbst 2015 - Bezirk Grieskirchen

Vom 16. bis 25. November 2015 wird im Bezirk Grieskirchen bereits die 39. Sammlung von gebrauchten landwirtschaftlichen Folien durchgeführt. Seit der Einführung vor 19 Jahren konnten alleine aus dem Bezirk Grieskirchen 2.820.788 kg Folien einer ordnungsgemäßen Verwertung zugeführt werden.

Trotz der nach wie vor angespannten Situation beim Kunststoffrecycling wird auch bei der Herbstsammlung KEIN ENTSORGUNGSBEITRAG bei der Abgabe von Silofolien bei der Landwirtschaftsfoliensammlung eingehoben.

**Schnelle Sammlung mit Kran-LKW:**
Zur rascheren Abwicklung der Sammlung erfolgt im heurigen Herbst die Sammlung in bewährter Form mit einem LKW-Kran und Großcontainer.

Wir ersuchen, Silofolien wenn möglich mit Kipper oder

großem Anhänger anzuliefern, damit auch für den Anlieferer eine bequeme und rasche Entladung durchgeführt werden kann.

**Bitte beachten Sie, dass...**

- leere Säcke für Netze und Schnüre im Altstoffsammelzentrum erhältlich sind,
- volle Säcke nur im Altstoffsammelzentrum kostenlos abgegeben werden können,
- bei der Abgabe von Silofolien im Altstoffsammelzentrum ein Entsorgungsbeitrag von € 0,11 je kg eingehoben werden muss.

**Termin für die Landwirtschaftsfoliensammlung:**

**NATTERNBACH-NEUKIRCHEN/W.- ESCHENAU**
**DI 17.11.2015 9.00-13.00 Uhr**
**Altstoffsammelzentrum Neukirchen am Walde**

## Kastration von Katze und Kater

Kleiner Eingriff - große Wirkung

Fünf gute Gründe Ihre Katze kastrieren zu lassen:

- Höhere Lebenserwartung für kastrierte Katzen und gesundheitliche Vorteile.
- Geringeres Bedürfnis zu streunen und damit verbunden geringeres Risiko für Infektionen oder Verletzungen.
- Kastrierte Katzen sind untereinander friedlicher.
- Übelriechendes Markieren entfällt in der Regel.
- Keine ungewollten Jungtiere.

Was sind die Vorteile einer Kastration von Katze und Kater?

- Kastrierte Katzen und Kater haben eine deutlich höhere Lebenserwartung - und dabei macht es keinen Unterschied, ob die Tiere Zugang ins Freie haben oder nicht.
- Gesundheitliche Vorteile für Ihr Haustier - das Risiko für hormonelle Erkrankungen wie Zysten, Gesäugetumore oder Dauerrolligkeit ist wesentlich geringer.

- Kastrierte Katzen und Kater sind untereinander friedlicher, die Verletzungsgefahr sinkt somit.
- Übelriechendes Markieren entfällt im Normalfall.
- Keine ungewollten Jungtiere - ein wichtiger Beitrag zu aktivem Tierschutz.

Die Einhaltung der gesetzlich vorgegebenen Kastrationspflicht gehört zu einer verantwortungsbewussten Katzenhaltung und würde auch die Tierheime massiv entlasten.

### Was passiert bei einer Kastration?

Bei diesem gängigen, tierärztlichen Eingriff werden beim weiblichen Tier die Eierstöcke, beim männlichen Tier die Hoden unter Vollnarkose entfernt.

Die umgangssprachlich gebräuchliche „Sterilisation", bei der lediglich Ei- oder Samenleiter abgebunden werden, ist dagegen bei Haustieren eher unüblich. Auch erzielt eine Sterilisation nicht die positiven Wirkungen auf die Gesundheit und das Verhalten Ihres Haustieres wie eine Kastration.

Kastrationen ab dem 4. Lebensmonat sind erwiesenermaßen nicht schädlich. Es bringt auch medizinisch keinen Vorteil, Katzen zuvor einmal Junge bekommen zu lassen.

### Warum sollten auch Wohnungskatzen kastriert werden?

Selbst wenn Ihr Haustier in der Wohnung bleibt, sollte es kastriert werden, denn:
Auch Wohnungskatzen werden rollig und Kater markieren ebenso wie Freigänger, können jedoch ihre „Bedürfnisse" nicht ausleben. Kastrierte Hauskatzen haben somit weniger Stress und sind gesünder.

Unkastrierte Tiere hingegen vermehren sich ungehindert, sollten sie doch einmal ins Freie gelangen oder aus der Wohnungshaltung entlaufen.

Für weitere Informationen rund um die Kastration von Katzen lesen sie nach auf **www.tierschutzportal.ooe.gv.at.**

## Blume der Hoffnung 2014/2015

### Ein herzliches Dankeschön den Spendern aus Natternbach

Wir bedanken uns bei Ihnen recht herzlich für Ihre Spende bei der Straßen- und Haussammlung „Blume der Hoffnung 2014/15". Insgesamt wurden € 778,- durch die Schülerinnen und Schüler der NMS Natternbach gesammelt– ein wirklich tolles Ergebnis!
Im abgelaufenen Schuljahr wurden in ganz Oberösterreich von vielen fleißigen SchülerInnen aus 120 Schulen rund € 156.800,– an Spenden eingenommen. Dies ist ein wichtiger Finanzierungsbaustein für unsere 14 Beratungsstellen und Vorsorgeprojekte in vielen Kindergärten oder Schulen, welche zu einem Drittel durch diese Aktion finanziert werden.

So auch die Krebshilfe-Beratungsstelle in Wels, wo Frau Mag. Elisabeth Holub-Landl für persönliche Gespräche mit Patienten, Angehörigen und Interessierten zur Verfügung steht - kostenlos und anonym.
Sie erreichen die Krebshilfe-Beratungsstelle telefonisch unter 0664 / 547 47 07 beziehungsweise unter beratung-wels@krebshilfe-ooe.at.

Nochmals ein herzliches Dankeschön für Ihre Unterstützung!

## Ärztenotdienst November und Dezember 2015

| | |
|---|---|
| 01.11.2015 | Dr. Bocksleitner Christian, Michaelnbach<br>Tel.: 07277/2999 |
| 07.11.2015 | Dr. Gollner Martin, Peuerbach<br>Tel.: 07276/29208 |
| 08.11.2015 | Dr. Gollner Martin, Peuerbach<br>Tel.: 07276/29208 |
| 14.11.2015 | Dr. Luegmair Gerhard, Neukirchen/W.<br>Tel.: 07278/3122 |
| 15.11.2015 | Dr. Luegmair Gerhard, Neukirchen/W.<br>Tel.: 07278/3122 |
| 21.11.2015 | Dr. Noitz, GP, Waizenkirchen<br>Tel.: 07277/7334 |
| 22.11.2015 | Dr. Noitz, GP, Waizenkirchen<br>Tel.: 07277/3122 |
| 28.11.2015 | Dr. Nöhammer Peter, Natternbach<br>Tel.: 07278/8263 |
| 29.11.2015 | Dr. Nöhammer Peter, Natternbach<br>Tel.: 07278/8263 |
| 05.12.2015 | Dr. Orthofer Alfons, Peuerbach<br>Tel.: 07276/31850 |
| 06.12.2015 | Dr. Orthofer Alfons, Peuerbach<br>Tel.: 07276/31850 |
| 08.12.2015 | Dr. Gollner Martin, Peuerbach<br>Tel.: 07276/29208 |
| 12.12.2015 | Dr. Puchegger Reinhard, Waizenkirchen<br>Tel.: 07277/27342 |
| 13.12.2015 | Dr. Puchegger Reinhard, Waizenkirchen<br>Tel.: 07277/27342 |
| 19.12.2015 | Dr. Ratzenböck Franz, Peuerbach<br>Tel.: 07276/3066 |
| 20.12.2015 | Dr. Ratzenböck Franz, Peuerbach<br>Tel.: 07276/3066 |
| 24.12.2015 | Dr. Luegmair Gerhard, Neukirchen/W.<br>Tel.: 07278/3122 |
| 25.12.2015 | Dr. Luegmair Gerhard, Neukirchen/W.<br>Tel.: 07278/3122 |
| 26.12.2015 | Dr. Nöhammer Peter, Natternbach<br>Tel.: 07278/8263 |
| 27.12.2015 | Dr. Nöhammer Peter, Natternbach<br>Tel.: 07278/3122 |
| 31.12.2015 | Dr. Noitz, GP, Waizenkirchen<br>Tel.: 07277/3122 |
| 01.01.2016 | Dr. Noitz, GP, Waizenkirchen<br>Tel.: 07277/3122 |

## Mobile Familien- und Pflegedienste

Die Caritas für Betreuung und Pflege bietet Familienhilfe und Langzeithilfe für Familien an.
**Die Tarife sind sozial gestaffelt.**

**Die Familienhilfe unterstützt Sie...**

- wenn Sie erkrankt sind oder wenn ein Krankenhaus- oder Kuraufenthalt notwendig ist und Sie eine Betreuung für die Kinder bzw. Hilfe im Haushalt brauchen
- wenn Ihr Kind erkrankt ist und Sie berufstätig sind
- wenn Sie überlastet sind
- wenn Sie während der Schwangerschaft oder nach der Entbindung Unterstützung brauchen

**Die Langzeithilfe für Familien unterstützt Sie...**

- bei schwerer, langer Erkrankung eines Familienmitgliedes
- bei einer Mehrlingsgeburt
- wenn ein Elternteil verstirbt
- wenn sich Ihre Familie in einer schwierigen sozialen Situation befindet.

**Einsatzdauer:**

Die Caritas-MitarbeiterInnen kommen tagsüber an Wochentagen stundenweise oder ganztags zu Ihnen ins Haus. Dies ist abhängig von Ihrer Situation. In der Familienhilfe ist die Einsatzdauer auf 3 Monate beschränkt. Die Einsatzdauer in der Langzeithilfe für Familien kann bis zu 3 Jahren bewilligt werden.

Caritas für Betreuung und Pflege
Mobile Familien- und Pflegedienste
für die Bezirke Grieskirchen und Schärding
Hubert-Leeb-Straße 1, 4710 Grieskirchen
Tel.: 07248/61895
E-Mail: mobile.familiendienste_west@caritas-linz.at
www.mobiledienste.or.at

## Pflegestammtisch

Nächster Termin für den Stammtisch Pflegende Angehörige:

Donnerstag, 26. November 2015, 20:00 Uhr
Gasthaus Berghamer, Neukirchen

## Energiespartipps des OÖ Energiesparverbandes

### Stromspar-Tipps Kochen

- Restwärme der Herdplatte und des Backrohrs nutzen, z.B. Herdplatte oder Backrohr 5-10 Minuten früher ausschalten.
- Kaffee besser in der Thermoskanne als mit der Warmhalteplatte der Kaffeemaschine warmhalten.
- Kaffeemaschine und Wasserkocher regelmäßig entkalken.
- Deckel auf den Kochtopf geben; Kochen ohne Deckel erfordert bis zu 3x so viel Energie.
- Wenig Kochwasser verwenden (Gareinsatz hilft).
- Bei langen Garzeiten ist ein Schnellkochtopf sinnvoll, die Garzeit wird bis zu 70 %, der Stromverbrauch zwischen 30 und 60 % reduziert.
- Das Kochgeschirr sollte in der Größe zur Kochplatte passen und einen ebenen Boden aufweisen. Unebene Topfböden verlängern die Kochzeit um bis zu 40 %.
- Ein Wasserkocher braucht weniger Strom zum Erhitzen von Wasser als ein E-Herd.
- Mikrowelle nur bei kleinen Mengen (1-2 Portionen, ca. 300 g) und zum Aufwärmen verwenden.
- Energiesparend kann Tiefgekühltes langsam im Kühlschrank aufgetaut werden.
- Filter von Dunstabzugshauben regelmäßig reinigen bzw. tauschen.

### Stromspar-Tipps Backen

- Backrohr nur vorheizen, wenn es das Kochrezept ausdrücklich erfordert.
- Backen mit Umluft ist sparsamer als Ober-/Unterhitze, bei Umluft reichen 20-30 °C weniger Temperatur.
- Selbstreinigung sparsam einsetzen.
- Restwärme nutzen: bei Backzeiten über 40 Minuten das Backrohr 10 Minuten früher ausschalten.
- Backrohr nur öffnen, wenn unbedingt erforderlich.
- Das Backrohr ist für kleine Mengen weniger wirtschaftlich. Toaster, Kleingrill oder die Mikrowelle sind hier sparsamer.

OÖENERGIESPARVERBAND

Der OÖ Energiesparverband bietet Ihnen produktunabhängige Informationen zu allen wichtigen Energiefragen rund um Bauen, Sanieren, Heizen und Wohnen.

**Gerne unterstützt Sie der Energiesparverband:**

- Produktunabhängige und kostenlose Energieberatung
- Hotline: 0800-205-206
- Informationen zur Wohnbauförderung für Neubau und Sanierung und zu Energie-Förderungen
- Informationen rund um energiesparende Haushaltsgeräte
- Stromspar-Tipps
- Informations-Broschüren zu den wichtigen Fragen rund um Bauen, Sanieren, Heizen und Wohnen

**Wie erreichen Sie den Energiesparverband:**

- eMail: energieberatung@esv.or.at
- Internet-Formular zur Anforderung der Energieberatung
- telefonisch: Hotline: 0800-205 206 oder Tel. 0732-7720-14860

## INFODAY an der HAK/HAS Eferding

**Donnerstag, 3. Dez. 2015, 18 Uhr**
**Eine zukunftsorientierte, moderne Schule stellt sich vor!**

Spannende Highlights des letzten Schuljahres und Informationen über die Schwerpunkte der angebotenen Schultypen und Ausbildungszweige werden von Schülerinnen und Schülern und Lehrerinnen und Lehrern der Handelsakademie und Handelsschule Eferding am Donnerstag, den 3. Dez. 2015 um 18 Uhr präsentiert.

Schulführungen in Kleingruppen, Vorträge in der Aula und Ausstellungen von schultypischen Unterrichtsfächern in den Klassenräumen im ersten Stock unserer frisch renovierten Schule runden den Abend ab. Es besteht bereits am Infoday Gelegenheit dazu, Schülerinnen und Schüler für das nächste Schuljahr anzumelden.
Gemeinsam lassen wir den Abend bei einem gemütlichen Beisammensein mit einem regionalen Buffet ausklingen.

Zu diesem Infoday sind alle interessierten Unterstufenschülerinnen/-schüler und ihre Eltern aus der Gemeinde Natternbach herzlich eingeladen.

## VORTRÄGE DER UNI GRAZ - Jetzt LIVE auch in unserer Region Mostlandl Hausruck

Ein Kooperationsprojekt in der Region Innviertel-Hausruck bietet ab Herbst 2015 allgemein verständliche Vorträge aus der Welt der Wissenschaft zum Thema „Wie frei ist unser Wille?"

**Im TIZ Grieskirchen wird die Montagsakademie der Universität Graz live per Internet mittels Videokonferenz übertragen. Namhafte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus aller Welt geben dabei spannende Einblicke in ihre Forschungsgebiete.**

**WO: TIZ Grieskirchen, Industriestraße 28**

Live-Übertragung aus der AULA der Karl-Franzens-Universität Graz.

**WANN: Montags um 19 Uhr | 12 x im Studienjahr**

PROGRAMM BIS WEIHNACHTEN:

23. 11. 2015: Mündige BürgerInnen, souveräne KonsumentInnen:
Von den Grenzen der Selbstbestimmung und ihre Folgen
Univ.-Prof. Mag. Dr. Richard Sturn, Institut für Finanzwissenschaft und Öffentliche Wirtschaft, Universität Graz

30.11.2015: Was ist Sucht? Abhängigkeit, Bindung und Freiheit
Prim. Univ.-Prof. DDr. Michael Lehofer, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie 1, LKH Graz Süd-West

Kostenfrei zugänglich für alle Interessierten | Anmeldung ist nicht erforderlich!

Weitere Informationen zum gesamten Programm der Montagsakademie in unserer Region:

LEADER-Region Mostlandl Hausruck, Roßmarkt 25, 4710 Grieskirchen
leader@mostlandl-hausruck.at, www.mostlandl-hausruck.at

„Bildung ist eines der wichtigsten Güter, Geld kann von Banken vernichtet werden, Häuser vom Krieg zerstört werden, aber Bildung lebt in uns und wenn sie weitergegeben wird ist Bildung ewig.

Toll, dass es die Montagsakademie gibt."
(Werner Gruber, Experimentalphysiker)

## Benefizkonzert für die Pfarrheimsanierung - CD-Präsentation Duo Herzbluat

Das Duo Herzbluat freut sich, ihre erste eigene CD mit 12 gefühls- und stimmungsvollen Titeln vorzustellen und präsentiert diese im Rahmen eines Benefizkonzertes für die Pfarrheimsanierung.

Die Veranstaltung findet am

**Samstag, den 14. November 2015 um 20 Uhr**
**im Pfarrzentrum Natternbach**

statt.

Muskalische Gäste:

Bambinos, Orig. Eichbergecho mit Regina, Die lustigen Vier, Kastelruther Spatzen Double Reinhard P., Hochzeitschor Amantes, Akkordeonorchester ACCO-Natternbach.

Eintritt: freiwillige Spende

## Angebote der Schüler/Lehrlingsfreifahrt in OÖ

Jugendticket-Netz bzw. Schüler/Lehrlings-Ticket beantragen!

Das Jugendticket-Netz ist eine Netzkarte für alle OÖVV Verkehrsmittel im gesamten Verbundraum. Es gilt also nicht nur für Fahrten zur Ausbildungsstätte oder zur Schule (so wie das Schüler/Lehrlings-Ti-

ten, zum Beispiel zu den Großeltern, zu Freunden, ins Bad, zum Konzert etc. Das Jugendticket-Netz für Schüler und Lehrlinge gilt ein ganzes Jahr lang, von **1. September 2015 bis 31. August 2016**, also auch während der Sommerferien. Selbst an Sonn- und Feiertagen macht das Jugendticket-Netz uneingeschränkt mobil.

Das Schüler/Lehrlings-Ticket ist dagegen zeitlich auf Schul- bzw. Lehrtage beschränkt, gilt nur für Fahrten zwischen Wohnort und Schule oder Lehrstelle. Das Jugendticket-Netz können auch junge Leute, die keinen Anspruch auf Schüler- oder Lehrlingsfreifahrt haben, beantragen. Voraussetzungen sind: Besuch einer öffentlichen oder mit dem Öffentlichkeitsrecht ausgestattete Schule bzw. betriebliche Ausbildungsstätte, Wohn- und/oder Schul- bzw. Ausbildungsort in Oberösterreich, Bezug der Familienbeihilfe sowie Alter unter 24.

Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Freiwilligen Sozialen Jahr und Teilnehmer einer Beruflichen Qualifizierung sind ebenfalls berechtigt ein Lehrlings-Ticket oder Jugendticket-Netz zu erwerben.
Das Jugendticket-Netz, gültig ab 1. September 2015, kostet € 63,60. Wer zur Schüler/Lehrlingsfreifahrt berechtigt ist und bereits ein Ticket hat, kann auch im Nachhinein **mit 49,00 Euro zum Jugendticket-Netz aufzahlen.**

### DER WEG ZUM TICKET

1. Antrag vollständig, korrekt, lesbar in Blockbuchstaben ausfüllen und unterschreiben (Antrag beim Marktgemeindeamt erhältlich)
2. Bestätigungen einholen (Schulstempel/Lehrbestätigung/Finanzamt, wenn benötigt)
3. Selbstbehalt/Ticketpreis einzahlen (Einzahlung über den Selbstbehalt von € 19,60 pro Schul/Lehrjahr für das Schüler/Lehrlings-Ticket bzw. € 63,60 für das Jugendticket-Netz)
4. Formular, Foto und Zahlungsbeleg abgeben (vollständige Liste der Abgabestellen auch unter www.ooevv.at)
5. Ticket abholen (Je nach Abgabestelle wird das Ticket entweder direkt an die Schule gesendet, an einer Servicestelle hinterlegt oder per Post zugesandt. Die Information erhältst du bei der Abgabe des Antrages.)

## Eröffnung des renaturierten Natternbaches und des Uferbegleitweges

Am 12. September 2015 konnte der innerhalb eines Jahres renaturierte Natternbach mit seinem Uferbegleitweg eröffnet werden. Dem Natternbach wurde nach Entfernung der monotonen Gerinneverbauung wieder die Möglichkeit zur freien Entwicklung gegeben. Von der Bevölkerung wird der rückgebaute Bach als Erholungsgebiet genutzt, wobei insbesondere Kinder wieder die Möglichkeit haben, den Naturraum Bach zu erleben.

Wasser-Landesrat Rudi Anschober: „Mit diesen Renaturierungsmaßnahmen am Natternbach wird dem Gewässer wieder mehr Raum gegeben und durch besondere Maßnahmen die Gewässerökologie verbessert. So kann nicht nur die Bevölkerung einen wiederhergestellten Naherholungsraum genießen, sondern auch Fische und andere Wasserorganismen haben wieder freien Weg. Damit sind stellung optimaler morphologischer Gewässerzustände und der Erhaltung unserer Lebensadern."

## Fertigstellung 4. Etappe Schulsanierung - 25 Jahre Landesmusikschule Natternbach - 20 Jahre Musikschulgebäude und Musikerheim

Am Sonntag, den 20.9.2015 erfolgte mit einem Festakt die offizielle Eröffnung der neu renovierten Volksschule. Mag.a. Doris Hummer (zu diesem Zeitpunkt noch Bildungslandesrätin) betonte in Ihrer Festansprache, dass mit dem Investitionsaufwand von 1,77 Millionen Euro innerhalb von zwei Jahren die besten Voraussetzungen für einen modernen Unterricht geschaffen wurden.

Den Festakt gestalteten die Volksschulkinder gemeinsam mit den Kindern der neuen Mittelschule und den Musikschülern. Vanessa Peham begeisterte die Anwesenden mit ihrem Zitherspiel. Die Aufführungen fanden großen Anklang beim Publikum und wurden mit entsprechendem Applaus belohnt.

Nach dem offiziellen Programm hatte die Bevölkerung die Möglichkeit das Schulgebäude, sowie die Vernissage der Künstler Dr. Albert Schmidbauer, Mag. Hans Heis, Marie-Luise Klein und Margareta Gahleitner zu besichtigen.

## Unterstützung für Asylsuchende

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH
Aus Liebe zum Menschen.

Möchten Sie das Rote Kreuz mit Ihrer freiwilligen Arbeit oder mit Spenden (Geld-/Sachspenden) für die Asylwerber im Bezirk Grieskirchen unterstützen?

Wenn ja, bitte ein kurzes Mail mit folgenden Angaben:

Name, Adresse, Telefonnummer oder E-Mail Adresse und kurze Beschreibung, wie Sie helfen möchten, an:

**anita.hager@o.roteskreuz.at**

Sie werden schnellstmöglich kontaktiert!

Österreichisches Rotes Kreuz
Bezirksstelle Grieskirchen
Manglburg 18
4710 Grieskirchen
Tel.: 07248/62243-0

## Bilderbuchkino für die Schulanfänger

Die Schulanfänger des Regenbogenkindergartens wurden von der Leiterin der Bücherei - Margit Moser- am Donnerstag, den 22.10.2015 zum Bilderbuchkino mit anschließendem Workshop eingeladen.

Mit seinem Buch „Unterwegs, mein Schatz", lädt Willi Puchner die Kinder ein,sich mit ihm auf eine Reise in die Phantasie zu begeben. Auf Großbildschirm wurden die Bilder während dem Vorlesen präsentiert. Nach einem Fragequiz und der Siegerermittlung durfte jedes Kind seine eigene Postkarte gestalten und versenden.
Mit der Besichtigung der neuen Bibliothek, insbesondere der Kinderecke, ging ein spannender Vormittag zu Ende.

## Die neue öffentliche Bibliothek der Marktgemeinde

Es freut uns ganz besonders, dass seit dem Einzug ins neue Dienstleistungszentrum auch Räumlichkeiten für eine neue Bibliothek zur Verfügung stehen. Die Besucherzahl hat sich seither erheblich erhöht. Auf ca. 70 m² in heller freundlicher Atmosphäre präsentiert sich die neue Bücherei in ganz neuem Licht. Wir können euch viele neue Medien (Gesellschafts-, Liebes-, Ehe-Romane, Krimis, Thriller, uvm.....)zum Verleih anbieten. Besonderes Augenmerk wird in Zukunft auf die Anschaffung von Kinderbüchern (Bilderbücher bis zum Vorschulalter) und Spielen (Gesellschafts- u. Lernspiele) gelegt.

Die nachfolgenden Bilder geben euch einen kurzen Einblick in die neuen Räumlichkeiten.

## Schlank mit gesunden Lebensmitteln

Mit einer klugen Lebensmittelauswahl gestalten Sie ihren Speiseplan so, dass Sie mit allen Nährstoffen gut versorgt sind und dennoch weniger Kalorien zu sich nehmen.

**In Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Natternbach informiert Sie Diätologin Sophie Demelmair von der OÖ. Gebietskrankenkasse über:**

- Basis der Ernährung
- Gewichtsreduktion mit gesunden Lebensmitteln
- Etiketten richtig lesen - Produktinformation
- Tipps und Tricks für den Alltag - wie isst man, was soll man essen

Im Anschluss steht Frau Demelmair noch für Fragen zur Verfügung.

**DONNERSTAG, 12. NOVEMBER 2015,**
**19:30 Uhr**
**Gasthaus Reifinger, kleiner Saal**

**EINTRITT FREI!**

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

Wir freuen uns auf euren Besuch!

IKUNA
INDIANERWELT

# Neueröffnung IKUNA Restaurant

[illegible] 4. November 2015 [illegible]

## Wild- und Steakwochen

[illegible]

## „American Dinner Show" bei IKUNA

[illegible] „JOHN TC and the TROUBLESHOOTERS" [illegible] 18. & 25.11.2015 [illegible] 2. & 9.12.2015 [illegible] Reservierung erforderlich.

## „Swinging Christmas" bei IKUNA

[illegible] 6. & 20.12.2015: [illegible]

**Öffnungszeiten:**
[illegible] info@ikuna.at

**Spielgelände . Das Tipihotel . Restaurant**

[illegible]

**FOLGE DEINEM PFAD.**

## Wärmende Gewürze für die kalte Jahreszeit

Wenn es draußen so richtig kalt ist, bleiben wir am liebsten mit einer Tasse Tee und einer Decke auf der Couch. Trotz Mütze, Handschuhe, Schal und dicker Jacke frieren wir auch draußen. Kalte Hände und Füße gehören zum Alltag? Mit den richtigen Gewürzen und Lebensmitteln können Sie sich gegen die Kälte wappnen.

Lebensmittel haben unterschiedliche thermische Wirkung auf unseren Körper. Rotes Fleisch und Wintergemüse heizen dem Körper ein, Zitrusfrüchte oder Salat bringen im Sommer erfrischende Kühle. Auch viele Gewürze haben eine wärmende Wirkung und lassen sich vielfältig einsetzen.

**Ingwer:** Die Ingwerwurzel wärmt nicht nur, sie wirkt auch gegen Erkältungen, Schnupfen, Heiserkeit und Husten. Aufgrund der Schärfe nicht für Kinder geeignet.

**Chili:** Die Schoten heizen je nach Sorte unterschiedlich ein und eignen sich hervorragend, um einem Gericht den letzten Schliff zu verpassen. Essen Kinder mit, beim Würzen aufpassen!

**Kardamom:** Ist auch ein Inwergegewächs und vermittelt wohlige Wärme. Die Kapseln am besten erst kurz vor dem Gebrauch mörsern. Kardamom hilft auch bei Verdauungsproblemen, gilt als herzstärkend und schleimlösend.

**Koriander:** Dieses Gewürz passt gut zu jeder Art von Hülsenfrüchten und zu orientalischen Gerichten. Koriander regt den Appetit an und ist antibakteriell.

**Kreuzkümmel (Cumin):** Kreuzkümmel ist ein wichtiger Bestandteil von Currymischungen, der Geschmack erinnert an Zwiebel, Kümmel und Anis. Kümmel regt den Appetit an und hilft auch bei Verdauungsbeschwerden.

**Muskat:** Passt zu süßen und pikanten Speisen, geht hervorragend mit Kartoffeln, Suppen und Eintöpfen. Muskat ist auch appetitanregend, wirkt gut bei Durchfall und Übelkeit.

**Piment:** Piment vereint die Schärfe von Pfeffer mit dem Aroma von Gewürznelken. Aromatisch spannend für Saucen, Suppen aber auch Mehlspeisen.

**Zimt:** Der Allrounder für den Winter: Er ist auch antibakteriell, krampflösend und schmerzstillend, kann in der Küche vielfältig eingesetzt werden.

Geben Sie im Winter warmen Speisen und wärmenden Lebensmitteln den Vorzug. Gewürze wie Zimt, Kardamom und Ingwer eignen sich hervorragend zum Würzen von Tee, Kaffee oder Kakao. Aber auch Süßspeisen und Kompotte können damit geschmacklich abgerundet werden. Auch Cremes und ätherische Öle mit Gewürzextrakten wirken wie Balsam auf unsere Seele und wärmen den Körper. Ein Spaziergang an der frischen Luft bringt den Energiefluss wieder in Schwung und hilft dem Körper, sich leichter aufzuwärmen.
**(Quelle: PGA, Verein für prophylaktische Gesundheit)**

**Hier ein Rezept für kalte Wintertage - mit dieser Suppe wird Ihnen richtig warm.**

## Karotten-Ingwer-Suppe:

**Zutaten:**
1 Stück Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl zum Anbraten, 300 g Karotten, 1/2 l Gemüsebrühe, 1 Pr. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 1 kl. Stück frischer Ingwer, 2 EL Crème Fraîche (kann durch etwas Schlagobers ersetzt werden), frisch gepresster Orangensaft.

**Zubereitung:**
Für die Karotten-Ingwer-Suppe Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel gemeinsam mit dem Knoblauch glasig andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Karotten beigeben.

Mit Salz, Pfeffer und dem geriebenen Ingwer würzen. Die Suppe ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Den Saft der ausgepressten Orange hinzufügen. Dann mit einem Pürierstab die Suppe aufmixen, sodass eine cremige Gemüsesuppe entseht. Es sollen keine Karottenstücke mehr zu sehen sein. Die Suppe nach Belieben mit etwas Crème Fraîche abschmecken und gleich heiß servieren.

Anstatt mit Crème Fraîche kann die Suppe alternativ auch mit einem Schuss Schlagobers oder einem Löffel Sauerrahm verfeinert werden.

## „Was Oma noch wusste..."
## „Einfach köstlich"
## Was passiert mit dem Verkaufserlös?

Unsere beiden Bücher „Was Oma noch wusste...", sowie das Kochbuch „Einfach köstlich" erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit und werden gerne gekauft.

Viele fleißige, freiwillige Helfer waren erforderlich um dermaßen aufwendige Projekte in die Tat umsetzen zu können. Vielen Dank hier nochmals an alle, die so unermüdlich Texte getippt, gekocht, gebacken und fotografiert haben. Aufgrund dessen und wegen der ungetrübten Nachfrage an unseren Büchern laufen beide Projekte bereits in der Gewinnzone.

**Aber: „Was passiert mit dem Gewinn?", werden sich vielleicht viele fragen.**

Es war uns im laufenden Jahr bereits möglich, einige Vorhaben zu finanzieren:

- Ankauf von Heimprojektoren für die Volksschule
- Ankauf einer Edelstahl-Sitzbank für den Uferbegleitweg
- finanzieller Zuschuss zum Kursbeitrag für die Natternbacher Teilnehmer am Erste-Hilfe-Kurs
- Musikkapelle Natternbach - Zuschuss für ein Instrument
- diverses Bewegungsmaterial für die Neue Mittelschule und die Volksschule
- 1 Rollenrutsche für den Kindergarten
- Stehtische inklusive Hussen für das Pfarrzentrum und die Mehrzweckhalle
- Küchenausstattung (Speiseteller) für das Pfarrzentrum
- Noten für den Kirchenchor Natternbach
- Ankauf von 2 Pflegebetten inkl. Matratzen

Übergabe des Spendenbetrages an die Musikkapelle Natternbach bei der Eröffnung der Volksschule

**Die von der Gesunden Gemeinde gespendete Sitzbank**

## Kinder bewegen

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der leider zu oft eingebremst wird. Aus Sicherheitsgründen, durch fehlende Bewegungsräume, durch stundenlanges Sitzen in der Schule, durch zu wenige Turnstunden, durch Video, TV und Gameboy zu Hause. Die Konsequenz: immer mehr übergewichtige Kinder, die keine Bewegungslust mehr empfinden (können).
Die tägliche Bewegungsstunde

Das „Bewegungskönnen" eines Kindes entsteht durch Ausprobieren, Wiederholen und Variieren. Bewegung macht Kindern dann Spaß, wenn damit Funktionslust, Lob und Anerkennung, also ein Erfolgserlebnis verbunden ist. Um die Bewegungsförderung von Kindern Ziel führend gestalten zu können, ist Folgendes zu beachten:

Bewegungsschulung im Kindesalter braucht Zeit und daher Geduld. Das kalendarische Alter entspricht sehr oft nicht dem biologischen Entwicklungsstand. Falscher Ehrgeiz von Eltern, Lehrpersonen, TrainerInnen und frühzeitige Spezialisierung stempeln Kinder oft zu Unrecht zu Talenten oder VersagerInnen, provozieren Misserfolgserlebnisse und damit sehr oft ein Drop Out. Kinder brauchen ausreichend Platz, um sich bewegen zu können. Die Zeitdauer, die Kinder mit Bewegungsspielen verbringen, ist abhängig vom Verständnis und vom Zugang jener Erwachsenen, die für sie die Aufsichtspflicht haben. Eltern, Kindergärtnerinnen, Lehrerinnen, die selbst ungern sportlich aktiv sind und wenig vorzeigen können, haben häufig weder das Geschick noch die Motivation, Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln.

FreundInnen motivieren regen die Kreativität an, fordern heraus und lassen das „mir ist so fad" sofort verschwinden.

Wer durch einen weitblickenden Beitrag Kindern das täglich notwendige Bewegungsmaß spielerisch und freudvoll ermöglicht, trägt entscheidend zu einer ganzheitlich gesunden Entwicklung bei. Dieses Startkapital trägt Zinsen in der Jugend, da ein sozial integrierter, sportlich aktiver Lebensstil nachweislich mit weniger Alkohol- und Drogenkonsum, sowie Rauchen assoziiert ist. Einmal grundsätzlich erworbene Bewegungsfähigkeiten gehen praktisch nicht mehr verloren und bilden die Basis für spätere Aktivitäten.

Quelle: FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (www.gesundesleben.at)

## Bewegungsspiele für die ganze Familie kann man überall machen!

**Im Haus, im Garten oder auf der Wiese, am Strand, im Wald, im Eis und Schnee. Auch ohne Spielzeug! Hier ein paar Vorschläge:**

### Ich puste dir was!

Ein Spiel für zu Hause. Auf Ihrem Esstisch liegen kleine Wattebäusche - und die ganze Familie sitzt drum herum. Wer schafft es, die Wattekugeln ans andere Ende zu pusten? Und das, wenn Vater oder Mutter dagegen pusten? Wer´s schneller mag, nimmt statt Wattekugeln einen Tischtennisball.

### Kriechspur

Was ist das für eine Kriechspur in der Wohnung? Sieht aus wie Wolle oder wie ein Bindfaden. Aber nein, eine Schnecke hat sie hinterlassen! Sie geht über Sessel, Stuhl und Sofa. Wer kann ihr folgen?

### Familienzirkus

Hier ist jeder mal Direktor: Der macht die Bewegung vor, und alle anderen machen sie nach. Wer kann am längsten auf einem Bein stehen? Wer kann seine Zehen in den Mund stecken? Und einen Purzelbaum schlagen? Das kann ganz schön herausfordernd sein - besonders für die Eltern.

**Die Kinder der Volksschule Natternbach freuen sich über das von der Gesunden Gemeinde gespendete Bewegungsmaterial:**

## Fit trotz Handicaps

**Älter werden bedeutet häufig auch schwächer werden. Das Ausmaß der biologischen Alterung und des Absinkens der bio-psycho-sozialen Fitness wird wesentlich durch den im Alter üblichen Bewegungsmangel verursacht. Die Regenerationszeiten verlängern sich. Erworbene Handicaps, zum Beispiel an den Gelenken aber auch durch Krankheiten, behindern zunehmend die körperliche Aktivität. Um möglichst lange fit und selbständig zu bleiben, ist daher besondere Eigeninitiative notwendig. Natürlich wird diese mit jedem Tag mühsamer, dennoch gilt: Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun.**

### Training erhält die Mobilität

Wer krankheitsbedingt zwangsweise im fortgeschrittenen Alter eine längere Bewegungspause einlegen muss, läuft Gefahr ein Pflegefall zu werden. Es ist daher besonders wichtig, sich möglichst bald diesem Problem zu stellen und ein entsprechendes Selbsthilfepotential vorher aufzubauen, um im Ernstfall darauf zurückgreifen zu können.

Sich einer Seniorensportgruppe anzuschließen, beugt besonders der Vereinsamung vor. Je besser die Fitness vor der Krankheit, desto weniger gravierend werden die langfristigen Auswirkungen sein.

**Dazu folgende Tipps:**

Keine Übung soll Schmerzen bereiten. Die Mobilität hängt nicht nur von der Muskelkraft und Beweglichkeit ab, sondern im besonderen Ausmaß auch von der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

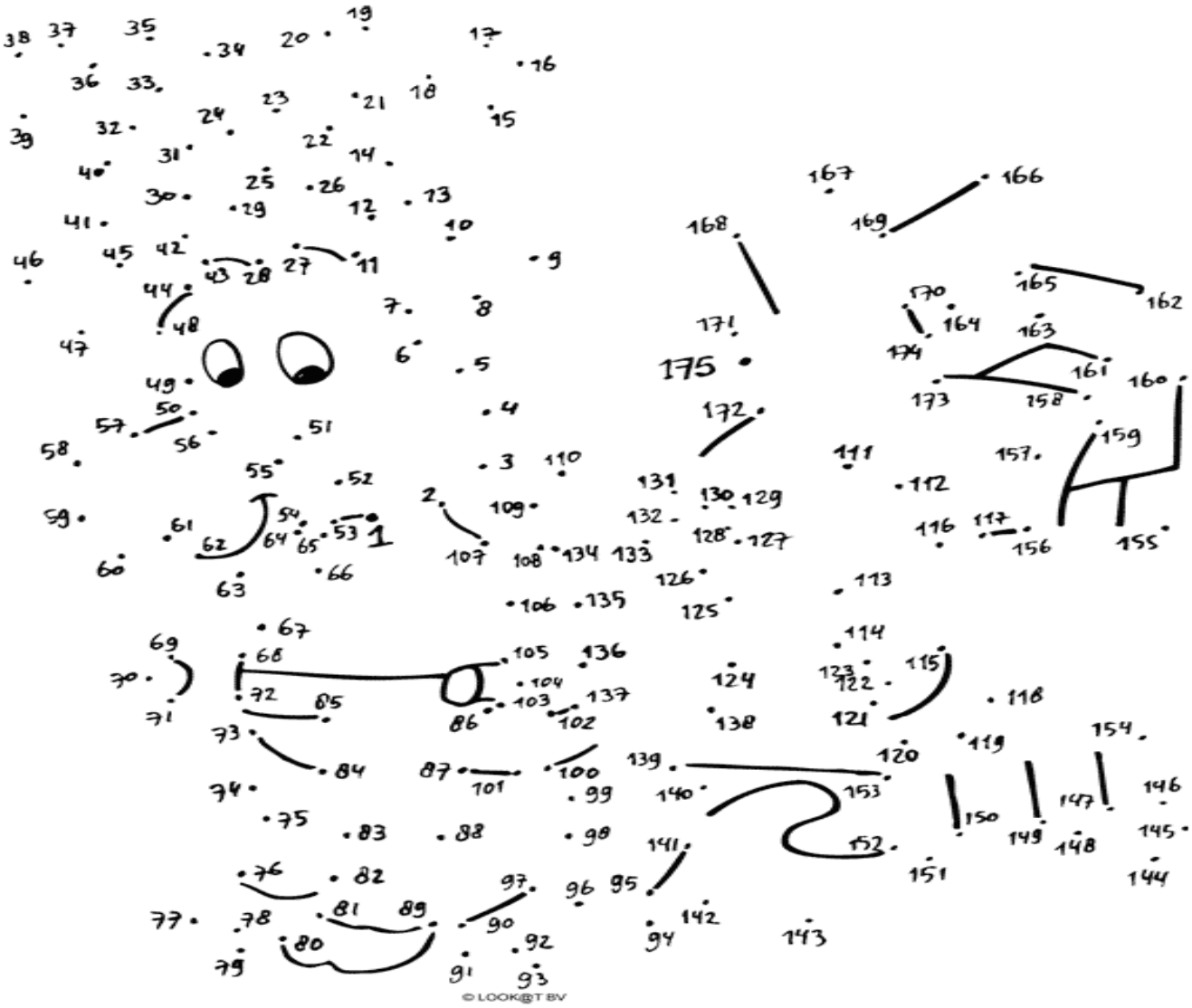
Ein gezieltes Training auf dem Fahrradergometer ist eine einfach zu realisierende Maßnahme, die auch zu Hause absolviert werden kann. Ergometertraining ist leistbar, bei vielen Handicaps durchführbar und für die Verbesserung oder Stabilisierung der Leistungsfähigkeit der Herz-Kreislauf-Systems, sowie Kraftausdauer der Beinmuskulatur sehr effektiv. Die richtige Belastungsdosierung, was den Trainingspuls betrifft, sollte nach einer ärztlich überwachten Ergometrie festgelegt werden.

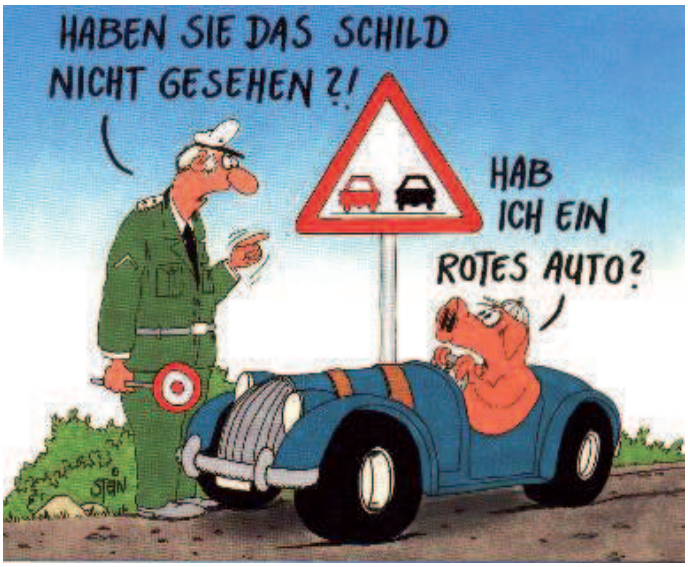
Übertreibung provoziert Überbelastung. Und damit droht wieder eine unerwünschte längere Pause. Daher ist der

Regelmäßigkeit des Trainings größtes Augenmerk zu schenken. Die Belastungsdosierung sollte im Zweifelsfall eher zu niedrig als zu hoch gewählt werden.

Informieren Sie sich bei der Gesunden Gemeinde über Bewegungsangebote in Ihrem Wohnort!

## Was ist das? - Verbinde die Zahlen:




Natternbacher Gemeindezeitung – IMPRESSUM:
Eigentümer und Herausgeber: Marktgemeinde 4723 Natternbach, Vischerstraße 1; Redaktion: Bürgermeister Josef Ruschak, Amtsleiter Siegfried Sageder, Mitarbeiter Gemeindeverwaltung; Herstellungsort: Natternbach; Zielrichtung: unpolitisches Amtsblatt der Marktgemeinde Natternbach.