



MARKTGEMEINDE

Natternbach

BEZIRK GRIESKIRCHEN - OÖ | A-4723 NATTERNBACH, KIRCHENPLATZ 6

Gemeindezeitung

Folge 136 - Oktober 2020



Der neue Infostand beim Sportplatz / Start- und Ziel des Natternbacher Freizeitwegenetzes

Inhalt

Aus dem Gemeindepapier	2-4
Neue Vizebürgermeisterin	2
FF Gefahrenabwehr-/entwicklungsplanung	3

Amtliche Mitteilung!

Zugestellt durch Post.at
 Zulassungsnummer 29402LB4U
 IMPRESSUM:
 Eigentümer und Herausgeber: Marktgemeinde 4723 Natternbach, Kirchenplatz 6; Redaktion: BGM Josef Ruschak und die Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung; Herstellungsort Natternbach; Zielrichtung: Informationsschrift der Marktgemeinde Natternbach

Feuerwehrfahrzeug Kartell Sammelklage	3
Kindergarten - Ferienregelung 2020/21	3
Veröffentlichung Gemeinderatsprotokolle	3
Entsendung von Gemeindevertretern	3
Prüfungsausschuss	3
Änderungen Flächenwidmung/ÖEK	4
Vermessung Bereich Bauhof/GW Rittberg	4
Inbetriebnahme ISG-Wohanlage Auweg	4
70. Geburtstag Bürgermeister Ruschak	5
Mobile Pflege und Betreuung	5
Alttextilienabgabe im ASZ	6/7
Anzeigespflichtige Bauvorhaben	7
Kanalanschlussgebühr-Meldepflicht	8

Neues aus der Gemeindebibliothek	8
Lesewunder-Caritas Corona Nothilfe	9
Rechtsinfo - Verbrennen von Abfällen	9/10
Ski- und Freizeitbasar	10
Erfolgsmeldungen, Prüfungserfolge	11
Fitnesscoach Gabriel Reifinger	12
Mobile Familiendienste der Caritas	12
Ausstellung „25 Jahre EU“ Schloss Tollet	13/14
Absage Seniorentag 2020	14
Buchausstellung der Pfarre	14
Aus dem Verein Zukunft Natternbach	15
Kindergarten/Krabbelstube News	16/17
Neues aus der Gesunden Gemeinde	18-20

Glasfaser-Breitbandausbau in Natternbach

Interessensbekundung schon abgegeben?

Bitte dringend abgeben - Formular am Marktgemeindepapieramt
 oder als Download unter www.natternbach.at erhältlich!



Aus dem Gemeindepapament

Veränderungen im Gemeinderat und Gemeindevorstand

Vizebürgermeister Johann Kronschräger legt sein Amt zurück

Frau Nadine Humberger wird zur neuen Vizebürgermeisterin gewählt

Herr Johann Kronschräger hat mit 10. September 2020 sein Amt als 1. Vizebürgermeister, sein Mandat im Gemeindevorstand und Gemeinderat und die Funktion des Ausschussobmannes für Schule-, Kindergarten-, Kultur- und Jugendangelegenheiten zurückgelegt. Er machte mit diesem Schritt den Weg für die nachfolgende junge Generation frei.

Johann Kronschräger war seit 2009 Mitglied des Gemeinderates und seit 2015 erster Vize-

bürgermeister der Marktgemeinde. Er nahm seine Aufgaben sehr umsichtig und gewissenhaft wahr. Ein gutes Klima in der Gemeindestube und ein offener herzlicher Kontakt zur Gemeindebevölkerung waren ihm ein besonderes Anliegen. Wir danken Vizebürgermeister außer Dienst Johann Kronschräger für seine ausgezeichnete Arbeit zum Wohle der Marktgemeinde und wünschen ihm Gesundheit und viel Erfolg in all seinen Tätigkeiten.



1. Vbglm a.D. Johann Kronschräger

Entsprechend den Bestimmungen der Oö Gemeindeordnung wurde bei der Gemeinderatssitzung am 18.09.2020 in einer einstimmigen Fraktionswahl der ÖVP-Fraktion Frau Ing. Nadine Humberger, wh. Hochstraß 18 in den Gemeindevorstand, in das Amt der ersten Vizebürgermeister und zur Obfrau des Ausschusses für Schule-, Kindergarten-, Kultur- und Jugendangelegenheiten gewählt. Der anwesende Bezirkshauptmann Mag. Christoph Schweitzer nahm die Angelobung vor.

Erstmalig nimmt damit eine Frau eine Spitzenposition in der Natternbacher Gemeindepolitik ein. Ing. Nadine Humberger war seit 2015 Ersatzmitglied des Gemeinderates. Mit 10.09.

2020 rückte sie in den Gemeinderat nach. Die neue Vizebürgermeisterin ist 33 Jahre alt. Nach dem Besuch der Natternbacher Pflichtschulen legte sie erfolgreich die HTBLA für Möbelbau und Innenraumgestaltung in Hallstatt ab. Nach der Absolvierung verschiedener Berufspraktika ist sie seit 2008 im Architekturbüro Kneidinger, Linz beruflich tätig.

Wir wünschen der neuen Vizebürgermeisterin in ihrer verantwortungsvollen Aufgabe viel Freude und Erfolg.

Durch die Rochade kam es auch zu Veränderungen in einzelnen Gemeinderatsausschüssen, die ebenfalls in Fraktionswahl einstimmig nachbesetzt wurden.

Als Ersatzmitglieder des Gemeinderates ausgeschieden sind Ing. Daniel Humberger, Hubert Berndorfer und Johann Cacha. Auch bei ihnen bedanken wir uns für die wertvolle Arbeit im Dienste der Allgemeinheit.



1. Vbglm Ing. Nadine Humberger

Feuerwehr: Gefahrenabwehr- und Entwicklungsplanung - G E P -



Die Oö Feuerwehr-Ausrüstungs- und Planungsverordnung sieht in jedem Feuerwehrpflichtbereich die Erstellung einer Gefahrenabwehr- und Entwicklungsplanung (GEP) vor. Die GEP ist die Basis für die weitere Entwicklung des Feuerwehrwesens im eigenen Pflichtbereich, verbunden mit der künftigen Ausstattung von Fahrzeugen und Geräten. Die beiden Feuerwehren, insbesondere Pflichtbereichskommandant HBI Michael Humer, haben in einer mehrmonatigen Arbeit die Daten und Grundlagen für die GEP erhoben. In die Erstellung eingebunden waren neben den Kommandanten der Feuerwehren Natternbach und Tal auch Landes-Feuerwehrinspektor Karl Kraml, Bezirkskommandant Herbert Ablinger und Abschnittskommandant Helmut Neuweg. Die vom Gemeinderat beschlossene GEP sieht die mittelfristige Erstellung eines Löschwasserversorgungskonzeptes für das gesamte Gemeindegebiet vor. Weiters sind in der GEP nach Ablauf der jeweiligen Nutzungsdauer die Ersatzbeschaffungen der Feuerwehrfahrzeuge geregelt.

LKW-Kartell: Sammelklage

Aufgrund einer Entscheidung der EU aus dem Jahr 2017 bestand ein Kartell unter LKW-Herstellern. Betroffen von diesem Kartell war auch der Ankauf des MAN-Tanklöschfahrzeuges der FF Natternbach im Jahr 2013. Nach den Vorgaben des Oö Landes-Feuerwehrverbandes schloss sich der Gemeinderat einer Sammelklage auf Schadenersatz über die AdvoFin Prozessfinanzierungs AG an. Die diesbezüglichen Ansprüche wurden an die FF Natternbach als Nutzer des Fahrzeuges abgetreten.



Ferienregelung für das Arbeitsjahr 2020/21

Vom Gemeinderat wurde für das laufende Arbeitsjahr folgende Ferienregelung festgesetzt:

Weihnachtsferien: 24.12.2020 bis 06.01.2021, Osterferien: 29.03.2021 bis 05.04.2021, Hauptferien Sommer:

19.07.2021 bis 03.09.2021. Der Kindergarten und die Krabbelstube ist zu den neuen Herbstferien (27.10. bis 30.10.2020) geöffnet. Zu den bisherigen schulfreien Tagen wie Semesterferien (15.02. bis 19.02.2021), Osterdienstag (06.04.2021), Hl. Florian (04.05.2021), Fenstertag Christi Himmelfahrt (14.05.2021) und Fenstertag Fronleichnam (04.06.2021) ist ebenfalls geöffnet. Je nach Ergebnis der Bedarfserhebung wird zu diesen ein Voll- oder Journalbetrieb angeboten. Die Krabbelstube besuchen im laufenden Arbeitsjahr 9 Kinder, den Kindergarten 76 Kinder.

Veröffentlichung von Gemeinderatsprotokollen auf der Homepage

Ein Antrag der GRÜNE-Fraktion auf Veröffentlichung genehmigter Protokolle öffentlicher Gemeinderatssitzungen auf der Homepage der Marktgemeinde wurde einstimmig angenommen.

Die Veröffentlichung erfolgt ab dem Jahr 2021 unter Einhaltung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen.

Entsendung von Stellvertretern

Die 1. Vizebürgermeisterin Frau Ing. Nadine Humberger wurde als Stellvertreterin des Bürgermeisters in die Verbandsversammlung des Sozialhilfeverbandes Grieskirchen, des Bezirksabfallverbandes Grieskirchen und des Hochwasserschutzverbandes Aschachtal entsandt.

Das Gemeinderat-Ersatzmitglied Christoph Schöfberger wurde anstelle von Johann Cacha als Gemeindevertreter in den Jagdausschuss entsandt.

Prüfungsausschuss

Der Bericht über die Sitzung des Prüfungsausschusses am 03.09.2020 wurde zur Kenntnis genommen.

Die Prüfung umfasste die digitalisierten Arbeitsaufzeichnungen des Bauhofpersonals über die neue Software k5-Wirtschaftshof mit den entsprechenden Erläuterungen dazu. Eine stichprobenartige Überprüfung der Belege und des Bargeldbestandes war ebenfalls Gegenstand der Prüfung. Es wurden keine Mängel festgestellt.



Änderungen Flächenwidmungsplan + ÖEK

Vom Gemeinderat wurden nach Durchführung des Stellungnahmeverfahrens im Sinne des Oö Raumordnungsgesetzes wieder einige Änderungen des Flächenwidmungsplanes (FwP) bzw. Örtlichen Entwicklungskonzeptes (ÖEK) beschlossen. Die beschlossenen Änderungen wurden in weiterer Folge dem Amt der Oö Landesregierung zur Genehmigung vorgelegt. Erst mit Erteilung dieser Genehmigung und nach 2-wöchigem Anschlag an der Gemeindeamtstafel werden die Änderungen rechtswirksam.

Fwp 6.24 + ÖEK 3.13:

Widmung der Grundstücke 7625 (Teil) und 7828, KG Natertbach im Bereich Gemeindebauhof/Güterweg Rittberg in Wohnfunktion (ÖEK - künftiges Bauerwartungsland) und in Mischbaugebiet für eine geringfügige Erweiterung des Grundstückes für den Gemeindebauhof zur Schaffung zusätzlicher Lagerflächen. Nach Mitteilung von Versagungsgründen wurde die ÖEK-Erweiterung Wohnfunktion zurück genommen.

Die ÖEK-Erweiterung wurde für die nächste Gesamtüberarbeitung des Örtlichen Entwicklungskonzeptes und des Flächenwidmungsplanes vorgemerkt

Fwp 6.26 + ÖEK 3.14:

Widmungsänderung der Grundstücke 51/2, .342 und .543 im Bereich eines Geschäftshauses im Ortszentrum von Wohngebiet in Gemischtes Baugebiet.

Fwp 6.25:

Eine Sonderausweisung für bestehende land- und forstwirtschaftliche Gebäude im Bereich der Ortschaft Ed auf betriebliche Nutzung mit dem Index B3 - Baggerunternehmen wurde beschlossen.

Die beschlossene Widmungsänderung wurde bereits von der Abt. Raumordnung genehmigt. Der im Ortszentrum bestehende Leerstand wird künftig voraussichtlich durch eine Werbeartikelfirma genützt.

Einleitungsbeschlüsse für beantragte Änderungsverfahren:

Für folgende Änderungen hat der Gemeinderat die Einleitung eines Raumordnungsverfahrens beschlossen: FwP 6.27 - Widmung einer Sternchenfläche im Bereich der Liegenschaft Gaisbuchen29; FwP 6.28 + ÖEK.35 - Verschiebung einer bestehenden Wohngebietswidmung im Bereich der Ortschaft Bernrad; Erweiterung der Widmung Erholungsfläche Freizeitpark, FwP 6.29 + ÖEK. 3.16 - Definitionsänderung für die Errichtung einer Stützmauer und den Einbau eines Technikraumes für den Betrieb eines Wasserspielplatzes im IKUNA Naturresort.

Vermessung Gemeindebauhof-Güterweg Rittberg - Teilungsplan.

Die von Geometer DI Reifeltshammer erstellte Planurkunde GZ 1518w/20 über Veränderungen von Grundstücksgrenzen im Bereich Gemeindebauhof / Güterweg Rittberg wurde beschlossen. Ein aus der Vermessung resultierender Tauschvertrag zwischen der Marktgemeinde und der Schmidbauer Immobilien GmbH wurde genehmigt.

Inbetriebnahme ISG-Wohnanlage Auweg

Die ISG-Wohnanlage mit 14 Mietwohnungen am Auweg ist fertiggestellt. Am 16.07.2020 erfolgte im Beisein von Vertretern der Marktgemeinde und des



Wohnbauressorts des Landes durch Dir. Herwig Pernsteiner von der ISG die Schlüsselübergabe an die neuen Mieter/innen.

70. Geburtstag - Bürgermeister Josef Ruschak

In einer kleinen Feier am 24. August gratulierten der Gemeindevorstand und die Obmänner der Gemeinderatsfraktionen Bürgermeister Josef Ruschak zum 70. Geburtstag. Der Gratulation schlossen sich LABg. und Bürgermeistersprecher Peter Oberlehner, NAbg. Laurenz Pöttinger und Bezirkshauptmann Mag. Christoph Schweitzer an. Josef Ruschak ist seit 1973 Mitglied des Gemeinderates und seit Jänner 2003 Bürgermeister. Das Team der Gemeindeverwaltung gratuliert ebenfalls und wünscht für die weiteren Lebensjahre alles Gute, vor allem aber viel Gesundheit!



Mobile Pflege und Betreuung in unserem Gemeindegebiet



Hauskrankenpflege und mobile Betreuung erhalten jene Personen, die sich wegen Krankheit, Beeinträchtigung oder Pflegebedürftigkeit in einer besonderen sozialen Lage befinden.

Seit 11.8.2020 ist Frau Rosa Jungwirth für alle Belange der Pflege und Betreuung in unserer Gemeinde zuständig. Rosa Jungwirth ist auch Ihre erste Ansprechstelle, sollten Sie ein Pflegebett benötigen und im Gemeindegebiet Natternbach wohnen.

Wir bedanken uns bei Frau Brigitte Berndorfer für die jahrelange engagierte und um-

sichtige mobile Betreuung unserer GemeindebürgerInnen mit Pflegebedarf. Für den wohlverdienten Ruhestand wünschen wir alles Gute!

Dank einer großzügigen Spende der Gesunden Gemeinde Natternbach steht Frau Jungwirth ein Lasertherapiegerät der neuesten Generation zur Verfügung.

Medizinische Anwendungsbereiche und Indikationen der Lasertherapie:

Wundbehandlung:

Wundliegen, Unterschenkelgeschwür, Wulstnarben, postoperative Wundbehandlung, akute und chronische Wunden

Orthopädie:

Arthrose, Prothesendruckgeschwüre, Entzündungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Gynäkologie und Geburtshilfe, Urologie:

Brustdrüsenentzündung, wunde Mamillen, Kaiserschnittnarben, Dammschnitt, Herpes genitalis, Schleimhautentzündung



Onkologie und Radiotherapie: Mucositis, Stomatitis, Radio-dermatitis

Neurologie:

Behandlung chronischer und akuter Schmerzzustände, Neuralgien, Stumpf- und Phantomschmerzen,.....

Zahn- und Kieferheilkunde:

Schmerz- und Wundbehandlung nach Extraktionen, Prothesendruckstellen, Aphten, Zahnfleischentzündung,.....

PDT:

antimikrobielle photodynamische Therapie zur Keimreduktion

Sportmedizin:

Hämatome, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Tennisellbogen

Kontaktdaten - Hauskrankenpflege, mobile Betreuung:

**Frau Rosa Jungwirth
Tel.: 0664/8239604**

Abgabe von Alttextilien in den Altstoffsammelzentren wieder möglich

WIEDERVERWENDUNG

Textilien



JA

- tragbare Kleidung
- unbeschädigte Taschen
- Gürtel
- Bettfedern im Inlett
- Tuchenten, Pölster
- Tisch & Bettwäsche
- Vorhänge

NEIN

- Schuhe
⇒ EIGENE ABFALLART
- verschmutzte, nasse Textilien
- Fetzen
- Schneidereiabfälle
- Industrieabfälle
- Teppiche
- Spielwaren, Stofftiere, Puzzle, Brettspiele
⇒ ZU RESTABFALL

! Nur tragbare und saubere Kleidung jeder Art!

! Abgabe nur in transparenten, verschnürten Säcken. Textiliensäcke sind kostenlos im ASZ erhältlich.

Eine Information der Umweltprofis:

Auch wenn sich der internationale Verwertungsmarkt nur langsam erholt, die OÖ Umweltprofis können der Bevölkerung ab sofort wieder die Sammlung von Alttextilien über die Altstoffsammelzentren ermöglichen. Die Annahme gilt für saubere Alttextilien, abgegeben in den durchsichtigen Sammelsäcken, welche auch im ASZ erhältlich sind. Selbst für die OÖ Umweltprofis sind zurzeit nur monatsweise Abnahmegarantien für Alttextilien verhandelbar. Das liegt daran, dass der Verwertungsmarkt vorwiegend im Ausland zu finden und aktuell noch sehr labil ist.

Alttextilien sind in großen Lagerräumen nur zeitlich begrenzt lagerbar, weil diese in Kontakt mit Feuchtigkeit zur Schimmelbildung neigen und folglich gänzlich wertlos werden. 3.600 Tonnen Alttextilien werden pro Jahr in den ASZ gesammelt und einerseits einer Wiederverwendung, andererseits einem stofflichen Recycling zugeführt. Die stoffliche Verwertungsmöglichkeit ist ökologisch wichtiger als die Entsorgung über den Restmüll.



Bitte beachten Sie folgende ASZ-Annahmekriterien:

- saubere und tragbare Textilien (keine kaputte, verschmutzte, nasse oder schimmelige Kleidung)
- Abgabe in transparenten Säcken

Anzeigepflichtige Bauvorhaben Gartenhütten, Carports, Wintergärten udgl.



Wir weisen wieder einmal darauf hin, dass Neubauten in Form von Gartenhütten, Wintergärten, Carports udgl. anzeigepflichtige Bauvorhaben sind, die unter bestimmten Voraussetzungen zu bewilligungspflichtigen Bauvorhaben werden können und dann auch Nachbarrechte betreffen.

Kontakt mit der Bauabteilung:

Bitte nehmen Sie vor jedem beabsichtigten Bauvorhaben unverzüglich Kontakt mit der Bauabteilung auf. Dabei kann auf unbürokratischem und schnellem Weg geklärt werden, ob die Baumaßnahme der Bewilligungs- oder Anzeigepflicht unterliegt oder ob es sich um ein bewilligungs- und anzeigefreies Bauvorhaben handelt.

Zu den wichtigsten anzeigepflichtigen Bauvorhaben nach § 25 Oö. Bauordnung 1994 zählen u.a.:

- Gartenhütten und Nebengebäude mit einer bebauten Fläche bis zu 15 m²
- Carports bzw. freistehende oder angebaute, nicht allseits umschlossene Schutzdächer mit einer Dachfläche bis zu 35 m²
- Stützmauern / Gartenmauern
- Wintergärten
- Dachgeschoßausbau
- Änderung des Verwendungszwecks von Gebäuden oder Gebäudeteilen
- Neuerrichtung bzw. Änderung der Heizungsanlage
- Abbruch von Gebäuden oder Gebäudeteilen
- und weitere

Ordnungsgeöße Berechnung der Kanalgebühren - Meldepflicht!

Zur ordnungsgemäßen Berechnung der Kanalgebühren/Kanalanschlussgebühren gem. der Verordnungen der Marktgemeinde Natternbach sind die Bürger/innen verpflichtet, folgende Informationen/Änderungen der Behörde (Frau Simone Reitingner – Tel.: 07278/8255-19) **unaufgefordert mitzuteilen:**



BERECHNUNG KANALBENÜTZUNGSGEBÜHR

- **Wegfall der Familienbeihilfe**
- **Errichtung eines Pools**
(wenn die Wasserabrechnung NICHT über einen Wasserzähler erfolgt)

BERECHNUNG KANALANSCHLUSSGEBÜHR / ERGÄNZUNGSGEBÜHR

- **Wohnraumveränderungen im Innenbereich**
(Schaffung von zusätzlicher Wohnfläche)

Achtung!!

Für Nebenwohnsitze ist dieselbe Kanalbenützungsg Gebühr wie für Hauptwohnsitze zu entrichten!!

Neuigkeiten aus der Gemeindebibliothek **Ferien - Leseaktion**

Lesen geht immer - auch in Covid-19-Zeiten. Mit der Ferien-Leseaktion setzt das Land OÖ einen Schritt zur Verbesserung der Lesefähigkeit der Kinder. Leseförderung beginnt nicht erst in der Schule, sondern bereits beim Kleinkind und beim Bilderbuch. 22 Teilnehmer zur Ferien-Leseaktion konnte die Bibliothek der Marktgemeinde Natternbach heuer verzeichnen. Am Ende der Aktion wurden drei Gewinnerinnen ermittelt und mit einem 10 Euro Gutschein belohnt. Alljährlich werden 8.500 Lese-pässe aus den teilnehmenden Gemeinden an das Land OÖ retourniert, die an der großen Schlussverlosung teilnehmen. 150 Gewinner erhalten als Dankeschön einen Buchpreis. 2020 findet aufgrund Covid-19 die persönliche Preisverleihung nicht statt. Die Preise werden per Post an die Gewinner übermittelt.

Im Bild von links nach rechts:
Leiterin der Bibliothek Margit Moser, Gewinnerin Hannah Oberhumer, Vizebürgermeisterin Ing. Nadine Humberger, Gewinnerin Natalie Schmiedbauer, Bürgermeister Josef Ruschak, Gewinnerin Kiara Niederleitner



„LeseWunder“ Caritas Corona Nothilfe

Zusammenstehen und gleichzeitig auf Distanz bleiben - die Aktion LeseWunder der youngCaritas konnte erfolgreich beendet werden.

Kinder und Jugendliche lasen in einem festgesetzten Zeitraum so viele Bücher wie möglich. Für jedes gelesene Buch spendeten Sponsoren einen frei gewählten Betrag.

Alle im Gemeinderat vertretenen Fraktionen haben sich einstimmig dafür ausgesprochen, nicht nur die Lesegebühr für die knapp 130 von den Kindern gelesenen Büchern zu übernehmen, sondern den Sponsorenbetrag auf 100 Euro je Fraktion anzuheben.

Aus dieser Aktion kann somit der erfreuliche Betrag von 400 Euro an die Caritas Corona Nothilfe überwiesen werden.



Ein herzliches Danke an alle Mitglieder des Gemeinderates für das tolle Ergebnis dieser gemeinsamen Aktion!

Es stinkt zum Himmel ...



... und kann durch Entstehung von Dioxinen gefährlich sein.

In letzter Zeit häufen sich die Klagen über geruchsintensive und rauchintensive Folgen der häuslichen, illegalen Abfallverbrennung.

Die Verbrennung von Müll im Freien verstößt gegen die gesetzlichen Vorschriften und kann teuer zu stehen kommen.

Bei der illegalen Verbrennung von Abfällen entstehen Emissionen, die um das Tausendfache höher sind, als bei einer modernen Müllverbrennungsanlage. Bestimmungen über das Verbrennen im Freien finden sich in verschiedenen Gesetzen und Verordnungen. Im Wesentlichen wird diese Thematik jedoch **im Bundesluftreinhaltengesetz geregelt.**

WAS DARF ICH VERBRENNEN? DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN:

- **ABFÄLLE**
Das Verbrennen jeglicher Abfälle ist verboten!

Dazu zählt u.a. auch jedes Holz, welches nicht natürlich belassen wurde.

- **STROH AUF FELDERN**
Das Verbrennen von Stroh auf Feldern ist verboten!

Der Landeshauptmann kann mit Verordnung zeitliche und räumliche Ausnahmen vom Verbot des Verbrennens erlassen (z.B. das Abbrennen von Stroh auf Stoppelfeldern, wenn dies zum Anbau von Wintergetreide oder Raps unbedingt erforderlich ist, sofern eine Verrottung des Strohs im Boden auf Grund von Trockenheit nicht zu erwarten ist).

- **PFLANZLICHE ABFÄLLE (Laub, Äste, Grünschnitt, Rebholz etc.)**

Das Verbrennen pflanzlicher Abfälle ist verboten!

Pflanzliche Abfälle sind gemäß „Verordnung über die getrennte Sammlung biogener Abfälle“ zu verwerten oder getrennt zu sammeln bzw. der Kompostierung zuzuführen. Ausnahmen werden vom Landeshauptmann per Verordnung erlassen, wie z.B.

- Lagerfeuer und Grillfeuer im Sinne des Bundesgesetzes sind Feuer, die ausschließlich mit trockenem, unbehandeltem Holz oder mittels Holzkohle beschickt werden.
- Feuer im Rahmen von Brauchtumsveranstaltungen im Sinne des Bundesgesetzes sind Feuer, die ausschließlich mit biogenen Materialien beschickt werden.

Abflammen im Sinne des Bundesgesetzes ist eine Hitzebehandlung von bewachsenen oder unbewachsenen Böden, wobei Schadorganismen zerstört werden, ohne dabei zu verbrennen.

- **REBHOLZ**

Das Verbrennen von Rebholz ist verboten!

Als Maßnahme des Pflanzenschutzes erlaubt!

- **Räuchern**

Nur bei vorliegender Ausnahmegenehmigung durch den Landeshauptmann erlaubt.

- **LAGERFEUER UND BRAUCHTUMSFEUER**

Grill- und Lagerfeuer sowie Brauchtumsfeuer sind grundsätzlich erlaubt (Osterfeuer, Sonnwendfeuer etc.)

Nicht erlaubt ist das Entzünden derartiger Feuer jedoch

- **im Wald**
- **in Waldnähe**
- **wenn die Behörde z.B. wegen großer Trockenheit ein generelles Verbot erlassen hat**

Lager- und Grillfeuer dürfen nur mit trockenem, unbehandeltem Holz oder Holzkohle beschickt werden. **KEINESFALLS DÜRFEN ABFÄLLE MITVERBRANNT WERDEN!**

Osterfeuer dürfen nur im Zeitraum zwischen Sonnenuntergang am Karsamstag und Sonnenaufgang am Ostermontag entzündet werden.

Sonnwendfeuer dürfen nur zwischen Freitag vor dem 21.6. und dem nachfolgenden Sonntag sowie zwischen Freitag vor dem 21.12. und dem nachfolgenden Sonntag entzündet werden.



Ski- und Freizeitbasar der Spiegel Spielgruppe

Die kalte Jahreszeit naht mit Riesenschritten und besonders die Kinder freuen sich auf den ersten Schneefall. Gut vorbereitet und mit der passenden Ausrüstung macht die Bewegung im Freien dann noch mehr Spaß. „Second-Hand-Ware“ ist oft noch gut in Schuss und meist gibt es jemanden, der dafür Verwendung hat und sich darüber freut. Die Firma Sport 2000 Neukirchen wird auch wieder Neuware zum Verkauf anbieten – auch hier gibt es spezielle Basarangebote.

Ski- und Freizeitbasar der Spiegel Spielgruppe Sonntag 22.11.2020 von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr Pfarrzentrum Natternbach

Angenommen werden gesamte Wintersportausrüstung für Erwachsene und Kinder sowie Wintersportbekleidung.

Die Besucher können sich nach dem Schmökern bei einer gemütlichen Tasse Kaffee auch hausgemachte Kuchen schmecken lassen.



Also, wenn du Lust auf große Auswahl und günstige Schnäppchen hast, dann schau am Sonntag den 22.11.2020 nach Natternbach ins Pfarrzentrum.

Verkäufernnummern und nähere Informationen können per E-Mail unter tanja@w-a.at oder unter 0699/11 895 280 angefordert werden.

Erfolgsmeldungen

Wir gratulieren recht herzlich und wünschen weiterhin viel Erfolg



Julia Köpf, Feldstraße, (Foto links), wurde nach positivem Abschluss des Diplomstudiums Rechtswissenschaften der akademische Grad Magistra der Rechtswissenschaften verliehen.



Lisa Penzinger hat am Oberstufen Realgymnasium in Dachsberg die Matura mit ausgezeichnetem Erfolg abgelegt.

Ein Hühnerstall für „intelligente Faule!“

Alois Reifinger absolvierte an der HTL Ried im Innkreis die Abendschule für Maschinenbau mit Schwerpunkt Automatisierungstechnik und bestand die Matura mit ausgezeichnetem Erfolg.



Alois Reifinger (links) bei der Auszeichnung durch Landeshauptmann Thomas Stelzer

Automatisierung macht auch vor Hühnerställen nicht Halt. Das beweist ein Trio der Abend-HTL für Berufstätige im Rahmen ihrer Diplomarbeit. Gemeinsam mit seinen beiden Kollegen setzte sich Alois Reifinger intensiv damit auseinander, wie Hühnerhaltung zeitsparender und komfortabler

gemacht werden könnte. Das Ergebnis ist ein System, das es ermöglicht, die Tiere sieben Tage lang völlig autonom - ohne Betreuung durch den Menschen - versorgen zu können. Die Automatisierung des Hühnerstalles gewährleistet eine vollautomatische Fütterung, Eiabnahme und Entmischung. Die Diplomanden sind überzeugt, dass durch ihr Kon-

zept tiergerechte und gleichzeitig komfortable Hühnerhaltung ermöglicht wird. Außerdem sind sie sicher, dass dank der steigenden Wertschätzung für regionale Produkte und des Trends zur Selbstversorgung großes Zukunftspotential in ihrem Projekt liegt.

Nur Eier legen müssen die Hühner jetzt noch selber



Im Bild von links nach rechts die Diplomanden Mario Hellmair, Michael Auer und Alois Reifinger



GABRIEL REIFINGER Fitness und Ernährung



- Fitnesstrainer B-Lizenz (in Ausbildung zur A-Lizenz)
- Personaltrainer-Lizenz
- Persönliche Trainingsstunden im Fitnessstudio (Kraft- und Muskelaufbau, Gesundheitssport)
- Trainingsstunden auch zu Hause oder in der freien Natur

- Kostengünstiges Online-Coaching: Das heißt, sich hauptsächlich telefonisch und von zu Hause aus auszutauschen. Das spart Geld und Zeit. Monatlich 1 Hands on Coaching. Der Trainings- und Ernährungsplan wird monatlich individuell verbessert und auf den Kunden zugeschnitten.
- In Arbeit: Ernährungsberater-Lizenz und Diplom-Fitnesstrainer

Näher Informationen:

Gabriel Reifinger, Kirchenplatz 16, 4723 Natternbach

Mail: gabrielreifinger@gmx.at

Tel.: +43 67762029063



Mobile Familiendienste der Caritas entlasten in Corona-Zeiten



„Bevor alles zu viel wird und das Familienleben zusammenbricht, sollen sich die Eltern melden.“

Wir wissen, dass die Corona-Krise, AlleinerzieherInnen, kinderreiche Familien oder Familien mit Kindern, die einen Sonderbetreuungsbedarf haben, besonders schwer trifft. Für sie sind wir genauso da, wie für Familien, die durch einen Krankheitsfall oder eine Geburt Unterstützung brauchen“ sagt Anna Lehner, Teamleiterin der mobilen Familiendienste der Caritas.

Kontakt: Frau Anna Lehner
Tel. 07248/618 95

Die Corona-Zeit bringt viele Herausforderungen für den Familienalltag mit sich, weil die bewährten Unterstützungssysteme in der Kinderbetreuung weggefallen sind.

Die MitarbeiterInnen der mobilen Familiendienste der Caritas stehen auch in dieser belastenden Situation zur Seite – natürlich unter Einhaltung der Hygieneregeln und dem Abstandsgebot.

Dazu kommen ein atypischer Schulbetrieb, Homeschooling und die Unsicherheit, wie es mit der eigenen Arbeitsstelle weitergeht: emotionale und organisatorische Belastungen, die das Familienleben ins Wanken bringen.



KULTURAMA Schloss Tollet

Wir und 25 EUJAHRE

SEHENSWERTE AUSSTELLUNG IM SCHLOSS TOLLET

Am 12. Juni 1994 hatten 66,6 % der wahlberechtigten Österreicherinnen und Österreicher für den Beitritt zur EU votiert. Ab 1.1.1995 war Österreich Mitglied. Als vermutlich einziger Kulturträger Österreichs vermittelt das KULTURAMA Schloss Tollet in der Ausstellung ein vielfältiges Bild Europas und der Beziehungen Österreichs zur Gemeinschaft, die über die wirtschaftlichen weit hinausgehen.

Medial bestens aufbereitete Informationen aus der Geschichte des Kontinents, der Natur, den Kulturen und Religionen, der Wirtschaft und der Bildung geben einen Überblick. Schwerpunkte sind Beispiele mit lokalem Bezug, die zeigen, wie sich die Mitgliedschaft auf das Leben der Menschen in der Region auswirkt. Im Schlosshof begrüßen die Fahnen der 27 Mitgliedsländer die Gäste.



Im ersten Teil der Ausstellung wird hier auf 8 Schautafeln des Österreichischen Naturschutzbundes Europas große Naturschutzinitiative, das GRÜNE BAND, vorgestellt. Der weitgehend naturbelassene Grenzstreifen des ehemaligen Eisernen Vorhangs quer durch Europa hat sich zu einem wertvollen und schützenswerten Naturraum entwickelt.

ERASMUS – Projekte von Schulen aus dem Raum Grieskirchen – Wels werden ebenfalls im Hof des Renaissanceschlusses, das an sich schon einen Besuch wert ist, vorgestellt. Die gemeinsamen Aktivitäten junger Menschen verschiedener Länder sollen die Kontakte fördern und zur allgemeinen und beruflichen Bildung beitragen.

Im ersten Schauraum des Museums KULTURAMA informieren Textilbanner der EU – Wanderausstellung u. a. über die Entstehung der EU, über die Institutionen und Strukturen, über den Weg Österreichs in die Gemeinschaft und über die möglichen Folgen des Austritts.

Zu den schrecklichsten Ereignissen während der NS – Diktatur

in Österreich zählt der Ausbruchversuch von 500 Häftlingen aus dem Konzentrationslager Mauthausen im Februar 1945 („Mühlviertler Hasenjagd“, aktuelle Bezeichnung „Mühlviertler Menschenhatz“). Sascha Michejenkov war einer der wenigen Überlebenden, dem die Flucht über die tschechische Grenze gelang. Bewohner des Dorfes Jitra versteckten ihn im Wald. Der hölzerne Spazierstock, den Michejenkov in seinem Versteck mit Verzierungen gestaltete, ist in einer Vitrine zu sehen.

Die Religionen, die in Europa eine Rolle spielen, dürfen in einer EU - Präsentation nicht fehlen. Die drei monotheistischen Religionen Christentum, Judentum und Islam haben im Laufe der Geschichte hier ihren Platz und ihre Bedeutung gefunden, aber auch der Buddhismus und der Hinduismus sind vertreten. Das Verbindende kommt in Ritualen, dem Gebrauch und der Bedeutung sakraler Gegenstände zum Ausdruck. Die große Monstranz der Stadtpfarrkirche Grieskirchen kann in der Ausstellung bewundert werden.

Die Wirtschaft und die gemeinsame Währung EURO bilden die Klammer, die die europäische Gemeinschaft zusammenhalten soll. In Vertretung der lokalen Wirtschaft werden die Firmen AVStumpfl, Fröling und Pöttlinger und typische Produkte präsentiert. Sie treten national, im EU-Raum und darüber hinaus stark in Erscheinung.

Es gibt noch immer keine Informationen über den Fundort des Tollerer Münzschatzes aus dem Jahr 1945. Dafür lässt der vollständige Münzfund aus Pötting,

der vom Oö. Landesmuseum als Leihgabe zur Verfügung gestellt wurde, erahnen, wie schwierig Geldverkehr und Sparen in früheren Jahrhunderten gewesen sein müssen.

Partnerschaften zwischen Städten und Gemeinden sind wichtige, völkerverbindende Zeichen. Als erste Gemeinde Österreichs begründete Bad Schallerbach 1955 die Partnerschaft mit dem belgischen Badeort Koksijde, die bis heute mit Leben erfüllt ist.



Aus zahlreichen EU-Ländern stammen die landestypisch gestalteten Puppenfiguren, die aus einer privaten Sammlung zur Verfügung gestellt wurden.

Jeder Besucher/Jede Besucherin erhält zu Beginn einen „Glücks-Cent“ geschenkt. Die „EU-Torte“ lädt zum EURO-Schätzspiel ein. 200 EURO und Jahreskarten für die KULTURAMA-Programme 2021 und 2022 winken als Preise beim KULTURAMA-Gewinnspiel. Dabei sind anhand von Fotos geografische Highlights aus jenen Ländern zu erkennen, die von der Donau durchflossen werden.

Die äußerst sehenswerte Schau wird von 19 Beamern sowie Großbildschirmen und Touchscreens digital professionell unterstützt.

Öffnungszeiten: Samstag, Sonn- und Feiertag von 13:30 Uhr bis 17 Uhr und nach Vereinbarung (0680 126 07 49).

Die Ausstellung ist bis 29. November 2020 geöffnet.

Seniorentag 2020 abgesagt



Corona verändert unser aller Leben. Der Verlauf der Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen des täglichen Lebens sind für uns derzeit nicht einzuschätzen. Die gesetzlichen Vorgaben, um die gesundheitlichen Risiken von Besuchern einer Veranstaltung so gering wie möglich zu halten, sind derzeit nur schwer und mit hohem Aufwand einzuhalten.

Aus diesem Grund und aus Verantwortung unserer älteren Mitbürgern gegenüber, haben sich die Verantwortlichen der Marktgemeinde Natternbach schweren Herzens entschlossen, den Seniorentag 2020 nicht abzuhalten.

Unsere 81 bis 89-jährigen Gemeindebürger erhalten in einem gesonderten Schreiben

nähere Informationen über die Absage des Seniorentages.

Die zum Seniorentag üblichen Geschenke werden gegen Vorlage des zuvor erwähnten Informationsschreibens beim Bürgerservice ausgegeben. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, das Geschenk abzuholen, wird Ihnen ein Mitglied des Gemeinderates dieses gerne zustellen.



Deine Bücher für das Weihnachtsfest!

Buchausstellung im Natternbacher Pfarrzentrum

Sa, 7.11. 2020 von 15:00-19:30

So, 8.11.2020 von 10:00-16:00

Auch heuer kann man wieder in farbenfrohen Kinderbüchern schmökern, packende Romane entdecken und den Kalender für das kommende Jahr erwerben. **Man beachte bitte die Neuerung, dass es bereits fixe Termine für die Abholung der Bücher gibt. Erstmals gibt es ein tolles Gewinnspiel: wir schenken drei Personen, die eine Buchbestellung abgegeben haben, ein Buch aus deren Bestellung!**

Für das leibliche Wohl sorgen die Goldhaubenfrauen.

ALSO, SEID DABEI!

Buchabholung:

Sa, 28.11. von 18:00-19:30

So, 29.11. von 10:00-11:30



Seit Jahresbeginn 2019 nimmt der Verein Zukunft Natternbach mit Obmann Johann Humberger und seinem Team innerhalb des Tourismusverbandes Donau Oberösterreich die touristischen Aufgaben auf Ortsebene wahr. Dazu zählen insbesondere die Instandhaltung unseres Freizeitwegenetzes, das allen Besuchern wie auch den Einheimischen zur Verfügung steht. Vom Verein wurde das Projekt Uferbegleitweg „Natternbach-Süd“ umgesetzt, das in wenigen Wochen mit der Vermessung und ergänzenden Bepflanzungen abgeschlossen sein wird. Der Weg ist Bestandteil des neu geschaffenen Wanderweges Nr. 6 „Panoramaweg Sauwaldblick“, der als Rundweg über Hörmating am Höhenrücken nach Traunolding und zurück zum neu errichteten Infostand beim Sportplatz (Titelbild dieser Gemeindezeitung) führt.

Am Freizeitwegenetz sind laufend Instandhaltungen notwendig. Die Beschilderung wurde ergänzt und teilweise erneuert.



Obmann Humberger und Vereinsmitglied Gerhard Dornetshuber bei Arbeiten am Wegenetz. Erneuert wurde ein Brückenübergang am Römerweg im Bereich Gschaidmühle und das schadhafte Gelände beim Natternbach-Ursprung.



v.l.n.r.: Obmann Johann Humberger, Polier Johann Cacha und Gottfried Scharinger bei der Herstellung der Fundamentplatte des neuen Infostandes als Start-/Zielbereich des Natternbacher Freizeitwegenetzes.



Richard Humer und Gerhard Dornetshuber am Natternbach-Ursprung bei der Geländeerneuerung

Am neuen Uferbegleitweg wurde eine Rastinsel mit Sitzbank, Liegen und einem Granittisch errichtet. Die Gesunde Gemeinde Natternbach und die Fraktion der Natternbacher GRÜNEN unterstützten den Ankauf von Sitzbänken am neuen Weg mit einer namhaften Geldspende. Die Firma Schärtinger Granitwerke stellte die Tischplatte für den Granittisch zum halben Preis zur Verfügung. Einen herzlichen Dank für die großzügigen Spenden!



Großzügige Spender:
v.l.n.r.: Heidi Aumüller (Gesunde Gemeinde), Angela Panhölzl (Gemeinderätin der Natternbacher GRÜNEN), Hildegard Ruschak (Gesunde Gemeinde) und Obmann Johann Humberger

Beim Uferweg Mittermühle wurden durch den Biber verursachte Schäden beseitigt. Ein Danke an Martin Klaffenböck für das Mulchen an den Wegen und an DI Mader und sein Team vom Gewässerbezirk Grieskirchen für die Hilfeleistungen bei Querungen und Entwässerungen sowie bei den Mäharbeiten entlang der Uferbegleitwege am Natternbach.

NEWS



Am 7. September starteten wir wieder frisch und munter in das neue Krabbelstuben- und Kindergartenjahr 2020/2021. Heuer besuchen 85 Kinder unsere Einrichtung, davon 48 Mädchen und 37 Buben. 17 Kinder wechseln nach diesem Jahr in die Volksschule.

GRUPPE 1: Regelgruppe

Personal: Elisabeth Humer (Pädagogin) und Gerlinde Ringer (Helferin)
Gruppengröße: 20 Kinder

GRUPPE 2 – Regelgruppe

Personal: Ingrid Unterholzer (Pädagogin) und Doris Zahrer (Helferin)
Gruppengröße: 20 Kinder (davon starten 2 Kinder im Februar)

GRUPPE 3 – Integrationsgruppe

Personal: Iris Neugschwandtner (Pädagogin), Nadine Mühlböck (Stützpädagogin) und Anita Litzlbauer (Helferin)
Gruppengröße: 15 Kinder

GRUPPE 4 – Regelgruppe

Personal: Melanie Auer (Pädagogin) und Hermine Berndorfer (Helferin)
Gruppengröße: 21 Kinder

KRABELSTUBE

Personal: Olivia Pfeneberger (Pädagogin) und Andrea Pichler (Helferin)
Gruppengröße: 9 Kinder (davon startet 1 Kind im Jänner)

Pünktlich zum Beginn wurde auch unser neues Logo fertig, das wir euch hier erstmals in der Kopfeile präsentieren dürfen.

DIE INGEWÖHNUNG:

Die Eingewöhnungszeit wird als eine sehr sensible Phase eingestuft. Viele Kinder benötigen Zeit, sich an die Trennung von den Eltern und die neue Umgebung zu gewöhnen. Wir passen diese Phase individuell an jedes Kind an und geben ihm Zeit, die neuen Bezugspersonen kennenzulernen und sich in den neuen Räumen zurechtzufinden. Je nachdem, wie es dem Kind in der neuen Umgebung geht, setzen wir weitere Schritte der Eingewöhnung. Oft ist es so, dass sich die Kinder schon auf die anderen Kinder freuen und gerne im Kindergarten oder in der Krabbelstube bleiben. Manchmal jedoch braucht das Kind länger, um sich einzugewöhnen und ohne einen Elternteil in unserer Einrichtung zu bleiben.



In der Eingewöhnung müssen wir (Personal & Eltern) sehr einfühlsam, flexibel, spontan und geduldig sein. „Die Aufgabe der Umgebung ist es nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren.“ (Maria Montessori)



„HEUTE WIEDER NUR GESPIELT“ – UND DABEI VIEL GELERNT!

Wenn Kinder spielen, ist das niemals „nur“ spielen oder „nur“ ein Zeitvertreib, der Spaß macht. Spielen ist die Königsdisziplin des Lernens und bei jungen Kindern untrennbar miteinander verbunden. Unser Gehirn trainieren wir am besten, wenn wir uns entspannt mit einer Materie beschäftigen können. Die Hirnforschung belegt, dass die Synapsen im Gehirn, das heißt die Verbindungen zwischen den einzelnen Neuronen, durch ausgiebiges und intensives Spielen aufgebaut und gefestigt werden. Im Spiel eignen sich Kinder die Welt an. Sie probieren aus, entdecken, lernen und zwar spielerisch, also frei, ungezwungen und damit besonders nachhaltig. Genau das macht das Spielen so wertvoll.

Großzügige Spenden

Auch im heurigen Sommer durften wir uns wieder über die großartige Spende aus dem Gewinn des Jagdbetriebs freuen. **Jagdpächter Ing. Josef Klaffenböck** überreichte uns den Scheck im Wert von **983,29€** und **Jagdausschussobmann sowie Geschäftsführer der RHS-Montage GmbH Hubert Razenberger** erhöhte die Spende nochmals um **985€**. Die Kinder freuen sich schon sehr auf neue Spielmaterialien aus Holz. Eine Matschküche für den Sandbereich, sowie 2 Holzfahrzeuge für die Bauecke in der Krabbelstube wurden bereits angeschafft. Wir bedanken uns vielmals für diese sehr großzügigen Spenden.



Absage - Martinsfest

Leider müssen wir heuer aufgrund von Corona auf unser jährlich groß gefeiertes Martinsfest in der Kirche mit anschließendem Ausklang am Marktplatz verzichten. Wir feiern heuer das Martinsfest mit den Kindern im Kindergarten bzw. in der Krabbelstube intern.

Auch wenn heuer viele Feste und Traditionen leider nicht wie gewohnt möglich sind oder nur in veränderter Form stattfinden können, geben wir unser bestmögliches, für die Kinder ein spannendes und erlebnisreiches Jahr zu planen, damit sie auf eine schöne und sorgenfreie Zeit zurückblicken können.

Einen schönen Herbst wünscht euch das Team der Krabbelstube und des Kindergartens!

Darmflora stärken für eine bessere Immunabwehr

Gerade in Zeiten der Corona-Krise macht es umso mehr Sinn, durch einen gesunden Lebensstil unser Immunsystem zu stärken. Neben ausreichend Schlaf, Bewegung und Stressreduktion spielt dabei eine ausgewogene Ernährung eine zentrale Rolle. Entscheidend dabei sind eine gesunde Darmflora sowie ein guter Ernährungsstatus.

Über 70% der Immunabwehr finden im Darm statt!

Wenn es um ein intaktes Immunsystem geht, führt kein Weg am Darm und seinen Bewohnern vorbei. Die Darmflora, auch **Mikrobiom** genannt, besteht aus über 1000 verschiedenen Bakterienarten und rund 100 Billionen Zellen. Beim Gesunden stehen nützliche und unvoreilhaftige Bakterien im Gleichgewicht. **Günstig ist eine große Bakterienvielfalt, wobei die Zusammensetzung stark von der richtigen Ernährungsweise abhängt.**

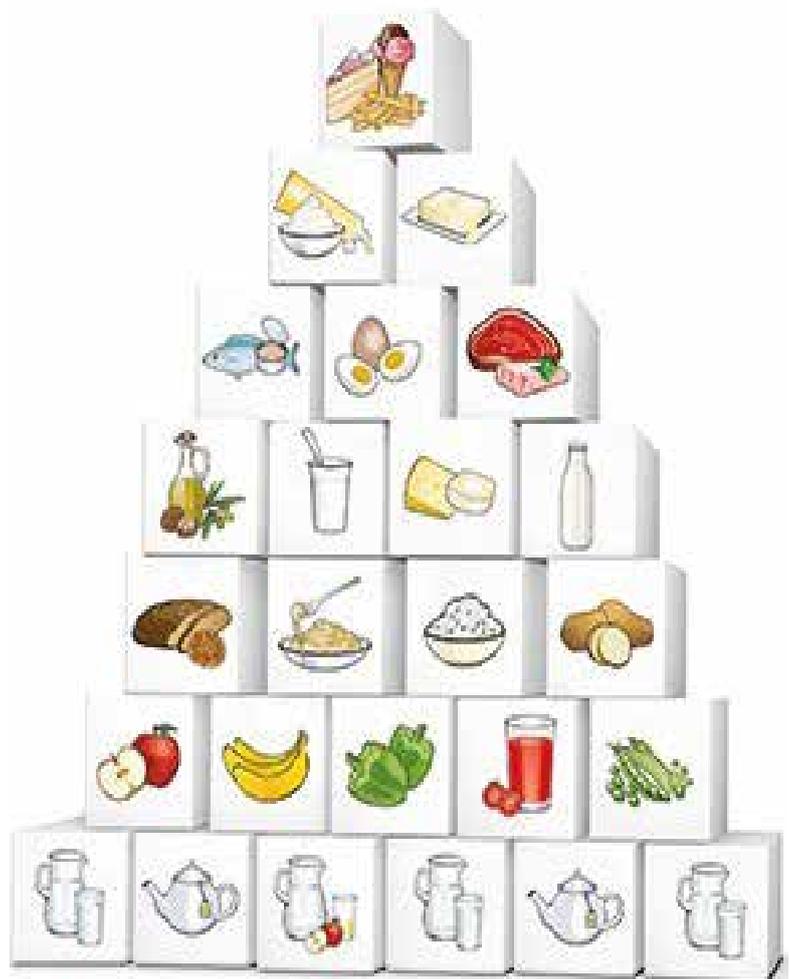
Bunte, ausgewogene Vielfalt ist die beste Grundlage. Positiv wirkt eine abwechslungsreiche, pflanzenbetonte, fleischarme Ernährung, reich an sekundären Pflanzenstoffen, präbiotischen Ballaststoffen und probiotischen Mikroorganismen laut Wissenschaft schon nach wenigen Tagen.

Als Basis dafür dient die Österreichische Ernährungspyramide (siehe Grafik rechts):

Präbiotische Lebensmittel und Probiotika beeinflussen positiv:

Getreideprodukte und Samen (z.B. Haferflocken, Gerste, Leinsamen und Flohsamenschalen) und gewisse Obst- und Gemüsesorten (Äpfel, Zitrusfrüchte, Bananen, Chicorée, Topinambur, Schwarzwurzel, Artischocken, Spargel, Zucchini, Kürbis, Lauchgemüse) sind reich an löslichen Ballaststoffen, die auch präbiotisch wirken. Dies bedeutet, dass sie Nahrung für die „guten Darmbakterien“ sind, die sich dadurch vermehren können.

Probiotika sind widerstandsfähige Mikroorganismen in Lebensmitteln, die – erst einmal im Darm angelangt – das Mikrobiom positiv ergänzen. Man findet sie z.B. in Sauermilchprodukten wie Acidophilusmilch, Bifidusjoghurt, Kefir und unerhitztem Sauerkraut(saft).



Auch Stillen und eine natürliche Geburt verschaffen Kindern einen Startvorteil. Übergewicht, Mangelernährung, übermäßig Alkohol, Stress sowie die Einnahme von Antibiotika wirken sich hingegen nachteilig auf unser Mikrobiom aus.

TIPP:

Das „Corona - Immunfit - Müsli“ hält die Darmflora in Schwung:

- Bananen zerdrücken und buntes Obst der Saison klein schneiden: Äpfel, Erdbeeren, Marillen, Pfirsiche... (* präbiotische Ballaststoffe, Anthocyane)
- Bifidus- oder Naturjoghurt ungezuckert, Kefir (*probiotische Milchsäurebakterien) und Milch (*Vitamin B6, B12) beimengen
- Haferflocken (z.B. Feinblatt) und geschroteten Leinsamen (*präbiotische Ballaststoffe) unterheben

(*immunaktive Inhaltsstoffe)



Hausmittel: Bewährte Anwendungen

Hausmittel erleben gegenwärtig eine Renaissance und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Bei leichten Beschwerden sind Hausmittel einfache naturheilkundliche Maßnahmen, die den Körper bei Krankheiten und Beschwerden für eine Linderung unterstützen.

Ob bei Magen-Darm-Problemen, Venenschmerzen oder Insektenstichen, bewährte Hausmittel wurden in vielen Familien von Generation zu Generation weitergegeben und helfen Beschwerden zu lindern.

Schon unsere Großmütter wussten, Essigpatscherl wirken fiebersenkend und Topfenwickel helfen bei Halsschmerzen und Entzündungen. Ob kalt oder warm, Wickel und Umschläge zählen zu den klassischen Hausmitteln und ihre Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig. Sie helfen, die körpereigenen Selbsthilfekräfte zu aktivieren und unterstützen die Linderung der Beschwerden.



Neben den Wickeln sind Tees beliebte Hausmittel. Heilkräuter-Tees werden nicht nur getrunken - sie eignen sich auch für Mundspülungen und zum Inhalieren. Zum Beispiel wird als einfaches Hausmittel gegen Halsschmerzen das Gurgeln mit Salbeitee empfohlen. Dafür sollte der Tee eher stark zubereitet sein. Er kann, muss aber nicht geschluckt werden (bitterer, adstringierender Geschmack), drei bis fünfmal täglich wiederholen. Salbei wirkt entzündungshemmend und beruhigt die Schleimhäute.



Hausmittel Zwiebel-schmiere

Und wer kennt nicht die altbekannte Zwiebelschmiere unserer Omas zur Linderung des Hustens. Der Saft der Zwiebel besitzt eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung. Zwiebelschmiere lässt sich relativ einfach und schnell herstellen. Dafür wird eine kleingeschnittene Zwiebel in heißem Fett gedünstet. Wichtig dabei ist, die Zwiebel muss glasig bleiben. Dann auf ein Geschirrtuch aufstreichen, das Tuch zusammenfalten und noch warm auf die Brust auflegen, ein Handtuch darüberlegen und mit einer Decke zu decken.

Natürlich können Hausmittel keinen Arztbesuch ersetzen. Tritt durch die Anwendung von Hausmitteln keine Linderung der Beschwerden ein, bitte unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Quelle: Ärztekammer



Greifen Sie in die große Schatzkiste der gesunden Hausmittel!

Das Netzwerk Gesunde Gemeinde ist eine Säule in der Gesundheitsprävention in unserem Bundesland und hat das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung nachhaltig verbessert.

Einen Ratgeber und unverzichtbaren Begleiter für alle möglichen Herausforderungen und Probleme im täglichen Alltag - angefangen von Tipps und Tricks für den Haushalt, über Ratschläge für den Garten bis hin zu Informationen über die wichtigsten Heilkräuter und Hausmittel - gibt es am Gemeindeamt Natternbach zu erwerben.

Preis: 14,00 € (auch Postversand möglich, Porto 4,00 €)



Rätsellösungen:

H H W W W	A A A A A	N N N N N	S D D L L	E E E E E	L L R R K	I I I I I	N N N N N	S D D N N	E E E E E
T T K K W	I A A A A	N N N N N	T A K K W	E N T N N N	HERZ - MUSKEL - KATER SCHNITT - BLUMEN - TOPF TAGE - BUCH - RÜCKEN SCHNEE - FALL - OBST HAND - SCHUH - SOHLE BRAT - APFEL - SAFT NEBEN - HÖHLEN - FORSCHER	TASCHEN - SPIEGEL - KARPFFEN TÜR - BLATT - LAUS HOLZ - KOPF - TUCH SCHNECKEN - TEMPO - LIMIT MESS - WEIN - GEIST SCHUL - HOF - NARR HEFT - PFLASTER - STEIN HAAR - SCHMUCK - STÜCK	S D D L L	E E E E E	L L R R K

Auch das Gehirn will trainiert werden

Studien zufolge ist gerade bei älteren Menschen das Nachlassen der Motivation oft ausgeprägter als ein tatsächlicher Verlust an Hirnleistung. Auch Vergesslichkeit wird häufig überbewertet und ist noch lange kein Zeichen von beginnenden Demenzercheinungen.

Gedächtnistraining bedeutet nicht, dass Sie täglich eine bestimmte Anzahl von Übungen zu absolvieren haben. Interesse an der Umwelt durch Zeitungslesen, Gespräche, kulturelle Aktivitäten, wie Theater oder Ausstellungen halten Sie up to date, trainieren das Gehirn ganz automatisch und halten jung. (Quelle Rotes Kreuz)

WORTRÄTSEL (Lösung linke Spalte)

Verändern Sie in jeder Zeile einen Buchstaben, um vom oberen Wort zum unteren zu kommen. Jeder Schritt muss ein sinnvolles Wort ergeben.

H A N S	T I N T E	L I N S E N
H A N D	- - - - -	- - - - -
- - - - -	- - - - -	- - - - -
- - - - -	- - - - -	- - - - -
W I L D	W A N N E	K I N D E R

WORTBRÜCKEN (Lösung linke Spalte)

Füllen Sie die Lücken mit einem Wort, das sowohl mit dem vorderen als auch mit dem hinteren Wort ein neues, sinnvolles Wort ergibt.

SCHLUSS	_____	WORT	_____	BRÜCKE
TASCHEN	_____		_____	KARPFFEN
TÜR	_____		_____	LAUS
HOLZ	_____		_____	TUCH
SCHNECKEN	_____		_____	LIMIT
MESS	_____		_____	GEIST
SCHUL	_____		_____	NARR
HEFT	_____		_____	STEIN
HAAR	_____		_____	STÜCK
HERZ	_____		_____	KATER
SCHNITT	_____		_____	TOPF
TAGE	_____		_____	RÜCKEN
SCHNEE	_____		_____	OBST
HAND	_____		_____	SOHLE
BRAT	_____		_____	SAFT
NEBEN	_____		_____	FORSCHER