



MARKTGEMEINDE

Nattertnbach

Gemeindezeitung

Folge 138 - Mai 2021



Frühlingserwachen in Nattertnbach - Blick von der Mittermühle nach Nattertnbach - Aufnahme vom 16.05.2021 - Foto S. Sageder

Inhalt

Aus dem Gemeindeparlament	2-4
Rechnungsabschluss 2020	2
Controlling	2
Sanierung Tennisplätze	2
Änderungen Flächenwidmungsplan ÖEK	3
Online Jugendbefragung	3
Öffentlicher Spielplatz Sportanlage	4
Auflage Gefahrenzonenplan Hochwasser	4
Neues Geschenk für Jungeltern	5
Ergebnis Blutspendeaktion	5
Nachfolge Notariat Peuerbach	5
Jagdverband Frühling in Wald und Flur	6-7
Vertretung Menschen mit Behinderung	7
Statistik SILC Erhebung	8

AK Home Office Test Tool	8
ÖGK Rauchfrei durchs Leben	9
Blühstreifenaktion 2021	9
Frauen Netzwerk 3 Carmen Palisa	10
Neuigkeiten von IKUNA	11
Tourismus Info Zukunft Nattertnbach	12
Busreisen Kronschräger - Neuer E-Bus	12
Neuigkeiten Gemeindekindergarten	13
Elterntelefon 142	14
Highlights der oö Familienkarte	14
Neuigkeiten Gemeindebibliothek	14
Gesundheitstipps Gesunde Gemeinde	15-16
Was soll ich heute kochen?	15
Schlafgut - auch zu Zeiten von Corona	16

Besuchen Sie unsere Website www.nattertnbach.at und folgen Sie uns auf Socialmedia in Facebook unter Marktgemeinde Nattertnbach



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



Stets infomiert über Neuigkeiten aus unserer Marktgemeinde - mit der Gem2Go App für Nattertnbach ! Aus dem Google oder ios-App Store herunterladen!



Aus dem Gemeindeparlament

Die letzte öffentliche Sitzung des Gemeinderates fand am 19.03.2021 statt. Im nachstehenden Bericht sind die wichtigsten Beschlüsse zusammengefasst:

Rechnungsabschluss 2020



Der einstimmig beschlossene Rechnungsabschluss der Marktgemeinde für das Finanzjahr 2020 ist gekennzeichnet durch massive Einnahmenausfälle als Folge der Corona-Pandemie. Das Ergebnis der laufenden Geschäftstätigkeit weist bei Einnahmen von € 4.034.764,18 und Ausgaben von € 4.211.397,40 einen negativen Saldo von € 176.633,22 auf. Die investiven Einzelvorhaben sind mit € 214.115,96 und Ausgaben von € 220.559,71 beinahe ausgeglichen. Im Finanzierungshaushalt stehen Einnahmen von € 4.268.481,58 Ausgaben in der Höhe von € 4.506.491,92 bei einem negativen

Saldo von € 181.663,69 gegenüber. Der Ergebnishaushalt (inkl. Abschreibungen und Rückstellungen) ist mit dem Betrag von € 238.010,24 ebenfalls negativ. Die Liquidität ist durch die Heranziehung von Rücklagen und dem Kassenkredit sichergestellt. Für das laufende Finanzjahr 2021 haben der Bund und das Land Oberösterreich in einem Gemeindepaket zusätzliche finanzielle Unterstützung der Gemeinden in Aussicht gestellt. Im Vermögenshaushalt weist die Bilanz eine Aktiva in der Höhe von € 13.171.781,61 auf. Die Summe der langfristigen Fremdmittel beträgt € 1.073.457,17.

Beim Verein zur Förderung der Infrastruktur der Mgde Natternbach & Co KG (VFI-KG) ist die laufende Geschäftstätigkeit bei Einnahmen von € 84.430,75 und Ausgaben von € 77.570,50 mit einem Ergebnis von +€ 6.860,25 positiv. Der Vermögenshaushalt weist eine Aktiva von € 4.173.312,20 auf. Dem stehen langfristige Fremdmittel in der Höhe von € 688.884,97 gegenüber.

Controlling

Die Prüfungsberichte der BH Grieskirchen über die Prüfung des Rechnungsabschlusses 2019 und des Nachtragsvoranschlags 2020 wurden mit Beschluss einstimmig zur Kenntnis genommen. Der Bericht des örtlichen Prüfungsausschusses über die Prüfung der Gemeindegebarung und des Rechnungsabschlusses 2020 in der Sitzung am 04.03.2021 wurde ebenfalls beschlossen. Die Sitzungen des örtlichen Prüfungsausschusses finden vierteljährlich statt, wobei bei jeder Sitzung andere Prüffelder behandelt werden.

Gemeindesportanlage - Sanierung der Tennisplätze

Die drei bestehenden Tennisplätze sind bereits mehrere Jahrzehnte alt und daher entsprechend sanierungsbedürftig. Es wurde vom Tennisverein in Zusammenarbeit mit der Gemeinde ein Sanierungsprojekt beim Land Oberösterreich eingereicht. Nach Prüfung wurden förderbare Gesamtkosten von € 179.600 festgestellt. Ein Drittel der Sanierungskosten (€ 59.300) müssen durch Eigenleistungen der Union-Tennissektion aufgebracht werden. Vom Land Oberösterreich fließen € 84.550 an Fördergeldern, aus dem kommunalen Investitionsprogramm des Bundes (KIG 2020) werden € 26.900 beigesteuert. Der Kostenanteil der Gemeinde für die umfangreiche Generalsanierung beträgt rd. € 9.000. Die entsprechenden Förderanträge sind bei den Förderstellen in Bearbeitung. Nach Einlangen und Beschlussfassung des Finanzierungsplanes im Gemeinderat ist mit der Umsetzung des Projekts im Laufe des Sommers 2021 durch die Union-Tennissektion als verantwortlichen Bauherrn zu rechnen.



Änderungen Flächenwidmungsplan (FwP) und Örtliches Entwicklungskonzept (ÖEK):



Der Gemeinderat hat nachstehende Änderungen des Flächenwidmungsplanes und des Örtlichen Entwicklungskonzeptes beschlossen:

Fwp-Änderung 6.19 + ÖEK 3.11: Im Betriebsbaugebiet am Moosbach erfolgt auf dem Grundstück 407/5 eine Erweiterung der Betriebsbaugebietswidmung und eine Widmung als Grünzug für die

Vergrößerung der Retentionsfläche für den Hochwasserabfluss. Auf dem Gst. 407/3 ist die Umwandlung eines kleinen Teiles des bestehenden Grünzuges in eine Betriebsgebietserweiterung vorgesehen. Die dadurch entstehende Verkleinerung des Retentionsraumes wird durch die Grünzugwidmung auf dem angrenzenden Gst. 407/5 mehr als kompensiert.

Fwp-Änderung 6.30 + ÖEK 3.17: Wdmung einer Fläche von rd. 500 m² auf Gst 139/1 im Bereich der Badstraße (angrenzend an den bestehenden Parkplatz der Sportanlage) als Parkplatz mit ca. 19 Parkplätzen für das auf der Liegenschaft Badstraße 7 geplante Wohnhaus und für das im Nahbereich befindliche Biogena Logistikcenter.

Fwp-Änderung 6.31: Auf Teilen des Gst. 7896/1 und 7902 (Parkplatz IKUNA) soll auf ca. 300 m² Fläche eine Selbstbedienungsbox (Kobl.bio) errichtet werden. Dieser kleine Selbstbedienungsladen hat regionale Bioprodukte im Sortiment und soll als Angebot für IKUNA-Gäste sowie für Bio und Regionalliebhaber aus Natternbach und Umkreis zur Verfügung stehen. Die benötigte kleine Fläche soll daher von Ruhender Verkehr Parkplatz in Erholungsfläche Freizeitpark umgewidmet werden.



Die beschlossenen Änderungen wurden dem Amt der Oö Landesregierung zur Genehmigung vorgelegt. Die Rechtskraft tritt erst nach Erteilung und Kundmachung der Genehmigung ein.



Online-Jugendbefragung

Das Oö Landes-Jugendreferat hat mit einer Online-Jugendbefragung ein modernes digitales Partizipationsmodell entwickelt. Das Modell umfasst einen jugendgerechten fertigen Fragebogen, ein einfaches Ausfüllen am Smartphone, die Auswertung durch die Statistikabteilung des Landes und praktische Tipps zur Umsetzung.

Vom Gemeinderat wurde die Teilnahme an der Online-Jugendbefragung beschlossen, um ein aktuelles Feedback darüber zu haben, wie wohl sich die Jugendlichen in unserer Gemeinde fühlen bzw. was ihnen vielleicht fehlt.

Aufgrund des großen Andrangs vieler Gemeinden für das neue Angebot befinden wir uns aktuell auf einer Warteliste. Sobald seitens des Landes die Voraussetzungen gegeben sind, wird die Online-Jugendbefragung in unserer Gemeinde durchgeführt. Sie ist ein weiterer Baustein der laufenden Bemühungen innerhalb der Aktion "Junge Gemeinde", innerhalb der wir bereits mehrmals eine Auszeichnung erhalten haben.



Im Bereich der Sportanlage soll ein kleiner öffentlicher Spielplatz errichtet werden. Die Planungen dazu haben bereits im Vorjahr begonnen. Entsprechende finanzielle Mittel sind im Voranschlag 2021 enthalten. Die Umsetzung des Projekts sollte im Frühjahr 2021 erfolgen. Trotz Zustimmung aller Beteiligten im Rahmen der Planungen im zuständigen Gemeinderatsausschuss tauchten kurz vor dem Umsetzungsbeschluss im Gemeinderat Probleme auf, die das Projekt verzögerten. Durch einen Vertreter der Sektion Leichtathletik wurde ein Bürgerantrag nach den Bestimmungen der Oö Gemeindeordnung mit dem Ziel eingebracht, den öffentlichen Spielplatz im Bereich der Sportanlage zu verhindern. Zwischenzeitlich haben intensive Beratungen mit allen Beteiligten unter Beiziehung des Spielplatzplaners stattgefunden. Letztendlich wurde nunmehr durch eine Änderung der Planung ein Kompromiss gefunden, der von den Beteiligten schriftlich akzeptiert wurde. Der Gemeinderat wird sich in der nächsten Sitzung mit dem Bürgerantrag und dem Ergebnis der zwischenzeitlich stattgefundenen Beratungen befassen.



Im Hinblick auf die eingangs hingewiesenen Auswirkungen des Planes auf künftige Bewilligungsverfahren wird allen Liegenschaftseigentümern, die im Nahbereich von fließenden Gewässern wohnen empfohlen, in den Entwurf des Gefahrenzonenplanes Einsicht zu nehmen!

Mit dem Einlangen des Finanzierungsplanes ist in Kürze zu rechnen. Die Herstellung des Platzes erfolgt nun mit Quarzsandeinstreuung anstelle von Kunststoffgranulat. Im Rahmen des Baues kann nicht benötigter Humus zum Preis von 3 Euro pro m³ abgegeben werden. Interessenten dafür melden sich am Marktgemeindeamt.

NEWS

Neuigkeiten für Natternbacher Jungeltern

Für alle frisch gebackenen Eltern mit Hauptwohnsitz im Gemeindegebiet Natternbach hält das Marktgemeindeamt eine Geschenkbox mit nützlichen Dingen - nicht nur für den Nachwuchs, sondern auch für die Mamas und Papas bereit:



Eine **flauschige Kuscheldecke** zum Wärmen und gemeinsamen Relaxen sowie ein **Kirschkernkissen**, um verschiedenen Beschwerden den Kampf anzusagen. Beim kindgerechten Grafikdesign hat uns die Natternbacherin Frau Mag. phil. Köpf Silvia großartig unterstützt - **VIELEN DANK** dafür!

Was müssen Sie tun?

Kommen Sie mit der Geburtsurkunde Ihres neugeborenen Kindes zum Marktgemeindeamt. Die Mitarbeiter der Bürgerservicestelle freuen sich, Ihnen das **NEUE GESCHENK** zuzüglich 10 Stück **GRATIS**-Müllsäcke zur Windelentsorgung überreichen zu dürfen.

Ergebnis Blutspendeaktion Natternbach

4 % der oberösterreichischen Bevölkerung spenden im Durchschnitt Blut und sorgen somit für die Versorgung der OÖ Krankenhäuser mit Blut und Blutprodukten, damit Patienten und Patientinnen in Not geholfen werden kann.

In Natternbach haben bei der Blutspendeaktion am 8. und 9. März 2021 insgesamt 152 Blutspender und Blutspenderinnen teilgenommen. Der Blutspendedienst vom Roten Kreuz für OÖ dankt allen, die diese Aktion unterstützt haben, besonders auch den ehrenamtlichen Helfern und Helferinnen, sehr herzlich.



Aus Liebe zum Menschen.

Nachfolge Notariat Peuerbach

Mit Wirksamkeit 01.04.2021 wurde Dr. Christina Slaby zur öffentlichen Notarin in Peuerbach ernannt. Die gebürtige Andorferin, die seit einem Jahr als Substitutin in Peuerbach tätig war, folgt Dr. Edgar Schöller nach, der seit 1994 dieses Amt innehatte und sich nun in den Ruhestand verabschiedet.

Die 49-jährige Juristin wurde nach ihrem Studium an der Paris-Lodron-Universität Salzburg zur Doktorin der Rechtswissenschaften promoviert und bringt langjährige Erfahrung als Notariatskandidatin bzw. -substitutin in den Notariaten Raab, Obernberg und Peuerbach mit.

Dr. Slaby wird das Notariat an der bisherigen Adresse Hauptstraße 23 in Peuerbach weiterführen und auch in Natternbach wieder regelmäßig einen Amtstag/Sprechstunden abhalten.

Dieser findet **jeden vierten Donnerstag im Monat von 16.00 h - 17.00 h im Marktgemeindeamt Natternbach** statt. Um **telefonische Terminvereinbarung** unter **07276/ 2323** wird ersucht.

Termine im Jahr 2021
(jeweils am Donnerstag)

27. Mai, 24. Juni, 22. Juli, 26. August, 23. September, 28. Oktober, 25. November, 23. Dezember



Dr. Christina Slaby, öffentliche Notarin, 4722 Peuerbach, Hauptstraße 23

Tel.: 07276/2323, **Fax :** DW 15

Mail: kanzlei@notariat-peuerbach.at



INFORMATION DES OÖ LANDESJAGDVERBANDES

Frühlingsgefühle in Wald und Flur

Mutter Natur hat den Frühlingswecker gestellt, in der Flora und Fauna ist es an der Zeit, aufzustehen. Lange und erholsam war der Winterschlaf, die Winterruhe und die Zeit der Entbehrungen, doch jetzt ist eine Aufbruchsstimmung bei Mensch und Tier spürbar. Die heimischen Wälder, Felder und Wiesen sind der Boden für neues Leben.

Schutz für den Nachwuchs

Doch wie so oft gilt es auch den Kraftplatz Natur zu teilen. „Der Wald und andere Lebensräume sind vor allem auch Lebensraum für unzählige Tiere. Von Ende April bis Mitte Juni erreicht die Brutzeit für Wildtiere ihren Höhepunkt“, so Landesjägermeister Herbert Sieghartsleitner. Stockenten, Wildschweine, Füchse und Feldhasen sorgen jetzt schon dafür, dass der Naturkindergarten gut gefüllt ist. Wer also dieser Tage einen Schritt in die Natur setzt, sollte stets eines im Gepäck haben: Respekt.

So sollten insbesondere im Frühling zum Schutz der jungen Wildtiere Hundehalter ihre Vierbeiner an die Leine nehmen. Gerüche, Geräusche und Bewegungen von jungem Wild wecken mitunter Jagdinstinkte, gegen die Hundebesitzer machtlos sind. Aufgeschreckte und gehetzte Wildtiere laufen auf Straßen und können Unfälle verursachen. Ein trächtiges Reh sogar im Schockzustand die Kitze verlieren. Da muss der Hund das Tier gar nicht erwischen.

Keine menschlichen Eingriffe

„Oft ist der Mensch selbst nicht unbeteiligt. So kann falsch verstandene Tierliebe lebensbedrohliche Folgen haben“, appelliert Wildbiologe Christopher Böck, Geschäftsführer des OÖ Landesjagdverbandes.



Jungtiere, wie hier ganz junge Feldhasen, und Gelege (Nester mit Eiern) auf keinen Fall berühren. Es handelt sich meist um keine Findelkinder und die tierischen Eltern sind nicht weit von ihren Schützlingen entfernt.

Foto: K. Kücher

So kommt zum Beispiel die Häsin nur einmal am Tag zu ihren Jungen, um sie zu säugen. Auch Gelege, also Vogeleier, sollen auf keinen Fall berührt werden. Das Muttertier beobachtet aus sicherer Entfernung genau die Störenfriede und traut sich nicht zum Nest, solange die Eindringlinge in der Nähe sind und so kühlen die Eier aus...

Lassen wir also den Wildtieren ihre Ruhezonen, bleiben wir auf den Wegen und erfreuen wir uns über den herrlichen Anblick und die wunderbare Natur in unserer Gemeinde – die Tiere, aber auch die Jägerinnen und Jäger danken es Ihnen!

„Die Lebensräume in Wald und Flur können nur funktionieren, wenn sich alle Nutzer des grünen Stellenwerts bewusst sind. Im Mittelpunkt der Arbeit der oberösterreichischen Jägerinnen und Jäger steht der Naturschutz. Und damit auch der Schutz der Wildtiere. Die Natur sagt Weidmannsdank“ erklärt Landesjägermeister Herbert Sieghartsleitner abschließend.

Auf der Website **www.fragen-zur-jagd.at** eröffnet der OÖ Landesjagdverband interessante Einblicke in die Welt der Jägerinnen und Jäger sowie unserer heimischen Wälder und Wildtiere. Schauen Sie doch einmal hinein.

Wildrettung zur Mähzeit

Der Mai ist der Geburtsmonat vieler heimischer Wildtiere, der Feldhasen, Fasane, Rebhühner oder Rehe. Wenn die Setzzeit, die Zeit der Geburt, beginnt, suchen sich die Muttertiere ruhige Plätze, u.a. in den Wiesen. Das hohe Gras soll den Jungtieren ausreichend Schutz bieten und verhindern, dass Füchse oder andere natürliche Feinde den Nachwuchs entdecken. Doch die wohl größte Gefahr für die Jungtiere in den Wiesen stellen die Mähwerke der Landwirte dar.

Achtung, Jungtiere im Gras

In Grünlandgebieten ist im Mai die Zeit des ersten Schnittes auf den nun saftigen Wiesen.

Genau dann, wenn die Rehgeißen ihre Jungen ins hohe Gras „gesetzt“ haben. „Das Muttertier begibt sich dann alleine auf Nahrungssuche und lässt ihren Nachwuchs geschützt im Gras. Bei Lärm oder Gefahr fliehen die jungen Tiere jedoch nicht, sondern drücken sich tiefer in den Boden. Dies ist der natürliche Drückinstinkt“, so Wildbiologe Christopher Böck. Eine gute Zusammenarbeit der heimischen Landwirte mit den regionalen Jägern sowie innovative Maßnahmen retten zahlreichen Wildtiernachwuchs wie Rehkitze, aber auch Feldhasen, Kiebitze oder Feldlerchen vor dem Mähtod.

Gezielte Projekte zur Kitzrettung

Seit Jahren engagiert sich die OÖ Jägerschaft gemeinsam mit den Landwirten für den Schutz der jungen Wildtiere. Mit gezielten Maßnahmen vor und auch während der Mahd können zahlreiche Jungtiere gerettet werden. Eingesetzt werden unter anderem an Stangen flatternde Kunststoffsäcke oder auch technische Wildretter, welche an den Traktoren befestigt werden und mittels Infrarotsensoren oder Schall die Tiere aufspüren. Immer stärker nachgefragt wird der Einsatz von Coptern. Diese überfliegen ferngesteuert die Wiesen und mittels Wärmebild wird den Jägern angezeigt, wo sich beispielsweise Kitze verstecken.

*Text: OÖ Landesjagdverband -
Ihre Oö Jägerinnen und Jäger*

*www.fragen-zur-jagd.at
www.oelvj.at*



*Die jahrelange und
erfolgreiche Zusammenarbeit
zwischen der Jägerschaft
sowie den Landwirten rettet
jährlich zahlreiche Jungtiere.*

Foto: B. Moser

OÖZIV - Interessensvertretung für Menschen mit Behinderung

OÖZIV ab Februar mit Beratung vor Ort im Raum Grieskirchen-Eferding

Persönliche Beratung vor Ort und für Betroffene im wahrsten Sinne des Wortes „da zu sein“ sind Herzensanliegen des OÖZIV (Oberösterreichischer Zivil-Invalidenverbands).

Demnach baut der OÖZIV das Beratungsangebot der Sprechtag **ab Februar 2021** weiter aus und ist dann auch **im Raum Grieskirchen-Eferding** vor Ort, um Menschen mit Behinderung, deren nahen Angehörigen sowie interessierten Personen zuzuhören, ihnen **wichtige Informationen** zu geben und sie als Lotse bestmöglich durch den Paragraphendschungel der Antragstellungen und Förderungen zu leiten.

Gemeinsam mit dem Bezirksstellenleiter Hans Moser von der Wirtschaftskammer

Grieskirchen freuen sich OÖZIV-Geschäftsführer Michael Leitner und Beratungs-Expertin Anna Loderbauer-Nwosu über die Möglichkeit, in Grieskirchen ein regelmäßiges Angebot der Beratung anbieten zu können.



v.l.n.r.: OÖZIV-Geschäftsführer Michael Leitner, Beratungs-Expertin Anna Loderbauer-Nwosu und WK-Bezirksstellenleiter Hans Moser

Jeden ersten Dienstag im Monat ist Beratungs-Expertin Anna Loderbauer-Nwosu von 09.00 h bis 14.00 h in der Bezirksstelle der WK Grieskirchen vor Ort.

Themen sind unter anderem:

- Einstufung des Grades der Behinderung (Erklärung des Ablaufs und evtl. Antragstellung)
- Behindertenpass
- Pflegegeld
- Invaliditätspension
- Zuschüsse für Wohnungsadaptierung und PWK-Ankauf bzw. Adaptierung

„Durch meine Beratungen beim OÖZIV möchte ich für Betroffene die bürokratischen Hürden verringern und ihnen doppelte Wege sowie lange Wartezeiten ersparen“, so Anna Loderbauer-Nwosu. **Anmeldung erforderlich unter:**

Tel: 0664/88 10 44 44 oder beratung@ooe-ziv.at

INFORMATIONEN: Statistik Austria kündigt SILC-Erhebung an

Statistik Austria erstellt im öffentlichen Auftrag hochwertige Statistiken und Analysen, die ein umfassendes, objektives Bild der österreichischen Wirtschaft und Gesellschaft zeichnen. Die Ergebnisse von SILC liefern für Politik, Wissenschaft und Öffentlichkeit grundlegende Informationen zu den Lebensbedingungen und Einkommen von Haushalten in Österreich. Es ist dabei wichtig, dass verlässliche und aktuelle Informationen über die Lebensbedingungen der Menschen in Österreich zur Verfügung stehen.

Die Erhebung **SILC** (*Statistics on Income and Living Conditions/Statistiken zu Einkommen und Lebensbedingungen*) wird jährlich durchgeführt. Rechtsgrundlage der Erhebung ist die nationale Einkommens- und Lebensbedingungen-Statistikverordnung des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (ELStV, BGBl. II Nr. 277/2010 idgF), eine Verordnung des Europäischen Parlaments und des Rates (EU-Verordnung 2019/1700) sowie weitere ausführende europäische Verordnungen im Bereich Einkommen und Lebensbedingungen.

Nach einem reinen Zufallsprinzip werden aus dem Zentralen Melderegister jedes Jahr **Haushalte in ganz Österreich** für die Befragung ausgewählt. Auch Haushalte unserer Gemeinde könnten dabei sein! Die ausgewählten Haushalte werden durch einen Ankündigungsbrief informiert und eine von Statistik Austria beauftragte Erhebungsperson wird von Februar bis Juli 2021 mit den Haushalten Kontakt aufnehmen, um einen Termin für die Befragung zu vereinbaren. Diese Personen können sich entsprechend ausweisen. Jeder ausgewählte Haushalt wird in vier aufeinanderfolgenden Jahren befragt, um auch Veränderungen in den Lebensbedingungen zu erfassen. Haushalte, die schon einmal für SILC befragt wurden, können in den Folgejahren auch telefonisch Auskunft geben.

Inhalte der Befragung sind u.a. die Wohnsituation, die Teilnahme am Erwerbsleben, Einkommen sowie Gesundheit und Zufriedenheit mit bestimmten Lebensbereichen. Für die Aussagekraft der mit großem Aufwand erhobenen Daten ist es von enormer Bedeutung, dass sich alle Personen eines Haushalts ab 16 Jahren an der Erhebung beteiligen. Als **Dankeschön** erhalten die befragten Haushalte einen **Einkaufsgutschein über 15,- Euro**.

Die Statistik, die aus den in der Befragung gewonnenen Daten erstellt wird, ist ein repräsentatives Abbild der Bevölkerung. Eine befragte Person steht darin für Tausend andere Personen in einer ähnlichen Lebenssituation. Die persönlichen Angaben unterliegen der absoluten **statistischen Geheimhaltung** und dem **Datenschutz** gemäß dem Bundesstatistikgesetz 2000 §§17-18. Statistik Austria garantiert, dass die erhobenen Daten nur für statistische Zwecke verwendet und persönliche Daten an keine andere Stelle weitergegeben werden.

Statistik Austria bedankt sich im Voraus herzlich für Ihre Mitarbeit!

Weitere Informationen zu SILC erhalten Sie unter:

Statistik Austria, Guglgasse 13, 1110 Wien, **Tel.:** +43 1 711 28-8338 (MO - FR 9:00-15:00 Uhr)

E-Mail: erhebungsinfrastruktur@statistik.gv.at, **Internet:** www.statistik.at/silcinfo

H.O.T.T. - das neue Home-Office-Test-Tool der AK Oberösterreich

Seit Ausbruch der Pandemie haben rund 40 Prozent der Beschäftigten in Österreich zumindest vorübergehend von Zuhause aus gearbeitet. Bei dieser Arbeitsform können sich Vorteile ergeben, so fallen etwa die Wegzeiten in den Betrieb weg. Und natürlich gibt es auch Nachteile, wie zum Beispiel die zunehmende Vermischung von Arbeitszeit und Freizeit.

Die AK Oberösterreich hat daher das Home-Office-Test-Tool H.O.T.T. entwickelt, das zentrale Fragen rund ums Home-Office aufgreift und den Beschäftigten wichtige Tipps und auch Muster-Einzelvereinbarungen mit auf den Weg gibt. „Mit H.O.T.T. haben die Beschäftigten das geeignete Werkzeug, um sämtliche Unklarheiten mit dem Arbeitgeber aus dem Weg zu räumen. Das Tool beinhaltet zehn Fragen, liefert am Ende eine individuelle Auswertung zur persönlichen Arbeitsplatzgestaltung sowie zu organisatorischen und rechtlichen Aspekten. Eine ausführliche Auswertung, weitere Infos und eine Home-Office-Mustervereinbarung werden per E-Mail zugesendet. Das Home-Office-Test-Tool H.O.T.T. finden Sie unter: <https://hott.arbeiterkammer.at>

Rauchfrei durchs Leben Jetzt auch als Online Kurs

Kursstart: Dienstag, 11.05.2021 – 08.06.2021 um 18:00 Uhr

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsmedizinischen Dienst (AMD) ein **Online** Raucherentwöhnungs-Programm an. Der Kurs wird von einer Psychologin durchgeführt.

- Raucherentwöhnung für Erwachsene
- 5-Wochen (1 Treffen pro Woche)
- Kosten: Selbstbehalt € 40,00
- Notwendige Ausstattung: PC/Laptop bzw. Handy mit Internetzugang sowie Kamera und Mikrofon



Information und Anmeldung:

E-Mail: rauchfrei-14@oegk.at

Internet: www.gesundheitskasse.at

Persönlich erreichbar von MO bis DO von 07.00 h bis 15.00 h und am FR bis 13.00 h unter den Telefonnummern: 05 0766 – DW 14103530, DW 14103524 oder DW 14103512

Blühstreifenaktion 2021

Blühflächen - unverzichtbare Nahrungsgrundlagen für unsere heimischen Bestäuber

Geht es den Bienen gut, dann geht es auch der Landschaft gut. Unter diesem Motto hat das Bienenzentrum Oberösterreich gemeinsam mit dem Maschinenring Oberösterreich die „Blühstreifenaktion – mach mit“ gestartet. Die „Blühstreifenaktion – mach mit“ geht in die 4. Runde und es kann jede Person mitmachen, die eine geeignete Fläche zur Verfügung hat.

Ziel ist es, verstärkt Nahrungsinseln und Lebensräume für Wild- und Honigbienen sowie anderen blütenbestäubenden Insekten im Hoch- und Spätsommer zu schaffen. Für Honigbienen ist dies besonders wichtig, da im Hochsommer die Aufzucht der Winterbienen beginnt und sie dafür genügend abwechslungsreiche Nahrung brauchen.

Mit der Anlage von Blühflächen können wir ein abwechslungsreiches Nektar- und Pollenangebot schaffen. Bei der „Blühstreifenaktion – mach mit“ können einjährige oder mehrjährige Flächen angelegt werden. Die spezielle mehrjährige Blütmischung „Bienenweide“ besteht aus 100% regional zertifiziertem Saatgut.



Machen auch Sie mit und holen Sie sich weitere Informationen vom Kompetenzzentrum Wildblumen oder dem Bienenzentrum OÖ!

(Fotos: Bienenzentrum OÖ)



Bereits am 8.3.2021 hat der Ausschuss für Umwelt-, Familie-, Senioren- und Freizeitangelegenheiten einstimmig beschlossen, wieder - wie auch schon in den vergangenen Jahren - in Natternbach bei der Blühstreifenaktion 2021 mitzumachen. Das **Saatgut** ist **gratis** bei Herrn Dornetshuber Helmut (ehem. Obmann der Ortsbauernschaft Natternbach) erhältlich. Die Kostenübernahme erfolgt aus dem Budget der „Naturaktiven Gemeinde“. Alle **Teilnehmer** erhalten ebenso **kostenlos** eine **Infotafel**, um Ihre Unterstützung sichtbar zu machen.

Was ist sonst noch los?

Von FRAUEN für FRAUEN

Die Natternbacherin stellt sich vor:



Frau Carmen Palisa ist als Beraterin vom Frauennetzwerk3 tätig und möchte die Gelegenheit nutzen, diese Beratungseinrichtung näher vorzustellen. Das Frauennetzwerk3 gibt es bereits seit 15 Jahren für die Bezirke Ried, Grieskirchen und Schärding. Dahinter steckt ein gemeinnütziger Verein mit engagierten Frauen aus der Region, denen es ein Anliegen ist, Frauen (ab 16 Jahren) in verschiedensten Themen beratend zu unterstützen. Mit Workshops, Vorträgen und Aktionen will man den Frauen in der Region eine Stimme geben und sie stärken.

Die Tätigkeit wird durch Bundes- und Landesförderungen finanziert, ist nicht auf Gewinn ausgerichtet und als Mitglied kann man die Arbeit mit EUR 20,- Mitgliedsbeitrag / Jahr unterstützen. (Raiffeisenbank Region Ried, IBAN: AT27 3445 0000 0220 9617). Geleitet wird das Frauennetzwerk3 von Eva Kapsammer aus Grieskirchen. Das Beratungsteam umfasst aktuell zwei Beraterinnen, die sich die Bezirke Schärding (Carmen Palisa) und Grieskirchen (Eva Kapsammer) aufteilen. In Ried sind beide tätig.

Wir verstehen uns als Orientierungsberaterinnen, wenn Frauen in ihrem Leben etwas ändern wollen oder müssen, erzählt Frau Palisa.

Wiedereinstieg, Karriere, Berufsorientierung können genauso Themen sein, wie Bewerbungsunterlagen erstellen, Frauengesundheit, Elternzeit oder Kindererziehung. Wir sind auch Krisen-Begleiterinnen, wenn die Frauen eine schwere Zeit durchmachen. Wir sind da, wenn Ihr jemanden zum Reden braucht, wenn das Herz schwer wird und die Angst übermächtig. Ihr seid nicht alleine bei den Themen Scheidung, Trennung, Gewalt oder Sucht. Wir sind Netzwerkerinnen und kennen die soziale Landschaft sehr gut. Im Bedarfsfall vermitteln wir zu fachspezifischen Institutionen und unterstützen bei rechtlichen Fragen zum Familienrecht und Scheidungsrecht auch durch rechtliche Inputs unserer KooperationsanwältInnen. Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren. Unsere Flyer liegen bei der Gemeinde auf. Vielleicht möchtest Du uns im Netz besuchen? Unter www.frauennetzwerk3.at erfährst Du alles über uns und unsere Aktivitäten.

Unsere Beratung ist kostenlos, kurzfristig möglich, ganzheitlich und vertraulich.



„Gerne Frau sein“ - Talks 2021:

Vorbilder, Anregungen und Informationen für Frauen, die spüren, dass sie mehr wollen, können und brauchen – das bieten die „Gerne Frau sein“-Talks 2021.

Landeshauptmann-Stellvertreterin und Frauenlandesrätin Mag.a Christine Haberlander, das Frauenreferat des Landes OÖ, die Katholische Frauenbewegung OÖ (KFB OÖ) und „Welt der Frauen“ freuen sich, Sie zu dieser Veranstaltungsreihe einladen zu dürfen. Der erste Online-Talk fand bereits im April 2021 statt. Zwei weitere Talks in den Regionen Oberösterreichs folgen heuer im Mai und Juni.

Die Talk-Themen

Frau zu sein ist die großartige Möglichkeit, in der Welt mitzumischen. Das Wissen, das nötig ist, um dem eigenen Leben noch mehr Kraft zu geben, vermitteln die „Gerne Frau sein“-Talks. Neben Informationen über wichtige rechtliche und finanzielle Neuerungen im Bereich Partnerschaft erhalten Sie inspirierende Impulse über Frauengesundheit und erfolgreiche Verhandlungsstrategien im privaten wie beruflichen Bereich.

Ihre Anmeldung zu den Talks

Die nächsten Talks finden im Mai (noch online) und im Juni (bereits als Live-Talk geplant) statt.

Melden Sie sich jetzt zum gewünschten Talk an:

www.welt-der-frauen.at/gernefrausein. Sie erhalten dann den Link zum Stream per Mail zugesandt.

Gerne können Sie sich auf der Webseite auch schon zum geplanten nachfolgenden Live-Talk **am 8. Juni in Perg** voranmelden. Wir bitten Sie um Verständnis, dass die TeilnehmerInnenzahl für den Live-Talk aufgrund der aktuellen Corona-Situation leider beschränkt ist.

IKUNA Naturresort Erweiterung

Ein paar Impressionen zum Baufortschritt



Aufgrund der stark steigenden Nachfrage nach Familienurlaube im IKUNA Tipi Hotel wurden im IKUNA Naturresort in der Saisonpause viele neue Erweiterungsschritte umgesetzt. Allen voran die Erweiterung des 4-Sterne Tipi-Hotels um 10 neue Lake-Side-Tipi-Suiten mit Terrasse und direktem Steg zum Naturschwimmteich, der in der Mitte der neuen Hotelanlage platziert ist und sicher ein Highlight der neuen Anlage darstellt. In sehr kurzer Bauzeit wurde mit großen Bemühungen von regionalen Firmen ein bedeutender Baufortschritt erzielt, was auch notwendig ist, weil die Buchungslage sehr erfreulich ist. Bereits jetzt sind über 90% der verfügbaren alten und neuen Tipi-Suiten im Juli und August dieser Saison gebucht. Insgesamt stehen nun 23 Suiten mit über 100 Betten für Gäste zur Verfügung. Die Aufstockung ermöglicht auch den Einstieg in das Seminar-Geschäft.

Ab Herbst ergänzen „Fantastische Basen-Wochen“ das Angebot, wo gesunde Ernährung, Vorträge, Workshops im Vordergrund stehen. Regeneration, Wissensgewinn und neue Energie ist das Ziel dieser Aufenthalte im IKUNA Naturresort. Gastronomiefach Florian Klinger besitzt jahrelange Erfahrung auf dem Gebiet basisch orientierter und genussvoller Küche.

Die Hotelgäste werden künftig in der neuen Hotellobby im ehemaligen Haupthaus in Empfang genommen und dort auf hohem Niveau begrüßt. Zudem steht die attraktive Lobby den Hotelgästen auch tagsüber für gemütliches Zeitungslesen und einen Nachmittagskaffe zur Verfügung.

Mindestens so umfangreich waren aber auch die **Veränderungen im Naturerlebnispark**: Eine wirklich spannende **Tubing-Bahn-Anlage** (man rutscht mit großen Reifen den Hang hinunter), **viele neue Rutschen**, ein **riesiger Wasserspielplatz AQUANIX®**, ein **neues Spielezelt**, eine **elektronische Fußballwand** und einiges mehr sorgen für noch mehr Familienspaß im IKUNA Naturresort. Einige Attraktionen werden zu Pfingsten fertig gestellt, die meisten waren schon zu Ostern startklar.

Als nächstes wird die

neue IKUNA Kids World (eine 1000 m² Indoor-Spielhalle) und

das **Restaurantprojekt (Vegikuna)** in Angriff genommen.

Die Fertigstellung wird im Herbst 2021 sein.

Insgesamt wurden von der Schmidbauer Business Immobilien GmbH über 5 Millionen Euro in die nächste Ausbaustufe von IKUNA investiert. Gerade in der Corona-Zeit ein wichtiger Impuls für die heimische Wirtschaft.

Stark vergünstigte Saisonkarten für alle Natternbacherinnen und Natternbacher gibt es ab sofort an der IKUNA Rezeption. Trotz der vielen neuen Park-Attraktionen zum alten Preis.

ACHTUNG!

Beim erstmaligen Erwerb, vorher am Marktgemeindeamt Natternbach im Bürgerservice die Freizeit Card für jedes zahlungspflichtige Familienmitglied mit einem Foto ausstellen lassen.

Das IKUNA-Naturresort ist außerdem auch heuer wieder ein **DONAUCARD Partnerbetrieb**. Bereits zum 8. Mal gibt es eine Vorteilskarte für die Donauregion in Oberösterreich. Um 4,90 Euro bietet die DONAUCARD Vorteile von rund 200 Euro bei rund 70 Vorteilsgebern für Gäste als auch Einheimische und ist die gesamte Saison von 1. April bis 31. Dezember gültig. Kostenlos erhält man diese bei einem Aufenthalt von mindestens 2 Nächten in einem der 34 Partnerbetriebe.



Sehenswürdigkeiten, Orte und Erlebnisse der DONAU-Card

Das gesamte Angebot der Donaregion ist in der Vorlagegeber-Broschüre aufgelistet. Da ist für jeden Geschmack das Passende dabei:

- Donauschiffahrt
- Donau-Fähren
- Geführte Wanderungen
- Linz-Card und Salzkammergut-Card – zum Sonderpreis
- Donau-Bereitschaftler
- Donau-Erlebnisausstellungen
- Bade- und Wellnessort
- Radverleihe am Donauradweg

Schon heute DONAU-Card um nur € 4,90 sichern.
Erhältlich unter Tel. +43 750 75 77 600
www.donaucard.info

Mit der DONAU-Card werden die Vielfalt der touristischen Angebote unserer Gemeinden auf einen Blick deutlich gemacht und die Attraktionen ins Rampenlicht gestellt. Dies steigert den Markenwert und die Wertschöpfung der gesamten Region. Rund 70 Vorteilsgeber, 21 Verkaufsstellen und 34 Partnerbetriebe zwischen Scharding/Passau und Grein/St. Nikola haben sich 2021 für die Mitarbeit an der DONAU-Card entschieden.

Zukunft Natternbach



DONAU
NATTENBACH

NEUIGKEITEN AUS DEM TOURISMUS

„Allianz der 38“

So heißt das Gremium der insgesamt 38 Gemeinden - von Scharding bis St. Nikola im Strudengau - die eine Fusionierung mit dem Tourismusverband Donau Oö eingegangen sind und seither bei der Tourismusarbeit an einem Strang ziehen. Erst kürzlich fand ein Treffen (coronabedingt online über MS Teams) statt, in dem einerseits ganz im Zeichen von „Wir sind Donaregion“ über die geplanten Maßnahmen und Aktivitäten im heurigen Jahr informiert wurde und andererseits ein Einblick in die aktuellen Projekte und die nächsten Umsetzungsschritte gewährt wurde.

Unterkunftsverzeichnis

Im erstmals erschienenen Unterkunftsverzeichnis finden Gäste auf 82 Seiten über 235 Hotels und Unterkünfte der Donaregion auf einen Blick. Darüber hinaus werden alle Urlaubsmotive der Region abgebildet, so dass man einen Überblick erhält, was in der Donaregion alles erlebt werden kann. **Ab sofort am Marktgemeindeamt erhältlich!**



DER UMWELT ZULIEBE

Der Natternbacher Busunternehmer Erwin Kronschlager ist für seine Offenheit gegenüber technischen Entwicklungen und für sein unternehmerisches Engagement bekannt. Seine neueste Errungenschaft ist trotz der durch Corona aktuell schwierigen Lage für die Busbranche der Ankauf eines Elektroschulbusses. Das innovative Unternehmen wurde 2006 gegründet und führt neben den Schülertransporten auch Taxi- und Krankentransporte, sowie Ausflugsfahrten mit einem umfangreichen Fuhrpark, beginnend vom Kleinbus bis zum 50-Sitzer Luxusreisebus durch. Wie alle anderen, freut sich auch Erwin ganz besonders auf den Zeitpunkt, wenn Reisen wieder möglich ist und er mit den Bussen und seinen Gästen die Grenzen von Natternbach wieder hinter sich lassen kann.

KINDERGARTEN und KRABELSTUBE

Rückblick

Das Team des Kindergartens und der Krabbelstube sagt **DANKE** für die Spenden!



Fasching

Sehr gut passend zum Faschingsdienstag erhielten wir eine Spende von der ÖVP: jedes Kind bekam einen leckeren Faschingskrapfen. Die Kinder haben sich über diese Leckerei sehr gefreut und wir möchten uns noch einmal ganz herzlich bei der ÖVP Natternbach - Frau Vizebürgermeisterin Nadine Humberger und Herrn Parteibmann Roland Obernhumer bedanken.



Apfelsaft

Über eine gesunde, saisonale und vor allem regionale Spende haben sich die Kinder heuer ebenfalls schon gefreut: die Landjugend Natternbach überraschte uns wieder mit 100 Liter frisch gepresstem Apfelsaft. Als gesunder Kindergarten & gesunde

Krabbelstube freuen wir uns über diese Spende ohne chemische Zusatzstoffe natürlich sehr und vor allem schmeckt er auch ausgesprochen gut! Da wir uns jedes Jahr wieder sehr über diese Spende freuen, haben wir heuer angeboten, im Herbst die Landjugend gemeinsam mit den Kindern bei der Ernte zu unterstützen. Wir sind schon sehr gespannt auf dieses naturnahe Erlebnis.

Ausblick

Für das **kommende Jahr 2021/2022** gibt es bei uns noch **freie Plätze**. Um die Krabbelstube im Kindergarten weiterhin erhalten zu können, benötigen wir noch Kinder unter 3 Jahre, die zu uns in die Krabbelstube kommen. Da bis jetzt zu wenig Anmeldungen eingelangt sind, kann es sein, dass die Gruppe im kommenden Jahr nicht geöffnet werden kann.

In jedem Entwicklungsalter können die Kinder vorübergehende Trennungen gut verkraften und von ihnen profitieren, wenn sich damit für sie neue und interessante Erfahrungen verbinden, die sie sicher erkunden können. Entscheidend ist, dass die Übergänge allmählich erfolgen und eine Eingewöhnung stattfindet. Die frühen Bildungsprozesse sind eng mit der Qualität der Bindungs- & Beziehungserfahrungen des Kindes verbunden! Unser Ziel ist es, dass

- die Kinder gerne bei uns sind und sich sicher und geborgen fühlen

- die Kinder eine eigenständige Persönlichkeit und Selbstvertrauen entwickeln
- die Kinder Spaß und Freude an Bewegung haben
- die Kinder soziale Kompetenzen entwickeln
- und viele mehr

Die Krabbelstube kann ab 18 Monaten besucht werden, wahlweise auch nur an bestimmten Vormittagen – von mindestens zwei bis fünf Tagen. Ab 2,5 Jahren ist der Besuch der Krabbelstube kostenlos. Vorher wird ein Elternbeitrag lt. Tarifordnung eingehoben.

Die derzeitigen **Öffnungszeiten** sind:

MO bis DO: 07.00 - 12.30 h
und FR 07.00 -13.00 h

Näheres über die Krabbelstube erfahren Sie bei der **Leiterin Nadine Mühlböck** unter Tel. **07278/8209-13**.

Unsere Personal- und Gruppensituation ist unter

https://www.natternbach.at/Buergerservice/Einrichtungen/Kindergarten_Krabbelstube

ersichtlich.

Das Team des Kindergartens und der Krabbelstube wünscht allen einen sonnigen Frühling!



Eltern - Telefon 142 bietet rasch und kostenlos Unterstützung

Es gibt Tage, an denen Mütter oder Väter einfach nicht mehr weiter wissen, sich alleine gelassen fühlen, jemanden zum Reden brauchen, mit einer neutralen Person über ihre Erziehungsschwierigkeiten, Sorgen und Ängste sprechen wollen. Genau für solche Tage bietet das Eltern-Telefon 142 ein kostenloses vertrauliches und rund um die Uhr erreichbares Beratungsangebot, ein offenes Ohr, Entlastung und Unterstützung für Eltern.

Das Eltern-Telefon ist ein Soforthilfe-Angebot, das unter der bekannten Nummer 142 (ohne Vorwahl) in Anspruch genommen werden kann.

Die aktuellen Highlights mit der OÖ Familienkarte

Jede Menge Vorteile für die oberösterreichischen Familien

- Mit der OÖ Familienkarte zu aufregenden Touren von NATURSCHAUSPIEL
- Abenteuer für Groß & Klein im IKUNA Naturresort
- Dinoland im Agrarium Steinerkirchen
- Naturerlebnis auf 5000 m² im Baumkronenweg Kopfung
- Action, Speed und Spaß bei den Family-All-in-Days am 29. und 30. Mai am Wurmbauerkogel
- Therme Geinberg und OÖ Familienkarte verlängern den Muttertag
- Wie im Paradies – Höhenrausch 2021
- 100 % Fahrspaß bei 50 % Ermäßigung für Familien im Rotax Max Dome
- Mit der OÖ Familienkarte zum Halbpriis zur OÖ. Landesausstellung nach Steyr

OÖ Familienkarte App

Diese App sollte auf keinem Smartphone fehlen. Die mobile OÖ Familienkarte, alle aktuellen Highlights der OÖ Familienkarte, das Digitale Elternbildungskonto, sämtliche Veranstaltungen, Informationen zu Familienförderungen und tolle Gewinnspiele sind immer und überall abrufbar auf Ihrem Smartphone und Tablet.

Infos: www.familienkarte.at

ACHTUNG: Viele Eintrittsermäßigungen!



NEUIGKEITEN AUS DER GEMEINDEBIBLIOTHEK

Leseinitiative in den Sommerferien wieder geplant!

Für jedes ausgeliehene Buch in den Sommerferien erhalten alle teilnehmenden Kinder bis 12 Jahre einen Stempel in ihren Bücherpass. Unter den gestempelten und eingesendeten Lesepassen werden vom Land Oö. tolle Buchpreise verlost. Sämtliche Gewinner werden schriftlich verständigt.

Auch heuer **verlosen** wir wieder zusätzlich in der Gemeindebibliothek Natternbach am Ende der Ferienaktion **drei Gutscheine** für je einen Rieseneisbecher einzulösen bei der Bäckerei Bauer.

ÖFFNUNGSZEITEN der Bibliothek:

MO - FR: 07.00 h - 12.30 h
MO - DI: 13.00 h - 16.00 h
DO 13.00 h - 19.00 h





Was soll ich heute kochen?

In einer herausfordernden Zeit wie dieser sind Erwachsene gefordert, täglich zumindest eine warme Mahlzeit auf den Tisch zu zaubern, die allen gut schmeckt und oben drauf noch gesund ist. Doch wie ist das möglich?

Die Lebensmittelvielfalt jeder Jahreszeit – mit Schwerpunkt auf pflanzlichen Produkten – bietet unzählige Möglichkeiten für einfache, leckere und gesunde Gerichte. *Rezeptideen* dazu finden Sie auf: www.gesundes-oberoesterreich.at

Der *1-Wochen-Rahmenspeiseplan* bietet dafür eine gute Orientierung:

So gelingt's bestimmt!

- ☺ Planen Sie eine Wochenübersicht mit folgenden *Hauptkomponenten für die warme Mahlzeit*:
 - 2 fleischlose Gerichte (mit Gemüse/Getreide)
 - 2 Fleischgerichte
 - 1 Fischgericht
 - 1 Süßspeise (inkl. Gemüsesuppe als Vorspeise)
 - 1 x Lieblingsspeise nach freier Wahl eines Familienmitgliedes
- ☺ Die Basis für fleischlose Gerichte sind Gemüse/Salat + stärke- und eiweißreiche Lebensmittel (Erdäpfel, Nudeln, Reis, Knödel, etc.) ergänzt durch Ei und/oder Milchprodukte und Käse.
- ☺ Planen Sie immer auch Salat zur warmen Mahlzeit ein.
- ☺ Cremige Gemüsesuppen mit einer Scheibe Brot sind abends eine leichte und sättigende Mahlzeit: zum Verfeinern Obers oder Rahm nur in kleinen Mengen verwenden.
- ☺ Hülsenfrüchte wie Bohnen, (Kicher)erbsen, Linsen, Nüsse und Samen nicht vergessen: sie eignen sich gut für Suppen, Currys, Eintöpfe, Salate und Aufstriche.
- ☺ Saisonales Obst oder tiefgekühlte Beeren in Kombination mit (Sauer)Milchprodukten eignet sich gut für Desserts als Kompott, Mus, Joghurt, Topfencreme, Smoothie oder in süßen Hauptgerichten.

Beziehen Sie die ganze Familie bei der Speiseplangestaltung mit ein!

Fertigprodukte sinnvoll einsetzen und mit frischen Lebensmitteln (Gemüse, Salat, Obst) aufwerten:

→ knackiges Gemüse und magerer Schinken für den *Pizzateig* als Belag

→ geraspelte Karotten im *Tomatensugo* aus dem *Glas* mitdünsten und mit Pasta, Parmesan und Salat servieren

→ *Gnocchi/Spätzle* mit Apfelstücken in etwas Butter anbraten und mit Zimt-Zucker bestreuen



Schlaf gut – auch zu Zeiten von Corona

Zukunftssorgen und Alltagsstress – viele aktuelle Herausforderungen können den Schlaf stören. Chronisches Schlafdefizit und unruhiger Schlaf können die Gesundheit massiv beeinträchtigen. Vor allem das abendliche Grübeln sorgt für Ein- und Durchschlafprobleme.

Tipps zur Schlafhygiene

- ☺ Bringen Sie **Routine in den Alltag** und stehen Sie täglich zur gewohnten Zeit auf.
- ☺ **Werden Sie tagsüber aktiv.** Gehen Sie Hobbies nach, bewegen Sie sich, besprechen Sie Sorgen mit Freundinnen und Freunden oder lernen Sie etwas Neues (z.B. eine neue Sprache). Aber vermeiden Sie Nickerchen am Tag, vor allem wenn Sie Einschlafprobleme haben!
- ☺ **Kommen Sie abends zur Ruhe.** Lassen Sie den Tag mit ruhigeren Tätigkeiten ausklingen. Vermeiden Sie PC, Handy und TV eine Stunde vor dem Bettgehen.
- ☺ Essen Sie abends nur **leichte Mahlzeiten** und nicht zu spät. Verzichten Sie auf anregende Getränke!
- ☺ **Selbsthilfe bei nächtlichem Gedankenkarussell:** Es kann hilfreich sein, die Gedanken vor dem Bettgehen festzuhalten – legen Sie sich deshalb Stift und Block auf das Nachtkästchen. Liegen Sie länger wach, hilft es eher aufzustehen und einer monotonen Tätigkeit nachzugehen, wie z.B. Wäsche zusammenlegen, als sich im Bett hin und her zu wälzen! Der häufige Blick auf die Uhr kann auch zu unnötigem Stress führen! Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte **Schäfchen-Zählen** sowie Entspannungstechniken oder Meditation helfen abzuschalten.
- ☺ **Vorsicht bei Selbstmedikation!** Sprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab, ob Schlafmedikamente nötig sind! Ein Bier am Abend kann zwar helfen schneller einzuschlafen, beeinträchtigt jedoch Ihre Schlafqualität!

Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte Schäfchen-Zählen helfen abzuschalten!

Wenn Ihre Schlafprobleme mehrere Tage hintereinander über Wochen hinweg andauern oder Sie von Sorgen und Ängsten geplagt sind, suchen Sie ärztliche bzw. psychotherapeutische Hilfe.