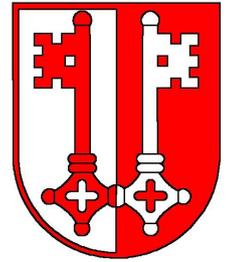




Gemeinde- Zeitung Schlüßberg



2/2021

März 2021

Mitteilungen der Marktgemeinde Schlüßberg

INHALT:

- 1 Flurreinigung
- 2 Lauftreff
VHS-Kursprogramm
Ferialarbeitskraft für Bauhof
- 3 Seite des Bürgermeisters
- 4 Landwirtschaftsfolien 2021
- 4 SILC-Erhebung
- 5 Freiw. Feuerwehr Tegernbach
- 6 Oberösterreich radelt
- 6 Standesmeldungen
- 6 Feuerlöscher-Überprüfung
- 6 Guglhupf-Sonntag
- 7 Gesunde Gemeinde
- 8 Kindergarten Schlüßberg

KONTAKT:

www.schluesslberg.ooe.gv.at
gemeinde@schluesslberg.ooe.gv.at
07248/66066-0

IMPRESSUM:

Offenlegung gemäß Mediengesetz:
Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:
Marktgemeinde Schlüßberg, 4707
Schlüßberg, Marktplatz 1
Für den Inhalt verantwortlich:
Bgm. Klaus Höllerl, 4707 Schlüßberg,
Marktplatz 1; Fotoquelle Bgm-Foto:
MecGreenie Produktion
Satz und Druck: Druckerei Haider

FLURREINIGUNGSAKTION



Bild: pixabay.com

Corona hat uns zwar noch fest im Griff, wir möchten jedoch trotzdem im März die Flurreinigungsaktion unter Einhaltung der geltenden Corona-Regeln und vorgeschriebenem Abstand durchführen, da die „Hui statt Pfui“ Aktion auch in kleineren Gruppen gut machbar erscheint.

TERMIN: Samstag, 27. März 2021

BEGINN: 8.30 Uhr

Organisationseinteilung: Die Flurreinigung wird dieses Mal nicht wie bisher von 3 Stützpunkten ausgehend organisiert, sondern von mehreren Plätzen aus, die sich nach den Standorten der teilnehmenden Vereine und Organisationen richten.

Alle Gemeindebürger(innen), die sich bei der Flurreinigungsaktion beteiligen wollen, werden ersucht, sich bis 23.03. beim Marktgemeindegamt (07248/66066) anzumelden. Die Teilnehmer werden dann regional, gemäß ihrem Wohnort einem kleineren Suchtrupp zugeteilt.

Das persönliche Engagement von uns allen ist in diesen Zeiten von großem Wert. Als kleines Dankeschön wird jeder aktive „Müllsammler“ mit einem Lunchpaket ausgestattet. Auch wenn nicht alle gemeinsam unterwegs sein können, verbindet uns doch die Sinnhaftigkeit dieser Aktion. Entlang von Straßen, Wegen und Gewässern haben sich im Laufe der letzten Monate viele Abfälle angesammelt. Diese verunstalten nicht nur die Landschaft, sondern schädigen Pflanzen, Tiere und unsere Lebensqualität.

Ausrüstung: Die für die Sammlung notwendigen Sammelsäcke und Handschuhe werden seitens des Bezirksabfallverbandes bereitgestellt. **Es wird empfohlen, entsprechend festes Schuhwerk zu tragen!**

Die Flurreinigungsaktion wird bei jedem Wetter durchgeführt!



www.huistattpfui.at



Fotoquelle: Lauftreff Schlüßlberg

Liebe Laufsportfreunde - es ist wieder soweit!

Raus aus dem Sofa, hinein in die Natur und rein ins Vergnügen!

Regelmäßiges Laufen kann Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden steigern. Gerade in Zeiten wie diesen ist es umso wichtiger, sich zu bewegen.

Gesund, fit und gut drauf durch Laufen!



Wir treffen uns traditionsgemäß zwischen März und Oktober **jeden Mittwoch um 18.00 Uhr** zum gemeinsamen Laufen auf verkehrsarmen Straßen, Wald- und Wanderwegen im ganzen Gemeindegebiet von Schlüßlberg.

Coronabedingt mussten wir den geplanten Start am Mittwoch, 3. März bis auf weiteres verschieben. Los geht's sobald vom Gesetzgeber wieder Sport in Gruppen im Freien möglich ist. Infos dazu finden Sie auf der Gemeindehomepage. Startpunkt ist wie immer am Sportplatz bei den Tennisplätzen. Eine Laufeinheit dauert ca. 1 - 1,5 Stunden.

Wir laufen immer in zwei unterschiedlichen Tempogruppen. Dabei wird Wert darauf gelegt, dass jeder sein Wohlfühl-Tempo laufen kann. Wir wollen für alle Laufbegeisterten eine Möglichkeit anbieten, in einer Gruppe mit Gleichgesinnten etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun.

Wir laden alle Laufbegeisterten aus Schlüßlberg und Umgebung ein und freuen uns auf jede(n) neue(n) Läufer(in)!

Mit sportlichen Grüßen Andreas Schwentner, Hubert Zechmeister

Neue Termine für VHS-Kurse

Aufgrund des Corona-Lockdowns konnten die angekündigten Kurse leider nicht stattfinden. Diese wurden nun auf April - in der Hoffnung, dass dann tatsächlich gestartet werden kann - verschoben:

Kangoo Jumps®

neu: ab Dienstag, 06. April, 19.00 - 19.50 Uhr, 8x

Italienisch 33. Semester (Kleingruppe)

neu: ab Mittwoch, 07. April, 19.30 - 21.10 Uhr, 10x

Hatha Yoga

neu: ab Mittwoch, 07. April, 18.30 - 19.30 Uhr, 6x

Workshop - Naturkosmetik für den Sommer

neu: Montag, 19. April, 19.00 - 21.30 Uhr, 1x

Italienisch für Anfänger/-innen - 1. Semester

ab Mittwoch 28. April, 19.45 - 21.25 Uhr, 10x

Anmeldungen und Information:

Gabriele Übleis, VHS-Zweigstelle Grieskirchen,
Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr, Tel.Nr.: (050)6906-4513,
Mail: grieskirchen@vhsooe.at, www.vhsooe.at

Ferialarbeitskraft für den Bauhof (2 Stellen) gesucht



Bild: pixabay.com

Die Dauer des Dienstverhältnisses wird für vier Wochen eingegangen und die wöchentliche Arbeitszeit beträgt 40 Stunden. Dienstbeginn ist in den Sommermonaten Juli und August. Die Pauschalentschädigung beträgt für vier Wochen € 900,00 bto.

Aufgabengebiet: Hilfsarbeiten bei Bauhofarbeiten und Ortsbildpflege

Bewerbung: schriftlich beim Marktgemeindeamt Schlüßlberg bis spätestens 21.05.2021 (Bewerbungsbögen erhältlich am Marktgemeindeamt oder Gemeindehomepage)

Nähere Infos betr. allgemeine Aufnahmevoraussetzungen, Auswahlverfahren, Unterlagen für Bewerbung, etc. auf www.schluesslberg.ooe.gv.at

Die Seite des Bürgermeisters



Liebe Schlüßlbergerinnen und Schlüßlberger, liebe Jugend!

Flurreinigungsaktion am Samstag 27. März in Schlüßlberg

Mit den ersten frühlingshaften Temperaturen kommt in der Natur auch leider wieder viel Müll zum Vorschein, der sich an verschiedenen Stellen in der Marktgemeinde Schlüßlberg angesammelt hat.

Diverse Verpackungen, Getränkeflaschen und jede Menge Dinge aus Einwegplastik, die einfach achtlos weggeworfen oder liegen gelassen wurden, verunreinigen viele schöne Grünflächen an den Straßen und Wegen unserer Marktgemeinde.

Mit Abstand und unter Einhaltung der Corona-Regeln sind wir am 27. März ab 08.30 Uhr wieder für die Umwelt in der ganzen Marktgemeinde unterwegs und laden alle ein, mitzumachen! Ich würde mich freuen, wenn auch Sie an der Flurreinigungsaktion teilnehmen würden und wir alle gemeinsam einen Beitrag für ein sauberes Schlüßlberg und unsere Umwelt leisten. Ich bitte Sie, Ihre Teilnahme beim Marktgemeindeamt anzumelden (07248/66066), damit Sie einer Gruppe zugeteilt werden können und auch ein Corona-Contract-Tracking funktioniert.

Abschied von Mitarbeiterin Anita Feindert

Anita Feindert, welche mit sehr viel Liebe und Fürsorge in den letzten 11 Jahren als Kindergartenhelferin und auch 7 Jahre im Hort Schlüßlberg gewirkt hat, wurde am 05.02.

verabschiedet. Anita Feindert hat ihr Hobby zum Beruf gemacht und arbeitet ab sofort hauptberuflich für die Pfarre. Ich sage DANKE für die ausgezeichnete Arbeit und den tollen Einsatz für die Kinder aus unserer Marktgemeinde und wünsche Anita für die neue berufliche Herausforderung alles Gute!

Für einen sicheren Bildungs- betrieb: Luftreinigungsanlagen für die Schlüßlberger Kinder- betreuungseinrichtungen und die Volksschule

Überall da, wo Kinder und Jugendliche zusammenkommen, ist Leben und Action garantiert. Die immer noch geltenden Abstandsregelungen und Vorschriften zur Desinfektion der Hände, die seit der Corona-Pandemie in Kraft getreten sind, verringern zwar das Ansteckungspotenzial, eliminieren es aber nicht vollständig. Daher möchte ich, dass in allen Klassenzimmern der Volksschule und in allen Gruppenräumen von Krabbelstube, Kindergarten und Hort, Luftreiniger zum Einsatz kommen. Diese sollen einen bestmöglichen Schutz für unsere Kinder und PädagogInnen gewährleisten. Die Luftreinigungsanlagen tragen aktiv zur Bakterien- und Virenbekämpfung bei, sind geräuschlos im Einsatz und töten viele infektiöse Aerosole ab.

Mit der Anschaffung der Luftreiniger, die die Viren zerstören, wollen wir dazu beitragen, die Sicherheit der Kinder und unserer Mitarbei-

terinnen im Kindergarten und des Lehrpersonals zu erhöhen. Es ist mir ein besonderes Anliegen, den besten Schutz für die Schlüßlberger Kinder zu gewähren, um so die Ansteckungsgefahr bei Kindern mit Corona Viren zu verringern.

Neue E-Ladestationen für Autos und Räder

Die im Jahr 2012 errichtete E-Ladestation beim Park & Ride Parkplatz im Zentrum ist in letzter Zeit einige Male ausgefallen, daher wird diese nun erneuert und auf entgeltliche Ladung umgestellt. Außerdem wird eine zweite E-Ladestation am Parkplatz beim DLZ (Bereich Hort/Gemeinde) errichtet. Eine Energie-AG-Ladekarte ist Ihr Schlüssel zu beiden E-Ladestationen und zu Österreichs größtem Ladenetz zum bequemen Laden Ihrer E-Fahrzeuge. Die Energie AG bietet ein flächendeckendes öffentliches Ladenetz in Oberösterreich - die Ladekarte passt an über 4.500 Ladepunkten.

Außerdem wird am Marktplatz eine E-Ladestation für Elektrofahrräder errichtet werden. Die E-Ladestation wird vor dem Marktgemeindeamt Schlüßlberg installiert und soll ein Zeichen für den Klimaschutz in unserer Gemeinde sein.

Ihr/Euer Bürgermeister
Klaus Höllerl

Wichtige Informationen



Fotoquelle: BAV

Landwirtschaftsfoliensammlung 2021

Vom 29.03. - 08.04.2021 wird im Bezirk Grieskirchen wieder die Sammlung von gebrauchten landwirtschaftlichen Folien durchgeführt. Trotz der nach wie vor angespannten Situation beim Kunststoffrecycling wird auch bei dieser Sammlung **KEIN ENTSORGUNGSBEITRAG** bei der Abgabe der Silofolien bei der Landwirtschaftsfoliensammlung eingehoben.

ACHTUNG NEU - SÄCKE FÜR NETZE UND SCHNÜRE

Die vollen Säcke können **KOSTENLOS** zu den Foliensammelterminen abgegeben werden. Die Anlieferung ist nur in Säcken möglich - **KEINE Big-Bags!** Seit 2020 wird bei der Abgabe im ASZ ein Entsorgungsbeitrag von € 2,50/Sack (100 l) verrechnet. Leere Säcke für Netze und Schnüre sind im Altstoffsammelzentrum erhältlich.

CORONA-ÄNDERUNGEN: Bleiben Sie im Fahrzeug! Die Abladung erfolgt wie gewohnt mit LKW-Kran. Unbedingt Mindestabstand von zwei Metern zu anderen Personen einhalten!

Es wird ersucht, Silofolien wenn möglich mit Kipper oder großem Anhänger anzuliefern, damit auch für den Anlieferer eine bequeme und rasche Entladung durchgeführt werden kann.

TERMIN SAMMELSTELLE ASZ GRIESKIRCHEN: Mittwoch, 31.03.21 von 10.00 - 11.30 Uhr
BAV-GRIESKIRCHEN 07248/65001 / www.umweltprofis.at/grieskirchen

SILC-Erhebung

Die Statistik Austria erstellt im öffentlichen Auftrag 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. Dabei ist 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. Die Rechtsgrundlage ist die nationale Einkommens- und Lebensbedingungen-Statistikverordnung des BM für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, die EU-Verordnung 2019/1700 sowie europäische Verordnungen im Bereich Einkommen und Lebensbedingungen.

Nach einem Zufallsprinzip werden aus dem Zentralen Melderegister Haushalte in ganz Österreich für die Befragung ausgewählt. Die Haushalte werden durch einen Ankündigungsbrief informiert und eine von der Statistik Austria beauftragte Erhebungsperson wird von **Februar bis Juli 2021** mit den Haushalten Kontakt wegen eines Termines aufnehmen. Diese Personen können sich entsprechend ausweisen. Jeder ausgewählte Haushalt wird in vier aufeinanderfolgenden Jahren befragt, um auch Veränderungen in den Lebensbedingungen zu erfassen.

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 Haushaltes ab 16 Jahren an der Erhebung beteiligen. Als Dankeschön erhalten die befragten Haushalte einen Einkaufsgutschein über € 15,00.

Anzumerken ist, dass für die Mitarbeit an der Erhebung keine gesetzliche Auskunftspflicht besteht.

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 Bundesstatistikgesetz 2000 §§ 17 - 18. Statistik Austria garantiert, dass die Daten nur für statistische Zwecke verwendet und persönliche Daten an keine andere Stelle weitergegeben werden.

Weitere Informationen zu SILC erhalten Sie unter:

Statistik Austria

Guglgasse 13, 1110 Wien

Tel.: +43 1 711 28-8338 (werktags Mo. - Fr. 09.00 - 15.00 Uhr)

E-Mail: erhebungsinfrastruktur@statistik.gv.at

Internet: www.statistik.at/silcinfo

Jahresrückblick der FF Tegernbach



Das vergangene Jahr 2020 wird uns als eine herausfordernde und außergewöhnliche Zeit auch aus der Sicht der Feuerwehren in Erinnerung bleiben. Die letzten Monate zeigen uns, dass wir zu Recht stolz auf unser hervorragend funktionierendes Freiwilligensystem in Österreich sein können. Trotz der Umstände, wurden im vergangenen Jahr 2020 von der FF Tegernbach **1914 freiwillige Stunden** bei 12 Einsätzen, 76 Ausbildungen / Jugend / diverse Veranstaltungen und 273 verschiedenen Tätigkeiten geleistet.

Feuerwehren 2020 im „Standby-Betrieb“

Bei der Vollversammlung am 05. März 2020 wurde noch über „diesen Corona-Virus aus China“

gescherzt, ein paar Tage danach erfolgte bereits in Österreich überraschend schnell der erste Lockdown. Auch der Landesfeuerwehrverband reagierte rasch und stellte den gesamten Übungsbetrieb, Versammlungen und die Jugendausbildung ein, um zumindest jederzeit den Einsatzdienst gewährleisten zu können. Die Absagen von Festen und Bewerben waren ebenfalls notwendig, so konnte auch unser Weinfest im September leider nicht stattfinden. Im vergangenen Jahr mussten wir zu 12 Einsätzen, davon drei Brände, ausrücken. Trotz Corona-Pandemie konnte unser Fahrzeug zu jeder Tageszeit vollbesetzt mit einer schlagkräftigen Mannschaft zur Hilfeleistung ausfahren. Beim herausfordernden Brand in einer Mühle in Wallern am 29.04. standen 15 Feuerwehren mehrere Stunden im Einsatz. Neben einigen Sturmereinsätzen wurde die FF Tegernbach auch bei der Vortriage beim Krankenhaus Grieskirchen eingesetzt.

Die Sommermonate wurden für **Ausbildungen** gemeinsam mit unseren Nachbarfeuerwehren genutzt. Die Grundausbildung absolvierte unser Neumitglied David Enser und die Atemschutz-Grundausbildung wurde von Thomas Schneeberger und Horst Damoser abgeschlossen. Mit unserem Neumitglied Barbara Brunner von der FF Wels sind nun wieder stolze 19 Atemschutzträger für den Einsatzdienst verfügbar.

Schlagkraft bei der Feuerwehr ist nicht nur Mannschaft und Ausbildung, auch die Ausrüstung spielt hier eine wichtige Rolle. Im Herbst 2020 fand die lang ersehnte Umrüstung auf den modernen Digitalfunk (Behördenfunk) statt. Des Weiteren war der Ankauf einer zusätzlichen Schmutzwasserpumpe notwendig und konnte dank der erhaltenen Spenden vollzogen werden. Im Frühjahr 2021 erfolgt die Ersatzbeschaffung der drei Atemschutzgeräte, die altersbedingt ausgeschieden werden müssen.

Langsames Hochfahren im Jahr 2021

Nachdem die Übungen und Schulungen seit November bis Anfang Februar ausgesetzt werden mussten, ist es im kommenden Jahr umso wichtiger, wieder einen Normalbetrieb in der Feuerwehr anzustreben. Zum Einen, um auf dem hohen Ausbildungsniveau bleiben zu können, und zum Anderen, um die für die Feuerwehren so wichtige Kameradschaft wieder zu beleben.



Aktuelle Berichte finden Sie immer auf: ff-tegernbach.at

Fotoquelle: FF Tegernbach

Standesmeldungen des Melde- und Standesamtes Schlüßberg 2020

Geburten

2020 wurden **30** neue Schlüßberger Gemeindebürger(innen) geboren (**15** Mädchen und **15** Buben).

Eheschließungen

2020 wurden beim Standesamt Schlüßberg **14** Ehen geschlossen.

Todesfälle

Im Vorjahr sind **25** Bürger(innen) verstorben (**10** Frauen/**15** Männer).

Geburtstagsjubilare

18 Gemeindebürger(innen) feierten den **75.** Geburtstag und **19** Personen wurden **80** Jahre alt. **9** Personen feierten den **85.** Geburtstag und **9** Personen wurden **90** Jahre alt. **9** Personen konnten einen Geburtstag über **90** Jahre feiern. Die **älteste** Gemeindebürgerin ist voriges Jahr **97** Jahre und der **älteste** Bürger **91** Jahre alt geworden.

Hochzeitsjubilare

Die **goldene Hochzeit** (50 Jahre) feierten **6 Paare** und die **diamantene Hochzeit** (60 Jahre) feierten voriges Jahr **2 Paare**. Die **eiserne Hochzeit** (65 Jahre) feierte **1 Paar**.

Einladung zum Gugelhupf-Sonntag

Guglhupf zum Mitnehmen
am **11. April** ab **9.00 Uhr**
vor der Kirche in Schlüßberg



Abb.: pixabay.com

Die Goldhaubengruppe Schlüßberg freut sich auf Ihren Besuch!

Unter Einhaltung der geltenden Coronabestimmungen.

Oberösterreich radelt und die Markt- gemeinde Schlüßberg radelt mit!

vom **20.3.** bis **30.9.2021**



Ab 20. März können sich alle Schlüßberger GemeindebürgerInnen wieder für unsere Gemeinde bei „Oberösterreich radelt“ in den Sattel schwingen. Auch heuer warten auf die fleißigen RadlerInnen zahlreiche Gewinnspiele. Die Marktgemeinde Schlüßberg ruft alle auf, mitzumachen. Mit jedem geradelten Kilometer tun wir unserer Gesundheit etwas Gutes und leisten einen wichtigen Beitrag zu Klimaschutz und zu mehr Lebensqualität. Bei „Oberösterreich radelt“ zählen nicht Höchstleistungen und Schnelligkeit, sondern der Spaß am Radeln.

Ganz einfach mitmachen:

- Anmelden auf ooe.radelt.at
- Auswahl der Marktgemeinde Schlüßberg im Profil, damit uns die Kilometer gutgeschrieben werden
- Radkilometer online im Profil eintragen oder automatisch mit der kostenlosen „Österreich radelt“-App erfassen - ganz nach Lust und Laune täglich, wöchentlich oder alle auf einmal
- Mit etwas Glück tolle Preise gewinnen

Oberösterreich radelt wird unterstützt von Land OÖ und Klimabündnis OÖ.



Natürlich wollen wir den anderen davonradeln und in der Gemeinde-Statistik ganz nach oben kommen. Also: Auf die Räder, fertig, los! Wir freuen uns über viele UnterstützerInnen.

Viel Spaß beim Radeln wünscht die Marktgemeinde Schlüßberg im besonderen Bgm. Klaus Höllerl und Gemeinderat Mag. Georg Hötzmanseder (Abb.).



FREIWILLIGE
FEUERWEHR
SCHNÖLZENBERG

Überprüfung Feuer- löscher

Samstag, 10. April 2021
von **13.00 - 16.00 Uhr**
FF-Haus Schnölzenberg

Das Gesetz schreibt vor, dass Handfeuerlöscher in Abständen

von mind. 2 Jahren durch geprüfte Löschwarte zu überprüfen sind.

Kommen Sie zum Feuerwehrhaus nach Schnölzenberg und lassen Sie Ihren Feuerlöscher unter Einhaltung der Corona-Maßnahmen überprüfen und nützen Sie die Möglichkeit, die Handhabung der Feuerlöscher zu üben bzw. erklärt zu bekommen.

Ihre FF Schnölzenberg



Darmflora stärken für eine bessere Immunabwehr

Gerade in Zeiten der Corona-Krise ist es sinnvoll, durch einen gesunden Lebensstil unser Immunsystem zu stärken. Neben ausreichend Schlaf, Bewegung und Stressreduktion spielt eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle für eine gesunde Darmflora.

Wenn es um ein intaktes Immunsystem geht, führt kein Weg am Darm und seinen Bewohnern vorbei. Die *Darmflora*, auch *Darm-Mikrobiom* genannt, besteht aus über 1000 verschiedenen Bakterienarten und rund 100 Billionen Zellen. Im gesunden Darm stehen nützliche und unvorteilhafte Bakterien im Gleichgewicht und die Bakterienvielfalt ist groß. Diese Zusammensetzung kann durch die Ernährung entsprechend beeinflusst werden. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen wirkt sich eine abwechslungsreiche, pflanzenbetonte, fleischarme Ernährung schon nach wenigen Tagen günstig auf das Darm-Mikrobiom aus. Als Basis für die gesunde Lebensmittelauswahl dient die Österreichische Ernährungspyramide.

Getreideprodukte und Samen (z.B. Haferflocken, Gerste, Leinsamen und Flohsamenschalen) sowie bestimmte Obst- und Gemüsesorten (Äpfel, Zitrusfrüchte, Banane, Chicorée, Topinambur, Schwarzwurzel, Artischocken, Spargel, Zucchini, Kürbis, Lauchgemüse) sind reich an löslichen Ballaststoffen. Diese Lebensmittel werden auch als *Präbiotika* bezeichnet, weil die enthaltenen Ballaststoffe Nahrung für die „guten Darmbakterien“ sind, welche sich dadurch vermehren können.

Auf der anderen Seite gibt es Lebensmittel, die „gute Darmbakterien“ enthalten, auch *Probiotika* genannt. Sie helfen - erst einmal im Darm angelangt - das Gleichgewicht an nützlichen Bakterien dort wiederherzustellen. Man findet sie z.B. in Sauermilchprodukten wie Acidophilusmilch, Bifidusjoghurt, Kefir und Sauerkraut(saft).

Auch Stillen und eine natürliche Geburt verschaffen Kindern einen Startvorteil, weil dadurch die beste Basis für die Entwicklung einer gesunden Darmflora geschaffen werden kann. Hingegen Übergewicht, Mangelernährung, übermäßiger Alkoholkonsum, psychischer Stress sowie die Einnahme von Antibiotika wirken sich nachteilig auf unser Mikrobiom aus.

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

- 1 Banane zerdrücken und ein Stück Obst der Saison z.B. Apfel klein schneiden und mit etwas Zitronensaft zugeben.
- Bifidusjoghurt oder Acidophilusmilch ungezuckert oder Kefir beimengen.
- 4 EL Haferflocken und 1 EL geschroteten Leinsamen zugeben und etwas quellen lassen.
- Einmal durchrühren und mit 1 TL Honig vollenden.

Über 70 % der Immunabwehr finden im Darm statt!

Rezept zur Stärkung für eine bessere Immunabwehr!



Rote Rüben Smoothie

(10 Portionen à 200 ml)

Zutaten:

10 kleine rote Rüben gekocht und geschält

750 ml Magerjoghurt

750 ml Sanddornsaft

Orangensaft und Wasser zum Verdünnen

Ev. Honig zum Süßen

Zubereitung: Rote Rüben mit Magerjoghurt und Sanddornsaft im Mixer pürieren, mit Orangensaft und Wasser zur beliebigen Trinkkonsistenz verdünnen.

Schon gewusst: Rote Rüben sind reich an Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium, Eisen und Folsäure. Die starke antioxidative, entzündungshemmende und gefäßschützende Wirkung macht Rote Rüben zu einem echten Superfood zur Herz-Kreislauf-Prävention.

Info betreffend Nordic Walking und Gymnastik

Cornabedingt konnte mit der Gymnastik im Turnsaal nicht begonnen werden und wird voraussichtlich auch dieses Frühjahr nicht mehr stattfinden.

Da auch der Gruppensport im Freien derzeit nicht erlaubt ist, wird mit den Walkingrunden noch bis Mitte April zugewartet.

Kindergarten und Hort Schlüßberg

Vorstellung der neuen Pädagogin im Hort und der Kindergartenhelferin im Gemeindekindergarten und Hort Schlüßberg

Die neuen Mitarbeiterinnen, welche seit kurzem für Ihre Kinder mit viel Engagement da sind, möchten sich gerne bei Ihnen mit einem kurzen Steckbrief vorstellen:

Steckbrief: Marion Zeba

Alter, Wohnort: 23 Jahre, Bachmanning
Tätigkeitsbereich: Gemeinde-Hort, Gruppe 1
Aufgabe: Stützpädagogin für Integration
Ausbildung: derzeit in berufsbegleitender Ausbildung zur Kindergartenpädagogin
beschäftigt seit: März 2021
Hobbys: kochen, Fußball, wandern



Steckbrief: Evelyne Kirchtag

Alter, Wohnort: 46 Jahre, Gallspach
Gruppe: Zwergengruppe
Aufgabe: Kindergartenhelferin
Ausbildung: Kindergarten- und Horthelferin, Lerncoach für Dyskalkulie und Legastenie
beschäftigt seit: Februar 2021
Hobbys: wandern, nähen, basteln, Katzen



Faschingsspaß im Kindergarten

